

E SE SUCCEDESSE A TE?

Stare male non è una colpa



Associazione A.M.A.
Auto Mutuo Aiuto Odv



INDICE

- 1 È normale stare male _____ p. 4
 - 2 Quando il dolore diventa troppo _____ p. 7
 - 3 Se sono io a stare così _____ p. 10
 - 4 Se qualcuna vicino sta così _____ p. 12
 - 5 Se ho perso qualcuna _____ p. 16
- 



PERCHÈ QUESTO OPUSCOLO



Questo opuscolo nasce per parlare apertamente
di disagio psicologico e suicidio.



Vuole aiutarti a riconoscere i segnali, in te e negli altri,
e farti sapere che **chiedere aiuto è possibile**.



È NORMALE STARE MALE

Soprattutto durante l'adolescenza può capitarti di stare male. È più comune di quanto pensi.

Se questo stato dura nel tempo, può trasformarsi in una forma di **disagio giovanile**, cioè una condizione in cui fai fatica a gestire emozioni, pressioni scolastiche, relazioni o cambiamenti personali.

Questo disagio può mostrarsi in modi diversi.

Magari ti riconosci in uno o più di questi segnali:

-  ti isoli dagli altri
-  vai male a scuola
-  ti senti spesso triste o di cattivo umore
-  perdi interesse per cose che prima ti facevano stare bene
-  ti senti solo o inutile

Spesso, quando stai così, hai paura di non essere capito e finisci per chiuderti.



Il rapporto tra disagio e pensieri suicidari

Quando il disagio diventa molto profondo e continua nel tempo, puoi arrivare a pensare che non ci siano vie d'uscita. A volte possono comparire anche pensieri suicidari.

È importante dirlo chiaramente: il suicidio non nasce all'improvviso. È il risultato di un dolore che non è stato ascoltato o compreso.

Per questo è fondamentale intervenire prima: riconoscere i segnali, prenderli sul serio, chiedere o offrire aiuto. **Parlarne non peggiora le cose. Parlarne può salvare vite.**



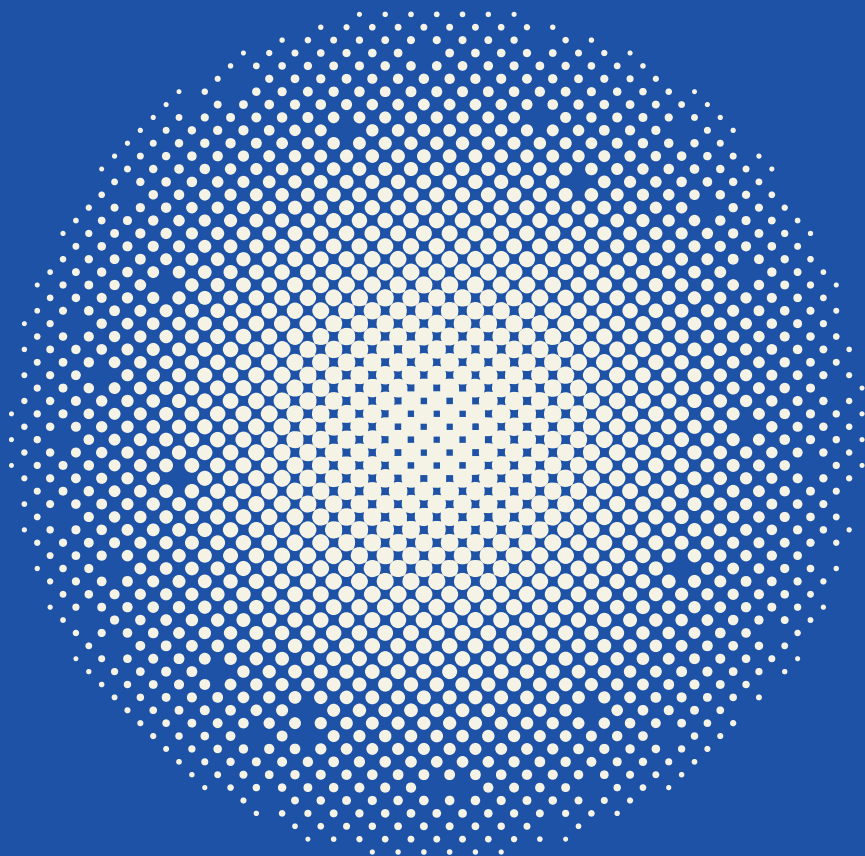
Quello che provi è umano

Provare emozioni intense è normale. Non sei sbagliata. È normale:

- avere momenti di fragilità
- chiedere aiuto
- non sentirsi sempre forte

Non sei una macchina programmata per essere perfetta. Sei una persona, fatta di emozioni e cambiamenti.

**IL DOLORE NON
È PER SEMPRE.**



**CHIEDERE AIUTO È UN ATTO
DI FORZA, NON DI
DEBOLEZZA. ANCHE NEL BUIO
PUÒ ESSERCI UNA LUCE.**

QUANDO IL DOLORE

DIVENTA TROPPO

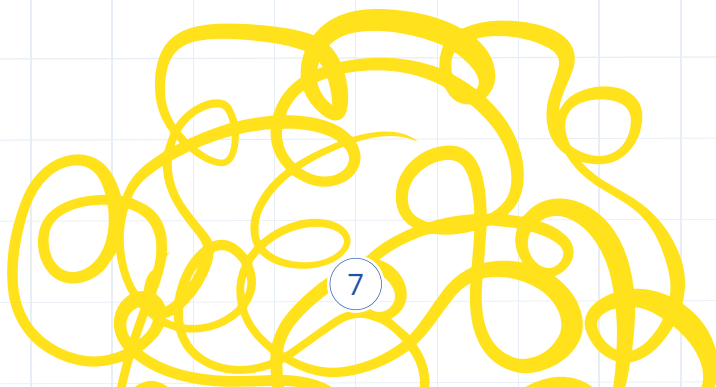
Che cos'è il suicidio?

Il suicidio è quello che può succedere quando provi un dolore emotivo così forte da non riuscire più a vedere una via d'uscita.

È come portare uno zaino pieno di sassi pesantissimi: a un certo punto non ce la fai più e l'unica cosa che desideri è posarlo per smettere di soffrire.

Chi ha questi pensieri non vuole davvero lasciare la vita o le persone che ama, ma vuole far finire un dolore che sembra senza fine.

Per questo è importante riconoscere con attenzione i segnali di questa sofferenza. A volte sono silenziosi, difficili da vedere, ma proprio per questo non vanno ignorati.



Segnali da non ignorare



Allontanarsi dagli altri

Ti chiudi sempre di più: non rispondi ai messaggi, rifiuti inviti, resti in camera. L'isolamento diventa una costante.



Perdere interesse

Cose che prima ti piacevano non ti interessano più.
Le giornate sembrano tutte uguali.



Stanchezza e sonno

Ti senti sempre stanco, senza energie, oppure dormi tanto per non pensare.



Parole che pesano

Fraasi come: "Non servo a nulla", "Sono un peso", "Vorrei sparire".



Mancanza di speranza

Il futuro sembra bloccato, come se nulla potesse cambiare.



Sbalzi d'umore

Passi dalla tristezza alla rabbia o ti senti improvvisamente vuoto.



Trascurarsi

Smetti di prenderti cura di te o delle tue cose quotidiane.



È perché stai portando un peso troppo grande da solə.

Parlarne o chiedere aiuto può fare la differenza
tra restare solə e sentirti finalmente vistə.

SE SONO IO A STARE COSÌ

NON VERGOGNARTI

Quando stai male può sembrarti di dover affrontare tutto da solə. A volte pensi che chiedere aiuto sia debolezza, ma non   cos .

Chiedere aiuto non   sbagliato:   un tuo diritto.

Spesso a bloccare   la paura del giudizio degli altr , il timore di essere fraintesa o criticata. Ma chi ti vuole davvero bene non ti giudica per quello che provi. E anche se qualcun  non capisce subito, i tuoi sentimenti restano comunque validi.



Quando non riesci a farti capire

A volte ti senti non ascoltata o non compresa. Magari non riesci a spiegare davvero come stai ai tuoi genitori o agli insegnanti. Succede. Ma il tuo disagio   reale anche quando non viene subito capito. Non devi dubitarne.

Prova ancora a confidarti con qualcun  di cui ti fidi.
Non restare da sol .



Parlare come e con chi

Puoi parlare con:

- unə amicə
- unə genitore
- unə insegnante
- unə psicologə

Parlare con qualcunə di fiducia può alleggerire il peso che porti dentro.

Non devi dimostrare di essere forte restando in silenzio.
Se parlare a voce è difficile, puoi anche scrivere o cercare supporto tramite servizi dedicati.



Se non trovi le parole

Non devi dire tutto perfettamente.

A volte basta dire:

“Non ce la faccio”

Chiedere aiuto può sembrare un passo grande, ma si può fare a piccoli passi.

Non devi risolvere tutto da solə.

SE QUALCUNƏ VICINO STA COSÌ

ACCORGERSI DEL DOLORE

Accorgersi del dolore di una persona vicina non è semplice.

L'affetto può anche rendere difficile vedere i segnali di un malessere. Per questo è importante prestare attenzione a piccoli segnali o frasi che sembrano leggere ma non lo sono.

Fraasi come: “Non ce la faccio più” o “Sono stancə di questa vita” possono sembrare sfoghi, ma nascondere un dolore più profondo.



SE VUOI PARLARE CI SONO

può fare una grande differenza

Cosa fare

Se senti che qualcosa non va, fidati del tuo istinto.
Meglio fare una domanda in più che restare nel dubbio.
Puoi dire: “Non ho le parole giuste, ma sono qui con te.”
A volte non servono soluzioni, ma presenza.
Lascia che l'altra persona si sfoghi o pianga senza interrompere.

Cosa evitare

- non minimizzare (“Dai, non è niente”)
- non dare soluzioni semplici (“Fatti forza”)
- non giudicare

Chi sta male ha bisogno di essere ascoltata, non corretta.

Chiedere aiuto insieme

Non devi essere una eroe da sola.

Puoi dire:

“Ti voglio bene e non voglio perderti. Andiamo insieme a chiedere aiuto.”

Coinvolgere una adulta o una professionista può fare la differenza.



A volte basta poco:
ascoltare, restare, non cambiare discorso.

Non servono parole perfette, serve esserci.
Se qualcuna sta male, non è solo un suo problema:
riguarda anche chi gli sta vicino.

PER GLA ADULTA

ESSERE UN PORTO SICURO



COSA FARE

- osservare cambiamenti improvvisi (isolamento, calo scolastico, rabbia)
- chiedere con calma e sincerità
- ascoltare senza interrompere

Anche una domanda diretta può aiutare:

“Ti senti così male da pensare di farti del male?”

COSA EVITARE

- minimizzare il dolore
- confronti (“Io alla tua età...”)
- colpevolizzare

CHIEDERE AIUTO INSIEME

Non bisogna affrontare tutto da sola.

SE HO PERSO QUALCUNƏ

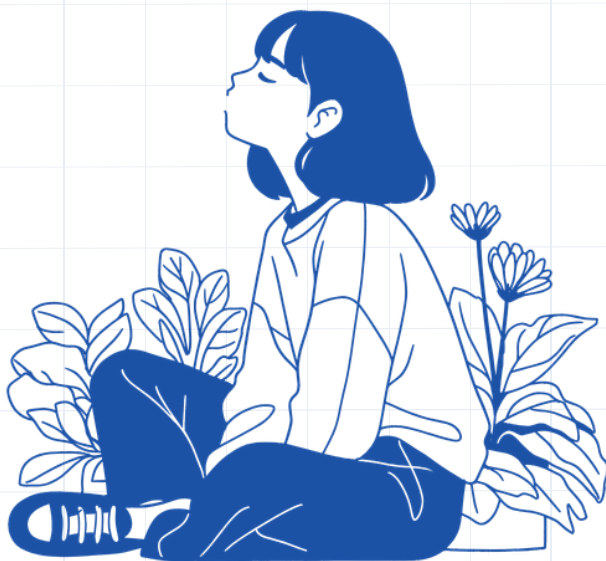
COS'È IL LUTTO

Il lutto è il dolore che provi quando perdi una persona cara.

Il lutto per suicidio può essere ancora più difficile da affrontare.

Se hai perso qualcunə così, sei unə sopravvissutə.

Anche se ora sembra impossibile, con tempo e aiuto questo dolore può diventare più sopportabile.



Non devi affrontarlo da sola

Puoi parlare con familiari, amiche, insegnanti, sportelli psicologici o servizi di supporto. Chiedere aiuto non è debolezza, ma consapevolezza.

Le emozioni

Puoi provare: tristezza, rabbia, senso di colpa, vergogna
Ma una cosa è certa: **non è colpa tua.**

E se succede nella tua classe

La scuola dovrebbe essere comprensiva. È importante:

- rinviare verifiche e interrogazioni
- parlare con delicatezza dell'accaduto
- evitare giudizi o frasi fatte

Servono due spazi:

- uno di ascolto, per capire come stanno gli studenti e come aiutarli
- uno di ricordo, per dare valore alla persona scomparsa

NON TENERE TUTTO



DENTRO

Sfogati, piangi, parlane.

Il dolore non va eliminato, ma condiviso.



A CHI CHIEDERE AIUTO



Ti senti in ansia, confusə, arrabbiatə o bloccatə? **Parlare con qualcunə può fare la differenza.**

Nella tua zona esistono servizi gratuiti e riservati: sportelli di ascolto per minori anche senza adulto, supporto psicologico, spazi dove stare con altri ragazzi e ragazze, opportunità per crescere e ripartire.



Inquadra il QR code: trovi una mappa semplice e aggiornata con contatti, orari e come accedere. Scegli il servizio che fa per te e fai il primo passo. Chiedere aiuto è forza.



Testi opuscolo a cura dei ragazzi e delle ragazze della 4° LES A 2025-2026 dell'Istituto M. Martini di Mezzolombardo

Associazione A.M.A. Auto Mutuo Aiuto Odv
Via Taramelli, 17 - Trento
0461 239640
info@automutuoaiuto.it
www.automutuoaiuto.it

 @associazione ama

 @associazioneama_trento

 associazione a.m.a.



Scarica questo opuscolo
in formato digitale e
condividilo con chi vuoi!



Scopri
Lettere di Speranza



**Associazione A.M.A.
Auto Mutuo Aiuto Odv**

