

BİR YARDIM ÇAĞRISI İNTİHAR

80. Yıl Cumhuriyet Ortaokulu

İntihar Kişinin duygusal, ruhsal ya da sosyal sebeplerin etkisiyle ölmek amacıyla, kasıtlı bir şekilde girişimde bulunmasıdır.

Ulusal halk sağlığı enstitüsü intiharı 3 ana başlıkla sınıflandırmaktadır:

- 1. Tamamlanmış intihar:** Bilerek, kendine yönelik yapılan ve ölümlle sonuçlanan intiharlar için kullanılır.
- 2. İntihar girişimi:** Ölümlle sonuçlanmayan ancak kendi yaşamına son vermeye yönelik davranışları kapsar.
- 3. İntihar düşüncesi:** İntihar etmeye yönelik planlar yapma, bu konuyu işleme ancak eyleme geçmeme olarak tanımlanır.



İNTİHAR SINYALLERİ

1. Kendisini öldürmekten ya da ölümden bahsediyorsa (Keşke ölssem, size daha fazla problem olmayacağım, bir daha görüşmeyeceğiz, bensiz daha iyi olacaksınız, artık dayanamıyorum.), ölüm ya da intihar ile ilgili şeyler okuyorsa, yazıyorsa,
2. Vasiyet ya da ölüm ilanı yazıyor, veda ediyor, önemli eşyalarını başkalarına dağıtıyorsa,
3. Değersizlik, çaresiz veya suçluluk hissettiğini söylüyorsa,
4. Daha önce ilgilendiği şeylere ilgisi azaldıysa, sürekli sıkıldığını söylüyorsa
5. Kişilik değişiklikleri ortaya çıktıysa, depresyonu takip eden ani bir coşku durumu gözleniyorsa,
6. Arkadaşlarından ve aile üyelerinden uzaklaştıysa, arkadaşlarıyla çıkmak gibi davranışlarında değişiklikler olduysa,
7. Yeme düzeninde bozulmalar olduysa (kilo kaybı ve iştahta azalma varsa),
8. Uyku düzeninde bozulmalar olduysa (çok fazla ya da çok az uyuyorsa),
9. İsyankâr ve şiddet içeren davranışlar göstermeye başladıysa, 10. İlaç ve alkol kullanmaya başladıysa ya da kullanımı artırdıysa,
11. Dikkatini toplamakta zorluk çekiyorsa, okulda problemler yaşıyorsa, okul başarısı düştüyse,
12. Psikiyatrik bir bozukluğu varsa,
13. Ateşli silahlara ya da ilaçlara ilgisi arttıysa,
14. Gereksiz riskler alıyorsa,
15. Dış görünüşüne özen göstermiyorsa,
16. Daha önce intihar girişiminde bulunduysa,
17. Yakınlarından birini kaybetmişse (ölüm ya da ilişkiyi bitirme gibi).

İNTIHAR SÜRECİNDEKİ RISK FAKTÖRLERİ

- Ruhsal bozukluklar (özellikle depresyon)
- Alkolizm veya madde kötüye kullanımı
- İntihar teşebbüsü veya teşebbüsleri
- Ailesinde intihar öyküsü (diğer bir deyişle ailesinde bir kişinin intihar etmiş veya intihara teşebbüs etmiş olması)
- Ciddi bir hastalık veya kronik acı
- Stresli yaşam olayları (yakın birinin kaybı, maddi kayıp veya yasal sorunlar)
- İşsizlik, ilişki sorunları, taciz veya zorbalık gibi uzun süreli strese maruz kalma
- Sosyal izolasyon ve yalnızlık
- Travma veya istismar öyküsü
- Başka birisinin intiharına maruz kalma
- Ergen olmak
- Riskli davranışlar gösterir (Yüksek hızla araba ve motosiklet kullanmak).

İNTIHARA İLİŞKİN MITLER



İntihar hakkında konuşan bireyler, diğer bireyleri kendi çıkarları doğrultusunda etkilemek için bunu yaparlar.

İntiharla ilgili konuşan insanların çoğu yardım ya da destek arayışı içerisinde olabilir. İntihardan şikâyet eden insanların önemli bir bölümü anksiyete, depresyon deneyimliyor olabilir, umutsuzluk hissederek intihardan başka bir seçeneği olmadığını düşünebilir. Bu nedenle bireylerin intihar hakkında konuşmasını bir yardım çağrısı olarak kabul etmek gerekir.

İNTIHARA İLİŞKİN MITLER



“Kendini öldürmek isteyen söylemez, yapar” /“İntihar aniden olur, öngörülemez, engellenemez”:

İntihar etme isteği olan kişi, kendisini çoğu zaman çaresiz, umutsuz ve hem yaşama hem ölme arzusu içinde bulur. Bu istek oldukça karmaşık duygudur ve birçok sebebi olabilir. Kişi içinde bulunduğu psikolojiyle alakalı olarak ölme ve yaşama isteğiyle ilgili yoğun duygu ve düşüncelere sahiptir. Bu ruh hali uzun sürebilir, çeşitli teşebbüslere dönüşebilir ve tekrar edebilir. İntihar fikri bir buz kütesinin görünen kısmı gibi düşünülürse geri kalan kısmını anlamaya çalışmak son derece önemlidir. Dolayısıyla, bu karmaşık ruh hali içinde kişinin intihar etme isteğini ifade edebilmesi ve bunu diğerleriyle konuşabilmesi, yardım talep edebilmesi son derece koruyucudur. Her intihar etmeyi içeren cümle dikkate alınmayı hak eder. Kişinin mevcut durumunda ne kadar zorlandığını ve desteğe ihtiyacı olduğunu gösterir.

“İntihar hakkında konuşmak kişideki isteği artırır.”:

Tam tersine korkulanı, bilinmeyeni, çekinileni konuşabilmek kişiye durumunu tekrar gözden geçirebilme şansı verir ve umudu arttıran bir unsurdur.

İNTIHARA İLİŞKİN MITLER

“Öldürücü olmayan yollarla intihara teşebbüs edenler sadece dikkat çekmeye çalışırlar, niyetleri ciddi değildir” :

Sayırsz intihar yöntemi var ve bu yöntemlerin belirli özelliklere göre tercih edildiğini söylemek intiharın ciddiyetine gölge düşürüyor. Yöntemin ne derece ölümcül olup olmamasından bağımsız olarak kişinin intihara yöneldiği gerçeği üzerinden durmak önemlidir. İntiharı düşünen bir kişinin yöntemi üzerinden eleştirilmesi, dikkate alınmaması ve hatta “numara yapıyor” gözüyle bakılması zaten çaresizlik içindeki bir kişiyi daha da değersiz hissettirmeye götürebilir.

“İntihara teşebbüs eden ölmek ister:

İntihar etmeyi arzulayan bir kişi çoğu zaman birçok karmaşık ve çelişkili duyguyu aynı anda hisseder ve en önemlisi içinde bulunduğu halden memnun değildir. Bir başka deyişle, kişi yalnızca ölmek istemez, yaşamak da isteyebilir. Tüm bu duyguların, düşüncelerin konuşulabilmesi oldukça önemlidir.



İNTIHARA İLİŞKİN MITLER



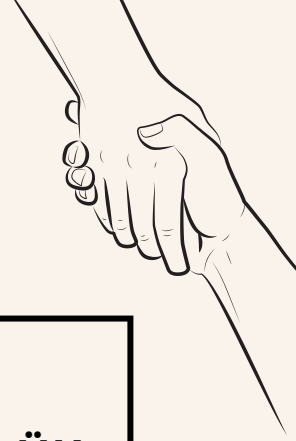
Çoğu intihar işaret vermeksizin aniden meydana gelir.

İntiharların çoğunda sözel veya davranışsal bir takım uyarı işaretleri verilmektedir. Herhangi bir işaret ya da uyarı vermeksizin gerçekleşen bazı intiharlar da vardır. Ancak burada önemli olan onlar için bu uyarı işaretlerinin ne olduğunu anlamak ve bunlara dikkat etmektir. Ayrıca intihar düşüncesinde olan birey intihar hakkında konuşur. Kıymetli eşyalarını dağıtabilir. İntihar hakkında açık ve örtük bir sürü mesaj verebilir.

İntihar riski taşıyan bireylerin gerçekçi olmayan olumlu ruh hâlleri (Artık kendimi iyi hissediyorum.) intihar riskinin azaldığını gösterir.

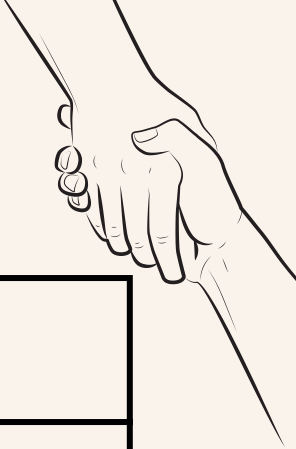
İntihar davranışının gerçekleşmesine karar vermek bireyde acılarının sonlanacağını düşündüğü için bireyin geçici iyi hissetmesine yol açabilir.

DUYGUSAL TEPKİLER



ÇARESİZLİK	İNCİNME	HAYATA KÜSKÜNLÜK
BOŞLUKTA HİSSETME	DEĞERSİZLİK	KORKU
ÜMİTSİZLİK	İÇİNE KAPANMA	YALNIZLIK İSTEĞİ
ENDİŞE DUYMA-KAYGI	ÖFKE	UMUTSUZLUK-KARAMSARLIK

DUYGUSAL TEPKİLER BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



ÇARESİZLİK	Güçlü yönlerini ortaya çıkarma
BOŞLUKTA HİSSETME	Olayı anlamlandırma, geçmiş ve gelecekle ilişki kurma
ÜMİTSİZLİK	Gelecekle ilgili plan yapmak, yaşamı planlamak
YALNIZLIK HİSSİ	Çevredeki açık iletişim kanallarını fark etme
ENDİŞE DUYMA-KAYGI	Dayanıklılığı arttırmak, kaygı düzeyini düşürmek, belirsizlikleri ortadan kaldırmak, uzmandan yardım alma
AŞIRI KORKU VE GÜVEN KAYBI	Güvenli alan oluşturma ve güven inşa etme
İÇİNE KAPANMA	Yakın çevreden başlayıp iletişim fırsatlarının farkına varma

