

## İNTİHAR NEDİR? NASIL ELE ALINMALIDIR?

### Sözel ipuçları

#### Açık mesajlar

- Kendimi öldüreceğim.
- Keşke ölssem.
- Ben ölünce üzüleceksiniz.
- Kendime engel olmasam kendimi öldürürüm.
- Yaşamda hiç umut yok.
- Bu sorunun tek çözümü benim ölmem.

#### Dolaylı mesajlar

- Kaç tane ağrı kesici almak insanı öldürür?
- Ölssem ne yapardın?
- Çok yorgunum.
- Eskiden böyle değildim.
- Bu, beni buralarda son görüşün.

#### İntihar için risk faktörleri

- Depresyon (günlük yaşamı etkileyecek şekilde kendini kötü hissetme, içine kapanma)
- Madde kullanım bozuklukları (alkol, reçeteli ve yasa dışı uyuşturucu)
- Geçmişteki intihar girişimi/girişimleri
- Zayıf problem çözme becerisi
- Ciddi sağlık problemleri
- Aile içi çatışma ve ailede şiddete maruz kalma
- İstikrarsız ilişkiler ve ilişkilerin travmatik bitişi
- Akran zorbalığı ve akran tacizine maruz kalma
- Sosyal destek yetersizliği (koruyucu ve destekleyici sosyal ilişkilerin olmaması)
- Başarısızlık, yakın birinin kaybı (aile ya da arkadaş)

#### İntihara yönelik uyarı işaretleri

- İntihar tehdidi
- Ölme arzusu veya niyetini belirten ifadeler (İntihar hakkında konuşmak veya intihar planları yapmak)
- Daha önce intihar girişiminde bulunmak
- Davranış veya kişilikte belirgin değişiklikler
- Gelecekle ilgili umutsuzluğu ifade etmek
- Depresyon
- Şiddetli/ezici duygusal acı veya sıkıntı gösterme
- Son düzenlemeleri yapma

**Bu işaretler varsa riskin ciddiye derecesi değerlendirilmelidir!**

## 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 karardır ve bunu engelleyemezsiniz.

**DOĞRU:** İntiharların çoğu kriz dönemlerinde ortaya çıkmaktadır. Etkili bir krize müdahale yöntemiyle intihar önlenir.

**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 olduğunu kanıtlar.

**YANLIŞ:** Bir kişiyle intihar düşünce ve planları hakkında konuşmak, o kişiye 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 ORTAOKUL**

**Veliler İçin Bilgilendirme Kılavuzu**



**Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü**

## İNTİHAR SONUCU KAYIPTA YAKLAŞIM

Bir aile üyesinin, bir yakının ya da bir arkadaşın intihar sonucu kaybı, çok zorlayıcı yaşam olaylarından biridir.

**Anne babalar olarak bir kriz durumunda öncelikle kendi iyilik hâlinizi sürdürmeniz önemlidir.**

Fiziksel ihtiyaçlarınızı karşılamanız, kendinizde ortaya çıkaracak stres belirtilerini tanımanız ve ihtiyaç duyduğunuzda yardım almanız çocuklarınıza ihtiyaç duydukları bakımı vermeniz açısından önemlidir.

**Kendi duygularınızı yönetebileniz, çocuğunuzla iletişim kurarken daha sakin olmanızı sağlayacaktır.**

Her çocuk, kaybı farklı deneyimler, dolayısıyla her çocuğun yas deneyimi ve yas sürecindeki tepkileri biriciktir. Kaybedilen kişinin ölüm şekli yas sürecini etkileyebilmektedir.

**Ölüm ve kayıplar gerek yetişkinler gerekse çocuk ve ergenler için baş edilemesi zor yaşantılardır. Ancak, çocuk ve ergenler kayıp karşısında risk grubu içerisinde yer almaktadır.**

Ergenlerde yas tepkileri şunlardır: Öfke, üzüntü, kendine zarar verme ve intihar düşüncesi, riskli davranışlar (madde kullanımı, suçla yönelme vb.) ve aşırı sorumluluk üstlenme

**Yaşanan kayıpların çocuk ve ergenler üzerindeki etkilerini anlamak ve yasa baş etmelerinde onlara yardımcı olmak çocuk ve ergenlerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşları için çok önemlidir.**

Ölüm ve kayıp sonrasında destek olurken ihtiyaçlarını göz önünde bulundurup çocuğunuzla açık ve net ifadelerle iletişim kurarak, duygularını ifade edebilmesine fırsat tanıyarak, duygularını anlamaya çalışarak ya da bilme ve anlama ihtiyacını göz önünde bulundurarak yas sürecine destek olabilirsiniz.

**İntihar riski durumunda ya da intihar girişiminde yaklaşımınız nasıl olmalıdır?**

Çocuğunuzla iyi bir iletişim içinde olun.

**Gerektiğinde çocuğunuzun profesyonel yardım almasını sağlayın.**

Çocuğun intihar için kullanabileceği ateşli silah, ilaç ve bıçak vb. gibi nesnelere çocuğun erişimi olmayan bir yerde ve kilitle bir dolapta muhafaza edin.

**Eğer çocuğun düzenli kullandığı bir ilacı varsa çocuğa ilacı alma saati geldiğinde dozu siz verin.**

Ergen intiharlarını tetikleyen faktörler arasında en sık belirlenen neden, ergenlerin aileleriyle yaşadıkları çatışmalardır. Bu nedenle intihar girişiminde bulunan çocukla iletişiminizde yargılayıcı olmayan bir yaklaşım sergileyin.

**Suçlayıcı bir iletişim sizinle çocuğunuz arasındaki gerilimin artmasına yol açarak intihar girişiminin tekrarlama riskini artırır.**

Çocuğunuzun duygularının anlaşıldığını hissetmesi için güvene dayalı bir ilişki kurulması çok önemlidir. Kurulan ilişki sırasında dürüst davranılması, hissedilen duyguların açıkça ifade edilmesi ve empati kurulması güvene dayalı ilişkinin kurulmasına temel oluşturur.

**İntihar, üzerinde konuşulması gereken bir konudur. Geçmiş intihar öyküsü bulunan birey ile intihar hakkında konuşulması, bireyin kendini ifade etmesine olanak tanıyarak intihar düşüncesinin devam edip etmediğinin belirlenmesini sağlar.**

İntihar düşüncesinin devam edip etmediğini sormaktan çekinmeyin ve intihar girişiminde bulunan ergenin sözel ifadelerine dikkat edin, çünkü bunlar ipuçları olabilir.

**İntihar riskinin ciddiyet derecesinin değerlendirilmesi**

Öğrencinin kendine zarar vermede kullanacağı yöntemi düşünüp düşünmediğini ya da kendine zarar vermek için kullanacağı bir araca erişiminin olup olmadığını sorabilirsiniz.

İntiharı nerede ne zaman gerçekleştireceğine ilişkin bir planı var mı? Bu planı ne kadar sıklıkla aklından geçiriyor? Daha önceden intihar girişimi olmuş mu?

**Çocuk bu sorulara ne kadar somut yanıtlar verirse intihar riski o kadar yüksektir. Böyle bir durumda, okulun rehberlik servisi kanalıyla ya da doğrudan anne-babayla bağlantıya geçilerek çocuk, psikiyatri servisine yönlendirilmelidir.**

**Ölüm riski ne düzeyde olursa olsun, çocuğun intihar etmeyeceği yönünde söz almak önemlidir.**

## ÇOCUĞUNUZ YAŞAMINA SON VERMEYİ TEK ÇIKIŞ YOLU OLARAK GÖRÜYORSA O ANKI KRİZ DURUMUNA MÜDAHALE İÇİN AŞAĞIDAKİLERİ YAPABİLİRSİNİZ:

- Sakin, yargılayıcı olmayan ve destekleyici bir tutum takının.
- Çocuğunuzun sevdiğinizi, sizin için onun ne kadar önemli olduğunu ve güvende olmasını istediğinizi ifade edin.
- Çocuğunuzun, özellikle tetikleyici sorunla ilgili kendini açma konusunda cesaretlendirin.
- Çocuğun planı hakkında konuşmayın ama planını ertelemesini ve sorununu konuşmasını isteyin.
- Çocuğunuzun intiharı tek çıkış yolu olarak görebileceğini bilin ve başka seçenekleri ve yollarını gözden geçirmesi için onu teşvik edin.
- Çocuğunuzun acısını, yaşadığı stresi, çaresizlik ve umutsuzluk duygularını dinleyin, bunu empatik bir şekilde çocuğa yansıtın.
- İsteğinin olumlu ve olumsuz yönlerini konuşun, çünkü ergen bir yandan yaşamak isterken diğer yandan ölmek ister. Bu süreçte olumlu, yaşama ile ilgili kısmi destekleyin.
- Eğer intihar riski o an mevcutsa çocuğunuzun bir an bile yalnız bırakmayın ve hemen yardım alabileceğiniz birimlerle (örn. 112'yi aramak, birlikte hastaneye gitmek) iletişime geçin.
- Eğer intihar riski o an için geçerli değilse problem çözme stratejileri üzerine konuşabilirsiniz.
- Ruh sağlığı yardımı almanın önemini ve belirtilerin giderilmesinde gerekirse ilaç tedavisinin faydalarını açıklayın. Uygun yardımı aldığında kendini daha iyi hissedeceği bilgisini verin.

## İNTİHAR DAVRANIŞLARINI ÖNLEMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Çocuğunuzun keyif aldığı, olumlu deneyim ve aktivitelere katılmalarını artırın.
- Çocuğunuzun yaşamını takip edin ve onun arkadaş çevresini tanıyın. Bulduğunuz ortamdaki diğer ebeveynlerle düzenli olarak iletişim kurun.
- Çocuğunuzun silahlara, bıçaklara, alkole, reçeteli haplara ve uyuşturucu maddelere erişimini sınırlandırın.
- Çocuğunuzun okul ortamında en uygun güvenlik ve bakım koşullarının sağlanması için onun okulu ile düzenli şekilde iletişim kurun.
- Çocuğunuzla endişeleriniz hakkında konuşun ve intihar düşüncelerini ona doğrudan sorun.
- Çocuğunuzla ilgili endişelerinizi çocuğun hayatındaki diğer önemli yetişkinlerle de paylaşın, çünkü risk değerlendirme açısından onların gözlemleri ve takibi faydalı olabilir.
- Okulda destek verebilecek ve rehberlik sağlayabilecek kişilerle konuşun.

## 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.