










PREVENÇÃO DE SUICÍDIO

O suicídio não é um movimento em direção à morte; é um movimento contrário a um sofrimento insuportável causado por uma doença, como o transtorno bipolar, que pode ser diagnosticado e tratado.

-  **Conheça os sinais de alerta.** Sentimentos intensos de tristeza, desesperança, vergonha, culpa, ansiedade ou raiva; dificuldade de dormir e/ou a combinação de pensamentos depressivos e a elevada energia da mania (estado misto) podem levar a sentimentos suicidas.
-  **Identifique seus fatores de risco.** Pensamentos e comportamentos suicidas são mais prováveis imediatamente após a alta hospitalar e durante períodos de sintomas combinados de mania e depressão.
-  **Nunca pare de tomar sua medicação abruptamente.** Se você sente que está na hora de mudar a medicação formule um plano com seu médico para reduzir o risco de recaídas, efeitos colaterais e pensamentos suicidas.
-  **Remova objetos potencialmente perigosos.** Se você está tendo ideação suicida remova ou restrinja o acesso a armas de fogo, andares elevados, quantidades de medicamentos e outros objetos que podem ser usados para autoagressão.
-  **Evite o isolamento.** Confidencie a um amigo de confiança ou familiar sobre seus pensamentos suicidas e obtenha sua ajuda para buscar tratamento e permanecer a salvo.
-  **Estabeleça uma parceria com os profissionais.** Seu médico pode traçar um plano para abordar, aliviar e prevenir outros pensamentos suicidas.
-  **Chame para pedir ajuda.** Adicione um número de crise aos seus contatos telefônicos para facilitar o auxílio durante episódios suicidas e visite o serviço

Para mais informações a respeito deste tópico, visite o Centro de Conhecimento em www.isbd.org.



Tradução para o Português por
Doris Hupfeld Moreno, MD, PhD