

Acompanhe o tratamento

Oriente, com muito respeito e cuidado, a pessoa a buscar atendimento médico e psicológico. O primeiro passo é deixar claro que a ideação é um sintoma de seu sofrimento, de forma que a pessoa não se sinta invadida, oprimida ou envergonhada por esse desejo.

Na maioria das vezes, não basta apenas recomendar que se busque tratamento; é necessário conduzir a pessoa de forma que chegue ao atendimento: marcar uma consulta juntos e acompanhá-la no dia e mostrar-se disponível para as orientações que o médico e/ou o psicólogo passarem.

Importante

Se, ao fim da conversa, você sentir que a pessoa ainda está muito mal, com dificuldade para lidar com sua situação, é aconselhável verificar se ela sabe como conseguir ajuda, seja através de uma conversa com outra pessoa ou com um profissional. Pergunte:

“Você já conversou com mais alguém sobre isso?”

“Você gostaria de procurar ajuda?”

“Gostaria que eu fosse com você?”

“Há alguém em quem você confia que possa ajudar?”

Se ajudar, você pode falar comigo quando precisar.

É importante que, se você também estiver se sentindo sobrecarregado com a situação de estar oferecendo apoio a alguém com pensamentos suicidas, você também procure ajuda e apoio.



Onde buscar ajudar?

CVV (Centro de Valorização da Vida). Em Macapá-AP, Avenida Presidente Vargas, centro. Telefone 188 ou no site www.cvv.org.br

CAPS (Centro de Atenção Psicossocial). Telefone: (96) 3223-6533

SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência). Telefone: 192.

NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família. Site da Prefeitura de Macapá-AP

UBS'S (Unidades básicas de saúde)

AMBACS (Grupo de Apoio aos Sobreviventes do suicídio. Telefone: (96) 8108-8057

Para refletir

Deus costuma usar a solidão, para nos ensinar sobre a convivência. Às vezes, usa a raiva para que possamos compreender o infinito valor da paz. Outras vezes usa o tédio, quando quer nos mostrar a importância da aventura e do abandono. Deus costuma usar o silêncio para nos ensinar sobre a responsabilidade do que dizemos. Às vezes usa o cansaço, para que possamos compreender o valor do despertar. Outras vezes usa a doença, quando quer nos mostrar a importância da saúde. Deus costuma usar o fogo, para nos ensinar a andar sobre a água. Às vezes, usa a terra, para que possamos compreender o valor do ar. Outras vezes usa a morte, quando quer nos mostrar a importância da vida.

Paulo Coelho – Trecho adaptado do livro "Manual do Guerreiro da Luz".



Acolher, escutar, olhar, sentir, abraçar, compartilhar, falar, são algumas atitudes que resgatam vida!



**Nós acreditamos na vida!
Conhecer para ajudar!**



O que posso fazer?

A primeira coisa a fazer, é não julgar ou banalizar o sofrimento que ela está vivenciando, procure escutar a dor de modo ativo e acolhedor compreendendo o sentimento pelo qual esteja passando, conversando de maneira respeitosa e empática demonstrando que ela não está sozinha e que pode contar com sua ajuda.

É importante que você tenha clareza que está entrando no mundo de uma pessoa que quer tirar a própria vida e esta situação é feita de desespero, impotência, prostração, desesperança, angústia, solidão, desamparo, falta de sentido e ausência de futuro. As paisagens são todas sombrias e não existe luz para enxergar uma saída.

Convide para ir num lugar mais reservado e tranquilo para que ela expresse toda a angustia e lamento, mas que essa conversa não seja um interrogatório, mas tão somente um diálogo de quem se preocupa com o outro.

Faça perguntas abertas e um breve resumo do que a pessoa falou, de tempos em tempos, para que saiba que você está atento ao que ela diz, e depois retorne a algum ponto que não tenha ficado claro tentando ao máximo, escutá-la, sem julgamentos sempre oferecendo suporte emocional e indicando ajuda profissional.

Se você perceber que a pessoa não se sente à vontade para se abrir, deixe claro que você estará disponível para conversar em outras oportunidades.

Lembre-se: na verdade, ela não quer desistir da vida, mas matar o que a faz sofrer. Tanto os problemas quanto a forte dor emocional que enterra o desejo de continuar vivendo.

O que deve ser evitado?

Durante a conversa, não esboçar expressões de reprovação, choque ou algo que possa indicar ter agido de forma errada, muito menos reprimir, caso a pessoa chorar, afirmando para que seja forte. Tenha cuidado com frases, como: "Credo, isso é

pecado!"; "Não acredito que você tá pensando nisso!"; "Pra que chorar? Você sempre teve tudo do bom e do melhor!"

Quais os sinais de alerta?

Nem sempre quem quer desistir da vida verbaliza sua intenção de forma clara. Por isso é tão importante prestar atenção aos pequenos detalhes, às mudanças de comportamento, mesmo que sejam sutis. Alguns sinais de alerta importantes para quem tem pensamentos suicida: Tentou suicídio anteriormente; pessoas que apresentam sentimentos de desesperança, desespero e desamparo; mudanças bruscas de comportamento; fala que deseja morrer; sintomas fortes de depressão; oscilações de humor; pessimismo exagerado; ansiedade e estresse acentuados; raiva e agressividade intensas; desejo de vingança; problemas relacionados ao sono; sensação de estar preso e sem saída; isolamento social; falta de sentido na vida; impulsividade e interesse por situações de risco; abuso de álcool e drogas; desfazer-se de objetos importantes; concluir assuntos pendentes como fazer um testamento, um seguro de vida ou uma carteira de doação de órgãos; encerrar contas bancárias; despedir-se de parentes e amigos; irritabilidade fora do normal; crises de culpa e de choro; comprar armas ou estocar comprimidos.

O que dizer para quem está desesperançoso?

Uma forma sincera que ajuda bastante é perguntar onde está doendo, qual é o problema que ela não consegue resolver e dando o apoio devido com frases como:

"Estou com você"; "Você não está sozinho"; "Me ajude a te ajudar"; "Vamos juntos encontrar uma maneira de você sair dessa situação".

Ajude a pessoa colocar para fora as emoções

repressadas, pois essa atitude é um remédio dos mais eficazes contra o suicídio, agindo assim, a pessoa se sente fortalecida e reconhecida, e tem a possibilidade de encontrar recursos internos para lidar com a situação.

O que nunca devemos fazer?

Falar o que pensamos não ajuda quem quer abreviar a vida. Qualquer palavra dura ou mal colocada pode fazer a confiança que ela se esforçou para colocar em alguém cair por terra. Logo, julgar, criticar ou desrespeitar só afunda mais no sofrimento.

Frases como: "Você não vai fazer essa besteira, né?", "Vai passar", "Isso é frescor", "Você é forte" e "Bola pra frente" jamais devem ser ditas, pois banaliza o sofrimento. Jamais devemos minimizar a dor dizendo que é bobagem. Querer preencher o vazio que ela está sentindo também não funciona, assim como dar conselhos.

Que outros recursos podem ser úteis?

A pessoa que pensa em cometer suicídio deve encontrar algo que traga de volta o sentido da vida. Pode ser desde um passeio com amigos, dança, música, esporte, um hobby, caminhada, atividades sociais e de voluntariado, um curso novo, desenvolver sua espiritualidade naquilo que venha lhe fazer um bem, como oração e momentos de meditações.

