



İNTİHARI ÖNLEME

VELİ BROŞÜRÜ

YILDIRIM BELEDİYESİ İMAM

HATİP ORTAOKULU

OKUL REHBERLİK SERVİSİ

İntihar Nedir?

Bireyin; duygusal, ruhsal ve sosyal nedenlerin etkisiyle öz benliğine bir saldırganlık ve yok etme eylemi olup, bireyin yaşamına istemli olarak son vermesidir.



İntihar Girişimi Nedir?

Bireyin kendini yok etmek, kendine zarar vermek amacıyla gerçekleştirdiği intihara yönelik, ölümcül olmayan tüm istemli girişimleridir.

İntihar Düşüncesi Nedir?

İntihar ile ilgili düşüncelerdir; açık bir girişim yoktur.

Kendine Zarar Verme Davranışı Nedir?

Bir kimsenin hayatını sonlandırma amacı taşımadan kendi bütünlüğüne zarar veren eylemleridir.

İntihar Sürecindeki Risk Faktörleri:



- Ruhsal Bozukluklar (özellikle Depresyon)
- Alkolizm veya madde kötüye kullanımı
- İntihar teşebbüsü veya teşebbüsleri
- Ailesinde intihar öyküsü (diğer bir deyişle ailesinde bir kişinin intihar etmiş veya intihara teşebbüs etmiş olması)
- Ciddi bir hastalık veya kronik acı
- Stresli yaşam olayları (yakın birinin kaybı, maddi kayıp veya yasal sorunlar)
- İşsizlik, ilişki sorunları, taciz veya zorbalık gibi uzun süreli strese maruz kalma
- Sosyal izolasyon ve yalnızlık
- Travma veya istismar öyküsü
- Ergenlik dönemi ruhsal özellikleri

İntiharla İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar

✗ "Birine intihar etmeyi düşünüp düşünmediğini sormak sadece o kişiyi kızdırır ve intihar riskini artırır."
"İntihar hakkında konuşmak, intiharın gerçekleşmesine yol açar."

✓ Birine açık bir şekilde intihar niyetlerini sormak kaygıyı azaltır, iletişimin yolunu açar ve impulsif(dürtüsel) olarak hareket etme riskini azaltır.



✗ "İntihar hakkında konuşan kişiler gerçekten intihar etmezler."

✓ Başkalarıyla intihar hakkında konuşan bir kişi yardım çağrısında bulunuyordur. Bu çağrıya cevap alamadığı durumlarda girişimde bulunur.

✗ "Eğer biri intihar etmeye karar verdiyse onu durdurmak için hiçbir şey yapılamaz."

✓ Bireyler çoğunlukla ölmeyi istedikleri için değil, deneyimledikleri ve kaldıramayacaklarını düşündükleri acıdan kurtulmak istedikleri için intihar eder. Bu noktada ona ulaşabilen birisi destek sağlayıp intiharı engelleyebilir.



✗ "İntihar girişiminde bulunan bireyler, çevrelerindekiyle istediklerini yaptırmak/ onları manipüle etmek için bunu yaparlar."

✓ İntihar girişiminde bulunan bireyler, yaşadıkları yoğun stres ve psikolojik acı nedeniyle bu eylemi gerçekleştirirler.

✗ "İntihar eden bireyler, bunu istemli olarak yaparlar. Eylemlerinde bireysel sorumlulukları vardır."

✓ İntihar eden bireyler; deneyimledikleri yoğun stres, yaşam olaylarıyla baş edemeyeceklerine ilişkin düşünceleri, psikolojik rahatsızlıkları gibi nedenlerin etkisiyle istemsiz olarak bu eylemi gerçekleştirirler.

İntiharda İpuçları

İntiharı düşünen kişi, "Artık benim için endişelenmeniz gerekmeyecek" veya "Yakında hayatınızdan tamamen çıkacağım" gibi sözler söyleyebilir. Kişi hangi yaşta olursa olsun bu tür konuşmalar her zaman ciddiye alınmalıdır.

İntihar konusu çok ciddi bir konu olduğu ve en ufak ihmale yer olmadığı için burada bahsedilen ipuçlarından bir veya birkaçını fark ettiğimizde bir **uzmandan** mutlaka yardım istenmelidir.

İntiharla Müdahale

1-Yardım önerin,

2-Yargılamadan dinleyin.

3-Destek verin, önemli olduğunu hissettirin,

4-Planı var mı? Nasıl? Ne zaman? Nerede? Bunları belirtiyorsa durumu ciddidir.

5-İntiharın doğruluğunu yanlışlığını tartışmayın güvenli ortam oluşturun.

6-Ahlaki boyutunu tartışmayın suçluluk duygusunu arttır.

7-Başkalarının daha ciddi sorunları olduğunu söylemeyin anlaşılmadığını düşünür.

8-Bir ruh sağlığı uzmanından yardım alın.

9-Yaşamında pozitif ve negatifi ayırması için konuşun