



No m'oblidis

quer ajudar alguém em

luto por suicídio?

www.nomoblidis.com.br



Cada pessoa fica enlutada de sua maneira. O luto é uma experiência pessoal e única e o luto por suicídio é um luto bem mais longo e de difícil elaboração. Portanto se você quer ajudar alguém que perdeu um ente querido por suicídio, veja algumas dicas.

por: No m'oblodis

1 NÃO ESPERE SEU AMIGO PEDIR AJUDA

O luto por suicídio é um luto solitário e muito, muito difícil, o enlutado por vezes pode se sentir culpado e as pessoas ao redor evitam falar sobre o assunto achando que isso piora o processo e passadas as primeiras semanas a maioria dos familiares e amigos vão cuidar das próprias vidas e o enlutado fica só remoendo suas angústias.

2 SEJA UM BOM OUVINTE

As pessoas se afastam alegando que não sabem o que dizer, mas um “sinto muito e eu estou aqui”, valem mais que mil palavras. Existe uma desesperança enorme nos enlutados por suicídio, portanto acolha e ouça, pois as vezes falar pode ser tudo de que o enlutado precise.



3 ENTRE EM CONTATO

Se você acha que o enlutado quer ficar sozinho, pergunte a ele. Pois supor não ajuda em nada. Não o ignore, continue a enviar mensagens, ligue ou vá até ele. Ele precisa de você!

4 AJUDE NAS TAREFAS

Até as tarefas mais simples do dia-a-dia ficam difíceis de serem executadas. Ajude-o.

5 NÃO TENHA MEDO DO CHORO

Chorar faz bem e crises de choro são normais, faz parte do processo de luto. Então deixe que o enlutado chore, não fique falando para ele não chorar, e não se envergonhe de chorar também, isso demonstra que você se importa.

6 NÃO ESQUEÇA

Pergunte ao enlutado se ele não se importa em ouvir histórias da pessoa falecida. Conte suas histórias, suas lembranças. Quando se perde alguém não dá para simplesmente parar e arrancá-lo da vida e apagar o passado.

7 EVITE DIZER

Deus quis assim. Deus sabe o que faz. Você não notou? Mas por quê? Ele(a) tinha tudo! Ele(a) não pensou em você então bola para frente! Sabe-se que é com boas intenções, mas essas são as últimas palavras que um enlutado por suicídio precisa ouvir. Se não souber o que dizer, apenas o abrace.



8 GRUPOS DE AJUDA

Incentive-o a procurar ajuda psicológica e grupos de apoio específicos e se for possível ofereça-se para acompanhá-lo.

9 NÃO JULGUE

O enlutado está em choque e não tem como assimilar muitas informações sobre o que aconteceu, isso requer tempo. Até mesmo quem deixou carta ou algo semelhante, não há como ter certeza dos motivos que levaram o ente a cometer suicídio. Não fique julgando e apontando motivos, que foi falta de Deus, amor, etc.

10 INDEPENDENTE DE SUA RELIGIÃO

Todas as religiões pregam o amor e a caridade, portanto se a sua condena o suicídio, não fique dizendo ao enlutado que seu ente foi para o vale, umbral, inferno, perdeu a salvação. Ore pelo enlutado, transmita boas vibrações.

