

İNTİHAR NEDİR?

Bir bireyin toplumsal ve ruhsal sebeplerin etkisi ile kendi yaşamına son vermesi, yaşamını sonlandırması.

İntihar bir anda olup biten bir olay gibi görünse de temelinde bir çok faktörün yer aldığı ve bir dizi olumsuz olayların sonucu gelişen son noktadır. İntihar girişiminin arkasında:

- ⇒ Hayal kırıklıkları
- ⇒ İç çatışmalar
- ⇒ Kendini değersiz görme
- ⇒ Yaşamı anlamsız bulma
- ⇒ Problemlerden kaçış
- ⇒ Kendini çözümsüz ve çaresiz hissetme duyguları vardır.



İntihar,

Bir çözüm değil, aksine bir çözümsüzlüktür, bir sondur ve bir yenilgidir.

İNTİHARDA RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR?

- Ruhsal bir hastalıkla ilgili sorunlar
- Depresyon
- Umutsuzluk, Karamsarlık, Değersizlik
- Duyguları
- Daha önce intihar teşebbüsünün olması
- Alkol veya madde kullanımı
- Aile içi ilişkilerde sorunlar
- Sorun çözme becerilerinde yetersizlik

Bireylerin yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları **sorunları çözme becerileri** intihar davranışını önemli ölçüde etkilemektedir.



İNTİHAR ÖNCESİ UYARI İŞARETLERİ

- İletişim kurmama
- Alışlagelmiş davranışlarında ani değişiklikler
- Ölümden ve intihardan sık sık bahsetme
- Sözlü uyarılara kısa ve anlamsız cevaplar verme
- Başkalarını sürekli suçlama
- Dalgınlık
- Dağınıklık
- Olaylara takılıp kalma
- Geçmiş sürekli anma
- Aniden daha sakin ve mutlu olma
- İlgilendiği konulardan soğuma
- İşlerini düzene koyup halletme
- Sevdiği ve bağlı olduğu şeyleri azaltmaya başlama

İntihar girişiminin arkasında “Bana Yardım Edin” mesajı vardır.

Umutsuzluk semtine gitme, umutlar var.
Karanlığa doğru gitme, güneşler var.

(Mevlana)



İNTİHAR HAKKINDA YANLIŞ BİLİNELER VE DOĞRULAR

Yanlış: İntihar isteklerinden ve planlarından söz eden kişilerin amacı sadece dikkat çekmektir.

Doğru: Bir kişinin intihar niyetini asla küçümsememek gerekir. İntihar niyetini dile getiren kişinin amacını dikkat çekmek değil yardım çağrısı olarak anlamak ve değerlendirmek gerekir.

Yanlış: İntihara teşebbüs eden kişi sahiden de ölmek istiyordur ve artık kararından vazgeçirilemez.

Doğru: İntihara teşebbüs eden kişinin arzusu ölmek değil, içinde bulunduğu dayanılmaz duruma ve acıya son vermektir. Bunu birisiyle paylaşırsa bu yardım istediği ve bir şeyler yapılabileceği anlamına gelir.

Yanlış: İntihar hakkında konuşmak insanın kafasına bu düşünceleri sokar.

Doğru: İntihara eğilimli bir insanla intihar hakkında konuşmak onun kafasına olmayan düşünceler sokmaz, aksine bu konuda açık açık konuşmak yapılabilecek en iyi şeydir. Bu sizin onu önemseydiğinizi ve acısını sizinle rahatça paylaşabileceğini gösterir.

Yanlış: Birisi bir kere intiharı denediye bir daha yapma olasılığı düşüktür.

Doğru: Tam tersi, bir kere deneyen bir kişinin bir daha deneme olasılığı hiç denememiş bir kişiden daha yüksektir.

İNTİHARI DÜŞÜNEN ARKADAŞINIZ VEYA YAKININIZ VARSA YAPILMASI GEREKENLER

- ⇒ Uyarı işaretlerini gördüğünde asla tereddüt etme, ilk adımı atman intiharı önleyebilir. Uzmandan yardım alması için teşvik et, gerekiyorsa yardım almak için ona eşlik et.
- ⇒ İlgili ve sakin biçimde onu dinle, yargılama, intiharın doğruluğu yanlışlığı konusunda tartışmaya girme.
- ⇒ Öğüt verme, hissettiklerini n doğruluğunu sorgulama.
- ⇒ Duygularını ifade etmesine izin ver ve anlamaya çalış, ilgi ve desteğini göster.
- ⇒ İntihar düşüncesini asla sır olarak saklama, bu bilgi sayesinde onun hayatını kurtarabilirsin, paylaşmakta tereddüt etme.
- ⇒ Eğer intiharın zaman ve detaylarını paylaşmışsa acil bir risktir, yalnız bırakma ve bir uzmandan veya sağlık kuruluşundan yardım isteyin.

İNTİHAR DURUMLARINDA YARDIM ALINABİLECEK KURUMLAR

Acil Yardım Servisi : 112
Sağlık Kuruluşlarının Psikiyatri Servisleri
Psikolog,Psikolojik Danışmanlar



İNTİHAR

SEYHAN

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
REHBERLİK BÖLÜMÜ



PINAR MAH. 74041 SK. NO:3
SEYHAN-ADANA

TEL: 0.322.457 87 13
www.seyhanram.meb.k12.tr

www.seyhanram.meb.k12.tr