

AJUDA PRÁTICA · GUIA

Falar sem medo

Como abordar diretamente pensamentos suicidas com uma pessoa – para familiares, amigos e amigas, docentes e profissionais. O mais importante primeiro: perguntar não provoca pensamentos suicidas. Alivia e abre a porta à ajuda.

Quando estar atento/a

- A pessoa fala ou escreve sobre a morte, sobre a falta de sentido ou sobre ser um peso para os outros.
- Afastamento de amigos, família e passatempos.
- Fortes mudanças de humor – ou uma calma súbita depois de uma fase difícil.
- Oferecer objetos importantes, cartas ou mensagens de despedida, «arrumar a vida».
- Mais álcool ou drogas, comportamentos de risco.
- Acontecimentos difíceis: separação, perda, despedimento, assédio, vergonha, dívidas.

Preparar bem a conversa

- Escolha um lugar calmo e tempo suficiente. O telemóvel fica de lado.
- Tenha à mão: 143, 144 e o número da urgência psiquiátrica do seu cantão.
- Não tem de resolver o problema. A sua tarefa é: estar presente, perguntar, ouvir, encaminhar para ajuda.

Como pode perguntar

Comece pelo que observou – sem censura. Depois pergunte diretamente. As palavras «suicídio» ou «tirar a própria vida» podem ser ditas.

«Reparei que ultimamente te tens afastado. Estou preocupado/a contigo.»

«Às vezes, quando as pessoas estão tão mal, pensam em não querer viver mais. Também te acontece?»

«Estás a pensar em tirar a tua vida?»

«Já pensaste em como o farias?»

«O que te impediu até agora?»

Ouvir em vez de convencer

- Deixe a pessoa falar até ao fim, mesmo que seja difícil de suportar. As pausas são permitidas.
- Leve a sério o que ouve. Evite frases como «Isso passa» ou «Pensa na tua família».

- Nenhuma discussão sobre se o suicídio é certo ou errado – e nenhuma censura.
- Não prometa guardar segredo. Diga com honestidade: «Quero ajudar-te e, para isso, vou procurar apoio.»

Se a resposta for sim

1 Avaliar o perigo

Há um plano concreto, meios ou um momento? Quanto mais concreto, mais urgente.

2 Em caso de perigo agudo

Não deixe a pessoa sozinha. Ligue para o 144 ou acompanhe-a às urgências.

3 Retirar os meios

Medicamentos, armas ou outros meios – se possível em conjunto – fechar à chave ou entregar.

4 Tornar a ajuda concreta

Marcar em conjunto uma consulta com o médico de família ou com o serviço psiquiátrico – de preferência logo, durante a conversa.

5 Manter o contacto

Volte a dar notícias nos dias seguintes. Um plano de segurança ajuda – modelo em krisenintervention.ch.

E o senhor ou a senhora? Conversas destas tocam fundo. Procure apoio – por exemplo no 143 (também para familiares) ou no Elternotruf 0848 35 45 55 (linha de apoio para pais, em alemão).

Disponíveis 24 horas por dia

144

Ambulância

Perigo de vida, emergência médica

117

Polícia

Perigo para si ou para outros, violência, ameaça

112

Número de emergência europeu

Funciona também sem saldo ou com cartão SIM estrangeiro

143

Die Dargebotene Hand

Falar 24 horas por dia, anonimamente – também para familiares

147

Pro Juventute

Para crianças e jovens, 24 horas por dia

Fontes: campanha «Reden kann retten» – falar pode salvar (reden-kann-retten.ch), diretrizes dos programas de primeiros socorros em saúde mental (ensa.swiss).