İNTİHAR

Gençlerin olum nedenlerinden en sık rastlana ikinci neden intihardır. Dünyada her gün yaklaşık bin kişi intihar etmektedir.
İntiharın en belli başlı nedeni ise depresyondur. Herkes kendini kotu hissettiği kimi zamanlarda olumu veya hayatına son vermeyi düşünebilir. Ancak bazıları için yalnızlık, mutsuzluk, değersizlik, kayıp gibi duygular çaresizlik ve umutsuzluğa yol açabilir. Bu ki§iler için hayatin başkişi o kadar dayanılmaz olur ki bu olumsuz duygulardan kurtulmak için tek çözüm yolu olarak intiharı görebilirler.

Risk Etkenleri

• Depresyon şiddetli depresyonda olan kişilerin intihar düşüncelerine sahip olma olasılığı yüksektir.
• Psikiyatrik rahatsızlık. Şizofreni ya da kişilik bozukluğu gibi psikiyatrik bir rahatsızlığa sahip ki§iler risk grubundadır.
• Geçmiş intihar girişimleri: Daha önce intihar etmeyi denemiş kişilerin de riski daha fazladır.
• Yakin geçmişte yaşanmış bir kayıp: Sevilen birinin yakin bir zamanda kaybedilmesi intihar düşüncelerini tetikleyebilir.
• Alkol ve madde kullanımı: Yoğun alkol, madde kullanımı da intihar riskini arttırmaktadır.
• Ölüme hazırlık yapma: Kişinin olum ya da intihar etme yollarından bahsetmesi, değerli eşyalarını başkalarına vermesi, silah gibi oldurucu aletler satın alması ipucu olabilir.
• Ki§inin her zaman yaptığı §eylerden keyif almamasi ve ilgisini yitirmesi.
• Akademik hayatın ihmali.

intiharla ilgili bazı mitler

• "intihardan bahseden ki§iler intihar etmez." Bundan asla emin olamazsınız. İntihardan bahsetmek bir yardım çığlığı olabilir. Bu yüzden her intihar tehdidi ciddiye alınmalıdır.
• "intihar etmeye meyilli kişilere yardım edilemez." intihar dürtüsü çok şiddetli yaşanabilir ama kısa surelidir. Uzman birisi intihar eğilimli kişilere yardım edebilir.

İntihar eğilimi olan arkadaşıma nasıl yardım ederim?

• Açıkça onun için endişelendiğinizi ve ona değer verdiğinizi söyleyin. Yalnız olmadığını anlamasını sağlayın.
• Herhangi bir yargıda bulunmadan, yorum yapmadan onu dinleyin.
• Yaşadığı zorlukları anladığınızı belirterek ona destek olun.
• Eğer arkadaşınızın intihar etmeyi düşündüğüne inanıyorsanız bunu ona sorun. "intihar edebileceğini düşünüyorum. Böyle bir planın ya da düşüncen var mı?" Bu onun depresif duygularını daha rahat paylaşmasını sağlayabilir.
• Eğer intihar tehlikesi varsa uzman birisi gelene kadar arkadaşınızı yalnız bırakmamanız gerekir.
• Bir uzmandan destek ve yardım alması için cesaretlendirin. Ona randevu alırken hatta ilk randevuya giderken kendisine eşlik edeceğinizi söyleyin.

Referanslar:

Shea, S. C. (2002).The Practical Art of Suicide Assessment: A Guide for Mental Health Professionals and Substance Abuse Counselors. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons Inc.

Daha fazla bilgi için:
KURES- Rehberlik Servisi
Tel: +90 212 338 1749