

İNTİHAR

İnsanlar neden intihar etmek isteyebilir?

İntihar düşüncesi, çeşitli ruhsal sorunların bir belirtisi; varoluşsal kaygılar, kayıp ve ayrılık gibi zorlayıcı yaşam olaylarından kaynaklanan tükenmişlik ya da umutsuzluk; birine duyulan öfke ve onu cezalandırma isteği ile ilintili olabilir. İntihar girişimi sorunlardan çıkış için çevreden yardım çağrısı anlamına da gelebilir.

İntihar bir seçenek olmalı mı?

Yaşam sıkıntılarımız bazen sorunlara çözüm seçeneklerini değerlendirme gücümüze ket vuracak kadar artar. İçinde bulunduğumuz zor durumdan çıkış olmadığı inancına kapılabiliriz. Oysa intihar düşüncesine yol açan kriz, sorun ve acı bitmeyecek gibi görünebilse de intihar sorunlara bir seçenek ya da çözüm değildir, çünkü sorunlar geçici ya da çözülebilir olabilse de intihar yaşamı sonlandırır, yani kalıcıdır.

• İntihar düşüncesinde yalnız mısınız?

Acılarınız size özgü olabilir ama ölme isteğinde yalnız olmadığınızı bilin. Kimsenin sizi anlayamayacağına inansanız da güvendiğiniz insanlarla düşüncelerinizi paylaşmak size farklı bir bakış açısı kazandırıp rahatlatıcı olabilir.

• Hemen bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşün

İntihar düşünceleri depresyona işaret edebilir ve depresyon iyileşebilen bir ruh sağlığı sorunudur. Tıpkı diğer rahatsızlıklarınızda

yaptığınız gibi, ancak ertelemeden bir uzmanla görüşün. Onun öngördüğü iyileşme yolunu izleyin. Bu yol, bireysel görüşme, grup çalışması ya da ilaç tedavisi içerebilir. Önerilen yardımı kabul ederek intihar düşüncelerinden uzaklaşabilirsiniz.

• Yardım için güvenilir kişi ve yerleri belirleyin

İntihar düşünceleriniz tetiklenirse ve yalnız yaşıyorsanız, iyi hissedene kadar güven duyduğunuz bir aile üyesi ya da arkadaşın yanına geçin. Bu mümkün değilse, güvendiğiniz biri ile yüz yüze iletişime geçin. Onu arayıp durumunuzdan haberdar edin. Süreci atlatana kadar yalnız kalmayın. Böyle bir kimse yoksa ya da var olan kişi yeterince yardım edemiyorsa hemen en yakın acil psikiyatri servisine başvurun. İntihar düşüncenizi belirtip sağlık görevlilerinden yardım isteyin ve bakımları altında bu dönemi güvende geçirin.

• Koruyucu bir plan yapın

İntihara genellikle dürtüsel şekilde girişilir. Bu nedenle, özkıyımcı düşünceler zihninizi meşgul etmeye başladığında kendinizi koruyacak, kriz anını atlatacak bir koruma planınız olsun. Kendine kıyma girişiminden son anda vazgeçmiş ya da kurtarılmış kişiler girişimlerinden pişmanlık ve yaşamda kalmış olmaktan memnuniyet duyduklarını bildirmişlerdir.

• Uyarı işaretlerinin farkına varın

Kendinizi gözlemleyin, intihar düşünceniz nasıl tetikleniyor? Hangi durum, mekan, kimse gibi uyarıcılar buna etmelidir? Farkına varmaya çalışın. Bu öncülleri belirlemeniz gelecekte benzer bir duruma yaklaşırsanız, ağırlaşmadan önlem almanızı sağlayabilir.

• İntihar tetikleyicilerinden uzaklaşın

İntihar dürtüsü oluştuğunda,

- Alkol, uyuşturucu gibi özdenetiminizi olumsuz yönde etkileyip ani duygu dalgalanmalarına yol açabilecek maddelerden uzak durun.
- Düzenli kullandığınız ilaç varsa, ona devam edin, hekime danışmadan bırakmayın.
- Kendinizi kötü hissettirecek durum/ortamlardan uzaklaşın.

• Kendine yardım yöntemleri geliştirin

Daha önceden kafanızda oluşmuş olumsuz düşünceleri nasıl uzaklaştırdığınızı ya da zorlayıcı eski bir yaşantıya dayalı gerginlikten nasıl kurtulduğunuzu anımsayın. İntihar düşüncesi zihninize geldiğinde o yolları deneyin. Nefes teknikleri, gevşeyip rahatlamaya yönelik hareketler, yürüyüş, koşu, yazma ya da benzeri dışavurumcu etkinlikler sakinleşmenize yardımcı olabilir.

• Birinin intiharı düşündüğü nasıl anlaşılır?

Uyku bozuklukları, iştah değişimleri, ağlamaklı ve gergin olma, içe kapanma, kendini başkalarına yük olarak görme, ölüme

ilişkin konuşma, ilgi kaybı, umutsuzluk, bıkkınlık, değersizlik, çaresizlik, suçluluk duyguları, değerli eşyalarını dağıtma, ateşli silah ya da ilaçlara ilgi gibi yeni ve süregelen belirtiler ile ruhsal bir çöküntü döneminde iken aniden neşe ve rahatlık gösterme intihar düşüncesi ya da planının sinyali olabilir.

• Birinin intihar düşüncesinde olduğundan kuşulanıyorsanız ne yapabilirsiniz?

İntihar önlenabilir bir durumdur. “Sonuçta bireysel bir karar, bu denli umutsuz biri için elimden bir şey gelmez.” demek yerine şunu düşünün: “Doğru, intiharı kesin önleyemeyebiliriz ama yapabileceğimiz şeyler vardır ve onları denemeliyiz.” Örneğin;

- İntihar hakkında konuşmak intihar riskini arttırmaz, intihar kararını desteklediğiniz anlamına da gelmez. Aksine, açıkça konuşmak ona kendini anlatabileceği bir alan yaratır, tek başına ve umutsuz olmadığını gösterebilir.
- Ona önem ve değer verdiğinizi, dinlemeye açık olduğunuzu belli edin. İlgili ve sakince dinleyin. Paylaştığından fazlasını söylemeye zorlamayın.
- Yargılamadan, öğüt/söylev vermeden, sorgulamadan, utandırmadan, tartışmadan, ikna etmeye çalışmadan dinleyin. Aksi halde kendisini kapatmasına yol açabilirsiniz.
- Ciddiye alın. İntihar düşüncesini dikkat çekmek üzere yapılan blöf ya da tehdit olarak

görmeyin, yapamazsın diyerek ona meydan okumayın!

- Olumsuz düşüncelerini artırıcı olmayın. Yardım aldığında bu sürecin düzelebileceğini belirtin.
- İntihar planı olup olmadığını sormak, varsa planın zaman ve yöntemini öğrenmek ona yardımcı olabilir. Plan ayrıntılarıyla uygulanmaya hazırsa durum acil demektir.
- Ruh sağlığı uzmanından yardım almasını önerin. Onunla hastaneye gitmekten, ilk görüşmede yanında olmaktan çekinmeyin.
- Tek yardım eden kişi olarak kalmayın, durumla başa çıkmada zorlanıyorsanız güvenilir yetişkinleri devreye sokun. Bu broşürün kapağında yazılı üniversitenin yardım kaynaklarını kullanın.
- **Eğer bu satırları okurken intihar eğilimi içindeyseniz,**
- Hemen şimdi birini arayın!
- Güvenli, hayatta kalacağınız bir yer bulun!
- Üniversitenin bu broşürün kapağında yazılı yardım kaynaklarına başvurun!
- Acil olarak bir psikiyatra görünün.
- **Sıklıkla intiharı düşünmekteyseniz,**
- Üniversite psikiyatriden acil randevu isteyin.
- BÜREM’e mesai saatleri içinde gelin, arayın ya da e-posta atın.
- Önerilen psikoterapistlerden randevu alın.

İntihar düşünceleri bir anda oluşmamıştır, hemen yok olmalarını beklemeyin. Kendinize ve yardım kaynaklarına zaman verin.

((Boğaziçi logosu))

İNTİHAR

BÜREM Broşür Dizisi Aralık 2025

7/24 Acil Yardım,
1100 ya da 0 212 911 6060
Güney Revir Acil,
1112 ya da 0 212 359 6696
Sarıtepe Revir, 0 212 359 7848

**BÜREM
Boğaziçi Üniversitesi
Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Merkezi**

Adres: B.Ü. Güney Kampüs,
Revir Üzeri,
P.K. 34342 Bebek, İstanbul
Tel.: (0 212) 359 71 39
(0 212) 359 74 91

E-Posta: burem@bogazici.edu.tr
Web Sitesi: <http://burem.bogazici.edu.tr>