



Como Evitar o Suicídio de Seu Filho

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents
Helping
Children



Pais de adolescentes podem evitar o suicídio de seu filho(a) estando atentos alguns sinais de alerta.

Fique atento a esses sinais de alerta no comportamento e atividades de seu adolescente, eles são:

- Comentários do tipo “ Queria estar morto” e “Era melhor nem ter nascido”;
- Perda de interesse em atividades sociais e recreativas, evitar a companhia de amigos e familiares;
- Mudança de comportamento, hábitos alimentares e do padrão de sono, procurar atividades perigosas que possam por em risco não só sua segurança como a de outras pessoas, abusar de drogas ou bebidas alcoólicas;
- Desfazer-se de bens pessoais importantes e despedir-se das pessoas como se fosse a última vez que fosse vê-las;
- Sem razão aparente, apresentar uma mudança drástica de humor;
- Sentir-se desconsolado depois da morte de um ente querido, do término de um relacionamento com a namorado(a), uma briga com um amigo(a), problemas na escola, ser alvo de bullying (zombaria), gravidez na adolescência ou depois de uma decepção qualquer.

Certifique-se de que ele (a) saiba que você fará o todo o possível para mantê-lo seguro.

Os pais podem ajudar falando sobre suicídio.

Esse é um tópico delicado. A maioria dos pais prefere não abordar o assunto com medo de aumentar as chances de seu adolescente optar por um suicídio. Porém, a maioria dos adolescentes que são suicidas já pensaram sobre o assunto. Falar sobre o assunto não aumentará as chances de uma tragédia. Se perceber qualquer mudança de comportamento, faça perguntas do tipo: “ Ultimamente você tem andado um tanto distante, o que está acontecendo?” “Sei que você

está passando por dificuldades e estou preocupado.”

Os pais podem ajudar perguntando diretamente sobre suicídio.

Essas perguntas podem ser difíceis de serem feitas, por isso pode ajudar praticá-las em voz alta antes de ter essa conversa: “ Você acha que as coisas não vão melhorar? “ “você já pensou em se matar?” “você está pensando em se matar agora?” Se seu filho já pensou em suicídio é muito importante fazer mais algumas perguntas para arrecadar mais informação.

“Você já pensou em como você poderia se machucar ou se matar?” “ você tem acesso a _____?” “Onde você poderia conseguir um _____?” (preencha os espaços em branco com os métodos que ele(a) mencionou, medicamentos, armas de fogo, faca, etc). Você já pensou em quando você iria se matar?”

Quanto mais detalhes o plano tiver, mais sério é o problema e mais urgente e necessária é a ajuda de um profissional especializado. Procure ajuda. Profissionais



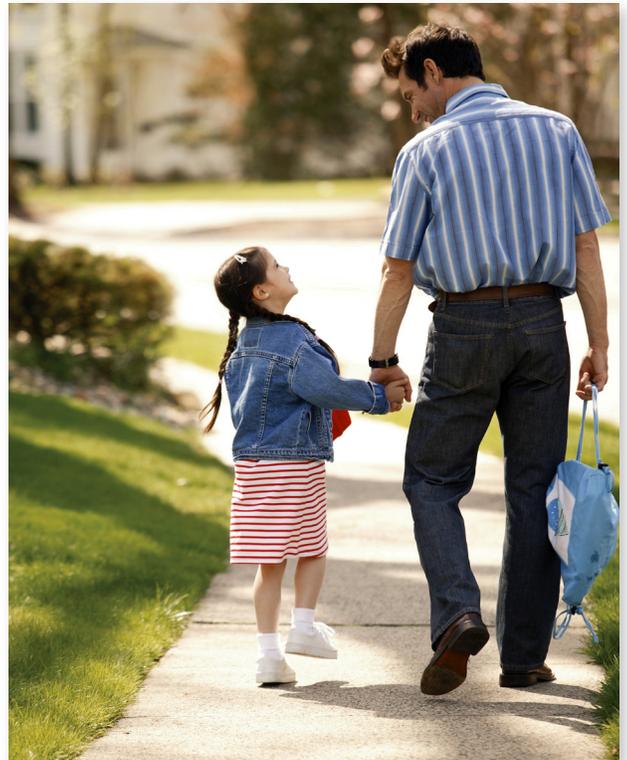
de saúde mental da sua escola podem ajudar. Líderes espirituais e outros líderes da comunidade como o bispo e professores também podem oferecer apoio. Você não precisa passar por isso sozinho.

Dicas de como abordar o seu filho(a)

- Evite distrações- como a televisão, telefone celular ou até mesmo uma conversa com outras pessoas ao seu redor;
- Mantenha sua voz e suas expressões calmas e serenas;
- Faça perguntas e espere por uma resposta. Procure ficar no mesmo nível que seu filho para que você possa ter uma conversa face a face com ele;
- No controle la conversación. Permita que su hijo/a hable. No lo interrumpa, grite, amenace o critique.
- Não domine o rumo da conversa. Deixe que ele(a) fale. Não interrompa, grite, ameace ou critique durante a conversa;
- Se qualquer um de vocês se exaltar ou perder a paciência, faça um intervalo e depois de acalmarem-se, tente novamente;
- O mais importante é oferecer apoio;
- Se seu filho recusa-se a abrir-se com você, certifique-se de que ele saiba que você se importa. Sugira que ele procure um adulto de confiança para se abrir, um professor, um líder espiritual, ou outro adulto responsável, por exemplo.

O que fazer quando seu filho apresenta sinais de suicídio

- Nunca deixe seu adolescente sozinho;
- Explique a ele (a) : “ Me importo muito com você e vamos providenciar e encontrar alguém que possa entendê-lo e ajudá-lo.” Não prometa manter a situação em segredo. Não faça com



que ele (a) se sinta mal por pensar em suicídio. Certifique-se de que ele (a) saiba que você fará o todo o possível para mantê-lo seguro;

- Procure ajuda, ligue para 911 ou leve seu filho(a) à emergência do hospital mais próximo, se necessário;
- Remova objetos potencialmente perigosos (principalmente medicamentos e armas) ou coloque-os em um local seguro;
- Certifique-se de que ele saiba e repita sempre: “ Você não esta sozinho”, “ Suicídio não é uma opção” e “Vamos conseguir a ajuda que você precisa.”

