



PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



KENDİME ZARAR VERME DÜŞÜNCELERİM VAR, NE YAPMALIYIM?

Kendini öldürmeyi düşünen ve deneyen birçok insan intiharın baş edemeyeceğini hissettiği duygulara karşı tek çözüm olduğunu düşünür ve duygularının yoğunluğu çözümleri görmesini engeller. İntihar düşünceleri genellikle geçicidir. Baş edilemez görünen acıyı hafifletmek ya da onunla baş etme yöntemlerini arttırmak mümkündür. Önemli olan şunu hatırlamak: Kimse bu zor süreci tek başına yaşamak zorunda değil. Çevreden yardım almak atılabilecek ilk ve en önemli adım.

İNTİHAR HAKKINDA YANLIŞ BİLİNENLER VE DOĞRULAR

(-) Yanlış: "İntihar etmekten bahseden insanlar gerçekten intihar etmez."

(+) Doğru: Kendini öldürmeyi deneyen ve öldüren insanların neredeyse hepsi öncesinde bunun sinyallerini vermiştir, bu yüzden açık ya da kapalı bir şekilde kendini öldürmekten bahseden herkes ciddiye alınmalı ve hemen harekete geçilmelidir.

(-) Yanlış: "Kendini öldürmeye çalışan biri delidir."

(+) Doğru: Kendini öldürmeyi düşünen ve deneyen insanların sadece %10'unun gerçekle bağlantısı kopuktur. Bir insanın deli olmaması, kendini öldürmeyi düşünebileceği zor bir dönemden geçmeyeceği anlamına gelmez.

(-) Yanlış: "Eğer bir insan kendini öldürmeye karar vermişse hiçbir şey onu durduramaz."

(+) Doğru: Kendini öldürmeyi düşünen birçok insan aslında sadece acıya son vermek ister. Ancak bu istek çok güçlü de olsa geçicidir. Bir insanın yaşıyor olması hala onu tutan bir şeyler olduğunu gösterir ve eğer bunu birisiyle paylaşırsa bu yardım istediği ve bir şeyler yapılabileceği anlamına gelir.

(-) Yanlış: "İntihar hakkında konuşmak insanın kafasına bu düşüncüyü sokar."

(+) Doğru: 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 önemseyişinizi ve acısını sizinle rahatça paylaşabileceğini gösterir.

(-) Yanlış: "Birisi bir kere intiharı denediyse bir daha yapma olasılığı düşüktür."

(+) Doğru: Tam tersi, bir kere deneyen bir kişinin bir daha deneme olasılığı hiç denememiş bir kişiden daha yüksektir.

UYARI SİNYALLERİ

Genellikle kendisini öldürmeyi planlayan insanların davranışlarında belirgin değişiklikler olur. Eğer tanıdığınız 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,
- Arkadaşlarından ve sosyal ortamlardan uzaklaşıyorsa; hobilerine, okula, işine ilgisi azaldıysa; dış görünüşüne hiç dikkat etmiyorsa,
- Vasiyet yazma, veda gibi şeyler yapıyor; önemli eşyalarını etrafındakilere veriyorsa,
- Daha önce intihar denemesi varsa,
- Çok hızlı araba kullanmak, aşırı alkol ya da madde kullanmak gibi yaşamsal riskler alıyorsa,

- Sıkkin, yorgun, bitkin görünüyor, hiçbir şeye konsantre olamıyorsa,

- Ya da çok kötü hissederken sebepsiz bir şekilde rahatlamış ve huzurlu görünüyorsa, risk altındadır ve intihar etmeyi düşünüyor olabilir.





İNTİHAR ETMEYİ DÜŞÜNEN BİR TANIDIĞINIZ VARSA...

- Yapabileceğiniz en iyi şey onunla konuşmak.
 - ✓ Yargılayıcı olmadan, açık, ilgili ve sakin bir şekilde onu dinleyin. Bırakın istediği şey hakkında istediği kadar konuşsun. Ne hissettiğini anlamaya çalışın.
 - ✓ Sihirli kelimeler söylemek zorunda değilsiniz. Çoğu zaman önemli olan sadece ilgilendiğinizi bilmesi ve acısıyla yalnız olmadığını görmesidir.
 - ✓ Tartışmaktan ve öğüt vermekten kaçının. Hissettiklerinin ve intiharın doğruluğunu yanlışlığını sorgulamayın, hayatının değeri hakkında söylev vermeyin.
 - ✓ Bunları sizinle paylaşabilmiş olmasına sevindiğinizi belirtin. Destekleyici ve umut verici şeyler söyleyin. Çözüm önerileri sunun.
 - ✓ İntihar etmeyi düşünüp düşünmediğini, intihar planını, zamanını şeklini ve kullanacağı araçlara ulaşip ulaşmayacağını öğrenin. Bu konuda açık açık konuşmaktan çekinmeyin. Şaşırmış görünmeyin, olabildiğince sakin konuşun.
 - ✓ Eğer zamanını ve nasıl yapılacağını belirlemişse bu acil bir risk olduğunu gösterir. Mutlaka ciddiye alın, kesinlikle 1 saniye bile yalnız bırakmayın ve yardım isteyin. Etrafında kullanabileceği herhangi bir şey varsa uzaklaştırın. İntihar edecek olan bir kişiyi mutlaka bir uzman görmelidir. Hastaneye götürülebilir 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.

- Asla bir intihar planını sır olarak tutmayın. Arkadaşınız sizden bunu kimseye söylememenizi isteyebilir. Ancak asla bu sorumluluğu tek başınıza taşımayın. Eğer ciddi bir risk varsa yapmadığınız bir şeye pişman olmaktansa yaptığınız bir şeye pişman olma riskini alın.

- Fikrini değiştirmek için onu utandırmayın ve yargılamayın. Bu sadece suçluluk ve umutsuzluk duygularını artırır. Kendisini daha kötü hissetmesini sağlayacak şeyler söylemekten kaçının. Yaşadıklarının kendisini öldürmesini gerektirmeyeceğini söyleyerek hafife almayın. Önemli olan problemin ne kadar büyük ya da kötü olduğu değil, onu yaşayanı ne kadar etkilediğidir.

- Kesinlikle kendisini öldüremeyeceğini söylemeyin.

- Yardım alabileceğini ve bunun geçici olduğunu vurgulayın. Gerçekten de birçok insan zaman zaman kendisini öldürmeyi düşünür ama bu düşünceler geçicidir.

- Arkadaşınız ya da yakınınızın durumunu takip edin. Acil bir risk yokken de desteğinizi devam ettirmeniz çok önemlidir.

- Bir arkadaşınızın/yakınınızın intihar etmeyi düşünmesi sizin için de oldukça ağır bir yükür. Bununla baş etmek için bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

SİZ KENDİNİZİ ÖLDÜRMEYİ DÜŞÜNÜYORSANIZ...

Unutmayın eğer yoğun bir duygusal ya da fiziksel acı yaşıyorsanız, algılarınız ve düşünceleriniz bu açıdan çok fazla etkilenir. Acıya son vermekle yaşamınıza son vermek aynı şey değildir. Rahatlama sadece hayattayken hissedebileceğiniz bir duygudur.

İntiharı düşünmek delilik, zayıflık ya da eksiklik değildir. İntiharı düşünmek, ölmek istemek illa ki bunu yapmak anlamına gelmez. Birçok insan kendisini öldürmeyi düşünür ve çoğunluğu yaşamaya devam eder. Çünkü krizler geçicidir.

- Kendinize zaman verin. Herhangi bir şey yapmadan önce 24 saat ya da bir hafta bekleyin. Unutmayın, hissetmek ve yapmak aynı şey değildir. Kendinizi öldürmek istemeniz bunu o anda yapacağınız ya da yapmanız gerektiği anlamına gelmez.

- Bu zor zamanda sizin yanınızda olabilecek, sizinle tartışmayacak ve sizi yargılamayacak, konuyu değiştirmeye çalışmayacak ya da sizi hastaneye kapatmayacak insanlar var. Bu bir terapist, bir arkadaş ya da aileden birisi olabilir. Kendisine ayırdığınız zamanı nasıl hissettiğinizden bahsetmek için kullanın.

- Kendinize zarar verebileceğiniz ortamlardan ve eşyalardan uzak durun.

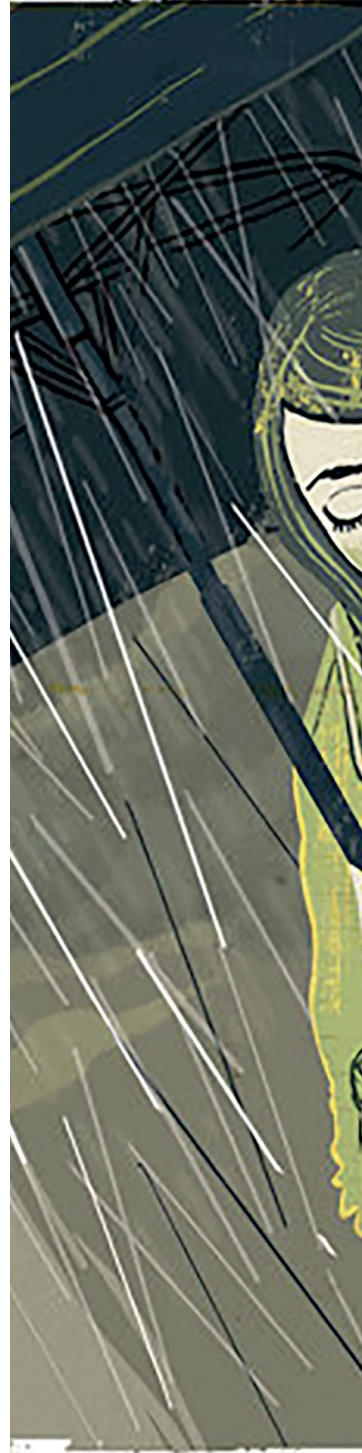
- Kendinizi çok sosyal hissetmeyebilirsiniz ama kendinizi yanlarında nispeten güvende ve rahat hissedebileceğiniz insanlarla konuşun. Duygularınız hakkında ya da tamamen başka konulardan da olabilir. İnsanların arasına biraz daha karışmak iyi gelebilir.

- Çok fazla alkol almaktan ya da başka bir madde kullanmaktan kaçınin.

- İsteksiz olsanız bile günlük hayatınıza devam etmeye ve gün içinde mutlaka en az bir kere evden çıkmaya çalışın.

- Unutmayın şu anda hiç geçmeyecekmiş gibi görünen şeyler geçecek, yaşadıklarınız kalıcı bir durum değil. Hissedebileceğiniz yoğun çaresizlik, anlamsızlık, suçluluk, değersizlik gibi duyguların içinden geçtiğiniz karanlık bir tünel olarak düşünün, içinden geçerken çok karanlık ve çok acı olabilir ama tüm bu duyguların içinden geçerek daha aydınlıkta hissedebileceğiniz yeni, farklı ve anlamlı duygu ve edimler yaratmak mümkündür.

Kendinizi çok umutsuz hissediyor, uyuyamıyor, yiyemiyor, çalışmıyor, acının bitmeyeceğine inanıyorsanız, intihar düşünceleriniz bir niyete ve plana dönüştüyse bir an önce yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.







PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem