



MANİSA İL MİLLÎ EĞİTİM  
MÜDÜRLÜĞÜ

# İNTİHARIN ÖNLENMESİ

ÖĞRETMEN KILAVUZU

# İçindekiler

B

E

E

•

X

E

D

N

•

Ç

•

## BÖLÜM 1

01. İntihar Kavramı ve Kapsamı
02. İntihar İle İlişkili Mitler
03. İntihar İçin Risk Faktörleri
04. Erken Uyarı İşaretleri

## BÖLÜM 2

01. İntihar Düşüncesinin Sizinle Paylaşılması Durumunda...
02. Önleme Çalışmaları

## BÖLÜM 3

01. İntihar Gerçekleştiyse...
  - a)Olayın Hemen Sonrasında(Kriz Anında)
  - b)Psikososyal Müdahale
  - c)İzleme ve Değerlendirme

Ek.1 İntihar Girişimi İçin Öğretmenlere Yönelik Bilgi Notu

Ek.2 Ölümle Sonuçlanan İntihar Olayları İçin Öğretmenlere Yönelik Bilgi Notu

Kaynakça

# BÖLÜM 1

## 01. İNTİHAR KAVRAMI VE KAPSAMI

"Artık yaşamın bir anlamı kalmadı! Her şey üstüme üstüme geliyor. Gülemiyorum, ağlayamıyorum. İçimden hiçbir şey yapmak gelmiyor. Dünyada fazlalıkmışım gibi geliyor."

"Neden yaşıyorum? Niçin doğdum? Ne olacak? Her şey bomboş."

"Acı çekiyorum, Benim yüzümden insanlar acı çekiyor, buna hakkım var mı? Çevreme faydam yok. Değersiz bir insanım. Bana hiç önem veren yok, alay ediyorlar, eskisi gibi sevmiyorlar, yokmuşum gibi davranıyorlar. Öyleyse bu ortamdan ayrılmalıyım."

"İşlerim kötü gidiyor, hayatta başarılı olamadım. Derslerim iyi değil, ailem baskı yapıyor."

"Öğretmenlerim ve arkadaşlarım beni dışlıyorlar. Kendime olan güvenimi yitirdim."

"En iyisi ölmek!"

Bu cümleler intihar düşüncesinde olan insanlardan bazılarının duygu ve düşüncelerini yansıtır. Bu örnekler çoğaltılabilir.

Ama hepsinde ortak olan şudur:

- Ümitsizlik
- Karamsarlık
- Yaşamın anlamsız gelmesi
- Kendine olan saygı ve güveni yitirme
- Kendini veya çevresini cezalandırma isteği.

İntiharın ne olduğu ile ilgili bir tanımlama yapılmaya çalışıldığında üzerinde yüzde yüz olarak anlaşılmiş bir ortak bir tanım olduğundan tam olarak söz edilemeyeceği ifade edilebilir. İntihar kavramı içerisinde, intiharla ilgili düşünceler, intihar girişimleri ve tamamlanmış intiharlar yer almaktadır.

Ulusal Halk Sağlığı Enstitüsü intiharı 3 ana başlıkla sınıflandırmıştır:

**1.Tamamlanmış İntihar:** Bilerek, kendine yönelik yapılan ve ölümlle sonuçlanana intihar için kullanılır.

**2.İntihar Girişimi:** Ölümle sonuçlanmayan, ancak kendi yaşamına son vermeye yönelik davranışları kapsar.

**3.İntihar Düşüncesi:** İntihar etmeye yönelik planlar yapma, bu konuyu işleme, ancak eyleme geçmeme olarak tanımlanır.



Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 1974 yılında intihar eylemini “kişinin değişik derecelerde ölüm niyetiyle, bilinçli şekilde kendine zarar vermesi” olarak tanımlamıştır. Bir davranışın intihar olarak kabul edilebilmesi için kişinin ölmeye niyetlenmesi ve bunun kendisi tarafından gerçekleştirilmesi gerekmektedir (Berman, Jobs & Silverman, 2006). İntihar davranışı biyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönleri olan karmaşık bir davranıştır ve herhangi bir psikiyatrik hastalığın olmadığı kriz dönemlerinden, çok ağır psikiyatrik hastalıklara kadar çok geniş bir yelpazede karşımıza çıkabilir. DSÖ intiharın özellikle genç yaşlardaki ölüm nedenlerinin en sıklarından biri olduğunu ve dünyada yılda yaklaşık 800.000 kişinin intihar ile öldüğünü ve dünyada tamamlanmış intihar hızının ortalama % 11,4 olduğunu belirtmiştir.



## 02. İNTİHARA İLİŞKİN MİTLER

1) Birisi intihara meyilliye daima intihara eğilimli olur.

Yüksek intihar riski genellikle kısa dönemli ve özel durumlarla ilgilidir. İntiharla ilişkili düşüncelerin geri gelebilmesine rağmen bu düşünceler kalıcı değildir ve önceden intihar düşüncesine ve teşebbüsüne sahip kişiler uzun bir hayat yaşayabilirler.

2) İntihar ile ilgili konuşmak iyi bir fikir değildir ve kişiyi intihara cesaretlendirebilir.

İntiharla ilişkili yapılan etiketlemeler göz önüne alındığında intihar düşüncesi olan çoğu insan bu durumu kimle konuşacağını bilmemektedir. İntiharla ilgili konuşmak intiharı teşvik etmek yerine başka bir seçeneği yeniden düşünmek ya da kararını yeniden değerlendirmek için kişiye zaman verebilir ve bu şekilde intihar önlenir.

3) Yalnızca ruhsal bozukluğu olan insanlar intihara eğilimlidir.

İntihar davranışı derin bir mutsuzluğa işaret eder ancak illa ruhsal bozukluk olması gerekli değildir. Ruhsal bozukluğu olan herkes intihar davranışında bulunmaz ve intihar eden herkesin de bir ruhsal bozukluğu olmayabilir. İntiharlar bazen psikiyatrik hastalık olmadan psiko-sosyal birçok etmene bağlı olarak ortaya çıkabilir.

4) Çoğu intihar işaret vermeksizin aniden meydana gelir.

İntiharların çoğunda sözel veya davranışsal bir takım uyarı işaretleri verilmektedir. Herhangi bir işaret ya da uyarı vermeksizin gerçekleşen bazı intiharlar da vardır. Ancak burada önemli olan onlar için bu uyarı işaretlerinin ne olduğunu anlamak ve bunlara dikkat etmektir. Ayrıca intihar düşüncesinde olan birey intihar hakkında konuşur. Kıymetli eşyalarını dağıtabilir. İntihar hakkında açık ve örtük bir sürü mesaj verebilir.

5) İntihar eden birisi ölmeye kararlıdır.

Bu durumun aksine intihar eden insanlar genellikle yaşam ve ölümle ilgili olarak ikircikli duygulara sahiptirler. Zamanında verilen duygusal destek intiharı engelleyebilir. Ayrıca intihar bir sürecin sonucudur. Bu süreçler ortaya çıkmazsa intihar davranışı görülmeyebilir.

6) İntihar hakkında konuşan bireyler, diğer bireyleri kendi çıkarları doğrultusunda etkilemek için bunu yaparlar. İntihar girişimi sadece bir şantaj aracıdır.

İntiharla ilgili konuşan insanların çoğu yardım ya da destek arayışı içerisinde olabilir. İntihardan şikâyet eden insanların önemli bir bölümü anksiyete, depresyon deneyimliyor olabilir, umutsuzluk hissederek intihardan başka bir seçeneği olmadığını düşünebilir. Bu nedenle bireylerin intihar hakkında konuşmasını bir yardım çağrısı olarak kabul etmek gerekir. İntihar girişimi sadece o kişinin çevresindekilere ne kadar çok ihtiyacı olduğunu kanıtlar.

## 02. İNTİHARA İLİŞKİN MİTLER

7) İntihar edenin cenaze namazı kılınmaz.

İntihar genellikle psikolojik nedenlere bağlı oluşan bir davranıştır. Bu nedenle diğer ölümler gibi dinî ve toplumsal görevler yerine getirilmelidir.

8) Öldürücü olmayan basit intihar girişimleri dikkate alınmamalıdır.

Her türlü girişim yardım çağrısıdır. Ciddiye alınmalıdır.

9) Sadece psikolojik olarak zayıf insanlar intihar eder.

İntihar davranışı zayıf ve güçsüzlük olarak nitelendirilemez. Bu birçok insanda farklı etkenlere bağlı olarak değişen biyolojik değişimlere bağlı olarak ortaya çıkabilir.

10) İntihar riski taşıyan bireylerin gerçekçi olmayan olumlu ruh hâlleri (Artık kendimi iyi hissediyorum.) intihar riskinin azaldığını gösterir.

İntihar davranışının gerçekleşmesine karar vermek bireyde acılarının sonlanacağını düşündüğü için bireyin geçici iyi hissetmesine yol açabilir.

11) Genç insanlar önlerinde uzun bir hayatın olduğundan intiharı düşünmez.

Yapılan istatistikler intiharnın 15-24 yaş arasında üçüncü büyük ölüm nedeni olduğu, 10 yaş altında bile intiharların olduğunu göstermektedir.

12) “İntihar kalıtsal bir olaydır.” Bazı ailelerde intihara sık rastlanması bu fikri doğrulamaktadır. O halde bu kişilere yapılacak her türlü yardım gereksizdir.

Kalıtsal olduğu kanıtlanmamıştır.

13) Havanın kapalı ve güneşsiz olduğu aralık ve kasım aylarında intiharlar artar.

İntihar sıklığında ilkbaharda daha fazla olmak üzere bahar aylarında anlamlı bir artış olduğu bilinmektedir.

### 03. İNTİHAR İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ

Öncelikle intihara tek bir şey değil birçok şeyin bir araya gelmesinin bir sonucu olarak bakılabileceği ifade edilebilir. Bireylerin yaşamlarını sonlandırmalarında etkili olan birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörleri kişisel ve çevresel olarak 2 boyutta değerlendirmek olasıdır.

#### KİŞİSEL FAKTÖRLER

- 1) Kişinin daha önce intihar girişiminde bulunması ve intihar için planlar yapması.
- 2) Kişinin günlük yaşam konuşmalarında yaşamak istemediğini belirtiyorsa,
- 3) Kişinin serotonin düzeyinde bozulma varsa
- 4) Kişinin psikolojik açıdan acı veren durumlardan sürekli olarak kaçmak intihara yönelmede etkili motivasyonel faktör olmaktadır.
- 5) Sosyal beceri eksikliği
- 6) Kişiler arası ilişkilerde yetersizlik
- 7) Çatışma çözme becerilerine sahip olmama
- 8) Madde bağımlılarında maddeden uzak kalma
- 9) Saldırganlık, dürtüsellik, davranış bozukluğu,
- 10) Kişinin kronik bir hastalığa sahip olması ve bununla baş etmede güçlük çekmesi
- 11) Duygusal açıdan dengesizlik
- 12) Düşük öz saygı, ya da mükemmeliyetçilik algısına sahip olma
- 13) Psikiyatrik bozuklukların ( anti sosyal kişilik, histerik, narsistik ve borderline) bulunması

#### ÇEVRESEL FAKTÖRLER

- 1) Kişinin anne babasında depresyon, madde bağımlılığı ve kişilik bozukluğu gibi psikopatolojisinin olması gelmektedir.
- 2) Aile üyelerinde intihar öyküsünün olması
- 3) Kişinin evliliğinde problemlerin olması
- 4) Anne babasının ölümü,
- 5) Kişinin babasıyla ilişkilerinin zayıf olması
- 6) Cinsel istismar yaşamaması
- 7) Medya da intihar haberlerinin sık sık yer alması.
- 8) İntihar araçlarına ulaşılabilirlik

## 04. ERKEN UYARI İŞARETLERİ

### DAVRANIŞSAL İPUÇLARI

- Dış görünüşüne özen göstermeme,
- Nedensiz ağrı ve şikayetler (Brunner Vd., 2007),
- Kişisel sağlığa azalan ilgi,
- Azalan sosyallik değişme,
- Okul başarısında düşüş,
- Odaklanma sorunları,
- Kişisel ilişkileri düzene koyma,
- İlaç ve madde kullanımında artış,
- Diğerlerinin ne hissettiklerine karşı ilgi,
- Ölüm ve şiddet temalarına artan ilgi (Favazza, 1992).
- Çaresizlik ve umutsuzluk,
- Enerji azlığı,
- Hoşlanılan etkinliklere ilgi azlığı,
- Sevdiği bazı eşyaları başkalarına verme,
- İlişkilerden geri çekilme ve soyutlanma (Baral, Kora, Yüksel & Sezgin, 1996)
- Kendini cezalandırma (sigara ile yakma, saç yolma gibi) (Sayıl & Devrimci Özgüven, 2002)

### SÖZEL İPUÇLARI

- "Keşke ölseydim,
- Gerçek evime gidiyorum,
- Eğer... Olursa kendimi öldüreceğim,
- Tek çıkış yolu ölmek,
- Merak ediyorum ölüm nasıl bir şey acaba (Brunner Vd., 2007);
- Artık yaşayamam, beni dert etmeyin, bir süre sonra aranızda olmayacağım, ailem bensiz daha mutlu olur" (Favazza,1992) şeklinde ifadeler.

### BİLİŞSEL İPUÇLARI

- Gizli ipuçlarının yer aldığı güdülenmeler
- Bilişsel çarpıtmalar

### DUYGUSAL İPUÇLARI

- Ümitsizlik,
- Huzursuzluk ve gerginlik,
- Yorgunluk ve bitkinlik,
- Suçluluk,
- Arkadaşlık ilişkilerinden zevk alamama



# BÖLÜM 2

## 01. İNTİHAR DÜŞÜNCESİNİN SİZİNLE PAYLAŞILMASI DURUMUNDA...

- Yargılayıcı olmadan, açık, ilgili ve sakin bir şekilde onu dinleyin. Bırakın istediği şey hakkında istediği kadar konuşsun. Ne hissettiğini anlamaya çalışın.
- Sihirli kelimeler söylemek zorunda değilsiniz. Çoğu zaman önemli olan sadece ilgilendiğinizi bilmesi ve acısıyla yalnız olmadığını görmesidir.
- Tartışmaktan ve öğüt vermekten kaçının. Hissettiklerinin ve intiharın doğruluğunu yanlışlığını sorgulamayın, hayatının değeri hakkında söylev vermeyin.
- İntihar düşüncesi hakkında bilgi almak amacıyla merak soruları içermeyen, anlamaya çalışan bir yaklaşımla konuşmaya çalışın. Genç konu hakkında konuşmak isterse neden ve nasıl olduğu gibi ayrıntılara girmeden, kısa ve net, duyguları hakkında olan konuşmaları kabul edin. Kendi duygu ve düşüncelerini paylaşması önerisini hatırlatın.
- Asla bir intihar planını sır olarak tutmayın. Genç sizden bunu kimseye söylememenizi isteyebilir. Ancak asla bu sorumluluğu tek başınıza taşımayın. Unutmayın ki yaşamın tehdit altında olduğu durumlarda gizlilik prensibi ortadan kalkar. Durumu aileye bildirmek zorunda olduğunuzu ona anlatın. Bunun kendi başınıza üstleneceğiniz bir sorumluluk olmadığını, kendisinin de güven duyduğu, konuşmaktan çekinmeyeceği bir yetişkini haberdar etmek zorunda olduğunuzu ifade edin. Genç seçtiği birine haber ulaştırın ve sizinle görüşmeye gelmesini isteyin. O gelinceye kadar da öğrenciyi yalnız bırakmamaya özen gösterin.

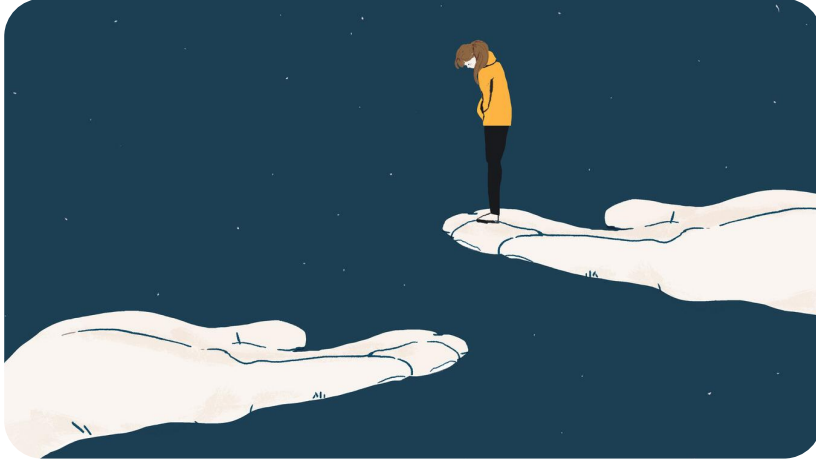
## 01. İNTİHAR DÜŞÜNÇESİNİN SİZİNLE PAYLAŞILMASI DURUMUNDA...

- Eğer zamanını ve nasıl yapacağını belirlemişse bu acil bir risk olduğunu gösterir. Mutlaka ciddiye alın, hızlı bir biçimde destek alabileceği bir uzmana yönlendirilmesini sağlayın. Gencin sorumluluğunu alacak kişiyle (anne, baba, yetişkin kardeş, akraba) acilen iletişime geçin. Geldiğinde durumla ilgili onu görüşmeye alın. Gencin intihar girişiminde bulunduğunu öğrenmek yakını için sarsıcı bir deneyim olacaktır. İçinde bulunduğu durumu anlatın ve gencin güvenliğini sağlamak için neler yapılabileceğini anlatın. Aile ile yapılan çalışmayı tutanak altına alarak, okul idaresini bilgilendirin. Randevu alırken ve ilk görüşmeye giderken gencin yanında olmaları konusunda aileyi uyarın.
- Fikrini değiştirmek için onu eleştirmeyin. Ahlaki, dinî boyutu tartışmayın. Başkalarının daha ciddi sorunları olduğunu söylemeyin. Bu sadece suçluluk ve umutsuzluk duygularını artırır. Kendisini daha kötü hissetmesini sağlayacak şeyler söylemekten kaçının.
- Yaşadıklarının kendisini öldürmesini gerektirmeyeceğini söyleyerek hafife almayın. Önemli olan problemin ne kadar büyük ya da kötü olduğu değil, onu yaşayanı ne kadar etkilediğidir.
- Kesinlikle kendisini öldüremeyeceğini söylemeyin.
- Bir öğrencinizin intihar etmeyi düşünmesi sizin için de oldukça ağır bir yükür. Bununla baş etmek için bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.



## 02. ÖNLEME ÇALIŞMALARI

İntihar sadece bireyi değil; ailesini, arkadaşlarını ve toplumu etkileyen biyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönleri olan yıkıcı bir eylemdir. İntihar önlenemeyen bir eylemdir fakat toplumun intihara bakış açısı ve damgalanma korkusu intiharı önleme çalışmalarında büyük bir engel oluşturmaktadır. İntiharı önlemeye yönelik girişimler üç düzeyde sınıflandırılabilir. **Birincil düzeyde** tüm toplumda insanların intihara eğilimini artıran faktörlerin belirlenerek ortadan kaldırılması ve intihar hızının azaltılması; **ikincil düzeyde** risk gruplarının ve risk etmenlerinin belirlenerek bu gruplara yönelik önleyici yaklaşımların geliştirilmesi; **üçüncül düzeyde** ise intihar girişiminde bulunmuş kişilerin tedavisi ve böylelikle intihar davranışının tekrar ortaya çıkmasının engellenmesi hedeflenir. İntihar davranışını önlemeye yönelik çalışmalar multidisipliner olarak yapılması; tek tek bazı kurum ve kişiler tarafından değil, devletin koordinasyonu ile aile, okul, işyeri ve ilgili kuruluşlar düzeyinde planlı bir şekilde, geniş bir perspektifte gerçekleştirilmesi gereklidir.



- **İntiharın Birincil Düzeyde Önlemesinde** temel odak toplum içerisindeki intihar eğilimlerini azaltmaktır. Birincil önleme kavramsal olarak iki şekilde gerçekleşir: Çevresel risk faktörlerinin azaltılması ve kişisel kaynakların artırılması. Çevresel risk faktörlerinin azaltılması; işsizlik, eğitimsizlik gibi toplumsal sorunların çözülmesi, intihar araçlarına ulaşmanın zorlaştırılması ve medyanın intihar davranışı üzerindeki olumsuz etkisinin engellenmesi gibi yaklaşımların kapsamlı programlar geliştirilerek uygulanması ile gerçekleştirilir. DSÖ, uygunsuz medya haberleri ile intihar riskinin arttığını bildirmiş; ünlü kişilerin intiharlarının yanında, ünlü olmayan kişiler ile ilgili medyada uygun olmayan şekilde yer verilen haberlerin olumsuz etkileri olduğuna dikkat çekmiştir. İntihar haberlerinin medyada ayrıntıları ile, romantize edilerek, normalleştirilerek ve fotoğraflı olarak verilmesi doğru değildir. Bunun yanında sosyal medya intihar davranışı üzerinde oldukça etkili gibi görülmektedir. Özellikle genç bireyler intihar düşüncelerini sosyal medya üzerinden ifade edebilir, intihar yöntemleri ile ilgili detaylı bilgi alabilir ya da intihara eğilimi olan diğer kişilerle iletişime geçebilirler ve bunun çok olumsuz sonuçları olabilir. Ancak internet ve sosyal medyanın intiharı önleme stratejilerinde kullanılması da mümkündür ve büyük bir potansiyel sağlayabilir.

## 02. ÖNLEME ÇALIŞMALARI

İntihar ile ilgili anahtar sözcüklerin bireyi öncelikle intiharı önleme sayfalarına yönlendirmesinin sağlanması, bu türden çok sayıda internet sayfasının bulunması ve bu sayfalarda kişilere böyle bir duygu ile baş etmek için nerelerden yardım sağlayabileceklerine dair bilgilerin sunulması intiharı önleme adına büyük katkı sağlayabilir. İntihar davranışı ile ilgisi olabilecek sosyoekonomik durumların düzeltilmesi ve psikiyatrik hastalıkların tedavisi birincil önlemler kapsamına girmektedir. Birincil önleme çalışmaları aynı zamanda kişiyi intihara karşı güçlendirme çalışmalarıdır. Bu amaçla profesyonel olsun olmasın intihara eğilimli kişiye yakın olan herkesin eğitilmesi büyük önem taşır. Kişisel kaynakların artırılmasının bireysel müdahaleler yanında toplum düzeyindeki müdahaleler ile ilgili yönleri vardır ve bu yönler birincil önleme programlarının konusudur. Bu yönlerden ilki, kadınlar, çocuklar-ergenler ve göçmenler gibi dezavantajlı grupların haklarının korunması ve desteklenmesidir. Böyle bir yaklaşım özellikle yardım çağrısı niteliğindeki intihar davranışlarının azaltılmasına yardımcı olacaktır. Kişisel kaynakların artırılmasına yönelik ikinci toplumsal yaklaşım ise psikiyatrik hastalıklar ve intihar davranışı ile ilgili eğitimidir. Hem psikiyatrik hastalıklar hem intihar davranışları birçok toplumda damgalanma yaşanmasına yol açan, ayıplanan, konuşulması güç konulardır. Bu durumun intiharın ele alınmasını güçleştirdiği, bireylerin yardım kuruluşlarına başvurmasını geciktirdiği, hatta bazen engel olduğu bilinmektedir. Bu nedenle toplum temelli birincil önleme programları yardım arama davranışını cesaretlendiren, zorlu dönemlerde nerelere başvurulabileceği konusunda kişileri bilgilendiren öğeler de içermelidir.

- **İkincil Düzeyde Önleme Çalışmalarının** amacı; risk gruplarının ve risk etmenlerinin belirlenerek bu gruplara yönelik önleyici yaklaşımların geliştirilmesidir. Bu kapsamda risk grupları arasından çocuk ve ergen grubu, zamanlarının üçte birini okullarda geçirmektedirler. Bu durum çalışmaların ulaşılabilirliği açısından önemlidir. Okul temelli yapılacak önleme çalışmalarında amaç; öğrencilerin problemlerle başa çıkma becerilerini geliştirerek, intiharın uyarı sinyalleri ve konuyla ilgili risk faktörleri açısından öğrencileri bilgi sahibi yapmak ve öğrencilerin okul ve arkadaş bağlarını güçlendirerek gelecekte oluşabilecek intihar düşüncelerinin önüne geçmektir. Bu kapsamda öğrencilerle yapılacak olan çalışmalarda depresyonla başa çıkabilme, öfke kontrolü, yalnızlığı azaltma, kişilerarası problemlerini çözebilme, yardım arama, kritik durumlarda başa çıkabilme becerilerinin öğretilmesi ve kişisel yeterliliklerin artırılması hedeflenebilir.

## 02. ÖNLEME ÇALIŞMALARI

Depresyonla başa çıkabilme becerilerinde bilişsel ve davranışçı tekniklerin kazanımı öne çıkarken, bunlara ek olarak öğrencilere atılganlık becerileri, benlik saygısı artırma becerileri ve kendini güçlendirme etkinlikleri öğretilir. Öfke kontrolü ise öfke kontrol teknikleri ve duyguları düzenleme üzerinde çalışılmaktadır. Yalnızlığı azaltmak için hem bilişsel hem de davranışsal olarak kişinin yalnızlığını besleyen faktörlere odaklanılmaktadır. Kişilerarası problemleri çözebilme becerilerinin kazandırılmasında dürtüsel davranışlarla baş etme, düşünme ve bilişsel problem çözebilme becerileri öğretilirken, kişisel yeterliliğin artırılmasında karar verme, kendini yönetebilme, anksiyetenin kontrolü ve sosyal becerilerin öğretilmesi hedeflenmektedir. Son olarak kritik durumlarla başa çıkabilmede, kitle iletişim araçlarında özellikle de televizyonda yer alan potansiyel şiddet olaylarının farkına varabilme ve çatışmaların yeniden çözümlenmesi ile stresle başa çıkabilme yolları öğretilirken, yardım arama becerilerinde ise konuyla ilgili kuruluşlara başvurabilmeleri için gençleri cesaretlendirme ve yardım alma becerilerinin geliştirilmesi söz konusudur.



- **Üçüncü Düzey Önlemede** ise; amacın, hali hazırda var olan intihar düşüncelerini azaltmak ve gelecekteki intihar davranışını önlemek için intihar düşünceleri olan kişiye doğru şekilde yaklaşılmasının sağlanması ve intihar eğilimi olan kişinin uygun yerlere yönlendirilmesi olduğunu belirtmektedir. İntihar davranışının ya da fikrinin oluşmasının hemen ardından gerçekleştirilmediği. Amaç bu tür eğilimleri en aza indirmektir.

2001 yılından bu yana okullarımızda varsa rehberlik servisleri koordinatörlüğünde; olmaması durumunda okul idareleri ve görevli sınıf rehber öğretmenleri aracılığıyla psikososyal müdahale önleme ve güçlendirme etkinlikleri “MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü” tarafından hazırlanan program, kitaplar ve etkinlikler çerçevesinde sürdürülmektedir. İntiharı önleme çalışmaları bireyleri intihara sürükleyen durum ve koşulların ortadan kaldırılması veya önlenmesinden oluşarak, kişisel kaynakları arttırmak ve çevresel risk etmenlerini azaltmak amaçlanmaktadır. Bakanlığımız tarafından İntihar travmasını ele alan kitapta, teorik bölüme ek olarak on önleyici etkinlik yer almaktadır. Ayrıca, kullanılması zorunlu olmayan, uygulayıcının gerekli gördüğü durumlarda uygulayabileceği on üç adet ısınma etkinliğine de yer verilmiştir. Rutin işleyişte bu etkinliklerin eğitim öğretim yılı içerisinde rehberlik programları dâhilinde sene başında planlanan takvim doğrultusunda uygulanması gerekmektedir.

## 02. ÖNLEME ÇALIŞMALARI

### OKULLARDA UYGULANABİLECEK İNTİHARI ÖNLEYİCİ ETKİNLİKLER\*

Sıra No	Etkinlik Adı	Kazanım	Hedef Kitle	Kaynak Kitap
1	TEPKİLERİMİ ANLIYORUM	Zorlu yaşam olaylarındaki tepkileri kavrar.	ÖĞRENCİ - Ortaokul - Lise	Psikososyal Güçlendirici Destek Programı İntihar Kitabı, Sayfa;36
2	ARKADAŞIM İÇİN İKİ DİLEK	Travmaya maruz kalmış kişiler için umut dolu düşünmenin yarattığı olumlu etkiyi fark eder.	ÖĞRENCİ - Ortaokul - Lise	Psikososyal Güçlendirici Destek Programı İntihar Kitabı, Sayfa;41
3	YAŞAM KULVARI	Ölüm olgusunun ne olduğu ile ilgili farkındalık kazanır. Yaşamdaki güçlükler ve yaşamın devamlılığı ile ilgili farkındalık kazanır.	ÖĞRENCİ - Ortaokul - Lise	Psikososyal Güçlendirici Destek Programı İntihar Kitabı, Sayfa;43
4	BENİ ANLA	Davranışlarının ve tepkilerinin kaybı olan kişiler üzerindeki olası etkilerini fark eder.	ÖĞRENCİ - Ortaokul - Lise	Psikososyal Güçlendirici Destek Programı İntihar Kitabı, Sayfa;59
5	HANGİSİ DOĞRU	İntihara yönelik risk faktörlerini fark eder. İntiharı önleyecek koruyucu faktörleri öğrenir.	ÖĞRETMEN	Psikososyal Güçlendirici Destek Programı İntihar Kitabı, Sayfa;64

## OKULLARDA UYGULANABİLECEK İNTİHARI ÖNLEYİCİ ETKİNLİKLER\*

Sıra No	Etkinlik Adı	Kazanım	Hedef Kitle	Kaynak Kitap
6	SOSYAL İZOLASYON	İntihara yönelik risk faktörlerinden sosyal izolasyona yönelik farkındalık kazanır. Sosyal izolasyonla baş etmede bireysel yeterliliklerin önemini kavrar.	ÖĞRETMEN	Psikososyal Güçlendirici Destek Programı İntihar Kitabı, Sayfa;69
7	TEPKİLERİMİ ANLIYORUM	Zorlu yaşam olaylarındaki tepkileri kavrar	ÖĞRETMEN	Psikososyal Güçlendirici Destek Programı İntihar Kitabı, Sayfa;71
8	SİNYAL VERİYORUM	İntihar edebilecek öğrencinin verdiği sinyalleri anlar. İntihar teşebbüsünde bulunabilecek öğrencisini/ çocuğunu fark eder.	ÖĞRETMEN	Psikososyal Güçlendirici Destek Programı İntihar Kitabı, Sayfa;76
9	HANGİSİ DOĞRU	İntihara yönelik risk faktörlerini fark eder. İntiharı önleyecek koruyucu faktörleri öğrenir.	VELİ	Psikososyal Güçlendirici Destek Programı İntihar Kitabı, Sayfa;80
10	TEPKİLERİMİ ANLIYORUM	Zorlu yaşam olaylarındaki tepkileri kavrar.	VELİ	Psikososyal Güçlendirici Destek Programı İntihar Kitabı, Sayfa;85

\*Linkten kitaba ulaşmak için;

<https://orgm.meb.gov.tr/psikososyaldijitaldestek/pdf/psikososyalintiharkitabi.pdf>

# BÖLÜM 3

## 01. İNTİHAR GERÇEKLEŞTİYSE...

### a)Olayın Hemen Sonrasında(Kriz Anında)

***Okulda bir intihar girişimi olduğunda ilk olarak acil çağrı merkezi ya da güvenlik birimleriyle irtibata geçilerek, aile/veli bilgilendirilmesi okul yönetimi tarafından yapılmalıdır. Burada dikkat edilecek hususlardan birisi, aileyle hızlı bir biçimde irtibata geçilip süreçte birlikte davranabilmektir.***

***Okul dışında bir intihar girişimi olduğunda ise aile ile iletişime geçilerek, olay ve son durum hakkında bilgi edinilmeli buna ilişkin okulun nasıl davranacağına, diğer öğrencilere yapılacak açıklamalara karar verilmelidir.***

- Acil olarak, mümkünse okul başlamadan önce, öğretmenlerle toplantı yapılmalıdır. Bu toplantıda duygular konuşulduktan sonra okul krize müdahale ekibi hatırlatılıp okulda bir kriz odası oluşturulmalıdır. Öğretmenlere günün planı ile ilgili bilgi verildikten sonra öğrencilerle neler konuşulacağı, ne kadar bilgi verileceği kararlaştırılmalıdır. Toplantı süresi kısa tutulmalı yalnızca bir bilgilendirme toplantısı olduğu unutulmamalıdır. Krizden etkilenmişlik düzeylerini hafifletmeye dönük bir paylaşım toplantısı değildir. Paylaşım toplantısının en kısa sürede uzman ekipler tarafından düzenleneceği duyurulur.
- Bilgi kirliliğini önlemek için “ortak dil” kullanımı konusunda öğretmenlere yönelik bilgilendirme yapılmalıdır. Haberlerin ilk saatlerde tek kaynaktan verilmesini sağlayın. Kriz sürecinde bireyler sağlıklı bilgi akışına ihtiyaç duyarlar. Eğer bilgilendirme tek bir kaynaktan yapılmazsa gerçek dışı bilgiler ve abartılmış ifadeler çok hızlı bir şekilde yaygınlaşacaktır.
  - Ölümün bir intihar olduğunun doğrulanmasını bekleyin. Ölümün bir intihar olduğu resmî olarak açıklanmadan ölüm şeklinden intihar olarak söz etmeyin.
  - Öğrenci, öğretmen ve diğer personelin güvenliğini sağlayıcı tedbirlerin alınmasında yardımcı olunur.





- Gerektiğinde acil müdahale için ilgili kişi ve kurumlarla (polis, itfaiye, ambulans, hastane, veli vb.) bağlantı kurulması ve işbirliği yapılmasında etkili olunur.
- Öğrencilere olaya ilişkin ayrıntı vermeden doğru, yaşa ve gelişim düzeyine uygun bilgi verilmeli ve açık olunmalıdır. Olay hakkında doğru bilgi verilirken ölen kişi ve ailesinin özel yaşantısını korumaya özen gösterilmelidir. Öğrencilere ihtiyaçlarından fazla bilgi verilmemeli ya da bilgi almak için öğrencilerle görüşülmemelidir. Sadece öğrencilerin duygularını ifade edebilecekleri türden konuşmalar yapılmalıdır.
- Olayın duyulduğu ilk anda diğer öğrencilerin, girişimde bulunan öğrenciye yakınlığı(sınıf arkadaşı, sıra arkadaşı, en yakın dostu vb.) dikkate alınarak şok tepkileri gösterebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.
- Öğrenci ve eğitimcilerin medyadan korunması sağlanmalıdır.
- Eğer öğrenciler istiyorlarsa, topluca olmamak ve yanlarında ailelerinin refakati ile cenaze törenine katılmasına izin verilmeli, istenmiyorsa ısrar edilmemelidir.
- Okul günlük olağan program doğrultusunda açık tutulmalıdır. Ölüm olayını takip eden ilk birkaç gün özellikle müdür ve yönetici konumundaki yetkililerin, öğrenci, öğretmen ve velilere yardım etmeye hazır olmaları gereklidir. Okul sisteminin krizden en az etkilenerek çıkabilmesi için okulun normal işleyişinin devam etmesi önemlidir. Ders programında değişiklik yapılabilir ancak her durumda dersler zamanında başlamalıdır. Sınıflarda ihtiyaç dâhilinde sağlıklı ve net bilgi öğretmenler tarafından verilmelidir. Ancak dikkat edilmesi gereken bir nokta öğrencilerin duygusal olarak çökkün oldukları durumda-kriz anında- sınav yapmak uygun değildir.
- Aileye taziyeye ziyaretine gidilmelidir. Krize Müdahale Ekibinin İntihar eden bireyin ailesine başsağlığı ziyaretinde bulunması önerilir. Ziyaret 3-4 kişi ile yapılmalı ve kısa olmalıdır. Psikolojik destek için okulda çalışmalar yürüten bir ekip olduğunuz özellikle vurgulanmalıdır.
- İntihar vakalarında anı defteri köşesi ve yaka fotoğrafı hazırlanması önerilmez. Öğrencilerin yoğun talebi olursa, sadece intihar eden öğrencinin sınıfında bu çalışmaların yapılması kabul edilebilir. Sınıf dışına yayılması engellenmelidir.
- İlk günün sonunda öğretmenlerle tekrar toplantı yapılmalıdır.
- Son olarak okulda yapılan tüm çalışmaların kayıt altına alınması ve ilgili birimlerce imzalanması gerekmektedir.

## **b)Psikososyal Müdahale Hizmetleri**

Günlük yaşam deneyimlerimizin ve kontrolümüzün dışında gelişen, çoğu zaman ani gelen ve şiddetli bir etkiye sahip olan, baş etme kapasitemizi aşan ve belirli bir gerilim, zorlanma, kaygı ya da çatışma yaratan olay ve durumlar genel anlamda "kriz" adı altında toplanır. Travma ise; kriz yaratan olaylar sonrasında hayatın normal akışını ve işlevini engelleyen yoğun korku, dehşet, çaresizlik duygularına yol açan sarsıcı yaşantılardır. Doğal afet, terör, göç, intihar, ölüm-yas, istismar durumlarının hepsi travmatik yaşam olayları olarak tanımlanır. Okullarda kriz durumlarını etkili bir şekilde yönetebilmek için **"Okul Psikososyal Müdahale Ekibinin "** kurulması gerekir.

## **Okul Psikososyal Koruma, Önleme Ve Krize Müdahale Ekibi:**

**MADDE 13 – (1)** Okul müdürü veya okul müdürü tarafından görevlendirilmiş bir müdür yardımcısı başkanlığında, varsa rehberlik öğretmenleri ile rehberlik hizmetleri yürütme komisyonu üyesi her sınıf düzeyinden en az bir sınıf rehber öğretmeninden oluşur.

**(2)** Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinde okul ekibinin görev, yetki ve sorumlulukları şunlardır:

- a)** Okul ekibi birinci dönemin başı, ikinci dönemin başı ve ikinci dönemin sonu olmak üzere yılda üç kez ve ihtiyaç duyulan hâllerde toplanır.
- b)** Okul genelinde travma/kriz durumlarında psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerini planlar ve gerçekleştirir.
- c)** Okul ekibi travma/kriz durumunun hemen ardından ayrıntılı bilgi edinmek amacıyla “Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri Gözlem Formu” nu (EK-1) doldurur.
- ç)** Travma/kriz durumunda personel kapasitesi yetersiz kaldığında ve destek ihtiyacı ortaya çıktığında “Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri Destek Talep Formu” nu (EK-2) doldurarak il/ilçe ekibinden destek talep eder. Gerekli durumlarda il/ilçe ekibi ile işbirliği yapar.
- d)** Okulda yaşanan travma/kriz durumlarına yönelik gerçekleştirilen krize müdahale çalışmalarını “Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri Çalışma Raporu”nu (EK-3) doldurarak okul müdürlüğü aracılığıyla il/ilçe millî eğitim müdürlüğüne gönderir.
- e)** Travma/kriz durumlarına yönelik gerçekleştirdiği çalışmalar sonunda gerekli izleme ve değerlendirmeyi yapar, “Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri İzleme Formu”nu (EK-4) doldurarak okul müdürlüğü aracılığıyla il/ilçe millî eğitim müdürlüğüne gönderir.
- f)** Travma/kriz durumlarından etkilenen bireylere ilişkin kayıtları başta gizlilik ilkesi olmak üzere etik kurallara uygun bir şekilde tutar ve muhafaza eder.
- g)** Gerek görülmesi hâlinde travma/kriz durumlarından etkilenen bireylerin öğretmenleri, ailesi, arkadaşları gibi yakın çevresinin de krize müdahale sürecine katılımını sağlar.
- ğ)** Okulda risk grubunda bulunan ve travma/kriz durumlarından etkilenen bireyleri gerektiğinde ilgili kurum ve kuruluşlara yönlendirir.

**\*Linkten krize müdahale yönergesi ve eklerine ulaşmak için;**

[https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2019\\_04/11165830\\_psikososyal\\_koruma\\_Ynleme\\_krize\\_mYdahale\\_hizmetleri\\_yYnergesi.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2019_04/11165830_psikososyal_koruma_Ynleme_krize_mYdahale_hizmetleri_yYnergesi.pdf)

- Krize Müdahale Ekibinin İntihar eden bireyin ailesine başsağlığı ziyaretinde bulunması önerilir. Ziyaret 3-4 kişi ile yapılmalı ve kısa olmalıdır. Psikolojik destek için okulda çalışmalar yürüten bir ekip olduğunuz özellikle vurgulanmalıdır.
- Süreçte Okul Psikososyal Koruma, Önleme Ve Krize Müdahale Ekibince “Krize Müdahale Yol Haritası” dikkate alınarak çalışmalar(Bireysel Görüşme, Psikolojik Bilgilendirme ve Anlamlandırma, Psikoeğitim, Sınıf Temelli Müdahale, Grupla Danışma, Grup/Sınıf Etkinlikleri, Ev/Hastane Ziyareti ve diğer) planlanmalıdır.
- İntihar eden gencin sınıf arkadaşlarının, diğer kademelerin, ders öğretmenlerinin ve yardımcı personelin durumundan nasıl etkilendiği doğru analiz edilmeli ve etkilenme düzeylerine göre uygun planlama yapılmalıdır.



- Ölen kişiye duygusal olarak daha yakın olan veya doğrudan travmayı yaşayan (örneğin ölüm olayını gören) öğrenci ve eğitimciler diğerlerinden ayrılarak daha yoğun bir şekilde desteklenmelidir.
- Bu süreçte yapılan tüm çalışmaların kayıt altına alınması ve ilgili birimlerce imzalanması gerekmektedir.
- MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü” tarafından hazırlanan intihar travmasını ele alan kitapta, beş güçlendirici etkinlik yer almaktadır. Rutin işleyişte bu etkinliklerin eğitim öğretim yılı içerisinde rehberlik programları dahilinde sene başında planlanan takvim doğrultusunda uygulanması gerekmektedir. Gerçekleşen bir intihar vakası sonrasında ihtiyaca göre güçlendirici etkinliklere ilişkin uygulamalarda sene başında rehberlik programında belirtilen takvimdeki uygulama zamanlarında değişikliğe gidilebilir.

## İNTİHAR SONRASI OKULLARDA UYGULANABİLECEK ÖĞRENCİLERİ GÜÇLENDİRİCİ ETKİNLİKLER\*

1	ANI TOPLAMAK	Ölümün doğal bir süreç olduğunu kavrar.	ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise	Psikososyal Güçlendirici Destek Programı İntihar Kitabı, Sayfa;91
2	BENİ ANLA	Davranışlarının ve tepkilerinin kaybı olan kişiler üzerindeki olası etkilerini fark eder.	ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise	Psikososyal Güçlendirici Destek Programı İntihar Kitabı, Sayfa;96
3	DEĞERLİ ÜÇGEN	Travmatik yaşantılarla baş etme becerisi kazanır.	ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise	Psikososyal Güçlendirici Destek Programı İntihar Kitabı, Sayfa;99
4	MASA	Hayatındaki birinin kaybı ile sevgi, güven, destek, saygı, güç vb. gibi duyguları hissedemeyeceği düşüncesini ortadan kaldırır.	ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise	Psikososyal Güçlendirici Destek Programı İntihar Kitabı, Sayfa;103
5	BENİM ADIMLARIM	Hayata yeniden uyum sağlamanın gerekliliğini fark eder.	ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise	Psikososyal Güçlendirici Destek Programı İntihar Kitabı, Sayfa;106

\*Linkten kitaba ulaşmak için;

<https://orgm.meb.gov.tr/psikososyaldijitaldestek/pdf/psikososyalintiharkitabi.pdf>

### c) İzleme ve Değerlendirme

1. İntihar girişiminin bulaşıcı özellikleri olması sebebiyle, okulda bulunan risk grubundaki öğrenciler tespit edilip takip edilmeli ve ihtiyaç dahilinde görüşmeye alınmalıdır.
2. Bireysel farklılıklar dikkate alınarak yas süreci tepkilerinin farklı olabileceği göz önünde bulundurulmalı, herkesin kendine göre yas tepkilerini yaşamalarına saygı duyulmalı, yargılanmamalıdır.
3. İntihar sonrası okuldaki diğer öğrencilerde;
  - Suçluluk
  - Uyku bozuklukları
  - Korku, öfke ve anksiyete, umutsuzluk, sinirlilik, isyankarlık,
  - Yeme bozuklukları
  - Hayattan zevk almama
  - Yaşamı sorgulama
  - Konsantrasyon bozukluğu
  - Antisosyal davranışlar, ilişki kurmada güçlük
  - Okul devamsızlığı ile birlikte başarıda düşüş
  - Hiçbir şey olmamış gibi davranma
  - Anlamsızlık ve boşluk hissi gibi tepkiler görülebilir.
4. Bu ve benzeri tepkilerin görülmesi durumunda öğrenci ve öğretmenlerin bazılarına özel destek gerekebilir. Bu durumda sağlık kişi/kurumlarına yönlendirilmeleri yapılmalı; psikolojik destek almaları sağlanmalıdır. Gencin adı yaşanan acıyı ve üzüntüyü pekiştirmemek adına (varsa) okulun mesaj sisteminden ve sınıf listelerinden çıkarılmalıdır.
5. Devam eden süreçte okuldan gencin aile üyelerine kaybı hatırlatıcı –yanlışlıkla- duyuru (veli toplantısı, ara karne, davetiye vb.) gitmemesine dikkat edilmelidir.



HIÇ ZAMAN  
KAYBETMEDEN  
MUTLAKA BİR  
UZMANA  
BAŞVURUN.

## İNTİHAR GİRİŞİMİ İÇİN ÖĞRETMENLERE YÖNELİK BİLGİ NOTU

İntihar girişimlerinin önemli bir bölümü kriz durumlarındaki aciliyet ve çaresizlik duyguları içinde yapılan, yardım çağrısı ya da zorlayıcı durumdan uzaklaşma isteği niteliğindeki girişimlerdir. Karşı karşıya oldukları sorunla baş edebilmek için yardım aramış ancak elde edememişlerdir. Gereksinim duydukları yardımı elde edebilmek için intihar girişiminde bulunurlar. Ümitsizlik içindedirler. Karşı karşıya oldukları sorunları çözmeye çalışmaktan vazgeçmişlerdir ve intiharı, yaşadıkları ağır baskıdan kurtulmanın en iyi ve kolay yolu olarak görürler.

Bir kişi intihardan söz ediyorsa “yalnızca dikkat çekmeye çalışıyordur, gerçek bir tehlike söz konusu değildir” biçimindeki inanç, büyük bir yanılgıdır.

Aslında intihara eğilimi olan kişilerin küçük bir bölümü gerçekten ölmeyi ister; çoğunun istediği ölmek değil sıkıntılı durumlarının ve duydukları ruhsal acının sona ermesidir. Bu durumda intiharın önlenmesinde esas hedef, kişinin sıkıntısının ve çektiği ruhsal acının azaltılarak yaşama devam etmesinin sağlanmasıdır.

- Olay sonrası yaşanan psikolojik etkilerin ortadan kalkması zaman alabilir.
- Başlangıçta mağdur olan kişi maruz kaldığı zihinsel ve psikolojik hasarın ciddiyetinden nadiren tam olarak haberdardır.
- Kişi, anlık problemler ile uğraşırken zihinsel ve psikolojik hasar geçici olarak bir yana itilir. Ancak etkisi zaman içinde kendini göstermeye başlar.
- Muhtemelen hasarın ciddiyetini görmek kişide endişe yaratır. Bu nedenle zihinsel ve psikolojik sorunuyla yüzleşmekten kaçınır.
- Tepkiler verilmez ve yaşanmazsa gecikmiş tepkileri zamansızca ortaya çıkabilir. Bu da herkes normalleştiğinde kişinin anormal durumda kalmasına neden olur.

### İntihar Girişimleri ve Dikkat Edilmesi Gerekenler

- İntihar girişiminde bulunan kişi kendini çaresiz ve zayıf hissetmektedir. Bu acı ve kötü deneyim onları çok etkilemiştir.
- Kişinin intihar girişiminde bulunması; sizde öfke ve kızgınlık duygularının oluşmasına neden olabilir. Öfke ve kızgınlık tepkilerinizi sergilemeyin.
- Olayın neden ve nasıl olduğu ile ilgili merak yüklü sorular yöneltmeyin.
- Bu kişiler ile konuşurken yargılayıcı, suçlayıcı, nasihat edici (Niye yaptın? Hiç böyle bir şey yapılır mı? Şu yaptığına bak, bu yaptığın şımarıklık ve dikkat çekmek vb.) yaklaşmak yerine empatik, samimi ve içten bir dil (çok üzüldüm, kendimi kötü hissettim, İnsan bazen kendini çaresiz hissedebiliyor ama biz yanındayız vb.) kullanın.
- Olumsuz tepkiler kişinin kendini değersiz, işe yaramaz, suçlu, zayıf ve yalnız hissetmesine yol açabilir.
- Öğrencileriniz konu hakkında konuşmak isterlerse neden ve nasıl olduğu gibi ayrıntılara girmeden, kısa ve net, duyguları hakkında olan konuşmaları kabul edin. Bu tür, kötü bir deneyim yaşamış kişiye yardımı olabilecek duygu ve düşüncelerini paylaşmaları önerisini hatırlatın.

## Biz Ne Yapabiliriz?

1. Biz öğretmenler; öğrencilerimizin kendilerini güvende hissetmesini sağlamaya çalışmalıyız.
2. Öğrencilerimiz bizim kendilerine destek olduğumuzu hissedersen yaşadıkları travmatik olayın sıkıntısı hafifler ve silikleşir.
3. Unutmayın ki; bu olaydan siz de etkilendiniz. Etkilenmemiş gibi davranmayın. Yakınlarınızla, eşinizle duygularınızı paylaşın.
4. Olayı geçmiş ve yaşanmış bir anı olarak dile getirin. Şu anda devam ediyormuş gibi davranmayın (di'li geçmiş ve miş'li geçmiş zaman kullanın).
5. Bu durumdan hep birlikte çıkacağınızı vurgulayın.
6. Kendi duygularınızı saklamayın, ama durumun kontrolünü de kaybetmeyin.
7. Yaşanılanı rağmen hayatın devam ettiğine dair konuşmaları da yapın.
8. Kendinizin ve öğrencilerinizin baş etme tepkilerinizi fark edin, paylaşın, kullanılmasını sağlayın (Öğrencilerin güçlü yanlarını vurgulayın ). Kötü hissettiğiniz zamanlarda neyin size iyi geldiğini, problemlerinizi çözmek için neler yaptığınızı paylaşın.
9. Öfke ve kızgınlık duyuyor olabilirsiniz. Bunu mümkün olduğunca öğrencilerinize yansıtmayın. ( olumsuz duyguları konuşabilirsiniz, bu tip duyguları fazla dramatize etmeden kısa bir şekilde konuşun)
10. Siz ve öğrencileriniz okula gelmek istemeyebilirsiniz. Gereksiz ayrılıkları önleyin çünkü yaşamın devamının bozulmaması gerekir. Uzakta olanların daha çok güçlük yaşayabileceğini unutmayın. Şu anda kendimizi çok kötü hissediyor olsak bile, bu normaldir.
11. Öğrencilerle suçluluk duyguları hakkında konuşun.
12. Bu yaşanan durum hepimizi bir süre etkileyecek. Yaşanmamış gibi davranmayın. Üzülecekler diye konuşmaktan kaçınmak normalleşme sürecini uzatır.
13. Sınıf içi paylaşımlarda bu tip durumlarda neler yapılabileceği üzerinde durun (ilk kime ulaşılabilecek, ilk fark ettiğimizde neler yapılacak).
14. Gerektiği durumlarda profesyonel destek almasını teşvik edin. Sizinle birlikte çalışacak psikolojik danışman, psikolog vb. uzmanlara yardımcı olun.
15. Yaşananlardan dolayı ve tekrar olma riskine karşı kendinizde bir müddet daha tedirginlik ve panik hali hissedebilirsiniz. Bu duygu sizi görev ve nöbet anlarınızda daha dikkatli ve olaylara karşı daha uyanık tutacaktır.
16. Unutulmaması gereken önemli bir nokta, eğer bir öğrenci her zamanki kişiliğinde değilse ve sizde endişe yaratan belirtiler sergiliyorsa, ölüm fikrini dile getiriyorsa riskli bir durum söz konusudur. Olay hakkında okul psikolojik danışmanı ile görüşünüz.
17. Okulda sosyal ve sportif etkinlikler düzenlenmesi okul kültürü, öğretmenler ve öğrenciler üzerindeki olumsuz havayı yok edecektir. (Okulda sportif turnuvalar, okul içi ilginç yarışma ve etkinlikler vb.)
18. Pansiyonlu bir okul ise sosyal etkinlikler düzenleyin (sinema, tv gösterimleri, satranç, masa tenisi vb. yarışmalar, hafta sonu aileleri ile birlikte piknik etkinliği vb.)

## ÖLÜMLE SONUÇLANAN İNTİHAR OLAYLARI İÇİN ÖĞRETMEN BİLGİ NOTU

Yaşam birçok iniş-çıkışlar ve tehdit edici deneyimlerle doludur. Bireyler bu tehdit edici durumları ve karşı karşıya oldukları sorunları, alışageldiği problem çözme yöntemleri ile halledemedikleri zaman, kendilerini ümitsiz, çaresiz ve zayıf hissederler. Karşı karşıya oldukları sorunları çözmeye çalışmaktan vazgeçebilirler ve intiharı yaşadıkları ağır baskıdan kurtulmanın en iyi ve kolay yolu olarak görürler. İntihar eden bireylerin esas hedefi, yaşadıkları sıkıntılı durumların ve duydukları ruhsal acının sona ermesidir. Bireyler kendi yaşantılarındaki kişisel, sosyal, ailesel v.b. deneyimlerinin ve kendi içsel süreçlerinin etkisiyle intihar girişiminde bulunabilirler.

### Biz Ne Yapabiliriz?

- 1)Unutmayın ki; bu olaydan siz de etkilendiniz. Etkilenmemiş gibi davranmayın. Yakınlarınızla, arkadaşlarınızla, eşinizle ve çocuklarınızla olayı ve olayla ilgili duygularınızı paylaşın.
- 2)Sınıfınıza zamanında girin ve onlara kendi diliniz ve alışkanlıklarınıza göre başsağlığı dileyin ("Acı bir olay yaşadık, hepimizin başı sağ olsun...").Olayı geçmiş ve yaşanmış bir an olarak dile getirin. (di'li geçmiş ve miş'li geçmiş zaman kullanın).
- 3)Bu olay hakkında konuşurken yargılayıcı, suçlayıcı, nasihat edici (Niye yaptı? Bu şunun suçu, Onun yüzünden, Hiç böyle bir şey yapılır mı? Şunun yaptığına bak, vb.) yaklaşmak yerine empatik, samimi ve içten bir dil (çok üzüldüm, kendimi kötü hissettim, İnsan bazen kendini çaresiz hissedebiliyor ama yaşam devam ediyor vb.) kullanın.
- 4)Öğrencileriniz konu hakkında konuşmak isterlerse neden ve nasıl olduğu gibi ayrıntılara girmeden, kısa ve net, çevremizdekilere, insanlara yardımı olabilecek duygu ve düşünceleri hakkında olan konuşmaları kabul edin.
- 5)Olayın neden ve nasıl olduğu ile ilgili merak yüklü sorular yöneltmeyin.
- 6)Bu olaydan herkesin farklı şekillerde etkilenebileceğini ve acı verici bu durumdan hep birlikte çıkacağınızı vurgulayın.
- 7)Biz öğretmenler; öğrencilerimizin kendilerini güvende hissetmesini sağlamaya çalışmalıyız. Öğrencilerimiz bizim kendilerine destek olduğumuzu hissederlerse yaşadıkları travmatik olayın sıkıntısı hafifler ve silikleşir.
- 8)Kişinin intihar etmiş olması; suçluluk, pişmanlık v.b. duyguları tetikleyebileceğinden sizde ve öğrencilerinizde öfke ve kızgınlık duygularının oluşmasına neden olabilir. Öfke ve kızgınlık tepkilerinizi sergilemeyin. Öfke ve kızgınlık duyuyor olabilirsiniz. Bunu mümkün olduğunca öğrencilerinize yansıtmayın. ( Olumsuz duyguları konuşabilirsiniz, bu tip duyguları fazla dramatize etmeden kısa bir şekilde konuşun)



- 9)**Kendinizin ve öğrencilerinizin baş etme tepkilerini fark edin, paylaşın, kullanılmasını sağlayın (Öğrencilerin güçlü yanlarını vurgulayın ). Kötü hissettiğiniz zamanlarda neyin size iyi geldiğini, problemlerinizi çözmek için neler yaptığınızı paylaşın.
- 10)**Kendi duygularınızı saklamayın, ama durumun kontrolünü de kaybetmeyin.
- 11)**Siz ve öğrencileriniz okula gelmek istemeyebilirsiniz. Gereksiz ayrılıkları önleyin çünkü yaşamın devamının bozulmaması gerekir. Uzakta olanların daha çok güçlük yaşayabileceğini unutmayın. Şu anda kendinizi çok kötü hissediyor olsanız bile, bu normaldir.
- 12)**Öğrenciler bu tür durumlarda farklı sebeplerden kendilerini suçlu hissedebilirler. Öğrencilerle suçluluk duyguları hakkında konuşun. Bu tür duyguların normal olduğunu belirtin.
- 13)**Bu yaşanan durum hepimizi bir süre etkileyecek. Yaşanmamış gibi davranmayın. Üzülecekler diye konuşmaktan kaçınmak normalleşme sürecini uzatır.
- 14)**Sınıf içi paylaşımlarda bu tip durumlarda neler yapılabileceği üzerinde durun (ilk kime ulaşılabilecek, ilk fark ettiğimizde neler yapılacak).
- 15)**Gereken durumlarda öğrencilerinizin profesyonel destek almasını teşvik edin. Sizinle birlikte çalışacak psikolojik danışman, psikolog vb. uzmanlara yardımcı olun.
- 16)**Yaşananlardan dolayı ve tekrar olma riskine karşı kendinizde bir müddet daha tedirginlik ve panik hali hissedebilirsiniz. Bu normaldir ve bir müddet sonra ortadan kalkacaktır.

## KAYNAKÇA

- Sayıl, I. (2000). İntihar Davranışı, Kriz ve Krize Müdahale. Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları, 6, 165-168. Ankara: Damla Matbaacılık.
- Pelkonen M, Marttunen M (2003) Child and adolescent suicide epidemiology, risk factors, and approaches to prevention. *Pediatr Drugs* 5: 243-265.
- Siyez, D. M.(2005). Ergenlik Döneminde İntiharın Önlenmesi: Bir Gözden Geçirme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* : 12 (2)
- Savi Çakar, F., Girgin, M. & Uzun, K. (2020). “Ergenlerin İntihar Girişimlerinde Risk Faktörleri Ve Psikolojik Yardım Alma Durumlarının İncelenmesi” *International Social Sciences Studies Journal*, (e-ISSN:2587-1587) Vol:6, Issue: 68; pp:3599-3618
- Prof. Dr. AK, M., & Prof. Dr. KESİCİ, Ş.(2001). Psikososyal Destek Programı İntihar Travması. MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, PP: 27-28
- Bayraktar, S.(2015). İntihar Kavramının Çocuklar ve Ergenler Açısından Ele Alınması. *Mediterranean Journal of Humanities*, V/1, 2015, 139-159
- Karataş, Z. (2013). İntihar Sonucu Öğretim Üyesi Kaybı Yaşayan Çocuğa Yönelik Sosyal Hizmet Müdahalesi: Bir Vaka Sunumu. Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari İlimler Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü Yayını, Cilt:24, Sayı:2, 253-268
- YILDIZ. T.(2018) “İntihar Girişimiyle Gelen Hastaların Yakınlarının İntihara Yönelik Tutumların İncelenmesi.” T.C. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Anabilim Dalı
- MEB/UNICEF (2001) Psikososyal Okul Projesi, Travma Sonrası Normal Tepkiler Psikoeğitim El Kitabı, Ankara
- MEB/UNICEF Psikososyal Okul Projesi (2001), Çocuklar ve Felaket Toparlanma Yöntemlerinin Öğretilmesi El Kitabı, Ankara
- MEB/UNICEF Psikososyal Okul Projesi (1999), Kritik Olayları, Travmaları ve Kayıpları Takip Eden Psikolojik Bilgilendirme ve Anlamlandırma Grup Liderleri için Kılavuz Ankara
- MEB/UNICEF Psikososyal Okul Projesi (2002), Zorlu Yaşam Olayları ve Etkileri, Ankara
- Aker, A.T. (2000). Temel Sağlık Hizmetlerinde Psikososyal Travmaya Yaklaşım, İstanbul.
- Dyregrov, A. (2000) Çocuk, Kayıplar ve Yas Yetişkinler İçin El Kitabı, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara
- Türk Psikologlar Derneği / UNICEF, Çocuklarda Yas- Anne Baba El Kitabı
- Deprem Özel Çalışma Grubu, Öğrencilerinize nasıl Yardımcı Olabilirsiniz? Depremin Psikolojik Etkileri ile Baş Etme, Öğretmen El Kitabı ve Uygulama Kılavuzu, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara
- Kaduson, H. G. , Schaefer, C. E. (2008), En Popüler 101 Oyun Terapisi Tekniği, Psikolali Yayınları, İzmir
- Erdur Baker Ö., Doğan T. Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım. Türk PDR Derneği Yayınları
- Erdur Baker Ö., Doğan T. Kriz Danışmanlığı. Pegem A Yayıncılık

## KAYNAKÇA

- Oral, G., İnanıcı, M. A.(2004) Risk Altındaki Çocukların Saptanmasında Öğretmenin Rolü, İstanbul MEM, Avrupa Birliği-Türkiye Temel Eğitime Destek Programı, İstanbul
- Sonneck Gernot, Goll H., Herzog H., Klejna M., Kuess S., Pröbsting E., Rossiwall O., Till W., Ziegelbauer B. (2000). Krize Müdahale ve İntiharı Önleme. Çev.: Yasemin Sözer. Ankara: Türkiye Sosyal Psikiyatri Derneği Yayını.
- Sungur, M. (1999). İkincil Travma ve Sosyal Destek. Klinik Psikiyatri.
- Ögel K.,Tarı I., Yılmazçetin Eke C. (2006). Okullarda Suç ve Şiddeti Önleme, Yeniden Yayınları, İstanbul
- Üsküdar RAM, Dosyalar, Ölüm ve Yas
- Develi RAM, Dosyalar, Travma ve Krize Müdahale Yol Haritası
- Kaya, Nihat (1999). Neden İntihar Ediyorlar? Nesil Yayınları.
- Prof. Dr. Ali Eryılmaz Psikolojik Sorunlara Müdahale Kendi Kendine Yardım Kitabı (Sayfa 335-345)
- **İnternet adresi:** İstanbul bilgi üniversitesi <https://www.bilgi.edu.tr/upload/intihari-onleme/>
- **İnternet adresi:** [http://bursa.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2017\\_12/21092131\\_TRAVMA\\_VE\\_KRYZE\\_MYDAH\\_ALE\\_YOL\\_HARYTASI\\_BURSA\\_PDF.pdf](http://bursa.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_12/21092131_TRAVMA_VE_KRYZE_MYDAH_ALE_YOL_HARYTASI_BURSA_PDF.pdf)