



ÇAMLIK ANADOLU LİSESİ REHBERLİK

SUNUM KONUSU  
**İNTİHAR**

# İNTİHAR NEDİR?

- Kişinin sistemli olarak yaşamına son vermesidir.
- İntihar karşımıza her zaman bir davranış olarak ortaya çıkmaz. Bazen yalnızca bir düşünce veya plan olarak da görülür.
- Bu nedenle sadece ölümlle sonuçlanan bir olgu değil , bir girişim olarak ta tanımlanabilir.



# İNTİHAR EDEN VEYA GİRİŞİMDE BULUNAN

## KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

- İntihar eden 10 kişiden 8 i , intihardan birkaç ay önce sık sık intihar etmekten bahsetmektedir.
- Kendilerini dayanılmaz acılar içinde hissederler. Çaresizlik içindedirler.
- Alternatifleri fark edemezler.
- Genelde yüksek standartları olan , yanlış yapmaktan korkan ve kendini sıkça eleştiren kişilerdir.



# İNTİHAR EDEN VEYA GİRİŞİMDE BULUNAN

## KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

- İntihar girişiminde bulunan erkekler bulunmayanlara göre , daha endişeli , mükemmeliyetçi ve gelecekte umutsuzdurlar.
- Kızların ise , daha bağımlı yalnızlığa yatkın ve istikrarsızdırlar.
- İntiharın en sık görüldüğü hastalıklar afektif bozukluklar ( depresyon ) ve madde kullanım bozukluğudur.



# GİRİŞİMDE BULUNAN KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

- İntihar girişiminde bulunanların , intiharla ölüm oranı yüksektir. Yeni bir girişimin olabileceği kritik devre 1-4 yıl arasındadır.
- Yüksekten atlama , ateşli silah kullanma ve kendini asma yöntemleri , ölüm isteğinin fazla olduğunu gösterir.
- İntihar davranışı ergenlikte fazlalaşır. En sık görülen yaş grubu 15-34 arasındadır.
- Ekonomik durumdaki ani değişim , intihar eğilimini etkiler.

•

•

# GİRİŞİMDE BULUNAN KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

- Genelde hiç evlenmemiş kişiler intihar riski açısından ilk sıradadır. Bunu dul , evli fakat çocuksuz kişiler takip eder.
- Boşanma esnasında erkekler kadınlara göre daha fazla zarar gördükleri için intihara daha eğilimli olurlar. Erkekler , evlilikte buldukları tatmin ve ait olma duygusunu yitirirler. Kadınlar ise , evli olarak kaybettikleri özgürlüklerine kavuşmuş olurlar.
- Kadın intiharları genelde evlilik problemlerine , erkek intiharları ise iş problemlerine bağlıdır.

# İNTİHAR KONUSUNDA DOĞRULAR VE

## YANLIŞLAR

- İntihardan söz edenler , kendilerini öldürmezler ( y)
- İntihardan bahsetmek , önlenmesinde etkili bir yöntemdir ( d)
- İntihar hakkında konuşmak kötüdür , insanları intihara yönlendirir. ( y)
- İntihar eden kimseler kesinlikle ölmek istemektedirler (y). Yardım çağrısı olabilir.



# İNTİHAR KONUSUNDA DOĞRULAR VE

## YANLIŞLAR

- Bir kez intihar girişiminde bulunan kişinin bu eğilimi ömür boyu devam eder ( y )
- Kısıtlı bir zaman içinde bu ruh halindedirler . Eğer krizden kurtulabilirlerse iyi bir hayat sürerler ( d )
- Zenginliğe fakirliğe bakmaz ,tüm sosyoekonomik düzeyde görülebilir ( d )
- İntihar eğilimi kalıtımsaldır ( y )



# İNTİHAR KONUSUNDA DOĞRULAR VE

## YANLIŞLAR

- İntihar hiçbir uyarı vermeden gerçekleşmez. Sözel veya davranışsal ipucu verir ( d).
- İntihara kalkışan her genç ruhsal çöküntüdedir ( y)
- Erkekler kendilerini vurarak öldürmeyi , kadınlar ise uyku hapi kullanmayı tercih eder.

# İNTİHAR NEDENLERİ

- Varoluşsal yaklaşıma göre , otantik (gerçek) olmayan seçimlerle
- Bilişsel yaklaşıma göre ,bilişsel çarpıtmalar ve depresyonla
- Psikanalitik yaklaşıma göre , kişide öfke duygularının duygusal çöküntüyle kendine çevrilmesi ve süper ego tarafından terk edilen ego nun kendini ölüme bırakması
- Davranışçı yaklaşıma göre, hem sosyal öğrenmeyle hem de kalanların acı çekmeleri için cezalandırmalarıyla açıklanır.



# İNTİHAR NEDENLERİ

- Genel olarak ;
- Sevgiden yoksun olmak, hayal kırıklığı , saldırgan duyguların yoğunlaşması , sosyal izolasyon , yalnızlık , alkolizm , aile ve evlilik içi çatışmaları , iletişim bozuklukları , süreğen hastalıklar , okul başarısızlığı , depresyon gibi nedenler.

# İNTİHAR NEDENLERİ

- Yetişkinlerde depresyon , üzüntü , suçluluk , çaresizlik, uykusuzluk , iştahsızlık olarak ortaya çıkar.
- Ergenlik döneminde ise , aile ve arkadaşlardan uzaklaşma , huzursuzluk , hiperaktivite , okulda başarısızlık olarak ortaya çıkar.
- İçer kapanık , yalnız ve sessiz gençler intihar konusunda büyük bir risk grubunu oluştururlar
- Alkol ya da diğer maddelerin aşırı kullanımı.



# İNTİHAR NEDENLERİ

- Anne babanın en az birinde , alkolizm anti sosyal eğilimler , intihara yönelimi kolaylaştırır.
- Yeterince bireyselleşememe , toplumla aşırı bütünleşme , bir kümeye sıkı sıkıya bağlı olma
- Cinsel kimlik sorunu yaşama
- Toplumsal yaşamda insancıl değerlerin ve dostluk duygularının küçümsenmesi yalnızlık duygularına neden olur.

## İNTİHAR NEDENLERİ

- Genç insanların kendilerine nasıl değer verdikleri aileleri tarafından iyi anlaşılmalıdır. Ailenin , çocuktan beklentileri gerçekçi düzeyde olmalıdır.
- Anne babalar, çocuklarını yetiştirirken yeterli sorumluluk vermemekte , çocuklar özgürlükle başı boşluğu birbirine karıştırmaktadırlar. Köksüz , bağısız bireyler ortaya çıkmaktadır.
- Yaşamlarını yalnız sürdürmek zorunda kalanlar

# İNTİHAR NEDENLERİ

- Aile içi iletişim bozuklukları
- Ailede birlik ve bütünlüğün sınırlı veya hiç olmaması. Aile bağları ne kadar güçlü ise , intihara karşı bağışıklık o kadar yüksektir.
- Anne baba tarafından reddedilme duygusu yaşamaması ve bu duygu ile baş edememesi intihara neden olabilmektedir.
- İntiharı , aileden öç almak olarak kullanma

# İNTİHAR NEDENLERİ

- Gencin yaşam güçsüzlükleri bakımından yalnız bırakılması
- İntihar davranışında anne anahtar kişidir. Çocuk annenin ruhsal durumundan etkilenir.
- Aile ve yakın çevrede intihar edenlerin olması risk faktörüdür. Çocuklar , yaşamla başa çıkma yollarını aileden öğrenir. Kendi sorunlarıyla başa çıkamamış intihar etmiş bir ebeveyn , çocuğuna da güçsüzlükler karşısında tek çıkış yolunun intihar olduğunu öğretmiş olur.





# İNTİHAR NEDENLERİ

- Anne baba tartışmaları
- Gençlerin hayatın anlamını sorgulaması önemlidir. Hayatı ve kendilerini sorgulamalıdır ama sorulara yanıt ararken yardım almalıdır. Yoksa hayatın anlamsız olduğu duygusunu kapılabilirler.
- Yakın zamanda bitmiş bir ilişki , terkedilmenin öcünü alma , aile üyesinin veya çok sevilen birinin kaybı
- Sağlıkta ortaya çıkan olumsuz durumlar

# İNTİHAR NEDENLERİ

- Yaşam amacı oluşturmak çok önemlidir.
- İntihara şahit olmak
- Medyanın intiharı romantik , bir eylem olarak göstermesi.
- İntihar edilen kişinin övülmesi

# BELİRTİLER

- Geleceğe ve hayata karşı ümitsizlik
- Açık sözel ifadeler , davranışta görünen değişimler
- İntihar , bir plana dayalıdır ve zihinde tasarlanır. Anlık ve tepkisel bir davranış değildir.
- Evden veya okuldan kaçma
- Düzensiz ev hayatı , evden uzaklaşma

# BELİRTİLER

- Alkolizm ve uyuşturucu kullanımı
- Okul yaşamında başarısızlık
- Ruhsal bozukluk belirtileri
- Duygusal çalkantılar
- Sık sık yaşamın anlamsız olduğunu ifade etme
- İçine kapanma , toplumsal etkileşimlerden kaçma

# BELİRTİLER

- Arkadaşlarını ani şekilde değiştiriyorsa
- İlgilenilmediğini ,sevilmediğinden yakınıyorsa
- Duygusal iliřkilerde sorunlar
- Yeme alışkanlıklarında belirgin değişimler
- Çok az ya da çok fazla uyuyorsa
- Kendini tehlikeye atma ve artan bir saldırganlık

# BELİRTİLER

- Akli ölümle meşgul oluyorsa
- İntihar etmiş müzisyen veya ölümle ilgili şarkılara aşırı ilgi uyanmışsa
- Vasiyet yazma
- Sevdiği eşyaları satma veya dağıtma

# ÖNERİLER

- Sözel mesajlar ve davranışsal girişimler ciddiye alınmalıdır. Bunlar çocukça kaprisler olarak değil , çevreyi uyarmak için anlamlı işaretler olarak değerlendirilmelidir.
- Birilerinin intihardan bahsettiğini duyarsanız , bu konuda sır tutmadan profesyonel yardım alınması gerektiğini belirtin
- Ergenlik döneminde , yargılamayan kabul edici dostluklar ve aile üyeleri gereklidir.



# ÖNERİLER

- İntihar girişiminde bulunanlar , iyileşmeye başladıktan sonraki 3 ay içinde yeniden teşebbüs edebilirler. Bu zaman diliminde dikkat edilmelidir.
- Sağlıklı bir aile içi iletişim ortamı sağlanmalıdır. Çocuklarımızı gerçekten anlamak için çaba sarf etmeli , onların değerli olduklarını hissettirmeliyiz.
- Anne baba iletişim kurma konusunda doğru model olmalıdır.
- Çocukları sadece ders başarısı odaklı görmemeliyiz.



# ÖNERİLER

- Spora yönlendirme
- Okula devamını sağlama , okulla ilişkisinin olumlu olmasını sağlama
- Kişinin geçmişteki ve şimdiki güçlü yönlerine vurgu yapmak
- Gelecek planlaması yapılması , amaçların oluşturulması