

Mi capita di pensare al suicidio

Inviato da nit - 02/11/2018 10:40

Salve a tutti,

Sono uno studente di 23 anni e dopo molto tempo che vivo male ho deciso di provare a scrivere da qualche i miei problemi non avendo nessuno con cui parlarne. In questi giorni mi capita spesso di pensare alla morte. Uno dei ricordi che ho della mia infanzia è che dicevo di voler morire, pensiero che è stato sempre con me, si è intensificato molto negli ultimi anni e sento molto forte in questo periodo. Passo molte ore a pensare a come poter fare, per non soffrire e per cercare di rendere meno "impattante" la cosa alle persone che mi conoscono. Non c'è una singola cosa che mi piace della mia vita e sono arrivato ad odiarne il concetto stesso, cosa ironica dato che sono laureato in Biologia e voglio specializzarmi in Zoologia e conservazione della natura. Ma partiamo dal principio, ringrazio chiunque si prenderà la briga di leggere tutto.

Sono sempre stato molto timido, impacciato ed introverso per cui faccio molta fatica nelle relazioni sociali, perfino alla mia famiglia non ho mai detto un semplice ti voglio bene.

Ora mi sento completamente solo, degli amici che avevo durante l'infanzia me ne sono rimasti forse un paio, gli altri sono spariti, chi per la ragazza, chi purtroppo compagnie che li hanno portati su una cattiva strada, chi per lavoro o studio. Con altre persone non riesco a stringere un rapporto, magari ci esco, ma non riesco a legare, perfino ora che mi sono trasferito molto lontano da casa non riesco a conoscere altre persone, situazione che amplifica la mia solitudine. Inoltre sento di non avere interessi, passioni, vedo molti coetanei fare mille attività, mentre io passo le giornate a letto ad ascoltare musica, senza riuscire a fare altro. Ho provato più volte ad impegnarmi in qualcosa, resisto un po ma poi ricado nel vortice e tutto torna come prima.

Per quanto riguarda il mio campo di studi non ne sono felice, mi piace molto quello che studio, forse è l'unica cosa che genera un interesse in me, ma non mi sento all'altezza, non mi sento intelligente e all'altezza dei colleghi, sento di non sapere molte cose che dovrei sapere per il mio percorso, inoltre le prospettive future non sono belle. Ho sempre pensato che se nella vita non si fa quello che ci piace non ha senso viverla, non voglio finire a 30 anni incastrato e frustrato facendo un lavoro che odio, ma nel mio campo trovare lavoro è estremamente difficile, ce l'hanno detto pure i professori che meno di 1/5 di noi troverà lavoro in questo ambito. la cosa mi rende difficile lo studio, per cui non vado bene in università e la cosa amplifica il resto, è un circolo vizioso.

Altra cosa che mi fa pensare è la società, non sono felice della società che abbiamo, tutti egoisti, approfittatori, bisogna sopravvivere e non è tutto rose e fiori ovvio, è la natura, ma credo che si sia passato il limite. Vedo troppo odio gratuito in giro, caos e distruzione nel pianeta e nessuno che prova a fare qualcosa, anzi i pochi che ci provano vengono soppressi dalla massa di scalatori sociali che pensano solo alla ricchezza e ai beni materiali. Se proprio è questa la società e bisogna accettarlo, evidentemente non sono fatto per starci, possiamo vederlo come una specie di selezione naturale.

Infine la parte finale: le relazioni amorose. Sempre stato un po sfigato, fino a 15 anni dove sono riuscito ad espandermi un po e a conoscerne qualcuna. La mia prima ragazza era la ex di un mio amico, la cosa

mi ha fatto sempre sentire in colpa ma non avendo mai baciato una ragazza ho deciso comunque di frequentarla, non è comunque durata molto e dopo poco mi ha lasciato. Era comunque la mia prima ragazza, e la cosa mi ha ferito, in quel periodo si inizia anche a scoprire l'alcol e come risultato, dovuto dalle prime bevute e allo sperimentare il "bere per dimenticare" sono finito in coma etilico. La cosa mi ha fatto vergognare profondamente di me, soprattutto verso i miei genitori.

Dopo di lei ho avuto un'altra ragazza, siamo stati insieme 4 anni, di lei ero veramente innamorato e mi sentivo libero di farlo, finché non sono iniziati litigi costanti, anche per inezie e anche lei mi ha lasciato. È stato qui che ho iniziato a non uscire più e a rinchiudermi in casa.

L'ultima relazione, quella che mi ha portato a scrivere sul forum è di questo periodo. Come dicevo ora studio lontano da casa e mi sono trasferito. Dopo 3 anni di solitudine prima di partire ho conosciuto lei, ma mi ha detto che non avrebbe avuto senso avere una relazione data la distanza ma che ne sarebbe stata interessata se non fossi stato così distante. Le ho dato ragione ma abbiamo comunque continuato a sentirci, e mi sono innamorato. Mi sono dichiarato e lei mi ha chiuso la porta in faccia, anche perché mi sono sfogato dicendole che non poteva continuare a farmi pendere dalle sue labbra quando io avrei fatto tutto per lei mentre lei nulla per me. Per cui ora sono qui, più triste che mai, con tutti questi pensieri in testa che non se ne vanno, ho cercato di essere più breve e chiaro possibile ma ci sarebbe ancora molto di cui parlare. Una delle cose più pesanti è anche il fatto che mi rendo conto che ci sono persone che stanno molto peggio di me, che non hanno nulla, mentre io non ho nemmeno la forza di reagire e penso solo a come andarmene da questo mondo. Sono pure andato dal mio medico di famiglia, riuscendo a dirgli la metà delle cose che ho scritto qui e non accennando minimamente alla morte, ha tentato di rassicurarmi eccetera ma non è servito a nulla.

Grazie per aver letto.

=====

Re: Mi capita di pensare al suicidio

Inviato da nit - 03/11/2018 18:28

Ieri e oggi sono stati due giorni particolarmente pesanti, ho pensato molto alla situazione. Ho deciso in che modo vorrei morire, il metodo, il procedimento passo per passo sulla sua esecuzione, ho visualizzato il momento nella mia mente e mi ci sono immerso, è stato strano, ho provato le sensazioni che secondo me avrei provato in quegli ultimi frangenti, perfino del dolore fisico anche se era tutto nella mia mente.

Ho provato pure a informarmi molto, ho letto articoli, visitato forum e visto video sull'argomento. Mi è balenata in mente l'idea che potrebbe trattarsi di psicosi. Ho letto che ci possono essere anche predisposizioni genetiche, ed effettivamente svariati membri della mia famiglia ne hanno sofferto. Mia madre ha perso una sorella di 24 anni l'anno prima che nascessi io, e so che è stata in terapia per diverso periodo. Mio padre attualmente prende ansiolitici per la situazione lavorativa.

Un'altra cosa che mi è venuta in mente è che soffro di risata isterica, quando guardo il tg e sento di omicidi, attentati e simili scoppio a ridere, stessa cosa quando sono veramente triste e piango, dopo poco inizio a ridere di gusto e mi sento veramente divertito.

Ho sentito veramente il bisogno di parlarne con qualcuno, ma come dicevo prima non ho amici così stretti, e la situazione in casa non è rosea per cui non ho intenzione di dirlo ai miei familiari.

Sto pensando di andare al consueing gratuito fornito dall'Università ma ho paura di cosa potrebbe

emergere. Per ora preferisco solo sfogarmi anonimamente, sento che è comunque già un passo avanti, grazie per questo forum.

=====

Re: Mi capita di pensare al suicidio

Inviato da nit - 24/11/2018 12:07

Dato che non ricevo risposta nel mentre vi scrivo come è andato questo mese

Come vi dicevo ora sono un fuori sede, per cui abito da solo, lontano da casa e non conosco molta gente in questa nuova città. Ci sono giorni in cui tutto sembra apparentemente a posto, altri in cui non ho per nulla voglia di uscire ed andare in università. Gli scorsi due weekend, in cui non ho l'obbligo di uscire per andare in Università li ho passati in casa, non avendo nessuno con cui uscire, o meglio l'unica persona che mi ha proposto di uscire una sera è stato un ragazzo del mio corso che "si cala" di tutto, per cui ho preferito stare in casa. In questi giorni in cui posso non uscire passo quasi tutto il giorno a letto o a fingere di studiare. Ho contattato l'ultima ragazza con cui mi sentivo, quella a cui mi sono dichiarato dopo un mese che la conoscevo, dicendole che non volerla perdere e di continuare a sentirci come amici e che non mi sarei dovuto dichiarare così presto. Lei ha accettato ma io ovviamente provo ancora qualcosa per lei, poterla sentire di nuovo mi fa essere felice però il nostro rapporto non è più come prima, lei non mi cerca mai e sembra sempre distaccata quando mi risponde.

Aspetto una risposta, un consiglio, qualunque cosa, soprattutto rivolta ai messaggi precedenti, a presto.

=====

Re: Mi capita di pensare al suicidio

Inviato da Volmichela - 24/11/2018 16:29

Carissimo Nit ☺

innanzitutto ci scusiamo immensamente di non averti risposto prima ☺

a volte capita che tra le telefonate e i messaggi che ci scrivono ci sfugga qualcosa, ci dispiace tanto e ora cercheremo di riparare al meglio che possiamo ☺

Sei il benvenuto in questo forum, grazie della fiducia che ci accordi nell'aprire il tuo cuore a noi,

davvero da quello che scrivi il disagio in te è grande e hai fatto benissimo a sfogarti qui, a tirarlo fuori, già scrivere aiuta a depositare all'esterno di noi stessi il disagio che ci preme dentro, meglio ancora se vuoi è parlarne di persona, come hai visto siamo attivi direttamente al telefono o sulla chat dal lunedì al venerdì e il servizio è assolutamente anonimo, puoi dire quello che vuoi e magari potremo aiutarti meglio.

Si è vero quando ci sentiamo soli e sentiamo di non riuscire a raggiungere i nostri scopi pensiamo che la nostra vita sia inutile e la mente, che spesso "mente" lo dice la parola stessa, ci prospetta scenari assurdi e tende a farci arrovellare su circuiti improbabili convincendoci che non ci siano possibilità...

MA DI POSSIBILITA' CE NE SONO SEMPRE, la Vita ce le presenta in ogni momento dobbiamo solo allenarci a coglierle.

Ok ci sono passaggi e momenti difficili, soprattutto in un età dove ci può essere incertezza verso il futuro e capiamo li abbiamo passati anche noi (per questo siamo volontari in questo servizio), è vero il mondo in questo momento è nel caos più del solito, ma abbiamo anche possibilità che i nostri antenati nemmeno si sognavano, quindi da una parte c'è un mondo difficile ma dall'altra abbiamo più conoscenza e più strumenti per affrontarlo e soprattutto per fare qualcosa che lo migliori, e in questo sta sicuramente una scelta importante: chiuderci in noi stessi o aprirci e rischiare...di vivere! [:D]

E poi è vero c'è molto egoismo, indifferenza crudeltà ma c'è altrettanta gente che si spende e lotta perché le cose siano migliori per tutti. Si tratta di scegliere di volerlo fare e questa è già un'ottima motivazione per spendere bene la nostra vita.

Questa vita che preme in te e chiede di esprimersi di avere spazio altrimenti non ci avresti scritto e insistentemente chiesto, giustamente, una risposta! 🟡

Sei intelligente, sensibile, hai un'interessantissimo titolo di studi che può davvero servire al mondo sei giovane, decidi innanzitutto di CAMBIARE DIREZIONE AI TUOI PENSIERI, di pensare a tutto quello che puoi fare per aiutarti ad AFFERMARE LA TUA VITA invece che negarla.

Oltre a scrivere a noi certamente ti sarebbe di aiuto parlare con uno psicologo o un counsellor, (ci sono molti servizi sul territorio, se ci scrivi sulla mail privata ti aiutiamo a cercarli) può essere che soffri di situazioni accadute, come ci scrivi, nella tua famiglia, e ne soffri indirettamente, ti potrebbe servire un percorso di conoscenza e aiuto in questo senso.

E soprattutto prenditi cura di te, fai sport? L'esercizio fisico ci aiuta molto e permette di scaricare tensioni che altrimenti si riversano nella psiche, inoltre è un ottimo modo per fare amicizie.

Oppure fare tetro o comunque attività che ti mettano in contatto con gli altri e ti permettano di esprimere le tue emozioni.

Anche mettersi al servizio degli altri aiuta molto, hai mai pensato a qualche tipo di volontariato?

Magari mettendo in campo quello che hai studiato che ci dici di piacerti molto, ci sono associazioni anche giovanili che si occupano di tutela dell'ambiente, potresti essere prezioso e ti potrebbe motivare per i tuoi studi.

Perché affermi di non essere all'altezza dei tuoi colleghi? Forse in questo periodo che sei meno motivato e comunque perché di giudichi? Ognuno ha il proprio modo di essere e affrontare il mondo il fatto che il tuo sia diverso dal loro non è detto che sia meno valido...

Sei giovanissimo, a 23 anni si possono fare un sacco di cose belle, datti tempo e fiducia, non fermarti alla visione di questo momento che riflette l'emergere di difficoltà interiori, a volte ci sono momenti bui e sembra che non arrivi il giorno ma il giorno e il sole arrivano SEMPRE solo che la vita ci mette un pò alla prova per vedere come siamo in grado di risponderle, e mette alla prova soprattutto le persone sensibili come te, e questo è un valore non un disvalore, forse è perché puoi dare molto che ne pensi?

Quasi tutti noi abbiamo passato momenti no e quindi sappiamo che si può credere che non ci possano essere alternative ma davvero, credici, non è così a volte basta cercarle insieme 🙄

Noi ci siamo a fianco a te in questo momento caro Nit, scrivici ancora facci sapere più cose di te, come è stata la tua infanzia, la tua famiglia? quali sono i tuoi sogni nel cassetto? Possiamo aiutarti a realizzarli?

Ti abbracciamo forte e calorosamente mentre attendiamo una tua risposta noi tutti volontari del Sorriso!

A presto! 🙄

Re: Mi capita di pensare al suicidio

Inviato da nit - 12/02/2019 15:22

Ciao,

vi rispondo dopo tanto. Che dire, in questi due mesi ho cercato di farmi forza, e tra alti e bassi ho dato due esami all'università con esito positivo. Tuttavia i brutti pensieri non mi hanno mai abbandonato, c'erano giorni in cui era tutto apparentemente a posto e altri in cui non avevo forze di far nulla.

Sono riuscito ad andare oltre la mia vecchia relazione, e anzi, una ragazza del mio corso si è fatta avanti con me ed abbiamo iniziato ad uscire, per un attimo tutto ha sembrato prendere una piega positiva... dopo poco i brutti pensieri sono ricominciati, le paure, le paranoie, l'infelicità di tutto il resto che non riesco a mandare via. Nel vedere una cosa positiva con lei mi ci sono buttato a capofitto, mi ci sono aggrappato, ed ovviamente poi è di nuovo finito tutto, e tutte i miei problemi si rifanno avanti tutti insieme e mi sono trovato di nuovo solo. Mi aspetto mi diciate che prima di aggrapparmi e cercare la felicità con qualcuno dovrei trovare la pace con me stesso, e mi aspetto possiate pensare che io scriva su questo forum solo dopo che una relazione con una ragazza vada male. Ma non è così, ci sono stati molti giorni in cui avrei voluto scrivere, anche mentre stavo con lei, ma riuscivo a trovare la forza di non farlo, finché a un certo punto non si riesce più a tenersi dentro tutto.

Il punto è che non ho nessuno con cui parlare, di amici a cui poter dire queste cose non ne ho, ho

pensato più volte a parlarne con la mia famiglia, ma mio fratello ha i suoi problemi a cui pensare e i miei mi dicono sempre che io, con i miei risultati in università, il fatto che (anche per il mio carattere taciturno, e che sembra menefreghista) a me vada tutto bene è l'unica cosa positiva nella loro vita, dato che hanno svariati problemi tra lavoro e non, è una delle cose che li fa andare avanti mi ha sempre frenato dal farlo. Anche per quanto riguarda l'università, nonostante gli ottimi risultati, io faccio una fatica assurda ad andare avanti e studiare, so che tutto sarebbe molto più facile se riuscissi ad essere positivo come gli altri.

Ora risponderò alle vostre domande, per quanto riguarda la mia famiglia, oltre a quello che ho già aggiunto precedentemente, non ho nulla da aggiungere, mi hanno sempre voluto bene e cercato di accontentare in ogni modo. La mia infanzia è stata tranquilla, nonostante fossi un po' isolato dagli altri. Sogni nel cassetto purtroppo non credo di averne, o meglio, so già che sono di aspettative troppo alte e a meno di non cambiare totalmente il mio carattere sono irrealizzabili.

Un ultimo sfogo, una cosa su cui mi capita di pensare spesso e il fatto che io, a 23 anni, non abbia nulla di quello che i miei famigliari avevano. alla mia età sia i miei, che mio fratello (che ora ha 35 anni), avevano già lavoro, casa, e famiglia. Io non ho nulla di tutto ciò, sto ancora a studiare e farmi mantenere (mentre miei coetanei lavorano già e sono riusciti addirittura a comprarsi un'auto), l'amore a quanto pare non riesco a trovarlo. Sono qui, in questo limbo di indecisioni e insicurezze.

Mi scuso per la lunghezza dei miei messaggi ma quando mi viene da scrivere vado di flusso di coscienza. Grazie a tutti

=====

Re: Mi capita di pensare al suicidio

Inviato da voleliśa - 13/02/2019 17:57

Ciao nit

siamo andati a rileggere i tuoi messaggi, perchè volevamo comprendere da dove nasceva questa voglia di pensare alla morte.

Intanto pensare alla morte ogni tanto fa bene. Poche persone affrontano questo aspetto, invece la morte c'è, fa parte della vita, ma bisogna arrivare a quella tappa dopo aver vissuto.

Perché togliersi dalla battaglia della vita, dalle prove, ma anche dai momenti di soddisfazione? Perché tirarsi indietro prima del tempo?

Bella o brutta che sia la vita, la società che ci circonda, vale sempre la pena di affrontare i vari momenti e di viverla, di conoscere, di sperimentare.

Certamente il passato è passato e non puoi paragonare il tempo che han vissuto i giovani di vent'anni fa, quando si studiava, si trovava lavoro, ci si faceva una famiglia, ora è diverso, bisogna prenderne atto, farsene una ragione e reagire.

Il fatto che tu vorresti stare a letto e dormire o comunque stare tra le tue quattro mura, la dice lunga.

Ti ripieghi su te stesso, perchè non ti piaci e non ti piace ciò che ti circonda, ma non è così che puoi farcela.

Se cedi e ti chiudi, non vai incontro alla vita, a ciò che di bello o di brutto ti può portare, l'inerzia del tuo atteggiamento si impadronisce di te e ha il sopravvento facendoti sentire sempre meno fortunato, meno bello, più frustrato e via via...

Ora guarda, tieni il capo eretto e lo sguardo in alto, quante cose sei in grado di vedere e di fare: in due mesi due esami con esito positivo ti dicono che ce la puoi fare! Eccome se ce la puoi fare!

Non bloccarti se ti senti solo, occasioni per stare in mezzo agli altri ce ne sono. Non troverai subito l'amicizia, ma questa cosa ci stà, puoi trovare però il modo di relazionarti con gli altri,.

Qualcuno di noi ti invitava al volontariato, allo sport ad incontri culturali...Comincia a stare in mezzo agli altri, invece che dormire a casa...qualcuno con il tempo ti verrà incontro oppure sarai tu ad andare incontro al tuo prossimo.

Se stai fermo non ti farà mai bene!

Certamente costa un pò, perchè ognuno di noi, ha i suoi probleme e le sue resistenze molto forti, buona l'idea di farsi aiutare da uno psicologo. Deve essere una scelta non ha caso.

E' necessario una persona che sia esperta di problematiche del Sé, dell'autostima, della relazione e molto altro

Poi ci racconti delle ragazze. Bhe insomma non è che proprio non hai avuto nessuno, se non altro c'hai provato.

Sei purtroppo rimasto deluso, ma tu credi sia facile trovare una donna che abbia voglia di volerti bene veramente? Ma non per come sei fatto tu, non c'entra nulla, ma perchè stare con una persona è un impegno che non tutte vogliono. Bisogna aver fiducia e credere che mentre si cammina sulla strada della vita, una persona ci verrà incontro.

Devi camminare...magari avrai il fiato corto, ti sentirai stanco, ma dopo sarà sempre più facile, una cosa è essenziale credere che valga sempre la pena vivere, anche sotto la pioggia!

Sappiamo che non è per niente facile, perchè le cose che diciamo le abbiamo sperimentate.

Caro nit, hai bisogno comunque di parlare, se hai voglia noi siamo qua, sia sul forum e sia per telefono.

A presto e un abbraccio! 🍌

=====

Re: Mi capita di pensare al suicidio

Inviato da nit - 14/02/2019 17:02

Ciao,

il fatto che ci ho provato a farmi forza, più volte, ma dopo un po quei pensieri tornano sempre, anche se apparentemente va tutto bene. per l'università si, ho ottenuto risultati, ma so di essermi dovuto impegnare il doppio di quanto avrei normalmente potuto fare per ottenere gli stessi risultati.

Per quanto riguarda i vostri consigli ho già fatto esperienze di volontariato, la scorsa estate ho fatto più di due mesi in un centro con animali, è stata una bella esperienza ma ovviamente transitoria e che non posso fare mentre sono impegnato con l'università.

Per il resto per l'appunto sono in una città nuova, per cui nonostante abbia conosciuto delle persone con cui esco saltuariamente, passo la maggior parte del mio tempo da solo. Sono abbastanza timido e introverso per cui mi è difficile conoscere altra gente. Per quanto una persona possa mettersi di impegno non si può cambiare il nostro modo di essere, non che ci sia nulla di male nell'essere timido, ma in questi momenti non aiuta, perchè nel corso degli anni mi sono isolato sempre più e non ho nessuno con cui parlare.

E non è il fatto di non uscire, di stare a letto, ci sono persone tristi e pessimiste per natura, e per quanto possano dire a se stessi di agire, di non stare con le mani in mano, non ci riescono.

E posso avere dei mesi in cui mi sento bene, quasi felice, ma poi anche senza motivo, mi chiedo se davvero ne valga la pena, e ricomincia il tutto, che può durare solo per quel giorno o prolungarsi per tempi più lunghi.

=====

Re: Mi capita di pensare al suicidio

Inviato da volelisa - 19/02/2019 18:08

Caro nit,

se ti senti confuso e bloccato, perchè non farti aiutare da qualcuno che sappia indicarti delle nuove strade e che ti accompagni lungo il percorso?

Perchè non chiedere aiuto se da solo non ce la fai?

In uno dei tuoi messaggi dici di aver pensato di rivolgerti al counseling, ma scrivi: "ho paura di cosa potrebbe emergere"; ci sembra assolutamente comprensibile, ma affrontare quello che emergerà è l'unico modo per lasciarselo alle spalle e andare avanti. Cosa ti spaventa così tanto? Cosa ti aspetti di scoprire?

Aspettiamo di conoscere i tuoi pensieri e ti abbracciamo



Re: Mi capita di pensare al suicidio

Inviato da miks02 - 14/05/2019 06:17

Ciao, ho letto la tua storia e mi ritrovo un sacco in tutto quello che hai raccontato, ti capisco davvero tanto, e mi dispiace sapere che tu ti sia sentito così, spero davvero tanto che tu abbia trovato la strada giusta per ricominciare e stare bene, te lo meriti davvero tanto, alla fine non hai mai mollato e hai continuato per quello che ti piace, in questo punto di vista ti ammiro tanto, io non riesco nemmeno più a fare quello, nonostante vorrei non ci riesco perché tanto so come va a finire. Anche se non ti conosco davvero spero che ora tu stia bene e sono sicura che poi ci sarà sicuramente qualcuno che ti vuole bene qualcuno che ti ama per ciò che sei e che magari ti aiuterà ad affrontare e superare tutto al meglio una volta per tutto..buona fortuna davvero per tutto e se hai bisogno di parlare, sappi che sono qui ad ascoltarti, un abbraccio.

Re: Mi capita di pensare al suicidio

Inviato da voleliša - 14/05/2019 18:34

Ciao nif,

hai visto che ti ha scritto miks?

Anche noi del Sorriso vorremmo sapere come stai?

Noi ti stiamo aspettando! 🍌