

İntihar etmeyi düşünüyorsanız lütfen bu yazıyı okuyun...

Zor bir dönemden geçiyorsunuz ve acı çekiyorsunuz; ancak unutmayın intihar acılarınızı dindirecek bir yol değildir. İntihar dışında acınızı dindirecek çok daha sağlıklı yollar var. Yaşadığınız acı nedeniyle beyninizin ve düşüncelerinizin sizi yanıltabileceğini unutmayın.

Acı ve yoğun üzüntü insan beyninin işleyişini bozarak suçluluk, cezalandırma veya cezalandırılma düşünceleri gibi olumsuz duygu ve düşüncelere yol açar.

Bu duygu ve düşünceler geçicidir. Birçok insan içinde bulunduğu ruhsal durum nedeniyle sonradan pişman olacağı şeyler yapıyor. Bu duygusal yoğunluk geçtikten sonra ise düşüncelerinin yanlış olduğunu anlayabiliyor. İntihar girişimi sonradan telafi edilebilecek bir girişim değildir bu nedenle lütfen bir kez daha düşünün ve bu yazıyı anlamaya çalışın.

Zaman zaman birçok insan yaşamın getirdiği olumsuz yükler nedeniyle sizin gibi bunalıyor ve ölsem de kurtulsam diye düşünüyor. Bu düşüncelerin gelmesi insanın illaki kendini öldüreceği anlamına gelmiyor. Bu olumsuz düşünceler geçicidir ve bunlarla baş etmek de mümkündür.

Psikolojik destek alan insanların birçoğunun geçmişinde bu tür düşünceler vardır ve aldıkları yardımdan sonra bu düşünceleriyle baş etmeyi öğrenmişlerdir. Siz de kendinize biraz zaman tanıyın ve herhangi bir girişimde bulunmadan önce 112 acil servisi arayıp intihar girişimi düşünceniz olduğunu, psikiyatrik destek istediğinizi belirterek yardım talep edin. İntihar düşüncesi ve kriz durumlarına devletler özel önem verirler ve yardıma her zaman hazırdırlar.

Bir psikiyatrist veya psikologla görüşmek sizi rahatlatacak ve daha sağlıklı bir karar almanızı sağlayacaktır. Daha önce psikolojik yardım aldıysanız ve bu yardımların işe yaramadığını düşünüyorsanız size yardım verecek başka uzmanların olduğunu da unutmayın.

Tüm dini inançlar ve kanunlar kişinin kendisini veya bir başkasını öldürmesini yasaklamıştır. Çünkü bu düşünce geçicidir ve sağlıklı bir düşünce değildir. Ölmek ve öldürmek hiçbir soruna çare olamaz. Bunun için dini inançlar sıkıntılara sabretmeyi ve mücadeleye devam etmeyi emreder. Sizden öncekilerin daha büyük sıkıntılara nasıl sabrettiklerini ve bunun sonunda mücadeleyi kazandıklarını örnekleriyle anlatır.

Unutmayın sorunlarınızın çözümü için yalnız değilsiniz. Yakın çevrenizde sizi anlayacak, yargılamayacak ve size destek olacak kişiler mutlaka vardır, onlardan yardım isteyin ve düşüncelerinizi paylaşın. Bu tür kişiler

bulamıyorsanız mutlaka bir hastanenin psikiyatri birimine başvurun. İntihar düşüncesi aklınıza geldiğinde bu düşüncenin sağlıksız bir düşünce olduğunu hatırlayın. Bu düşünce beyninizin zaman zaman ürettiği başka sağlıksız düşüncelerden biridir.

Beynimizde bazı olumsuz ve işlevsiz düşüncelerin ortaya çıkmasını engelleyemeyebiliriz; ancak bu düşüncelerle baş edebiliriz. Örneğin bazı ilaçlar insanda intihar düşüncesi oluşturabilir. Bunun gibi beynimizde istemsiz olarak intihar düşünceleri de gelişebilir. Bununla baş etmenin yolu kendinize zaman tanımak ve hiç beklemeden psikolojik yardım almaktır.

Bu süreçte kendinize zarar verebileceğiniz eşya ve ortamlardan uzak durun. Yalnız kalmayın. Alkol veya uyuşturucu madde kullanmayın. Bunlar denetimi kaybetmenize neden olabilir.

Şuanda hemen hemen herkesin hayatının bir döneminde yaşadığı umutsuzluk ve çaresizlik duyguları hayatınızı anlamsızmış gibi hissetmenize neden oluyor. Emin olun bu durum geçecek ve geriye dönüp baktığınızda her şeyin geçmişte kaldığını göreceksiniz.

Şunu hiçbir zaman unutmayın: "Bizi öldürmeyen yaşantılar güçlü kılar"

Siz de yeniden güçlenmek için önce hayatta kalmalısınız. Şimdi hiç zaman kaybetmeyin ve hemen bir hastaneye başvurun.

Hazırlayan: Uzman Klinik Psikolog İlhan Bozkurt

Anadolu Psikologlar Derneği