

İNTİHAR: SESSİZ BİR ÇIĞLIK

İntihar, çoğu zaman dışarıdan anlaşılması zor ama kişinin içinde taşıdığı ağır bir çaresizlik duygusunun sonucu olabilir. Bir insanın yaşamına kendi elleriyle son vermeyi düşünmesi, genellikle "ölmek istemekten" çok, yaşadığı acıya artık katlanamamasıyla ilgilidir. Bu acı; ruhsal bir hastalıktan, travmalardan, sosyal dışlanmadan, yalnızlıktan ya da çözüm bulunamamış yaşam sorunlarından kaynaklanabilir.

İntiharı konuşmak zordur ama görmezden gelmek daha büyük bir risktir. Araştırmalar, intihar girişiminde bulunan birçok kişinin aslında yaşamak istediğini, ama yaşadığı sıkıntılardan kurtulmanın başka bir yolunu göremediğini ortaya koyuyor. Bu yüzden en önemli adım, intiharı bir yardım çağırısı olarak görmek ve kişiyi yalnız bırakmamaktır.

Kimler Risk Altındadır?

Her bireyin yaşam koşulları farklıdır ama bazı durumlar intihar riskini artırabilir:

- *Depresyon, bipolar bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu gibi ruhsal hastalıklar,
- *Alkol veya madde bağımlılığı,
- *Yoğun stres, işsizlik, ayrılık, kayıp gibi yaşam olayları,
- *Sosyal izolasyon, yalnızlık, çaresizlik hissi,
- *Daha önce intihar girişiminde bulunmuş olmak,
- *Ailede intihar öyküsü bulunması.

Ancak unutulmamalıdır ki; risk faktörlerinin varlığı, bir kişinin kesin olarak intihara yönelmesi anlamına gelmez. Aynı şekilde hiçbir dış belirti göstermeyen bir kişi de bu düşüncelerle boğuşuyor olabilir.

Ne Yapabiliriz?

Birinin zor zamanlardan geçtiğini fark ettiğimizde, ona sadece "yanındayım" demek bile büyük bir fark yaratabilir. *Dinlemek, yargılamamak, çözüm önermekten çok anlamaya çalışmak* en etkili destek biçimidir. Bu süreçte:

- *Kişinin duygularını küçümsememek,
- *Onunla açık, samimi ve güvenli bir şekilde konuşmak,
- *Profesyonel yardım almaya yönlendirmek,
- *Özellikle kriz anlarında yalnız bırakmamak büyük önem taşır.

Yardım Almak İçin Destek Hatları ve Kurumlar:

- *183 Aile, Kadın, Çocuk ve Sosyal Hizmet Danışma Hattı (7/24 ücretsiz)
- *112 Acil Servis (Acil durumlarda)
- *YEDAM (Yeşilay Danışmanlık Merkezi): 115 (Alkol, madde bağımlılığı ve ruh sağlığı desteği)
- *Mor İplik (Kadın Destek Hattı): 0212 656 96 96
- *Genç Destek Hattı (Çocuk/Genç): 0850 455 0070
- *Alo 191 Uyuşturucu ile Mücadele Danışma Hattı

Eğer siz de kendiniz ya da bir yakınınız için bu düşüncelerle mücadele ediyorsanız, yalnız değilsiniz. Birçok insan bu duyguları yaşadı ve yardım alarak iyileşti. Psikiyatristler, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları ve destek hatları bu süreçte sizin için var.

UNUTMAYIN!

İNTİHAR BİR ÇÖZÜM DEĞİLDİR. SORUNLAR NE KADAR BÜYÜK GÖRÜNSE DE ÇÖZÜM YOLLARI VARDIR VE YARDIM İSTEMEK BİR ZAYIFLIK DEĞİL, YAŞAMA DAİR GÜÇLÜ BİR ADIMDIR. HAYAT ZOR OLABİLİR. AMA UMUT DA BİR O KADAR GERÇEKTİR. LÜTFEN KENDİNİZE BİR ŞANS DAHA VERİN.

YAKUP ORHAN

PSİKOLOJİK DANIŞMAN/REHBER ÖĞRETMEN

