



İNTİHARI ÖNLEME

PSİKOLOJİK DANIŞMA

VE

REHBERLİK BİRİMİ

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 edilmez 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.

Kendinizi çok umutsuz hissediyor, uyuyamıyor, yiyemiyor, çalışmıyor, acının bitmeyeceğine inanıyorsanız, intihar düşünceleriniz bir niyete ve plana dönüştüyse bir an önce bir uzmandan yardım alın.

UYARI SİNYALLERİ

İntihar etmeyi tasarlayan kişilerin davranışlarında bazı değişiklikler olur. Eğer aşağıda sıralanan davranışlardan bazılarını gerçekleştiriyorsa risk altında olabilir.

- Açık ya da kapalı bir şekilde kendini öldürmekten bahsediyorsa,
- Kendisi ya da bir yakınıyla ilgili sarsıcı bir olay yaşadıysa,
- Yeme ve uyku düzeni bozulduysa,
- Arkadaşlarından ve sosyal ortamlardan uzaklaşıyorsa; 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,
- Ya da çok kötü hissederken sebepsiz bir şekilde rahatlamış ve huzurlu görünüyorsa,

İNTİHAR ETMEYE YÖNELİK DÜŞÜNCELERİNİZ VARSA

Unutmayın eğer yoğun bir duygusal ya da fiziksel acı yaşıyorsanız, algılarınız ve düşünceleriniz bu acıdan çok fazla etkilenir.

- Kendinize zaman verin. Herhangi bir şey yapmadan önce 24 saat ya da 1 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. Kendinize verdiğiniz 24 saat ya da 1 haftayı ilgilenecek birine 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.
- 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.

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ

Uşak Üniversitesi Bir Eylül Kampüsü
Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı
MA2 Blok Kat:1 No:Z4
Merkez/UŞAK

BİZE ULAŞIN

0276 221 21 21 / 1413

pdr@usak.edu.tr

<http://pdrbirimi.usak.edu.tr>