

İNTİHAR

İnsanlar kendini kötü hissettiğinde ve baş edemeyeceğini düşündüğü bazı duygular deneyimlediğinde tek çözüm yolu olarak intiharı düşünebilir. Kişilerin deneyimlediği yalnızlık, mutsuzluk, değersizlik gibi duygular gelecek için derin bir çaresizlik ve umutsuzluğa yol açabilir. Bu duyguların yoğunluğu bazen kişinin diğer çözüm seçeneklerini görmesini engelleyebilir. Ancak unutmamak gerekir ki intihar düşünceleri genellikle geçicidir. Baş edilmesi imkansız gibi görünen bu duyguları hafifletmek ve bu duygular ile baş etme becerilerini arttırmak aslında mümkündür.

Bu süreçte önemli olan kişinin bu süreci yalnız yaşamak zorunda olmadığını hatırlamasıdır. İntihar ile ilgili düşüncelerin varlığında konu ile ilgili güvendiği bir yakından ya da bir ruh sağlığı profesyonelinden destek almak atılabilecek en önemli adımlardan birisidir.

İntihar Öncesi Bazı Sinyaller

Kendini öldürmeyi düşünen ve planlayan kişilerin davranışlarında genellikle dikkate alınması gereken birtakım sinyaller ve değişiklikler olur;

- Kişinin hazırlık yapması; ölüm ya da intihar etme yollarından bahsetme, silah gibi öldürücü aletler satın almak.
- Kişinin her zaman yaptığı şeylerden keyif almaması ve ilgisini yitirmesi.
- İntihar, ölüm veya kendine zarar verme isteği hakkında konuşmak (hayat yaşamaya değmez, dünya bensiz daha iyi bir yer, artık bu hayata dayanamıyorum, zaten her şey bitti, öldüreceğim kendimi, yaşamak istemiyorum, şuradan atlasam da kurtulsam gibi),
- Akademik hayatın ihmal, sosyal çevreden uzaklaşmak, dış görünüşüne dikkat etmemek.
- Kendinden nefret etmek ve kendini sürekli yargılamak.
- Veda etmek; aile, arkadaşları beklenmedik şekilde ziyaret etmek, bir daha görüşmeyecekmiş gibi vedalaşmak.
- Aşırı duygular (olumlu ve olumsuz) arasında gidip gelmek.
- Yaşamsal riskler almak (Çok hızlı araba kullanmak, yüksek derecede alkol ve madde almak gibi)
- Değerli, kişisel eşyalarını başkalarına vermek.
- Boşlukta, umutsuz ve değersiz hissetmek. Yaşamak için bir neden olmadığını düşünmek.
- Birilerine yük olduğunu düşünmek.

Risk Etkenleri Nelerdir?

***Risk faktörleri kişinin intihar girişiminde bulunma ihtimalini arttıran faktörlerdir.**

- Geçmiş intihar girişimleri
- Sevilen birinin yakın bir zamanda kaybedilmesi
- Şiddetli depresyon
- Şizofreni, kişilik bozuklukları gibi bazı psikiyatrik durumlar
- Düzenli ve yoğun alkol/madde kullanımı
- Fiziksel, cinsel veya psikolojik şiddete maruz kalınması
- Başka bir ülkeye taşınmak, bir ilişkinin/evliliğin bitmesi, işini kaybetmek gibi büyük değişiklikler

İntiharla İlgili Bazı Mitler

- "İntihardan bahseden kişiler intihar etmez." Bundan asla emin olamazsınız. İntihardan bahsetmek bir yardım çağrısı olabilir. Bu yüzden her intihar tehdidi ciddiye alınmalıdır!
- "İntihar etmeye meyilli kişilere yardım edilemez. Kişi karar vermiş ise kimse onu durduramaz" intihar dürtüsü çok şiddetli yaşanabilir ama kısa sürelidir. Uzman birisi intihar eğilimli kişilere yardım edebilir.
- "İntihar etmeyi deneyen kişilerin hepsinde psikolojik bir rahatsızlık vardır." İntihar etmeyi deneyen kişilerin psikolojik bir rahatsızlığı olmayabilir. Depresif, üzgün ve umutsuz olabilirler fakat bu durum psikolojik bir rahatsızlıkları olduğu anlamına gelmez.
- "İntihar hakkında konuşmak intihar girişiminde bulunma ihtimalini arttırır." Tam tersine intihar hakkında açıkça konuşmak olası bir intihar girişimini önleyebilir.

İntihar eğilimi olan arkadaşşıma nasıl yardım ederim?

- Açıkça onun için endişelendiğinizi ve ona değer verdiğinizi söyleyin. Yalnız olmadığını anlamasını sağlayın.
- Herhangi bir yargıda bulunmadan onu dinleyin. Söylediklerini ciddiye alın. Olabildiğince sakın kalın.
- Yaşadığı zorlukları anlamaya çalışarak ona destek olun. Bahsettiği sorunları asla hafife almayın.
- Tartışmaktan, yorum yapmaktan ve öneri vermekten kaçının. Fikrini değiştirmek için onu utandırmayın, bu sadece suçluluk duygusunu arttıracaktır.
- Daha önce benzer bir şekilde hissedip hissetmediğini, hissetiyse o an nasıl başa çıktığını sorun.
- Nasıl bir yardıma ihtiyacı olduğu hakkında bilgi edinmeye çalışın.
- İntihar için kullanabileceği eşyalardan (silah, bıçak vs.) olabildiğince uzak tutun.
- İntihar planı hakkında sır tutmanızı isterse bunu yapmayacağınızı belirtin. Bu sorumluluğu tek başınıza almayın.
- Eğer arkadaşşınzın intihar etmeyi düşündüğüne inanıyorsanız bunu ona sorun. "İntihar edebileceğini düşünüyorum. Böyle bir planın ya da düşünce var mı?" Bu onun duygularını daha rahat paylaşmasını sağlayabilir.
- Bir uzmandan destek ve yardım alması için cesaretlendirin. Ona randevu alırken hatta ilk randevuya giderken kendisine eşlik edeceğinizi söyleyin. Yardım alabileceğini ve bunların geçici olduğunu vurgulayın.
- Eğer kişi intiharın zamanını belirlemiş ve planını yapmışsa bu acil bir durum olduğunu gösterir. Bu durumda uzman birisi gelene kadar arkadaşşınzı bırakmayın. Bu durumda kişiyi en kısa zamanda bir uzman görmelidir. Mümkünse kişi hastaneye götürülebilir ya da ambulans çağırılabilir. Olabildiğince sakın kalın, acil yardım çağırılmak konusunda tereddüt etmeyin.

Ben İntihar Etmeyi Düşünüyorsam?

- Kişi duygusal bir acı içerisinde iken algılar ve düşünceler bu acıdan çok fazla etkilenebilir. Ancak unutulmamalıdır ki bu duygusal acıya son vermenin yolu yaşamınıza son vermek değildir.
- Hiç geçmeyecekmiş gibi görünen bu duygular geçecek! Bu yaşadığınız durum kalıcı değil.
- Birçok insan ölümü düşünür ancak yaşama devam eder. Çünkü kriz durumları geçicidir.
- Kendinize zaman verin!
- Kendinize zarar verebileceğiniz ortamlardan ve eşyalardan uzak durun.
- Sizin için çok zor olan bu zamanda size destek olabilecek, sizi yargılamayacak, yanınızda olabilecek, konu üzerinde sizinle açıkça konuşabilecek insanlar var. Bu bir arkadaş, aile üyesi ya da bir ruh sağlığı uzmanı olabilir.
- Zamanınızın çoğunu yalnız geçirmeyi tercih ediyor olabilirsiniz. Ancak kendinizi görece olarak daha rahat hissedeceğiniz insanlarla iletişimde kalmaya özen gösterin. Gün içerisinde bir defa bile olsa evden dışarı çıkın.
- Alkol ve madde kullanmaktan kaçının.
- Kendinizi çok çaresiz ve umutsuz hissediyorsanız, intihar düşünceleriniz bir niyete ve plana dönüştü ise en kısa zamanda Koç Üniversitesi Rehberlik Servisi (KURES) ya da okul dışında bir ruh sağlığı uzmanı ile iletişime geçerek destek alın.
- Acil bir durumda Koç Üniversitesi Sağlık Merkezine gidebilir ya da (0212) 338-11-00 telefon numarasını arayarak Sağlık Merkezine ulaşabilirsiniz.

DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN : KURES-REHBERLİK SERVİSİ ✉ KURES@KU.EDU.TR 📷 kocunikures 📞 +90 212 338 17 49