

LIDANDO COM O LUTO POR SUICÍDIO

Profa. Dra. Kelly Graziani Giaccheri Vedana



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	1
VOCÊ PODE SUPERAR ESSA SITUAÇÃO	2
O LUTO POR SUICÍDIO É DIFERENTE	3
EMOÇÕES E REAÇÕES COMUNS	4
POR QUE ISSO ACONTECEU?	5
NÃO SE CULPE E NÃO BUSQUE CULPADOS	6
DEIXE OUTRAS PESSOAS TE AJUDAREM	7
CONVERSAR E EVITAR O ISOLAMENTO	8
COMO CONTAR O QUE OCORREU?	9
SER CUIDADOSO COM AS DECISÕES	10
LIDANDO COM A DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO	11
“CONFLITO” COM O FALECIDO	12
CUIDAR DE SUA SAÚDE	13
CUIDANDO DO SEU BEM-ESTAR	14
SEGUINDO EM FRENTE	15
COMO AJUDAR UMA PESSOA ENLUTADA POR SUICÍDIO?.....	16
SÍNTESE DE RECOMENDAÇÕES RELACIONADAS À POSVENÇÃO EM ESCOLAS E LOCAIS DE TRABALHO	17

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi escrita para ajudar pessoas em luto por suicídio por meio de alguns assuntos com os quais essas pessoas precisam lidar após a perda. Pedimos que você o compartilhe com pessoas que possam se beneficiar com essas informações.

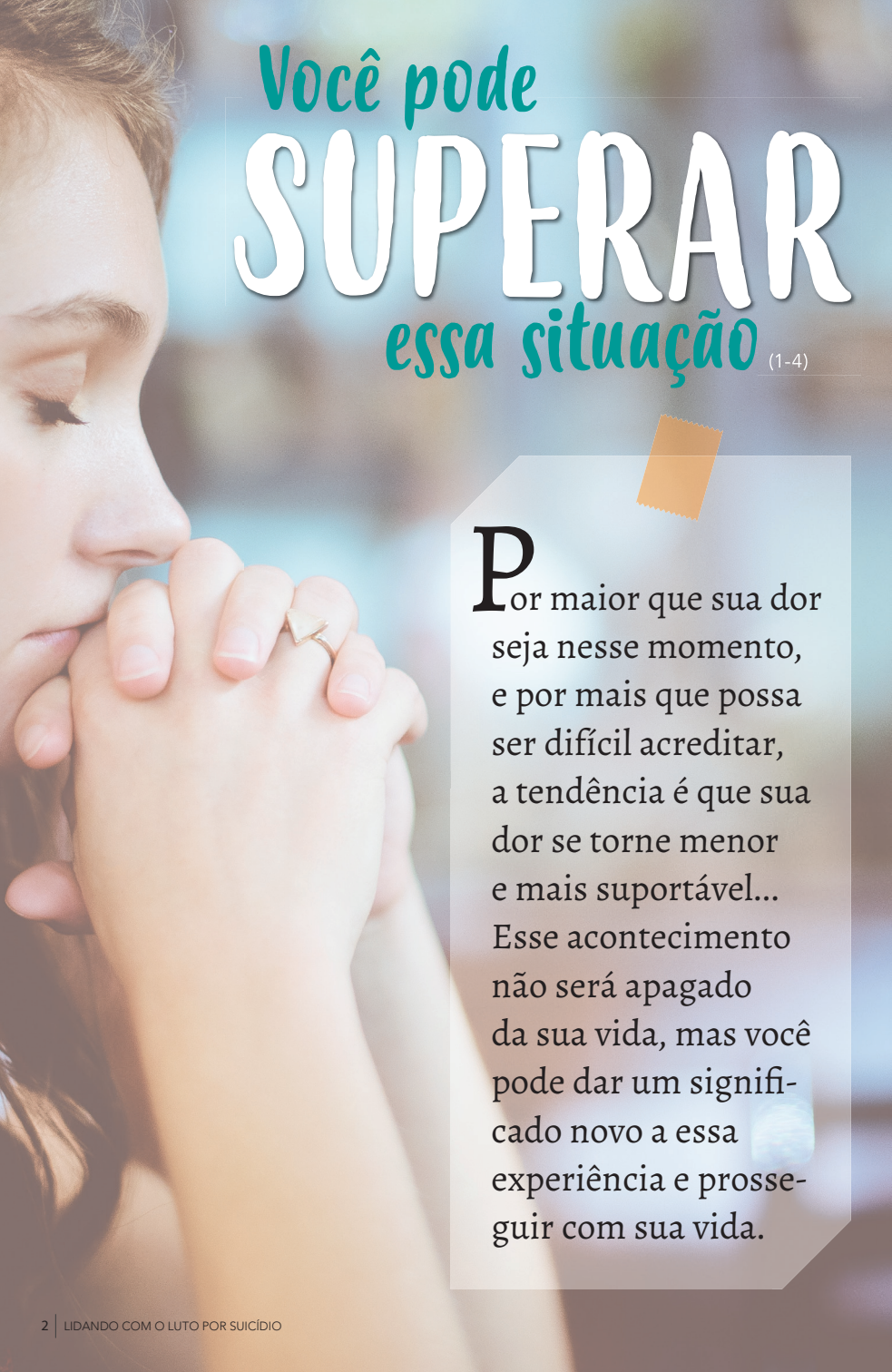
Centro de Educação
em Prevenção e Posvenção do Suicídio



Conheça mais sobre o assunto
em nossa página do facebook:



/CentrodeEducacaoemPrevencao
ePosvencaoDoSuicidio



Você pode SUPERAR essa situação (1-4)

Por maior que sua dor seja nesse momento, e por mais que possa ser difícil acreditar, a tendência é que sua dor se torne menor e mais suportável... Esse acontecimento não será apagado da sua vida, mas você pode dar um significado novo a essa experiência e prosseguir com sua vida.

O luto por suicídio

É DIFERENTE ⁽¹⁾

O luto por suicídio é diferente de outras formas de luto. Além disso, o luto pode levar um tempo variado e ser muito diferente para cada pessoa.

UM DIA DE CADA VEZ

N

o início, pode ser um desafio fazer coisas simples do cotidiano. Dê pequenos passos e reconheça cada pequena vitória. Dê a você mesmo a chance de recomeçar a cada dia...

Emoções e reações comuns (1-3)

Reações emocionais a um suicídio são intensas e avassaladoras. Saber o que esperar irá ajudá-lo a lidar com essas emoções.

Embora a experiência das pessoas em luto seja muito individual, emoções comuns experimentadas são: negação, choque, raiva, vergonha, desespero, culpa, tristeza, solidão, impotência, ansiedade, sensação de estar anestesiado e dificuldade de acreditar que o suicídio realmente aconteceu.

Reconhecer e expressar suas emoções é o primeiro passo para lidar com elas.

Por que isso aconteceu?

(2)

Essa é uma pergunta que dificilmente será respondida de forma suficiente, pois, com frequência, é possível perceber com mais facilidade aquela “última gota d’água a partir da qual o copo transbordou”, mas não foi essa gota (evento mais próximo) que encheu o copo sozinha... As cartas suicidas:



podem confundir mais do que explicar. Ao procurar por respostas em cartas de suicídio, assumimos que a pessoa compreendia tudo o que estava acontecendo com ela, o que pode não ser verdadeiro. É comum que a pessoa tenha uma percepção distorcida durante o período que antecede o suicídio.

NÃO SE CULPE E NÃO BUSQUE CULPADOS ⁽⁴⁾

É importante lembrar que você não é culpado pelo fato de uma pessoa próxima ter se matado. Essa não foi uma escolha sua. Você é humano e não tem o poder de controlar tudo na vida de outra pessoa.

O suicídio é um evento muito complexo e não pode ser explicado por uma única causa... Por mais que seja difícil lidar com a dúvida, a busca por culpados costuma ser muito dolorosa e não ser útil, construtiva ou positiva.



Deixe outras pessoas te ajudarem (2-4)

Você não precisa passar por tudo sozinho(a). Inicialmente, pode ser difícil lidar com tarefas do cotidiano ou com decisões. Deixe que pessoas de sua confiança te auxiliem nesse momento.

Às vezes, amigos e familiares querem ajudar, mas não sabem o que fazer. Peça ajuda e, sempre que possível, deixe claro como você quer ser ajudado(a).



CONVERSAR

E EVITAR O ISOLAMENTO (2-4)



Evite ficar isolado. Mantenha contato com pessoas que você gosta e que lhe fazem bem.

Fale sobre as suas memórias da pessoa que morreu por suicídio ou sobre a sua dor quando sentir essa necessidade.

Pode ser muito útil conversar com outras pessoas que também perderam alguém próximo por suicídio.

Como contar o que ocorreu?

(2-4)

Embora seja difícil falar abertamente sobre o suicídio, quando as pessoas próximas a você sabem da verdade, elas podem entender melhor a sua situação e o “peso” dessa situação pode se tornar mais leve. Além disso, pode ser melhor todos lidarem com a verdade o mais breve possível.

Você pode pedir a ajuda de alguém para comunicar os conhecidos da pessoa que faleceu. Quando você não estiver confortável para falar sobre o suicídio, você pode simplesmente dizer: “Ele (ela) morreu por suicídio, mas eu prefiro não falar sobre isso agora.”

SER CUIDADOSO COM AS DECISÕES

(2-4)

O momento após a morte de uma pessoa querida por suicídio geralmente é difícil e confuso. Evite grandes decisões nesse período.



LIDANDO COM A DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO (2-4)

Por um tempo, você pode ter maior dificuldade para se concentrar e memorizar coisas importantes. Pode ser útil pedir ajuda e também fazer listas de atividades, contas ou compromissos dos quais você precise se lembrar.



“CONFLITO” COM O FALECIDO (2-4)

Após o suicídio, é comum que você sinta raiva da pessoa, que você reprove a decisão dela ou se sinta abandonado(a). Assumir essas reações é o primeiro passo para lidar com esse conflito. Com o tempo, e com o apoio, você poderá descobrir novos sentimentos e alimentar aquilo que lhe faz bem.

Você pode escrever o que gostaria de dizer para a pessoa ou falar sobre isso com alguém de sua confiança. As lembranças positivas, o aprendizado, os bons momentos e as experiências que você teve com essa pessoa podem ajudar no seu processo de “reconciliação” com ela.

CUIDAR DE SUA SAÚDE

(2-4)

Tente manter uma rotina saudável.

É comum ter problemas para comer nesse período. Nem sempre você sentirá vontade de comer, mas você precisa de alimentos saudáveis e também de se hidratar.

Atividades físicas podem ser úteis para sua saúde.

Tente descansar para repor suas energias.

Evite usar álcool, tabaco ou mesmo a comida como forma de aliviar sua dor.



CUIDANDO DO SEU BEM-ESTAR ⁽³⁾



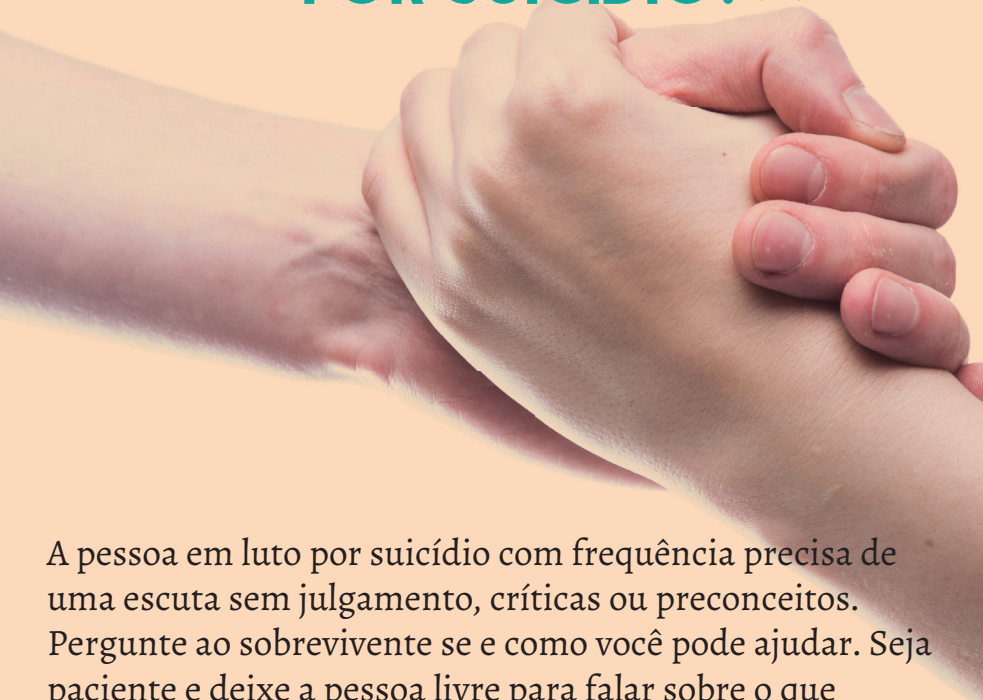
Às vezes você pode precisar se distrair e você tem esse direito! Não se sinta culpado(a) por isso. Não se cobre demais. Tenha tempo para você e faça coisas que lhe fazem bem, como por exemplo: atividades de lazer, relaxamento, meditação, contato com a natureza, entre outras opções. Busque lugares e pessoas que lhe façam sentir seguro(a) e protegido(a).

Seguindo em frente



O fato de uma pessoa próxima a você ter se matado pode fazer com que, em alguns momentos, você se sinta culpado por seguir em frente com sua vida... Mas você tem o direito de seguir em frente e reencontrar paz, esperança, alegrias e novos sentidos em sua vida.

COMO AJUDAR UMA PESSOA ENLUTADA POR SUICÍDIO? (2-4)



A pessoa em luto por suicídio com frequência precisa de uma escuta sem julgamento, críticas ou preconceitos. Pergunte ao sobrevivente se e como você pode ajudar. Seja paciente e deixe a pessoa livre para falar sobre o que precisar, no ritmo dela.

Não evite o nome do falecido, quando estiverem conversando sobre ele.

Em alguns momentos, você pode se sentir sem saber o que dizer, mas a sua presença e escuta são muito importantes.

Não diga para a pessoa o que ela precisa fazer ou sentir. Evite dizer "eu sei como você se sente".

Evite dizer "logo isso vai passar", pois você não tem como prever a duração exata do processo de luto.

Síntese de recomendações

RELACIONADAS À POSVENÇÃO EM ESCOLAS E LOCAIS DE TRABALHO (5-7)

- Ter atenção à forma como o assunto é abordado no ambiente real e virtual.
- Impedir imitação e modelagem: não glamourizar ou normalizar o suicídio (ex.: como ato de coragem ou forma de lidar com problemas e obter alívio) e não falar sobre métodos ou local do suicídio.
- Expressar-se de modo claro e sem julgamentos.
- Favorecer a expressão de sentimentos e necessidades.
- Realizar uma abordagem que favoreça a redução de culpa.
- Mobilizar, organizar e fornecer informações sobre recursos de apoio.
- Fornecer orientações sobre prevenção do suicídio para a comunidade escolar e familiares.
- Discutir mitos sobre o suicídio.
- Discutir estratégias de enfrentamento do luto.
- Acompanhar possíveis reações tardias ao suicídio.
- Desenvolver estratégias de promoção do bem-estar.

REFERÊNCIAS

1. American Association of Suicidology. Helping survivors of suicide: What can you do? Prevention. 2004;
2. Jackson J. A Handbook for Survivors of Suicide. 2003;1–33. Available from: www.suicidology.org/c/document_library/get_file?folderId=229&name=DLFE-73.pdf
3. Centre for Addiction and Mental Health. Hope and Healing after suicide. 2011.
4. Canadian Association for Suicide Prevention. After a suicide: a practical and personal guide for survivors. 2016; Available from: <http://suicideprevention.ca/>
5. National Suicide Prevention Lifeline. Lifeline Online Postvention Manual. 2004;
6. Carson J Spencer Foundation, Crisis Care Network, National Action Alliance for Suicide Prevention, American Association of Suicidology. A manager's guide to suicide postvention in the workplace: 10 action steps for dealing with the aftermath of a suicide. 2013;1–20. Available from: <http://actionallianceforsuicideprevention.org/sites/actionallianceforsuicideprevention.org/files/Managers-Guidebook-To-Suicide-Postvention-Web.pdf>
7. Higher Education Mental Health Alliance. Postvention: A guide for response to suicide on college campuses. 2014;