

İNTİHAR(ÖZKIYIM)

İntihar olgusunun bütün dünyayı ilgilendiren konu olduğu bir gerçektir. İntihar, sadece bireylerin kendisini ya da yakın çevresini değil, bütün toplumu ilgilendiren bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır ve belirli bir nüfus veya coğrafi alanla sınırlı olmayan önemli bir problemdir. İntihar kişinin istemli olarak yaşamına son vermesidir. Kişinin öz benliğine yönelmiş bir saldırganlık halidir.

Dünya Sağlık Örgütü; 2015 yılında Dünyada 800.000 kişinin intihar sonucu öldüğünü bildirdi. Bu sayı dünyada her 40 saniyede bir kişinin intihar sonucu yaşamını kaybettiğini gösteriyor ve 2030 yılında bu sayının dünyada bir milyonun üzerine çıkacağı öngörülüyor.

İntihar, stres yaratan yaşam koşullarına karşı tepki veren normal kişilerden, ağır ruhsal rahatsızlıkları olan hastalara kadar geniş bir toplum kesiminde görülebilmektedir. İntihar eden kişi gerçekten ölmek arzusunda olabileceği gibi, bu davranışında acısını, çaresizliğini ve umutsuzluğunu dile getirmek amacı da gütmüş olabilir. Bu yönleri ile intiharı kişinin yardım çağrısı olarak değerlendirmek mümkündür.

Genellikle kendisini öldürmeyi planlayan insanların davranışlarında belirgin değişiklikler olur. Eğer tanıdığımız 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,
- Umutsuzluk, kendine veya dünyaya karşı öfkeli oluş, ani mizaç değişiklikleri, içe çekilme, agresif oluş, duygusallık görülüyorsa
- 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,
- Sıkkin, yorgun, bitkin görünüyor, hiçbir şeye odaklanamıyorsa,

- 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 konuşmaktır. Yargılayıcı olmadan, açık, ilgili ve sakin bir şekilde onu dinleyin, ne hissettiğini anlamaya çalışın. Çoğu zaman önemli olan sadece ilgilendiğinizi bilmesi ve acısıyla yalnız olmadığını görmesidir. 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. Şaşırılmış 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. İntihar edecek olan 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.

İntihar Hakkında Yanlış Bilinenler ve Doğrular

YANLIŞ	DOĞRU
İntihardan söz eden kişi intihar etmez.	İntihar eden kişilerin % 80'i daha önce bundan söz etmişler ve çevrelerindeki kişilere kendilerine yardım etmeleri konusunda bir şans vermişlerdir.
Bir kişi kendini gerçekten öldürmek istiyorsa onu engelleyemezsiniz.	Kendini öldürmeyi düşünen birçok insan aslında sadece acıya son vermek ister. Ancak bu istek çok güçlü de olsa geçicidir. Etkili bir müdahale intiharı önleyebilir.
“İntihar kalıtsal bir olaydır.” Bazı ailelerde intihara sık rastlanması bu fikri doğrulamaktadır. O halde bu kişilere yapılacak her türlü yardım gereksizdir.	Kalıtsal olduğu kanıtlanmamıştır.
İntihar hakkında konuşmak insanın kafasına bu düşünceyi sokar.	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 önemseydiğinizi ve acısını sizinle rahatça paylaşabileceğini gösterir
Birisi bir kere intiharı denediyse bir daha yapma olasılığı düşüktür.	Tam tersi, bir kere deneyen bir kişinin bir daha deneme olasılığı hiç denememiş bir kişiden daha yüksektir.