

DBT

Paraná



SUICÍDIO

Um guia para cuidar do
seu familiar

www.dbtparana.com.br



SUICÍDIO

um guia para cuidar de seu e do seu familiar

www.dbtparana.com.br

Obrigado por apoiar seu amigo ou familiar que está em crise. Pode ser assustador saber da tentativa de suicídio de um ente querido. Pode ser difícil saber o que fazer a seguir ou como fornecer suporte.

Este ebook lhe dará informações sobre suicídio e recursos para ajudar a apoiar você e seu ente querido. Lembre-se de que **você não está sozinho!** Entre em contato com os serviços de suporte locais sempre que precisar.

Com amor, equipe DBT Paraná. 



Comece fazendo perguntas

O primeiro passo é descobrir se a pessoa corre o risco de agir com base em sentimentos sobre suicídio. Seja sensível, mas faça perguntas diretas, como:

- Como você está lidando com o que está acontecendo na sua vida?
- Você já sentiu vontade de desistir?
- Você está pensando em morrer?
- Você está pensando em se machucar?
- Você está pensando em suicídio?
- Você já pensou em suicídio ou tentou se machucar antes?
- Você já pensou em como ou quando faria isso?
- Você tem acesso a armas ou coisas que podem ser usadas como armas para se machucar?

Perguntar sobre pensamentos sobre suicídio não vai empurrar uma pessoa para o suicídio. Na verdade, dar a alguém uma chance de falar sobre sentimentos pode reduzir o risco da pessoa agir com base nesses sentimentos.

SINAIS DE ALERTA IMEDIATOS E FATORES DE RISCO

- Fala sobre suicídio, como "Vou me matar", "Queria estar morto" ou "Queria não ter nascido".
- Envolver-se em atividades que indiquem a intenção de abandonar a vida, como despedir-se de amigos, fazer um testamento ou escrever um bilhete de suicídio.
- Ouvir vozes ordenando que a pessoa tire a própria vida
- Uso de álcool e outras substâncias que podem causar perda de julgamento.
- Ansiedade aguda e insônia que podem causar agitação
- Perda grave e/ou inesperada, como separação ou perda de emprego.

SINAIS DE ALERTA IMEDIATOS E FATORES DE RISCO

- Obtém meios para o suicídio, como comprar uma arma ou reunir um estoque de pílulas.
- Afasta-se do contato social e quer ficar sozinho.
- Tem mudanças de humor, como estar emocionalmente eufórico em um dia e profundamente triste no dia seguinte.
- Fala ou escreve sobre morte, morrer ou violência.
- Sentir-se preso ou sem esperança em relação a uma situação.
- Mudança de rotinas, incluindo padrões de alimentação ou sono.
- Faz coisas arriscadas ou autodestrutivas, como usar drogas ou dirigir de uma forma que possa causar danos.
- Dor pertences ou colocar as coisas em ordem quando não houver motivo para isso.

PARA AJUDA IMEDIATA:

- Não deixe a pessoa sozinho.

Se um familiar ou ente querido fala ou se comporta de uma forma que faz você acreditar que a pessoa pode tentar suicídio, não tente lidar com a situação sozinho. Em vez disso:

Obtenha ajuda de um profissional treinado o mais rápido possível. Seu familiar ou ente querido pode precisar ficar no hospital até que a crise suicida passe.

- **Incentive-a e ajude-a com seu plano de crise**
- **Peça para a pessoa entrar em contato**

com Centro de Valorização da Vida (CVV) - 188

- **Incentive a pessoa a procurar tratamento.** Alguém que esteja pensando em suicídio ou esteja muito deprimido pode não ter energia ou motivação para procurar ajuda. Se a pessoa não quiser consultar um médico ou profissional de saúde mental, você pode sugerir outras fontes de ajuda. Grupos de apoio, centros de crise e comunidades religiosas são boas opções. Um professor ou outra pessoa de confiança também pode ajudar. Você pode oferecer apoio e conselhos também, mas lembre-se de que **você não pode substituir um profissional de saúde mental.**
- **Ofereça-se para ajudar a pessoa a tomar medidas para obter ajuda e suporte.** É muito importante o familiar conhecer as habilidades DBT para que possa revisar e manejar a situação com auxílio do plano de crise. Você também pode se oferecer para ir com a pessoa a uma consulta.
- **Incentive a pessoa a falar com você.** Alguém que esteja pensando em suicídio pode se sentir envergonhado, culpado ou constrangido. Seja solidário e compreensivo. Dê suas opiniões sem culpar ninguém. Ouça com atenção e não interrompa.
- **Seja respeitoso e observe os sentimentos da pessoa.** Não tente mudar os sentimentos da pessoa ou expressar choque. Lembre-se, mesmo que alguém com pensamentos sobre suicídio não esteja pensando claramente, as emoções são reais. Não respeitar como a pessoa se sente pode fazer com que ela pare de falar.
- **Não fale mal ou critique a pessoa.** Por exemplo, não diga a alguém, "As coisas poderiam ser piores"

ou "Você tem tudo para viver." Em vez disso, faça perguntas como, "O que está fazendo você se sentir tão mal?" "O que faria você se sentir melhor?" ou "Como posso ajudar?"

- **Nunca prometa manter a ideia de alguém sobre suicídio em segredo.** Seja compreensivo, e mesmo assim explique que você pode não ser capaz de manter tal promessa. Se você acha que a vida da pessoa está em perigo, você deve obter ajuda.
- **Ressalte que as coisas podem melhorar.** Quando alguém tem pensamentos sobre suicídio, parece que nada vai melhorar as coisas. Tranquelize a pessoa de que o tratamento inclui aprender outras maneiras de lidar, o que pode fazer a vida parecer melhor novamente.
- **Incentive a pessoa a ficar longe do álcool e do uso de drogas.** Usar drogas ou álcool pode parecer aliviar sentimentos dolorosos, mas piora as coisas. Pode levar a comportamentos inseguros ou a se sentir mais deprimido. Se a pessoa precisar de ajuda para parar, ofereça-se para ajudar a encontrar tratamento.
- **Remova itens perigosos da casa da pessoa, se possível.** Se puder, certifique-se de que a pessoa não tenha itens por perto que possam ser usados para suicídio. Procure e remova itens como facas, lâminas de barbear, armas ou drogas. Se a pessoa tomar um medicamento que possa ser usado para overdose, peça a ela que peça a alguém para guardá-lo e administrá-lo conforme prescrito.

Pós tentativa de **SUICÍDIO**

Depois que a equipe do pronto atendimento avaliar a saúde física do seu familiar, uma avaliação de saúde mental deve ser realizada e o médico que faz o exame deve contextualizar o comportamento suicida do seu parente. A avaliação geralmente se concentrará em três áreas:

1. Quais condições psiquiátricas ou médicas estão presentes? Eles estão sendo ou foram tratado? Os pensamentos e comportamentos suicidas são resultado de uma mudança recente ou são uma condição de longa data?
2. O que a pessoa fez para se prejudicar? Houve tentativas anteriores? Por que a pessoa agiu e por que agora? Que fatores de estresse atual, incluindo perdas financeiras ou de relacionamento, podem ter contribuído para esta decisão? A pessoa se arrepende de ter sobrevivido à tentativa de suicídio? A pessoa está com raiva de alguém? A pessoa está tentando se reunir com alguém que morreu? Qual é a perspectiva da pessoa sobre a morte?
3. Que sistemas de apoio existem? Quem está fornecendo tratamento? Que tratamento programas são adequados para a pessoa? Com o que o indivíduo e a família se sentem confortáveis?

Finalmente, um médico pode avaliar com mais detalhes a tentativa real de suicídio que levou seu parente ao pronto-socorro. As informações que a equipe de tratamento deve procurar incluem a presença de uma nota de suicídio, a gravidade da tentativa ou um histórico de tentativas anteriores de suicídio

- **O que precisamos saber:
como você pode ajudar**

O seu familiar possui acesso a:

- Acesso a armas, doses letais de medicamentos ou outros meios de suicídio
- Parou de tomar medicamentos prescritos.
- Parou de consultar um profissional de saúde mental ou médico
- Escreveu uma nota ou testamento de suicídio.
- Doou bens.
- Esteve ou está atualmente em um relacionamento abusivo
- Um próximo aniversário de uma perda. .
- Começou a abusar de álcool ou drogas
- Recuperou-se bem de uma crise suicida anterior após um certo tipo de intervenção

Os membros da família são uma fonte de história e muitas vezes são fundamentais para o plano de alta. .
Forneça o máximo de informações possível à equipe de tratamento

Mesmo que as leis de sigilo e confidencialidade impeçam a equipe de profissionais de lhe fornecer informações específicas sobre seu familiar, você sempre poderá fornecê-las. Descubra quem está fazendo a avaliação e converse com essa pessoa. Você pode oferecer informações que possam influenciar as decisões tomadas pelo seu familiar.

Caso você precise acompanhar novamente seu familiar ao serviço de emergência após uma tentativa, lembre-se de levar todos os medicamentos, causas suspeitas de overdose e quaisquer nomes e números de telefone de provedores que possam ter informações.

Outras informações importantes sobre o histórico do seu familiar para compartilhar com a equipe de tratamento incluem:

- **Um histórico familiar de suicídio real:** Nós, profissionais de saúde mental são ensinados a prestar atenção nisso porque há um risco aumentado em famílias com histórico de suicídio.
- **Detalhes sobre a equipe de tratamento do seu familiar:** uma mudança recente na medicação, o o terapeuta está de férias, etc. Esta informação é relevante para a equipe do pronto-socorro porque, se eles acharem que a hospitalização não é a melhor, eles precisarão dar alta ao seu familiar aos cuidados de um profissional.

- **Plano de tratamento de acompanhamento.**

Perguntas que familiares e amigos devem fazer sobre o

Pergunte ao seu familiar:	Pergunte à equipe de tratamento:
É importante ser honesto e direto com suas perguntas e preocupações	Isso inclui médico, terapeuta, enfermeiro, assistente social, etc.
Você se sente seguro para sair da internação e se sente confortável com o plano de alta?	Você acredita profissionalmente que meu familiar está pronto para sair do hospital?
Como é seu relacionamento com o profissional que te atende? Quando será a próxima consulta?	Por que você tomou a(s) decisão(ões) que tomou sobre os cuidados ou cuidados do familiar? tratamento?
O que mudou desde o início dos seus sentimentos, pensamentos ou ações suicidas?	Existe uma consulta de acompanhamento agendada? Pode ser transferido para uma data anterior?
O que mais podemos fazer para ajudá-lo depois que você sair da internação?	Qual é o meu papel como membro da família no plano de segurança?
Você concordará em conversar comigo/conosco se seus pensamentos suicidas retornarem? Se não, há mais alguém com quem você possa conversar?	O que devemos procurar e quando devemos procurar mais ajuda, como regressar ao serviço de urgência ou contactar outros recursos e prestadores locais?



• O que você precisa saber

Faça da segurança uma prioridade para o seu familiar que se recupera de uma tentativa de suicídio. Pesquisas apontam que uma pessoa que tentou acabar com sua vida tem um risco muito maior de morrer mais tarde por suicídio. A segurança é, em última análise, responsabilidade do indivíduo, mas muitas vezes uma pessoa que com comportamento suicida tem dificuldade em fazer boas escolhas. Como membro da família, você pode ajudar seu ente querido a fazer uma escolha melhor e, ao mesmo tempo, reduzir o risco.

Reduza o risco em casa — Para ajudar a reduzir o risco de autolesão ou suicídio em casa, aqui estão algumas coisas a considerar:

- As armas são de alto risco e o principal meio de morte para pessoas suicidas – elas deveriam ser retirado de casa e guardadas em local protegido
- Overdoses são comuns e podem ser letais – se for necessário manter analgésicos como aspirina, Advil e Tylenol em casa, guarde apenas pequenas quantidades ou considere manter os medicamentos num recipiente fechado. Remova de casa os medicamentos não utilizados ou vencidos
- O uso ou abuso de álcool pode diminuir as inibições e fazer com que as pessoas ajam mais livremente de acordo com os seus sentimentos. Tal como acontece com os analgésicos, mantenha apenas pequenas quantidades de álcool em casa, ou mesmo nenhuma



Crie um Plano de Segurança – Após uma tentativa de suicídio, deve ser criado um plano de segurança para ajudar a prevenir outra tentativa. O plano deve ser um esforço conjunto entre seu familiar, terapeutas, médico e você. Como membro da família, você deve conhecer o plano de segurança do seu familiar e compreender o seu papel nele, incluindo:

- Conhecer os “gatilhos” do seu familiar, como aniversário de perda, álcool ou estresse de relacionamentos
- Construir apoios para o seu familiar com profissionais de saúde mental, familiares, amigos e recursos comunitários
- Trabalhar com os pontos fortes do seu familiar para promover a sua segurança.
- Promover a comunicação e a honestidade no relacionamento com o seu familiar.

Lembre-se de que a segurança não pode ser garantida por ninguém. O objetivo é reduzir os riscos e construir apoios para todos os membros da família. No entanto, é importante que você acredite que o plano de segurança pode ajudar a manter o seu familiar seguro. Se você achar que não é possível, avise a equipe de tratamento.

Manter a esperança e o autocuidado. As famílias geralmente fornecem uma rede de segurança e uma visão de esperança para o seu familiar suicida, e isso pode ser emocionalmente desgastante. Nunca tente lidar com esta situação sozinho. Obtenha apoio de amigos, parentes e organizações como grupo de familiares em situação parecida e obtenha informações profissionais sempre que possível. Use os recursos nas últimas páginas deste folheto, conecte-se para criar uma rede de apoio. Você não precisa percorrer esta estrada sozinho!

Ponto a se considerar: Se o seu familiar abusa de álcool ou outras drogas, também é importante procurar ajuda para esse problema junto com o comportamento suicida. Nós na DBT Paraná fornecemos tratamento específico para o tratamento de abuso de substâncias. Contacte-nos (410 98820-1167 ou visite nosso site: www.dbtparana.com.br. entre em contato com grupos como Alcoólicos Anônimos (AA) para ajudar seu ente familiar.

Leve a sério todos os sinais de comportamento relacionados ao suicídio

Se alguém fala sobre planos de suicídio ou se comporta de uma forma que sugere que a pessoa está pensando em suicídio, não subestime ou ignore a situação. Muitas pessoas que se matam expressaram a intenção em algum momento. Você pode se preocupar que esteja exagerando, mas a segurança do seu familiar é o mais importante. Não se preocupe em prejudicar seu relacionamento quando a vida de alguém estiver em jogo.

Você não é responsável por prevenir um suicídio. Mas você pode tomar medidas para ajudar a pessoa a ver que outras opções estão disponíveis para permanecer segura e obter tratamento.

DBT para tratar indivíduos com alto risco de suicídio

“Não há medicação para comportamento suicida. O paciente precisa aprender outras habilidades comportamentais que a medicação não lhe ensina.”

-Michele Berk (2022)

A Terapia Comportamental Dialética (DBT) é uma dos relativamente poucos tratamentos que se mostrou eficaz na redução de ideação e comportamentos suicidas. Em DBT fornecemos soluções baseadas em habilidades para reduzir o risco agudo de suicídio. Na DBT, o suicídio é visto como o esforço do paciente para resolver um problema, tipicamente uma dor emocional intensa que o mesmo sente-se incapaz de mudar ou tolerar. Para reduzir o risco imediato de suicídio, o profissional e/ou familiar deve ajudar o paciente a identificar e implementar soluções alternativas para o problema. Em DBT, ensinamos aos paciente quatro conjuntos de habilidades comportamentais para aumentar sua capacidade de regular emoções, tolerar sofrimento, melhorar relacionamentos e viver com consciência plena. O objetivo é que eles usem essas habilidades para evitar que os impulsos suicidas aumentem e não ajam de acordo com os impulsos suicidas quando eles estiverem presentes. Pesquisas mostraram que o uso de habilidades de DBT leva a reduções

em comportamentos suicidas e autolesivos. Aprender e usar estratégias de enfrentamento habilidosas é essencial para reduzir o risco de suicídio. Identificar e trabalhar em direção a soluções de longo prazo para o suicídio. Embora soluções para lidar com risco agudo sejam críticas, é igualmente importante para os terapeutas ajudar os pacientes a identificar soluções que reduzirão o risco de suicídio a longo prazo. Na DBT, o objetivo final do tratamento é ajudar os pacientes a construir uma **vida que vale a pena ser vivida**. Simplificando, devemos ajudar os pacientes a desenvolver uma vida na qual o suicídio não seja mais visto como uma opção viável ou necessária. Para fazer isso, precisamos entender o que exatamente precisaria ser diferente para a pessoa querer estar viva e, então, trabalhar tenazmente com eles para alcançar essas mudanças de vida.

Frequentemente, isso envolve trabalhar em metas orientadas por valores que podem ser mais lentas para mudar, como desenvolver relacionamentos positivos e duradouros, encontrar maneiras de fazer contribuições significativas para os outros e alcançar estabilidade financeira. Histórias de sucesso de pacientes da DBT fornecem esperança de que é que é realmente possível para pessoas altamente suicidas construir **vidas que valem a pena ser vividas**.

