

İntihar etme düşüncesi olan birini tanıyor musunuz?

Dünya üzerinde, her 40 saniyede bir, bir kişi intihar etmektedir. Ağır depresyonda olan kişiler için intihar etme düşüncesi, nadir görülen bir durum değildir.

Eğer bir kişi hakkında endişeleriniz var ise şunları bilmelisiniz

- İntihar önlenabilir.
- İntihar hakkında konuşabilirsiniz.
- İntihar ile ilgili sorular sormak intihar etme davranışına neden olmaz. Çoğu zaman kaygıyı azaltır ve insanların anlamaya başlamasına yardımcı olur.

Bir kişinin ciddi bir şekilde intihar etme düşüncesine sahip olduğu gösteren uyarı işaretleri

- Kendini öldürmekle tehdit etmek
- "Ben yokken kimse beni özlemez." gibi cümleler kurmak.
- Böcek ilaçları, ateşli silahlar veya ilaçlar gibi kendini öldürme yolları aramak ya da internette bu konu ile ilgili araştırmalar yapmak
- Yakın aile üyelerine ve arkadaşlarına veda etmek, değerli eşyalarından vazgeçmek veya vasiyetini yazmak

Kimler intihar riski altındadır?

- Daha önce intihara teşebbüs eden kişiler
- Depresyon, alkol veya uyuşturucu sorunu olan kişiler



UNUTMAYIN:

İntihar etmeyi düşünen birini tanıyorsanız, bu konu hakkında onlarla konuşun. Ön yargılı olmadan kişiyi dinleyin ve ona desteğinizi sunun.

- Sevdiği bir kişinin hayatını kaybetmesi veya bir ilişkinin sona ermesi sebebiyle ciddi duygusal sıkıntı çeken kişiler
- Kronik ağrı veya hastalıktan acı çeken kişiler
- Savaş, şiddet, travma, istismar veya ayrımcılığa maruz kalan kişiler
- Sosyal ortamlardan kendini soyutlamış kişiler

Ne yapabilirsiniz?

- Endişelendiğiniz kişi ile intihar hakkında konuşmak için uygun bir zaman belirleyin ve sakın bir yer bulun. Dinlemek için orada olduğunuzu bilmelerini sağlayın.
- Doktor, ruh sağlığı uzmanı, danışman ya da sosyal hizmet görevlisi gibi uzmanlardan yardım isteme konusunda kişiyi teşvik edin. Görüşmeye gideceği zaman ona eşlik etmeyi teklif edin.
- Kişinin durumunun tehlikeli olduğunu düşünüyorsanız, onu yalnız bırakmayın. Acil servislerden, bir kriz hattından veya bir sağlık uzmanından ya da aile üyelerinden yardım isteyin.
- Endişelendiğiniz kişi sizinle birlikte yaşıyorsa, evde kendisine zarar verebilecek (böcek ilacı, ateşli silah ya da ilaç gibi) nesnelere ulaşamayacağından emin olun.
- Kişinin durumunu kontrol etmek için kişiyle iletişim halinde olun.