

Depois de uma tentativa de suicídio

Muitas pessoas passaram por este processo de cura e sobreviveram. A tua vida é importante.

Imediatamente após uma tentativa de suicídio

Talvez tenhas acabado de regressar a casa do hospital ou talvez estejas a tentar perceber o que te levou a contemplar o suicídio. O 'porquê' do suicídio é complexo e as respostas podem não ser fáceis.

Muitas pessoas passaram por este processo de cura e sobreviveram. A tua vida é importante.

Como cheguei a este ponto?

Pode ser que não compreendas todos os pensamentos e sentimentos que te levaram a contemplar o suicídio e não há problema nenhum nisso.

Muitas das pessoas com pensamentos suicidas estão a passar por algum problema de saúde mental – que tem tratamento. Talvez também estejas a passar por acontecimentos stressantes, tenhas dificuldade em exprimir os teus sentimentos ou te sintas isolado(a) das outras pessoas.

Embora os desafios possam ainda estar presentes, muitas das pessoas que sobreviveram a uma tentativa de suicídio começam a ver esses desafios com outros olhos e apercebem-se de que há pessoas que os podem ajudar.

Não precisas de ter todas as respostas para chegar à cura desta experiência. Há uma saída.

Interagir com amigos e familiares

Por vezes, as pessoas não sabem o que dizer depois de uma tentativa de suicídio. Podem estar assustadas, confusas ou até zangadas, e dizem coisas que não ajudam à sua recuperação. Também podem evitar falar disso contigo.

Talvez precisem de tempo para processar o que aconteceu. Contudo, o percurso deles não é o teu percurso e não é da tua responsabilidade decidir como lidar com os seus sentimentos.

Se alguém te fizer alguma pergunta sobre a tua tentativa de suicídio, diz-lhe apenas o que te apetecer, ou que precisas de mais tempo. Procura um(a) terapeuta ou profissional de saúde mental e/ou um grupo de apoio. Se precisares, pede a familiares ou amigos que te ajudem durante algum tempo com as tuas responsabilidades diárias.

Coisas que podes fazer para ajudar na recuperação

Passaste por um problema de saúde complicado e, tal como noutro problema de saúde, vais precisar de tempo, reflexão e apoio de outras pessoas durante a recuperação.

1. **Sê tolerante contigo próprio(a).** Acabas de sobreviver a uma crise de saúde que pôs em causa a tua vida e mereces levar o tempo que precisares.
2. **Cuida da tua saúde.** Fazer exercício, comer bem, dormir o suficiente e passar tempo com pessoas saudáveis pode ter um grande impacto na tua saúde e no teu humor.
3. **Procura um(a) profissional de saúde mental.** Um bom terapeuta ou médico pode ajudar-te a olhar para esta experiência sob a perspetiva adequada. Também podem ajudar-te a desenvolver um plano de segurança e a descobrir formas de lidar com o stresse da vida.
4. **Experimenta ir a um grupo de apoio.** Há diferentes tipos de grupos de apoio, incluindo para a depressão e outros problemas de saúde mental, assim como para todos aqueles que sobreviveram a uma tentativa de suicídio. Um grupo pode ajudar-te a perceber que não estás sozinho(a).
5. **Fala com as pessoas em quem confias.** Quando vires que és capaz, conta-lhes o que aconteceu e diz-lhes que queres que te ajudem a ficar bem.

Plano de segurança

Um elemento essencial para a tua recuperação é ter um plano de segurança que aborde as seguintes questões:

1. Identificar o que te põe em perigo.
2. Encontrar estratégias que não dependam da presença de outras pessoas.
3. Interagir com pessoas e ir a locais que te ajudem a esquecer os problemas.
4. Pedir a familiares e amigos que te possam ajudar em momentos de crise.
5. Manter um ambiente seguro.

Informações para familiares e amigos(as)

Se um ente querido tentou suicidar-se, é importante procurar apoio e tomar medidas para cuidar de ti e dessa pessoa.