



O que posso fazer para ajudar quem pensa em suicídio

Pode ser que, em algum momento de nossas vidas, desconfiemos de que alguém próximo está pensando em suicidar-se em decorrência de um grande sofrimento. Diante dessa situação, o sentimento de impotência pode se fazer presente, fazendo-nos acreditar que não há como intervir, uma vez que a pessoa parece já ter decidido encerrar a própria vida. Entretanto, ao contrário do que o senso comum tende a reproduzir, existem diversas maneiras de auxiliar essa pessoa.

Se há uma desconfiança, é importante que se converse diretamente com a pessoa que está sofrendo. Um diálogo aberto, respeitoso, empático e compreensivo pode fazer a diferença. Procurar saber como a pessoa está, o que tem feito ultimamente, como está se sentindo. O foco da conversa deve ser o outro, portanto, não é recomendável: falar muito sobre si mesmo, oferecer soluções simples para os problemas que a pessoa relatar e desmerecer o que ela sente.

Essa conversa pode obter melhores resultados se for feita em um lugar tranquilo, sem pressa, respeitando o tempo da pessoa para se abrir. Caso a pessoa se sinta à vontade para compartilhar o seu sofrimento, não é indicado: rechaçar ("Credo, isso é pecado!"), esboçar expressões de choque ("Não acredito que você tá pensando nisso!") e reprimir, caso o choro venha ("Pra que chorar? Você sempre teve tudo do bom e do melhor!").

A escuta ativa deve sempre estar presente nesses diálogos. Uma escuta ativa consiste em realmente ouvir e compreender o que o outro diz, não apenas esperar uma pausa para poder respondê-lo. Isso não significa, no entanto, deixar a pessoa falando sozinha. Algumas pontuações que podem ser feitas consistem em: fazer perguntas abertas; fazer um breve resumo do que a pessoa falou, de tempos em tempos, para que ela saiba que você está atento ao que ela diz; retornar a algum ponto que não tenha ficado claro e tentar, ao máximo, escutá-la sem julgamentos.

Oferecer suporte emocional e informar sobre a ajuda profissional, bem como se mostrar à disposição, caso ela queira conversar novamente, são pontos importantes. Se a pessoa falar claramente sobre os seus planos de se matar e parece estar decidida quanto a isso, é primordial que ela não seja deixada sozinha. Podem ser contatados os serviços de saúde mental e familiares/amigos da pessoa. Pode ser necessário que ela fique em um ambiente seguro, sendo auxiliada por um profissional.

Se você perceber que a pessoa não se sente à vontade para se abrir, deixe claro que você estará disponível para conversar em outras oportunidades. Você também pode indicar os serviços oferecidos pelo CVV, disponível em www.cvv.org.br, que trabalha para promover o bem-estar das pessoas e prevenir o suicídio, em total sigilo, 24h por dia.

Lorena
CVV Vitória/ES