**İNTİHARI ÖNLEME**

Kendini öldürmeyi düşünen ve deneyen birçok insan intiharın baş edemeyeceğini hissettiği duygulara karşı tek çözüm olduğunu düşünür ve duygularının yoğunluğu çözümleri görmesini engeller.

**İntihar düşünceleri genellikle geçicidir. Baş edilmez görünen acıyı hafifletmek ya da onunla baş etme yöntemlerini arttırmak mümkündür.** Önemli olan şunu hatırlamak: Kimse bu zor süreci tek başına yaşamak zorunda değil. Çevreden yardım almak atılabilecek ilk ve en önemli adım.

# İntihar Hakkında Yanlış Bilinenler ve Doğrular

 **Yanlış:** "İntihar etmekten bahseden insanlar gerçekten intihar etmez.”

* **Doğru:** Kendini öldürmeyi deneyen ve öldüren insanların neredeyse hepsi öncesinde bunun sinyallerini vermiştir, bu yüzden açık ya da kapalı bir şekilde kendini öldürmekten bahseden herkes ciddiye alınmalı ve hemen harekete geçilmelidir.

 **Yanlış:** "Kendini öldürmeye çalışan birisi delidir.”

* **Doğru:** Kendini öldürmeyi düşünen ve deneyen insanların sadece %10’unun gerçekle bağlantısı kopuktur. Bir insanın deli olmaması, kendini öldürmeyi düşünebileceği zor bir dönemden geçmeyeceği anlamına gelmez**.**

 **Yanlış:** "Eğer bir insan kendini öldürmeye karar vermişse hiçbir şey onu durduramaz.”

* **Doğru:** Kendini öldürmeyi düşünen birçok insan aslında sadece acıya son vermek ister. Ancak bu istek çok güçlü de olsa geçicidir. Bir insanın yaşıyor olması hala onu tutan bir şeyler olduğunu gösterir ve eğer bunu birisiyle paylaştıysa bu yardım istediği ve bir şeyler yapılabileceği anlamına gelir.

 **Yanlış:** "İntihar hakkında konuşmak insanın kafasına bu düşünceyi sokar.”

* **Doğru:** İntihara eğilimli bir insanla intihar hakkında konuşmak onun kafasına olmayan düşünceler sokmaz, aksine bu konuda açık açık konuşmak yapılabilecek en iyi şeydir. Bu sizin onu önemsediğinizi ve acısını sizinle rahatça paylaşabileceğini gösterir.

 **Yanlış:** "Birisi bir kere intiharı denediyse bir daha yapma olasılığı düşüktür.”

* **Doğru:** Tam tersi, bir kere deneyen bir kişinin bir daha deneme olasılığı hiç denememiş bir kişiden daha yüksektir.

# Uyarı Sinyalleri

Genellikle kendisini öldürmeyi planlayan insanların davranışlarında belirgin değişiklikler olur. Eğer tanıdığınız bir kişi,

* Açık ya da kapalı bir şekilde kendini öldürmekten bahsediyorsa (hayat yaşamaya değmez, dünya bensiz daha iyi, artık dayanamıyorum, her şey bitti, öldüreceğim kendimi gibi),
* Kendisi ya da bir yakınıyla ilgili sarsıcı bir olay yaşadıysa,
* Yeme ve uyku düzeni bozulduysa,
* Arkadaşlarından ve sosyal ortamlardan uzaklaşıyorsa; hobilerine, okula, işine olan ilgisi azaldıysa; dış görünüşüne hiç dikkat etmiyorsa,
* Vasiyet yazma, veda gibi şeyler yapıyor; önemli eşyalarını etrafındakilere veriyorsa,
* Dana önce intihar denemesi varsa,
* Çok hızlı araba kullanmak, aşırı alkol ya da madde kullanmak gibi yaşamsal riskler alıyorsa,
* Sıkkın, yorgun, bitkin görünüyor, hiçbir şeye konsantre olamıyorsa,
* Ya da çok kötü hissederken sebepsiz bir şekilde rahatlamış ve huzurlu görünüyorsa, risk altındadır ve intihar etmeyi düşünüyor olabilir.

# İntihar etmeyi düşünen bir tanıdığınız varsa...

* Yapabileceğiniz en önemli şey onunla konuşmak.
  + Yargılayıcı olmadan, açık, ilgili ve sakin bir şekilde onu dinleyin. Bırakın istediği şey hakkında istediği kadar konuşsun. Ne hissettiğini anlamaya çalışın.
  + Sihirli kelimeler söylemek zorunda değilsiniz. Çoğu zaman önemli olan sadece ilgilendiğinizi bilmesi ve acısıyla yalnız olmadığını görmesidir.
  + Tartışmaktan ve öğüt vermekten kaçının. Hissettiklerinin ve intiharın doğruluğunu yanlışlığını sorgulamayın, hayatının değeri hakkında söylev vermeyin.
  + Bunları sizinle paylaşabilmiş olmasına sevindiğinizi belirtin. Destekleyici ve umut verici şeyler söyleyin. Çözüm önerileri sunun.
  + İntihar etmeyi düşünüp düşünmediğini, intihar planını, zamanını, şeklini ve kullanacağı araçlara ulaşıp ulaşamayacağını öğrenin. Bu konuda açık açık konuşmaktan çekinmeyin. Şaşırmış görünmeyin, olabildiğince sakin konuşun.
  + Eğer zamanını ve nasıl yapacağını belirlemişse bu acil bir risk olduğunu gösterir. Mutlaka ciddiye alın, kesinlikle 1 saniye bile yalnız bırakmayın ve yardım isteyin.
  + Etrafında kullanabileceği herhangi bir şey varsa uzaklaştırın. İntihar edecek olan bir kişiyi mutlaka bir uzman görmelidir. Hastaneye götürebilir ya da ambulans çağırabilirsiniz. Paniklemeyin ve acil yardım çağırmak konusunda tereddüt etmeyin.
  + 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. Eğer ciddi bir risk varsa yapmadığınız bir şeye pişman olmaktansa yaptığınız bir şeye pişman olma riskini alın.
* Fikrini değiştirmek için onu utandırmayın ve yargılamayın. Bu sadece suçluluk ve umutsuzluk duygularını arttırır. Kendisini daha kötü hissetmesini sağlayacak şeyler söylemekten kaçının. Yaşadıklarının kendisini öldürmesini gerektirmeyeceğini söyleyerek hafife almayın. Önemli olan problemin ne kadar büyük ya da kötü olduğu değil, onu yaşayanı ne kadar etkilediğidir.
* Kesinlikle kendisini öldüremeyeceğini söylemeyin.
* Yardım alabileceğini ve bunun geçici olduğunu vurgulayın. Gerçekten de birçok insan zaman zaman kendisini öldürmeyi düşünür ama bu düşünceler geçicidir.
* Arkadaşınız ya da yakınınızın durumunu takip edin. Acil bir risk yokken de desteğinizi devam ettirmeniz çok önemlidir.
* Bir arkadaşınızın/yakınınızın intihar etmeyi düşünmesi sizin için de oldukça ağır bir yüktür. Bununla baş etmek için bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

MUTLAKA BİR UZMANDAN YARDIM ALIN

BU BİLGİLENDİRME YAZISI AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ –SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI İNTERNET SİTESİNDEN ALINMIŞTIR.