

O QUE SÃO COMPORTAMENTOS SUICIDÁRIOS?

São comportamentos associados à morte e ao desejo de morrer, incluindo:

Pensamentos ou sentimentos suicidas.

Ter pensamentos e fantasias sobre a morte e acabar com a própria vida. Variam entre pensamentos e sentimentos abstratos sobre acabar com a vida e pensar detalhadamente num plano sobre como o fazer.

Tentativa de suicídio.

Qualquer ação propositada para tentar morrer. Nem sempre a tentativa causa a morte, pois, por algum motivo (ex. ajuda médica rápida ou interrupção de outras pessoas), pode não ser fatal.

Suicídio.

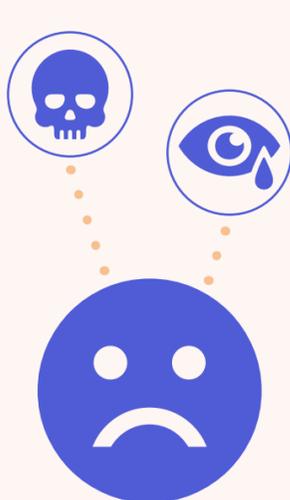
Quando alguém, intencionalmente, quer acabar com a sua vida e morre como resultado das suas ações nesse sentido.

I M P O R T A N T E !

Ter pensamentos ou sentimentos suicidas nem sempre resulta numa tentativa de suicídio, mas nunca devem ser ignorados.

O suicídio é evitável. Esteja atento aos sinais de alerta. Leve-os a sério e aja de acordo com isso. Pensamentos e sentimentos suicidas são sinais de grande sofrimento emocional e de que a pessoa precisa de ajuda, preferencialmente profissional.

Porque tenta alguém suicidar-se?



Os motivos que levam alguém a tentar suicidar-se podem ser muitos e complexos. A maior parte das pessoas que morreu por suicídio sofria com problemas de Saúde Psicológica (por exemplo, Depressão, Perturbação Bipolar). Mas existem ainda outros fatores de risco, tais como a existência, no momento presente, de um plano de suicídio, haver tentativas anteriores e /ou história de suicídio na família.

A maioria das pessoas não quer necessariamente morrer, mas sim escapar à dor e ao sofrimento que estão a sentir. E, perante esse sofrimento, morrer parece-lhes a única saída.

Quais os sinais de alerta?

Falar sobre ou pensar em morrer e/ou desejar “desaparecer”.

Ameaçar suicidar-se (“vou por fim à vida”, “amanhã já cá não estou”).

Ter um plano/pesquisar formas de cometer suicídio.

Procurar aceder a comprimidos, armas ou outros meios.

Desespero e falta de esperança.

Sentir-se inútil, um “fardo” para os outros (“ficam melhor sem mim”).

Sentir-se “preso” (sem saída).

Sentir que não se tem razões para viver (“a vida não vale a pena”).

Falar sobre não ter medo da morte (“Já não tenho medo de nada”).

Dar/distribuir os bens pessoais.

Despedir-se de familiares e amigos e/ou apagar Redes Sociais.

Mudanças de humor súbitas e intensas.

Aumentar o consumo de álcool ou outras drogas.

Isolar-se da família e amigos.

S A B I A Q U E

Nem sempre é possível identificar vários sinais de alerta? Quando não temos a certeza, um/a psicólogo/a pode ajudar-nos. Ligue 808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico do SNS24).

O QUE FAZER SE SUSPEITARMOS QUE ALGUÉM TEM PENSAMENTOS OU SENTIMENTOS SUICIDAS?

Iniciar uma conversa. Não devemos ter receio de iniciar uma conversa: “Pensas em morrer ou em suicidar-te?”. Falar sobre o suicídio não incentiva nem “dá ideias” à pessoa. Pelo contrário, pode reduzir a ansiedade e ajudar a pessoa a sentir-se compreendida.

Perguntar diretamente se tem um plano. “Tens algum plano sobre como te vais suicidar?”. Alguém que tenha um plano e sabe como e quando o fará, não deve ser deixado sozinho/a.

Remover meios que possam ser utilizados para cometer suicídio. Por exemplo, armas, facas ou comprimidos.

Ajudar a pessoa a pedir apoio. “Posso ajudar-te a ligar a um Psicólogo/a? Posso acompanhar-te a uma consulta?”. É essencial não tentar resolver a situação sozinho/a.

Demonstrar apoio. “Não estás sozinho/a, estou aqui contigo” ou “Posso não compreender exatamente como te sentes, mas preocupo-me contigo e quero ajudar”.

Manter a calma, a paciência e a empatia. Comunicar de forma a transmitir respeito e aceitação pelo que a pessoa está a passar. A pessoa não é fraca nem egoísta por ter pensamentos e sentimentos suicidas, está em sofrimento intenso.

Recusar prometer segredo. Explicar que nos preocupamos demasiado com ela para manter aquela situação em segredo. O importante é procurar ajuda e é possível fazê-lo em conjunto.

O QUE PODEMOS FAZER SE TIVERMOS PENSAMENTOS OU SENTIMENTOS SUICIDAS?

Ligue 112. Se está em grande sofrimento e se sente desesperado, saiba que existe apoio disponível e que existem pessoas que o podem ajudar.

Partilhe com alguém o que está a sentir. Falar com um familiar ou amigo/a de confiança pode ajudar a sentir-se menos sozinho/a e a obter ajuda. Pode ligar para o 808 24 24 24 (SNS24) ou para outras Linhas de Apoio.

Remova objetos que possa utilizar para se ferir. Ou peça a alguém para o fazer por si. Se não está num lugar seguro, procure um.

Concentre-se nos seus sentidos: o que está a cheirar, a tocar, a ouvir ou a ver? Pode, por exemplo, segurar um cubo de gelo enquanto ele derrete, focando-se na sensação de frio.

Pense apenas nos próximos 5/10 minutos. Tente fazer atividades que lhe permitam distrair-se. Por exemplo, ler, tomar um duche frio, colocar hidratante no corpo, fazer exercício físico.

Concentre-se nos seus sentidos: o que está a cheirar, a tocar, a ouvir ou a ver? Pode, por exemplo, segurar um cubo de gelo enquanto ele derrete, focando-se na sensação de frio.

Concentre-se nos seus sentidos: o que está a cheirar, a tocar, a ouvir ou a ver? Pode, por exemplo, segurar um cubo de gelo enquanto ele derrete, focando-se na sensação de frio.

Concentre-se nos seus sentidos: o que está a cheirar, a tocar, a ouvir ou a ver? Pode, por exemplo, segurar um cubo de gelo enquanto ele derrete, focando-se na sensação de frio.

Concentre-se nos seus sentidos: o que está a cheirar, a tocar, a ouvir ou a ver? Pode, por exemplo, segurar um cubo de gelo enquanto ele derrete, focando-se na sensação de frio.

Lembre-se:



Não está sozinho/a e tal como outros pensamentos e sentimentos, também estes não são para sempre e podem ser ultrapassados.

Contactos úteis:

INEM 112
Serviço de Aconselhamento Psicológico do SNS24 808 24 24 24



Linhas de Apoio que garantem o anonimato:
SOS Voz Amiga | 15h30 às 00h30 | 213 544 545 / 912 802 669 / 963 524 660
Conversa Amiga | 15h às 22h | 808 237 327 / 210 027 159
Telefone da Amizade | 16h às 23h | 228 323 535
Linha Nacional de Prevenção do Suicídio | 24h | 1411