



Setembro amarelo Suicídio, para prevenir é preciso ouvir!

Tatiane Kally Miyamoto Koga (CRP 08/16303)

Editoria

Carina Costelini Ispert
contato@institutoinnoVe.com.br

TATIANE É PSICÓLOGA, GRADUADA PELA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA E PÓS GRADUADA EM NEUROPSICOPEDAGOGIA PELA UNOPAR. NO INSTITUTO INNOVE ATENDE CRIANÇAS E ADULTOS NA ÁREA CLÍNICA E PSICOPEDAGÓGICA. ATUA TAMBÉM EM CONTEXTO ESCOLAR E SOCIAL.

O mês de setembro é marcado pela campanha de prevenção ao suicídio, um tema delicado, marcado ainda por muitas incertezas e questionamentos.

Tentar suicídio não é "frescura" ou "querer chamar a atenção"! É um pedido de socorro, um gesto que demonstra intenso sofrimento, sentido como algo inescapável, intolerável, insuportável. Chegar a esse ponto sinaliza que a pessoa está sofrendo e precisa de ajuda, pois não enxerga outras possibilidades de acabar com a sua dor.

É comum ouvirmos que "quem ameaça que vai se matar, não se mata", porém, uma pessoa com este discurso pode de fato realizar a tentativa. Isso ocorre porque é característico de quem tem ideação suicida estar numa fase de ambivalência: que-quer morrer, mas ao mesmo tempo quer viver. Estes indivíduos se encontram numa dor psíquica intensa e veem o suicídio como solução para acabar com essa dor. E quem já tentou uma vez, tem maiores chances de tentar outras vezes até conseguir.

Um outro alerta é em re-

lação a quem foi diagnosticado com algum transtorno mental, na maior parte depressão, ou que fazem uso de substâncias psicoativas. Essas pessoas estão entre as que mais cometem suicídio e por isso, devem ter atenção redobrada e estar em tratamento adequado.

Muitos pensam que, ao

TODOS NÓS, INDEPENDENTE DE PROFISSIONAIS QUE LIDAM COM O TEMA OU NÃO, PODEMOS COLABORAR COM A PREVENÇÃO DO SUICÍDIO. DADOS MOSTRAM QUE 90% DOS SUICÍDIOS PODERIAM SER EVITADOS. PARA PREVENIR É PRECISO OUVIR!

falarem sobre o assunto, poderão induzir outros a tentarem o suicídio. Ninguém tenta suicídio porque falou sobre. Diante de alguém com pensamentos suicidas, é importante falar sobre o assunto. Isso demonstra cuidado pelo sofrimento do outro e permite que a pessoa fale sobre suas angústias e possibilita o encaminhamento para um profissional.

Todos nós, independente de profissionais que lidam com o tema ou não, podemos colaborar com a prevenção do suicídio. Dados mostram que 90% dos sui-

cídios poderiam ser evitados. Para prevenir é preciso ouvir! É preciso estar atento: geralmente quem tem ideação suicida dá várias pistas sobre seus pensamentos, tecem comentários tais como "não aguento mais", "quero morrer", "preferia estar morto", os quais não devem ser ignorados.

Ao identificar alguém com pensamentos suicidas, evite deixá-lo sozinho e retire do seu alcance tudo o que poderia ser uma ferramenta para tentar o suicídio, tais como arma, medicamentos, substâncias tóxicas. O segundo passo é encaminhá-lo para algum profissional de saúde mental e buscar orientações.

O psicólogo pode auxiliar a pessoa com ideação suicida ou que já tenha tentado suicídio a compreender o que gera e o que pode aliviar seu sofrimento, bem como outras alternativas de lidar com problemas aos quais está passando. O profissional também pode auxiliar e orientar seus familiares, pois estes ficam muito fragilizados emocionalmente com tal situação e também precisam de suporte emocional.

