

Aproximadamente 32 brasileiros morrem por dia por meio do suicídio. Essa taxa é maior do que as mortes por AIDS e Câncer e ninguém fala disso, porque ainda é um assunto tabu. As pessoas tem medo de falar nisso, elas não sabe como lidar, elas não entendem como isso acontece e como uma pessoa poderia fazer isso consigo mesmo, mas isso poderia ser resolvido com apenas uma coisa: empatia.

A OMS (organização mundial de saúde) diz que 9 em cada 10 suicídios poderiam ser prevenidos, por isso hoje eu vou te mostrar alguns sinais que podem te ajudar e identificar se uma pessoa possivelmente está pensando em suicídio.

**Demonstrações de desesperança em relação à vida.** Quando a pessoa fala sobre não ter como resolver algo que está causando muito sofrimento, quando não tem perspectiva de futuro. Ela comenta sobre desistir ou cansar de tentar, fala que não aguenta mais e que precisa pôr um fim nisso. Ela diz que não quer mais atrapalhar a vida de ninguém. Às vezes os sinais podem ser tão claros que a gente acha que até não são reais.

**Mudanças bruscas de comportamento.** Mudanças são necessárias, são naturais e a vida exige isso da gente que a gente mude com certa frequência. Mas quando essa mudança acontece de forma muito brusca e quando vem principalmente de uma pessoa que já vem sofrendo com a depressão, com problemas de ansiedade ou qualquer outro problema desse tipo. Pode ser sim, um sinal de alerta. Essas mudanças podem ser de hábitos ou de aparência. Quando alguém deixa de fazer coisas que antes ela gostava muito, quando ela abandona as suas atividades preferidas principalmente as de lazer, pode ser um sinal ou quando é uma pessoa geralmente muito vaidosa e aí de repente começa a não se importar mais com a própria aparência nem com higiene e nem com limpeza da casa como se ela tivesse abandonando a si mesma.

**Depressão.** Pessoas em depressão tendem a se sentir vazias, profundamente tristes e como se fosse um fardo para as outras pessoas. Além de varias outras coisas. Então essas pessoas merecem uma atenção especial, principalmente se alguma vez elas já tentaram cometer suicídio. Porque esse é o principal sinal de que pode haver uma tentativa futura.

Sabia que para cada suicídio 'bem sucedido' estima-se que provavelmente outras 10 tentativas já tenham acontecido? A depressão associada ao uso de álcool e drogas é a causa de mais da metade de todos os suicídios.

**Isolamento.** Esse comportamento aparece com mais frequência nos jovens. A adolescência é uma fase crítica na vida de qualquer pessoa. É quando as emoções estão à flor da pele e tudo é muito intenso, por isso é importante vender que alguns certos comportamentos não são só típicos de adolescente, eles podem ser sinais de que tem algo muito errado.

**Melhora repentina.** Quando uma pessoa que já vinha sofrendo com a depressão ou outros problemas do tipo apresenta uma melhora repentina no seu quadro como se tudo de repente tivesse ficado bem. Isso pode ser um sinal de alerta e pode inclusive fazer parte de um plano. Pode ser uma simulação, a pessoa pode estar tentando parecer bem para que ela receba menos atenção das pessoas que querem cuidar dela para ela conseguir espaço para tentar cometer suicídio. Ou pode não ser fingimento, ela pode estar se sentindo aliviada por saber que não vai mais precisar conviver com aquelas dores, com todo aquele sofrimento. Já pretendendo então acabar com a sua vida.

Bom esses sinais não significam necessariamente que a pessoa tentará cometer suicídio, mas provavelmente indicam que ela está passando por momentos muito difíceis e que com certeza, ela está precisando do seu apoio.

Agora que você sabe um pouco sobre como identificar isso, eu vou te dizer o que você pode fazer para ajudar:

- Esteja presente e apoie. Sim, apenas isso.
- Converse sempre que possível e ouça, ouça muito.
- Não julgue, não ofereça mil e uma soluções para os problemas dela, apenas esteja lá e ofereça o seu apoio.
- Demonstre que você se importa e que você quer ajuda-la a melhorar
- Deixe essa pessoa saber que você está sim disposto a ouvi-la quando ela precisar. Saiba que isso pode evitar muita tristeza e é claro recomende e ajude a encontrar ajuda profissional. Só que gentilmente. Explica que isso não é um bicho de 7 cabeças e que muitas pessoas fazem

acompanhamento psicológico até mesmo por motivos bem mais simples dos que os dela.

- Derrube os mitos da ajuda psicológica e tente mostrar que isso só fará bem a ela, mas lembre-se seja sempre gentil. Você não quer que essa pessoa pense que ela não pode conversar com você, né?

A prevenção do suicídio não é sobre quem irá impedir alguém de cometer suicídio. É também sobre a própria pessoa entender que ela não está sozinha e que ela não é a única que passa por isso e isso é muito importante que ela saiba que tem sim como ela melhorar.

O setembro amarelo é uma campanha de prevenção ao suicídio, acontece durante todo o mês de setembro, porque no dia 10 desse mês é o dia mundial de prevenção ao suicídio.

Cuidado ao ajudar as pessoas, lembre-se sempre: As pessoas que tentam suicídio não necessariamente querem acabar com a vida, e sim com a dor e o sofrimento que estão vivendo.

*Renata Kugel*

*Psicóloga*