

Intihari Önleme

Topic No 7: Suicide Prevention - Turkish

İntihar çoğu zaman bazı ipuçları olmadan pek gerçekleşmez. Bu ipuçlarını öğrenmek ve bunları ciddiye almak büyük önem taşıyabilir. Çocuğunuzun gereksinim ve kaygılarını dinlemeye ve sorular sormaya istekli ve hazır olun. Bunalımda olan gençleri en kısa zamanda yardım almaya yöreklendirin. Onların yardım alabilecekleri yerle bağlantıyı kurun, gerekirse onlarla gidin. Birçok genç, kimsenin yardımcı olamayacağına ve sorunlarının çözümlenemeyeceğine inanır. Oysa bir uzmanla bunları konuşmak onlara sorunlarının çözülebileceğini gösterebilir.

İntiharla ilgili gözdağını ciddiye almak çok önemlidir. Durumun kendi kendine düzeleceğini sanmayın. Gençlere yardımcı olunabilir. Bazen bir genç sizin ağız sıklığına güvenerek intihar düşüncesinden sözedebilir, ancak onun yaşamı bu sırrı açıklamaktan daha önemlidir. Uzman yardımı bir yaşam kurtarabilir.

Gençler arasında yardım almaya direnmek ve kendini savunmak oldukça yaygındır, oysa birinin onlarla gerçekten ilgilendiğini görmek onları rahatlatır. Destek ve yapıcı yardım birçok kaynaktan gelebilir. Aile ve arkadaş desteğinin yanısıra konunun uzmanından yardım almak oldukça etkilidir. Gençlere yardım eli uzatılabilir ve intihar engellenebilir. Birçok genç, birinin bu gidişi engellemesine memnun olacaktır.

Gençlerde intihar ve akıl sağlığı arasındaki ilişki nasıl açıklanabilir?

İntihar girişiminde bulunan gençlerde, özellikle depresyon olmak üzere, akıl sağlıklarında bir bozukluk olduğu sık sık görülmektedir. Hepimiz bazen hüznü ve mutsuz olabiliriz, ancak genç insanlar böyle durumlarda kendilerini bütünüyle umutsuz ve çözümsüz görebilir.

Bunalıma giren gençler kendilerini "yitmiş", beceriksiz biri olarak görüp özgüvenlerini yitirebilir. Kendilerinde bu durumun üstesinden gelebilecek güç bulamazlar, oysa bunalım tedavi edilerek bazen kısa bir zaman içinde bazen de örneğin bir yıl gibi bir süre içinde iyileşme sağlanabilir.

Bunalımda olan her genç intihara kalkışmayacağı gibi, her intihar eden genç de bunalımda değildir. Ancak bunalımda olan gençlerin intihara kalkışabileceği tehlikesi gözönüne alınmalıdır.

Akıl ve ruhsal sağlık sorunları olanlar şu durumlarda daha savunmasız sayılabilirler:

- Yakın birisini ölüm veya ayrılma sonucu yitirme.
- Bir yakının veya arkadaşın yakın geçmişte intiharı.
- Yakın geçmişte kız veya erkek arkadaştan ayrılmak.
- Polisle veya okulda başın belaya girmesi.
- Gebelik veya korkusu.
- Cinsel veya diğer bir tür tacizin kurbanı olmak.
- Eviçi şiddet veya tartışmalarına tanık olmak.

Unutmayın, intihar bir yaşam alır ancak tüm toplumu etkiler. İntihar, özellikle genç insan sözkonusu olduğunda bir insanlık trajedisidir. İntihar girişiminde bulunan gençlerin büyük çoğunluğu o dönemde bir ruhsal rahatsızlık geçirmiştir. Bunlar; depresyon, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı ve davranış sorunları olarak sıralanabilir.

Uyarı işaretleri nelerdir?

İntihara neden olacak birçok etmen vardır. Tüm intiharları önlemek olanaksızdır ancak, intihar girişimi düşüncesinin varlığına ilişkin bazı ipuçlarının bilinmesinde yarar vardır.

Erken uyarı belirtileri şöyle sıralanabilir:

- Umutsuzluktan söz etmek.
- Okula gitmemek ve ödev yapmamak.
- Yazılı ve yaratıcı işlerde intihar temasının işlenmesi.
- Bireysel eşyaları başkalarına vermek..
- "Keşke ölssem", "ölssem kimse aldırılmaz", "ölmek can yakarmı?" gibi sorular sormak ve düşüncelerini dışavurmak.
- Kendini değersiz görmek, yakınlarını düş kırıklığına uğratmak.
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşmak.

Ana baba nasıl yardımcı olabilir?

Çocukluk ve yetişkinlik arasında köprü olan ergenlik çağı zor bir dönemdir. Ana baba, çocukların sergiledikleri fikir ve tavırları karşısında yorgun düşebilir. Bireysel sorunlarına ilişkin onlarla konuşmak her ne kadar güç olsa da, onların düşünce ve duygularını anlamak için iyi bir iletişim kurmalıdır.

- Endişe ve duygularınızda dürüst olun ve onlarla sakin olarak tartışın.
- Gençlerin içinde buldukları durum ve duyguları anlatmalarına zaman tanıyın. Olanak varsa bunun için zaman ve rahatsız edilmeyecek yer ayarlayın.
- Olabildiğince yargıcı olmamaya çalışın. Çok fazla öğüt vermekten sakının.
- Gençlerin kaygılarını hafife almayın. Onların olaylara yaklaşımı farklı olabilir.
- Kendilerine zarar verip vermeyecekleri sorusuna hazır olun ve sormaktan çekinmeyin.
- Bu konudaki sözleri ciddiye alın. Gençte en kısa sürede yardım almasını önerin.
- Bu konuda bir uzmanla ilişkiye geçerek konuşmalarını sağlayın.
- Size, kendini öldüreceğine ilişkin yaptığı tehditleri kimseye söylemeyeceğinize söz vermeyin.
- Böyle bir tehlike sezdiğinizde onun yanında kalın.
- Umut vermeye, destek olmaya çalışın.
- İntihar yerine başka seçenekler sunun ve bunların ona yardımcı olabileceğine, umutsuzluğu kiracağına ve yalnızlıktan kurtaracağına ilişkin güvence verin.

Nereden yardım alınabilir?

- **Aile doktorunuz** veya yerel **hastanenin acil servisi**
- **Bölge sağlık servisleri** (çalışma saatleri içinde). Toplum sağlık merkezleri veya uzman çocuk ve gençler akıl sağlık merkezleri (Bunun için bu yazının sonundaki telefon numaralarını alın).
- Çocuk hastalıkları uzmanı, pediatrist, psikolog/psikiyatrist.
- Ayrıca Transcultural Mental Health Centre (TMHC), 002 9840 3899 no'lu telefondan aranabilir.

İngilizce iyi konuşmıyorsanız Telefon Tercümanlık Servisi (TIS) 131 450 no'lu telefondan arayarak (ücretsizdir), TMHC'yi 02 9840 3899 no'lu telefondan (iş saatleri içinde) sizin için aramalarını isteyebilirsiniz. NSW eyaletinin kırsal kesim ve uzak bölgelerinde yaşayanlar TMHC'yi 1800 648911'den arayabilirler (ücretsizdir).