

Suicidio tra le adolescenti: perchè e cosa possono fare i genitori

Testo tratto dal sito: [Psiconline](#)

“ Molti ragazzi sentono la spinta che li porta ad avere successo in giovane età, per potersi poi affermare in futuro. Le ragazze, in particolare, questa pressione la sentono di più. Un nuovo studio mostra come i **suicidi** nelle ragazze di età compresa tra i 10 e i 14 anni sono in aumento, si sottolinea, dunque, l'urgenza di individuare strategie di prevenzione del **suicidio** che affrontino le esigenze di sviluppo della gioventù femminile.

[..]

Dal 1975 al 2016, uno studio sul **suicidio** adolescenziale, condotto dalle ricercatrici *Donna A. Ruch, Arielle H. Sheftall e Paige Schlagbaum*, ha mostrato che, a partire dal 2007, il tasso di **suicidio** per le ragazze di età compresa tra i 10 e i 14 anni sono aumentati del 12.7% all'anno, rispetto al 7,1% dei loro coetanei maschi. Un aumento simile è stato riscontrato negli adolescenti tra i 15 e i 19 anni di età, con percentuali in aumento del 7.9% per le ragazze e del 3.5% per i ragazzi. Inoltre lo studio ha sottolineato come le ragazze usano mezzi sempre più letali come l'impiccagione e il soffocamento. Non tutte le ragazze sono uguali e ansia, depressione e intenzione al suicidio sono questioni molto complesse, quindi è importante ricordare che ogni ragazza ha una storia a sé. Ogni ragazza ha le proprie fonti di stress e ognuna risponde in maniera differente a tali stimoli.

Tra le fonti di stress citate dalle ragazze possiamo annoverare:

- Pressione scolastica o pressioni inerenti al raggiungimento di altri obiettivi (sport, attività extrascolastiche)
- Aggressività relazionale
- Discordanza familiare
- Condizione mediche croniche
- Privazione del sonno
- Mancanza di tempo libero
- Social media (cyberbullismo)
- Perfezionismo in generale
- Insicurezza sociale
- Problemi di salute mentale non trattati
- Mancanza di supporto sociale
- Relazioni negative all'interno della propria casa

Come affrontarle:

Bisogna imparare che lo stress fa parte della vita, nonostante ciò si possono trovare delle strategie per affrontarlo, anche grazie all'aiuto e al supporto dei genitori e dei coetanei nei momenti più difficili. Bisogna imparare a parlarne, non bisogna aver timore di tirar fuori queste problematiche. Molte ragazze infatti dichiarano di sentirsi impreparate allo stress causato dalla scuola appunto perché non sapevano che tutto ciò potesse influenzarle.

[..]

E' vero che gli adolescenti passano molto tempo con i loro coetanei ma è anche vero che continuano a necessitare del supporto da parte della famiglia. Dedicare del tempo alla famiglia è importante perché rende questo rapporto importante e qualitativamente positivo.

Lo strumento genitoriale più importante è *l'ascolto*. Le ragazze vogliono essere ascoltate, vogliono esprimere i propri sentimenti senza preoccupazioni. Ascoltare, gestire le sue reazioni e provare empatia, cambierà il modo in cui una figlia affronterà e gestirà lo stress durante la sua crescita.

Un ulteriore aiuto può venire da alcune tecniche di rilassamento per gestire attacchi di panico o reazioni acute da stress, come ad esempio la respirazione profonda, lo yoga, attività creative, etc. Non esiste una strategia che vada bene per tutti, ognuno la gestisce a modo suo. Come molte cose, imparare, anche tramite queste strategie, a far fronte allo stress, comporta tentativi ed errori. ”

Per l'articolo completo clicca sul sito: [Psiconline](#)