

Hayatın değersiz olduğunu mu düşünüyorsunuz?

Hayatın çok zor olduğunu ve artık yaşamaya değer olmadığını hissediyorsanız okumaya devam edin.



Ne düşünüyor ya da hissediyorsunuz?

- Ağrı çok büyük ve dayanılmaz görünüyor.
- Umutsuz hissediyor ve hayatın yaşamaya değer olmadığını düşünüyorsunuz.
- Negatif ve rahatsız edici düşünceler sizi tüketiyor.
- Sorunlarınıza intihar haricinde herhangi bir çözümü bulamıyorsunuz.
- Ölümü bir kurtuluş seçeneği olarak hayal ediyorsunuz.
- Siz olmadan herkesin daha iyi olacağını düşünüyorsunuz.
- Değersiz hissediyorsunuz.
- Arkadaşlarınız ve aileniz olsa bile kendinizi çok yalnız hissediyorsunuz.
- Neden böyle hissettiğinizi veya böyle düşündüğünüzü anlamıyorsunuz.

Hatırlamanız gerekenler

- Yalnız değilsiniz. Pek çok kişi yaşadığınız durumları tecrübe etmiş ve yaşamaya devam ediyor.
- İntihar hakkında konuşabilirsiniz. Kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

UNUTMAYIN:

Hayatın yaşamaya değer olmadığını düşünüyorsanız yardım isteyin. Yalnız değilsiniz. Yardım alabilirsiniz.

- Kendine zarar verme veya intihar düşünceleri veya planları içeren bir dönem, ciddi bir duygusal sıkıntının varlığına işaret etmektedir (sevilen bir kişinin hayatını kaybetmesi, işsiz kalma, bir ilişkinin sona ermesi, şiddet veya istismara maruz kalma gibi durumların sonucunda oluşmuş olabilir). Kendinizi suçlamayın, bu herkesin başına gelebilir.
- Üstesinden gelebilirsiniz.
- Size yardım edebilecek insanlar var.

Ne yapabilirsiniz?

- Nasıl hissettiğiniz konusunda güvendiğiniz bir aile üyesi, arkadaşınız veya meslektaşınız ile konuşun.
- Kendinize zarar verme konusunda tehlikede olduğunuzu düşünüyorsanız, acil servislere veya bir kriz hattına başvurun veya doğrudan oraya gidin.
- Doktor, ruh sağlığı uzmanı, danışman ya da sosyal hizmet uzmanı gibi uzmanlarla konuşun.
- Dini sorumluluklarınızı yerine getiren biri iseniz, dini ve kültürel topluluklardan güvendiğiniz biriyle konuşun.
- Daha önceden kendine zarar verme teşebbüsünde bulunan insanların bulunduğu bir kendi kendine yardım veya destek grubuna katılın. Hem siz daha iyi hissedebilirsiniz hem de diğer insanların daha iyi hissetmelerini sağlayabilirsiniz.