



# REHBERLİK BÜLTENİ

BURDUR REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ  
www.burdurram.meb.k12.tr

## İNTİHAR VE OKUL

İntihar; bireyin duygusal, ruhsal ya da sosyal sebeplerin etkisiyle ölmek amacıyla, planlı ve kasıtlı bir girişimde bulunmasıdır. İntihar, ergenlik döneminde en başta gelen ölüm nedenlerinden biridir.

Burdur Rehberlik Araştırma Merkezi olarak, okullarımızda görevli yönetici ve öğretmenlerimizin temel bilgilere sahip olabilmesi için bu sayıda intihar konusunu işledik.

Bu bültende intihar, intihar konusunda güçlü-güçsüz kişi, intihar konusundaki uyarı sinyalleri, okulda intiharı önleme konusunda yapılacak çalışmalar hakkındaki bilgilerimizi paylaşmaya çalıştık.

Umarız bu çalışma sizlere yardımcı olur. İyi çalışmalar.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü

## İNTİHAR



Dünya çapında intihar, 15-19 yaş grubu arasındaki ölümlerin en önde gelen beş nedeni arasında sayılmaktadır.

Bu yüzden çocuk ve ergenler arasında intiharı önlemek yüksek önceliğe sahiptir. 15-19 yaş grubundaki kişilerin eğitimlerine devam ettikleri düşünüldüğünde okul

uygun önleme eylemleri geliştirmek için ideal bir yer olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ergenlik döneminde intihar düşüncesine sahip olmak sıklıkla görülen bir olgudur; çünkü kişi varoluşsal sorunlar üzerinde kafa yormakta, yaşamı, ölümü ve yaşamın anlamını anlamaya çalışmaktadır. Çocuklarda ve ergenlerde intihar düşünceleri zorluklardan kurtulmak için tek yol olarak görüldüğünde anormal hale gelmiş olur. Bu andan itibaren ciddi bir intihar girişimi veya intihar riski vardır.

# GÜÇLÜ BİREY

Eğer kişi aile üyeleri ile iyi ilişkiler kurabiliyor ve gerektiğinde onlardan destek alabiliyorsa;

Kişilik olarak; iyi sosyal becerilere ve özgüvene sahipse, yardım isteyebiliyor ve seçimleri konusunda diğer kişilerden tavsiye arayabiliyorsa, yeni bilgilere, diğerlerinin deneyim ve çözümlerine açıksa;

Kültürel ve sosyal olarak kişi sosyal faaliyetlere etkin bir biçimde katılıyor, okul arkadaşları ve yetişkinlerle sağlıklı ve iyi ilişkiler kurabiliyorsa ve birey ilgili kişilerden yeterli bir destek görüyorsa intihar konusunda güçlüdür.



# RİSKLİ BİREY

Aşağıda belirtilen özelliklere sahip bireyler intihar konusunda diğer bireylere göre daha riskli durumdadırlar, ancak bu kesinlikle intihar girişiminde bulunacakları anlamına gelmez.



Kültürel olarak düşük sosyo ekonomik durumda ve eğitim seviyesinde olan, işsizlik, kültürel çatışma ve cinsel uyumsuzluk yaşayan;

Ebeveynleri psikiyatrik rahatsızlık yaşayan, alkol veya madde kullanan, anti sosyal , ihmalcı ya da istismarcı; sağlıksız iletişim biçimi, disiplin tarzı ve beklenti düzeyine sahip bir ailesi olan;

Kararsız mizaca, asabiyete, anti sosyal davranışlara sahip; dışa dönük, fazla atılgan, ön yargılı düşünen, zayıf problem çözme becerisine sahip;

Depresyon, anksiyete bozukluğu, madde bağımlılığı gibi psikiyatrik rahatsızlıklara sahip;

Üzüntü, sıkıntı ve kayıp yaşamış, akran grubu baskısına direnemeyen, yasal veya disiplin sorunları olan, okul beklentisinin yüksek olduğu ortamda yaşayan, ciddi bir fiziksel hastalık veya doğal afet yaşamış;

Daha önce intihar girişiminde bulunmuş kişilerde intihar riski yüksektir(1).

**Depresyon ve önceki intihar girişimi intiharda en önemli risk faktörüdür.**

# İNTİHAR İÇİN UYARI SİNYALLERİ

- Eğer bir kişi kendisini öldürmekten ve ölümden bahsediyorsa
- Ölüm ya da intiharla ilgili şeyler okuyor yazıyorsa,
- Dış görünüşüne önem vermemeye başlamışsa,
- Değersiz ya da çaresiz hissettiğini söylüyorsa ve suçluluk duyguları varsa,
- Kötü bir insan olduğundan şikayet ediyorsa,
- Daha önce ilgilendiği şeylerle ilgilenmiyor sıkıldığını söylüyorsa,
- Davranış biçimlerinde (aşırı hareketlilik ya da umarsızlık gibi)



- radikal değişiklikler varsa,
- Arkadaşları ve ailesinden uzaklaşmışsa,
- Yeme ve uyku düzeni bozulmuşsa,
- Depresyonu takip eden bir coşku hali varsa,
- Alkol veya ilaç kullanımı başlamış veya artmışsa,
- Okulda devamsızlık, başarısızlık, disiplin problemleri yaşıyorsa,
- Psikiyatrik bozuklukları varsa,
- Gereksiz risk alıyor veya silahlara veya ilaçlara ilgisi artmışsa **DİKKATLİ OLMAK GEREKİR(2).**

**İntihar duyguları genellikle geçicidir. Baş edilemez görünen acıyı hafifletmek ya da onunla baş etme yöntemlerini arttırmak mümkündür.**

## İNTİHAR KONUSUNDA YANLIŞLAR DOĞRULAR

YANLIŞ	DOĞRU
İntihar konusunda konuşan kişiler intihar etmezler.	İntihar eden çoğu kişi bu niyetlerine ilişkin belli uyarılarda bulunurlar.
İntihar etmekle tehdit edenler intihar etmezler.	Konuşan her genç yapmaz ama intihar edenler niyetlerini duyururlar.
İntihar girişimde bulunanlar kesinlikle ölmeye kararlıdır.	Aksine çoğu kararsız ve zıt düşüncelidir.
İntihara kalkışan kişiler ruh hastasıdır.	Psikiyatrik hastalıklar intiharı arttırsa da sağlıklı kişiler de intihar edebilirler.
İntihar ani ve plansızdır.	İntiharların bir çoğu planlıdır.
İntihar girişimi birden fazla olmaz.	İntihar edenlerin çoğu daha önce denemişlerdir.
İntihar durumu kalıcıdır.	İntihar düşünceleri geri dönebilir ama kalıcı değildir.
İntihar hakkında konuşmak tehlikelidir.	Kişinin intihar düşüncesi veya planı hakkında konuşmak rahatlamasına ve yeniden düşünmesine yardımcı olur.
İntihar eğilimli olanlar yardım aramazlar veya istemezler.	Bir çok birey yardım aramış ve bulmuştur.
İntihar kalıtsaldır.	İntihar öğrenilmiş ve durumsaldır(3).

# İNTİHARI ÖNLEME VE OKUL

İntiharı önlemede en önemli adım intihar riski taşıyan öğrencilerin erken tanısıdır. Risk grubunda bulunan öğrencilerle idare, öğretmen ve psikolojik danışma ve rehberlik servisinin takım halinde çalışması gereklidir.



Okul (idare, öğretmen ve rehberlik servisi) öğrencilerin davranışları ve duygu durumları hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Madde ve alkol kullanımı, devamsızlık, ani başarı düşüşü, disiplin sorunları, psikiyatrik bozukluklar (özellikle depresyon ve önceki intihar girişiminin olması) özellikle dikkat edilmesi gereken durumlardır. Bu tip sorunları yaşayan öğrencilerle bireysel

görüşmelerin yapılması; madde bağımlılığı ve psikiyatrik rahatsızlık gibi durumlarda bireyin bir an önce hastaneye sevk edilmesi gereklidir.

İdare ve öğretmenler risk taşıyan öğrenciler konusunda rehberlik servisini bilgilendirmelidir. Bireye ilişkin yapılacak çalışmalarda bireysel görüşmelerin yanı sıra ailenin de sürece katılması, durumdan haberdar edilmesi önemlidir.

Okulun güvenli hale getirilmesi; özellikle intihar girişimini engelleyecek düzenlemelerin yapılması ve önlemlerin alınması yapılabilecekler arasında sayılabilir.

Bunun yanı sıra güçlü ve sağlıklı bireyler yetiştirebilmek için okulda öğrencilerin kendine güvenini arttırıcı çalışmaların yapılması, öğrencilerden beklenenlerin sağlıklı düzeyde tutulması, öğrenciye değer veren sevildiğini hissettiren bir okul ikliminin oluşturulması; problem çözme, çatışma yönetimi, etkili iletişim ve duyguların ifadesi, akran destek eğitimlerinin verilmesi intihar riskini en aza indirebilir. Ayrıca öğrencilerin zorlu yaşam olayları (doğal afet, trafik kazası, saldırı vb. gibi) ile karşılaştıklarında nerelerden yardım alabilecekleri konusunda bilgilendirilmeleri önemlidir (1,2,4).



Bahçelievler M. Yunus Emre C. No: 11  
www.burdurram.meb.k12.tr  
133613@meb.k12.tr  
Tel: 0.248.2338601

## KAYNAKÇA

1. İntiharın Önlenmesi Öğretmenler ve Diğer Okul Personeli İçin Kaynak. T.C Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Ankara, 2015
2. İntiharı Önleme Broşürü. Yaşar Üniversitesi. İzmir, 2016
3. U-mutluyum Projesi. Kütahya İl Millî Eğitim Müdürlüğü. Kütahya, 2012
4. İntihar. Üsküdar RAM, İstanbul.2018