

Bazı durumlarda kişi yardım edinmeyi reddedebilir. Kendisinin yardım edinmesine yardımcı olmanız ne kadar önemliyse de bunu kabul etmeye zorlayamazsınız. Gerekli kişileri durumdan mutlaka haberdar etmeniz gerekir. Bu sorumluluğu kendi başınıza yüklenmeyin.

#### 8. Söz vermesini isteyin

İntihar fikri çok kez yeniden oluşur ve bu durumlarda kişinin bunu birilerine iletip anlatması önemlidir. Bunu yapacaklarına söz verdimen, kişinin gerçekten yardım edinme olasılığını artırır.

#### 9. Kendinize bakın

İntihar etmeyi düşünen birisine yardım ediyorsanız mutlaka kendinize de iyi bakmalısınız. İntihar etmeyi düşünen bir kişiye, hele uzun bir süre destek olmak güçtür ve insanı duygusal olarak yıpratır. Bunu kendi başınıza yapmayın. Konuşacak birisini bulun; belki bir arkadaş, aileden biri ya da bir profesyonel.

#### 10. Bağı koparmayın

Riskte olan kişinin yaşamında ya da kişisel durumunda bir takım değişiklikler olmadan intihar etme fikri kolay kolay ortadan kalkmaz. Durumları, ya da durumları hakkındaki düşünceleri değişebilir ya da daha fazla destek gördüklerini ve daha iyi baş edebileceklerini hissedebilirler. Her durumda ailenin ve arkadaşların bağlarının sürdürülmesi önemlidir.

**İntihar fikri kendiliğinden kolay kolay ortadan kalkmaz. İnsanlar bu fikrin üstesinden gelmek için yardıma gereksinirler. Sizin yardımınız durumu değiştirebilir.**

### NEREDEN YARDIM SAĞLANABİLİR

Yaşam tehlikede olduğunda hemen kriz müdahalesi sağlanması için 000 numaradan polisi arayın veya yerel hastanenin acil servisine gidin.

## 24-SAAT KRİZ TELEFON DANIŞMA SERVİSİ:

Ulusal (National)

Lifeline 13 11 14

Çocuklar Yardım Hattı (Kids Help Line) 1800 55 1800

SANE Helpline 1800 18 7263

Mensline Australia 1300 78 9978

### İNTERNET SİTELERİ:

[www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

[www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

[www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**LIFE**  
livingisforeveryone.com.au

## İNTİHAR RİSKİ BULUNAN BİR KİŞİYE YARDIM

Yakın olduğunuz birisinin kendi canına kıymayı düşündüğünden mi endişeleniyorsunuz?

Güvenli kalmalarına nasıl yardım edebileceğinizi öğrenmek mi istiyorsunuz?



Bu broşürün içeriği Lifeline Bilgilendirme Hattı ve 'İntihar riski bulunan bir kişiye yardım etme paketi'nden alınmıştır. Daha fazla bilgi için lütfen [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) internet sitesini ziyaret edin veya 13 11 14 numaraya telefon edin.



Australian Government  
Department of Health and Ageing

multicultural  
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

national  
mental  
health  
strategy

## BİR İNSAN NEDEN İNTİHAR ETMEYİ AKLINDAN GEÇİRİR?

Yakın olduğunuz birisinin kendi canına kıymayı düşündüğünü bilmek üzüntü verici bir durumdur. Birisinin kendi yaşamına son vermeyi düşündüğüne inanıyorsanız, paniğe kapılmak ve hattâ bunu aklınızdan çıkarmaya çalışmak doğaldır. Aklından intihar etmeyi geçiren kişiler çok kez kendilerini yalıtılmış ve yalnız hissederler. Kimsenin kendilerine yardım edemeyeceğini ve duygusal olarak çektikleri acıyı anlayamayacağını hissederler. Bu acıyla baş edebilmenin başka bir yolunu göremeyince, tek seçenekleri buymuş gibi gelir. Bazan kendi canına kıymayı düşünen insanlar dıştan çok sâkin hale gelirler. Bunun, sâkin bir şekilde intihar planlarını yerine getirme kararlılığı dahil, birçok anlama geldiğinin farkına varmanız gerekir. Unutulmaması gereken önemli bir nokta, eğer bir kişi her zamanki kişiliğinde değilse ve sizde endişe yaratan belirtiler sergiliyorsa bunu irdelemeniz gerektirir.

Tipik olarak, birçok etmen vardır. Gözetilmesi gereken ipuçları arasında şunlar vardır:

- Yakınlarda bir kayba uğrama (sevilen bir kişinin, işin, gelirin/ ekme parasının kaybı gibi), çocuklardan ayrılma dahil, ayrılık, büyük bir düş kırıklığı (bir ilişkinin bozulması, sınavlarda başarısızlık, işte terfi olanağının kaçırılması gibi) veya bir akıl hastalığı gibi, kişinin yaşamında olan önemli değişiklikler.
- Kişinin, keyifsizlik, üzüntü ve içine kapanmak, kendini ümitsiz, çaresiz veya değersiz hissettiğinden söz etmek, kendisine ve görünüşüne eskisi kadar özenmemek, resim, öykü, şarkı vs. gibi yollarla ölüm hakkında düşünceler ifade etmek, başkalarıyla vedalaşmak ve/ veya elindekileri başkalarına vermek veya riskli ya da kendine zarar verici davranışlarda bulunmak gibi davranış değişiklikleri sergilemesi.

Tercümana gereksiniyorsanız **13 14 50** numaradan TIS'i arayın.

## YARDIM ETMEK İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

Kendi canına kıymayı düşünen çoğu kişi bu krizi atlattır. Ailenin, arkadaşların ve profesyonellerin yardımı ve desteği önemli bir fark yaratabilir. Aşağıdaki ipuçları ne yapacağınızı bilmenize yardımcı olacaktır.

### 1. Hemen Birşey Yapın

Tanıdığınız birinin intihar etmeyi düşündüğünden endişeleniyorsanız, hemen harekete geçin. Yardım olmadan iyileşeceklerini veya kendilerinin yardım edineceklerini var saymayın.

### 2. Tepkinizin Ne Olduğunu Anlayın

Doğal tepkiniz paniğe kapılmak veya kendi kendine durumun düzeleceğini düşünüp gözardı etmek ya da o kişinin kendini daha iyi hissetmesi için kestirme çözümler aramak olabilir.

Bu tepkiler çok yaygındır. Zorlandığınızı hissederseniz güvendiğiniz bir arkadaşınızdan yardım edinin.

### 3. Orada, Yanlarında Bulunun

O kişiyle birlikte vakit geçirin ve ilginizi ve endişenizi ifade edin. Kendilerini nasıl hissettiklerini sorun, ne düşünmekte olduklarını dinleyin. Bırakın, daha çok onlar konuşsun. Sorunlar konuşuldukça başa çıkabilmek daha kolay görünebilir.

### 4. İntihar Etmeyi Düşünüp Düşünmediklerini Sorun

Kişinin intihar etmeyi düşünüp düşünmediğini öğrenmenin tek yolu sormaktır. Çok kez, ne hissettiklerinin sorulması insanları rahatlatır. Sormak bazan çok güç gelebilirse de birşeylere dikkat etmiş olduğunuzu, dinlemekte olduğunuzu, ilgilendiğinizi ve kendi başlarına olmadıklarını gösterir. İntihardan söz etmek onların kafasına bu fikri sokmaz; duyguları hakkında konuşmaya teşvik eder. İntihar fikirlerini veya plânlarını saklı tutmaya söz vermeyin.

### 5. Güvenliklerini Kontrol Edin

Bir kişi kendi canına kıymayı düşünüyorsa bu konuda ne kadar düşünülmüş olduklarının bilinmesi önemlidir. Şunları sorabilirsiniz:

- Kendilerini nasıl ve ne zaman öldüreceklerini düşünmüşler mi?
- Planlarını uygulamaya koyma olanakları var mı?
- Güvenli kalmak ve yardım edinmek için ne tür destek sağlayabileceklerdir?
- Onları aile bağları, arkadaşlar, evcil hayvanları, dinî inançları ve kişisel dayanma güçleri üzerinde durmaya nasıl çekebilirsiniz?

Gerçekten endişe duyuyorsanız, o kişiyi yalnız bırakmayın. Silâh, ilâç, alkol ve diğer uyuşturucular, hattâ arabaya erişim gibi intihar aracı olabilecek şeyleri ortadan kaldırın.

### 6. Ne Yapacağınıza Karar Verin

Bu bilgiler elinizde olduktan sonra birlikte oturup ne adım atacağınızı konuşmanız gerekir. Kişiyi profesyonel yardım edinmeye ikna etmek için – ya da en azından güvenli kalmaya için ilk adımların atılması için başkalarının yardımını almanız gerekebilir. Bunlar, eşleri, ana babaları veya yakın arkadaşları olabilir. Ancak bu bilgileri başkalarıyla paylaşarak kişinin gereksindiği yardım ve desteği alacağından emin olabilirsiniz.

### 7. Harekete Geçin

Kişiyi bir dizi profesyonel ve destekçi insandan yardım edinmeye teşvik edin. Yardım şuralardan sağlanabilir:

- Pratisyen hekim
- Danışman, psikolog, sosyal görevli
- Okul danışmanı, gençlik grubu lideri
- Acil servis – polis ve cankurtaran
- Akıl sağlığı servisi
- Toplum sağlık merkezi
- Papaz, rahip, din büyüğü
- Lifeline ve Kids Help Line gibi telefon danışma servisleri.

Kişi, durumu en çok kime anlatmaya gönüllü olduğuna karar verdiği zaman söyleyeceklerini hazırlamasına yardımcı olun. Görüşmeye yanında gitmeyi önerin. Görüşmeden sonra intihar konusundan söz edip etmediklerini ve kendilerine ne tür yardım teklif edildiğini öğrenin. Edilen tavsiyelerin yerine getirilmesine yardımcı olun.