

Setembro chegou e se pintou de Amarelo!

Esse é o mês da prevenção ao suicídio, denominado Setembro Amarelo. Uma campanha criada para conscientizar a população sobre a realidade e a gravidade do suicídio no mundo todo.

Precisamos falar sobre o assunto e desmistificar algumas crenças. Por exemplo: “quem diz que vai se matar só está querendo chamar atenção”. Isso não é verdade, na maioria das vezes é um grito de socorro. A pessoa com pensamentos suicidas está buscando desesperadamente acabar com o sofrimento emocional e não está conseguindo encontrar uma saída. É como se uma nuvem negra tivesse pairado sobre sua cabeça, impedindo que ela enxergue possibilidades de resolver os problemas. As pessoas que se suicidam geralmente possuem doenças mentais não tratadas.

Muitas pessoas julgam quem apresenta ideação suicida ou já tentou acabar com a própria vida, com argumentos do tipo: “ele tem uma vida ótima; casa, família, trabalho, por que está pensando nisso”? Porque cada pessoa tem seus motivos para sofrer e ninguém escolhe ter depressão ou não, assim como não escolhe ter câncer, diabetes, enxaqueca ou dor de barriga. A “cabeça” pode adoecer assim como o fígado, os rins e o coração. E há tratamento para todos!

Um acompanhamento psicológico e psiquiátrico é fundamental nesses casos. O tratamento eficaz da doença mental é o pilar mais importante da prevenção ao suicídio.

Qualquer pessoa pode identificar se um familiar, amigo ou colega está apresentando riscos e ajudá-lo. Como identificar sinais de risco?

- Isolamento social: quando a pessoa deixa de fazer coisas que habitualmente lhe davam prazer.
- Pensamentos de morte.
- Avisos verbais: quando alguém começar a falar muito sobre morte, preste atenção. Algumas frases são frequentes: “a vida não vale a pena”, “não vou mais ficar triste porque não vou estar mais aqui”, “você vai sentir minha falta quando eu for” ou “ninguém vai sentir minha falta se eu morrer”, entre outras.
- Desesperança: a pessoa acha a vida sem sentido.
- Falta de perspectivas e planos futuros.
- Tem planos de como suicidar-se.

O que fazer ao identificar os riscos?

Em primeiro lugar esteja disponível para ajudar e ouvir o que a pessoa tem a dizer, sem julgar. Não se preocupe em ter alguma resposta ou conselho, esteja ao lado dela demonstrando preocupação, solidariedade e afeto. Essa simples iniciativa pode prevenir o suicídio.

Se alguém próximo de você estiver dando sinais de ideação suicida, acolha e busque ajuda de um profissional capacitado. Você pode procurar seu médico de referência, psicólogo e serviços de emergência.