

Anadolu Psikologlar Derneğinden İlimizdeki İntiharlarla İlgili Açıklama

İlimizde son haftalarda meydana gelen ve sık sık basına yansıyan intihar girişimleri konusunda **Anadolu Psikologlar Derneği** adına açıklama yapan dernek başkanı **Uzm.Klinik Psikolog İlhan BOZKURT**, intihar olgularının önlenabilir durumlar olduğunu ve bu konuda kamu kurumlarının yanı sıra; basın mensuplarına, üniversitelere, eğitimcilere, din görevlilerine ve sivil toplum kuruluşları başta olmak üzere toplumun hemen her kesimine önemli görevler düştüğünü belirterek şu açıklamalarda bulundu:

İntihar, son yılların en önemli halk sağlığı sorunlarından biri haline gelmiştir. Bu nedenle başta basın mensupları olmak üzere bu konuda toplumun her kesimine önemli sorumluluklar düşmektedir. Çünkü; bizim inançlarımıza ve kültürümüze göre *“Kim bir canı kurtarırsa bütün insanların canını kurtarmış gibi olur, kim de bir kimsenin ölümüne sebep olursa bütün insanları öldürmüş gibi olur”*. Bazen güzel bir söz veya yazılı bir kelime; insanı hayata bağlayabileceği gibi, bazen de özensiz seçilen bir söz veya kelime yaşamakla ölmek arasında gelip giden bir insanın hayattan kopuş sürecini hızlandırabilir. Bu ise insanlık için büyük bir vebaldir.

Tüm Dünyada ve Türkiye’de ruhsal hastalıklar gibi intihar vakaları da ne yazık ki giderek artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumunun 2018 verilerine göre: Ülkemizde 2000’li yılların başlarında yıllık 2000’li rakamlarla ifade edilen intihar sonucu ölüm vakaları, 2012 yılından itibaren 3000’li rakamlara çıkmıştır. İntihar nedeniyle ölen erkeklerin oranı kadınlara göre yüzde 75 daha fazladır. Ölümle sonuçlanmayan intihar girişimi(Parasuisid) sayısı ise kadınlarda daha fazladır. Türkiye’deki bu sayısal artışa paralel olarak ilimizde de intihar girişimlerinde artış yaşanması her zaman olası bir durumdur. Sağlık Bakanlığı’nın bu konularda yaptığı önleyici bazı önemli çalışmaları vardır. Bizler de Anadolu Psikologlar Derneği olarak intihar vakalarının önlenebilirliği konusunda kamuoyu ve basın mensuplarını bilgilendirmeyi önemli bir görev olarak görüyoruz.

Kimler risk altında

Araştırmalar, intihar girişiminde bulunanların %90’ından fazlasının o sırada psikolojik bir rahatsızlığının olduğunu göstermektedir. İntihar davranışı için risk, psikolojik rahatsızlığın tipine göre değişmektedir. İntiharların yaklaşık %60’ının depresif bozukluk ve bipolar bozukluktan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Ayrıca şizofreni, alkolizm ve kişilik bozukluğu, daha önce intihar girişiminde bulunmuş olmak da intihar riskini artırmaktadır.

Sizde veya bir yakınınızda şu belirtiler varsa psikolojik yardım alın

Sizde veya bir yakınınızda şu belirtilerden bazıları varsa mutlaka bir ruh sağlığı uzmanına veya hastanelerin acil servislerinde bulunan psiko-sosyal destek birimlerine başvurunuz: Kendine zarar verme veya yaşamına son vermeye yönelik düşünceler ya da ifadeler. Eskiden hoşlandığı aktivitelere olan ilgiyi kaybetmek. Ölümle ilgili düşüncelerin artması. Alkol ve uyuşturucu madde kullanımında artış. Yaşamın anlamsız olduğu düşünceleri. Köşeye sıkışmışlık hissi ve umutsuzluk. Her şeyden uzaklaşma ve içine kapanma. Silah veya hap gibi şeyler temin etme. Umursamazlık. Riskli ve tehlikeli davranışlarda bulunma. Ani duygu değişimleri, yakınındaki insanlarla vedalaşmak, başkalarının duymadığı ve intihara yönlendiren sesler duymak.

Basında intihar haberlerinin veriliş şekline dikkat edilmeli

Yapılan araştırmalarda intihar haberlerinin medyada sunuluş şekli ile intihar riskindeki artış arasında önemli bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Bu nedenle intihar girişimi haberlerinin veriliş şekli başka intihar girişimlerini tetikleyebilir ve okuyucu tarafından intiharın sorunlar için bir çözümmüş gibi algılanmasına neden olabilir. Bu tür haberlerde: intihar yönteminin ve gerçekleştiği mekanın açık bir şekilde belirtilmemesi, intihar kelimesinin çarpıcı şekilde kullanılmaması, haber detayında intiharda rol oynayan psikososyal nedenlerin intihar konusunda eğitimi Klinik psikolog görüşleri ile aydınlatılması, altta yatan bir psikolojik sorun varsa bunun belirtilmesi, yaşanan sorunların çözümlü için başvurulabilecek yerlerin belirtilmesi, kurbanı onurlandıracak, romantize edecek, özendirerek ifadelerden kaçınılması gerekmektedir.

Uzm.Klinik Psikolog İlhan BOZKURT

Anadolu Psikologlar Derneği Başkanı