

SUICÍDIO: UMA EPIDEMIA EVITÁVEL

Os suicídios entre adolescentes nos Estados Unidos aumentaram dramaticamente em anos recentes. Quase 5.000 adolescentes cometem suicídio cada ano. "O suicídio é terceira causa de morte entre as pessoas de 15 a 24 anos, e a sexta entre crianças de 5 a 14 anos."

Não deixe que seu amigo ou um membro da família se converta em estatística. Revise os sinais de advertência e busque ajuda.

Fontes:

Academia Americana de Psiquiatria de Crianças e Adolescentes
<http://www.aacap.org/publications/factsfam/suicide.htm>

NMHA Teen Suicide Fact Sheet
<http://www.nmha.org/infoctr/factsheets/82.cfm>

O QUE VOCÊ PODE FAZER

- **Tome a ameaça seriamente.** Estudos encontraram que mais de 75% das pessoas que se suicidaram fizeram coisas poucas semanas ou meses antes de suas mortes para indicar a outros que estavam profundamente desesperados.
- **Pergunte.** Pergunte sobre os sentimentos da pessoa para mostrar que você gosta delas e para ajudar a diminuir sua aflição. Esta pode ser uma pergunta difícil de fazer, tente com essas possíveis alternativas:
 - "Você está se sentindo tão mal que está considerando o suicídio?"
 - "Isso parece ser muito para uma pessoa só agüentar; isso fez você pensar em se matar para escapar?"
 - "Todo este sofrimento pelo qual está passando fez você pensar em se ferir?"
 - "Você alguma vez sentiu vontade de jogar tudo para o ar?"
- **Ouvir atentamente.** Permitir à pessoa falar sobre seus problemas e sentimentos. Você não tem que dizer muito e não existem palavras mágicas. Evite discussões, críticas e dar conselhos.
- **Fique perto.** Se a pessoa é intensamente suicida, não a deixe sozinha. Assegure-se de que não tenha acesso ao álcool, comprimidos, armas, etc...
- **Sem segredos.** Não prometa "não contar para ninguém." Não tente fazer tudo sozinho. Busque ajuda para a pessoa e para você mesmo contatando um conselheiro ou outros adultos.

http://www.healthplace.com/communities/depression/children_9.asp,
http://www.healthplace.com/communities/depression/related/suicide_fa.asp#Q3
<http://www.metanoia.org/suicide/whattodo.htm>

OUTROS RECURSOS

SA\VE - Suicide Awareness\Voices of Education
<http://www.save.org>
American Foundation for Suicide Prevention
<http://www.afsp.org>

PREVENÇÃO DO SUICÍDIO



Não pense que é somente uma fase...

que vai desaparecer...

Como Você Pode Ajudar a Salvar uma Vida

Como você pode ajudar um adolescente em crise

SINAIS DE ADVERTÊNCIA

Os amigos e a família deveriam estar conscientes dos seguintes sinais de adolescentes que podem tentar suicidar-se:

- Mudanças nos hábitos de alimentação e de sono
- Afastar-se dos amigos, família e atividades normais
- Atos violentos, comportamento rebelde ou sair de casa
- Uso de drogas e álcool
- Negligência da aparência pessoal
- Mudança marcante da personalidade
- Persistente fastio, dificuldade de concentração ou declínio da qualidade escolar
- Frequentes queixas de sintomas físicos, geralmente relacionados com emoções, como dor de estômago, dor de cabeça, fadiga, etc...
- Perda de interesse em atividades e prazerosas
- Não tolerar elogios ou recompensas
- Reclamar por ser uma má pessoa ou estar se sentindo inferior
- Dar sinais orais com afirmações como: Não serei um problema para você por muito tempo; Nada importa; Não tem um porque e Eu não vou ver você outra vez
- Por seus assuntos em ordem, por exemplo, dar objetos favoritos, arrumar o quarto, jogar pertences importantes fora, etc...
- Ficar muito alegre depois de um período de depressão
- Ter sinais de psicoses (alucinações ou pensamentos grotescos)
-

Fonte para os sinais: Academia Americana de Psiquiatria da Criança e do Adolescente
<http://www.aacap.org/publications/factsfam/suicide.htm>



APRENDENDO DA LITERATURA

Ainda que o suicídio seja geralmente um assunto tabu, sempre esteve conosco. Um dos mais famosos suicídios duplos na literatura e na vida real foi o cometido por Romeu e Julieta. Ambos sentiram que não tinham mais opções e não tinham ninguém para pedir ajuda. Como muitos adolescentes suicidas, seus atos foram impulsivos e repentinos. Os fatores de risco para esses personagens literários são os mesmos para os adolescentes de hoje: perda de algum ser querido, isolamento, exposição à violência dentro e fora de casa e fácil acesso a meios para cometer suicídio. Mas se eles tivessem esperado uns minutos mais, suas mortes poderiam ter sido evitadas. Por isso é importante atuar logo quando você vê que poderia haver algum problema. Os que têm tendência suicida geralmente não vêem todas as opções, não vêem que pode existir um amanhã. É seu dever ajudá-los a ver que há outras opções e pessoas que se preocupam.

ONDE CONSEGUIR AJUDA

National Hopeline Network 1-800-SUICIDE

Trained crisis counselors 24 hours a day, 7 days a week

National Hopeline Network Referral Information Evaluation System

<http://ries.contineotech.com/ries/centerSearch.do>
Enter your location to find local crisis centers

Suicide Hotlines

<http://suicidehotlines.com/>
Scroll down to links to states for local crisis centers

Covenant House Nineline

1-800-999-9999
24/7 Crisis hotline for teenagers—on any topic



FATORES DE RISCO PARA O SUICÍDIO

- Tentativas prévias de suicídio
- Membro da família que se suicidou
- Hospitalização psiquiátrica passada
- Perdas recentes: Isto pode incluir a morte de um familiar, um divórcio na família ou romper com um namorado.
- Isolamento Social: A pessoa tem uma relação pobre com os pais e/ou é isolada ou rejeitada pelos colegas
- Abuso de droga ou álcool: As drogas diminuem o controle do impulso tornando os suicídios mais impulsivos
- Problemas que estão fora de seu controle, como divórcio, alcoolismo de um membro da família, abuso físico ou sexual
- Exposição à violência em casa ou no ambiente social
- Armas em casa, especialmente se estiverem carregadas
- Os fatores de risco mais fortes para a tentativa de suicídio na juventude são depressão, desordens pelo uso de drogas ou álcool e comportamentos agressivos ou desorganizados.

Fontes para fatores de risco:

Child and Teen Suicide
http://www.healthypace.com/communities/depression/children_10.asp
Suicide Facts
http://www.healthypace.com/communities/depression/related/suicide_8.asp
Risk Factors
http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/suicide_p2.html