



## İNTİHAR BROŞÜRÜ ÖĞRETMENLER İÇİN

İntihar davranışı sadece bireyleri değil bireyin çevresini, toplumu ve dünyayı ilgilendiren bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. İntihar, bir kişinin kendi yaşamına son verme niyetiyle kendi bedenine zarar vererek veya yaşamını sonlandırarak yaşamını sona erdirmesi olarak tanımlanır.

### Bazı genel intihar istatistikleri:

**\*Yıllık İntihar Sayısı:** Dünya genelinde her yıl yaklaşık 800.000 kişi intihar ediyor. Bu, dünya genelindeki toplam ölümlerin yaklaşık %1'ine denk gelir.

**\*Cinsiyet Farklılıkları:** Genellikle dünya genelinde erkeklerin intihar oranları, kadınlara kıyasla daha yüksektir. Ancak, bazı bölgelerde bu fark daha belirgin olabilir.

**\*Yaş Grupları:** İntihar riski yaşa bağlı olarak değişir. Genellikle genç yetişkinler (15-29 yaş) ve yaşlılar (65 yaş ve üstü) daha yüksek intihar riskine sahiptir.

## Önlemek İçin Ne Yapabilirim

**Açık İletişim Kurmak:** Öğrenci ile açık ve sağlıklı iletişim kurmak son derece önemlidir. Sorunları konuşmak, duyguları ifade etmek ve ona destek olmak, intihar riskini azaltabilir.

**Empati Kurun:** Öğrencinin duygularını anlamaya ve empati kurmaya önem verilmelidir. Empati, intihar düşüncesi olan veya duygusal sıkıntı yaşayan bir öğrencinin kendisini daha desteklenmiş hissetmesine yardımcı olabilir.

**Dinleyin:** İletişimde dinlemek çok önemlidir. Aile üyeleri, birbirlerini dinleyerek duygularını, endişelerini ve ihtiyaçlarını paylaşabilir. Dinleme, kişinin kendisini daha anlaşılabilir ve desteklenmiş hissetmesini sağlar.

**Yaşama Anlam Kat:** Bireyler yaşamlarına anlam veremedikleri zaman yani boşluk hissine düştükleri zaman umutsuzluk yaşarlar. Bireylerin benlik algılarını güçlendirecek her türlü faaliyet (hobi edinme, bir spor dalıyla uğraşma, sosyal kulüpler ve topluluklara katılma, yeni bir meslek edinme vb.) yaşama anlam katmakta ve olumsuz düşünce ve davranışları azaltmaktadır. Öğrencilerinizin yaşamını zenginleştirmesine yardımcı olun



## Önlemek İçin Ne Yapabilirim

**Çözüm Odaklı Ol:** Sorunların çözümünde; karamsarlığa kapılmadan, yılgınlık göstermeden mücadele etmek, farklı alternatifler üretebilmek intihar düşüncesi ve davranışını önemli ölçüde azaltmaktadır. Öğretmenlerin çözüm odaklı modeller olmaları ve öğrencilerinin çözüme dönük davranışlarını desteklemeleri; ergenlik döneminde koruyucu etkiye sahiptir.

**Kendini Eğitmek :** Öğretmenler, intiharın belirtileri ve nasıl yardım edileceği konusunda eğitim almalıdır. Bu eğitimler, intiharı önleme konusunda daha bilinçli ve etkili olmalarına yardımcı olabilir.

**Erken Uyarı İşaretlerinin Farkında Olmak :** Öğretmenler, intiharın davranışsal, sözel, bilişsel ve duygusal belirtilerinin farkında olurlarsa öğrencilerine daha kolay yardımcı olurlar.





## ERKEN UYARI İŞARETLERİ

## Erken Uyarı İşaretleri

**Sözel İpuçları:** "Keşke ölseydim", "Gerçek evime gidiyorum", "Eğer ... olursa kendimi öldüreceğim", "Tek çıkış yolu ölmek", "Artık yaşayamam beni dert etmeyin", "Bir süre sonra aranızda olmayacağım", "Ailem bensiz daha mutlu olur", "Öyle bir şey yapacağım ki.." gibi söylemlere dikkat edilmelidir.

## İntihara İlişkin Yanlış İnanışlar

**1) Birisi intihara meyilliyse daima intihara eğilimli olur:**

Yüksek intihar riski genellikle kısa dönemli ve özel durumlarla ilgilidir. İntiharla ilişkili düşüncelerin geri gelebilmesine rağmen bu düşünceler kalıcı değildir ve önceden intihar düşüncesine ve teşebbüsüne sahip kişiler uzun bir hayat yaşayabilirler.

**2) İntihar ile ilgili konuşmak iyi bir fikir değildir ve kişiyi intihara cesaretlendirebilir.** İntihar düşüncesi olan çoğu insan bu durumu kimle konuşacağını bilmemektedir. İntiharla ilgili konuşmak intiharı teşvik etmek yerine başka bir seçeneği yeniden düşünmek ya da kararını yeniden değerlendirmek için kişiye zaman verebilir

**3) Çoğu intihar işaret vermeksizin aniden meydana gelir.** İntiharların çoğunda sözel veya davranışsal bir takım uyarı işaretleri verilmektedir. Herhangi bir işaret ya da uyarı vermeksizin gerçekleşen bazı intiharlar da vardır. Ancak burada önemli olan onlar için bu uyarı işaretlerinin ne olduğunu anlamak ve bunlara dikkat etmektir. Bu düşüncesinde olan birey intihar hakkında konuşur. Kıymetli eşyalarını dağıtabilir. İntihar hakkında açık ve örtük bir sürü mesaj verebilir

**4) İntihar eden birisi ölmeye karardır.** Bu durumun aksine intihar eden insanlar genellikle yaşam ve ölümle ilgili olarak ikircikli duygulara sahiptirler. Zamanında verilen duygusal destek intiharı engelleyebilir. Ayrıca intihar bir sürecin sonucudur. Bu süreçler ortaya çıkmazsa intihar davranışı görülmeyebilir.

**5) İntihar hakkında konuşan bireyler, diğer bireyleri kendi çıkarları doğrultusunda etkilemek için bunu yaparlar. İntihar girişimi sadece bir şantaj aracıdır.** İntiharla ilgili konuşan insanların çoğu yardım ya da destek arayışı içerisinde olabilir. İntihardan şikâyet eden insanların önemli bir bölümü anksiyete, depresyon deneyimliyor olabilir, umutsuzluk hissederek intihardan başka bir seçeneği olmadığını düşünebilir. Bu nedenle bireylerin intihar hakkında konuşmasını bir yardım çağrısı olarak kabul etmek gerekir. İntihar girişimi sadece o kişinin çevresindekilere ne kadar çok ihtiyacı olduğunu kanıtlar.

**Davranışsal İpuçları;** Dış görünüşe önem vermeme, Nedensiz ağrı ve şikayetler, Kişisel sağlığa azalan ilgi, Azalan sosyallik, Okul başarısında düşüş, Odaklanma sorunları, İlaç madde kullanımında artış, Diğerlerinin hislerine ilgi, Çaresizlik umutsuzluk azalan enerji, Hoşlanılan etkinliklere ilgi azlığı, Ölüm ve şiddete artan ilgi, İlişkilerden geri çekilme soyutlanma, Kendini cezalandırma(saç yolma, sigara ile bedeni yakma vb.), Sevdiği bazı eşyaları diğerlerine verme gibi davranışlara dikkat edilmelidir.

**Bilişsel İpuçları:** Gizli ipuçlarının yer aldığı güdülenmeler ve Bilişsel çarpıtmalar

**Duygusal İpuçları:** Ümitsizlik, Suçluluk, Arkadaşlık Huzursuzluk, Gerginlik, Yorgunluk, Bitkinlik ve ilişkilerinden zevk almama

