

Adolescer também dói!

Flávia Moreno

O mais recente assunto que vem alarmando a população brasileira relacionado ao público adolescente é a participação dos mesmos no chamado “Baleia Azul”, a partir de um convite feito nas redes sociais. Ao que tudo indica, um condicionamento à práticas de automutilação e suicídios.

Em contrapartida, uma sequência de *post's* em resposta também têm sido divulgadas, como por exemplo um que associa a solução do problema com punição aos adolescentes, referenciando um chinelo azul. O que denuncia a falta de entendimento comum ao tema.

As estatísticas confirmam que o número de suicídios em geral cresceu 62,5% entre os anos de 1980 a 2012. E na faixa etária entre 15 e 29 anos, a média aumentou em ritmo ainda mais rápido do que em outros segmentos. São 5,6 mortes a cada 100 mil jovens, 20% acima da média geral, segundo dados de um grupo de pesquisa da Flacso.

A questão é que como o suicídio é um assunto tabu, portanto evitado, podemos ficar com uma impressão minimizadora e distorcida da situação. Segundo estatísticas da Unicamp, a cada dia 32 pessoas encerram a própria vida e o número real de suicídios, supõe-se, seja em torno de 20% maior do que isso.

É preciso que estejamos atentos aos adolescentes e jovens enquanto pais e profissionais da saúde emocional e mental. Nem tudo é feito para “chamar a atenção”, assim como, nem toda tentativa de suicídio poderá ser socorrida com sucesso. Essa faixa etária é dada ao imediatismo, impulsividade e menor estabilidade emocional por natureza, por não contar com a maturação psicológica necessária ao enfrentamento do *stress* e frustrações, sendo assim aquilo que do ponto de vista do adulto é banal, bobagem, para eles pode ser vivido como intenso desorganizador interno.

A clínica psicológica tem me ajudado a entender melhor como os adolescentes e jovens enfrentam seus conflitos e noto que dentre as principais fontes de *stress* estão: a baixa autoestima, a experiência de *bullying*, incertezas com relação a identidade sexual e os reflexos de uma educação permissiva e superprotetora.

Muitas vezes, eles não querem de fato morrer, mas sim dar cabo a dor emocional que os consomem, levando-os por exemplo, a se mutilarem (*cutting*) para sobrepor à dor subjetiva, uma dor física. Eles precisam encontrar um espaço de escuta incondicional, sem julgamentos ou banalizações do que estão vivendo. Querem ser ouvidos, embora muitas vezes não queiram ou não consigam falar.

Precisamos ler os sinais, a linguagem corporal dos filhos, desde bebês, sempre foi pista de como andam as coisas. Merecem nossa atenção: mudanças significativas nos hábitos; comportamento ansioso ou deprimido; queda do rendimento escolar; isolamento; perda de interesse por aquilo que gostava; descuido com a aparência; perda ou ganho repentino de peso; alteração no padrão de sono; comentários autodepreciativos; misto de tristeza, irritabilidade e raiva (disforia); interesse em assuntos relacionados à morte.

Cabe aos pais iniciarem a conversa, falar de suicídio ao contrário do que se pensa, não é um incentivo. Usar as experiências próprias podem ajudar, pois um dia também fomos adolescentes e tivemos nossos momentos de trevas. Após essa conversa, os pais podem avaliar se é necessário o encaminhamento do filho a um profissional.

O Baleia Azul pode ser um terrível modismo, mas a temática do suicídio não, precisamos considerar que esse problema social existe e cuidar daqueles que estão a nossa volta.