

Se alguém te disser que está a pensar em suicidar-se

Imaginemos que estás a ter uma conversa franca e aberta com alguém sobre saúde mental, e que essa pessoa resolve confidenciar que tem pensamentos suicidas. Provavelmente sentirias imediatamente uma enorme de pressão. Como deves reagir? O que podes fazer para ajudar essa pessoa a procurar ajuda?

Em primeiro lugar, tens de ter a noção que é sempre positivo quando alguém se abre desta forma, porque te está a dar a oportunidade de poderes ajudá-la. Vê a seguir algumas sugestões de reações possíveis.

Deixa claro que estás a ouvir

Em primeiro lugar, faz-lhe saber que estás a ouvir e que levas muito a sério esta questão.

«Fico feliz por me contares o que se está a passar e o que estás a sentir. Obrigado(a) por partilhares isso comigo.»

Mostra-lhe o teu apoio

À tua maneira, assegura-te de que a pessoa sabe que estás ao seu lado e que te preocupas com ela.

«Estou contigo e não vou a lado nenhum.»

«O que me estás a dizer não muda em nada a minha opinião sobre ti e continuo a achar que és espetacular.»

Incentiva a pessoa a continuar a falar e ouve-a com atenção

Diz-lhe que queres saber mais sobre o que se está a passar e a forma como se sente. Ouve de forma ativa, mostrando curiosidade e interesse pelos detalhes.

«Essa situação parece realmente complicada.»

«Como é que te sentiste quando isso aconteceu?»

Faz perguntas sobre as mudanças na sua vida e como está a lidar com as mesmas

Pergunta há quanto tempo é que se sente assim e o impacto que isso tem tido na sua vida.

«Há quanto tempo é que te sentes assim? Quando é que começaste a sentir-te dessa forma?»

«Estes pensamentos têm algum impacto específico na tua vida, como dificuldade em dormir ou em concentrares-te no trabalho?»

«Tens saído de casa tanto quanto costumavas fazer? Tens-te isolado do mundo?»

Se suspeitares que alguém está a pensar em suicidar-se, sê direto(a)

Se acreditares que alguém está a pensar em suicidar-se, confia no teu instinto e faz a pergunta sem rodeios. De acordo com estudos realizados, fazer a pergunta não vai dar ideias à pessoa, nem irá incentivá-la a fazê-lo. Na maior parte dos casos, essas pessoas sentir-se-ão aliviadas por haver alguém que se preocupa com elas e se interessa pela sua situação.

«Estás a pensar em suicidar-te?»

«Chegaste mesmo ao ponto de pensar em acabar com a tua vida?»

Não deves usar um tom de crítica (NÃO digas coisas como: «Não estás a pensar em fazer uma estupidez, pois não?») nem a apelar ao remorso (NÃO digas: «Pensa em como os teus pais ficariam.»)

Deixa muito claro que compreendes e que te importas.

«Gosto muito de ti e quero que saibas que me podes contar tudo.»

O que podes dizer se alguém disser que está a pensar em suicidar-se?

Mantém a calma. Só porque alguém está a ter pensamentos suicidas, não quer dizer que esteja em perigo imediato. Ouve tranquilamente o que a pessoa tem para dizer e faz algumas perguntas.

«Com que frequência tens estes pensamentos?»

«Nos piores momentos, o que é que tu fazes?»

«O que é que te assusta nestes pensamentos?»

«O que é que te faz sentir em segurança?»

Deixa claro que existe ajuda disponível, e que estes sentimentos mostram que está na altura de procurar ajuda profissional.

«Esses pensamentos significam que estás a passar por algo tremendo neste momento. A boa notícia é que existe solução. Deixa-me ajudar-te a procurar o apoio de que precisas.»

Aproveita as deixas e tem a noção de quando é necessário fazer uma pausa.

Esta não é uma conversa fácil, por isso, é importante que a pessoa saiba que pode parar quando quiser.

«Estás bem para continuar a falar disto?»

«Quero ajudar-te e que saibas que podes conversar comigo sempre que quiseres.»

Como sugerir que chegou o momento de procurar ajuda profissional?

O teu apoio é muito importante, mas tu não és profissional de saúde mental. Quando alguém que te é próximo diz que está a ter pensamentos suicidas, é altura de procurar ajuda especializada. Damos-te algumas sugestões sobre como abordar o assunto.

«Compreendo que estejas a passar um mau bocado. Acho que era importante procurares ajuda especializada.»

«A terapia não é só para estados clínicos graves. A terapia pode ajudar-te a lidar com as dificuldades que estás a enfrentar. E todos nós passamos por momentos muito difíceis de vez em quando.»

«Acho mesmo que falares com alguém vai ajudar-te a entender melhor o que se está a passar e impedir que as coisas piorem.»

«Até os grandes empresários e atletas de competição procuram ajuda profissional para lidarem com questões de saúde mental e melhorarem o seu desempenho. Fazer terapia não é sinal de fraqueza e pode fazer toda a diferença.»

Ajuda a pessoa a encontrar ajuda

Às vezes, o difícil é dar o primeiro passo para contactar ajuda profissional. Oferece-te para ajudar a pessoa a contactar um(a) profissional da forma que te pareça melhor.

«Posso ir contigo falar com o teu médico de família ou procurar na internet o contacto de profissionais de saúde mental, ou programas de apoio. Ou posso fazer-te companhia enquanto tu procuras. Vais ver que conseguimos resolver isto juntos(as).»

«Posso ir contigo à tua consulta. E depois vamos beber um café.»

Se a pessoa estiver preocupada com a sua privacidade

Se a pessoa estiver preocupada com que os outros descubram que está a receber tratamento, diz-lhe que não tem que se preocupar.

«Os tratamentos de saúde mental ainda estão sujeitos a mais regras de confidencialidade do que os cuidados de saúde física.»

«A maioria das pessoas sabe que a saúde mental é uma parte importante e legítima da saúde em geral, e todos temos vários tipos de problemas de saúde. As pessoas que procuram ajuda para a sua saúde mental são consideradas fortes, inteligentes e proativas.»

Se a pessoa te pedir que não contes a ninguém, diz-lhe que queres ajudá-lo(a) a obter a ajuda de que precisa e que isso pode implicar pedir ajuda a outras pessoas. Incentiva-a a participar no processo de procura de ajuda e garante-lhe que serás o mais discreto(a) possível, para sua proteção.

E se recusar?

Nem todas as pessoas aceitam ajuda imediatamente. Se alguém que sabes que está a sofrer recusar a tua sugestão de procurar ajuda profissional (e se não estiver em perigo imediato, isto é, não estiver a automutilar-se nem prestes a fazê-lo), sê paciente e não pressiones demasiado.

«Não há problema se ainda não te sentes preparado(a). Mas espero que penses nisso a sério. Se mudares de ideias, diz-me, que eu te ajudo a entrar em contacto com alguém.»

«Sei que estás a passar por um mau bocado e acredito sinceramente que isto pode fazer uma grande diferença na tua vida e na tua saúde. Pensa nisso depois, mas quero que saibas que podes contar com a minha ajuda.»

«Se não te sentires confortável em falar com alguém em pessoa, podes ligar para uma linha de apoio para que te expliquem em que consiste ser visto(a) por um médico, psicólogo ou terapeuta.»

Quando a conversa estiver a chegar ao fim

Termina a conversa reiterando que estás contente por mereceres a confiança da pessoa a ponto de ela vir ter contigo para falar sobre este assunto tão importante. Recorda a essa pessoa que todos enfrentamos dificuldades ocasionalmente, e que pode sempre contar contigo.

*Se a pessoa estiver em perigo iminente:

- Fica junto dela
- Ajuda-a a retirar da sua vista objetos ou substância letais
- Liga para uma linha de apoio
- Incentiva a pessoa a procurar ajuda ou a contactar o seu médico ou terapeuta