

10 EYLÜL DÜNYA İNTİHARI ÖNLEME GÜNÜ

Dünya Sağlık Örgütü, Uluslararası İntihar Önleme Derneğinin bir girişimi olarak 2003 yılından bu yana dünyada intihar olgusu konusunda farkındalık yaratmak amacıyla 10 Eylül tarihini Dünya İntihar Önleme Günü olarak ilan etmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre Dünyada her yıl yaklaşık bir milyon kişi intihar nedeniyle ölmektedir. Bu değer kabaca her 40 saniyede 1 ölüm demektir. Ölümle sonuçlanan her intihar için 25 kişi intihar girişiminde bulunur ve çok daha fazla kişinin de intiharla ilgili ciddi düşünceleri vardır. Kaybedilen her hayat birinin eşini, çocuğunu, ebeveynini, arkadaşını veya meslektaşını temsil etmektedir. Her bir intihar yaklaşık 135 kişinin bu durumdan yoğun bir şekilde etkilenmesine neden olmaktadır. Bu, tüm dünyada her yıl intihar davranışı ile derinden etkilenen 108 milyon insana denk gelmektedir.

İntiharı önlemek büyük oranda mümkündür ve intiharın önlenmesinde kilit oyuncu sizsiniz!

Topluman bir üyesi olarak, çocuk olarak, ebeveyn olarak, arkadaş olarak, meslektaş olarak veya komşu olarak kişilerin hayatında bir fark yaratabilirsiniz. İntihar davranışını önlemek için her gün yapabileceğiniz birçok şey var. Örneğin her fırsatta konuyla ilgili farkındalığı arttırabilir, intihar nedenleri ve intihar amaçlı uyarı işaretleri hakkında kendinizi ve başkalarını eğitebilir, çevrenizde sıkıntı yaşayanlara şefkat gösterebilir, yine kendi çevrenizdeki kişilerin intihar, intihar davranışı ve ruhsal sağlık sorunları ile ilgili ön yargılarını onlara fark ettirebilir, kendi deneyimlerinizi paylaşabilirsiniz.

İntihar Önlenebilir!

İntiharın işaretlerini ve intihar hakkındaki gerçekleri bilmek intiharı önlemede işimize yaramaktadır. Buraya broşürdeki görselleri koyabiliriz.



Eğer tanıdığınız bir kişi,

-Ölmek istediğinden ya da acılarından kurtulma arzularından bahsediyorsa

-İnternette veya çevresinden silah, ilaç vs. gibi intihar araçlarını araştırıyorsa

-Değerli eşyalarını dağıtıyor, vasiyet hazırlıyor veya çevresindekilerle vedalaşıyorsa

-Kendi içine çekiliyor veya kendini tecrit ediyorsa

-Başkalarına ya da hayata yük olmaya başladığından bahsediyorsa

-Öfkeli davranışlar sergiliyor veya intikam duygularından bahsediyorsa

-Umutsuzluktan veya yaşamak için bir sebebi olmadığından bahsediyorsa

-Sonuçlarını hesap etmeden canını tehlikeye atıyorsa

-Alkol ya da madde kullanımında artış varsa intihar riski taşıyor olabilir.

Eğer bir kişinin intihar düşüncesi olduğuna inanıyorsanız bunu kişiyle konuşmaktan korkmayın. Yargılamadan, sevecen ve basit bir biçimde kendine zarar verme düşüncesi olup olmadığını sorun. İntihar girişiminde bulunmuş kişiler genellikle ölmek istemediklerini bunun yerine birinin kendilerine müdahalede bulunup onları durdurmasını istediklerini belirtirler. Çoğu, umutsuzluklarını hisseden ve onlara iyi olup olmadığını soran birilerini aradığını söyler. Nazik bir söz söylemek ve yargılamadan dinlemek fark yaratabilir.

Bir araya gelmek intiharı önlemek için çok önemlidir.

İntiharı önleme çalışmaları önemlidir ve işe yaramaktadır. Bu çalışmaların sürdürülebilir olması etkisini artırabilir. İntiharı önleme çalışmaları sadece sıkıntısındaki kişileri değil, o kişinin sevdiklerini, içinde bulunduğu çevreyi ve bir bütün olarak toplumu etkileyebilir. İntiharı önlemek birçok kişinin çabasını gerektirir. Aile, arkadaş, iş arkadaşları, topluluk üyeleri, eğitimciler, dini liderler, sağlık profesyonelleri, politik yetkililer ve hükümetler bu çalışmaların içinde yer alır. İntiharı önleme çalışmaları, birey, sistem ve topluluklar düzeyinde çalışmaları kapsayan bütünleştirici stratejiler gerektirir. Araştırmalar, intiharı önleme çabalarının çok boyutlu ve çoklu müdahaleler içermeleri halinde çok daha etkili olacağını göstermektedir. İntihar davranışını kamusal olarak önleme konusundaki ortak amaca ulaşmak için kurumsal olarak ve toplumun bir üyesi olarak işbirliği içinde çalışmalıyız.