

SE STAI PENSANDO AL SUICIDIO

RESTA CON NOI.

Chi siamo "noi"? **Un gruppo di SOPRAVVISSUTE**, così viene chiamato chi ha perso una persona amata per suicidio.

Siamo l'altro versante: tu stai provando tutto il dolore che c'è prima, noi conosciamo tutto il dolore che rimane.

Ascolta il nostro appello: se stai pensando al suicidio, non farlo subito, [RIMANDA...](#)

RICORDA CHE IL SUICIDIO E' L'ULTIMA SCELTA, IRREVERSIBILE E DEFINITIVA. DOPO NON CI SARÀ PIÙ MODO DI COMPIERE ALTRE SCELTE. DEVI DECIDERE DELLA TUA VITA CON CALMA E CON LUCIDITA'.

In questo momento ti senti senza via d'uscita. Se ti concedi ancora un po' di tempo ti accorgerai che non è così.

TU VALI. Non sei inutile, non sei meschino, non sei misero. In ciò che stai provando ora, non c'è nessuna colpa né vergogna.

LA VITA A CUI VORRESTI RINUNCIARE TI APPARTIENE, è un tuo diritto: difendilo!

SEI CORAGGIOSO. Serve molto coraggio per realizzare il gesto di togliersi la vita. Usa questo coraggio in altro modo: usalo per combattere.

RISCOPRI IL TUO VALORE. Trova la forza per cambiare quello che non va. Cerca una strada nuova. Non si può scrivere un nuovo capitolo della propria vita se si continua a rileggere quello precedente.

DENTRO DI TE, VORRESTI VIVERE

Sei certo di voler morire? O invece quello che desideri davvero è una vita migliore? Oggi è il dolore psichico a parlare al tuo posto: non permettergli di decidere per te. TU, la stessa persona che ha deciso di farla finita, tra poco tempo sarai orgoglioso/a di essere ancora in vita, potrai godere nuovamente delle emozioni e delle gioie che ora ti sembrano perdute.

DEVI DECIDERE TU, NON LA TUA ANGOSCIA.

Ti meriti di vivere liberamente: essere LIBERI significa poter considerare diverse alternative tra cui scegliere. Non solamente una strada a senso unico. Non compiere scelte dettate da stati d'animo estremi, che offuscano la piena coscienza. Riprendi in mano la tua vita, riappropriati del tuo destino. Il dolore psichico si può riportare a livelli accettabili, e solo a quel punto vedrai le stesse difficoltà ridimensionate grazie ad occhi diversi: I TUOI.

IL DOLORE PSICHICO INSOSTENIBILE CHE PROVI PUO' PASSARE SE TI FAI AIUTARE

Questo dolore intenso che ti spinge a pensare al suicidio è solo un campanello: lascialo suonare e ascoltalò attentamente. Ti sta dicendo che è il momento di farti aiutare perché i pesi sono eccessivi. Lo sarebbero per chiunque, ma si può chiedere una mano. Prova a comunicare quello che provi a chi hai vicino: a chi ami, a chi ti ama. Interpella il tuo medico di fiducia o le associazioni presenti nella tua zona. Se stai leggendo queste righe vuol dire che sei collegato a internet: puoi trovare i contatti giusti anche attraverso un motore di ricerca. Spesso è difficile condividere il proprio stato d'animo per chi sta soffrendo come te. Può capitare di non sentirsi capito, ma qualcuno con cui poterti sintonizzare lo troverai, prima o poi.

PER I TUOI CARI TU SEI INDISPENSABILE

Tutti siamo importanti per qualcuno. Adesso forse non ti sembra vero, ma solo perché il dolore ti rende cieco. **I tuoi cari ti vogliono qui, HANNO BISOGNO DI TE.** Se oggi non ti senti in grado di fare qualcosa per loro, accettalo come un fatto temporaneo. Può capitare a tutti. Tra qualche tempo, quando starai meglio, ti accorgerai di quanto tu sia stato indispensabile agli altri, anche quando ti sembrava di non esserlo. Fa un passo indietro: prova a guardare le cose con gli occhi delle persone a cui vuoi bene... che intendi lasciare. Pensa al dolore di chi ti perderà: forse i tuoi genitori, forse i tuoi figli, forse un compagno... la tua ragazza o il tuo ragazzo, tua moglie o tuo marito, i tuoi amici... forse qualcuno che adesso non ti viene neanche in mente. Con la tua scelta non metterai soltanto fine alla tua vita, ma cambierai irrimediabilmente anche la loro. Non sottovalutare questo aspetto. Se credi che le cose prima o poi ritorneranno come prima, sbagli: non ci sarà consolazione.

SE LASCI SCORRERE UN PO' DI TEMPO, POTRAI GUARDARE I TUOI PROBLEMI CON ANIMO PIU' DISTESO

Resta, prima di tutto per prenderti cura di te stesso! Guardati nello specchio con più amore e più indulgenza. Perdonati quello che senti come una colpa e impara a ridere delle tue mancanze. Approfitta per insegnare ai tuoi figli, ai tuoi fratelli, agli amici, a chiunque, quanto sia importante dare il giusto peso alle cose. A ridere dei guai ... Sono lezioni di vita che non si trovano sui libri, ma tu le hai già in mano e puoi trasmetterle anche agli altri facendo circolare vita e speranza.

TI SEMBRERA' IMPOSSIBILE, MA QUESTA CRISI TI RENDERA' PIU' FORTE

L'uomo ha sempre attraversato momenti di crisi dovute a fattori diversi. Ogni persona ha in sé la capacità naturale di optare per la vita mettendo a frutto quanto ha imparato dalle difficoltà. Il mondo è progredito grazie agli sforzi di chi ha incontrato ostacoli e si è ingegnato per superarli, senza isolarsi, ma confrontandosi con altri in situazioni analoghe. Fai anche tu lo stesso!

DOMANI POTRAI RACCONTARE AD ALTRI LA TUA TERRIBILE ESPERIENZA ED AIUTARLI A SPERARE NEL FUTURO

Un giorno potrai essere TU ad accogliere chi soffre, perché il dolore che ora stai provando non è fine a se stesso ma diventerà un tesoro di esperienza.

IL MONDO, PER MIGLIORARE, HA BISOGNO ANCHE DI TE, anche dell'esperienza dolorosa che in questo momento stai vivendo. Ricorda che nessuna tempesta dura in eterno. Come non si può stare sempre bene, così non si può stare sempre male, nella vita. Datti la possibilità di sperimentarlo e di insegnarlo a chi ti sta vicino: farai sentire comprese e meno sole altre persone sofferenti. Oggi sei un discepolo, domani sarai maestro. Qui c'è bisogno anche di te!

NONOSTANTE TUTTO VALE LA PENA DI PROVARE: DAI ALLA VITA ANCORA UN'OCCASIONE

Quando stai tanto male, puoi rallentare il tempo e vivere il presente immediato. Concentrati sul qui e ora... osserva il sorriso di chi hai intorno, telefona ad un amico... Impara a vivere così, momento per momento, semplicemente assaporando tutto ciò che l'ambiente fisico e naturale offre ai tuoi sensi e tutto ciò che le persone ti possono donare. Forse ora ti sembra impossibile poter ritornare ad amare la vita, eppure esistono tante persone che hanno cambiato idea e rinunciato al suicidio (talvolta solo per un caso) e ora ne sono testimoni.

SCEGLI LA VITA, RESTA CON NOI, NOI TI VOGLIAMO VIVO!

Paola, Margherita, Emanuela, Mari con il supporto di Soproxi

SOPROXI

CSM via Vesalio 10 - 35124 Padova

info@soproxi.it | www.soproxi.it

FACEBOOK: Progetto SOPRoxi onlus

TWITTER: @soproxi

LINKEDIN: Progetto Soproxi

YOUTUBE: [progetsoproxi](https://www.youtube.com/channel/UCq3t3t3t3t3t3t3t3t3t3t3)