



# REHBERLİK BÜLTENİ

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

## İNTİHAR VE AİLE

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, anne ve babalarımızın temel bilgilere sahip olabilmesi için bu sayıda intihar konusunu işledik.

Bu bültende intihar, intihar konusunda güçlü-güçsüz kişi, intihar konusundaki uyarı sinyalleri, intiharı önleme konusunda ailenin üzerine düşenler hakkındaki bilgilerimizi paylaşmaya çalıştık.

Umarız bu çalışma sizlere yardımcı olur. İyi çalışmalar.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü

## İNTİHAR



İntihar davranışı tehdit, düşünce, girişim ve ölümlü sonuçlanan eylemler olarak geniş bir yelpaze içinde yer almaktadır.

Eğer ruhsal bir bozukluk yok ise, intihar çoğunlukla arkadaşlarınca dışlanma, damgalanma ve itibar kaybı ya da anne ve/veya babayı cezalandırma amacı taşımaktadır. Gençler kendi değerini anlamamakta,

anne ve babasını kendisinden yoksun bırakarak cezalandırmak istemektedir. İntihar girişiminde bulunan gençlerin ailelerini çatışmalı ilişkilerin var olduğu aileler olarak tanımladıkları, ayrıca aileleri ile sorunlarını paylaşmadıkları, aileden destek göremedikleri ve aile içinde iletişim güçlüğü yaşadıklarını da ifade ettikleri görülmektedir.

Dayanılmaz durumlardan kaçmak isteği aile baskısı(Özellikle kız çocukları çok yoğun baskıya maruz kalmaktadır) aile içi sorunlar ve huzursuzluklar, çoğunlukla gençlerin intihar etmelerine neden olmaktadır.

# 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 AİLE

İntiharla ilgili sözel mesajlar ve davranışsal girişimler dikkate alınmalıdır. Bunların çocukça kaprisler olarak değil kişinin çevresindekileri uyarmak için kullandıkları ciddi ipuçları olarak nitelendirilmesi hayat kurtarıcı olacaktır. İntihara dair ipuçları önceden fark edilirse önlenmesi olanaklıdır. Bu nedenle intihara karşı alınacak ilk önlem, aile bireylerini bilgilendirmek, duyarlı olmalarını ve her hangi bir tehdidi ciddiye almalarını, iletişime açık, dinleyici, kabul edici, önlemeye yönelik konularda fikir sahibi olmalarını sağlamaktır.

Gençlerin intihar bunalımı içindeyken yaşadıkları umutsuzluklar kaygı ve korkular onları telkin ve yönlendirmelere açık yapar ve bu durumları intihar girişiminin önlenmesini kolaylaştırabilir.

İntihar girişiminde bulunanların çoğu iyileşme başladıktan sonraki üç ay içerisinde ölümcül düşünce ve duygularını gerçekleştirmek için yeterli enerjiye sahiptirler. Aileler bu sürede dikkatli olmalıdırlar.



İntihar hakkında konuşmak insanları intihara yönlendirmez, hatta duygularını açığa vurma ihtiyacı doğurur.

Özellikle tekrarlayan intihar girişimleri aileleri bıktırabilir ve kayıtsızlığa itebilir, böyle durumlarda gençler sorunlarıyla tek başlarına kalırlar bu nedenle destek sabırla sürdürülmelidir.

İntihara eğilimli gençler bazen intihar ya da ölümleri hakkında şiir ,yazı yazarak niyetlerini gösterir, arkadaşlarıyla konuşabilirler. Bu nedenle tanık olanlara

intiharla ilgili sır tutulamayacağı profesyonel yardım alınması gerektiği hatırlatılmalıdır.

Problem çözmeye ailece çeşitli yollar aranması, birlikte alınan kararların uygulanması ve sonuçların değerlendirilmesi , aile içinde sevgi, şefkat gibi olumlu ve sıkıntı, öfke, korku gibi olumsuz duyguların rahatlıkla ifade edilebilmesi sağlanmalıdır.

En önemlisi de ailelerin hem kendileri hem de çocukları için destek almaya açık olmaları gerekmektedir(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 Milli Eğitim Müdürlüğü. Kütahya, 2012
4. Psk.DOĞAN DEMİRKAN ÖZDEMİR MAKALESİ.XXVII Ulusal Psikiyatri Kongresi bildirisi. Aile ve Toplum eğitim kültür ve araştırma dergisi Nisan-Mayıs-Haziran 2011 sayısı