

İntihar Düşüncesi

İntihar, sadece stres veya zorlu yaşam koşulları sonucu oluşan bir durum olarak açıklanabilir bir olgu değildir. İntihar, biyolojik, psikiyatrik, psikolojik ve sosyokültürel etkenlerin birbirini etkilediği çok boyutlu, karmaşık bir davranıştır. İntihar davranışlarının önemli bir bölümü, çaresizlik duygularıyla yapılan bir yardım çağrısı ya da kişilerin içinde bulunduğu zorlayıcı yaşam koşullarından uzaklaşma amaçlı buldukları çözüm yoludur.

İntihar eden kişiler, hayatlarına son vermesine neden olan derin bir psikolojik acı yaşamaktadır. Yaşanan bu acı bireyin çözüm yollarını görmesini engeller. İntihar önlenelidir ve genellikle intihar düşüncesi geçicidir. Onların ölümleri ailelerinde ve arkadaş çevrelerinde yoksunluk yaratır ve bu da yayılarak toplumu etkiler.

Yanlışlar	Doğrular
İntihardan söz eden kişi intihar etmez.	Kendi hayatına son veren kişilerin yaklaşık %80'i daha önceden çevresindeki kişilere muhtemelen bir yardım çağrısı olarak niyetlerinden bahsetmişlerdir. İntihardan bahseden kişi genellikle acı içinde, umudunu yitirmiş ve ne yapacağını bilememektedir. Bir kişi intihar hakkında konuştuğunda mutlaka ama mutlaka ciddiye alınmalıdır! Her zaman!
Bir kişi kendini gerçekten öldürmek istiyorsa onu	İntihar eden insanlar çoğunlukla ölmeyi değil, sahip oldukları hayatı yaşamak

engellemezsiniz.	istememektedirler. Amaç yaşadıkları derin acıya son vermektir. Ancak bu istek çok güçlü de olsa geçicidir. Eğer bunu birisiyle paylaştıysa bu yardım istediği ve bir şeyler yapılabileceği anlamına gelir.
İntihar girişimi sadece bir şantaj aracıdır.	İntihar girişiminde bulunmuş kişi kuşkusuz çevresinde bir gerginlik, telaş yaratır; ancak intihar sadece o kişinin çevresindekilere ne kadar çok ihtiyacı olduğunu kanıtıdır.
Bir kişi ile intihar düşünce ve planları hakkında konuşmak o kişiye kendini öldürme fikri verir.	İntihar fikirlerini biriyle konuşma fırsatı bulan kişi rahatlamış ve intihar olayının kısır döngüsünden kurtulmuş olur.
Havanın kapalı ve güneşsiz olduğu aralık ve kasım aylarında intiharlar artar.	İntihar sıklığında ilkbaharda daha fazla olmak üzere bahar aylarında anlamlı bir artış olduğu bilinmektedir.
İntihar girişiminde bulunan kişide akıl hastalığı vardır.	Aklıl hastalığı olsun olmasın herkes intihar edebilir. İnsanların büyük bir kısmı hayatlarının bir döneminde intiharı düşünür.

Uyarı Sinyalleri

Genellikle intihar etmeyi planlayan insanların davranışlarında belirgin değişiklikler olur. Eğer tanıdığınız bir kişi aşağıdaki davranışları gösteriyorsa risk altındadır ve kendini öldürmeyi düşünüyor olabilir.

- Kendini öldürmekten veya ölümden bahsediyorsa (hayat yaşamaya değmez, keşke ölssem, artık dayanamıyorum gibi),
- Ölüm veya intiharla ilgili okumalar yapıyorsa veya bunu sosyal medya vb. yazılı olarak ifade ediyorsa
- Kendisi ya da bir yakınıyla ilgili sarsıcı bir olay yaşadıysa,
- Yeme ve uyku düzeni bozulduysa,
- Arkadaşlarından, ailesinden ve sosyal ortamlardan uzaklaşıyorsa, hobilerine, okula, işine olan ilgisi azaldıysa, dış görünüşüne özen göstermiyorsa

- Vasiyet yazıyorsa, veda ediyorsa, eşyalarını başkalarına dağıtmaya başladıysa
- Değersiz, çaresiz veya suçluluk hissettiğini söylüyorsa
- Dana önce intihar denemesi varsa,
- Çok hızlı araba kullanmak, aşırı alkol ya da madde kullanmak gibi yaşamını tehlikeye atacak riskler alıyorsa,
- Sıkkin, yorgun, bitkin görünüyor, konsantre olmakta güçlük yaşıyorsa
- Ya da çok kötü hissederken sebepsiz bir şekilde rahatlamış ve huzurlu görünüyorsa,
- Depresyon, madde bağımlılığı ya da şizofreni gibi ruhsal ve nörolojik bozukluklar, kanser ve HIV enfeksiyonu gibi bazı fiziksel hastalıklar yaşıyorsa
- umutsuzluk, sosyal izolasyon, biyolojik yatkınlık, daha önce intihara teşebbüs etme, duygu durum bozukluğu ve aile içi şiddet, işle ilgili stres, mali sıkıntılar, zehirli maddelere ve silahlara erişebilme gibi bir dizi etken varsa

İntihar Etmeyi Düşünen Bir Yakınınız Varsa Yapılması Gerekenler

- Yapabileceğiniz en önemli şey onunla konuşmak. Sihirli sözcükler arama çabası içinde olmadan yargılayıcı olmadan, açık, ilgili ve sakin bir şekilde onu dinlemek ona anlaşıldığını hissettirmek önemlidir. Sorunlar konuşuldukça başa çıkabilmek yolları görülür.
- Teselli etmede aceleci davranmayın, uyarmaktan kaçının, genelleştirmeyin, öneride bulunmayın, öğüt vermeyin, akıl vermeyin, problemi küçümsemeyin, yargılamayın, yorumlamayın ve ısrarlı tartışmalardan kaçının.
- Karşınızdakini dinlerken onu olduğu gibi kabul edin, onun bulunduğu düzeyden işe başlayın ve ona yakın olmaya özen gösterin. Destekleyici ve umut verici şeyler söyleyin.
- İntihar etmeyi düşünüp düşünmediğini, intihar planını, zamanını, şeklini ve kullanacağı araçlara ulaşip ulaşamayacağını öğrenin. Bu konuda açık açık konuşmaktan çekinmeyin.
- Eğer zamanını ve nasıl yapacağını belirlemişse mutlaka ciddiye alın, kesinlikle 1 saniye bile yalnız bırakmayın ve bir uzmandan yardım alın. Hastaneye götürebilir ya da ambulans çağırabilirsiniz. Acil yardım çağırmak konusunda tereddüt etmeyin.
- Etrafında kullanabileceği herhangi bir şey varsa uzaklaştırın.
- Eğer acil bir risk yoksa kendi yardımınızı önerin ve mutlaka profesyonel yardım alması için destekleyin. Randevu alırken ve ilk görüşmeye giderken yanında olun.
- Asla bir intihar planını sır olarak tutmayın. Arkadaşınız sizden bunu kimseye söylememenizi isteyebilir. Ancak asla bu sorumluluğu tek başınıza taşımayın.
- Bazı durumlarda kişi yardım almayı reddedebilir. Böyle durumlarda gerekli kişileri durumdan mutlaka haberdar edin. Bu sorumluluğu kendi başınıza yüklenmeyin.

- Kesinlikle kendisini öldüremeyeceğini söylemeyin.
- Yardım alabileceğini ve bunun geçici olduğunu vurgulayın. Aslında intihar düşüncesi olan kişilerin küçük bir bölümü gerçekten ölmeyi ister. Çoğunun istediği ölmek değil, sıkıntılı durumlarının ve duydukları ruhsal acının sona ermesidir
- Bir arkadaşınızın/yakınınızın intihar etmeyi düşünmesi sizin için de oldukça ağır bir yükür. Bununla baş etmek için bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

Siz intihar etmeyi düşünüyorsanız;

Yaşam birçok iniş-çıkışlar ve tehdit edici deneyimlerle doludur. Birey bu tehdit edici durum ile başarılı bir biçimde başa çıkabildiğinde kriz durumu oluşmaz ancak tehdit eden bu durumu alışageldiği problem çözme yöntemleri ile çözemezse bireyde kriz durumu ortaya çıkar. Birey bu süreçte şiddetli bir çaresizlik duygusu yaşar. Bu duyguya sıklıkla anksiyete, engellenmişlik duygusu ve öfke eşlik eder.

Eğer yoğun bir duygusal ya da fiziksel acı yaşıyorsanız, algılarınız ve düşünceleriniz bu acıdan çok fazla etkilenir. Unutmayın acıya son vermekle yaşamınıza son vermek aynı şey değildir. Birçok insan kendisini öldürmeyi düşünür ve çoğunluğu yaşamaya devam eder. Çünkü krizler geçicidir.

- Kendinize zaman tanıyın. Herhangi bir şey yapmadan önce 24 saat ya da 1 hafta bekleyin. Unutmayın, hissetmek ve yapmak aynı şey değildir. Kendinizi öldürmek istemeniz bunu o anda yapacağınız ya da yapmanız gerektiği anlamına gelmez.
- Bu zor zamanda sizin yanınızda olabilecek insanlarla iletişime geçin. Bu bir terapist, bir arkadaş ya da aileden birisi olabilir. Kendinize verdiğiniz 24 saat ya da 1 haftayı yakın hissettiğiniz kişilere nasıl hissettiğinizden bahsetmek için kullanın.
- Kendinize zarar verebileceğiniz ortamlardan ve eşyalardan uzak durun.
- Kendinizi çok sosyal hissetmeyebilirsiniz ama kendinizi yanlarında nispeten güvende ve rahat hissedebileceğiniz insanlarla konuşun. Duygularınız hakkında ya da tamamen başka konulardan da olabilir. İnsanlardan sizi yalnız bırakmalarını isteyin.
- Çok fazla alkol almaktan ya da başka bir madde kullanmaktan kaçının.
- İsteksiz olsanız bile günlük hayatınıza devam etmeye ve gün içinde mutlaka en az bir kere evden çıkmaya çalışın. Daha önce sizi eğlendiren aktivitelerden oluşan günlük programlar yapın. Yürüyüş yapmak, sinemaya gitmek vb.
- Unutmayın şu anda hiç geçmeyecekmiş gibi görünen şeyler geçecek, yaşadıklarınız kalıcı bir durum değil.

Eğer Marmara Üniversitesi mensubu iseniz ve kendinizi çok umutsuz hissediyor, uyuyamıyor, yiyemiyor, çalışamıyor, acının bitmeyeceğine inanıyorsanız, intihar düşünceleriniz bir niyete ve plana dönüştüyse hiç gecikmeden marpam@marmara.edu.tr adresi üzerinden MARPAM'dan randevu alabilirsiniz.