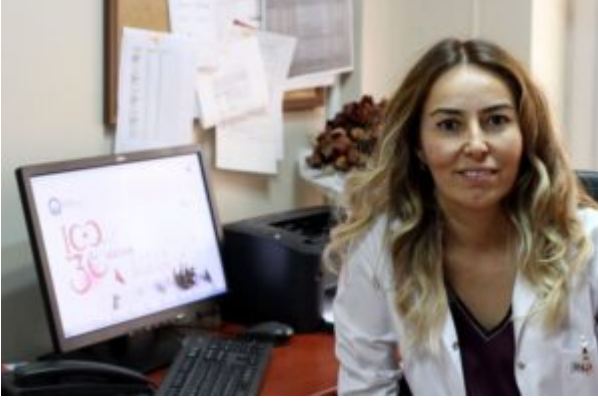


İntiharların Önüne Geçmek Mümkün. Bu İşaretlere Dikkat!



thi – İntihar sadece bireyi değil, onun tüm ailesini, arkadaşlarını hatta tüm toplumu etkileyen, herkeste derin yaralar açan yıkıcı bir eylem. İntiharın önlenebilen bir eylem olduğu unutulmamalı. KTÜ Farabi Hastanesi Ruh Sağlığı ve

Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Filiz Civil ARSLAN, yılda 800 bin kişinin intihar sonucu hayatını kaybettiğini belirtti. Aynı zamanda Türkiye Psikiyatri Derneği Krize Müdahale ve İntiharı Önleme Çalışma Birimi Üyesi olan Doç. Dr. ARSLAN, bu sayının dünyada her 40 saniyede bir ölüme karşılık geldiğinin altını çizdi. İntihar girişimlerinin, ölümlle sonuçlanan intiharların yaklaşık 20 katı olduğunun altını çizen Doç. Dr. ARSLAN, açıklamalarına şu şekilde devam etti:

Krize Müdahale Hatları Oluşturulmalı

İntiharı önlemeye yönelik girişimleri; birincil, ikincil, üçüncül düzey girişimler olarak sınıflandırıyoruz. Birincil düzey önleme; toplumda insanların intihara eğilimini artıran faktörleri belirleyerek ortadan kaldırılmasını hedeflemektir. Bu hedefler işsizlik, eğitimsizlik gibi toplumsal sorunların çözülmesi, intihar araçlarına ulaşımın zorlaştırılması ve medyada intihar haberlerinin ayrıntılı, normalleştirerek ve fotoğraflarla verilmesinin engellenmesidir. Bunun yanı sıra özellikle gençler, sosyal medya üzerinden intihar eğilimi olan diğer bireyler ile iletişime geçebilmekte ve intihar yöntemi açısından bilgi alabilmektedir. Ancak sosyal medya ve internetin, intiharı önleme stratejisinde de kullanılması mümkün. İntihar ile ilgili anahtar sözcüklerin, bireyi öncelikle intiharı önleme sayfasına yönlendirmesinin

sağlanması, bu türden çok sayıda internet sayfasının bulunması ve bu sayfalarda kişilere böyle bir duygu ile baş etmek için nerelerden yardım sağlayabileceklerine dair bilgilerin sunulması intiharı önleme adına büyük katkı sağlar. Toplum düzeyindeki müdahalelerin biri de intihar eylemi açısından riskli gruplar olan kadınlar, gençler ve göçmenlerin haklarının korunması ve desteklenmesidir. Bu şekilde bir yaklaşım, yardım çağrısı niteliğindeki intihar davranışının azaltılmasına yardımcı olur. Toplumda özellikle ruhsal hastalıklar ve intihar davranışı, damgalanma sorunu ile karşı karşıyadır. Bu durum bireyin, yardım kuruluşlarına başvurmasını engellemektedir. Bu nedenle yardım arama davranışını cesaretlendiren programlar yapılmalı ve bireylerin, zorlu dönemlerde başvurabilecekleri krize müdahale hatları oluşturulmalıdır.

Önemli Risk Gruplarından Biri Ergenler

İkincil düzey önleme, intihar davranışını önlemek veya intihar eğilimi olan kişiyi rehabilite etmektir. İntihar davranışının arka planında birçok neden olabilir. Bu nedenler arasında en sık karşımıza çıkanı, bireyin ruhsal bir hastalığa sahip olmasıdır. Özellikle depresyon, intihar riskinin en yüksek olduğu klinik tablolardan birisidir. Bu sebeple psikiyatrik tabloların erken ve etkin tedavisi, intiharı önlemede öncelikli basamaklardan biri olarak görülmektedir. Psikiyatrik bozukluğu bulunmadığı halde intihar davranışı açısından önemli olan bir diğer risk grubu ergenlerdir. Ergenlik, alternatif sorun çözme becerilerinin kısıtlı olduğu, krize daha yatkın bir dönemdir. Ergenlikteki intiharlarda reddedilme, okul başarısında düşüklük, kavga etme, sevgiliden ayrılma, aile ile ilgili problemler önemli rol oynar. Rehber öğretmenler başta olmak üzere tüm öğretmenlerin intihar davranışı hakkında bilgilendirilmeleri, intiharı önlemede önemli katkı sağlayacaktır.

İntihar Riski Olan Bireyler, Eyleme Geçmeden Önce Uyarı İşareti Verir

İntihar riski olan bireylerde, eyleme geçmeden önce sözel ya da davranışsal uyarı işaretleri bulunmaktadır. Günlük faaliyetlerde ilgi kaybı, kişisel bakımında azalma, yeme ve uyku alışkanlıklarında değişiklik, arkadaş ve aile çevresinden uzaklaşma, okul ve iş performansında düşme, yorgunluk ve ağrı gibi fiziksel yakınmalar, intihar eylemi öncesinde görülebilir. Bunun yanı sıra umutsuzluk ve çaresizlik gibi duygulardan bahsetme, vasiyet düzenleme, veda mektubu yazma, eşyalarını başkalarına dağıtma, açıktan ya da gizli intihar hakkında konuşma ya da yazı yazma da uyarı işaretleri arasında sayılabilir.

Daha Önceden İntihar Girişiminde Bulunmuş Kişiler İzlenmeli

Üçüncü düzey önleme, yakın zamanda intihar eyleminde bulunmuş kişilere yöneliktir. Daha önceden intihar girişiminde bulunmuş kişiler, yineleyen bir girişim için büyük risk altındadır. İntihar girişiminden sonraki ilk üç ay, tekrar bir girişim açısından olasılığı en yüksek dönemdir. Bu kişiler, herhangi bir ruhsal hastalığa sahip olmasa bile mutlaka izlenmeli. Hastaların, ruhsal hizmetlere ulaşımının kolaylaştırılması ve hasta yakınlarının da rehabilitasyon sürecine katılımı, yeni bir intihar girişimini engellemede önemli bir yere sahip.

İntiharlar Önlenebilir

Unutulmamalıdır ki intiharlar önlenebilir. Aile, okul, işyeri ve ilgili kuruluşların koordineli bir şekilde çalışması gereklidir. Uygun programlarla intiharların azaldığı ülkelerin varlığı bunu doğrulamaktadır.