

VINCULAR

◆ **Direcionar ao profissional da área**

Se sentir que há perigo de suicídio, é importante ouvir a história e direcioná-la à uma instituição de consulta imediatamente. Caso a pessoa possa ir por conta própria, explique onde localiza-se o guichê de consulta. Se a pessoa não estiver em condições, peça autorização do mesmo, e vá você mesmo "Gatekeeper" até o guichê.

AMPARAR

◆ **Aproximar-se e amparar-lá calorosamente.**

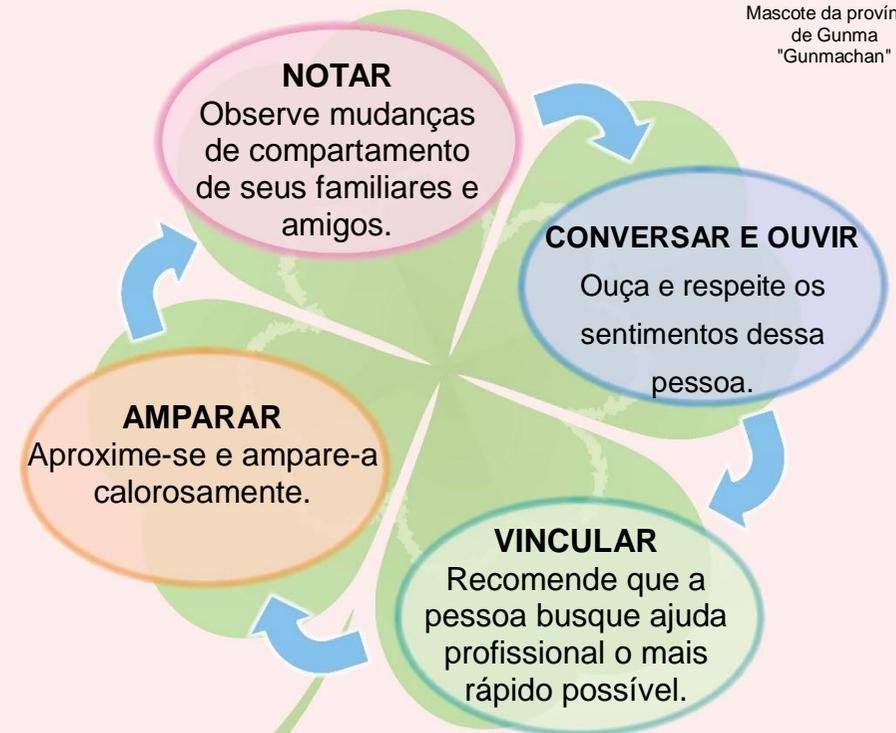
Podemos nos sentir seguros ao conseguir vinculá-la à um profissional. Mas só conseguimos notar algo de diferente por sermos Gatekeepers. Devemos nos comunicar, sempre cumprimentando e observando diariamente. Preste sempre atenção às expressões e ao diálogo. Para que assim possamos ajudar as pessoas.



# Você também é um Gatekeeper a partir de hoje



Mascote da província de Gunma "Gunmachi"



## LISTA DOS GUICHÊS DE CONSULTAS DO "CENTRO EMOCIONAL"

Centro de Saúde Emocional da província de Gunma (Gunmaken Kokoro No Kenko Centa)		027-263-1156	9:00~17:00 (seg.~sex.)
Linha unificada para a Consulta de Saúde Emocional (Consulta telefônica para prevenção de suicídio)		0570-064-556	9:00~22:00 (seg.~sex.)
<GUICHÊ DE CONSULTA DE SAÚDE E BEM ESTAR DA PROVÍNCIA E MUNICIPALIDADE>			8:30~17:15 (seg.~sex.)
MAEBASHI-SHI HOKENJO	027-220-5787	TAKASAKI-SHI SHOUGAI FUKUSHIKA	027-321-1358
SHIBUKAWA HOKEN FUKUSHI JIMUSHO	0279-22-4166	ISESAKI HOKEN FUKUSHI JIMUSHO	0270-25-5066
ANNAKA HOKEN FUKUSHI JIMUSHO	027-381-0345	FUJIOKA HOKEN FUKUSHI JIMUSHO	0274-22-1420
TOMIOKA HOKEN FUKUSHI JIMUSHO	0274-62-1541	AGATSUMA HOKEN FUKUSHI JIMUSHO	0279-75-3303
TONE NUMATA HOKEN FUKUSHI JIMUSHO	0278-23-2185	OTA HOKEN FUKUSHI JIMUSHO	0276-31-8243
KIRYU HOKEN FUKUSHI JIMUSHO	0277-53-4131	TATEBAYASHI HOKEN FUKUSHI JIMUSHO	0276-72-3230

\* Não haverá atendimento durante as férias e feriados do final e início do ano.

Os "gatekeepers" são pessoas que procuram identificar sinais de alerta de uma pessoa em risco de suicídio, ele tenta comunicar-se com o indivíduo com problemas para ouvir e fazer o encaminhamento para o respectivo profissional. Esta função abrirá as portas das redes de muitas pessoas para que possa fornecer apoio e, assim, ajudar a proteger vidas insubstituíveis. Para ser um gatekeeper, você não precisa de um título profissional. Levando em conta alguns pontos e com um pouco de consideração, você também pode ser um gatekeeper a partir de hoje!

**Centro DE Saúde Emocional da província de Gunma (Gunmaken Kokoro No Kenko Centa)**

## Perceber

### ◆ Você já sentiu que um familiar ou amigo está agindo

As pessoas que têm problemas e pensam em suicídio começam a mudar sua forma de agir, emitem algum tipo de sinal e as vezes passam a insinuar sobre a morte. É importante notar os sinais e perceber que a pessoa está agindo de uma forma diferente.

#### ○ Alterações emocionais notáveis

##### Discurso

- «Quero sumir»
- «Não posso mais suportar»
- «Cansei de viver»
- «Eu não sou necessário para ninguém», etc

##### Comportamento

- As emoções tornam-se instáveis
- Deixa de importar-se com tudo
- Deixa de se importar com a aparência
- A expressão se torna escassa
- Parar de demonstrar naquilo que antes tinha

##### Ações

- Não executa o trabalho e tarefas domésticas como antes
- Consumir álcool ou drogas com mais frequência
- Perda extrema de apetite, perda de peso, etc.



## Falar

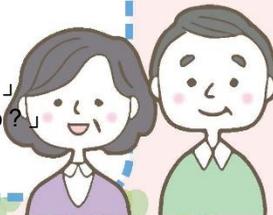
### ◆ Vamos nos aproximar sem hesitação se você perceber que tem algo diferente.

É difícil abrir seus problemas à alguém.

No entanto, o simples fato de alguém falar com você, pode ser uma motivação para contar seus problemas.

#### ○ Pontos importantes para quando for falar

- Crie um ambiente tranquilo e seguro onde possam conversar. De preferência um lugar tranquilo com poucas pessoas ao redor.
  - Fale com uma voz e expressão calma que traga segurança.
  - Converse expressando preocupação e importância. Além disso, dê sugestões que possa ajuda-la.
- ( ex ) «Você não parece bem. Aconteceu alguma coisa ? »  
«Você parece cansado ultimamente. Você está bem ? »  
«Se estiver tudo bem pra você, quer conversar comigo ? »  
«Posso te ajudar em alguma coisa ? »  
«Últimamente te noto cansado/a. como te sientes ? »



## OUVIR

### ◆ OUÇA O OUTRO

Os problemas são aliviados quando conversamos com as pessoas. Quando alguém desabafar com você, ouça sem julgar, e aceite os sentimentos do mesmo. E vamos trabalhar juntos com base daquilo que a pessoa desabafou.

#### ○ Palavras que capturam os sentimentos da outra parte

( EX ) «Você passou por muitas dificuldades...»  
«Você está passando por um momento muito duro...»



«Deve ter sido duro»

«Você conseguiu suportar muito»

#### ○ PALAVRAS QUE DEVEMOS EVITAR

( EX ) «Vamos nos esforçar» «Vai passar»



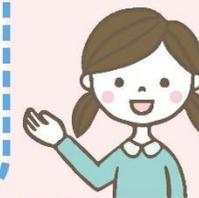
«O problema também está em você»

«Não é só você que está sofrendo»

«Não desperdice sua vida»

«O tempo vai resolver tudo»

**Observação remember**  
É importante transmitir à outra pessoa que estamos escutando seriamente «Aizuchi» !



#### ○ Se uma pessoa disser que "quer morrer"...

Não é fácil desabafar sobre o desejo de suicídio, mas, diz-se que as pessoas escolhem com quem compartilhar seus sentimentos inconscientemente. Se uma pessoa entrar nesse assunto e começar a desabafar, não mude de assunto ou ignore-a. É aconselhável ouvir de maneira "acolhedora". Muitos que dizem querer morrer, estão entre o desejo de "morrer" e de "continuar a viver". Essa pessoa pode se sentir ouvida sobre seus sentimentos.

