

Her 40 saniye: İntiharı tartışma konumuz belirleyelim ve önleyelim



Sabah dişinizi fırçalarken biri intihar ederek hayatını kaybediyor. Siz çay veya kahve doldururken birisi hayatını kaybediyor. Vurucu bir istatistik. Dünya genelinde her 40 saniyede bir birinin hayatı bu şekilde son buluyor.¹ Hayatını kaybedenlerin yanında 20 kişi intihar teşebbüsünde bulunuyor.²

İntihar küresel bir sağlık sorunudur. Fakat genelde açık bir şekilde ele alınmamaktadır. Fısıltılı tartışmaların akabinde sessizlik de bu stigmaya katkıda bulunmaktadır. Bu stigma, intihar girişiminden kurtulan veya intihar eden birini kaybeden insanlar için utanç duygularına neden olabilir. Bunun yerine o kişileri önemseyeceğimizi onlara göstermeliyiz. Yargılamadan dinlemeli ve ihtiyaç duydukları anda gerekli desteği sağlamalıyız.

Birisi için endişelendiğinizde ne söyleyeceğinizi veya ne yapacağınızı mı merak ediyorsunuz? Bulduğunuz toplumda desteğinizi mi göstermek istiyorsunuz? İşte başlangıç için birkaç fikir.

Uyarı sinyallerinin farkında olun

Biri intihar ederek hayatına son vermeyi düşündüğünde, bu teşebbüs ile tehdit edebilir, yöntem ve araç arayışına girebilir. "Ben gittiğimde kimse beni özlemeyecek" gibi şeyler söyleyebilirler. Ailesine ve arkadaşlarına veda edebilir ve hayatlarında önem arz eden nesnelere onlara verebilirler.⁴ Ayrıca aşırı ruh hali değişimleri, artan endişe veya artan öfke veya sinir halleri görebilirsiniz.^{5,6}

Bilinmesi gereken bazı risk faktörleri de mevcuttur:⁴

- Depresyon veya madde kullanım bozukluğu yaşamak
- Daha önceki bir intihar girişiminden kurtulmuş olmak
- Sosyal olarak izole olmak
- Devam eden bir hastalık veya acıya sahip olmak
- İstismar, travma, savaş, şiddet veya ayrımcılık yaşamış olmak
- Ayrılma veya sevilen birinin kaybı gibi stresli kayıplar yaşamak



İntihar, 12-29 yaş arası insanlar için **dördüncü önde gelen** ölüm nedenidir.²

Her 100 kişiden 1'i

intihar ile hayatına son veriyor.³

Son zamanlarda daha izole olan birini tanıyor musunuz?

Onlarla ilgilenin.

Salgın, ilişkilere ayak uydurmayı zor hale getirdi. İletişim kurmak büyük bir fark yaratabilir.

Bulduğunuz topluma yardımcı olabilmeyen yollarını arayın

Bir intihar önleme organizasyonunda gönüllü olarak rol alın. Telefonlara cevap verecek insanlara ihtiyaçları olabilir. Ayrıca, topluluk etkinliklerinde farkındalığı yaymak gibi başka yollarla da destek sunabilirsiniz. Risk altındaki insanlara da yardımcı olabilecek diğer kuruluşları arayın. Gençlik örgütleri, mentorluk fırsatları ve iyileştirme programları, iletişim kurmak için iyi yerler olabilir.

Zorlu görüşmelere hazır olun

Birisinin intihara meyilli olduğunu düşünüyorsanız, bunu o kişiyle konuşun. Birine doğrudan “Kendine zarar vermeyi veya öldürmeyi düşündün mü?” diye sormak, bu fikri kafasına sokmaz. Yargılamadan şefkatle konuşmak ve dinlemek önemlidir. İntihar önlenir.^{4,6} Onlara hayatın değeri hakkında ders vermeyin ve onlara intiharın doğru mu yanlış mı olduğunu söylemeyin.⁶ Bunun yerine dinleyin. Gerektiği yerlerde sorular sorabilirsiniz; fakat karşıdaki kişinin lafını bölmediğinizden emin olun.⁶

Uzmanlardan yardım isteyin

Söz konusu kimse sizden bunu bir sır olarak saklamanızı isterse, ihtiyaç duydukları bakımı hemen almanın neden önemli olduğunu açıklayın. Sizinle konuşmak onlar için faydalı olsa da her şeyi kendi başınıza yapmak zorunda değilsiniz. Konuştuğunuz kişiyi profesyonel destek almaya teşvik edin. Bir doktor veya ruh sağlığı uzmanıyla konuşabilirler.⁴ Tehlikede olduklarından endişeleniyorsanız, onları yalnız bırakmayın. Bir kriz hattından veya acil servisten yardım isteyin ve zarar verebilecek yöntemleri ortadan kaldırın.^{4,6}

Daha fazla farkındalık ve intiharı önleme çabasıyla, her 40 saniyede bir kişiyi kaybetmek zorunda kalmayacağız. Olumlu bir değişiklik yapmak için neler yapabileceğinizi düşünmek adına bir dakikanızı ayırın.

Birlikte bir fark yaratabiliriz.



livewell.optum.com. adresinde intiharı önleme hakkında daha fazla bilgi bulmak için bu kodu tarayın. Şirketinizin erişim kodunu kullanın: Başlamak için.

Optum

1. World Health Organization (WHO). Suicide: One person dies every 40 seconds. [who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds](https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds). September 9, 2019. Accessed June 28, 2022.

2. WHO. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). Accessed June 28, 2022.

3. WHO. One in 100 deaths is by suicide. [who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide](https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide). June 17, 2021. Accessed June 28, 2022.

4. WHO. Do you know someone who may be considering suicide? cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4_2. Accessed June 28, 2022.

5. Centers for Disease Control and Prevention. #BeThere to help prevent suicide. [cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html). Last reviewed February 24, 2022. Accessed June 28, 2022.

6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/. Accessed June 28, 2022.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın yada en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliklere tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.