

S.P.G.B.

LIBRETTO GUIDA PER LA PREVENZIONE DEL SUICIDIO

Di Matthew D. Dovel

Presidente dell' Associazione Prevenzione
Internazionale del Suicidio (I.S.P.)

<http://www.supportisp.org>

AGGIORNATO AL 4/2013

***Auto-aiuto per le persone che hanno avuto e / o
stanno avendo pensieri suicidi.***

Tradotto da

Dott. Andrea E. Salvi - P.H.F. e socio del Rotary Club
Dalmine Centenario, Italia

* Il materiale contenuto in questo opuscolo guida per la prevenzione del suicidio è inteso per il solo uso didattico. L'opuscolo non dovrebbe essere usato come sostituto di una valutazione medica, diagnosi o terapia.

Tutti i diritti riservati © 2012

COPERTINA

Come ridurre il tasso di suicidio	7
Metodiche per promuovere un comportamento mentale sano	13
Come identificare un soggetto a rischio	24
Procedure per ridurre e / o eliminare i pensieri suicidari	27

*** Si suggerisce di andare all'indirizzo Internet <http://www.supportisp.org> per ulteriori istruzioni su come applicare ogni sezione di questo opuscolo nel modo più efficace.**

A te, che desideri suicidarti...

...ricorda che ognuno teme ciò che non conosce, perciò metti a fuoco con chiarezza il motivo (reale o immaginario) che ti porta a pensieri suicidi. La maggior parte delle volte un'erronea percezione degli obiettivi nella vita, così come il compiere errori di valutazione potrebbero portarti a pensieri suicidari. Correggili, al fine di salvare la tua vita e aiutarti a portare avanti la conoscenza di te stesso.

...ognuno di noi dovrebbe imparare ad essere umano e non sovrumano. Imparare ad essere umano significa imparare che si può sbagliare. Capire questo aspetto permette di perdonare se stessi, avvicinandosi alle altre persone in termini di problemi personali, di compassione, aiutandosi perciò vicendevolmente nel percorso della vita.

...servono meno muscoli per sorridere che per arrabbiarsi secondo i giapponesi... quindi non è solo più naturale, ma anche raccomandabile!

...hai scelto di vivere questo tipo di vita attraverso alcune prove, al fine di diventare più forte ed arricchire i tuoi poteri. Yogananda disse che tu sei più forte delle tue prove, che sono fatte solo per testare le tue abilità.

...impara a "vivere" il tuo corpo. Pratica attività sportive, usufruisci di massaggi e così via, per sentire che il tuo corpo esiste. Nello stesso modo in cui il paziente schizofrenico ha bisogno di una coperta calda e umida per percepire la sua unità corporea onde evitare la sensazione di disintegrazione durante un periodo di crisi acuta, lo sport e massaggi rilassanti danno al tuo corpo la sua cognizione.

...tu sei sempre utile, dal momento che ti è possibile insegnare agli altri le tue esperienze di vita. Si può andare in una biblioteca e leggere per apprendere esperienze per gli altri. La vita è una grande opportunità per crescere, sempre, anche (e soprattutto) attraverso periodi tempestosi.

"Contro il suicidio, vivendo oltremare"

Dott. Andrea Emilio Salvi

Medico Chirurgo, Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Paul Harris Fellow e Socio del Rotary Club Dalmine Centenario, Italia



Realizzato da

Matthew D. Dovel – Presidente dell'Associazione
Internazionale Prevenzione del Suicidio (I.S.P.)

Attivista nella prevenzione del suicidio già dal 1987.



Matthew D. Dovel conduce l'addestramento per la prevenzione del suicidio presso l'Esercito Americano a Fort Benning, Georgia 2006. Responsabile per l'educazione di migliaia di soggetti in servizio militare attivo, ufficiali, professionisti della salute mentale, medici, infermieri, Cappellani, dirigenti di comunità, giovani e personale governativo a contratto.

**Il materiale contenuto in questo opuscolo guida per la prevenzione del suicidio è inteso per il solo uso didattico. L'opuscolo non dovrebbe essere usato come sostituto di una valutazione medica, diagnosi o terapia.*

ISP, l'unica organizzazione per la prevenzione del suicidio che sta affrontando : *pre-screening, programmi di sensibilizzazione, metodi avanzati di prevenzione avanzata e sostegno di emergenza alla famiglia in caso di crisi a seguito di suicidio !*



(Associazione Internazionale Prevenzione del Suicidio
Come salvare una vita - Un'organizzazione senza fini di lucro).

www.SupportISP.org

Come ridurre il tasso di suicidio

L'educazione si è dimostrata essere il metodo migliore per ridurre i tassi di suicidio. Comprendendo la psicologia del processo mentale del suicida, possiamo meglio capire come approcciare, nella maggior parte dei casi, questa temporanea condizione mentale.

Ciò di cui necessita il suicida

Al fine di ridurre e/o eliminare i pensieri suicidi, coloro che hanno questi pensieri devono essere in grado di comunicare con altri che li stanno provando, senza il pregiudizio associato alla malattia mentale. Nella maggior parte dei casi vi è il preconcetto che la malattia mentale non sia una condizione temporanea in molte persone.

Il fatto è che provare pensieri suicidi è una parte dell'esperienza umana e chiunque, data la giusta situazione e/o circostanza, può averli.

Chiunque deve essere in grado di comunicare a qualcuno, senza paura di pregiudizi, degradazione, giudizi, etichettature e/o perdita di lavoro, che sta avendo questi pensieri, altrimenti potrebbe finire con il suicidarsi.

Fatti relativi al suicidio

I pensieri suicidi e/o la depressione sono il risultato del provare una sofferenza emozionale intensa. Questa può essere correlata ad esperienze passate che sono in conflitto con gli attuali valori fondamentali, le credenze, le morali, la percezione della realtà di ciascuno e / o i futuri esiti percepiti.

Nel momento in cui sperimentiamo il nostro viaggio attraverso la vita, noi registriamo tutto nella nostra mente sotto forma di ricordi. Ci sono due tipi di ricordi: l'esperienza stessa e lo stato emotivo che stavamo avendo nel momento di un'esperienza. La nostra capacità di ricordare qualsiasi ricordo passato è basato sull'intensità del nostro stato emotivo al momento dell'esperienza. Le esperienze di vita sono ciò di cui ci serviamo per navigare attraverso la vita e ci insegnano come rispondere a situazioni e circostanze attraverso abilità sociali, relazionali e fondamentali per la sopravvivenza.

Secondo la ricerca scientifica, gli esseri umani hanno solamente due emozioni fondamentali : l'amore e la paura. Tutte le emozioni possono essere ricondotte a queste due emozioni. E siamo nati con solo due paure naturali: i rumori forti e la paura di cadere. Tutte le altre paure sono acquisite attraverso l'esperienza o il condizionamento. Le paure apprese possono essere rimosse facilmente così come sono conosciute attraverso il processo di desensibilizzazione.

Ogni esperienza positiva che ha un alto stato emotivo ad essa associato può diventare una fonte di intensa sofferenza emozionale. Alcuni esempi di esperienze passate positive che si trasformano in intensa sofferenza emozionale sono: l'essere molto vicino a qualcuno che amiamo e l'instaurarsi di uno dei seguenti esempi : una lettera che dice "Caro Giovanni", una separazione temporanea, il divorzio, o la morte di una persona cara o quella di un amico vicino. Tutte le associazioni emotive estreme collegate all'individuo sono ora causa di intensa sofferenza emozionale piuttosto che di piacere. Conoscere e capire noi stessi e gli altri, ci mette in una posizione di potere ed è il primo passo per superare un'intensa sofferenza emozionale.

Alcune curiosità sul cervello umano

Il cervello dispone di 500-700 diverse competenze e abilità speciali! Il tuo cervello può immagazzinare 100.000.000.000.000 avvenimenti! La mente può gestire 15.000 decisioni in un secondo!

Definizione dei termini

Etichettare è una parte dell'esperienza umana ed è un modo per identificare il mondo come lo gestiamo in modo che sia possibile comunicare meglio con gli altri le nostre idee, i valori e le esperienze. Il suicida è stato etichettato come un malato mentale e / o temporaneamente come un malato di mente e sebbene il fatto di avere pensieri suicidi non rientri in questa classificazione / etichetta, il pregiudizio associato alla malattia mentale non fa altro che diffondere il presupposto suicida.

Salute Mentale - L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la salute mentale come "uno stato di benessere in cui l'individuo realizza le proprie capacità, è in grado di affrontare le normali difficoltà della vita, è in grado di lavorare in modo produttivo e fruttuoso ed è in grado di fornire un contributo alla propria comunità".

Malattia mentale – una qualsiasi delle varie condizioni contraddistinte dalla compromissione del funzionamento cognitivo, emotivo o comportamentale di un individuo e

causate da fattori sociali, psicologici, biochimici, genetici, o di altro tipo, quali infezione o trauma cranico.

Stigma (Pregiudizio) - Un marchio di infamia è qualcosa che toglie carattere o reputazione.

Discriminazione - Il trattamento pregiudizievole o distintivo di un individuo sulla base della sua appartenenza - o solo percepita - ad un certo gruppo o categoria. Coinvolge la reazione iniziale del gruppo o l'interazione, influenzando il comportamento effettivo dell'individuo verso il gruppo o il leader del gruppo, limitando i membri di un gruppo di opportunità o privilegi che sono disponibili a un altro gruppo, portando all'esclusione della persona o entità sulla base di decisioni logiche o irrazionali.

Ignoranza - mancanza di conoscenza, informazione, o istruzione.

*Definizioni da Wikipedia.org

Metodi per la promozione di un comportamento mentale sano

Dieta

Le nostre diete svolgono un ruolo importante nella nostra capacità di affrontare questioni difficili della vita e di nuove esperienze che possono essere eventi che cambiano la vita. Si raccomanda di essere mentalmente vigile, fisicamente forte ed emotivamente chiaro, si dovrebbe, per quanto possibile, evitare i cibi che contengono tossine, zuccheri, antibiotici, ormoni della crescita, OGM (organismi geneticamente modificati), e conservanti che causano il cancro. Mangia cibi provenienti da agricoltura biologica, alimenti naturali integrali.

Atteggiamento

Einstein una volta disse: "L'immaginazione è più potente della conoscenza", ed aveva ragione. Tutto ciò che noi facciamo è preceduto da una immagine nella nostra mente! Quando vediamo le esperienze positive per il nostro futuro, in genere avremo risultati positivi. Se vediamo le cose andare fuori strada e confuse, i risultati solitamente saranno all'altezza delle nostre aspettative. Dio ci ha dato il potere di scegliere, e noi siamo le uniche creature su questo pianeta che non vivono solamente di

soli puri istinti ! Sebbene talvolta noi siamo ancora guidati da desideri istintuali, nella maggior parte dei casi abbiamo scelto le immagini che vediamo nella nostra mente. Se non controlli la tua mente, ora è un buon momento per iniziare, e questo è il modo.

40 cose che rendono la vita degna di essere vissuta

Fai una lista di esperienze positive che hai avuto. Quaranta è il numero da conseguire ed è solo il nome di una parte di questo esercizio, quindi se si puoi arrivare solo a cinque elementi per iniziare, non ti preoccupare. La tua lista crescerà nel tempo ed allora forse diverrà più o meno pari a quaranta. Raccogli il maggior numero di grandi esperienze positive felici che hai avuto, quelle che mettono un sorriso sul tuo viso quando pensi a loro. Alcuni esempi sono: un gelato, il primo bacio, una vacanza, un tramonto, vincere qualcosa, il rumore della pioggia sul tetto, un pasto davvero buono, ecc. Questa lista è un progetto permanente in un costante stato di aggiornamento con esperienze nuove ed eccitanti. Ogni volta che ti senti emotivamente svuotato o depresso, tira fuori questa lista, e concentrati su un elemento alla volta. Rivivi ogni elemento completamente con tutti i luoghi, i suoni, le emozioni, gli odori e i sapori. Quando fai questa operazione secondo le istruzioni, verrà rilasciata dopamina, un narcotico naturale che stimola i centri del piacere del cervello.

Alcune cose per le quali credo che la vita sia degna di esser vissuta :

1. La sensazione di un cucciolo
2. Una giornata pigra in Maggio, leggendo un buon libro, mentre annuso la pioggia fuori.
3. Ascoltare le onde sulla spiaggia a Maui.
4. Il sapore della crema al cioccolato
5. Disneyland
6. Guardare mia moglie
7. Il giorno in cui ho preso un volto alto in ortografia.
8. Eccetera

Inizia la tua lista ora

- 1.**
- 2.**
- 3.**
- 4.**
- 5.**

SORRIDI



Una procedura semplice per un positivo e sano comportamento mentale

Archivia l'evento negativo

Sorridere è un modo per ridurre l'intensa sofferenza emotiva causata da una situazione sconvolgente. Anche quando non avete voglia di sorridere, un sorriso forzato è sufficiente a sollevare un poco il nostro umore.

Sorridere per incontrare gli altri

Il sorriso di una donna ha un effetto magico sugli uomini, al di là del contatto visivo. Uno studio ha esaminato come gli uomini approcciavano le donne in un bar (1985). Quando una donna ha stabilito con un uomo il solo contatto visivo, è stata approcciata nel 20% delle volte. Quando la stessa donna ha aggiunto un sorriso, tuttavia, è stata approcciata nel 60% delle volte.

Sorridendo si possono fare più soldi

Abbiamo già visto che gli economisti hanno calcolato il valore di un sorriso, ma un sorriso può farci ottenere del vero denaro contante ? A quanto pare il sorriso di una cameriera può: Uno studio in merito (1978) ha mostrato che le cameriere sorridenti hanno ottenuto più mance.

Sorridere per la longevità

Se nessuno di questi studi può indurti a sorridere, prendi in considerazione quanto segue: persone che sorridono di più possono vivere più a lungo. Uno studio di foto scattate a giocatori di baseball nel 1952 indicano che quelli che sorridevano hanno vissuto più a lungo di sette anni rispetto a coloro che non sorridevano (confronto 2010).

Sorridere è universale.

Un sorriso attraversa tutte le barriere. Non conosce, età sesso, razza o cultura. Non importa dove ti trovi nel mondo, o che lingua parli, un sorriso sarà sempre compreso.

Esso rappresenta benevolenza, affetto e apertura verso gli altri. Comunica anche felicità e accettazione. In altre

parole, un sorriso è una cosa che unisce e racchiude tutti noi. Continua a condividerlo.

Immagina, tutto ciò è possibile con il solo semplice atto di sorridere! Il solo leggere questi fatti riguardanti il sorriso ti rende allegro, non è vero?

Pensa ad altre cose che ti fanno sorridere e condividile con i tuoi cari in modo che anche loro possano sorridere con te. Aiuta a rilassarti il fatto di allontanare la negatività e scegliere di sorridere ed essere felice.

Che cosa porta un sorriso al tuo volto ?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

*Da "I dieci benefici nascosti del sorridere", da PSYBLOG

Il miracolo dei 5 minuti

Presso l'Università di Berkeley, in California è stato realizzato uno studio su un gruppo di maniaco-depressivi con solo il seguente programma di auto-terapia per un anno. Alla fine dell'anno, TUTTI sono stati declassificati come maniacalmente depressi. Segui le istruzioni e nota immediatamente la differenza nel tuo atteggiamento. La ricerca ha dimostrato che quando sorridi, il tuo cervello presuppone che devi essere felice.

Il seguente esercizio può essere un buon modo per iniziare la giornata, soprattutto se sei tendente alla depressione:

1. Imposta la sveglia sul calendario del computer (PDA, iPod, sveglia, ecc) per dare la sveglia ogni mattina.

2. Quando scatta l'allarme, premi il tasto snooze (dormicchiare) per un minuto.

3. Pratica la seguente semplice meditazione (preferibilmente con gli occhi chiusi):

- Inclina il capo all'indietro e guarda verso il cielo o il soffitto

- Sorridi nel modo più sciocco che puoi e mantieni questo sorriso per un minuto

- Sentiti liberi di provare diversi sorrisi: a bocca aperta o chiusa, un sottile accenno di sorriso, un sorriso esagerato, grande e pieno di sentimento, con gli occhi increspatisi, o immagina di sorridere solo mentalmente.
4. Quando la sveglia scatta nuovamente, continua con la tua giornata.
5. Ed ancora, esegui questa tecnica di sorriso ogni volta che sei giù di morale oppure stai passando un brutto momento. Il tuo cervello sopporterà che sei felice quando sorridi così e rilascerà dopamina. La dopamina è un narcotico naturale che i nostri corpi producono provocando la sensazione di piacere, in un modo molto più potente dell'eroina senza costo o effetti collaterali.
- Si può praticare questo esercizio per periodi più lunghi, se lo desideri, ma se ti trovi ad annullare l'allarme, perché non hai cinque minuti di scorta, ritorna alla meditazione da un minuto. Il valore accumulato nel fare questo esercizio per un periodo di tempo più lungo è più importante rispetto a quanto tempo trascorri ogni mattina. Puoi inoltre praticare questo esercizio mentre

guidi per andare al lavoro (con gli occhi aperti, naturalmente, e mentre guardi dove stai andando).

- La felicità è una scelta!

Matthew Dovel

*Presidente dell' **ISP*** (Associazione Internazionale per la Prevenzione del Suicidio)

Come identificare gli individui a rischio

Segnali di allarme di base di una persona che potrebbe trovarsi a sperimentare un'intensa **sofferenza emozionale**.

Le statistiche mostrano che il 75% di tutti coloro che tentano il suicidio dichiarerà a qualcuno le proprie intenzioni. Ritirarsi, ovviamente preoccupati con meditazione profonda e riluttanza a parlare di ciò che si ha in mente. Dopo una lunga depressione, trovarsi ad essere improvvisamente felici senza alcun motivo apparente.

Le abitudini alimentari cambiano drasticamente

Non mangiare con notevole e drastica perdita di peso, o mangiare di più con evidente e drastico aumento di peso.

Parlare di morte o di suicidio.

Prestare attenzione ad affermazioni del tipo: "la mia famiglia starebbe meglio senza di me." A volte coloro che contemplanò il suicidio parlano come se stessero dicendo "addio" o "io me ne vado". Pianificano il suicidio.

Individui con tendenza al suicidio spesso si organizzano per mettere ordine nei propri affari.

Depressione

La maggior parte dei soggetti suicidi sono depressi. Una grave depressione può manifestarsi con evidente tristezza, ma spesso è espressa come perdita di piacere o di ritiro delle attività che sono state piacevoli.

Le prime due ragioni per un tentativo di suicidio

L'improvviso cambiamento di condizione per un individuo : situazione sentimentale e/o finanziaria.

Non valutare

Valutare sempre che chiunque potrebbe diventare suicida, o forse avere pensieri suicidi. Non pensare che qualcuno avrebbe scelto il suicidio come opzione per affrontare una delle situazioni o delle circostanze più difficili della vita, non importa quanto tu possa percepire come forte un individuo, potrebbe finire per essere il più grande vero errore della tua vita.

48 ore

Questo è il tempo che la persona media impiegherà per elaborare un evento che cambia la vita. Resta con la persona e semplicemente ascolta per 48 ore fino a quando inizia a fare progetti per il suo nuovo essere normale. Se non accetta il cambiamento dopo 48 ore, cerca un professionista dell'aiuto.

Le procedure per la riduzione e / o l'eliminazione dei pensieri suicidi

Il grafico EMR (Rimozione della Memoria Emozionale) e / o desensibilizzante l'intensa sofferenza emotiva.

Questa procedura può essere utilizzata per ridurre l'intensa sofferenza emotiva se le istruzioni sono seguite esattamente come descritto di seguito.

Il processo di rimozione della memoria emozionale è volto ad alleviare situazioni dolorose in cui i risultati proiettati dei ricordi passati o futuri ricordano emozioni forti che possono portare a depressione o a pensieri suicidi. Ricordi ciclici con emozioni allegate come la frustrazione, la rabbia o il risentimento sono buoni esempi di altri utilizzi per la EMR. Puoi applicare la EMR in qualsiasi momento tu desideri mettere le tue emozioni sotto controllo.

Leggere attentamente le istruzioni prima di iniziare

FASE UNO

1. Attacca con del nastro adesivo il grafico EMR alla parete o in un posto dove lo puoi vedere a livello degli occhi. (Il grafico può essere trovato alla fine di questo opuscolo).
2. Pensa bene all'esperienza indesiderata e / o alla persona che ha una forte emozione che è collegata a tale esperienza. Continua a mantenere questa esperienza e / o la persona innanzitutto nella tua mente come fai l'esercizio!
3. Mentre guardi il grafico, tieni le braccia a 90 gradi dirette al grafico EMR, ma senza toccarsi l'una con l'altra e nemmeno il grafico, dicendo i numeri AD ALTA VOCE, a partire dal numero 9, 20, 8, 21, ecc

Con ogni numero, ALZA ED ABBASSA le braccia o BATTI LE MANI. Fai i diversi movimenti a seconda della lettera sotto ogni numero sul grafico:

*braccio sinistro quando vi è una L sotto un numero.

*Braccio destro quando c'è una R sotto un numero.

*Batti le mani insieme, quando c'è una C sotto un numero.

*Importante: più lento è meglio, rimetti a fuoco che cosa ti dà fastidio tra ogni numero.

4. Quando arrivi alla figura “angelo e demone”, torna indietro per finire con il numero 9. Questa non è una gara, perciò prendi il tempo necessario.
5. Pensa all'esperienza e / o alla persona ed ora lo stato emotivo dovrebbe essere diminuito. Altrimenti passa alla fase 2.



FASE 2

La fase 2 è la stessa della prima tappa, ma questa volta saranno comprese le gambe.

Tenendo le braccia ad un angolo di 90 gradi, di fronte al grafico EMR, esclama i numeri AD ALTA VOCE fin dall'inizio, partendo dal numero 9 fino al 19 e daccapo.

Questa volta, con ciascun numero alza il braccio e la gamba opposta:



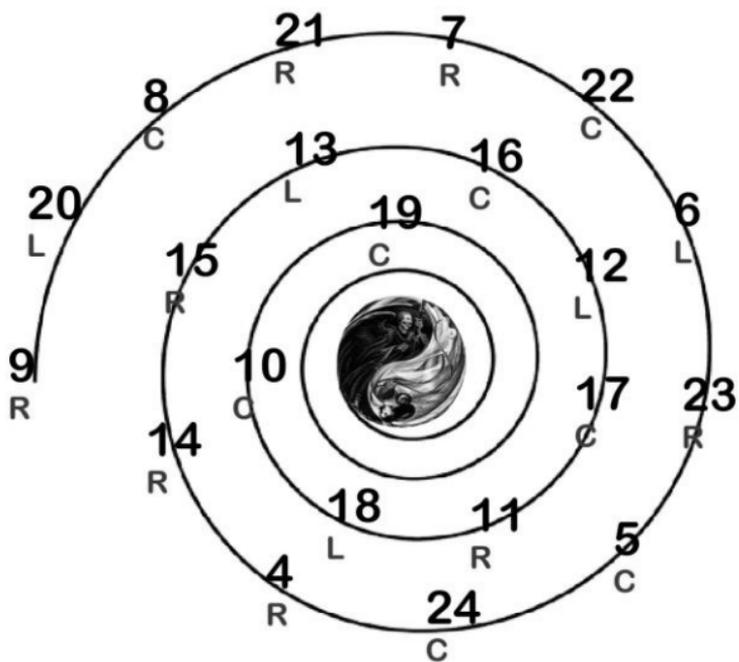
- Braccio sinistro E gamba destra quando vi è una L sotto un numero.

- Braccio destro E gamba sinistra quando vi è una R sotto un numero.

- Batti le mani E salta o accovacciati, nello stesso momento in cui c'è una C sotto un numero.

- E, sorridi durante l'intero esercizio.

GRAFICO EMR



Ringraziamenti Speciali

Questa pubblicazione è stata resa possibile con una borsa di studio rilasciato da: **Mr. & Mrs. Raymond U. Dovel**

SOSTEGNO ALL'OPUSCOLO

***John La Valle** - co-autore di *Ingegneria della Persuasione* ® <http://www.PureNLP.com>

***Stephen J. Johnson, Ph.D.**

<http://www.DrStephenJohnson.com>

***Andrea Emilio Salvi M.D.** – P.H.F. e socio del Rotary Club Dalmine Centenario, Italia
<http://www.medicitalia.it/andreasalvi>



Libretto Guida per la Prevenzione del Suicidio (S.P.G.B.)

1736 E. CHARLESTON BLVD., #301

LAS VEGAS, NV 89104

* Si suggerisce di andare all'indirizzo Internet <http://www.supportisp.org> per ulteriori istruzioni su come applicare ogni sezione di questo opuscolo nel modo più efficace.

Tutti i diritti riservati Copyright©2012