

Apoio ao “Hikikomori”

Para quem enfrenta a “Síndrome do isolamento social”



Texto original em japonês: "Guia do bem-estar de 2018" do Departamento de Saúde e Bem-estar, Setor para o Bem-estar de Pessoas com Necessidades Especiais da província de Aichi (*Aichi-ken Kenkou Fukushibu Shougai Fukushika*). Publicado em dezembro de 2018.

Tradução em português: Tradutores do Curso da Network Multinacional de Jovens “Pas à Pas”.

Segundo o Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar, o isolamento social (*hikikomori* - ひきこもり) “ocorre quando, por várias causas, a pessoa evita participação social (frequência escolar, inclusive a escolaridade obrigatória; empregos, inclusive os de tempo parcial; relacionamentos sociais não familiares etc.), permanecendo em casa a maior parte do tempo (ou evitando contato com outros ao sair do ambiente domiciliar) por mais de 6 meses contínuos”.

Isolamento social (*hikikomori*) não é “preguiça” ou “manha”, tampouco uma simples “doença”.

Costumamos extravasar o estresse conversando com alguém, viajando para algum lugar etc. No entanto, quando o estresse é muito grande a ponto de ser impossível superarmos por conta própria, às vezes nós desligamos os estímulos que vêm de fora, para não ficarmos mais cansados ainda. Limitar o contato com o mundo exterior – fechar-se em uma concha, por assim dizer – pode ser entendido como uma forma de nos protegermos. Esta situação costuma ser chamada de “isolamento social” (*hikikomori*).

Mesmo que alguém identifique o problema que causou o estresse e tente resolvê-lo, isso não necessariamente significa que a situação de isolamento será superada. Há muito que desconhecemos sobre o isolamento social. Mesmo que possa existir um motivo, não se sabe se há uma causa específica ou não, pois existem muitos fatores interligados que resultam no isolamento. E, mesmo que seja possível detectar uma causa ou um acontecimento que tenha desencadeado o isolamento, é impossível voltar no tempo e revertê-lo. O importante é saber como agir a partir de agora.

Aqui estão listadas algumas dicas para a própria pessoa em situação de isolamento social, bem como orientações para que as famílias saibam como fornecer apoio. Esperamos que encontrem orientação para aliviar e amenizar a ansiedade própria e a da família.

I - Para a pessoa em situação de isolamento

Viver recluso todos os dias é difícil para você? Você se pergunta como chegou a esta situação, sente que necessita fazer algo, ou se considera imprestável, entre outros pensamentos aflitivos?

Se você leu esta página até aqui, será que é porque está desejando mudar sua situação? Caso encontre ao menos uma dica que consiga seguir, não gostaria de tomar coragem e tentar?

1. Mude a maneira de pensar sobre si.

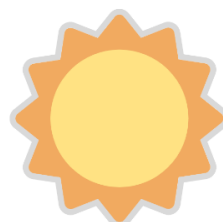
“Sou uma pessoa inútil”; “não consigo fazer nada certo” etc. Será que você não está se criticando demais? Se no passado você teve alguma experiência que feriu seus sentimentos, pode ser que isso tenha gerado pensamentos negativos. É muito importante encontrar algo que seja bom em sua vida, e pensar sobre o que fazer no futuro, para não ser pego por ideias negativas que atrapalham sua recuperação. Por exemplo: “hoje à noite haverá um programa interessante na tv”; “quero ler a continuação daquele gibi”; só de pensar assim, você já se torna mais positivo. Se durante o dia foi capaz de esquecer por um tempo suas preocupações e se sentiu um pouco mais leve, que tal buscar exatamente esses sentimentos?

2. Encontre seu próprio ritmo de vida.

Quando você se fecha no estado de isolamento, seu ritmo de vida pode ficar desregulado. Quando os sentimentos estão em baixa, o ritmo do corpo também fica debilitado.

Pode ser que você se sinta mal ao comparar sua situação de isolamento com a situação dos outros ao seu redor, e por isso se sinta mais confortável ficando acordado durante a noite. Além disso, diz-se que o nosso relógio biológico tem um ciclo de cerca de 25 horas de duração, e passar muito tempo sem se preocupar com horários pode fazer com que você troque o dia pela noite. Se você se sente bem assim, não há necessidade de se forçar a corrigir esse ritmo. Mas se, às vezes, enquanto todos dormem à noite, você fica sozinho com seus pensamentos, pode sentir-se ansioso e solitário.

Quando o ritmo do corpo volta ao normal, os ânimos também tendem a se recuperar com mais facilidade. Caso deseje retomar a rotina diurna, poderá ser necessário, de acordo com seus padrões pessoais, reorganizar detalhes diários tais como refeições, horário de dormir, etc. Tomar um banho de sol matinal, usar o despertador e abrir um pouco as cortinas pela manhã para iluminar o quarto, podem ajudá-lo a retomar o ritmo pouco a pouco.



3. Retire-se quando a irritação estiver incontrolável.

Quando você se sente frustrado e irritado, acontece de descontar nos familiares, não apenas verbalmente, mas também com violência física? É muito fácil a violência física escalonar, causando mágoas a você e aos outros e prejudicando os relacionamentos. Se você já observou a necessidade de parar estas atitudes, este é um sinal de seus reais sentimentos. O seu objetivo não é ferir os outros.

Quando você perceber que está prestes a cometer atitudes de violência, retire-se do local. O ato de se retirar não é uma fuga, e sim uma estratégia corajosa.

Manter a família afastada do foco de possível violência é uma boa opção. Elogie-se por não direcionar a violência para sua família. Então, assim que se acalmar um pouco, transmita seus sentimentos em palavras, ou, caso não consiga falar, escreva uma carta.

4. Busque o apoio de pessoas preparadas.

O isolamento social (*hikikomori*), inicialmente usado como forma de evitar o estresse, gera o acúmulo de cansaço mental, inquietude, perda de vitalidade e pensamentos cada vez mais negativos. Não tente solucionar esses problemas sozinho. Você pode consultar psiquiatras, psicólogos ou conselheiros e receber ajuda através de aconselhamento e medicamentos. Pode ainda utilizar os recursos de aconselhamento dos setores dos Postos de Saúde (*Hokenjo*) ou centros de bem-estar da saúde mental (*Seishin Hoken Fukushi Center*), pois nestes locais há balcão de consulta sobre isolamento social (*hikikomori*). Desabafar e receber aconselhamento de outras pessoas lhe trará alívio. Há diversas formas de consulta para a sua condição, e a forma mais adequada difere para cada pessoa. Que tal experimentar uma consulta informal e sem compromisso?

5. Aceite-se.

O estado de isolamento social (*hikikomori*) não é algo vergonhoso. Qualquer pessoa pode se isolar quando, por alguma razão, não consegue se adaptar ao

ambiente em sua volta. Se você culpa ou critica a si mesmo, pode ser que tenha dificuldade para se aceitar.

Desde o nascimento até o presente, você criou uma variedade de traços de sua personalidade. Mesmo as características que você considera como defeitos podem ser entendidas como peculiaridades ou qualidades, se você as enxerga sob outro ponto de vista. Por exemplo, o acanhamento pode ser compreendido como característica de uma pessoa "reservada. Se você costuma se preocupar rapidamente em certas situações, pode ser considerado como uma pessoa "prudente". Enxergar-se desta maneira mudará muito a sua forma de sentir.

Seus pontos fracos e fortes fazem de você um ser único. Cultive sua autoconfiança e aceite-se como você é. Valorize-se!



II - Para os familiares

Caso a criança se isole...

Para os familiares que não entendem ou desconhecem o porquê desta situação, o isolamento é motivo de grande preocupação. No entanto, procurar por motivos no passado ou culpar a si mesmo não levará à solução. O isolamento social (*hikikomori*) não é algo causado necessariamente por um motivo específico, mas sim por vários fatores entrelaçados de maneira complexa. Em toda família existem aspectos da criação dos filhos que podem ser considerados problemáticos. Não há uma causa específica para a ocorrência, de casos de isolamento social (*hikikomori*) nas famílias. Por isso, o isolamento social (*hikikomori*), é considerado um problema da sociedade.

Em vez de gastar energia na procura de um culpado, concentre seus esforços num plano para o futuro. Na maioria dos casos, os familiares próximos são os únicos com quem a pessoa isolada se envolve e conversa, por isso o apoio da família é muito importante.

1. Crie um ambiente seguro.

Aos olhos da família, o isolamento social (*hikikomori*), pode ser visto como “manha” ou “preguiça”. No entanto, na maioria dos casos, o isolado está sofrendo, se sente abandonado pela família e tem muitas ansiedades e preocupações. Com uma simples palavra de um familiar, o isolado pode se sentir culpado ou mesmo pressionado pelo excesso de afeto e encorajamento, o que pode até piorar a situação.



Antes de tomar qualquer atitude precipitada, tente compreender o sofrimento e da dor da pessoa, e dê um espaço a ela. Tente proporcionar um ambiente leve, no qual o isolado e a família possam se sentir à vontade.

2. Toda a família deve aproveitar a vida.

O isolamento social (*hikikomori*) não é um problema apenas do isolado, mas também exerce grande influência sobre toda família. Manter a cabeça cheia de preocupações em relação ao isolado resultará no seu esgotamento físico e mental, e você também tenderá a se isolar, tanto socialmente quanto emocionalmente. Isso tornará mais difícil oferecer o apoio ideal ao isolado. Se a família estiver em estado excessivo de nervosismo e tensão, o próprio isolado e a família sentirão o estresse.

Para construir um ambiente onde o isolado se sinta à vontade, é importante que cada membro da família continue a aproveitar sua própria vida. Privar-se das alegrias do cotidiano por causa da situação do isolado só acarretará mais desgaste emocional. Se a família se isolar da sociedade com seus próprios problemas, o ambiente se tornará cada vez mais sufocante. Que tal incentivar a família a sair de casa e viver o cotidiano ativamente? Aliviar a tensão da família pode facilitar a identificação de possíveis soluções para o problema.

3. Utilize convenientemente os balcões de consultas, não sobrecarregue a família.

O isolamento social (*hikikomori*) traz grande ansiedade para toda a família, que em muitos casos fica psicologicamente abalada ou deprimida. Devido à preocupação com o julgamento da sociedade ou com o que os outros podem pensar, há uma tendência de não consultar ninguém e tentar esconder a situação, mantendo o conhecimento do problema somente em família, o que acaba sobrecarregando a todos os seus membros. Em muitos casos, as famílias se afastam da sociedade e não conseguem levar a vida como antes, o que resulta no prolongamento do isolamento social (*hikikomori*).

É importante, para a tranquilidade da família, consultar outras pessoas e especialistas da área. Talvez você se pergunte “Será que faz sentido só a família ir consultar sem que a própria pessoa vá?” Mas carregar o fardo sozinho é muito pesado. Uma pessoa esgotada não consegue deixar fluir as ideias nem partir para a ação.

Conversar com alguém poderá fazer com que você se sinta mais aliviado e, assim, talvez consiga enxergar a situação de outra forma. Uma consulta com um profissional poderá lhe dar orientações e encorajamento. Que tal começar fazendo uma consulta livre (gratuita)? Há balcões de consultas para casos de isolamento social (*hikikomori*) no Posto de saúde (*Hokenjo*) ou no centro de bem-estar da saúde mental (*Seishin Hoken Fukushi Center*). Não deixe de utilizá-los.



BALCÃO DE CONSULTA SOBRE ISOLAMENTO SOCIAL (*HIKIKOMORI*) PARA MORADORES DA PROVÍNCIA DE AICHI

(Atendimento somente em japonês. Favor comparecer com intérprete.)

1) Balcão de consulta com especialistas em isolamento social (*Aichi-ken Seishin Hoken Fukushi Center*)

- Linha exclusiva para consulta sobre isolamento social: **052-962-3088**. Horário de atendimento: segunda a sexta-feira (exceto feriados e feriado de fim e início de ano) - 10h às 12h e 13h às 16h30.
- E-mail: <https://www.aichi-pref-email.jp/top.html>. Acesse a página do *Aichi-ken Seishin Hoken Fukushi Center*.
- As consultas são feitas pelo sistema de reservas. Interessados devem entrar em contato pelo telefone acima.

2) Para se informar a respeito dos balcões de consultas sobre isolamento social mais próximos, entre em contato com o posto de saúde (*Hokenjo*) de sua província.

- Moradores de Nagoya devem procurar o Centro de apoio ao isolamento social da região de Nagoya (*Nagoya Hikikomori Chiiki Shien Center*): **052-483-2077**. Horário de atendimento: segunda a sexta-feira (exceto feriados de fim e início de ano) - 8h45 às 17h15.

3) Balcão de consulta geral para estrangeiros

- Centro de Convivência Multicultural da Associação Internacional da Província de Aichi (*Aichi-ken Kokusai Kouryu Kyokai Tabunka Kyousei Center*) - Consultas com assistente social multicultural: **052-961-7902**. Horário de atendimento para consultas em língua portuguesa: segunda a sábado - 10h às 18h.
- Se preferir, podemos indicar balcões de consultas para estrangeiros mais próximos de sua residência.

Equipe de Tradutores do Curso da Network
Multinacional de Jovens “Pas à Pas”

Supervisão Geral:

Ana Emiko Toda

Otila Kawano

Tradutoras:

Angélica Kataoka

Edna Kato

Gisele Cristina Yoshida

Liza Yogi

Luiza Morimitsu

Luzia Furuya

Marcia Akemi Essu

Mari Yamamura

Coordenação Geral:

Virginia Yumi Oshima

Revisão e edição:

CONSULADO-GERAL DO

BRASIL

NAGOIA

Agradecimentos:

Setor para o Bem-estar de Pessoas com Necessidades Especiais
do Departamento de Saúde e Bem-estar da Província de Aichi