

İNTİHARI ÖNLEME



İNTİHARLA İLGİLİ BAZI GERÇEKLER



UYARI SİNYALLERİ



İNTİHAR ETMEYİ DÜŞÜNEN
BİR YAKININIZ / ARKADAŞINIZ VARSA
YAPILMASI GEREKENLER,
NASIL YARDIMCI OLABİLİRİM?



EĞER İNTİHAR ETMEYİ DÜŞÜNÜYORSANIZ,
NE YAPABİLİRİM?



YAŞAR ÜNİVERSİTESİ

Sağlık Kültür Spor Müdürlüğü
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi

İNTİHARLA İLGİLİ BAZI GERÇEKLER

- İntihar gençler (15-24 yaş) arasında üçüncü ölüm nedenidir,
- Birçok genç okul saatlerinden sonra ve evde intihar eder,
- Bazı gençler intihar girişiminden önce kendilerine zarar verici davranışlarda bulunurlar (bedenlerini kesmek, sigara söndürmek gibi),
- Alkol ve madde kullananlarda intihar riski daha yüksektir,
- Taciz ve şiddete maruz kalanların intihar oranı daha yüksektir,
- Bazı psikiyatrik bozukluklar (depresyon, bipolar bozukluk, psikotik bozukluk) intihar riskini artırır,
- Kadınlar daha fazla intihar girişiminde bulunsa da erkekler arasında intihar sonucu ölüm oranı daha yüksektir,
- İntihar önlenabilir bir durumdur,
- İntihar konusunda konuşmak intihar riskini artırmaz, aksine bu konuda açıkça konuşmak onun önemsendiğini ve acısını seninle paylaşabileceğini görmesine yardım eder,
- İntihar etmekten bahseden insanın intihar etme riski vardır ve ciddiye alınmalıdır.

UYARI SİNYALLERİ

İntihar etmeyi tasarlayan kişilerin davranışlarında bazı değişiklikler olur. Eğer aşağıda sıralanan davranışlardan bazılarını gösteriyorsa risk altındadır ve intihar etmeyi düşünüyor olabilir.

- 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 intiharla ilgili şeyler okuyorsa, yazıyorsa,
- Vasiyet ya da ölüm ilanı yazıyor, veda ediyorsa,
- Değersiz ya da çaresiz hissettiğini söylüyorsa,
- Suçluluk duygusu varsa,
- Kötü bir insan olduğundan şikayet ediyorsa,
- Önemli eşyalarını başkalarına dağıtmaya başladıysa,
- Daha önce ilgilendiği şeylere ilgisi azaldıysa,

- Sürekli sıkıldığını söylüyorsa,
- Kişilik değişiklikleri ortaya çıktıysa,
- Arkadaşlarından ve aile üyelerinden uzaklaştıysa,
- Dikkatini odaklamakta zorluk çekiyorsa,
- Yeme düzeninde bozulmalar olduysa (kilo kaybı ve iştahda azalma varsa)
- Uyku düzeninde bozulmalar olduysa (çok fazla ya da çok az uyuyorsa)
- İsyankar ve şiddet içeren davranışlar göstermeye başladıysa,
- Depresyonu takip eden ani bir çöküş durumu ortaya çıktıysa,
- İlaç ve alkol kullanmaya başladıysa ya da kullanımını artırırsa,
- Arkadaşlarıyla çıkmak gibi alışkanlıklarında değişiklikler olduysa,
- Okulda problemler yaşıyorsa,
- Okul başarısı düştüyse,
- Psikiyatrik bir bozukluğu varsa (depresyon, bipolar bozukluk, kaygı bozukluğu, psikotik bozukluk)
- Ateşli silahlara ya da ilaçlara ilgisi artıysa,
- Gereksiz riskler alıyorsa,
- Dış görünüşüne ilgi göstermiyorsa.

İNTİHAR ETMEYİ DÜŞÜNEN BİR YAKININIZ/ARKADAŞINIZ VARSA YAPILMASI GEREKENLER, NASIL YARDIMCI OLABİLİRİM?

Eğer intihar etmeyi düşünen bir yakınınız ya da arkadaşınız varsa aşağıdaki öneriler ona yardımcı olacaktır.

- **Çok Önemli:** Uyarıcı işaretleri gördüğünde asla tereddüt etme, ilk adımı atman intiharı önleyebilir,
- İntihar etmeyi düşünen bir yakınınızın ya da arkadaşının olması oldukça zordur. Böyle bir durumda arkadaşının bir uzmandan yardım alması için teşvik et, gerekiyorsa yardım almak üzere ona eşlik et,
- Bu konuda bilgilendirin,

- Bir yetişkinle konuş, arkadaşına yardım ederken bir yetişkinin yardımını al,
- Söylenecek sihirli sözcükler arama, yoktur, sadece konuşmasına izin ver, istediği konuda istediği kadar konuşsun. Sadece dinlendiğini ve anlaşıldığını bilmek bile işe yarayacaktır,
- Onunla açıkça konuş. İntihar etmeyi düşünüp düşünmediğini sor, intihar planını, zamanını, şeklini ve kullanacağı araçlara ulaşıp ulaşamayacağını öğren. Bu konuda açık konuşmaktan çekinme.
- Eğer zamanını ve detaylarını planlamışsa bu acil bir risk durumu olduğunu gösterir. Ciddiye al ve onu tek bir saniye bile yalnız bırakma ve yardım iste, Etrafında kullanabileceği şeyler varsa hemen uzaklaştır. Mutlaka bir uzman ya da tıp doktoru görmelidir. Hastaneye götürmekten ya da ambulans çağırmaktan çekinme. Panikleme ve acil yardım çağırma konusunda tereddüt etme.
- Eğer acil bir durum yoksa sen yardımcı ol ve mutlaka profesyonel yardım alması için ısrar et. Randevu alırken ve ilk görüşmede yanında ol,
- İlgili ve sakin bir biçimde onu dinle,
- Yargılama, intiharın doğruluğu ya da yanlışlığı konusunda bir tartışmaya girme,
- Öğüt verme, hissettiklerinin doğruluğunu sorgulama, hayatın değeri konusunda söylev verme,
- Duygularını ifade etmesine izin ver ve anlamaya çalış,
- İlgı ve desteğini göster,
- Umut aşıla, olası seçenekleri göster, cesaret verici şeyler söyle,
- İntihar düşüncesini asla sır olarak saklama. Bu bilgiyi bir yakını ile paylaş ve arkadaşına ihanet olarak düşünme. Bu bilgi sayesinde arkadaşının hayatını kurtarabilirsin, paylaşmakta hiç tereddüt etme,
- Asla kendisini öldüremeyeceğini söyleme ve bu konuda meydan okuma,
- Yardım alabileceğini ve bu durumun geçici olduğunu vurgula,



EĞER İNTİHAR ETMEYİ DÜŞÜNÜYORSANIZ, NE YAPABİLİRİM?

Eğer kendinizi çaresiz ve yalnız hissediyorsanız, çıkış yolu bulamıyor ve intiharın tek çare olduğunu düşünüyorsanız, unutmayın ki çaresizliğe ve acıya son vermekle yaşama son vermek aynı şey değildir. Rahatlamak sadece yaşarken hissedilecek bir duygudur. Birçok insan kendisini öldürmeyi düşünür ancak pekçoğu öldürmez ve yaşamaya devam eder, çünkü bu tür krizler geçicidir. Eğer risk altındaysanız aşağıdaki bilgiler yaşama tutunmanızı kolaylaştıracaktır.

- Kendine zaman tanı. Birşeyi hissetmek ve yapmak aynı şey değildir. Birşeyi yapmak istemek o şeyi hemen yapmanız gerektiği anlamına gelmez, herhangi birşey yapmadan önce 24 saat-1 hafta bekle,
- Unutma yalnız değilsin. Bazen insan kendisini çok yalnız hisseder. Sana yardım edecek, sana destek olacak insanlar var. Bu insanların bir listesini yap. Kendine tanıdığın bu 24 saat-1 hafta süreyi seni anlayacak, sana destek olacak insanlara duygularını anlatmak için kullan, Okulumuzun psikolojik danışma birimi de bu konuda sana her türlü desteği sağlayacaktır. Bizim için değerlisin ve sana yardım edebiliriz bunu hep hatırla,
- Güvenli bir ortam oluştur. Sana zarar verecek eşyaları içinde bulunduğun ortamdan uzaklaştır ya da sen o ortamdan uzaklaş. Kendine güvenli bir ortam yarat,
- Yalnız kalma. Etrafında başka insanların olduğu ortamlarda bulun ya da birilerinden seni yalnız bırakmamalarını iste,
- Uzak dur, Alkol ve madde kullanma. Bu tür maddeler yalnızlık duygusunu artırabilir. Eski kız/erkek arkadaşınla görüşme, yalnızbaşına araç kullanma,
- Program yap. Daha önce seni eğlendiren aktivitelerden oluşan günlük programlar yap. Örneğin, yürüyüş yapmak, spor yapmak, müzik dinlemek, sinemaya gitmek gibi,
- Sosyal ol. Kendini sosyal hissetmesen bile arkadaşlarıyla görüşmeye gayret et. İnsanların arasına karışmak iyi gelebilir,
- Kendinle konuş. İntihar düşüncesi ile bu düşünceye eşlik

eden duygularını birbirinden ayırd et. "İntihar edeceğim" yerine "İntihar etmeyi düşünüyorum çünkü kendimi (kızgın, üzgün, yalnız, korkmuş, çaresiz..) hissediyorum" ve "Bu intihar düşüncesini gerçekleştirmek zorunda değilim, duygular geçicidir" de.

- Unutma, Şu anda yaşadıkların hiç geçmeyecek şeyler gibi görünebilir ancak yaşadıkların kalıcı bir durum değil,
- BAŞVUR, Yaşadığın acının geçmeyeceğini düşünüyor, sağlıklı düşünemiyor, yemek yiyemiyor, uyuyamıyorsan ve seni dinleyecek, yaşadıklarını anlamaya çalışacak birisine ihtiyaç hissediyorsan okulumuzdaki Psikolojik Danışma Birimi'nden bir uzmanla görüş.

ÜNİVERSİTEDEKİ YARDIMCI BİRİMLER

Daha fazla bilgi ve iletişim için aşağıdaki adres ve telefon numaralarından yararlanabilirsiniz.

Psikolojik Danışma Birimi

Selçuk Yaşar Kampüsü

Üniversite Caddesi, No:35-37, Ağaçlı Yol Bornova, İzmir Spor Merkezi Giriş Kat.

Telefon: 0232-411 52 02

E-posta: psikolojikdanisma@yasar.edu.tr

Alsancak Kampüsü

Şehitler Caddesi, 1522 Sokak, No:6, Alsancak, İzmir Revir

Telefon: 0232-463 33 44

E-posta: psikolojikdanisma@yasar.edu.tr

ACIL YARDIM

Acil yardıma ihtiyaç duyduğunuzda ambulans çağırabilirsiniz.

Tel: 112