

İNTİHAR



Gençlerin olum nedenlerinden en sık rastlana ikinci neden intihardır. Dünyada her gün yaklaşık bin kişi intihar etmektedir. İntiharın en belli başlı nedeni ise depresyondur.

Herkes kendini kötü hissettiği kimi zamanlarda olumu veya hayatına son vermeyi düşünebilir. Ancak bazıları için yalnızlık, mutsuzluk, değersizlik, kayıp gibi duygular çaresizlik ve umutsuzluğa yol açabilir. Bu kişiler için hayatın başkışı o kadar dayanılmaz olur ki bu olumsuz duygulardan kurtulmak için tek çözüm yolu olarak intiharı görebilirler.

RİSK ETKENLERİ



- Depresyon şiddetli depresyonda olan kişilerin intihar düşüncelerine sahip olma olasılığı yüksektir.
- Psikiyatrik rahatsızlık. Şizofreni ya da kişilik bozukluğu gibi psikiyatrik bir rahatsızlığa sahip kişiler risk grubundadır.

- Geçmiş intihar girişimleri: Daha önce intihar etmeyi denemiş kişilerin de riski daha fazladır.
- Yakın geçmişte yaşanmış bir kayıp: Sevilen birinin yakın bir zamanda kaybedilmesi intihar düşüncelerini tetikleyebilir.
- Alkol ve madde kullanımı: Yoğun alkol, madde kullanımı da intihar riskini artırmaktadır.
- Ölüme hazırlık yapma: Kişinin olum ya da intihar etme yollarından bahsetmesi, değerli eşyalarını başkalarına vermesi, silah gibi öldürücü aletler satın alması ipucu olabilir.
- Kişinin her zaman yaptığı şeylerden keyif almaması ve ilgisini yitirmesi.
- Akademik hayatın ihmali.

İNTİHARIN İŞARETLERİNİ BİLİYOR MUSUNUZ?



- ✓ Ölmek istediğinden ya da acılarından kurtulma arzularından bahsediyorsa
- ✓ İnternette veya çevresinden silah, ilaç vs. gibi intihar araçlarını araştırıyorsa
- ✓ Umutsuzluktan veya yaşamak için bir sebebi olmadığından bahsediyorsa

- ✓ Başkalarına, hayata yük olmaya başladığından bahsediyorsa
- ✓ Alkol ya da madde kullanımında artış varsa
- ✓ Önünü ardını düşünmeden canını tehlikeye atıyorsa
- ✓ Kendi içine çekiliyor veya kendini tecrit ediyorsa
- ✓ Öfkeli davranışlar sergiliyor veya intikam duygularından bahsediyorsa
- ✓ Değerli eşyalarını dağıtıyor, vasiyet hazırlıyor veya çevresindekilerle vedalaşıyorsa

Bu belirtileri gösteren birisi intihar riski taşıyor olabilir. Eğer kendi çevrenizdeki birinde bu işaretlerin bir kısmını gözlemliyorsanız ona yardımcı olabilirsiniz!

ELİNİZİ UZATIN VE HAYATINI KURTARIN!



İNTİHAR HAKKINDAKİ YANLIŞ VE DOĞRULAR

- *Bir kişi kendini öldürmeyi gerçekten istiyorsa onu kimse engelleyemez.*
- *İntihar eden insanlar çoğunlukla ölmeyi değil, sahip oldukları hayatı yaşamak istememektedirler.*
- *Amaç, yaşadıkları derin acıya son vermektir.*
- *İntihardan bahseden kişi bunu yapmaz, o ancak dikkat çekmeye çalışıyordur.*
- *Kendi hayatına son veren kişilerin yaklaşık %80'i daha önceden çevresindeki kişilere niyetlerinden bahsetmişlerdir.*
- *Bir kişi intihar hakkında konuştuğunda mutlaka ciddiye alınmalıdır!*
- *Kişilerin intihar düşüncelerinin olup olmadığını tespit etmenin en iyi yolu onlara sormaktır.*
- *Genel inanın aksine intiharı konuşmak, intihar düşüncesini desteklemez.*
- *Kişiyne intihar düşünceleri olup olmadığını sormak onun aklına intihar fikrini sokar ve intihar etmesine neden olur.*
- *İntihar düşünceleri hakkında*

- *soru sormak kişinin yardım istemesine ve bu duygularını konuşarak duygusal yükünü boşaltmasına yardımcı olur.*
- *İntihar fikirlerini konuşma fırsatı bulan kişi intiharın kısır döngüsünden kurtulmuş ve rahatlamış olur.*
- *Depresyondaki bir kişinin duygusal durumunda düzelme olursa intihar riski azalır.*
- *Depresif hastalar çoğunlukla canlılıkları ve enerji düzeyleri artmaya başladıktan sonra intihar ederler. İyi hissettiklerinde intihar etmek için güç bulurlar. İntihara kesin karar vermiş olduklarında da dışarıdan daha sakin ve iyi görünebilirler.*

İNTİHAR DÜŞÜNCEİ OLAN BİRİNE NASIL YARDIM EDEBİLİRSİNİZ?

- *İntihar düşüncesi olduğuna inanıyorsanız bunu kişiyle konuşmaktan korkmayın.*
- *Yargılamadan, sevecen ve basit bir biçimde kendine zarar verme düşüncesi olup olmadığını sorun.*
- *İntihar düşünceleri hakkında soru sormak kişinin yardım istemesine ve bu duygularını konuşarak duygusal yükünü boşaltmasına yardımcı olur.*
- *İntihar fikirlerini konuşma fırsatı bulan kişi intiharın kısır döngüsünden kurtulmuş ve rahatlamış olur.*
- *Eğer kendine zarar verme düşüncesi varsa, onu tedavi için hekime danışması konusunda cesaretlendirin.*



**KAMİLE GÜRKAN
İLKOKULU/ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**