

Suicídio: vamos falar sobre isso? *

O suicídio é um fenômeno complexo que pode afetar indivíduos de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero. Mas o suicídio pode ser prevenido. Saber reconhecer os sinais de alerta em si mesmo ou em alguém próximo a você pode ser o primeiro e mais importante passo.

Não é drama!



Os avisos não devem ser interpretados como ameaças nem como chantagens emocionais, mas sim como sinais de alerta para um risco real. Por isso, é muito importante ser compreensivo, além de estar disposto a conversar e escutar a pessoa sobre o porquê de tal comportamento, criando um ambiente tranquilo, sem julgar a pessoa afetada.



Vários motivos podem levar alguém ao suicídio.

Normalmente, a pessoa tem necessidade de aliviar pressões externas como cobranças sociais, culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, fracasso, humilhação etc.

Porque?



Converse sobre isso!



Sinais de alerta

1. Você tem planos para o futuro?
2. A vida vale a pena ser vivida?
3. Você se sente feliz?

Em casos negativos, prosseguir:

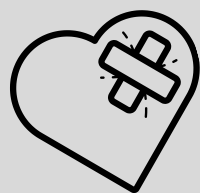
1. Você andou pensando em tirar a sua vida recentemente?
2. Você tem algum plano específico para morrer/tirar a sua vida?
3. Você pensou/tentou se ferir?

Conversar abertamente com a pessoa sobre seus pensamentos suicidas não a influenciará a completá-los. Ao falar sobre esse assunto com ela, você pode descobrir como ajudá-la a suportar sentimentos, muitas vezes angustiantes, que ela está passando.

Peça ajuda a um profissional!

Quando você pede ajuda, você tem o direito de:

- Ser respeitado e levado a sério;
- Ter o seu sofrimento levado em consideração;
- Falar em privacidade com as pessoas sobre você mesmo e sua situação;
- Ser escutado;
- Ser encorajado a se recuperar.



Você não está sozinho (a)!

- Ligue para 188 (Centro de valorização da vida).
- Procure uma unidade básica de saúde do seu bairro, CAPS (centro de atenção psicossocial) ou um psicólogo para te ajudar.

Se você está pensando em tirar sua própria vida ou conhece alguém que esteja tendo tais pensamentos, procure ajuda. Muitas pessoas já passaram por isso e encontraram uma forma de superar o sofrimento. A sua vida vale ouro!

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



Referências

- Assumpção, G. L. S., Oliveira, L. A., & de Souza, M. F. S. (2018). Depressão e suicídio: uma correlação. Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, 3(5), 312-333.
- Silva, L. M., & Couto, L. F. (2009). A questão do suicídio: algumas possibilidades de discussão em Durkheim e na Psicanálise. Arquivos Brasileiros de Psicologia, 61(3), 57-67



Ansiedade: vamos * falar sobre isso?

A ansiedade ainda é um assunto enfrentado pela sociedade como tabu, pois muitas pessoas ainda não consideram a saúde mental como um fator importante e necessário para a manutenção do indivíduo.

Não é drama!



A ansiedade pode ser considerada um sentimento desagradável, em que a pessoa sente medo, apreensão, medo e aflição por antecipação de uma situação perigosa ou algo desconhecido..



1. Não se sabe ao certo o que pode levar uma pessoa a ter transtornos de ansiedade. Mas acredita-se que pode estar relacionado com: Genética; Ambiente; Trauma; Depressão; Estresse.

Porque?



Sinais de alerta



Converse sobre isso!

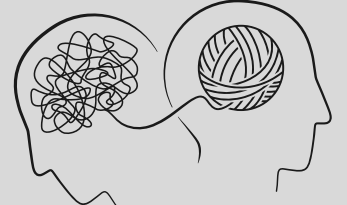
A ansiedade, junto com o medo, tornam-se patológicos quando são sentidos de maneira exagerada, desproporcional e desiguais ao estímulo sofrido, levando em conta a faixa etária, qualidade de vida e conforto emocional.

Enxergar perigo em tudo;
Apetite desregulado;
Alterações de sono;
Tensão Muscular;
Inquietação constante;

Peça ajuda a um profissional!

Quando você pede ajuda, você tem o direito de:

- Ser respeitado e levado a sério;
- Ter o seu sofrimento levado em consideração;
- Falar em privacidade com as pessoas sobre você mesmo e sua situação;
- Ser escutado;
- Ser encorajado a se recuperar.



- Ligue para 188 (Centro de valorização da vida).
- Procure uma unidade básica de saúde do seu bairro, CAPS (centro de atenção psicossocial) ou um psicólogo para te ajudar.

Você não está sozinho (a)!

Se você está pensando em tirar sua própria vida ou conhece alguém que esteja tendo tais pensamentos, procure ajuda. Muitas pessoas já passaram por isso e encontraram uma forma de superar o sofrimento. A sua vida vale ouro!

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



Referências

- Assumpção, G. L. S., Oliveira, L. A., & de Souza, M. F. S. (2018). Depressão e suicídio: uma correlação. Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, 3(5), 312-333.
- Silva, L. M., & Couto, L. F. (2009). A questão do suicídio: algumas possibilidades de discussão em Durkheim e na Psicanálise. Arquivos Brasileiros de Psicologia, 61(3), 57-67

