

İntihar Farkındalığı

İntihar eğilimi ruh sağlığı alanında birincil öneme sahip ve acil bir durum olarak ele alınmaktadır. İntiharı öngörmek ve engellemek oldukça zor olsa da ipuçlarını fark ederek intihar riskini azaltmamız her zaman mümkün olabilir.

Belirtiler

- Kendine zarar vermeye dair düşüncelerin ifade edilmeye başlaması (yaşamın anlamsızlığından bahsetmek, ölüm hakkında konuşmak vb.)
- Alkol-uyuşturucu madde kullanımında artış
 - Yemek yeme düzeninde bozulmalar
 - Uykuya dalmakta zorluk çekmek
- Depresif duygu durumu, yoğun umutsuzluk hisleri
 - Kendini izole etme
 - Keyif aldığı aktivitelerden uzaklaşma
 - Yoğun öfke patlamaları
- Riskli davranışlarda çekince duymadan bulunma (kullanılan ilaçları bırakmak, alkollü araba kullanmak vb.)
 - Yakınlarıyla vedalaşma eğilimi
 - Yarım kalan işleri tamamlamak
 - Ölüme hazırlık yapmak (değerli eşyalarını başkalarına vermek, cenaze düzenlemeleri, mal paylaşımı yapmak vb.)

Yukarıda sıralanan bu belirtilere benzer durumları kendinizde ya da çevrenizdeki kişilerde gözlemliyorsanız mutlaka bir ruh sağlığı uzmanı ile hızlı bir şekilde iletişim kurmalısınız.

Risk Faktörleri

- Ruh sağlığı durumu ile mücadele ediyor olmak (depresyon, bipolar bozukluk, alkol-madde bağımlılığı, şizofreni vb.)
- Geçmiş intihar öyküsünün bulunması
- Ailede intihar öyküsünün bulunması
- Travma veya istismar öyküsünün olması
 - Zorbaliğa maruz kalmış olmak
- Bir hastalık teşhisi ya da kronik ağrı durumlarının olması
- Bir yakınının kaybını yaşamış olmak
 - Maddi kayıp yaşamak
 - Sosyal izolasyon ve yalnızlık
- Bir başkasının intiharına tanık olma/maruz kalma
 - Zorunlu göç

Yukarı sıralanmış olan risk faktörlerine sahip olan her bireyin intihar eğilimi olmayacağı gibi risk faktörlerinden birden fazlasına sahip olunmasının intihar riskini arttıran bir durum olduğu unutulmamalıdır!

İntihar ile Baş Etme Yöntemleri

İntiharı önleme ile mücadele etmek için kişiyi içinde bulunduğu çevre ile ele almak ve toplumun refah düzeyini yükseltmek için çaba göstermek gereklidir. İntiharı toplumsal açıdan ele almak için yapabileceğimiz birkaç adıma aşağıda yer verilmiştir.

- İntihar hakkında bilimsel ve güvenilir kaynaklardan bilgi edinmeye çalışılmak
- İntihara ilişkin mitlerin farkında olmak ve bunlarla mücadele etmek, yerine doğru bilgileri sunmak
- Sosyal medya ve benzeri platformlarda intiharı bir çözüm yolu olarak gösteren paylaşımlarda bulunmamak ve yerine ruh sağlığının önemini vurgulamak
- Devlet kurumları ve sivil toplum kuruluşlarının intihar konusundaki çalışmalarına katılarak destek olmak, toplumsal farkındalık için emek harcamak

Çevrenizde İntihar Etme Olasılığı Olan Bir Yakınınız Varsa

- Sorunları konuşmak ve kabullenmek çözüme yaklaştıran ilk adım olduğundan bireye açıkça intiharı düşünüp düşünmediğini sorun.
- İntiharı konuşmak kişiyi intihara sürüklemeyi, aksine bu konuyu paylaşmak bireye rahatlama sağlar.
- Bireye 'her şey iyi olacak' gibi vaatlerde ya da sözlerde bulunmadan umut aşılama çalışın.
- Tavsiye vermek yerine ise onunla birlikte farklı seçenekleri fark etmesi için çözüm yolları araştırın.
- Bireyin yalnız kalmamasını ve çevresinde intiharı girişimi için kullanabileceği eşyaların (silah, kesici alet vb.) olmamasını sağlayın.
- İntihar riski taşıyan bireyin bir ruh sağlığı uzmanına başvurması için destekleyin ve teşvik edin.

- Bireyin sorumluluklarının hafifletilmesinde ona destek olabilirsiniz.
- Eskiden yaptığı ama şu anda bıraktığı aktivitelere onu yönlendirebilir, bu aktivitelerde onu eşlik edebilirsiniz.
- İntihar sürecini yönetmek kapsamlı bir süreci ve iş birliği gerektirir. Bireyin güvenebileceğiniz diğer yakınlarıyla (arkadaşları, öğretmenleri, ailesi gibi) süreci paylaşın.
- Okulun PDRM servisi hakkında bireyi bilgilendirmek ve yönlendirme sürecinde yardımcı olmak.
- Eğer intihar eğilimi o an da çok yoğun ise eğer okul içerisindeyseniz PDRM servisine, revire ve güvenliğe durum hakkında hızlıca bilgi vermelisiniz.
- Eğer intihar eğilimi o an da çok yoğun ise ve eğer okul dışındayız 112 acil servisi arayabilirsiniz.

Hazırlayanlar
Bahar Asena Zorbozan
Sevcan Aktaş