

- 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 DÜŞÜNÜYORSAN, NE YAPABİLİRSİN?



Eğer kendini yalnız ve çaresiz hissediyorsan, çıkış yolu bulamıyor ve intiharın tek çare olduğunu düşünüyorsan, unutmayın ki çaresizliğe ve acıya son vermekle yaşama son vermek aynı şey değildir. Rahatlamak sadece yaşarken hissedilebilecek bir duygudur. Birçok insan kendisini öldürmeyi düşünür ancak pek çoğu öldürmez ve yaşamaya devam eder, çünkü bu tür krizler geçicidir. Eğer risk altındaysan aşağıdaki bilgiler yaşama tutunmanı kolaylaştıracaktır.

- **Kendine zaman tanı.** Bir şeyi hissetmek ve yapmak aynı şey değildir. Bir şeyi yapmak istemek o şeyi hemen yapmanız gerektiği anlamına gelmez, herhangi bir şey 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 oluşturun.** 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, yalnız başına 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 ayırt 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.

Üniversitedeki Yardımcı Birimler

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

Psikolojik Danışma Birimi

Selçuk Yaşar Kampüsü

Üniversite Caddesi, No:37-39, Ağaçalı Yol Bornova, İzmir / Spor Merkezi Giriş Kat.

Telefon: 0232 570 75 35

e-posta: zeynep.suveren@yasar.edu.tr
sks.yasar.edu.tr



YAŞAR ÜNİVERSİTESİ

İNTİHARI ÖNLEME

- İntiharla ilgili bazı gerçekler
 - Uyarı sinyalleri
- İntihar etmeyi düşünen bir yakınınız / arkadaşınız varsa yapılması gerekenler
- Eğer intihar etmeyi düşünüyorsanız, ne yapabilirsiniz?

Bu broşür Yaşar Üniversitesi Sağlık Kültür Spor Müdürlüğü tarafından bilgilendirme amaçlı hazırlanmıştır.

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 bulunsunsa da erkekler arasında intihar sonucu ölüm oranı daha yüksektir,
- İntihar önlenilebilir bir durumdur,
- İntihar konusunda konuşmak intihar riskini arttırmaz, 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 SINYALLERİ UYARI SINYALLERİ UYARI SINYALLERİ

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 ölsem, size daha fazla problem olmayacağım, bir

daha görüşmeyeceğim, beniz 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 ekiyorsa,**
- Yeme düzeninde bozulmalar olduysa (kilo kaybı ve iştahda azalma varsa)
- **Uyku düzeninde bozulmalar olduysa (çok fazla ya da az uyuyorsa)**
- İsyankar ve şiddet içeren davranışlar göstermeye başladıysa,
- **Depresyonu takip eden ani bir coşku durumu ortaya çıktıysa,**
- İlaç ve alkol kullanmaya başladıysa ya da kullanımını arttırdıysa,
- **Arkadaşlarıyla çıkmak 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 arttıysa,**
- Gereksiz riskler alıyorsa,
- **Dış görüşüne ilgi göstermiyorsa.**

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

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

Çok Önemli: Uyarıcı işaretleri gördüğünde asla tereddüt etme. İlk adımı atman intiharı önleyebilir.

- İntihar etmeyi düşünen bir yakınınız ya da arkadaşınızın olması oldukça zordur. Böyle bir durumda arkadaşınızın bir uzmandan yardım alması için teşvik et, gerekiyorsa yardım almak üzere ona eşlik et, Bu konuda bilgilen,
- Bir yetişkinle konuş, arkadaşına yardım ederken bir yetişkinden 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 ulaşip 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 çağırılmaktan 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 tartışmaya girme,
- Öğüt verme, hissettiklerinin doğruluğunu sorgulama, hayatın değeri konusunda söylev verme,
- Duygularını ifade etmesine izin ver ve anlamaya çalış,
- İlgi ve desteğini göster,
- Umut aşıla, olası seçenekleri göster, cesaret verici

