

İNTİHARA MEYİLLİ ÖĞRENCİLER İÇİN NE YAPABİLİRİZ?

Sayın Öğretim Üyelerimiz,

Amacımız; öğrencilerin yaşadıkları problemlerin belirlenmesinde sizlere rehberlik etmek ve bilgilendirmektir.

Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mehmet ESKİN'in "İntihara Meyilli Öğrenciler İçin Ne Yapabiliriz" konulu konferans bilgileri derlenerek bu broşür hazırlanmıştır.

İntihar davranışları; intihar düşünceleri, intihar planları, intihar girişimleri, intihar ölümlerinden oluşmaktadır.

İntiharı Düşünen İnsanların Ortak Özellikleri:

- Amaç bir çözüm arayışı
- Hedef bilinci sonlandırmak
- Duygu çaresizlik/umutsuzluk
- İntihara karşı tutum çelişkili (ambivalen)
- Ortak kişilerarası tepki dolaylı veya doğrudan iletim
- Ortak tepki kaçma
- Bilişsel özellik daralma' dır.

Yanlış Bilinenler;

- İnsanlar bir uyarıda bulunmaksızın aniden intihar ederler
- Kendini öldürmekten bahseden ve tehditte bulunanlar intihar etmez
- Kararlı birini hiçbir şey kendini öldürmekten vazgeçiremez
- Sadece akıl hastalığı olan insanlar intihar eder
- İntihar davranışı soyaçekimle geçer
- Sadece bir tip insan intihar eder
- Depresyonlu biriyle intiharı konuşmak kişiyi intihara yönlendirir.

İnsanlar Neden İntihar Ediyor?

- Psikolojik rahatsızlıklar (duygudurum bozuklukları, anksiyete, şizofreni)
- Başlarına gelen kötü olaylar
- Farklı olma, dışlanma
- Maddi yetersizlikler
- İlişki sorunları
- Haksızlığa uğrama
- Akademik başarısızlık
- Yardım isteyememe
- Sevgisizlik, ilgisizlik, yalnızlık, hoşgörüsüzlük
- Alkol ve madde kötüye kullanımı

İntihara Meyilli Öğrenciyi Nasıl Taniyabiliriz? UYARI SİNYALLERİ

- İntihar meylinin olup olmadığını anlayabileceğimiz dört özellik:
 - *Durumsal: Stresli veya travmatik olaylar*
 - *Depresif duygulanım:*
 - Duygulara (anı) değişim
 - Odaklanma sorunu
 - İç kapanma
 - Kolay ajite olma, ağlama, üzgün görünme
 - Değersizlik duyguları
 - Madde kötüye kullanımı
 - *Sözel sinyaller: Doğrudan veya dolaylı, sözel veya yazılı olarak (örneğin; sınav veya ödev kağıtlarına yazarak)*
 - *Davranışlar: Kişisel eşyalarını başkalarına verme, intihar notu yazma, intihar için malzeme edinme, üyesi olduğu yerlerden aniden ayrılma vb.*

İKİ DÜZEYDE TEHLİKE: UNUTMA

- Çoğu insan bazı zamanlarda kendini üzgün, sinirli ve kederli hissedebilir. Fakat bunlar

uzunca bir süre devam ederse sorun veya sıkıntı var demektir.

BELİRSİZ UYARI SİNYALLERİ

- Notlarda açıklanamayan düşme
- Derse devamda değişme
- İlişki kurma biçiminde değişim
- Duygu, hareket ve konuşmada değişim
- Dış görünüşünde değişim
- Özel ilgi isteği
- Sınıf içerisinde sınırları zorlayan davranışlar
- Olağandışı ve abartılı duygusal tepki

NET TEHLİKE SİNYALLERİ

- Düşmanlık ve saldırganlık gibi son derece ciddi durumların varlığı
- Net bir iletişim kuramama (çarpıtma, konuşma bozukluğu, tutarsız düşünceler)
- Gerçekle bağımlı koparma (olmayan sesleri duyma, olmayan görüntüleri görme, gerçeğe aykırı tutum ve davranışlar)
- Açık bir biçimde intihar düşünce ve isteklerini ifade etme
- Birilerini öldürmeye dönük tehditler

NE YAPABİLİRİZ?

BELİRSİZ UYARI SİNYALLERİ VARSA



NET UYARI SİNYALLERİ VARSA

- Sakin olup
- Kampüsteyseniz güvenliğe haber verin
- Kampüste değilseniz polisi arayın
- Bölüm başkanına haber verin

GENEL OLARAK

BUNLARI YAPIN



Öğrencinin duygularını ciddiye aldığınızı gösterin



Gerçekten yardım etmek istediğinizi anlatın



Dikkatlice dinleyin ve empati yapın



Yardımla iyi olacağını belirterek moral verin



Yardım gelene kadar veya tehlike geçene kadar öğrencinin yanında kalın

BUNLARI YAPMAYIN



Öğrenciyle konu hakkında tartışmaya girmek



İntihar etme konusundaki öğrencinin nedenlerini anlamaya çalışmak



Tartışmaya girmek



Öğrencinin düşünce ve duygularını hafife alan tepkiler vermek



Öğrencinin üzüntüsünü azımsamak

Kaynak: Eskin,M., American Foundation for Suicide Prevention



Öğrencilerinizi ADÜ-GENÇ' e yönlendirebilirsiniz.

Telefon No: 0 256 218 20 17 (Direkt)
0 256 218 20 00/ 2594 (Santral)
e-posta: adugenc@adu.edu.tr

İnternet adresi:
<http://www.akademik.adu.edu.tr/aum/adugenc>

facebook.com/adugenctr
instagram.com/adugenctr
twitter.com/adugenctr



AYDIN
ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ

GENÇLİK SORUNLARI ARAŞTIRMA
VE UYGULAMA MERKEZİ



ADÜ-GENÇ

**İNTİHARA MEYİLLİ
ÖĞRENCİLER İÇİN
NE YAPABİLİRİZ?**