

Os adolescentes e o suicídio: o que os pais devem saber

Os pais devem encarar a prevenção do suicídio da mesma forma que outras questões relativas à segurança e saúde dos seus filhos.

As informações disponíveis em fontes fiáveis podem ajudar a compreender quais são as principais causas da tentativa de suicídio entre os jovens e o que os pode proteger melhor.

Os pais devem preocupar-se com o suicídio na adolescência?

Hoje, mais do que nunca, o suicídio é abordado nas notícias e retratado no entretenimento, especialmente em relação aos adolescentes. Ao consciencializarem-se dos fatores de risco e sinais de alerta que podem conduzir ao suicídio, estarem disponível para os jovens, cultivarem o hábito de conversar e demonstrarem interesse, sem esquecer que é sempre possível recorrer a ajuda especializada, os pais podem desempenhar um papel fulcral na consolidação da saúde mental dos filhos.

O que podemos fazer para proteger os nossos filhos adolescentes ou pré-adolescentes do suicídio?

Os pais podem ser exemplos de conduta e transmitir bons hábitos de saúde mental, à semelhança do que fazem com a saúde física. Cuidar da própria saúde mental, falar sobre ela abertamente e procurar ajuda especializada quando necessário são formas de dar o exemplo com práticas saudáveis.

Ao verem como os pais lidam abertamente com os seus próprios desafios e aprendem com os erros, os filhos compreenderão que é perfeitamente normal ter dificuldades e retirar ensinamentos das más decisões. Ver a forma como os pais enfrentam momentos difíceis permite-lhes não só desenvolver a flexibilidade e compaixão necessárias para aceitar as próprias falhas como cultivar a empatia pelos outros. Ficarão também com a noção de que todos nos deparamos com fases complicadas e obstáculos ao longo da vida.

Os pais devem conversar regularmente com os filhos, sem ser apenas sobre assuntos do dia a dia, como os trabalhos de casa. Nesta página, oferecemos conselhos que ensinam a entabular conversas mais profundas.

Os jovens com historial de depressão, ansiedade, pensamentos suicidas, comportamentos de automutilação ou de abuso de substâncias requerem um acompanhamento mais atento e é aconselhável procurar ajuda especializada em fases problemáticas ou de forma continuada, nos casos mais crónicos.

Como consigo determinar se o comportamento instável do meu filho ou da minha filha é típico da adolescência, ou há algum problema?

A entrada na puberdade traz mudanças a nível físico e neurológico que podem levar a alterações no comportamento. O mau humor, a irritabilidade e a tendência para afastar os pais são manifestações normais destas alterações. Isto faz parte do desenvolvimento natural do adolescente. Os motivos de preocupação surgem quando o jovem apresenta sentimentos de desespero e inutilidade, começa a desligar-se dos amigos e das suas atividades, e tem comportamentos ou ideias suicidas. Estes comportamentos não são manifestações normais de angústia adolescente.

Tu conheces o teu filho ou a tua filha melhor que ninguém. Tu conheces os seus padrões comportamentais, as suas reações normais à frustração e aos desafios, e se estão a ter um dia bom ou mau. Se o comportamento do teu filho ou filha se desviar desses padrões habituais, confia no teu instinto. Esses indícios podem ser apenas a face visível de alterações físicas e mentais mais profundas. Ao conversar com o teu filho ou filha poderás compreender melhor o que está a viver e apoiá-lo(a), assim como avaliar a gravidade da situação.

Se, passados alguns dias, não houver uma regularização do sono, energia, motivação, consumo de drogas ou álcool, ou frustração do(a) jovem, é aconselhável consultar o pediatra ou um profissional de saúde mental.

Como posso abordar temas como saúde mental e suicídio com o meu filho ou filha adolescente?

Não tenhas receio de conversar com o teu filhos ou a tua filha sobre saúde mental e suicídio. Deves perguntar-lhe como se sente, o que se passa na sua vida e se anda preocupado(a) com alguma coisa. A conversa pode começar com um simples «Estás bem?».

Ouve-o(a) atentamente, sem julgar. O ideal é fazeres perguntas que alimentem a conversa e não possam ser respondidas com um simples 'sim' ou 'não'. Não caias na tentação de sugerir soluções fáceis para os seus problemas, pois isso tende a quebrar o diálogo. Reconhece os seus sentimentos e mostra-lhe que são importantes.

Aproveita todas as deixas e diz coisas como: «Fala-me mais sobre isso. Gostava de compreender melhor o que estás a passar. Como te sentiste quando ele te disse/fez isso?»

Devo usar a mesma estratégia para diferentes idades, ou seja, para pré-adolescentes (dos 8 aos 12 anos) e adolescentes (dos 13 aos 17)?

As estratégias são muito semelhantes para pré-adolescentes e adolescentes, com certas alterações em termos de linguagem, de acordo com o seu nível de domínio da língua e da sua autoconsciência. Usa uma linguagem compreensível, em função da idade, do desenvolvimento e daquilo que tu sabes sobre o que ele ou ela pensa das coisas.

No caso de uma criança mais pequena, faz-lhe perguntas sobre sintomas físicos, como dores de estômago, e se se sente mais triste ou mais irritada ultimamente. Se te parecer estar desesperada, encurralada ou sob grande pressão, pergunta-lhe se alguma vez pensou em magoar-se ou pôr fim à vida.

No caso de uma criança mais velha, ou de uma criança mais pequena que tenha demonstrado ter consciência dos seus pensamentos e sentimentos, podes fazer perguntas sobre o seu entendimento e sobre sintomas como dificuldade em dormir, mudanças de humor e sentimentos de desespero, angústia ou confusão.

E se o meu filho ou filha não quiser conversar?

Se o teu filho ou filha não estiver preparado(a) para ter uma conversa, deixa o convite em aberto para outra altura: «Quando quiseres falar, estou aqui para te ouvir e apoiar.» E podes acrescentar: «Não te vou julgar e terás sempre o meu apoio, aconteça o que acontecer.»

É provável que o(a) adolescente se abra quando tu menos esperares, quando estiverem não frente a frente, mas sim lado a lado, numa viagem de carro ou durante uma atividade quotidiana.

Quando o(a) adolescente começar a desabafar, tem o cuidado de não cair na armadilha de interromper a conversa apresentando logo uma solução, dizer-lhe o que tem de fazer ou perguntar-lhe porque não fez isto ou aquilo.

E se eu achar que o meu filho ou filha está a pensar no suicídio?

Se o teu filho ou filha manifestar algum tipo de angústia, não hesites em perguntar-lhe se tem tido alterações de humor ou sentido mais stresse, ou se tem pensamentos suicidas. Perguntar-lhe diretamente sobre o suicídio não vai aumentar o risco, nem vai meter-lhe essa ideia na cabeça. Irá sim criar uma oportunidade de lhe poderes demonstrar que realmente te preocupas ao ponto de ter esta conversa.

Tenta dizer algo como: «Vejo que estás a passar por um momento muito difícil. Alguma vez chegaste ao ponto de pensar que não aguentas mais viver?»

Se o teu filho ou filha der a entender que tem pensado em suicidar-se leva-o(a) a sério (a menos que esteja a automutilar-se, porque esse não é um indicador de conduta suicida). Continua a ouvir e a dialogar com carinho, mostrando preocupação e apoio. Podes dizer coisas como: «Podes contar-me mais alguma coisa sobre isso que estás a sentir? É horrível que te sintas assim. Quero perceber melhor o teu ponto de vista. Aconteça o que acontecer, podes contar comigo. Seja qual for o problema, podemos resolvê-lo juntos(as), em família. Terás sempre o meu apoio e vou garantir que tenhas toda a ajuda de que precisas para voltares a ficar bem.»

Fala com o teu filho ou filha sobre como procurar ajuda. Se achares que corre perigo, procura ajuda profissional, imediatamente.

É importante dizer-lhe que, aconteça o que acontecer, pode contar sempre contigo, com o teu amor incondicional e que farás tudo para o(a) ajudar a ter o apoio de que precisa para ultrapassar este momento difícil.