

SOS Détresse

Pensamentos suicidas

ou então “Não quero mais viver *assim*”

Muitas pessoas pensam por vezes: «e se eu não estivesse mais neste mundo?» ou ainda «sou apenas um encargo para os outros». Este tipo de pensamentos e sentimentos tais como «estou no fim das minhas forças» pode ser um sinal de que as pessoas não vêem outra solução para os seus problemas a não ser pôr um termo à sua vida. Estas ideias desenvolvem-se em situações de sofrimento intenso, seja por causa de um acontecimento preciso ou devido a uma vivência dolorosa ou de problemas de longa data que afectam as nossas forças.

Estes pensamentos não surgem então de um dia para o outro. Em geral, as pessoas que se vêem confrontadas com a tentação suicida encontram-se numa fase de sofrimento extremo da qual não conseguem sair. O fim da vida é então visto como um alívio, uma possibilidade de ter finalmente paz interior. E no entanto podem existir outras soluções que a pessoa em sofrimento é incapaz de ver naquele momento ou não encontra os recursos necessários para as pôr em prática.

A ilustração seguinte permite compreender os pensamentos suicidas: A pessoa em situação de crise grave pode ser comparada a uma pessoa que está fechada numa sala na qual não vê a porta. A porta existe - mas a pessoa não a vê porque está virada para o muro. Para ver esta porta ela deve recuar um ou mais passos. Muitas vezes, devido ao seu estado psíquico, não se lembra de o fazer ou não tem forças para tal.

Muitas vezes as pessoas desesperadas têm vergonha dos seus pensamentos suicidas. Elas sentem que as pessoas ao seu redor não sabem reagir à sua dor física e por conseguinte elas ficam fechadas no seu estado de sofrimento invasor.

Pode revelar-se muito benéfico abrir-se a outras pessoas nesta situação. As pessoas aptas a ouvir podem testemunhar a sua compreensão e apoio sem julgar.

Se alguma vez se vir confrontado com a tentação de suicídio, **não hesite em contactar-nos.**

- Pode ligar-nos anonimamente através do número **45 45 45**, todos os dias das 11 às 23 horas, às sextas-feiras e sábados também durante a noite das 23 às 3 horas da manhã.

- Pode também [enviar-nos um e-mail](#) anónimo.

Para qualquer pessoa que pretenda saber mais acerca deste assunto, aconselhamos que se informe no site de internet www.prevention-suicide.lu.

Em caso de crise aguda, o número 112 passa a ser o primeiro a contactar.

Está preocupado com uma pessoa que lhe é querida?

O suicídio não diz apenas respeito às pessoas em sofrimento, mas igualmente aos que a rodeiam. Para a família, os próximos e amigos, o facto de uma pessoa que estimam e que amam querer por termo à sua vida constitui uma experiência dolorosa.

Se se sentir afectado e se desejar obter apoio moral, não hesite em falar com pessoas dignas de confiança.

Pode então contactar-nos.

- Pode ligar-nos anonimamente através do número **45 45 45**, todos os dias das 11 às 23 horas, às sextas-feiras e sábados também durante a noite das 23 às 3 horas da manhã.
- Pode também [enviar-nos um e-mail](#) anónimo.

Encontrará mais informações no site www.prevention-suicide.lu.

Em caso de crise aguda, o número 112 continua a ser o primeiro a contactar.

Com isto esperamos que estas palavras lhe tenham trazido algum conforto e que lhe tenham sido úteis.