



SOS Digital - Providing Support to Students in Distress

Tendências Suicidas

Guia de Autoajuda - Estudantes



O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval ao seu conteúdo, que reflete exclusivamente as opiniões dos seus autores. A Comissão Europeia não se responsabiliza pelo conteúdo desta publicação.

PENSAMENTOS SUICIDAS: COMO ULTRAPASSÁ-LOS SEM SENTIR SOLIDÃO

Sente que está a passar por um período muito difícil de profunda dor?

Pensa que não tem uma saída?

Tem sentimentos suicidas?

Ter pensamentos suicidas pode ser muito perturbador, é muito difícil saber o que fazer e como lidar com eles.

A pessoa pode sentir-se muito deprimida ou ansiosa, inútil, sozinha e que não lhe prestam atenção, sentir que não merece a ajuda de terceiros, sentir desespero em relação ao futuro, como se tudo aquilo que pudesse fazer ou dizer não tivesse qualquer importância.

A situação que está a vivenciar é invulgar... mas pensar em suicídio não é. Muitas pessoas passaram pela situação que está a viver agora, partilharam a mesma dor, sentiram-se arrasadas e em total desespero.

Não estamos sós: é humano sentir assim em momentos difíceis, o sofrimento é devastador para muitas pessoas em determinados momentos da vida, mas há profissionais que se podem consultar e que ajudam a ultrapassar os problemas.

Estes sentimentos não significam uma falha na maneira de ser, não significam que se está a enlouquecer, não são sinais de fraqueza, ou de que algo esteja errado. Significam tão só que o sofrimento vai para além da capacidade, e este sentimento é insuportável e permanente.

No momento, parece que não há saída para resolver os problemas e que o suicídio é a única forma de libertar a dor, mas não é.

PEDIR AJUDA

Ainda que possa sentir solidão e falta de apoio, há muitas pessoas que gostariam de ajudar neste momento tão difícil. Por favor, aproxime-se de alguém! Na realidade, é muito importante contar com alguém que nos escute com um sentimento de solidariedade e aceitação.

Contudo, é essencial consultar sempre um profissional de saúde mental e **NÃO** se autodiagnosticar.

Não se esqueça!

- ✓ Pensar em suicídio não é a mesma coisa que praticá-lo. Se tiver este tipo de pensamento, peça ajuda.
- ✓ A dor que sente não está errada, o suicídio é que é a solução errada.
- ✓ Pedir ajuda é uma promessa que tem de fazer a si próprio.

(1) O QUE SÃO PENSAMENTOS SUICIDAS?

Segundo as estatísticas, as tentativas de suicídio e os pensamentos suicidas estão a aumentar cada vez mais.

Mas o que é um pensamento suicida?

Pensamentos suicidas (ou ideações suicidas) remetem para pensar ou planejar o suicídio. Estes pensamentos podem variar de uma consideração simples e momentânea até à elaboração de um plano detalhado. Mas não incluem o ato final do suicídio.

É frequente considerar que se trata de um assunto tabu e muitas vezes as pessoas sentem-se desconfortáveis ao falar sobre ele. Este tipo de estigma pode levar a que as pessoas não partilhem as suas experiências e se sintam profundamente sós.

Mitos sobre o suicídio

Mito: As pessoas com pensamentos suicidas são as que sofrem de problemas mentais.	Realidade: Os pensamentos suicidas bem como tentativas de suicídio indicam situações de profunda dor, desespero e infelicidade. Embora isto se possa dever a uma perturbação mental, nem sempre é assim: muitas pessoas com perturbações mentais não têm pensamentos nem comportamentos suicidas.
Mito: Os pensamentos suicidas nunca se vão embora.	Realidade: Os pensamentos suicidas podem ir e vir consoante a forma como as situações e os sintomas variam. Estes pensamentos podem regressar, mas não são permanentes e o suicídio não é a única saída possível.
Mito: Uma pessoa em risco de suicídio está decidida a acabar com a vida.	Realidade: As pessoas que sobreviveram a tentativas de suicídio dizem que não queriam morrer mas que queriam deixar de viver com um sofrimento horrível.

(2) QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO DE PENSAMENTOS SUICIDAS?

Alguns fatores demográficos estão estreitamente associados a um risco acrescido de pensamentos suicidas, e incluem: género (masculino>feminino, idade (abaixo dos 25 e acima dos 65), relacionamentos (pessoa divorciada, solteira ou viúva).

Algumas profissões, como a área dos cuidados de saúde, também apresentam um risco maior de suicídio.

Alguns fatores de risco específicos:

- Histórico familiar de suicídio
- Luto ou uma separação dolorosa
- Perda do emprego ou instabilidade laboral
- Apoio social limitado e isolamento
- Trauma, abuso
- *Bullying*
- Perturbações mentais

Os dados indicam que muitas pessoas não querem de facto morrer, procuram antes uma forma de acabar com a dor, emocional ou física.

(3) FATORES DE PROTEÇÃO

Vejamos agora quais os fatores que podem oferecer alguma proteção contra o suicídio.

Se sente solidão, se a sua vida parece vazia, se está a ter pensamentos suicidas, o fator mais protetor é sem dúvida a possibilidade de pedir ajuda e de se abrir em relação ao que está a sentir.

Não se esqueça, porque você é importante, o primeiro fator de proteção é você próprio!

Ter amigos e pessoas que nos possam escutar: as pessoas que contam com um bom apoio familiar/social (por exemplo, família, amigos) têm um risco menor de sofrer ideações suicidas ou tentativas de suicídio.

Ser responsável por alguém: para homens e mulheres, por exemplo, ter filhos ou estar em via de os ter revelou ser um fator de proteção.

Não subestimar o desconforto pessoal e pedir ajuda a alguém para lidar com o problema antes que ele se torne demasiado grave.

(4) APRENDER A LIDAR COM PENSAMENTOS SUICIDAS

“Se eu tiver pensamentos suicidas, o que posso fazer?”

“Como posso deixar de pensar no suicídio?”

Independentemente da dor que sente hoje, nunca se esqueça de que não está só.

Algumas das pessoas mais famosas e admiradas passaram exatamente pelo mesmo que está a passar agora.

Lembre-se que independentemente da sua situação, há pessoas que precisam de si, lugares onde pode fazer a diferença e experiências que lhe lembram que a vida vale a pena ser vivida.

Mesmo que de momento não acredite nisso.

Não se esqueça!

- ✓ **Os problemas são temporários, mas o suicídio é permanente.**
- ✓ Acabar com a vida nunca é a solução certa, seja qual for o problema que tem de enfrentar. E ainda que tudo isso possa não fazer sentido para si.
- ✓ Se sentir desespero, vai logo pensar que é possível que as coisas nunca mais vão mudar, mas podem mudar.
- ✓ Só porque não consegue ver uma luz ao fundo do túnel, isso não significa que ela não exista.
- ✓ Muitas pessoas experimentaram pensamentos suicidas e sobreviveram, acabando por revelar gratidão nos momentos seguintes. Experimente dar a si próprio algum tempo para que as circunstâncias mudem e a dor diminua.

Alguns passos importantes que se podem seguir:

1) Identificar os estímulos ou situações que levam a sentimentos de desespero e pensamentos suicidas

Alguns fatores podem ser o aniversário de uma perda importante, um relacionamento nocivo, pessoas que dizem mal de si, etc. Tente evitar, se possível, tudo o que possa desencadear os seus pensamentos repetitivos. Se não o conseguir fazer por si, procure um profissional que lhe dê ajuda.

2) Eliminar o acesso a métodos que permitam acabar com a própria vida

Livre-se de qualquer tipo de objeto que possa ser perigoso (por exemplo, facas ou medicamentos) ou evite aceder a locais que sejam perigosos para si.

3) Se estiver a seguir um tratamento farmacológico, cumpra-o rigorosamente

Nunca deixe de tomar a medicação nem altere a dosagem enquanto o seu médico ou psiquiatra não lhe disserem para o fazer. Os seus sentimentos podem piorar se decidir interromper a medicação abruptamente.

4) Evite o consumo de álcool, drogas ou outras substâncias

Pode parecer muito tentador virar-se para drogas ou para o álcool em momentos de dificuldade, mas isso só vai reforçar os pensamentos suicidas. É essencial evitar estas substâncias quando se sente desespero ou se pensa no suicídio.

5) Lembre-se de que as suas emoções e os seus pensamentos não são fixos

Pelo contrário, estão sempre a mudar. Mesmo que hoje se sinta totalmente de rastos e pense que tem de acabar com isto, amanhã poderá sentir-se de forma diferente. Mesmo que lhe pareça que estes pensamentos nunca irão desaparecer, não é assim: se tiver forças para iniciar um tratamento ou pedir ajuda, poderá ganhar novas perspetivas. Dê um passo de cada vez e não aja de forma impulsiva.

6) Experimente abrir-se e falar com alguém, pedir ajuda

Nunca tente lidar com os seus pensamentos e sentimentos suicidas autonomamente. Peça aos seus amigos ou entes queridos para estarem consigo. A ajuda profissional ou o apoio de quem nos ama pode aliviar a carga que carregamos.

CONTACTOS ÚTEIS

1) Associação de Psicologia da Universidade do Minho (APsi-UMinho)

<https://apsi.uminho.pt/>

Braga:

Escola de Psicologia
Universidade do Minho
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Telefone (351) 253 604 245 | (351) 253 604 681

E-mail apsi@psi.uminho.pt

Horário de funcionamento e atendimento

2ª feira a 6ª feira das 09:00-12:30 e das 14:00-18:00

Guimarães:

Antiga Estação da CP
Av. D. João IV
4810-534 Guimarães

Telefone (351) 253 512078

E-mail apsigmr@apsi.uminho.pt

Horário de funcionamento e atendimento

2ª feira a 6ª feira das 09:00-12:30 e das 14:00-18:00

2) Apoio Psicológico dos Serviços de Ação Social da Universidade do Minho

Braga:

A marcação de consultas pode ser efetuada das seguintes formas

Presencialmente: Centro Médico de Gualtar

Telefone (351) 253 601490

E-mail enfermaria@sas.uminho.pt

Horário das consultas de apoio psicológico: 2^a/3^a/5^a/6^a feira das 09:00-13:00 e das 14:00-17:00

Guimarães:

A marcação de consultas pode ser efetuada das seguintes formas

Presencialmente: Gabinete Médico de Azurém

Telefone (351) 253 510626

E-mail psicologia@sas.uminho.pt

Horário das consultas de apoio psicológico: 4^a feira das 09:00-13:00 e das 14:00-17:00

3) Botão “ASK for HELP”/“PEDIR AJUDA”:

https://www.sosdigital.uminho.pt/pt/SOSDigital/Paginas/ASK%20for%20HELP_PEDIR%20AJUDA.aspx

REFERÊNCIAS

- ✓ <https://www.istat.it/it/archivio/suicidi>
- ✓ https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/
- ✓ Centers for Disease Control. (1994) CDC recommendations for a community plan for prevention and containment of suicide clusters. Morbidity and mortality weekly report, , Suppl.: 1-12.
- ✓ Berman, A., L., Jobes, D., A. (1999). Suicide in adolescence, Edizioni Scientifiche Ma.Gi., Rome.
- ✓ Brent, D., A., Perper, J., Goldstein, C. (2002). Risk factor for adolescent suicide. A comparison of adolescent suicide victims with suicidal inpatients, Archives of General Psychiatry, 45
- ✓ Gould MS, et al. Psychopathology associated with suicidal ideation and attempts among children and adolescents. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 1999, 37(9): 915-923.
- ✓ Zenere FJ, Lazarus PJ. The decline of youth suicidal behaviour in an urban, multicultural public-school system following the introduction of a suicide prevention and intervention programme. Suicide & Life-Threatening Behavior, 1997, 27(4): 387-403. WHO/MNH/MBD/00.3