

Folha de informações ao paciente do Danbury Hospital**O suicídio e o que você pode fazer****O que fazer se alguém que conheço aparente estar pensando em suicídio?**

Quando alguém que você conhece parece estar pensando em suicídio ou expresse vontade de morrer, pode ser que você não saiba o que fazer para obter ajuda. Ouvir alguém falar sobre suicídio pode ser assustador e preocupante. Você pode achar que quer ajudar fazendo a pessoa falar sobre suas intenções, mas também pode ficar com receio que isso tornará as coisas ainda piores.

A maioria das pessoas expressa seus pensamentos e intenções suicidas antes de cometer o ato. Sempre leve a sério as ameaças de suicídio. Qualquer um que fala de suicídio precisa de atenção imediata. Não o ignore. Chame outro membro da família ou amigo que você acha que possa apoiá-lo na busca por ajuda e por atenção imediata à pessoa suicida.

Quem apresenta alto risco de suicídio?

As pessoas com alto risco de suicídio são aquelas que:

- Tentaram suicidar-se anteriormente
- Sofrem com uma doença mental, como depressão, transtorno bipolar ou esquizofrenia.
- Abusam do consumo de álcool
- Têm histórico familiar de suicídio
- Têm histórico familiar de violência, inclusive abuso sexual ou físico
- Possuem armas de fogo em casa
- Sofrem de uma doença grave ou receberam o diagnóstico de uma doença terminal

Existem sinais ou sintomas comuns com o suicídio?

Existem sinais e sintomas que podem acompanhar sentimentos suicidas, que podem incluir:

- Sentimento de desesperança, de que nada nunca irá mudar ou melhorar

- Sentir-se um fardo para a família e/ou amigos
- Colocar seus negócios em dia, como organizar as finanças, apólices de seguro ou distribuir suas posses especiais para se preparar para a morte
- Usar grandes quantidades de drogas e álcool
- Escrever uma carta de suicídio
- Colocar-se em uma situação que possa resultar em morte
- Expressar sentimentos ou pensamentos suicidas

Trate o suicídio como uma emergência

Caso conheça alguém que esteja com ideias suicidas, não espere. Assegure-se de que não haja acesso a grandes quantidades de remédios, armas ou outros itens, como cordas ou cordões, uma vez que podem ser usados para ferir a si próprio. Caso esteja com ideias suicidas ou conheça alguém que está, chame um médico, 9-1-1 ou dirija-se a um pronto-socorro. Assegure-se de não deixar o suicida sozinho. Caso ele/ela saia sozinho, chame 9-1-1 e conte o que você sabe.

Pode não ser possível evitar todos os suicídios, mas seu envolvimento ativo pode ajudar a salvar a vida de alguém que você conhece ou ama.

Danbury tem uma Linha de intervenção em crise que pode ser acessada pelo telefone 1-888-447-3339 em caso de emergência ou de dúvidas.

Fonte:

Clínica Mayo. (2009). What to do when someone is suicidal. Extraído em fevereiro de 2009 do site www.mayoclinic.com/health/suicide/MH00058

Instituto nacional de saúde mental dos EUA. Extraído em fevereiro de 2009 do site www.nimh.nih.gov

Para obter mais informações ou para saber mais sobre os serviços e programas especializados disponíveis no Danbury Hospital, visite www.DanburyHospital.org