

Meu filho fala sobre suicídio: o que fazer?

Quando uma criança fala sobre suicídio, ela causa medo e levanta muitas questões. No entanto, é importante permanecer alerta e reagir com calma. Não só para o seu filho, mas também para você, essa situação precisa ser levada a sério. Mas o que precisa ser feito?

Frustração ou externalização suicida?

Às vezes os jovens se expressam de maneira radical: "Não quero mais viver se você não me deixar!" Tal afirmação pode ser uma reação frustrante e nem sempre é um sinal de tendências suicidas. No entanto, se seu filho ou filha disser repetidamente coisas como: "Eu gostaria de ter ido embora!", "Eu sou apenas um fardo para todos vocês!".

Você pode encontrar outros sinais de suicídio no site do nosso Conselho + ajuda 147 em 147.ch> Problemas pessoais> Ideias suicidas> Suicídio: sinais de alerta

As principais coisas para fazer em breves

- Mantenha a calma e volte sua atenção para seu filho ou filha.
- Peça ajuda a um especialista.
- Crie situações que permitam que seu filho ou filha fale sobre preocupações, dor, medo, raiva, decepções e a vida em geral.
- Passe tempo com seu filho ou filha, mesmo que ele não lhe diga nada.



Fique calmo

Se seu filho ou filha falar sobre suicídio, é melhor reagir rapidamente, mas apenas quando estiver calmo e claro o suficiente. As reações de pânico tornam a comunicação impossível. Ajuda a mostrar que você está lá, que leva os problemas a sério, que está convencido de que existe uma solução e que quer ajudar a encontrá-la.

Converse com seu filho ou filha sobre pensamentos suicidas

Acredite na palavra de seu filho ou filha e faça perguntas concretas: "O que você quer dizer quando diz que não quer mais viver?" Ou: "Estamos preocupados com o seu comportamento. Você às vezes pensa em tirar a própria vida?" Ao fazer essas perguntas, você não faz ninguém pensar em suicídio. Pelo contrário: poder falar sobre esses pensamentos alivia a tensão. As ideias suicidas muitas vezes aparecem de repente em situações difíceis da vida e até assustam os afetados.

Se seu filho ou filha falar sobre suicídio, é melhor reagir rapidamente, mas apenas quando estiver calmo e claro o suficiente. As reações de pânico tornam a comunicação impossível.

Mostre que você leva as preocupações a sério

Faça perguntas até ter a impressão de que entende o que seu filho ou filha está sentindo. Por exemplo, você pode dizer: "Como você acha que veio a ter esses pensamentos?" Ouça com atenção a resposta, mesmo que seja arrogante ou acusatória. Leve as preocupações dela a sério, mesmo se você achar que elas não são tão sérias. As preocupações dos adolescentes nem sempre são compreensíveis para nós, adultos. Não tente relativizar ou corrigir suas afirmações. Mostre que você leva seu filho ou filha a sério dizendo, por exemplo:

"Não sabíamos que você estava tão doente agora. Você é importante para nós. Estamos aqui por você. Juntos, encontraremos uma maneira de fazer você se sentir melhor. "

