

Desconstruindo mitos sobre o suicídio



Os mitos sobre suicídio deixam as coisas mais difíceis para as pessoas em dúvida se devem ou não buscar ajuda. Essas informações erradas perpetuam estigmas sociais nocivos, como crenças negativas e infundadas, sobre quem pensou em cometer ou mesmo já tentou o suicídio. As informações a seguir visam não apenas quebrar esses mitos e acabar com o estigma, mas também ajudam a criar um clima de confiança, empatia e conexão entre o militares e familiares.

Mito: Perguntar se a pessoa está pensando em suicídio vai colocar a ideia na cabeça dela.

Fato: Conversar com alguém próximo sobre suicídio não fará com que a pessoa pense em tirar a própria vida. Na verdade, isso pode ajudar a fazer com que ela compartilhe suas dificuldades e queira buscar ajuda.

Mito: Os militares devem ser sempre físicos e mentalmente fortes. Suicídio é para os fracos.

Fato: Esse estigma pode afetar a confiança mútua dentro da fração. Militares "fortes mentalmente" pode esconder feridas psicológicas que precisam de cuidados. Encorajar a busca por ajuda, não apenas reduz o estigma social, como incentiva ações que promovam a saúde mental.

Mito: Apenas pessoas deprimidas pensam em se matar.

Fato: É verdade que uma pessoa que tenha ideação suicida ou já tentou suicídio pode possuir uma condição de saúde mental que demande cuidados. No entanto, outros tipos de problemas podem ocorrer, como dificuldades no relacionamento, sentimentos de isolamento ou solidão, envolvimento em questões judiciais, perda de uma pessoa querida ou uma combinação de eventos traumáticos e impactantes. Esse conjunto de fatores podem contribuir para o suicídio.

Mito: Os militares suicidas não pedem ajuda porque eles não querem apoio.

Fato: Existem muitas razões que fazem com que militares sob estresse não busquem ajuda ou apoio. Eles tentam resolver os problemas sozinhos, mesmo sem as habilidades necessárias para isso. Ao identificar o militar com problemas, o comandante pode levá-lo à rede de apoio de sua OM ou da Assistência Social Regional.

Mito: A maioria dos suicídios são inesperados e acontecem sem aviso prévio.

Fato: Sinais de alerta como mudanças drásticas de humor ou outros comportamentos inesperados geralmente antecedem as tentativas de suicídio. Algumas pessoas suicidas mostram esses comportamentos apenas para os mais próximos. Por isso, é importante que o "canga" e a família de quem está enfrentando problemas saibam reconhecer esses sinais, para que possam agir ainda em tempo, oferecendo ajuda.

Mito: Se alguém está pensando e se matar e tem os meios para cometer suicídio, nada pode impedi-los.

Fato: Guardar em segurança armas de fogo e reduzir o acesso a medicamentos controlados pode alterar drasticamente a possibilidade de um suicídio. A guarda segura de armas e munições reduzem o risco de suicídio em até 73%.

ONDE BUSCAR AJUDA

PARA MAIORES INFORMAÇÕES

- Ligue 188 - Centro de Valorização da Vida: www.cvv.org.br
- Assistência Social do Exército: www.dap.eb.mil.br

Se você ou uma pessoa próxima está pensando em se matar, por favor fale com o Centro de Valorização da Vida, ligando 188.

Caso você se depare com uma emergência, ligue para o Corpo de Bombeiros pelo telefone 193.

Para saber mais como ajudar seu companheiro de farda, acesse o Meu Canga, pelo QR Code abaixo

