Suicídio

Introdução

Suicídio é o acto de se matar intencionalmente. Se já pensou ou pensa em cometer suicídio, deve contactar alguém de imediato e pedir ajuda.

Existem linhas de ajuda com voluntários especializados que o ouvem, entendem aquilo por que está a passar e o ajudam nessa crise imediata. Por exemplo, os *Samaritans* têm um serviço que está disponível 24 horas por dia, 365 dias por ano. Ligue para o 08457 90 90 90 ou envie um e-mail para jo@samaritans.org.uk. Também pode ligar para o NHS Direct através do número 0845 46 47, ou para o 999.

A taxa de suicídio tem vindo a diminuir desde 1991, mas ainda existem mais de 5.000 suicídios no Reino Unido todos os anos.

A tentativa de suicídio (ou comportamento auto-destrutivo deliberado) é a tentativa intencional de se matar ou magoar, e é muito mais comum do que o suicídio.

Causas

Muitas vezes não existe uma causa clara e única para alguém ter pensamentos suicidas.

Talvez algo perturbador tenha acontecido na sua vida, como terminar uma relação amorosa ou a morte de um parente. Poderá ter dificuldade em lidar com uma alteração na sua vida, como a reforma ou dificuldades financeiras, ou alguém que lhe é próximo pode ter-se suicidado.

É provável que tenha um problema mental chamado depressão, e poderá beber demasiado ou consumir drogas ilegais.

Alguns grupos de pessoas têm um risco maior, pois têm dificuldades muito especiais a enfrentar: pessoas com doenças mentais graves como a esquizofrenia e aqueles que se sentem isolados da sociedade, como os sem-abrigo, os idosos e os prisioneiros. Também aqueles que passaram por abusos sexuais ou físicos e os que já tentaram o suicídio ou tiveram comportamentos auto-destrutivos no passado.

Obter ajuda

Se já pensou ou pensa em cometer suicídio, deve contactar alguém e pedir ajuda. Existem linhas telefónicas de apoio com voluntários especializados que o ouvem e o ajudam a passar por essa crise imediata.

Os Samaritans têm um serviço que está disponível 24 horas por dia, 365 dias por ano. Ligue para o 08457 90 90 90 ou envie um e-mail para jo@samaritans.org.uk

 © Queen's Printer and Controller of HMSO 2008

A Childline tem uma linha de apoio para crianças e jovens no Reino Unido. A chamada é gratuita e o número não aparece na conta telefónica. Ligue para o 0800 11 11.
Em alternativa, pode falar com um amigo, um familiar ou alguém em quem confie, como o médico de família ou um professor.

Falar com alguém pode ajudá-lo a ver para além dos sentimentos de solidão e desespero, e pode fazer com que veja que tem outras opções que não envolvam acabar com a sua vida.

Mesmo que fale com outra pessoa, deve também consultar o seu médico de família, que poderá aconselhar sobre as opções de tratamento disponíveis, se achar que tem depressão.

Ajudar outra pessoa

Se achar que alguém que conhece pode estar deprimido ou com pensamentos suicidas, deve perguntar-lhe: “Já alguma vez te sentiste tão mal ao ponto de pensares no suicídio?" Não se preocupe com o facto de poder estar a dar-lhe ideias. Se essa pessoa estiver a pensar em suicidar-se, ficará provavelmente aliviada por poder falar disso e grata por estar a ser tão aberto e compreensivo.

Se alguém falar consigo sobre isso, ouça com atenção e não o julgue. Explique que essa pessoa não está sozinha a tentar lidar com pensamentos suicidas e que existem pessoas que a podem ajudar.

Se não falar consigo, provavelmente falará com um amigo ou familiar, ou talvez prefira escrever o que sente.

Tente sempre convencer a pessoa a falar com o médico de família ou a obter ajuda de uma organização como os Samaritans.

Auto-ajuda

Existem coisas que pode fazer para afastar os pensamentos suicidas e sentimentos de depressão, embora possa à partida parecer difícil.

Acima de tudo, tente manter-se ligado ao mundo à sua volta. É por isso que falar com alguém sobre o que sente deve ser o seu primeiro passo. Mantenha as suas amizades e interesses, mesmo que não se sinta motivado.

Procure coisas que afastem a sua mente de pensamentos negativos, como passar algum tempo com as pessoas que ama, tomar um banho quente ou comer a sua refeição favorita.

Tente concentrar-se nas coisas boas que faz todos os dias em vez de pensar nas más.

 © Queen’s Printer and Controller of HMSO 2008

O exercício pode estimular a mente e o corpo e ajuda a evitar e a tratar a depressão. A luz do dia e o sol também podem ajudar, por isso passe algum tempo no exterior.

Evite consumir álcool e drogas ilegais, que lhe podem dar um surto de energia, mas que o fazem sentir-se ainda pior a longo prazo.

Serviço confidencial de tradução

O NHS Direct pode fornecer intérpretes confidenciais em várias línguas e no espaço de minutos da sua chamada.

Basta seguir o nosso guia simples de 3 passos:

Passo 1 - Ligue para o número do NHS Direct: 0845 4647.

Passo 2 - Quando atenderem a sua chamada, indique em inglês a língua que pretende utilizar. Espere na linha até estar ligado a um intérprete que irá ajudar o NHS Direct a dar-lhe a informação e o aconselhamento sobre saúde de que necessita.

Passo 3 - Em alternativa, pode pedir a um amigo ou familiar para ligar em seu nome. Espere até que o intérprete esteja em linha para explicar as razões da sua chamada.

 © Queen's Printer and Controller of HMSO 2008