

## İNTİHAR

### İNTİHAR

İnsanın kendine yönelttiği şiddet eylemi olarak nitelendirilen intihar, bireyin istemli olarak hayatına son vermesi şeklinde tanımlanır.

**İntihar, tek bir nedeni olmayan, karmaşık ve çok faktörlü bir sorundur.**

**İntihar düşüncesi:** İntihar etmeye ilişkin kişinin ifade ettiği düşüncelerdir. İntihar düşüncelerinden bahseden kişiler aslında sorunlarına çare bulmak için isteklidirler ve bu düşüncelerinden bahsetmeleri bir yardım arayışıdır.

**İntihar girişimi:** Kişinin kendini öldürmeyi amaçladığına dair (açık veya örtülü) kanıt bulunan, ölümcül olmayan bir sonucu bulunan ve potansiyel olarak kendine zarar verme davranışı içeren girişimdir. İntihar girişimi yaralanmaya neden olabilir veya olmayabilir.

### DÜNYA GENELİNDE YAYGIN BİR BİÇİMDE YAŞANAN İNTİHARLAR ÇAĞIMIZIN ÖNEMLİ HALK SAĞLIĞI SORUNLARINDAN BİRİDİR.

Dünya Sağlık Örgütü raporuna göre, 15-29 yaş arası kişilerin ölüm nedenleri arasında intihar dünya genelinde ikinci sırada yer almaktadır.

İntihar girişimlerine ilişkin net bir sayıya ulaşmak mümkün olmamakla birlikte, bir intihara karşılık an az 20 intihar girişiminin olduğuna dair göstergeler bulunmaktadır.

Kaygı ve endişe

Korku

Regresyon

Kendini güvende hissedememe

Suçluluk

Üzüntü ve özlem

Yeme ve uyku bozuklukları

**Yaşanan kayıpların çocukların üzerindeki etkilerini anlamak ve yas ile baş etmelerinde onlara yardımcı olmak çocukların fiziksel ve psikolojik iyi oluşları için çok önemlidir.**

**Ölüm ve kayıp sonrası yas sürecinde, çocuklarınıza, ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak, onunla açık, net ve anlayabileceği ifadelerle iletişim kurarak, duygularını ifade edebilmesine fırsat tanıyarak, duygularını anlamaya çalışarak ya da bilme ve anlama ihtiyacını göz önünde bulundurarak destek olabilirsiniz.**

## İNTİHARLAR KONUSUNDA YANLIŞ İNANÇLAR VE GERÇEKLER

**Yanlış inançlar özellikle intihar ve intihar girişimlerini önlemede olumsuz yargıların oluşmasına yol açmakta ve önleme sürecini olumsuz etkilemektedir.**

**YANLIŞ:** İntihar hakkında konuşanlar intihar etmez.

**DOĞRU:** İntihar hakkında konuşan insanlar yardım veya destek istiyor olabilir.

**YANLIŞ:** İntiharların çoğu uyarı vermeden, aniden gerçekleşir.

**DOĞRU:** İntiharların çoğundan önce sözlü veya davranışsal uyarı işaretleri vardır.

**YANLIŞ:** Bir kişi kendini gerçekten öldürmek istiyorsa kararlıdır ve bunu engelleyemezsiniz.

**DOĞRU:** İntiharların çoğu kriz dönemlerinde ortaya çıkmaktadır. Etkili bir krize müdahale ile intihar önenebilir.

**YANLIŞ:** Sadece ruhsal bozukluğu olan insanlar intihara meyillidir.

**DOĞRU:** İntihar davranışı, derin mutsuzluğu gösterir, ancak mutlaka ruhsal bozukluk anlamına gelmez.

**YANLIŞ:** İntihar girişimi sadece bir şantaj aracıdır.

**DOĞRU:** İntihar sadece o kişinin çevresindekilere ne kadar çok ihtiyacı olduğunun kanıtıdır.

**YANLIŞ:** Bir kişi ile intihar düşünce ve planları hakkında konuşmak, o kişiyi kendini öldürme fikrini verebilir.

**DOĞRU:** Açıkça konuşmak bireye başka seçenekler sunarak veya kararını yeniden düşünmesi için zaman vererek intiharı önleyebilir.

Bir Kriz Durumu Olarak

**İNTİHAR**  
OKUL ÖNCESİ

**Veliler İçin Bilgilendirme Kılavuzu**



**Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü**

## ÅİLEDE BİR İNTİHAR GİRİŞİMİ OLDUĞUNDA OKUL ÖNCESİ ÇAĞI ÇOCUKLA NASIL KONUŐULMALI?

- Ne olduğunu anlamasına yardımcı olmak için intihar girişiminden sonra çocuğunuzla konuŐmanız önemlidir.
- Çocuğunuzla nasıl konuŐacaĐınıza karar verirken çocuğunuzun gelişim düzeyini ve olayları anlama yeteneğini göz önünde bulundurmak önemlidir. Siz veya çocuğunuz bu zor konu hakkında nasıl konuŐacaĐınız konusunda zorlanıyorsanız, bunu profesyonel destekle birlikte kullanmak en iyisi olabilir.
- Çocuğunuzun rahatça konuŐabileceĐi, izole bir yer seçin.
- Bir aile üyesinin intihar girişimiyle ilgili etrafta yapılan diğer konuŐmalardan bir kısmını duymuş olabileceğinin farkında olun.
- Küçük çocukların bir seferde sadece çok az bir bilgi alabileceklerinin ve zamanla daha fazla soru sorabileceklerinin farkında olun.
- KonuŐmanızı çocuğunuzun anlayacağı kelimeler kullanarak basit tutun.
- Açıklamalarınızda dürüst ve doğrudan olun, ancak çocuğun ihtiyaç duyduğundan daha fazla ayrıntılı bilgi vermeyin. Ne kadar bilgi vereceğinize ilişkin kararda çocuğun verdiği yanıtı ve soruları yol gösterici olsun.
- Kendi duygularınızın ve nasıl etkilendiğinizin farkında olun. Örneğin, kızgın bir ses tonunuz olduğunda çocuğunuz bunu ona kızgın olduğunuz şeklinde yorumlayabilir.
- Çocuğunuza yaşına uygun sorular sorun ve zor veya rahatsız edici duygularını bile yargılamadan, özgürce dile getirmesine izin verin.
- Küçük çocuklar duygularını veya korkularını oyunlarının içindeki temalar yoluyla ifade edebilirler.
- Çocuğunuz sorularını doğrudan ifade edemiyorsa birlikte oyun oynama iyi bir yol olabilir.
- Çizim, kukla oyunu ya da başka şekillerde duygularını ifade etmeye çalışabilirler.
- Kitap veya hikâye okumak, küçük çocukların karakterlerle özdeşleşerek ve kendi duygularını onlara yansıtarak, kendilerini dolaylı şekilde ifade etmelerini kolaylaştırabilir.
- Uygun sorularla çocuk konuŐmaya davet edilebilir. Örneğin, "Sence tavşanın annesi hastaneye yattığında kendini nasıl hissetti?"

## ÇOCUĞUNUZDA ORTAYA ÇIKABİLECEK KRİZ TEPKİLERİ

- Ebeveynlerden ayrılma korkusu
- Gerileme tepkileri (parmak emme, altını ıslatma, bebeksi konuŐma vb.)
- Kriz durumlarının nedenlerine ilişkin kendini suçlama, kendilerinin sebep olduğunu düşünme gibi gerçekçi olmayan atfılar
- Duygularını ifade etme becerileri tam gelişmediği için, yaşadıkları olumsuz duyguların dışavurumu olarak baş ağrısı, karın ağrısı, uyku ve yeme düzeninde bozukluklar ve korkular gibi belirtiler

## BİR KRİZ DURUMU OLARAK ÇOCUĞUN ÅİLESİNDE YA DA YAKIN ÇEVRESİNDE İNTİHAR GİRİŞİMİ

- Yakınızda bulunan veya tanıdığınız birinin intihar girişimi ya da intiharının ardından, bu beklenmedik, ani gelişen olay, tıpkı yaşanan ya da tanık olunan bir afet, ölümcül bir kaza ve silahlı çatışmada olduğu gibi bizleri psikolojik açıdan çeşitli şekillerde etkileyebilir.
- Bunun nedeni olayın ani gelişmesi, kendimiz veya bir tanıdığımızın yaşamını tehdit etmesi, o andaki mevcut koşullarda bu olayı engelleyebilmek için elimizden bir şey gelmemesi olabilir.
- Örneğin kişi kendini olayın nasıl gerçekleştiğini düşünerek detayları bilmek isterken bulabilir. Fakat olayın detayları hakkında daha fazla bilme isteğimiz, olaya ilişkin yaşadığımız şok, panik, korku, endişe gibi duyguların üstesinden gelmeye çalışmamız ile ilgilidir.
- Detaylara ilişkin öğrenilenler veya söylentiler, panik, korku ve endişelerimizi yatıştırmak yerine alevlendirir.
- Hatta intihar girişiminde bulunan kişiyi engelleyemediğimiz için suçluluk ya da böyle sarsıcı bir atmosferin içinde olmaktan dolayı bu kişiye öfke duyabiliriz.
- Bu tür duyguları çocuklar da yaşayabilir. Bu nedenle, çocukların söz konusu olayla ilgili neler yaşadığını anlamak ve bu olayla baş etmelerine yardımcı olmak çok önemlidir.
- **Kriz durumunda ortaya çıkabilecek genel tepkileri bilmek, çocuğunuza ihtiyaç duyduğu yardımı sunabilmek için oldukça önemlidir.**

## İNTİHAR SONUCU KAYIP YAŐANTISINDA YAKLAŐIMINIZ NASIL OLMALI?

- **Anne babalar olarak bir kriz durumunda öncelikle kendi iyilik hâlinizi sürdürmeniz önemlidir.**
- **Fiziksel ihtiyaçlarınızı karşılamaz, kendinizde ortaya çıkacak stres belirtilerini tanımanız ve ihtiyaç duyduğunuzda yardım almanız çocuklarınıza ihtiyaç duydukları bakımı vermeniz açısından önemlidir.**
- **Her çocuk, kaybı farklı deneyimler, dolayısıyla her çocuğun yas deneyimi ve yas sürecindeki tepkileri biriktir.**
- Kısa ve basit cümleler kullanarak, çocuğunuza ölen kişiye ne olduğuna dair dürüst ve yaşına uygun bir açıklama yapın.
- Çocuk küçüğe ilk eğiliminiz onu bu yıkıcı haberdan korumak olabilir. Ancak çocuğunuzu korumanın en iyi yolu, ona gerçeği en kısa zamanda anlatmak ve ilk önce sizden duymasını sağlamaktır. Aynı zamanda onlara hayatlarındaki yetişkinlere de güvenebileceğini gösterir.
- Başka yerlerden daha yanlış ve uygun olmayan bilgiler duyulabilir. Çocuk resmin tamamını bilmiyorsa boşlukları tahminlerle doldurmaya çalışır ve hayal ettikleri, gerçeğin kendinden daha üzücü olabilir.
- Eğer bu konuŐmayı tek başınıza yapamayacağınızı düşünüyorsanız, diğer aile üyelerinden yardım isteyebilirsiniz.
- Sakin ve çocuğun kendini güvende hissedebileceği bir yer seçin. Ölümle ilişkin bilgileri belirli bir yöntem hakkında uzun uzun konuŐmadan veya ayrıntılara girmeden paylaşın.
- Çocuğa açıklamanın nasıl yapılacağı onun yaşına göre değişebilmektedir. Açıklamalarınızı çocuğunuzun kronolojik yaşından daha çok, olgunluk düzeyine göre ayarlayın. Çünkü çocuklar duygusal ve bilişsel olarak yaşlarından daha büyük veya daha küçük olabilir.

## ÇOCUĞUNUZA NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

- Zorlayıcı koşullar olmasına rağmen çocuğun alışık olduğu günlük rutinleri sürdürerek, kendisinin önemsendiğini ve güvende olduğunu hissetmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Örneğin, onu okuldan almak, birlikte akşam yemeği yemek ve her zamanki yatma rutini gibi ritüeller onu rahatlatmaya ve onun kendini güvende hissetmesine yardımcı olabilir.
- Rutinleri sürdürerek devamlılığı sağlarken, zorlayıcı bir dönemden geçen çocuğun duygusal ihtiyaçlarına karşı da esnek olun.
- Çok küçük çocuklar, sarılma gibi fiziksel temas ve sözlü sevgi ifadeleri olduğunda kendilerini daha rahat ve güvende hissederler.
- Bu zorlu dönemde fazladan destek ve ilgi gösterin. Örneğin, birlikte oyun oynama, birlikte okuma ya da ona daha sık sarılma çocuğunuza iyi gelir.
- Hastaneye kaldırılan ebeveyn/akrabanın durumu stabil hâle geldiğinde, eğer çocuğunuz için iyi olacağını düşünürseniz onu hastaneye ziyaret etmesi için götürebilirsiniz.
- Okul öncesi çocuklar, ebeveynlerinin ya da bakım verenlerin duygularına karşı çok hassastır.
- Bakım verenler, mümkün olduğunda kendi yas süreçlerini ayrı tutarak kendi duygularıyla ilgilenmeye çalışmalı ve çocukla birlikte onun ihtiyaçlarına odaklanmalıdır.