



Respondendo a mensagens suicidas

RESPONDENDO A MENSAGENS SUICIDAS

Você já recebeu uma mensagem de uma pessoa dizendo que queria se matar? Ela falou especificamente da luta pessoal que enfrenta com pensamentos suicidas? E se essa pessoa escrevesse que não vê mais nenhum propósito em viver? Que está querendo simplesmente acabar com tudo?

Como você responderia a algo assim?

Uma mensagem suicida é quando uma pessoa diz que está pensando em cometer suicídio, ou manifesta um nível de desesperança que leva a pessoa a não ter mais o desejo de viver.

Pode ser alarmante ler mensagens como essas. Mas não se preocupe, queremos compartilhar alguns conselhos para te ajudar a se sentir preparado, confiante e pronto para lidar com essas situações.

O QUE É UMA MENSAGEM SUICIDA?

Uma mensagem suicida é uma mensagem onde uma pessoa escreve de forma explícita e específica que está pensando em suicídio. Além disso, pode ser que ele ou ela esteja expressando um nível de desesperança que o(a) leva a perder o desejo de viver.

Exemplos:

“Eu sinto que eu não tenho propósito... perdi vários membros da minha família... além disso, minha neta foi colocada em um lar para adoção, e isso me deixou devastada de um jeito... ela era o meu mundo. Agora eu me sinto sem valor, uma completa inútil. O que eu devo fazer com a minha vida? Eu me sinto isolada e comecei a usar drogas, estou completamente perdida.”

“Eu não tenho propósito na vida. Não tenho a mínima ideia do que fazer com a minha vida, para onde devo ir. Eu choro a qualquer momento e fico devastado. Eu penso em fazer algo contra mim mesmo. Eu penso em acabar com a minha vida. Eu penso em morte e suicídio.”

“Eu sinto que se eu cometesse suicídio, isso ainda não seria o suficiente.”

A PESSOA ESTÁ SEGURA?

Quando você recebe uma mensagem suicida, escreva de volta para a pessoa e encoraje-a a ligar para o SAMU (192), para o CVV (188), para a Polícia (190), ou se dirigir ao pronto-socorro mais próximo. Pergunte e certifique-se de que a pessoa dispõe de tudo o que precisa para estar segura. Pergunte se você pode se conectar com ela pessoalmente, ou se você pode conectá-la com alguém que está melhor preparado para andar ao lado dela durante um período.

CHECAGEM E ACOMPANHAMENTO

É imperativo que você não prometa nada que não possa cumprir e nem entregue menos do que prometeu. Isso pode causar um dano significativo. Não é necessário que você deixe tudo de lado naquele momento para cuidar de todas as necessidades da pessoa; isso é uma receita pronta para dar errado. Em vez disso, pergunte se você pode se encontrar com ela quando a sua agenda ficar mais tranquila dentro de alguns dias.

Não há problemas em reconhecer os seus limites e perguntar se um grupo pequeno ou um diácono ou líder pode cuidar dessa pessoa. Certifique-se de comunicar isso para a pessoa, perguntando-lhe se você pode conectá-lo(a) com uma outra pessoa.

Faça uma checagem novamente após 24 horas. E cheque novamente algumas outras vezes! Certifique-se de interagir com a pessoa em períodos que ela estiver se sentindo bem, e não apenas quando ela estiver sobrecarregada pela vida; isso reforça a ideia de que ela não precisa ter um comportamento suicida para que receba cuidado.

CONECTE A PESSOA

Muitos desses homens e mulheres têm receio de entrar em uma igreja. Sabemos que eles precisam ser expostos ao Evangelho, mas como podemos fazer isso sem convidá-los a se juntar ao corpo da igreja? Você tem um grupo ou uma comunidade que você possa conectá-lo(a)? Um ministério de Recuperação? Um estudo Bíblico?

O QUE FAZER E O QUE NÃO FAZER

Pergunte o que a pessoa necessita. “Você tem alguma ideia de como eu posso te ajudar?”

Não diga o que você acha que ela precisa.

Não invalide a pessoa. Isso pode acontecer quando você responde imediatamente a mensagem da pessoa com versículos que falam exatamente do problema dele(a) ou dizendo que ele(a) tem muitos motivos para viver.

Talvez, mais adiante, você possa compartilhar versículos que são importantes para você: “Algumas vezes, esses versículos me ajudam quando estou passando por dificuldades. Você acha que te ajudaria de alguma forma se eu compartilhasse contigo?”

Oferecer oração imediatamente também pode invalidar a experiência da pessoa; afinal de contas, ela não pediu oração.

Valide as emoções da pessoa. “Isso deve ser tão difícil. É preciso ter muita coragem para falar sobre o que você está passando. Eu gostaria muito de saber mais sobre o que você está passando.”
Faça perguntas abertas e faça muitas perguntas.

Pergunte o que é mais confortável para a pessoa - uma conversa pessoal e apenas entre você e ela? Uma reunião de grupo pequeno? Uma atmosfera de grupo grande?

RECURSOS

Sugerimos que você tenha uma lista de psicólogos, conselheiros e psiquiatra para onde você possa recomendar à pessoa. Também recomendamos ter uma lista de prontos-socorros em sua região.

Linhas de Prevenção ao Suicídio:

Centro de Valorização da Vida - CVV

188

WWW.CVV.ORG.BR