Setembro amarelo: tema delicado, mas é preciso falar sobre

O mês de setembro é o mês escolhido para conscientização acerca do suicídio e da valorização da vida!

O dia 10 de setembro é o dia de combate Mundial ao suicídio. Desde 2015 a campanha foi adotada pelo Brasil, e durante todo o mês ocorrem campanhas de conscientização acerca do tema.

O suicídio é consequência de múltiplos fatores, entre eles o adoecimento mental. Não é frescura, como erroneamente encarado e classificado por muitos. Nosso cérebro é um órgão como outro qualquer, ele adoece e precisa ser cuidado.

O suicida não tem “rosto”, qualquer pessoa pode estar passando por um adoecimento mental e tentando viver normalmente, até não aguentar mais.

Neste sentido, a informação é uma importante aliada à prevenção desta prática, pois a informação certa pode fazer com que sinais sejam reconhecidos, e a partir disto, a realização de uma intervenção no momento certo pode evitar, então, grandes perdas.

Por isso a necessidade de se falar abertamente, sem preconceitos e estigmas, sobre o assunto.

As causas do suicídio são variadas e, segundo o CVV (centro de valorização da vida), especialistas identificam transtornos mentais na maior parte das pessoas que se suicidam ou que tentam fazê-lo, como a depressão na forma simples, a depressão na forma bipolar, a dependência química e a esquizofrenia.

Porém, não se pode afirmar que somente as pessoas que apresentam estes transtornos tentam cometer ou cometem o suicídio.

Muitas vezes, o suicídio acontece de maneira impulsiva diante de algumas situações muito impactantes e inesperadas da vida, como final de relacionamentos, perda de pessoas queridas, abusos ou mesmo crises financeiras. O suicídio também é comum em pessoas que sofrem discriminação.

Com base nesta informação, trouxemos alguns sinais que podem ser comuns às pessoas com inclinações suicidas, de modo a facilitar a identificação da necessidade de alerta, independente da causa. Desta forma, podemos contribuir na prevenção ao suicídio.

Por exemplo, desinteresse (até mesmo das atividades de que gostava), não apresentar mais a mesma produtividade na escola ou no trabalho, isolar-se de amigos e parentes, descuidar-se da aparência,

não se importar mais com suas atividades diárias ou dizer muitas frases relacionadas à morte, podem indicar necessidade de ajuda.

Outros exemplos:

- Melhora súbita: Geralmente a ideia de suicídio está ligada a um sentimento de que a pessoa está no fundo poço. A felicidade súbita pode ser um sinal de que a pessoa já aceitou a decisão de encerrar a própria vida. Caso você perceba uma melhora repentina em alguém, busque ajuda imediatamente;
- Desapego: Caso você perceba que a pessoa está começando a “fechar pontas soltas”, doar seus pertences e até visitar vários entes queridos, faça uma intervenção o mais rápido possível;
- Irresponsabilidade: Comportamentos irresponsáveis e perigosos, sem medir as consequências, como o uso excessivo de álcool e drogas, direção imprudente e sexo sem proteção são indícios de que a pessoa já não dá a importância devida a própria vida.

Muitas pessoas pensam que esse ato é uma realidade distante e que afeta poucas pessoas. Mas não.

De acordo com a OMS, mais de 700 mil pessoas morrem por suicídio anualmente no mundo, sendo a quarta maior causa de óbitos entre jovens de 15 a 29 anos de idade.

Adolescentes são o público-alvo dos projetos da Fundação Aleijadinho. Nós prezamos pela formação integral dos nossos alunos, valorizamos a dignidade, ajudamos a construir sonhos, expectativas, histórias. Prezamos pela vida de cada um em todos os sentidos. E fazemos nossa parte na prevenção ao suicídio quando instituímos Projetos com a prática esportiva.

A prática esportiva é uma importante e eficaz aliada à saúde mental das pessoas, pois ela ajuda a produzir diversas reações no corpo que garantem um ótimo funcionamento do organismo e que liberam hormônios responsáveis por balancear o humor, bem-estar, disposição e até a felicidade, alimentando ciclos que trazem e fortalecem estados mentais positivos.

Existe um mês da conscientização, mas os sinais acontecem todos os dias. Que tenhamos a sensibilidade de percebê-los sem julgamentos, sem opiniões e sem medir a dor dos outros pela nossa régua, nos colocando sempre dispostos a ajudar e saber quando intervir.

http://fundacaoaleijadinho.com.br/noticia/121/setembro-amarelo-tema-delicado-mas-e-preciso-falar-sobre em 18/05/2024 10:00