

#chatsafe per genitori e caregiver

In che modo i genitori e i caregiver possono favorire una comunicazione online sicura sul suicidio

Italian | Italiano



© Orygen La presente pubblicazione è coperta da copyright. Al di là degli usi permessi dalla Legge sul Copyright del 1968 e dalle successive modifiche, nessuna parte può essere riprodotta, archiviata o trasmessa attraverso qualsiasi mezzo senza previa autorizzazione scritta da parte di Orygen.

Citazione consigliata: La Sala, L., Cooper, C., Lamblin, M., Bellairs-Walsh, I., Thorn, P., & Robinson, J. #chatsafe for parents and carers. Melbourne: Orygen. 2021.

Dichiarazione di non responsabilità: Queste informazioni non costituiscono un parere medico. Sono di tipo generico e non prendono in considerazione le circostanze, il benessere fisico, lo stato mentale e i bisogni mentali individuali. Non utilizzare queste informazioni per il trattamento o per la diagnosi della propria patologia o di quella di un'altra persona e non ignorare mai un parere medico o rimandarlo a causa del contenuto di queste informazioni. Qualsiasi domanda di carattere medico dovrebbe essere rivolta a un professionista qualificato del settore sanitario. In caso di dubbi, si prega di chiedere sempre il parere di un medico.

Orygen

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australia

www.orygen.org.au/chatsafe

Orygen riconosce i custodi tradizionali delle terre su cui ci troviamo e rende omaggio ai loro anziani passati e presenti. Orygen riconosce e rispetta la loro eredità culturale, le loro credenze e i loro rapporti con il Paese, che continuano ad essere importanti per la gente delle Prime Nazioni di oggi.

#chatsafe per genitori e caregiver

In che modo i genitori e i caregiver possono favorire una comunicazione online sicura sul suicidio



Cos'è #chatsafe?

Molti paesi, inclusa l'Australia, hanno sviluppato linee guida su come i mass media dovrebbero riportare in maniera sicura le notizie relative a casi di suicidio. Queste linee guida sono rivolte ai professionisti del settore mediatico e sono ampiamente concentrate sui mezzi di informazione tradizionale e sulla stampa, piuttosto che su internet e sui social media. Tuttavia, sappiamo che i giovani utilizzano sempre di più le piattaforme dei social media per parlare di suicidio in una serie di modi. Pertanto, è meno probabile che le strategie che si concentrano sul coinvolgimento di professionisti e sulle forme di comunicazione di massa tradizionali possano essere utili per i giovani.

Per far fronte a tutto ciò, abbiamo creato le linee guida #chatsafe (1). Le linee guida #chatsafe costituiscono la prima serie al mondo di strumenti e suggerimenti informati da evidenze, intesi ad aiutare i giovani a parlare di suicidio in rete in modo sicuro. Sono state sviluppate in collaborazione con giovani, professionisti del settore mediatico e della prevenzione del suicidio e sono promosse da una campagna social interamente creata insieme ad oltre 200 giovani provenienti da tutta l'Australia (2).

Le linee guida #chatsafe includono le seguenti sezioni:

- cosa considerare prima di postare qualcosa sul suicidio;
- condividere i propri pensieri, i propri sentimenti o la propria esperienza del comportamento suicida online;
- parlare di qualche conoscente che sta avendo pensieri, sentimenti o comportamenti suicidi;

- rispondere a qualcuno che potrebbe avere tendenze suicide; e
- come creare piattaforme o pagine di commemorazione online sicure.

I risultati di una valutazione della campagna social ci hanno dimostrato che ai giovani non è solo piaciuto il contenuto sui social media, ma a loro parere questo ha anche aumentato la loro sicurezza e fiducia in sé stessi durante le discussioni in rete sul suicidio (3). Questi risultati suggeriscono che i giovani ritengono sia utile trovare informazioni sulla prevenzione del suicidio sui social media. Ciò significa anche che i social media rappresentano un modo accettabile per far arrivare ai giovani informazioni sulla loro salute mentale e sul suicidio.

Sebbene la campagna social stia facendo un ottimo lavoro nel far arrivare ai giovani le informazioni su #chatsafe, sappiamo che molte persone adulte si preoccupano del tipo di contenuti che i giovani potrebbero trovare sui social media. Per questo motivo, #chatsafe comprende anche risorse che forniscono agli adulti gli strumenti e i suggerimenti di cui hanno bisogno per aiutare i giovani a parlare di suicidio in rete in modo sicuro. Tutte le risorse di #chatsafe sviluppate per giovani e adulti sono disponibili sul [sito web di #chatsafe](#).

Puoi scaricare le linee guida #chatsafe dal [sito web di #chatsafe](#), oppure visitare la campagna social su [Instagram](#). Puoi trovare anche le linee guida #chatsafe sul centro sicurezza di [Facebook](#) e [Instagram](#) (4).

Introduzione a #chatsafe per genitori e caregiver

I genitori e i caregiver sono spesso tra le persone adulte nella vita dei giovani di cui questi ultimi si fidano di più; sono anche una fonte importante di informazione e di sostegno (5). Per questo motivo, è importante che i genitori e i caregiver si sentano in grado di discutere di temi delicati e complessi quali il suicidio, con i loro giovani.

Non solo il tema del suicidio è un tema importante di cui discutere, anche quello dei social media lo è, compreso il tipo di contenuti che i giovani vedono e condividono online. Sappiamo che parlare di queste cose con i giovani può essere difficile. Sappiamo anche che se si aggiungono i temi della salute mentale e del suicidio a queste conversazioni, ci si può sentire sopraffatti e può essere difficile sapere da dove iniziare o come aprire la conversazione. È qui che questa risorsa diventa utile.

Abbiamo creato #chatsafe per genitori e caregiver per aiutare gli adulti importanti nella vita di un/a ragazzo/a ad avere più fiducia in sé stessi e a sentirsi più preparati per aiutare il/la ragazzo/a a parlare di suicidio in rete in modo sicuro. Questa risorsa fornirà informazioni su come creare un linguaggio sicuro quando si parla di suicidio, come aiutare il/la ragazzo/a a parlare di suicidio in rete in modo sicuro e come aiutarlo/a a prendere decisioni su come potrebbe entrare in contatto con contenuti relativi al suicidio sui social media. Conversazioni aperte e un intervento tempestivo sono la chiave per offrire sostegno ai giovani, specialmente quando lottano con pensieri suicidi o si imbattono in informazioni sul suicidio che potrebbero turbarli. Aumentando la tua conoscenza e la tua sicurezza di poter parlare di suicidio in modo sicuro, incoraggerai il/la ragazzo/a a fare lo stesso, sia in rete che non.

La prima parte di questa risorsa contiene informazioni sull'importanza di parlare con i giovani del suicidio in generale. La seconda parte intende aiutarti a sostenere il/la ragazzo/a a parlare di suicidio in rete in modo sicuro.



#chatsafe



Le informazioni contenute in questa risorsa sono generiche e non intendono sostituire il parere di un medico (o figura simile). I contenuti di #chatsafe sono stati sviluppati e valutati in collaborazione con giovani dai 16 ai 25 anni e incoraggiamo a tener conto dell'età quando si hanno conversazioni sul suicidio con i ragazzi.

"In quanto giovani, saremo inevitabilmente toccati dal suicidio e dall'autolesionismo. In quanto genitori e caregiver, potete essere una fonte chiave di supporto e creare uno spazio sicuro in cui possiamo parlare. Queste linee guida possono dotarti delle abilità, delle conoscenze e delle risorse per sostenerci in modo proattivo a comunicare online. Parlare di suicidio e di autolesionismo non è facile, ma è un tipo di conversazione che può salvare vite."

Emily, consulente per i giovani

In quanto giovani, vogliamo che la nostra rete di supporto sia ben dotata di conoscenze, abilità e risorse per poterci sostenere. Mi sento più tranquilla a cercare aiuto dalle persone intorno a me sapendo che anche loro stanno ricevendo aiuto."

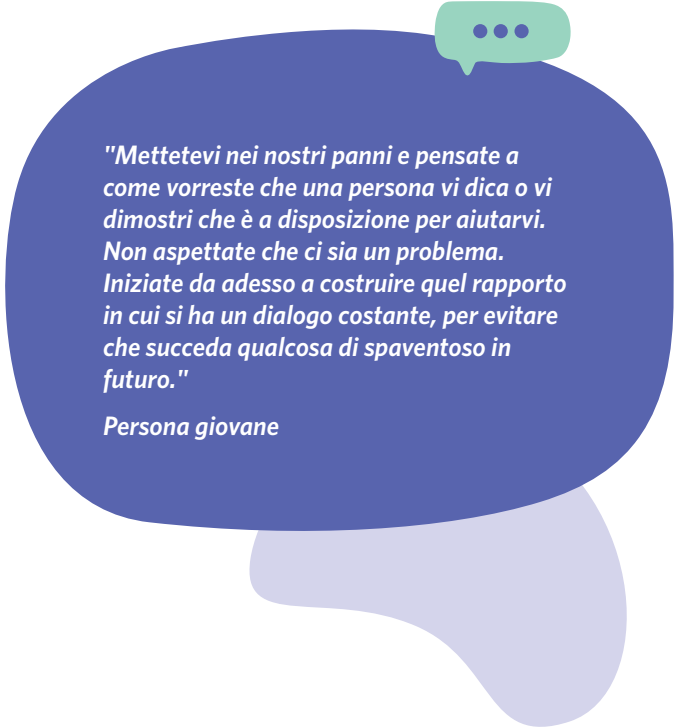
Ella, consulente per i giovani

È sicuro, ed è importante, parlare di suicidio con il/la tuo/a giovane

Genitori e caregiver possono giocare un ruolo importante nell'aiutare i giovani a comprendere la loro salute mentale e le esperienze del suicidio. Possono anche giocare un ruolo chiave nell'agevolare la ricerca di aiuto, se o quando necessaria. Tuttavia, molti genitori e caregiver non si sentono in grado di parlare con i loro giovani di temi quali la salute mentale, l'autolesionismo e il suicidio (6).

Parlare di suicidio può essere spiacevole

Parlare di suicidio con i giovani può intimidire e sembrare spiacevole. Molti adulti hanno paura di parlare di suicidio con i giovani, a causa della comune ed errata convinzione che parlare di suicidio potrebbe dare ai ragazzi idee, o contribuire allo sviluppo di pensieri suicidi. Le nostre ricerche dimostrano che non è così. I risultati dimostrano che può essere sicuro parlare di suicidio con i ragazzi, se si è preoccupati per loro o se c'è stato un caso di suicidio nella comunità (7, 8, 9). Anzi, i giovani hanno detto al team di #chatsafe che vogliono che il loro genitori li ascoltino e che parlino apertamente del suicidio.



"Mettetevi nei nostri panni e pensate a come vorreste che una persona vi dica o vi dimostri che è a disposizione per aiutarvi. Non aspettate che ci sia un problema. Iniziate da adesso a costruire quel rapporto in cui si ha un dialogo costante, per evitare che succeda qualcosa di spaventoso in futuro."

Persona giovane



Cosa sono le esperienze del suicidio?


Quando si dice "esperienze del suicidio", si fa riferimento alle volte in cui una persona fa esperienza del suicidio, personalmente o tramite qualcun altro. Può trattarsi di una persona giovane che ha avuto pensieri, sentimenti o comportamenti suicidi, oppure di coloro che sono entrati in contatto con altre persone che hanno avuto pensieri, sentimenti o comportamenti suicidi. Queste esperienze si possono avere sia in rete che non.

Quand'è che un genitore può parlare di suicidio con suo/a figlio/a giovane?

Vi sono una serie di cose che possono darti lo spunto, da genitore, per parlare di suicidio con tuo/a figlio/a. Alcune di queste includono:

- sei preoccupato/a per lui/lei e per la sua incolumità;
- sei preoccupato/a per qualche suo amico/a o conoscente;
- è avvenuto un suicidio nella tua comunità locale o nella scuola di tuo/a figlio/a;
- un personaggio pubblico o una celebrità è morta per suicidio e se ne sta parlando nei media;
- informazioni sul suicidio o sull'autolesionismo stanno girando o vengono condivise sui social media;
- un testo scolastico affronta il tema del suicidio; oppure
- in un programma televisivo o in un film che il/la ragazzo/a ha guardato si parlava di suicidio o un personaggio è morto per suicidio.

Quando succedono queste cose, è importante che tu ti senta a tuo agio e sicuro/a di te per parlare di suicidio con tuo/a figlio/a. Non parlare di suicidio, o ignorare le informazioni sul suicidio, stigmatizza ancora di più il tema e fa capire ai giovani che anche loro non dovrebbero parlare di suicidio (10). Ciò può impedire la ricerca di aiuto e l'intervento tempestivo, e limita l'opportunità di avere conversazioni utili e sicure con i giovani sulla salute mentale e sul suicidio.



"Nel mondo digitale, un giorno le cose possono sembrare in un modo e poi un altro giorno, o anche a un altro orario, possono essere completamente diverse. I social media sono una componente così radicata nelle nostre vite, in pratica sono un'estensione di noi stessi... È molto importante che i genitori non si arrabbino con i loro figli se si imbattono in certe cose [online]. In quanto persona giovane, so che ho sempre avuto timore di parlare con i miei genitori di cose che vedevo sui social media per paura di quella che potrebbe essere stata la loro reazione. Penso sia molto importante che sia i genitori che i figli imparino a gestire le conversazioni su concetti che potrebbero trovare intimoriti."

Persona giovane



Queste di seguito sono alcune delle cose che puoi fare quando parli di suicidio con il/la tuo/a giovane:


"Siate presenti; state affrontando questa situazione insieme."

Persona giovane

- **Rimani calmo/a e pensa prima alle cose che vorresti dire.** Potrebbe essere utile annotare i tuoi pensieri, i tuoi sentimenti e le cose che vorresti esprimere, prima di iniziare la conversazione.
- **Sii onesto/a.** Non c'è nulla di male nel dire al/alla ragazzo/a che la conversazione è strana o spiacevole. Lui/Lei potrebbe vederla allo stesso modo e questo dà l'esempio che è sicuro essere vulnerabili e onesti. C'è un motivo per cui vorresti aprire questa conversazione, quindi sii onesto/a a riguardo.
- **Usa un linguaggio chiaro e diretto.** Evita di usare un linguaggio vago che potrebbe rendere difficile per il/la ragazzo/a capire cosa stai cercando di dire.
- **Dagli/Dalle tempo di esprimersi in un ambiente acritico.** Chiedigli/le come si sente e se c'è qualcosa di cui vorrebbe parlare. Ricorda, lui/lei potrebbe non essere pronto/a a parlare subito, ma se decidi di chiudere la conversazione, fagli/falle sapere che tornerete a parlarne quando lui/lei se la sentirà. Fagli/falle sapere che sarai pronto/a ad ascoltare quando lui/lei avrà voglia di parlare.
- **Prova a non essere reattivo/a o andare in panico.** Il/la ragazzo/a potrebbe dire qualcosa che ti fa stare in pensiero o ti fa preoccupare. Cerca di essere presente e di mostrargli/le che sei lì per lui/lei e che sei pronto/a ad ascoltare. Ricorda anche che non c'è nulla di male se ti blocchi e non sai cosa fare.
- **Non devi avere per forza una soluzione.** I ragazzi hanno detto al team di #chatsafe che a volte è utile anche solo parlare con un adulto che ascolti semplicemente, senza giudicare. Spesso, i ragazzi non hanno bisogno di una risposta ai loro problemi per trovare un po' di sollievo. Avere semplicemente un adulto che li ascolti, che mostri di tenerci e che non salti alle soluzioni può essere di grande aiuto.
- **Dai informazioni.** Fagli/falle sapere che ci sono servizi di supporto e risorse che possono essere d'aiuto (consulta il paragrafo: [servizi di supporto e risorse extra](#), a pagina 21).
- **Programma quali saranno le prossime cose che farai, se è il caso.** Ricorda che tu stesso/a puoi parlare con i servizi di supporto per chiedere consigli su come sostenere al meglio il/la tuo/a giovane.
- **Se sei preoccupato/a per il/la tuo/a giovane, chiedigli/le esplicitamente se sta pensando al suicidio.** Se sei preoccupato/a che lui/lei possa avere pensieri o sentimenti suicidi, è importante chiederlo in modo chiaro e schietto (consulta il paragrafo: [Va bene chiedere a qualcuno se sta pensando al suicidio](#), a pagina 14).
- **Chiudi la conversazione mostrando il tuo sostegno.** Fai sapere al/alla ragazzo/a che apprezzi che abbia condiviso i suoi sentimenti con te, oppure che sarai lì per ascoltarlo/a quando avrà voglia di dividerli. Dai valore alla sua esperienza ricordandogli/le che ci vuole coraggio per parlare di sentimenti difficili. Un'altra buona idea è quella di stabilire un momento in cui riparlare di nuovo e fargli/le sapere che ci sei quando ha bisogno.

Offrire uno spazio sicuro

Tutti questi suggerimenti aiutano a creare uno spazio sicuro in cui il/la ragazzo/a può aprirsi. Quando parli apertamente di suicidio con il/la tuo/a giovane, stai offrendo uno spazio sicuro in cui può condividere con te i suoi pensieri e i suoi sentimenti. Stai anche mostrandogli/le che può venire da te se è preoccupato/a per sé stesso/a o per qualcun altro. Aprire queste linee di comunicazione rappresenta un modo molto utile per offrire sostegno al/alla ragazzo/a e può fare molto per tenerlo/a al sicuro.



"Siate ascoltatori attivi. Sosteneteci. Ascoltateci col cuore. Quando avete questo tipo di conversazioni, fate attenzione al vostro linguaggio corporeo, alle vostre espressioni facciali, a come comunicate con noi. Tutto ciò contribuisce a creare quell'ambiente sicuro dove sentirci a nostro agio per parlare di queste cose."

Persona giovane

Miti da sfatare sul suicidio

È importante riconoscere e mettere in dubbio alcuni dei miti e dei luoghi comuni sul suicidio e sui pensieri e comportamenti suicidi nei giovani. Per alcuni dei miti più comuni, consulta la sezione dei miti da sfatare sul [sito web di Orygen \(11\)](#).



I social media possono essere un'importante fonte di supporto per i giovani


I giovani australiani passano sempre più tempo sui social media e sappiamo che spesso vedono piattaforme come Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok (e altre) come luoghi sicuri in cui parlare dei loro pensieri, sentimenti e idee. Per questo, alcuni ragazzi potrebbero rivolgersi ai social media per parlare di pensieri e comportamenti legati al suicidio e anche di autolesionismo.

L'obiettivo di #chatsafe è di mantenere queste comunicazioni sicure, utili e appropriate. Puntiamo a mettere i giovani in grado di sostenere queste conversazioni in modo sicuro fornendo loro le informazioni e gli strumenti di cui hanno bisogno, e vediamo i social media come un contesto importante per offrire aiuto e sostegno.

I ragazzi ci hanno detto che i social media:

- permettono loro di costruire un senso di comunità e connessione sociale;
- rappresentano un modo accessibile e appropriato di cercare aiuto e trovare informazioni; e
- sono piattaforme dove possono discutere dei loro sentimenti senza essere stigmatizzati.

Detto ciò, sappiamo che l'esposizione in rete a materiale relativo al suicidio può rappresentare un rischio per i giovani, specialmente se le informazioni sono condivise in modo pericoloso o non utile. Per esempio, certi tipi di contenuti (ad es. informazioni grafiche o immagini) possono causare sofferenza o portare a comportamenti suicidi imitatori (12). Tuttavia, gli studi hanno dimostrato una riduzione dei tassi di suicidio quando le informazioni sul suicidio sui media principali sono condivise in modo responsabile e sensibile. Per questo motivo, le linee guida #chatsafe sono state create per aiutare i giovani ad avere queste conversazioni online in modo sicuro e a incoraggiarli a condividere le informazioni in modo responsabile e sensibile.



"La prima volta che sono stato esposto al suicidio è stato sui social media. Quella è stata la mia prima volta. Perché purtroppo, un po' di anni fa, uno studente è morto per suicidio... Ovviamente i genitori erano preoccupati dal fatto che in giro si stesse parlando molto di suicidio, ma penso sia molto importante sapere che, dopo di allora, sebbene quella fosse stata una cosa estremamente infelice, c'era solo questo supporto da parte dei ragazzi che condividevano post e si sostenevano a vicenda. Dicevano va bene se non stai bene, se stai avendo problemi, non avere paura di cercare aiuto. Per questo penso che una cosa come #chatsafe sia molto importante."

Persona giovane

"Il mondo online sta cambiando rapidamente, insieme agli smart device. È molto difficile per i genitori vedere cosa sta succedendo e capire appieno cosa sta succedendo per i giovani nel mondo online. È difficile da esplorare, pur con le migliori intenzioni. È uno sforzo, a volte."

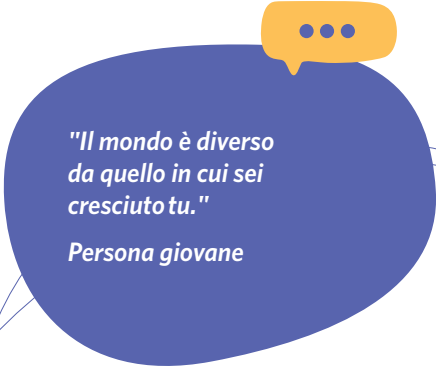
Genitore di ragazzi

Cos'è la comunicazione online sicura sul suicidio?

La comunicazione sicura sul suicidio è la chiave di #chatsafe. "Comunicazione sicura" si riferisce al linguaggio che i giovani usano, al tipo di informazioni che condividono online e al sostegno che i giovani possono darsi a vicenda. Per gli adulti di fiducia nella vita di un/a ragazzo/a, è utile essere in grado di riconoscere la differenza tra comunicazione sicura e comunicazione pericolosa, e poter creare una comunicazione sicura, sia in rete che non. Questo è dovuto al fatto che il linguaggio che usiamo può contribuire a mettere in discussione o a rafforzare uno stigma (13). Un linguaggio pericoloso può anche involontariamente mandare il messaggio agli altri che non siamo persone con cui parlare in sicurezza di pensieri suicidi. È importante che gli adulti usino un linguaggio che apra la conversazione e che inviti i giovani a cercare aiuto se non si sentono al sicuro.

Il linguaggio conta

#chatsafe esorta i genitori e i caregiver a usare un linguaggio sicuro quando parlano di suicidio con i loro ragazzi. È anche una buona idea che i genitori e i caregiver aiutino i ragazzi a capire l'importanza di una comunicazione sicura e che li spingano a usare un linguaggio sicuro quando parlano di suicidio con i loro compagni. I genitori e i caregiver possono indirizzare i loro ragazzi ai [suggerimenti sul linguaggio e sulla sicurezza](#) sul sito web di #chatsafe.



"Il mondo è diverso da quello in cui sei cresciuto tu."

Persona giovane

Il linguaggio conta



Linguaggio utile:

- Prova a dire che una persona è "morta per suicidio" oppure che "si è tolta la vita".
- Fai notare che il suicidio è complesso e che vi sono diversi fattori che possono contribuire alla decisione di togliersi la vita.
- Includi messaggi di [speranza e ripresa](#).
- Di alle persone che potrebbero star pensando al suicidio dove e come cercare l'aiuto di professionisti (consulta il paragrafo: [servizi di supporto e altre risorse](#), a pagina 21).
- Includi informazioni sui fattori che proteggono dal suicidio (ad es. partecipare ad attività significative, costruire e mantenere legami e rapporti).
- Fai notare che il suicidio è prevenibile, che l'aiuto di professionisti è disponibile e che la ripresa è possibile.
- Incoraggia i ragazzi a parlare di come si sentono - possono farlo con te, con un/un' amico/a, un altro adulto di fiducia o un professionista.

Linguaggio non utile:

- Evita di usare parole che descrivono il suicidio come un atto criminale o peccaminoso. Ad esempio, di "è morto/a per suicidio" anziché "ha commesso suicidio". Dire che una persona ha commesso suicidio potrebbe far intendere ad altri che ciò che provano è sbagliato o inaccettabile, o potrebbe far sì che queste persone temano di essere giudicate se chiedono aiuto.
- Evita di dire che il suicidio è una "soluzione" ai problemi, ai fattori di stress della vita o ai problemi di salute mentale.
- Evita di usare parole che rendono il suicidio affascinante, che lo idealizzano o lo rendono attraente.
- Evita di usare parole che banalizzano il suicidio o lo fanno sembrare meno complicato di quanto lo è.
- Evita di dare la colpa a un accadimento o di insinuare che il suicidio è il risultato di una sola causa, ad esempio del bullismo o dell'uso dei social media.
- Evita di usare frasi moraliste che rafforzano miti, stigmi, stereotipi o suggeriscono che non c'è nulla da fare contro il suicidio.
- Evita di fornire informazioni dettagliate su un suicidio o tentato suicidio.
- Evita di fornire informazioni sui metodi o sul luogo del suicidio. Non ammettere se ci sono stati diversi atti suicidi in un determinato luogo o "punto caldo".

Sebbene non si possa, o non si debba, smettere di parlare di suicidio, è importante che in queste discussioni si mettano in primo piano storie di speranza, ripresa e ricerca di aiuto. Incoraggiando il/la ragazzo/a a parlare dei suoi sentimenti con qualcuno di cui si fida, concentrandoti sul fatto che il suicidio è complesso e prevenibile e reiterando che l'aiuto è sempre disponibile, gli/le fornirai gli strumenti per sostenere questo tipo di conversazioni in modo sicuro.

In che modo il/la ragazzo/a può condividere informazioni sulla sua esperienza in modo sicuro

Le [linee guida #chatsafe](#) incoraggiano i ragazzi a prendere del tempo, prima di condividere, per riflettere sulle informazioni che potrebbero postare online e sul motivo per cui vogliono condividerle. Anche riflettere su come un loro post possa influenzare loro stessi e altri e chiedersi se esiste o meno un modo diverso di comunicare, più sicuro o più utile, rappresenta un buon promemoria.

Se il/la ragazzo/a sta per condividere online informazioni relative al suicidio, è importante ricordargli/le che:

- i post possono diventare virali e lui/lei potrebbe non essere in grado di avere il controllo su chi vede o condivide il suo post;
- post imprecisi, stigmatizzanti o pericolosi possono avere un impatto negativo sugli altri;
- ciò che è su internet è indelebile: "una volta postato, è postato per sempre" e altri utenti possono catturare la schermata o mostrarla ad altri; oppure
- quando si pubblicano post online, è importante controllare regolarmente che non vi siano commenti pericolosi o dannosi da parte di altri.



#chatsafe



Se il/la ragazzo/a vuole pubblicare un post online riguardo alla sua esperienza del suicidio, queste di seguito sono alcune delle domande che potrebbe essere utile rivolgergli/le:

- Come ti farà sentire condividere la tua esperienza online? Potrebbe essere utile chiedere a un/un' amico/a o a un familiare di leggere il post prima di pubblicarlo?
- Cosa speri di ottenere condividendo la tua esperienza? Vuoi aumentare la consapevolezza o stai cercando supporto? Ci sono modi più efficaci per raggiungere questi obiettivi?
- Pensi ti farebbe bene parlare con un professionista della salute mentale della tua esperienza, attuale o passata, con pensieri, sentimenti o comportamenti suicidi? Quali risorse, persone o amici sono a tua disposizione? (consulta il paragrafo: [servizi di supporto e risorse extra](#), a pagina 21).
- Chi vedrà il tuo post? Ad esempio, stai postando su un sito professionale di salute mentale, su un forum anonimo o su una piattaforma pubblica?
- In che modo il tuo post può influenzare i tuoi amici, familiari e compagni?
- Le persone che leggono il tuo post sapranno come aiutare sé stesse o i loro cari dopo aver letto della tua esperienza? Se la risposta è no, potrebbe essere utile dare qualche suggerimento su cosa ha aiutato te in passato.

"È molto utile che i genitori trovino il tempo di acquisire familiarità con le piattaforme dei social media."

Persona giovane

Aiutare i giovani a mettersi in contatto con qualcuno per cui sono in pensiero

Se il/la tuo giovane è preoccupato/a per qualcuno a causa di qualcosa che questa persona ha condiviso online, le [linee guida #chatsafe](#) lo/a esortano, se se la sente, a parlare direttamente con questa persona, in rete o no.

Le linee guida indicano anche che potrebbe servire al/alla ragazzo/a informare un adulto di fiducia (as es. te, un altro genitore/familiare o un insegnante) o un/un' amico/a e chiedere il parere di un professionista, se disponibile.

Se sai che il/la ragazzo/a è preoccupato/a per qualcuno e sta avendo questo tipo di conversazioni online con quella persona, di seguito vi sono alcune cose da ricordargli/le.

Prima che il/la ragazzo/a controlli come sta un/un' amico/a

Offrire il proprio aiuto agli altri online può essere per molti una fonte importante di affermazione, connessione e sostegno. Assicurati di dire al/alla tuo/a giovane di prendere sempre sul serio qualsiasi contenuto che possa indicare che una persona potrebbe star pensando al suicidio, ma assicurati anche che il/la ragazzo/a stia mettendo dei limiti al tipo di sostegno che può offrire e ai momenti in cui può offrirlo.

Prima di offrire aiuto agli altri, le linee guida #chatsafe esortano i ragazzi a vedere prima di tutto come si sentono loro stessi. Potresti approfondire le seguenti domande con il/la tuo/a giovane:

- Come ti senti?
- Sei in grado di offrire supporto a questa persona?
- Sai dove cercare supporto o dove trovare un supporto più completo, se dovesse essere necessario?
- Questa cosa ti farà sentire in pericolo o turbato/a?

Se i contenuti che il/la ragazzo/a vede sono angoscianti o se non se la sente di rispondere, non fa niente. I giovani devono riconoscere i limiti del supporto che possono offrire e capire che non è

responsabilità loro offrire aiuto da soli. Questa può essere una grossa responsabilità per un/a ragazzo/a, specialmente se un/un' amico/a o un/a compagno/a gli/le invia messaggi in privato o se chiede di mantenere il segreto.

Da genitore o caregiver, puoi supportare il/la ragazzo/a ricordandogli/le che può:

- venire da te se ha bisogno di aiuto, e di informare un adulto di fiducia che puoi essere tu o può essere qualcun altro;
- cercare [il parere di un professionista](#) (consulta il paragrafo: [servizi di supporto e risorse extra](#), a pagina 21); e
- segnalare contenuti suicidi sulla [piattaforma pertinente](#) (consulta il paragrafo: [varie funzioni di sicurezza sulle piattaforme di social media più comuni](#), a pagina 19).

Si può chiedere a una persona se sta pensando al suicidio

Quando un/a ragazzo/a decide di rispondere a qualcuno per cui è preoccupato/a, le [linee guida #chatsafe](#) lo/a esortano a contattare la persona in questione in privato e a farle sapere che è in pensiero per lui/lei e che ci tiene a lui/lei. La persona a rischio potrebbe poi spiegare quali sono i suoi pensieri, i suoi sentimenti o le sue esperienze.

A quel punto, si può chiedere esplicitamente a una persona: "stai pensando al suicidio?" Le ricerche hanno dimostrato che chiedere se si hanno pensieri suicidi non aumenta le probabilità che una persona abbia comportamenti suicidi (7,8,9). La domanda deve essere posta in modo chiaro e diretto. Alcuni suggerimenti su come il/la ragazzo/a potrebbe porre la domanda alla persona per cui è preoccupato/a sono:

- "Stai pensando al suicidio?"
- "Hai tendenze suicide?"
- "Stai pensando di mettere fine alla tua vita?"

Tuttavia, ricorda al/alla tuo/a giovane che non esiste la cosa giusta o perfetta da dire a qualcuno in queste situazioni, e che è meglio mostrare il proprio sostegno e offrire il proprio aiuto anziché non dire nulla.

Cosa dovrebbe fare poi?

Se il/la ragazzo/a si preoccupa che la persona che conosce sia a rischio immediato di suicidio o che stia per compiere un tentativo di suicidio:

- incoraggia la persona a rischio a chiamare il numero 000;
- contatta la famiglia della persona in questione o qualcuno della sua rete sociale che può andare a vedere come sta; e
- se non puoi metterti in contatto con la persona in questione, o con qualcuno dei familiari o della sua rete sociale, chiama il numero 000 per conto suo. Ti saranno chiesti il tuo nome e i tuoi recapiti, informazioni sulla persona per cui stai chiamando, cosa ha detto quella persona che indica che è a rischio, la data e l'ora del suo post/messaggio e dove si trova al momento (se lo sai).

Se la persona in questione non è a rischio immediato di suicidio, esorta il/la ragazzo/a a:

- rassicurare quella persona che il supporto è disponibile e che dovrebbe cercare di ricevere l'aiuto di un professionista;
- chiederle se vuole parlare oppure cosa può fare per aiutarla;
- chiederle se sa dove farsi aiutare o se vuole i recapiti di qualche servizio di supporto locale (consulta il paragrafo: [servizi di supporto e risorse extra](#), a pagina 21); e
- rispettare il fatto che la persona in questione potrebbe non voler parlare con lui/lei e incoraggiarla comunque a parlare con qualcuno.



Parlare in rete in modo sicuro dopo che è avvenuto un suicidio

Quando si commemora una persona che è morta per suicidio, può essere difficile sapere cosa dire o come parlare della situazione in modo sicuro. Queste sono alcune delle cose da ricordare:

È probabile che queste conversazioni avvengano in rete.

Le informazioni condivise online possono raggiungere decine di migliaia di persone, in modo estremamente veloce. Pertanto, se c'è una morte per suicidio nella comunità o sotto i riflettori, è probabile che i ragazzi si imbattano in questa informazione in rete.

I giovani segnalano spesso che le fonti informali di supporto, come siti web o social media, sono quelle a cui è probabile che si rivolgano per trovare informazioni o per discutere delle proprie esperienze del suicidio (14).

Queste conversazioni possono sopraffare, ma possono anche essere sicure.

Molti adulti si sentono sopraffatti quando affrontano il discorso del suicidio e dell'uso dei social media con i ragazzi. È comprensibile e va bene sentirsi preoccupati per come il/la ragazzo/a potrebbe reagire. Tuttavia, non esiste la conversazione "perfetta"; avviare la conversazione e mostrare al/la ragazzo/a che ci tieni e che sei pronto/a ad ascoltare è molto più importante del dire "la cosa giusta". Ricorda che non devi avere per forza tutte le risposte e che puoi rivolgerti a un servizio di supporto per ulteriori consigli su come aiutare il/la tuo giovane (consulta il paragrafo: [servizi di supporto e risorse extra](#), a pagina 21).

Vi sono modi utili per agevolare queste conversazioni:

- crea un linguaggio sicuro (consulta il paragrafo: [il linguaggio conta](#), a pagina 12);
- incoraggia i ragazzi a parlare di come si sentono; e
- ricorda loro che il supporto è sempre a disposizione.

Queste conversazioni possono essere di aiuto.

Ricorda ai ragazzi che se stanno discutendo in rete di qualcuno che è morto per suicidio, ci sono modi per [creare uno spazio sicuro dove possono condividere storie positive e ricordi](#). Questo può essere un modo utile per i ragazzi per condividere i loro sentimenti e stimolare conversazioni positive.

Queste conversazioni possono essere importanti per il benessere del/della ragazzo/a e, se svolte in maniera sicura, possono aiutare a prevenire ulteriori comportamenti suicidi.

È importante controllare sempre che non vi siano messaggi pericolosi nelle conversazioni e ai post online, e che siano forniti sempre servizi di supporto (consulta il paragrafo: [servizi di supporto e risorse extra](#), a pagina 21).

Sebbene i social media possano dare l'opportunità ai giovani di parlare dei loro sentimenti, è importante che ciò avvenga in modo sicuro, perché i social media possono anche causare danni. Ad esempio, la disinformazione e i pettegolezzi possono divulgarsi rapidamente online, e i contenuti che sensazionalizzano il suicidio oppure lo dipingono in modo positivo o stigmatizzante possono portare a risultati avversi e, in alcuni casi, a ulteriori comportamenti suicidi in soggetti vulnerabili.

Se nella tua comunità è avvenuta una morte per suicidio, vi sono alcune azioni che la comunità può compiere per assicurarsi che le conversazioni e le informazioni condivise sui social media siano appropriate e utili. La [guida per le comunità di #chatsafe](#) è una risorsa utile per le comunità che hanno perso un/a ragazzo/a a causa del suicidio e fornisce informazioni importanti per tenere al sicuro altri giovani.

Cura di sé e gestione dei contenuti che vedi online

Le linee guida #chatsafe sono a favore della cura di sé e del proprio benessere. Questo vale per i ragazzi, ma anche per i loro genitori e caregiver. Potrebbe includere cose quali prendersi una pausa dai social media, prendere parte ad altre attività o prendere il controllo dei feed sui social media bloccando, nascondendo o segnalando contenuti pericolosi.

Quando le cose sembrano essere troppo pesanti, ricorda al/alla tuo/a giovane che potrebbe prendersi cura di sé stesso/a e che va bene allontanarsi dai social media e fare qualcos'altro.

"È molto difficile stare al passo. I giovani e i bambini hanno iniziato prima ad utilizzare queste cose. Penso che questo crei un po' un divario tra genitori e figli. Da genitore, devi prendere parte alla conversazione per capire cosa sta succedendo. Per essere presente per i tuoi figli o per le persone a cui tieni."

Genitore



#chatsafe

I 10 consigli principali delle linee guida #chatsafe possono essere scaricati dal [sito web di #chatsafe](#).



Cosa vogliono i ragazzi che i loro genitori e caregiver sappiano

"Mia madre non è una specialista di salute mentale, ma mi ama - e questo è abbastanza."

Persona giovane

→ **Approcciatevi a noi con amore, rispetto e comprensione, anziché con la paura di essere giudicati.**

Manteni una mentalità aperta.

I social media non sono sempre un male e, per certi versi, mi offrono un riparo.

Siediti e ascolta.

Prendi tempo per capire.

Dai valore ai miei sentimenti.

Non minimizzare quello che sto vivendo, anche se sono emotivo.

Non forzarmi ad aprirmi prima che io me la senta.

Non andare in panico!

È molto più facile condividere cose difficili quando sento che sei calmo/a.

Instaura un rapporto di fiducia.

Se mi fido di te, è molto più probabile che venga a chiederti aiuto. Per favore, non seguire di nascosto la mia attività online - se hai domande, chiedi direttamente a me.

Ricordami quali sono i miei punti di forza.

Spingimi a usarli per aiutarmi ad attraversare questi periodi difficili.

→ **Non è necessario che tu abbia tutte le risposte o che risolva i miei problemi.**

Quando sono in difficoltà, il semplice fatto di averti lì ad ascoltarmi senza giudicarmi può essere così bello.

→ **Se ti preoccupi che possa avere tendenze suicide, chiedimelo esplicitamente e senza giudicarmi.**

Potresti dire: "A volte, quando le persone si sentono così, potrebbero pensare al suicidio. Stai avendo pensieri suicidi?"

→ **Aiutami a capire i rischi e i benefici dei social media.**

→ **Capisci che negarmi l'accesso ai social media vuol dire eliminare una parte importante della mia vita.**

→ **Indirizzami verso risorse utili e fammi sapere dove ricevere l'aiuto di professionisti.**

Se o quando ne ho bisogno - questo potrebbe includere i servizi di salute mentale (quali [ehespace](#)). Facendomi sapere di spazi sicuri (quali i gruppi comunitari affermativi LGBTIQ+) o mettendomi in contatto con un professionista della salute mentale o un medico generico.

→ **Se non sai bene come aiutarmi, chiedi a me!**

Puoi semplicemente dire: "Posso fare qualcosa per aiutarti in questo momento?"


→ **Valuta il tuo uso dei social media.**

Abbiamo tutti problemi con la quantità di tempo che passiamo a usare il telefono. Invece di concentrarti solo sul tempo che io passo davanti allo schermo, aiuterebbe se spostassi la conversazione da "Dovresti fare così" a "Questo mi ha aiutato tanto; cosa pensi potrebbe aiutare te?"

Servizi di supporto e aiuto disponibili

Segnalazioni e uso delle funzioni di sicurezza su ogni piattaforma

Se un/a ragazzo/a viene a mostrarti un contenuto angosciante che ha visto online, o se tu stesso/a ti imbatti in questo contenuto, ci sono funzioni di segnalazione incorporate in ogni piattaforma. Questo può essere utile, specialmente se pensi che il contenuto potrebbe turbare altri o se implica che qualcuno potrebbe essere a rischio. Alcuni dei siti più famosi sono elencati di seguito, ma puoi trovare più informazioni su ciascuna piattaforma e sulle funzioni di segnalazione che offrono sul sito web del commissario per la sicurezza online ([eSafety commissioner](#)).



"È molto utile che i genitori conoscano risorse e servizi sulla salute mentale per i giovani e che possano segnalarmeli."

Persona giovane

Facebook

[Il centro assistenza di Facebook \(Facebook Help Centre\)](#) dispone di vari strumenti per aiutare le persone che si sono imbattute in materiale relativo al suicidio. Il Centro assistenza per la prevenzione dei suicidi (Suicide Prevention Help Centre) fornisce informazioni su come segnalare contenuti relativi al suicidio a un membro qualificato del team di sicurezza, che identificherà il post e la posizione dell'utente. Se necessario, potrà contattare i servizi di emergenza per assistere le persone a rischio di suicidio o autolesionismo. Il Centro assistenza per la prevenzione dei suicidi fornisce anche informazioni sulle linee di assistenza per la prevenzione dei suicidi specifiche per ogni paese, per assistere le persone che potrebbero avere pensieri, sentimenti o comportamenti suicidi.

Instagram

[Il centro assistenza di Instagram \(Instagram Help Centre\)](#) fornisce dettagli per aiutare gli utenti a segnalare contenuti che implicano che una persona potrebbe essere a rischio di suicidio o autolesionismo. Gli utenti possono segnalare i contenuti seguendo questi passi

- 1. Seleziona ... (su dispositivi iOS) o ⋮ (su dispositivi Android) sopra il post e seleziona "Segnala".**
- 2. Tocca "È inappropriato".**
- 3. Seleziona "Autolesionismo".**
- 4. Tocca "Segnala".**

Il centro assistenza fornisce anche link a siti web di prevenzione del suicidio e linee dirette che possono aiutare le persone durante una crisi suicidaria.

Snapchat

[Il Centro assistenza di Snapchat \(Snapchat Support Centre\)](#) raccomanda agli utenti preoccupati per un altro utente di incoraggiare quest'ultimo a cercare aiuto o a consultare un professionista. Se gli utenti non si sentono a proprio agio a relazionarsi con la persona che potrebbe essere a rischio di suicidio, possono segnalare un problema relativo alla sicurezza seguendo questi passaggi:

- 1. Vai allo snap che vuoi segnalare**
- 2. Apri lo snap, tieni premuto sullo stesso e seleziona "Segnala snap"**
- 3. Seleziona "Altre opzioni"**
- 4. Seleziona "Temo che questo utente di Snapchat possa farsi del male".**

Twitter

[Il centro assistenza di Twitter \(Twitter Help Centre\)](#) fornisce informazioni su come segnalare i contenuti relativi all'autolesionismo e al suicidio a un team qualificato, dedicato a rispondere alle persone che condividono contenuti che indicano che potrebbero essere a rischio di autolesionismo o suicidio. Sono fornite informazioni su come riconoscere i segnali dell'autolesionismo e del suicidio ed è disponibile anche un modulo da compilare online per allertare la squadra di intervento di Twitter per la prevenzione dei suicidi.

TikTok

Se ti sei imbattuto/a in un video che ti fa temere per l'incolumità di qualcuno, TikTok raccomanda di segnalarlo; il team si metterà poi in contatto con la persona in questione e le invierà risorse adatte e informazioni sul supporto. È importante sapere che l'utente che ha postato il contenuto non si ritroverà nei guai. Per segnalare il contenuto di qualcuno:

- 1. Tocca la freccia nell'angolo in basso a destra del video**
- 2. Tocca l'icona "segnala"**
- 3. Seleziona "autolesionismo" e descrivi le tue preoccupazioni.**

Il Centro sicurezza di TikTok ([TikTok Safety Centre](#)) contiene anche linee dirette locali per la prevenzione dei suicidi e informazioni su come segnalare i contenuti relativi all'autolesionismo e al suicidio.

Discord

Discord raccomanda agli utenti preoccupati per un altro utente di incoraggiare quest'ultimo a cercare aiuto tramite una delle linee dirette elencate sul Centro sicurezza di Discord ([Discord Safety Centre](#)). Discord consiglia anche di contattare l'amministratore o il proprietario del server per informarlo delle tue preoccupazioni, così che possa moderare il server e offrire supporto alla persona in questione. Puoi anche segnalare le tue preoccupazioni al team di fiducia e sicurezza di Discord compilando [questo modulo online](#).

Servizi di supporto disponibili di persona, online o per telefono

Se tu o un/a ragazzo/a che conosci avete bisogno di supporto, chiedere aiuto può intimorire. Tuttavia, ci sono tanti servizi di supporto a tua disposizione e contattarli è spesso il primo passo per sentirsi meglio. Abbiamo elencato qui sotto alcuni servizi di supporto online e di persona.

È importante anche prenderti cura della tua salute mentale e pensare a come dare l'esempio ai tuoi ragazzi di un uso sano e responsabile dei social media.

Se, in qualsiasi momento, tu o qualcun altro siete a rischio immediato, chiama il numero 000. Puoi anche recarti al pronto soccorso dell'ospedale di zona per supporto d'urgenza.

Per tutti

Il tuo medico di base

Emergenze, polizia e ambulanza 000
Pronto soccorso dell'ospedale di zona

Lifeline Australia

Offre servizi, online e per telefono, di supporto durante una crisi personale e di prevenzione dei suicidi; questi servizi sono gratuiti per tutti gli australiani e disponibili 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Visita: www.lifeline.org.au
Telefona: 13 11 14 (disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7)

Suicide Call Back Service

Offre a tutti gli australiani colpiti dal suicidio un servizio gratuito di counseling telefonico, online e video, e supporto in caso di crisi.
Telefona: 1300 659 467 (disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7)

Beyond Blue

Beyond Blue offre informazioni e supporto telefonico e online per aiutare tutte le persone in Australia a raggiungere il miglior stato di salute mentale possibile.
Visita: www.beyondblue.org.au
Telefona: 1300 22 46 36 (disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7)

MensLine

MensLine Australia è un servizio di counseling telefonico e online, che offre supporto agli uomini australiani ovunque si trovino, in qualsiasi momento.

Visita: www.mensline.org.au
Telefona: 1300 78 99 78 (disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7)

Qlife

Qlife offre sostegno reciproco, anonimo e gratuito per persone LGBTI e rinvii (referral) per le persone in Australia che vogliono discutere di sessualità, identità, genere, corpi, sentimenti o rapporti. I giovani possono accedere a questo supporto tramite la web chat o tramite telefono.
Visita: www.Qlife.org.au
Telefona: 1800 184 527 (disponibile 15:00-24:00)



Per i giovani

Kids Helpline

Offre counseling gratuito e riservato, per telefono e online, per bambini e ragazzi di età compresa fra i cinque e i 25 anni.

Visita: www.kidshelpline.com.au

Telefona: 1800 551 800 (disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7)

headspace

I centri headspace si trovano in tutta l'Australia e impiegano personale qualificato e pronto ad aiutare. Trova un centro vicino a te.

Visita: <https://headspace.org.au/headspace-centres/>

eheadspace

Offre counseling via e-mail, chat e per telefono per ragazzi dai 12 ai 25 anni e per i loro familiari e amici. eheadspace è disponibile sette giorni su sette, dalle 9:00 all'1:00 AEST. In quanto genitore o caregiver di una persona giovane, puoi anche richiedere un appuntamento online con un medico di famiglia.

Visita: www.headspace.org.au/eheadspace

Telefona: 1800 650 890

(disponibile dalle 9:00 all'1:00 AEST, 7 giorni su 7).

Forum online di ReachOut:

ReachOut Australia offre ai giovani di età compresa tra i 14 e i 25 anni uno spazio online per ritrovarsi e discutere di ciò che li turba.

Visita: www.au.reachout.com/forums

Per genitori e caregiver

Parentline e altre linee statali di assistenza per la genitorialità

Parentline è un servizio di supporto e counseling telefonico per genitori e caregiver di bambini di età compresa tra 0 e 18 anni. I servizi di Parentline sono su base statale e i recapiti telefonici variano di conseguenza.

Sul sito web di Raising Children, è disponibile un registro dei servizi e dei recapiti di Parentline.

Visita: www.raisingchildren.net.au

ReachOut: servizio di coaching per genitori e caregiver

Offre supporto individuale, gratuito e riservato con un coach genitoriale e familiare professionista.

Visita: <https://parents.au.reachout.com/one-on-one-support>

Transcend

Transcend offre sostegno reciproco online e di persona, informazioni e difesa dei genitori e caregiver di giovani australiani trans e con una diversa identità di genere.

Visita: www.transcendaus.org

Risorse extra che potresti trovare utili

#chatsafe per genitori e caregiver:

Una conversazione online Link: <https://www.youtube.com/watch?v=kTffIXROZI4>

#chatsafe: Una guida per le comunità

Usare i social media dopo il suicidio di una persona giovane e per aiutare a prevenire cluster di suicidi

Link: [https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-\(1\)/A-guide-for-communities](https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-(1)/A-guide-for-communities)

Far fronte all'autolesionismo: Una guida per genitori e caregiver

Aiutare i genitori, i caregiver e i familiari a reagire quando un/a ragazzo/a è autolesionista.

Link: <https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>

#chatstarter - National Mental Health Commission (Commissione nazionale per la salute mentale)

Aiutare i genitori e i ragazzi a sostenersi a vicenda

Link: <https://www.headtohealth.gov.au/covid-19-support/chatstarter>

Beyond Blue: lista di controllo per la salute mentale dei bambini (adatto ai bambini di età compresa tra i 4 e i 16 anni)

Pone domande su quelli che sono i pensieri, i sentimenti e i comportamenti del/della tuo/a bambino/a. Può aiutarti a decidere se il/la tuo/a bambino/a ha bisogno dell'aiuto di un professionista. La lista di controllo è riservata.

Link: <https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist>

headspace: Per amici e familiari

Informazioni su come sostenere un familiare, suggerimenti per uno stato mentale sano, capire l'adolescenza e come aprire una conversazione sulla salute mentale.

Link: <https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/>

Kids Helpline

Aiuta il/la tuo/a bambino/a a gestire i rischi del suo mondo online, godendone allo stesso tempo i benefici.

Link: <https://kidshelpline.com.au/parents/issues/social-media-and-safety>

The Office of the eSafety Commissioner (Ufficio del commissario per la sicurezza online)

Impara di più sugli ultimi giochi, le ultime applicazioni e i social media, incluso come proteggere le tue informazioni e segnalare i contenuti inappropriati.

Link: <https://www.esafety.gov.au/parents>

Raising Children Network

Informazioni sulla depressione nei pre-adolescenti e negli adolescenti.

Link: <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression>

ReachOut

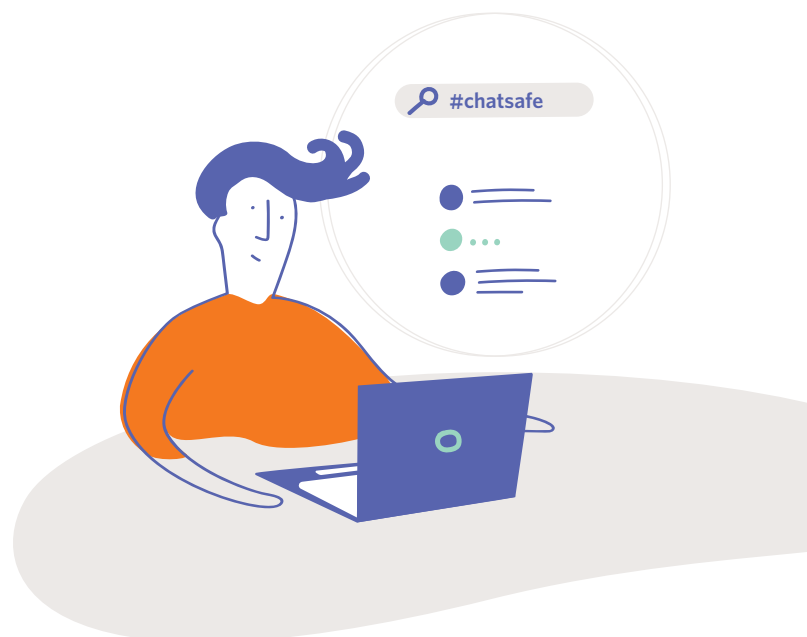
Guida all'uso di Instagram per i genitori.

Link: <https://parents.au.reachout.com/landing/parentsguidetoinsta>

Victorian Government Department of Education and Training (Dipartimento dell'istruzione e della formazione del Governo del Victoria)

Prenderti cura della salute mentale del/della tuo/a bambino/a - Versione di facile lettura.

Link: <https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx>



Resta aggiornato/a su #chatsafe

Noi di #chatsafe puntiamo sempre a sostenere i giovani e gli adulti nelle loro vite, al meglio delle nostre abilità, con prove aggiornate e con gli studi più recenti. Per restare aggiornato/a sul lavoro che facciamo a #chatsafe e sulle risorse disponibili, controlla il nostro sito web: www.orygen.org.au/chatsafe

Aggiorniamo regolarmente le pagine dei nostri social media con informazioni per i giovani che potresti inoltrare ai tuoi ragazzi o usare per aprire la conversazione. Ci puoi seguire su:

- Instagram: [@chatsafe_au](https://www.instagram.com/chatsafe_au/);
- Facebook: [@chatsafe.online](https://www.facebook.com/chatsafe.online/);
- Twitter: [@chatsafe_au](https://twitter.com/chatsafe_au); e
- YouTube: [#chatsafe AU](https://www.youtube.com/channel/UC...)



Fonti

1. Robinson J, Hill NT, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PLoS One*. 2018;13(11):e0206584.
2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a suicide prevention social media campaign with young people (The #chatsafe project): co-design approach. *JMIR Mental Health*. 2020;7(5):e17520.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NT, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. *PLoS One*. 2021;16(6):e0253278.
4. Facebook Safety Centre. Suicide Prevention. Available from: <https://www.facebook.com/help/594991777257121>
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2008 Feb;43(2):96-104.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for young people who self-harm: A review of perspectives from families and young people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018 May;15(5):950.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann MA, Hames J, Bodell L, Selby EA, Joiner Jr TE. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*. 2019 Sep 1;33:73-81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. *Archives of Suicide Research*. 2020:1-23.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing social media-based suicide prevention messages in partnership with young people: exploratory study. *JMIR Mental Health* 2017 Oct 4;4(4):e40 10:44
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Advances in Mental Health*. 2015 Jan 2;13(1):84-95.
11. Mythbusters. Suicidal Ideation. Available from: <https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Self-harm-and-suicide-prevention/Mythbusters/Suicidal-Ideation>
12. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: A review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. pmid:22713977.
13. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021 Jul 19:1-3.
14. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. *JMIR Mental Health*. 2019;21(11):e13873.



www.orygen.org.au/chatsafe