

İNTİHAR NEDİR? NASIL ELE ALINMALIDIR?

Sözel ipuçları

Açık mesajlar

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

Dolaylı mesajlar

- Kaç tane ağır kesici almak insanı öldürür?
- Ölsem 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 veya ajite olma)
- 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 bulunma
- 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 alınmalıdır!

İNTİHARLAR KONUSUNDA YANLIŞ İNANÇLAR VE GERÇEKLER

Yanlış inançlar özellikle intihar ve intihar girişimlerini önlemede olumsuz yargıların oluşmasına yol açmakta ve bu girişimleri 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 yöntemiyle intihar önlenir.

YANLIŞ: Sadece ruhsal bozukluğu olan insanlar intihara meyillidir.

DOĞRU: İntihar davranışı, derin mutsuzluğu gösterir, ancak bu, 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 kişi ile 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

Öğretmenler ve Okul Personeli için Bilgilendirme Kılavuzu



Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

İNTİHARI ÖNLEMEDE NELER YAPAPABİLİRSİNİZ?

- Çocukların stresle baş etme düzeylerini anlayabilmenin en önemli yollarından biri yaşadıkları stresi öğretmenleriyle ve okul rehberlik servisiyle konuşmaya teşvik edici olmaktır.
- Öğretmenler tetikleyici olayları engelleyemez ama koruyucu faktörleri artırarak tetikleyici olayın bir intihar girişimine yol açmasını önleyebilir.
- Öğretmenler derslerinin bir bölümünde ya da rehberlik saatinde rehberlik ev psikolojik danışma servisinin bu yöndeki çalışmalarıyla bir bütünlük içerisinde baş etme becerilerini geliştirmeye yönelik etkinlikler yapabilir.
- Öğretmenlerin dinleme becerilerini geliştirmesi, ihtiyaçlı öğrencilere destek sağlamak için önemlidir.
- Sadece ilgi çekmek için yaptığını düşünseniz bile çocuğun intihar düşüncelerini ve davranışlarını dikkate alın, onları görmezden gelmeyin.
- İntiharla ilgili uyarı işaretleri genellikle intihar davranışlarının öncülü olduğu için bunları tanıyın.
- Zayıf problem çözme becerileri, çocuk ve ergenler için en önemli risk faktörlerinden birisidir. Bu nedenle, öğrencilerde umutsuzluk, depresyon, bilişsel katılık ve psikopatoloji işaretlerini fark edin.
- Ruh sağlığı sorunları olan öğrencilerin semptomlarını fark edip onları psikolojik ya da psikiyatrik yardım birimlerine yönlendirin. İntihar riski olan çocukların velilerinin durumun ciddiyetini ve çocuğun profesyonel bir yardım almasının gerekliliğini anlamalarını sağlayın.

OKULDA İNTİHAR DURUMUNDA NELER YAPILMALI?

- **Okulda gerçekleşmiş bir intihar olayı sonrasında krize müdahale basamaklarının izlenmesi gerekir.**

Bir intihar sonrası krize müdahale basamaklarında, öncelikle öğrencilerde, okul personelinde ve velilerde oluşan paniğin önlenmesi için mevcut düzenin devam edeceği ve nedeni ne olursa olsun acil durumla başa çıkılabileceği mesajı verilerek güven sağlanabilmeli.

- **Krize müdahale bir ekip işidir. PDR servisi, öğretmenler ve okul yönetimi görev paylaşımı yaparak yapılacak müdahalelerin farklı noktalarında yer alırlar.**

Krize müdahalenin tek bir noktadan (krize müdahale ekibi öncülüğünde) yürütülebilmesinde öğretmenlerin desteği önemlidir.

- **Çeşitli dedikodulardan, intiharın belirli tek bir nedeni olduğuna dair söylemlerden uzak durulması ve öğrencilerle konuşurken sadece krize müdahale ekibi tarafından belirlenen okul genelinde verilecek bilgilerin paylaşılması gerekmektedir. Okulun krize müdahale ekibi size bu konuda bilgi iletebilir.**

İntihar olayının ardından ortaya çıkabilecek tepkiler nelerdir?

Ölüm ya da intiharla ilgili düşünceler ve/veya konuşmalar Davranışlarda değişimler
Özellikle depresyon gibi psikolojik sorunların ortaya çıkması
Dürtüsel ve riskli davranışlarda bulunma
Gelecek algısında kısılma ve karamsarlık

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 yapacağına 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 ondan söz almak önemlidir.**

Öğrenci, yaşamına son vermeyi tek çıkış yolu olarak görüyorsa o anki kriz durumuna müdahale için aşağıdakileri yapabilirsiniz:

Sakin, yargılayıcı olmayan ve destekleyici bir tutum takının.
Çocuğu, özellikle tetikleyici sorunla ilgili kendini açma konusunda cesaretlendirin.
Çocuğun planı hakkında konuşmayın ama planını ertelemesini ve sorununu konuşmasını isteyin.
Çoğu öğrencinin intiharı tek çıkış yolu olarak görebileceğini bilin ve başka seçenekleri ve baş etme yollarını gözden geçirmesi için onu teşvik edin.
Öğrenciyi önemseyişinizi ve güvende olmasını istediğinizi ona ifade edin.
Çocuğun acısını, çaresizlik ve umutsuzluk duygularını empatik bir şekilde çocuğa yansıtın.
Kişinin isteğinin olumlu ve olumsuz yönlerini konuşun çünkü birey bir yandan yaşamak isterken diğer yandan ölmek ister. Bu süreçte olumlu yaşamaya ilişkin kısmi destekleyin.

- **Eğer intihar riski o an mevcutsa öğrenciyi bir an bile yalnız bırakmayın.**

Eğer intihar riski o an için geçerli değilse, problem çözme stratejileri üzerine konuşabilirsiniz.

Olay sonrası yapılabilecek müdahaleler

- **Ölümden etkilenme olasılığı daha yüksek olduğu belirlenen öğrenciler, ihtiyaç duyulan destek düzeyini belirlemek için okul psikolojik danışmanı tarafından değerlendirilecektir.**
- Olayın ardından yapılacaklar: **etkilenenlerin tepkilerini anlamak, birinci derecede etkilenebilecekleri belirlemek, risk altındaki öğrencileri belirlemek, okulda duygusal tepkileri yönetmek ve psikoeğitim çalışmaları yapmak.**

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 arasında sorunlarına çare bulmak için isteklidirler ve bu düşüncelerinden bahsetmeleri onların 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.