

Saiba como identificar e ajudar a pessoa que está passando por ideias suicidas.



Você pode ajudar e fazer a diferença na vida dessa pessoa!

amarelo

Setembro

Mês de prevenção e posvenção do suicídio



VOCE NÃO É O PROBLEMA!

amarelo

Setembro

Mês de prevenção e posvenção do suicídio



Como identificar:

A mudança de comportamento é um fator de alerta, visto que alguns desses comportamentos são:

- Isolamento;
- Tristeza profunda e melancolia;
- A queda da produtividade nos estudos e no trabalho;
- Falta de interesse no autocuidado;
- Tentativa de fazer as pazes com todas as pessoas;
- Autoagressão, como cortes em braços, barriga e pernas, arrancar peles/pêlos, morder-se, etc.

Fatores de risco:

O suicídio é multifatorial, podendo advir de diversas causas, como por exemplo:

- Desesperança;
- Desamparo;
- Impulsividade decorrente de desespero;
- Eventos trágicos na infância e na adolescência;
- História familiar;
- Problemas sociais, profissionais, econômicos e regionais;
- Traumas, como abusos sexuais;
- Depressão;
- Bullying;
- Abuso de álcool e outras drogas;
- Problemas de relacionamentos.



Suicídio x Violência autoprovocada:

O suicídio pode ser definido como um ato deliberado executado pelo próprio indivíduo, cuja intenção seja a morte, de forma consciente e intencional, mesmo que ambivalente, usando um meio em que se acredita ser letal.

O conceito de violência autoprovocada compreende a ideação suicida, autoagressão, tentativa de suicídio e suicídio (consumado). Entretanto, nem todo caso de autoagressão pode ser classificado como tentativa de suicídio, visto que para ser caracterizado tentativa, precisa existir a vontade de ceifar a própria vida.

No Brasil, em média 38 pessoas cometem suicídio por dia, tratando-se de um fenômeno complexo, que pode afetar indivíduos de diferentes origens, sexos, culturas, classes sociais e idades.

Como ajudar?

Habitualmente, os pensamentos, os planos e as tentativas de suicídio são denominadas de comportamento suicida. Quando alguém decide colocar fim na sua vida, o suicídio é visto como única forma de saída do sofrimento.

É nesse momento que é fundamental ouvir "Você não é o problema!", e que seja apresentada outras maneiras de enfrentar essa situação.

Assim, é de extrema importância que as pessoas próximas saibam identificar os sinais apresentados, oferecendo acolhimento sem julgamentos, se colocando à disposição para ajudar com empatia o sujeito em sofrimento.



Aqui vão algumas dicas do que você pode fazer para salvar alguém:

- Escuta acolhedora para compreensão e amenização de sofrimento;
- Não julgar, desdenhar ou banalizar a situação;
- Encaminhar para profissionais especializados para tratamento de possível transtorno psiquiátrico;
- Facilitar a vinculação entre o sujeito e a rede de apoio ao seu redor;
- Se perceber que a pessoa está sob risco imediato, não a deixe sozinha.

Procure ajuda em serviços de saúde e entre em contato com alguém de confiança dela, preferencialmente.

Onde procurar ajuda?

- Centros de Atenção Psicossocial (CAPS);
- Hospitais de Urgência e Emergência;
- Unidades Básicas de Saúde (UBS);
- Centro de Referência Especializado de Assistência Social - CREAS;
- Centro de Referência da Assistência Social - CRAS;
- Serviços especializados: psiquiatra, psicólogo;
- Centro de valorização da vida (CVV).

O CVV conta com atendimento 24 horas, via ligação telefônica, para amenização do sofrimento de forma imediata. Contato: 188.