

# Por um Setembro Amarelo de solidariedade e compreensão

*A humanidade precisa de apoio e afeto. Sejamos simplesmente HUMANOS!*

Solidariedade. Humanidade. Compreensão. Três belas palavras que identificam uma tríade de afeto. O Setembro Amarelo, desde 2014, vem fazendo parte das campanhas anuais de prevenção e conscientização à saúde mental, em especial, ao suicídio. O suicídio é um comportamento multifatorial, uma interação complexa com a história de vida biológica e psicológica, que se soma às características genéticas, culturais e socioambientais, tudo isso acrescido de eventos dolorosos, perdas graves, perdas significativas, luto e doenças.

Os fatores de risco são os maiores transtornos de humor, como depressão, bipolaridade, transtornos de ansiedade grave, transtornos de personalidade e abuso de substâncias psicoativas. O indivíduo, na maioria das vezes, deseja dar fim ao sofrimento emocional e não dar fim à vida. A dor emocional, neste momento, é insuportável, intangível e imensurável. Algo que boa parte da população não faz ideia da dimensão que esse sofrimento pode suportar.

## Como ajudar

A melhor forma de ajudar o indivíduo em sofrimento psíquico é por meio do acolhimento, oferecendo uma escuta ativa e respeitosa. Fazer comparações como

“você é capaz”, “seja forte”, “eu sei que você consegue”, só gera mais culpa e potencializa os sintomas e o sofrimento, levando uma pessoa à impotência e baixa autoestima. Outra questão importante: dar total apoio para a busca por atendimento especializado e quebrar o tabu em relação aos tratamentos psiquiátricos e psicológicos. É essencial ter uma rede de apoio, como os familiares e amigos.

“Pai, me ajuda”

Foi isso que Adrielly disse ao pai, José Luiz Prieto, membro veterano da BSGI, quando sentiu que estava chegando ao seu limite. Tudo aconteceu logo no início da pandemia da Covid-19, em 2020. Uma somatória de eventos difíceis levou Adrielly à depressão profunda. Seus pais contam como foi fundamental a união da família para a sua recuperação. “Eu não sabia o que era uma depressão”, contou Prieto. Em sua cabeça a doença era algo que a pessoa podia escolher sair, bastava se determinar a mudar. “Até que minha esposa ouviu ela dizer que queria morrer”, relatou José Luiz.

O susto e o medo de perder a filha fez com que o casal se unisse e, ao longo de dois anos, procuraram amparar e acolher com carinho a amada filha. Adrielly, por sua vez, disse que a doença fez com que recuperasse sua fé, há muito perdida devido aos infortúnios da vida.

Seus pais não viram nenhum acontecimento, uma nova oportunidade de vencer o carma da doença. "Eu sabia que minha filha tinha uma grande missão", enfatizou José Luiz.

"Tratar de doenças é o trabalho de um médico. A função da fé é fortalecer nossa energia vital para superarmos a doença. É um erro confundir as duas coisas.

Budismo é razão. Se sentir algum mal-estar ou algum sintoma que nos preocupe, recomendamos procurar tratamento médico sem demora. Justamente por praticarmos o Budismo de Nichiren Daishonin, precisamos ser mais cuidadosos com nossa saúde, fazendo uso devido dos recursos que a ciência médica nos oferece." Daisaku Ikeda

O suicídio é inevitável

Essa afirmação é baseada em dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), que aponta que mais de 90% dos casos de suicídio estão associados a distúrbios mentais e, portanto, podem ser evitados se as causas forem tratadas corretamente.

Por isso, é fundamental falar abertamente sobre saúde mental, derrubando as barreiras do preconceito. Sem receber de cuidar das questões da mente, ter conhecimento destas questões e colocar na prática o processo de prevenção à saúde mental, trazendo assim, o risco de suicídio.

Incentivo que transforma desespero em esperança!

Oração que transforma destino em missão!

Uma rede de apoio que converte tristeza em alegria!

Daisaku Ikeda

- NOS – Núcleo de Orientação Social da BSGI – Tel.: 11 3349-1927

- Centro de Valorização da Vida – CVV – Disque 188 – Disponível 24 horas por telefone e no seguinte horário por chat: Dom: 17h às 01h, Seg a Qui: 9h às 01h, Sex: 15h às 23h, Sáb: 16h à 1h