

Lidando com o luto por suicídio

Quando um ente querido morre por suicídio, é comum sentir-se chocado(a), confuso(a), irritado(a), triste ou qualquer combinação de emoções. Aqueles que ficam para trás podem muitas vezes ter dificuldade em lidar não só com a perda de alguém próximo, mas também com o desafio de compreender como e porquê isso aconteceu.

O suicídio pode afetar todos

O suicídio pode afetar todos os sexos, idades, etnias e comunidades. Alguns grupos podem estar em maior risco do que outros, mas o suicídio não discrimina. O processo de luto após o suicídio é complexo. Às vezes, pode parecer que é um processo que não tem fim e que não há progresso. Pode haver contratempos e dias difíceis, mas se você ou alguém que você conhece estiver sofrendo com o luto por suicídio, sinta-se confortado(a) sabendo que há medidas que você pode tomar para ajudar a aliviar esse peso.

Alguns grupos podem estar em maior risco do que outros, mas o suicídio não discrimina.

Como ajudar a si mesmo(a) a lidar com o luto por suicídio

- **Encontre um grupo de apoio.** Existem muitos recursos disponíveis.
- **Expresse os seus sentimentos** quando precisar e fique em silêncio quando quiser.
- **Procure ajuda profissional.** Não há problema em procurar ajuda.
- **Dedique todo o tempo que precisar para se recuperar.** Seja paciente. Não seja muito duro(a) consigo mesmo(a).
- **A sua dor é única para você;** ninguém pode lhe dizer como você deve se sentir ou quanto tempo levará o processo de luto.
- **Não se apresse** em tomar decisões importantes que mudam a vida.

Como ajudar outras pessoas a lidarem com o luto por suicídio

- **O que dizer:** Coisas simples, sinceras e diretas como “Sinto muito pela sua perda” ou “O que posso fazer para ajudar?”
- **O que não dizer:** Coisas vazias e desconfortáveis como “Eu sei exatamente como você se sente”, “Pelo menos ele(a) não está mais sofrendo” ou “Não se preocupe, você encontrará outra pessoa”.
- **Ofereça ajuda** com as tarefas diárias e obrigações rotineiras, como fazer compras, alimentação ou passear com os animais de estimação, cortar a grama, etc.
- **Lembre-se de que o luto pode parecer ter passado**, mas elas ainda podem precisar da sua ajuda e apoio por um longo período de tempo.
- **Compreenda** que elas podem vivenciar uma infinidade de emoções complicadas ao mesmo tempo.
- **Mantenha contato.** Mesmo que você não saiba bem o que dizer ou fazer, apenas esteja presente e mantenha contato regular.

Tenha uma conversa honesta

1. Fale com elas em particular.
2. Ouça a história delas.
3. Diga que você se preocupa com elas.
4. Pergunte diretamente se elas estão pensando sobre suicídio.
5. Incentive-as a procurar tratamento ou a entrar em contato com o médico ou terapeuta.
6. Evite debater o valor da vida, minimizando os problemas delas ou dando conselhos.

Se uma pessoa diz que está pensando em suicídio

- Leve ela a sério.
- Permaneça com ela.
- Ajude a pessoa a se afastar de objetos e meios letais.
- Acompanhe-a aos serviços de saúde mental ou ao pronto-socorro. Conforme mencionado anteriormente, o processo de luto após o suicídio é complexo.

 **Suporte crítico quando você precisar**
Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.

Optum

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.