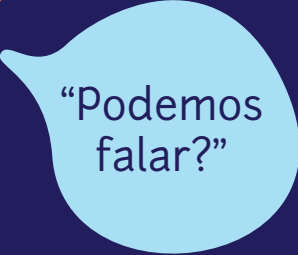


**“Você não parece
ser você mesmo ultimamente.”**



**“Podemos
falar?”**



**Você está preocupado com alguém
que está pensando em suicídio?**

Conselho para famílias e amigos

Se você está preocupado que alguém possa estar pensando em suicídio, não tenha medo de perguntar

Se alguém tem ideias ou sentimentos suicidas, é importante levá-los a sério.

Pode ser muito difícil dizer à uma pessoa que você gosta que você tem pensamentos suicidas. Se alguém lhe disser que está pensando em suicídio, reconheça a dor da pessoa ou o que ela disse, e convide-a a continuar falando.

Informe a pessoa que você está disponível para ajudar. Encoraje a pessoa a buscar ajuda e falar com alguém sobre o que está passando.

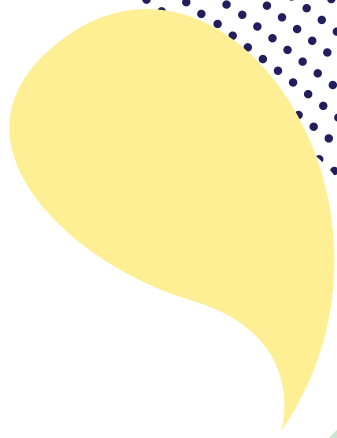
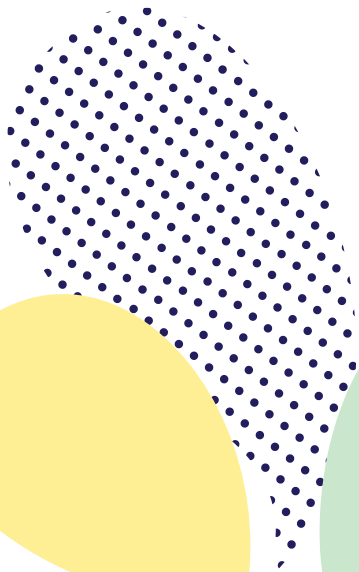
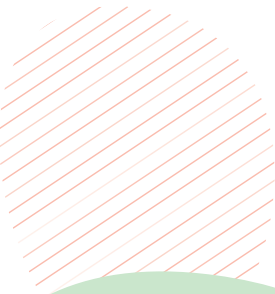
A maioria das pessoas que tentam suicídio não querem morrer – elas apenas querem que suas mágoas acabem ou as pessoas não podem ver outra saída de suas situações.

A pessoa que está pensando sobre suicídio pode não pedir ajuda, mas não isso significa que apoio não é desejado. A pessoa pode sentir-se envergonhada pela maneira como se sente, como se não merecesse ajuda, ou como ninguém pode ajudá-la.

Muitas pessoas sentem-se suicidas em algum ponto de suas vidas. Pode parecer impossível que as coisas melhorarão.

Pessoas que se sentem suicidas frequentemente sentem-se sozinhas e acreditam que suas famílias e amigos ficariam melhor sem elas.

As pessoas podem encontrar soluções através da ajuda de pessoas que preocupam com elas e a conexão com a sua própria noção cultural, de identidade e propósito de vida.



**“Pode falar
comigo sobre
qualquer coisa,
e eu falo sério.”**



Ao que estar atento



Sinais de alerta sobre suicídio

A maioria das pessoas que pensam em tirar a própria vida irão tentar informar alguém, mas indiretamente.

Se a pessoa mostra um ou mais desses sinais, não significa necessariamente que ela está suicida, mas é provável que ela precisa do seu apoio.

Você pode notar que elas:

- Acessam coisas que elas podem usar para se machucarem, como uma corda ou uma arma de fogo.
- Leem ou escrevem sobre suicídio na Internet, ou postam fotos ou vídeos sobre suicídio.
- Tornam-se obcecadas com a morte.
- Tornam-se isoladas ou distantes da família e amigos.
- Não parecem estar lidando com seus problemas.
- Dizem que querem morrer ou se matarem.
- Mudaram de humor - tornaram-se deprimidas, irritadas ou enfurecidas.
- Machucam-se - por exemplo, cortando a pele ou tomando uma overdose.
- Sentem-se inúteis, culpadas, ou envergonhadas.
- Não tem esperança para o futuro.
- Usam drogas ou bebida alcoólica para lidar com sentimentos ou pensamentos difíceis.
- Perdem ou ganham muito peso, ou tem padrões alimentares incomuns.



- Dormem muito mais do que o normal, ou param de dormir suficientemente.
- Parecem ter perdido interesse na vida, ou coisas que elas gostavam.
- Dão seus pertences, pagam dívidas, ou finalizam pendências.
- Param de tomar medicamentos.
- Parecem calmas ou felizes repentinamente depois de estarem deprimidas ou suicidas.

Algumas pessoas que estão suicidas podem não mostrar esses sinais, e alguns sinais de alerta podem não ser óbvios.

Pessoas que se sentem suicidas podem não tentar esconder o que elas estão passando ou fingir que estão bem.

Se você acha que alguém pode estar em risco, preste atenção as mudanças de comportamento da pessoa, confie nos seus instintos e pergunte a pessoa diretamente se ela está pensando em suicídio.

Quem tem o maior risco de suicídio?

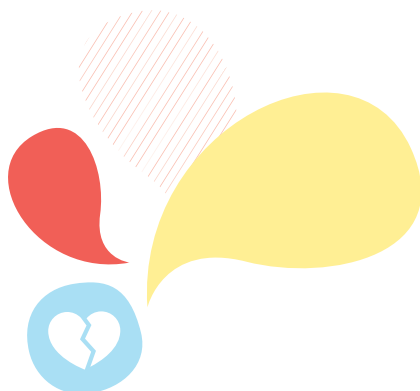
Pessoas de todas as origens podem sentirem-se suicidas. Muitas pessoas passam por isso.

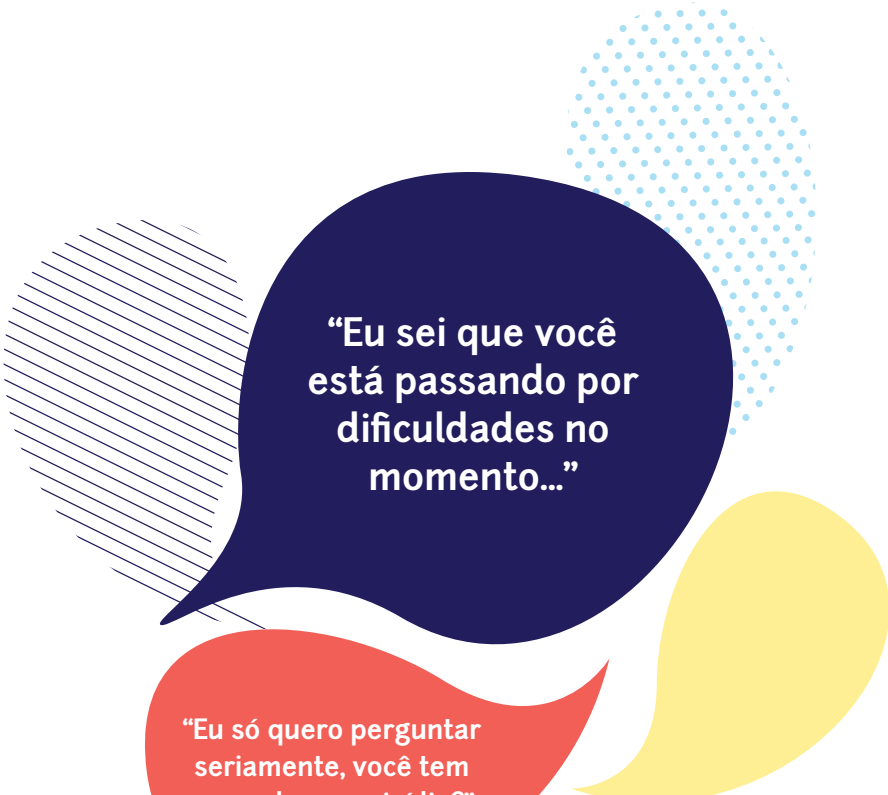
Alguém pode ter um risco de suicídio maior se ele/ela:

- tentou suicídio anteriormente
- passou por depressão, um transtorno alimentar ou outra doença mental
- tem histórico de vício à bebida alcoólica, drogas ou jogo
- sofreu de uma doença física grave
- começou recentemente ou parou de tomar medicação para um problema de saúde mental
- perdeu um amigo ou membro de família através de suicídio
- foi vítima de violência, bullying ou abuso sexual
- recentemente rompeu com seu parceiro/parceira ou perdeu a custódia de seus filhos
- tem um caso judicial iminente ou uma sentença de prisão recente
- foi julgado, envergonhado ou colocado sob muita pressão
- não tem um relacionamento sólido com a família, os amigos ou a comunidade
- não tem um senso de sua própria cultura, identidade ou propósito de vida

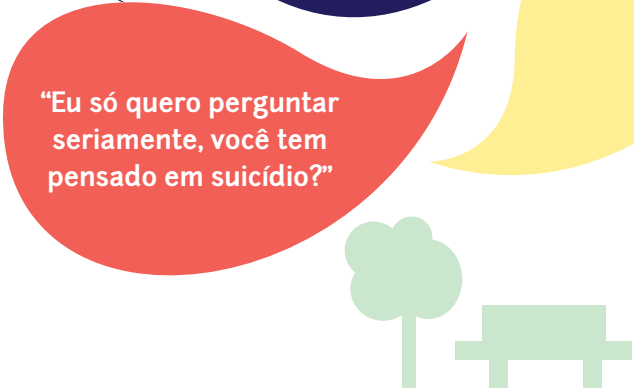


- passou por uma grande mudança de vida, como a mudança para um país diferente, assumiu-se como gay ou transgênero, ou aposentou-se
- vivenciou uma perda grande ou decepção, como a morte de alguém querido, reprovação em exames, a exclusão em seu time esportivo, ou teve seu estado de refugiado recusado
- lutou para encontrar emprego, perdeu o emprego recentemente, ou teve problemas financeiros sérios
- tem amigos, familiares, ou pessoas ao seu redor que não aceitam quem eles são, como sua sexualidade, identidade de gênero, cultura ou religião





**“Eu sei que você
está passando por
dificuldades no
momento...”**



**“Eu só quero perguntar
seriamente, você tem
pensado em suicídio?”**

Como ajudar quando você está preocupado com alguém

Em crise ou emergência

Se alguém tem tentado suicídio ou se você está preocupado com a segurança imediata dele/dela, faça o seguinte:



Ligue para o seu serviço local de crise de saúde mental ou vá com a pessoa ao pronto socorro mais próximo.



Se a pessoa é um risco físico imediato a si mesma ou outras pessoas, **disque 111**.



Fique com a pessoa até que ajuda chegue.



Remova qualquer meio óbvio de suicídio que a pessoa poderia usar (por exemplo, corda, pílulas, veneno, chaves de carro, armas, facas). Se a pessoa vive num prédio alto, ajude-a encontrar algum lugar para ficar em alojamento de nível único.



Tente ficar calmo e diga que você se importa.



Mantenha a pessoa conversando: escute e faça perguntas sem julgamento.



Assegure-se de que você está seguro.

Se você pensa que alguém está em risco

Se você está preocupado que alguém está suicida, pergunte a ele/ela. Você poderia salvar a vida dele/dela.

Perguntar sobre suicídio de uma maneira solidária não colocará o pensamento na mente da pessoa.

Pergunte a pessoa diretamente sobre seus pensamentos suicidas e sobre o que a pessoa está planejando. Se a pessoa tem um plano específico, ela precisará de ajuda imediatamente.

Pergunte à pessoa se ela gostaria de falar com você ou outra pessoa sobre o que está acontecendo. A pessoa pode não querer se abrir imediatamente mas deixando-a saber que você está lá para ajudar é uma grande ajuda.

Escute e não julgue. Leve a pessoa a sério e deixe-la saber que você se importa.

Ajude à pessoa a encontrar e acessar a ajuda necessária das

pessoas em que ela confia: amigos, familiares, ancião, líderes comunitários, religiosos, ou culturais, ou profissionais.

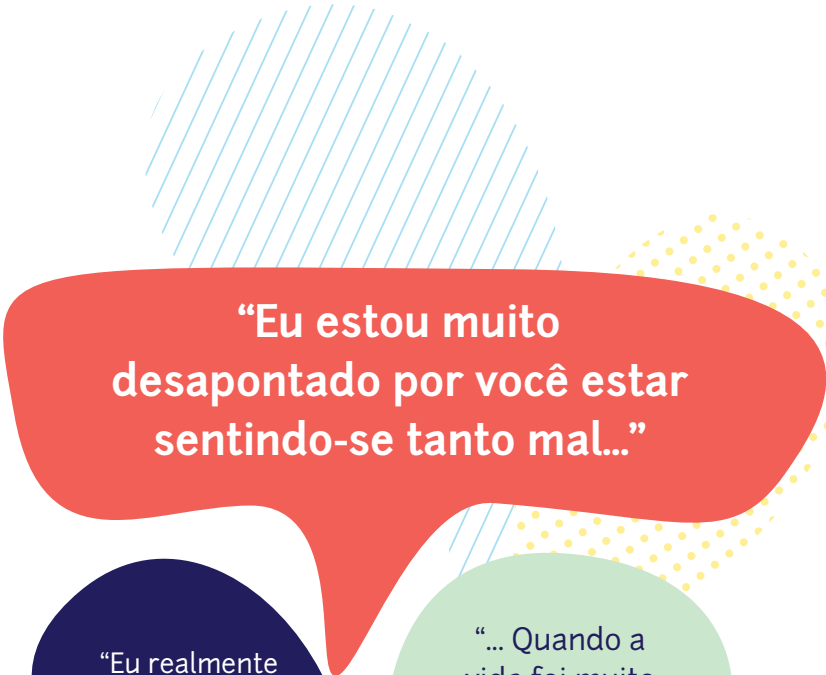
Não deixe a pessoa sozinha – assegure-se que alguém fique com a pessoa até que ela consiga ajuda.

Ajude a pessoa acessar ajuda profissional, como um médico ou conselheiro, tão logo possível.

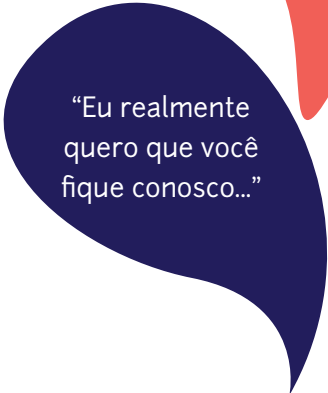
Ofereça ajuda para agendar uma consulta, e vá com a pessoa se você puder.

Se à pessoa não conseguir ajuda na primeira vez, continue tentando.

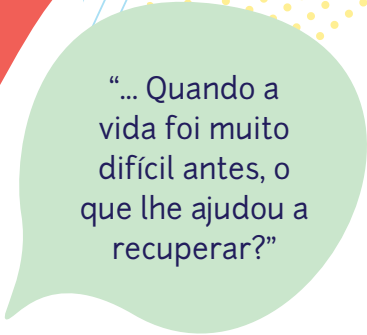
Pergunte à pessoa se ela gostaria de sua ajuda para explicar o que ela necessita para um profissional.



**“Eu estou muito
desapontado por você estar
sentindo-se tanto mal...”**



“Eu realmente
quero que você
fique conosco...”



“... Quando a
vida foi muito
difícil antes, o
que lhe ajudou a
recuperar?”



Como ser solidário

Seja gentil e compassivo com a pessoa.

Não julgue a pessoa - mesmo se você não pode entender por que ela está sentindo-se dessa maneira, aceite que ela está.

Tente ficar calmo, positivo e esperançoso que as coisas podem melhorar.

Se a pessoa é consolada através de oração, convide-a para orar junto com você.

Você não precisa ter todas as respostas, ou oferecer conselho. A melhor coisa a fazer é estar presente e ouvir.

Deixe a pessoa falar sobre os seus pensamentos suicidas – evitar o assunto não ajuda.

Pergunte se a pessoa se sentiu dessa maneira antes,

e o que ela fez para lidar ou superar o problema. Ela já pode saber o que poderia ajudá-la.

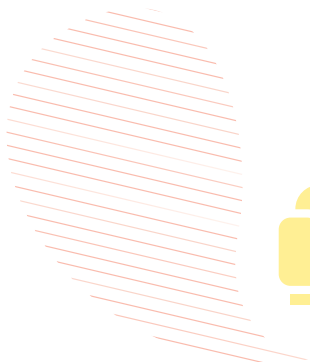
Não concorde em manter segredos sobre os pensamentos ou planos suicidas da pessoa. Não há problema em contar a outra pessoa para que você possa manter a pessoa segura (com quem você se preocupa).

Não pressione a pessoa a falar com você. A pessoa pode não querer falar, ou pode sentir-se mais confortável falando com uma pessoa a qual ela não seja tão apegada.

Não tente lidar com a situação sozinho. Procure ajuda de profissionais e de outras pessoas que ela confie incluindo família ou amigos.



**“Eu quero saber o que está
acontecendo com você...”**



**“... o que você está
pensando, ou o que
você está sentindo”**

Como oferecer ajuda à recuperação

Se você está apoiando alguém que está em recuperação depois da pessoa ter tentado suicídio, ou sentido suicida, esteja preparado para estar presente, oferecer apoio e permanecer envolvido.

Recuperação pode levar tempo.



- Você pode precisar estar preparado para ter conversas difíceis sobre o que está acontecendo na vida da pessoa e como ela está sentindo.
- Continue escutando a pessoa e não evite falar sobre suicídio ou outras coisas difíceis na vida dela.
- Não desista da pessoa e continue tentando não perder contato com ela, mesmo que pareça que a pessoa esteja lhe ignorando.
- Ajude a pessoa sentir que há esperança das coisas melhorarem - identifique coisas positivas na vida dela.
- Se a pessoa não quiser falar com você, peça ajuda às outras pessoas que ambos vocês confiam - amigos, familiares, trabalhador juvenil, ou outras pessoas.
- Ajude a pessoa acessar assistência profissional, como um médico ou conselheiro. Você poderia oferecer a ir com a pessoa ou ajudá-la a agendar consultas.

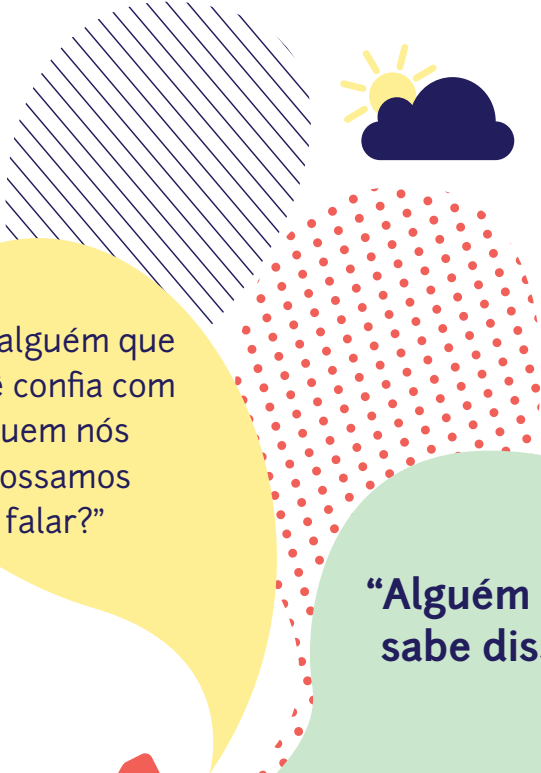


- Informe a pessoa a respeito de serviços de aconselhamento gratuitos como Lifeline e Youthline e forneça a pessoa os detalhes para contato.
- Encoraje e apoie a pessoa a fazer coisas que ela goste, manter-se fisicamente ativa e conectar-se com outras pessoas.
- Ajude a pessoa a identificar qualquer maneira para poder mudar seu estilo de vida e restaurar o equilíbrio. Isso pode significar uma redução




em consumo de bebidas ou drogas, fazer algum exercício, arranjar tempo para si própria, ou dormir o suficiente.

- Aceite a pessoa como ela é e deixe-la saber que você se importa.
- Quando a pessoa estiver pronta, apoie a pessoa a fazer planos para seu futuro, resolver problemas e estabelecer metas.



“Há alguém que
você confia com
quem nós
possamos
falar?”

“Alguém mais
sabe disso?”



Cuide de si mesmo

É muito importante cuidar de si mesmo quando você está cuidando dos outros.

A pessoa que você está apoiando pode se recuperar em breve, mas ela pode sentir da maneira que se sente por semanas, meses ou até mesmo anos. Cuidar de você mesmo é essencial para poder apoiar uma pessoa.

Assegure-se de que você está dormindo o suficiente, comendo corretamente e se exercitando.

Seja gentil consigo mesmo e descanse quando precisar.

Estar nessa situação pode ser muito difícil, e você não pode fazer tudo.

É normal sentir-se assustado, impotente ou inseguro sobre como ajudar a pessoa. Encontre alguém para conversar sobre isso - um amigo ou membro de família de confiança, ou um conselheiro.

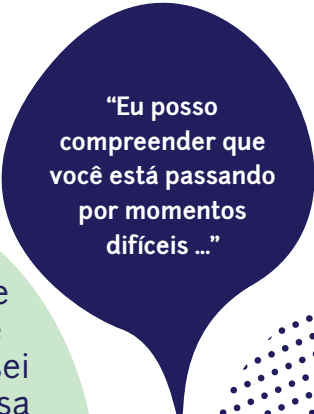
Não é útil culpar-se se alguém que você se importa tente o suicídio.

Como construir uma rede de apoio

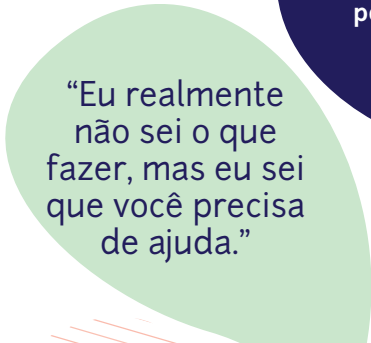
É importante envolver outras pessoas para ajudar você e a pessoa que você está apoiando – Não tente fazer tudo sozinho

Para construir uma rede de apoio:

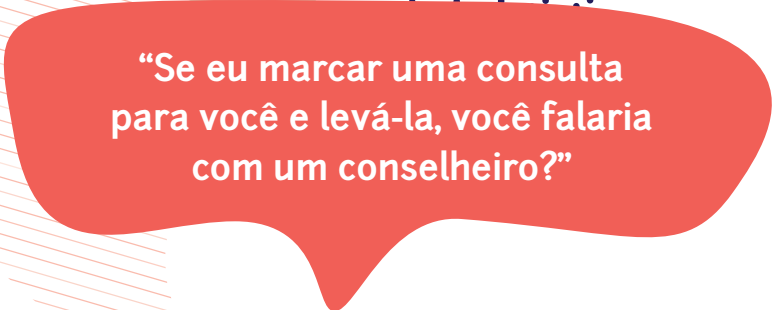
- Peça a pessoa que você está apoiando para lhe dizer o que ela precisa, o que lhe ajuda e quem deveria estar envolvido.
- A sua rede de apoio pode incluir anciãos culturais, líderes religiosos ou grupos comunitários dos quais a pessoa faz parte, assim seus como amigos e familiares. Isso pode incluir pessoas que passaram por situação similar da pessoa que você está apoiando, e que possam compartilhar como se recuperaram.
- Reúna o grupo em um espaço seguro.
- Converse abertamente e honestamente sobre a situação.
- Fale com a pessoa sobre o que ela fará quando sentir-se suicida, como ela planeja se manter segura, e como outras pessoas possam ajudá-la com isso.
- Desenvolva um plano junto para apoiar a pessoa - identifique como pessoas diferentes podem ajudar.
- Obtenha apoio profissional se você precisar. Converse com o seu médico, centro médico, time de saúde mental comunitário ou serviço de aconselhamento.



“Eu posso
compreender que
você está passando
por momentos
difíceis ...”



“Eu realmente
não sei o que
fazer, mas eu sei
que você precisa
de ajuda.”



“Se eu marcar uma consulta
para você e levá-la, você falaria
com um conselheiro?”



Maiores informações e apoio

Para maiores informações e apoio, fale com o seu médico, centro médico, hauora*, time de saúde mental comunitário, conselheiro escolar, ou serviço de aconselhamento.

*Hauora é uma visão indígena de saúde exclusiva da Nova Zelândia.

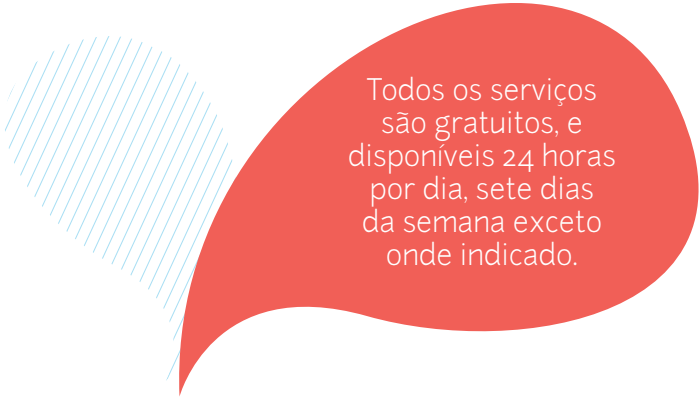
Se você não conseguir ajuda na primeira vez, continue tentando.

Abaixo está uma lista de alguns dos serviços disponíveis que oferecem suporte, informações e ajuda.



Para aconselhamento e apoio

- **Need to talk? (Precisa falar?)**
1737
- chamadas ou mensagens de texto gratuitas para falar com conselheiro treinado, a qualquer hora
- **Lifeline (Linha de vida)**
0800 543 354
- para aconselhamento e suporte
- **Depression Helpline (Disque ajuda para depressão)**
0800 111 757
- para falar com conselheiro treinado sobre como você está sentindo ou para fazer qualquer pergunta
- **Healthline (Linha de saúde)**
0800 611 116
- para conselho de enfermeiras treinadas
- **Tautoko Suicide Crisis Helpline (Linha de apoio à crise suicida de Tautoko)**
0508 828 865
(0508 TAUTOKO)
- para pessoas em aflição, e pessoas que estão preocupadas com outras pessoas
- **Samaritans (Samaritanas/os)**
0800 726 666
- para apoio confidencial para qualquer pessoa que esteja solitária ou em aflição emocional
- **www.depression.org.nz**
- onlui o jornal gratuito de ferramenta de auto-ajuda on-line



Todos os serviços
são gratuitos, e
disponíveis 24 horas
por dia, sete dias
da semana exceto
onde indicado.



Para crianças e jovens

- **Youthline**
0800 376 633, mensagem de texto pelo número **234** ou correio eletrônico(e-mail) **talk@youthline.co.nz**
- para jovens, seus pais e amigos
- **What's Up (Como vai?)**
0800 942 8787
(0508 WHATSUP)
- para idades 5-18 anos (das 13:00 às 23:00 horas)
- **www.thelowdown.co.nz**
Visite o sítio da Internet ou mande mensagem de texto gratuita para o número **5626**
- suporte para jovens passando por depressão ou ansiedade
- **www.auntydee.co.nz**
- um serviço gratuito on-line para qualquer pessoa que precisa um apoio para lidar com problemas
- **SPARX.org.nz**
- um serviço de auto-ajuda on-line que ensina jovens as habilidades essenciais necessárias para ajudar a combater a depressão e a ansiedade
- **www.headstrong.org.nz**
- um aplicativo de telefone gratuito para ajudar jovens com estresse; inclui a Aroha bot de bate-papo



Para ajuda com assuntos específicos

- **OUTLine NZ**
0800 688 5463 (0800 OUTLINE)
- para questões de sexualidade ou identidade de gênero (10:00 às 21:00 horas de Segunda à Sexta, e 18:00 às 20:00 nos Sábados e Domingos)
- **Alcohol Drug Helpline (linha de apoio para usuários de álcool e drogas)**
0800 787 797
Mensagem de texto gratuita para o número 8681 ou bate-papo on-line no site da Internet alcoholdrughelp.org.nz
- para pessoas lidando com problemas com álcool ou outras drogas
- **Gambling Helpline**
0800 654 655 free text 8006
- para ajuda se você joga jogo de azar ou está preocupado com alguém que joga jogo de azar
- **Anxiety Helpline**
0800 269 4389
(0800 Anxiety)
- **Victim Support**
0800 842 846
- **National Rape & Sexual Abuse Crisis Line (Crise do estupro)**
0800 88 33 00
- para apoio depois de estupro ou agressão sexual
- **Linha de Crise do Refúgio Feminino**
0800 733 843 (0800 REFUGE)
- para mulheres vivendo com violência ou medo em seus relacionamentos ou família
- **Shakti Crisis Line (Linha de Crise da Shakti)**
0800 742 584 (0800 SHAKTI)
- para mulheres migrantes ou refugiadas vivendo com violência
- **PlunketLine (Linha do Plunket)**
0800 933 922
- suporte para novos pais, incluindo mães sofrendo de depressão pós-parto
- **Rural Support (Apoio rural)**
0800 787 254
- para pessoas em comunidades rurais lidando com problemas financeiros ou desafios pessoais
- **www.smallsteps.org.nz**
- uma coleção de ferramentas on-line para acalmar a sua mente, lidar com seu estresse e melhorar seu humor




Para famílias, amigos e apoiantes

- **Skylight (Clarabóia)**
0800 299 100
- para suporte ao trauma, perda e luto (das 9:00 às 17:00 horas em dias úteis)
- **Yellow Brick Road (Apoiando famílias sobre saúde mental)**
0800 732 825 (Região do Norte)
0800 555 434 (Região central da ilha do Norte)
0800 876 682 (Ilha do Sul)
- para famílias apoiando um ente querido que tem uma doença mental
- **Le Va**
www.leva.co.nz
- informação e suporte para famílias das Ilhas do oceano Pacífico através do programa de prevenção de suicídio chamado FLO
- **The Grief Centre**
www.griefcentre.org.nz
- para apoio a todas as formas de perda, luto, trauma ou mudança difícil
- **EDANZ**
0800 233 269
www.ed.org.nz
- para informação, apoio e recurso sobre a ajuda para uma pessoa com transtorno alimentar
- **Fundação para saúde mental**
www.mentalhealth.org.nz
- para maiores informações sobre apoio para alguém em aflição, cuidando de sua saúde mental e buscando recuperação



Apoio para pessoas com deficiência auditiva e pessoas com dificuldade auditiva

- **NZ Relay**
www.nzrelay.co.nz
- ajuda para usuários se conectarem com serviços através do telefone
- **NZ Police 111TXT**
www.police.govt.nz
- registre-se com a Polícia da Nova Zelândia para o serviço 111TXT
- **TXT, messenger, online chat**
- muitos serviços oferecem mensagem de texto, messenger, ou serviços de bate-papo on-line



**He taonga
rongonui te aroha
ki te tangata**

**Compaixão pelo
próximo é um
tesouro precioso**