

POR QUE ESTAMOS VENDENDO QUASE QUE UMA EPIDEMIA DE SUICÍDIOS?

EURACY | 21 de junho de 2017

Médico explica na Revista Superação Mãe porque isto está acontecendo e como evitar essa tragédia na vida de familiares e amigos.



por Marcelo Katayama

O fato é que no mundo existe uma preocupação cada vez maior sobre o assunto, pois os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram um aumento progressivo nos últimos anos. A última pesquisa, realizada em 2012, mostra que o suicídio mata mais de 800 mil pessoas por ano o que fez a entidade lançar uma campanha para ajudar governos a desenhar programas de prevenção a reduzir a taxa em 10% até 2020.

Portanto, para mim, toda essa divulgação nos torna mais conscientes do problema, mas só podemos mudar aquilo que enxergamos, mesmo que seja doloroso.

Os casos de pessoas adultas, com perfil suicida, que conheci, tinham fatores em comum. Um deles é a existência de uma doença psiquiátrica não tratada, ou pelo menos não controlada, e um sentimento muito grande de perda de sentido da vida, por diversos motivos. Mas o que acontece com os jovens? Qual é a mudança cultural, mudança de paradigmas, exigências, crenças, expectativas que estariam disparando isso com mais intensidade? Por que essa alternativa se faz mais presente?

Tenho algumas convicções. Sei que não dá para generalizar porque cada caso tem a sua particularidade, mas olhando de maneira mais ampla percebo que existe um descompasso entre as expectativas criadas sobre nós mesmos e sobre o mundo, com a ideia de que existem atalhos para o sucesso. A geração, que nasceu depois da década

de 90, vem sendo bombardeada com informações que geram essa falsa impressão. Coisas do tipo “basta eu abrir a minha startup e ficarei milionário rapidamente”.

Noto também um distanciamento nas relações pessoais. A tecnologia nos permite estar muito próximo de quem está muito longe, mas, de uma forma paradoxal nos afasta de quem está ao nosso lado. Eu posso saber o que está acontecendo na vida de um colega que mora do outro lado do mundo, mas não sei o que se passa no íntimo de meus familiares.

Passamos por um momento no qual as pessoas perdem o protagonismo sobre as suas próprias vidas e sobre as próprias emoções. É mais fácil culpar o outro por me sentir mal do que buscar internamente as causas de nossos sentimentos e lidar com isso.

Ouvi recentemente uma frase de um cardiologista falando sobre obesidade: “as pessoas não querem emagrecer, elas querem ser emagrecidas” e obviamente existem muitas exceções à essa fala, mas existe um padrão que se encaixa para muitas pessoas.

Talvez essa “perda de protagonismo”, associado a uma falsa impressão de que basta ter a sacada certa para conquistar sucesso rápido, duradouro, aliados a uma baixa tolerância às frustrações do dia a dia, estejam contribuindo para esse cenário de desilusão.

Perceber sinais indiretos talvez seja uma forma de identificar mais precocemente mudanças comportamentais que possam evoluir ao pensamento suicida: isolamento social, automutilação, consumo de drogas, uso excessivo de bebidas alcoólicas, mudanças comportamentais súbitas, desinteresse pelas atividades em família. Ao perceber qualquer um desses sinais, procurar ajuda é sempre uma excelente escolha. A coisa é séria, consulte hospitais de referência ou um profissional renomado e qualificado, pois um tratamento médico e psicológico deve ser instituído.

O protagonismo também vem quando percebemos os sintomas com colegas ao nosso lado e mesmo com nossos filhos. Podemos evitar um desfecho catastrófico ao adequarmos as nossas expectativas à nossa realidade. Isso não quer dizer deixar de sonhar, mas sim, estabelecer um plano realista para alcançar nossos objetivos. Podemos construir uma realidade mais positiva, quando alinhamos nossos sonhos com nossas reais capacidades e nos propomos a desenvolver aquelas habilidades que não temos.

Mudar a forma de nos relacionarmos e aprender a enfrentar os desafios do dia a dia como protagonistas pode ser um início de solução para ter uma vida realmente feliz e plena!

Artigo

de:

Marcelo Katayama é médico e terapeuta do Núcleo Ser Treinamento e Consultoria, formado pela Universidade de São Paulo, especialista em cirurgia geral pelo HC FMUSP, com formação em psicologia transpessoal (Dinâmica Energética do Psiquismo – DEP), Master Practitioner em Programação Neurolinguística, Coaching pela International Coaching Community), Business Mastery com Tony Robins.