

Os pedidos de ajuda com doenças mentais podem ajudar a prevenir vários casos de suicídio

Como a depressão e o abuso de substâncias estão ligados ao suicídio, receber tratamento para esses distúrbios pode ajudar a prevenir eventos trágicos.

O mal-estar associado à doença mental pode impedir as pessoas de pedir e aceitar a ajuda necessária; a disposição de falar abertamente sobre depressão e suicídio com um amigo, familiar ou colega pode ser o primeiro passo para receber e obter a assistência necessária para prevenir o suicídio.

Se você conhece alguém que acredita estar em risco, certifique-se de

- Ouça seus sentimentos com preocupação genuína. Não dê conselhos, mas deixe-os saber que não estão sozinhos.
- Compartilhe seus sentimentos com eles. Se você acha que eles podem tomar uma decisão imprudente, diga que se importa. Eles precisam saber que são importantes para você e que você se importa.
- Pergunte gentilmente se eles já pensaram em suicídio. Se você sente que não pode fazer a pergunta, encontre alguém que possa.



A pesquisa ajuda a determinar quais fatores podem ser alterados para prevenir o suicídio e quais intervenções são adequadas para grupos específicos de pessoas.

Antes de serem colocados em prática, os programas de prevenção devem ser testados em pesquisas para determinar sua segurança e eficácia. Por exemplo, como a pesquisa mostrou que os transtornos mentais e a dependência de drogas são os principais fatores de risco para o suicídio, muitos programas também se concentram no tratamento dessas condições,

abordando diretamente o risco de suicídio.

Estudos mostraram que um certo tipo de psicoterapia

chamada terapia cognitiva, reduziu a taxa de repetição de tentativas de suicídio em 50% em um ano do procedimento. Uma tentativa de suicídio anterior está entre os fortes preditores de um episódio posterior, e a terapia cognitiva ajuda a fazer com que os suicidas considerem ações alternativas quando surgem pensamentos de automutilação.

Um tratamento chamado terapia comportamental dialética reduziu as tentativas de suicídio pela metade em comparação com outros tipos de terapia em pessoas com transtorno de personalidade limítrofe (um distúrbio grave de regulação emocional).



A clozapina é um medicamento aprovado pela Food and Drug Administration para prevenção do suicídio em pessoas com esquizofrenia.

O que devo fazer se achar que alguém está em risco de suicídio?

Se você acha que alguém está em risco, nunca o deixe sozinho. Tente fazer com que a pessoa procure ajuda imediata de seu médico ou do pronto-socorro do hospital mais próximo, ou ligue para o 118. Evite que ela tenha acesso a armas de fogo ou outras ferramentas de potencial suicídio, incluindo drogas.