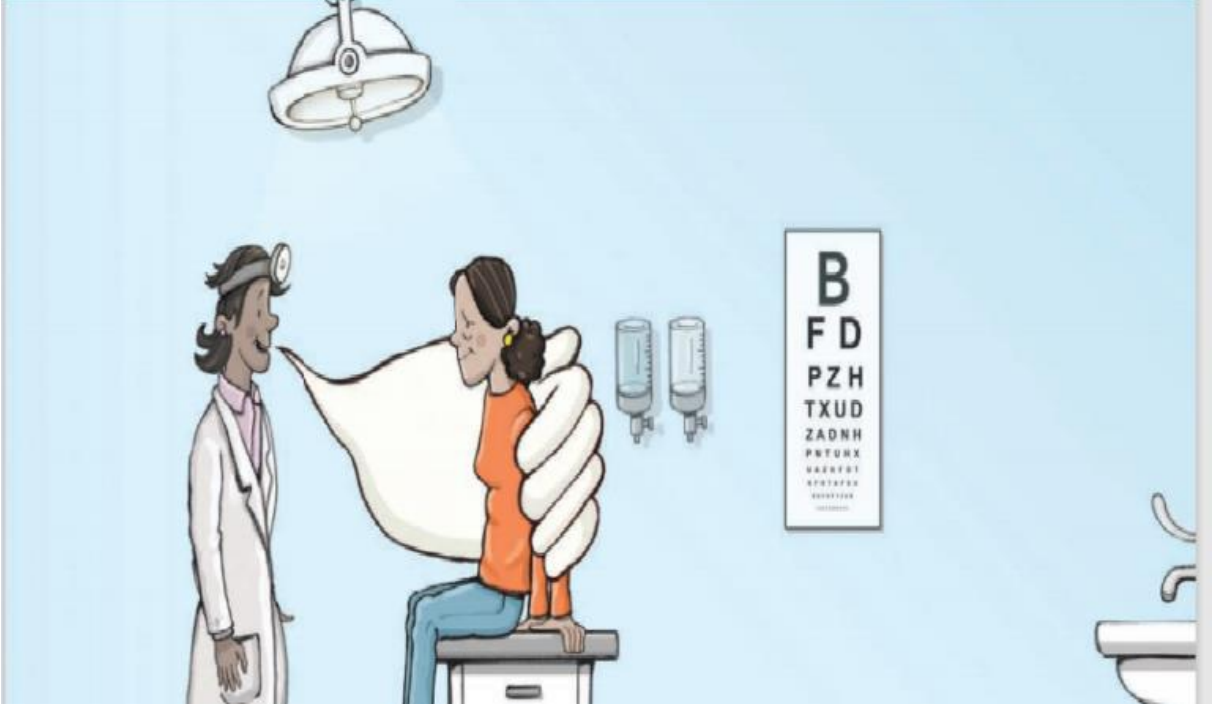


# İntiharı Önleme Sağlık Çalışanları İçin Kaynak



İntihar ve intihar girişimlerinin aileleri, arkadaşları, meslektaşları, toplulukları ve toplumları etkileyen bir dalgalanma etkisi vardır.

İntiharlar önlenabilir. Bireyler ve toplum ulusal düzeyde intiharı önlemek için çok şey yapabilir.

Her yıl 800.000'e yakın kişi intihar nedeniyle ölüyor; bu her 40 saniyede bir kişidir. İntihar yaşam boyunca gerçekleşir. Ayrıca her intihar için 20'den fazla intihar girişimi vardır.

Dünyada 15-29 yaşındakiler arasında ikinci önde gelen ölüm nedenidir.

İntihar dünyanın her yerinde meydana gelir. Aslında, küresel intiharların% 79'u düşük ve orta gelirli ülkelerde oluyor.

İntihar ve ruhsal bozukluklar (özellikle depresyon ve alkol kullanım bozuklukları) arasındaki bağlantı iyi kurulmuş olsa da, birçok intihar kriz anlarında dürtüsel olarak gerçekleşir. Diğer risk faktörleri arasında kayıp deneyimi, yalnızlık, ayrımcılık, ilişkinin kesilmesi, finansal sorunlar, kronik ağrı ve hastalık, şiddet, istismar ve çatışma veya diğer insani acil durumlar yer alır. İntihar için en güçlü risk faktörü, önceki intihar girişimidir.

İntiharı önlemek için çok şey yapılabilir. WHO (Dünya Sağlık Örgütü), etkili olduğu kanıtlanmış dört temel müdahaleyi önermektedir:

araçlara erişimi kısıtlamak

intiharın sorumlu bir şekilde bildirilmesini sağlamak için medya ile birlikte çalışmak.

gençlerin hayatın baskılarıyla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı

İntihar etmeyi düşünen veya intihar girişiminde bulunan kişilerin erken teşhisi ve yönetimi, kısa ve uzun vadede takip ve teması sürdürme.

Bu hafta itibarı ile WHO (Dünya Sağlık Örgütü)'nün hazırladığı SUPRE (Dünya Çapında İntihar'ın Önlenmesi Girişimi)'nin bir parçası olarak hazırladığı, intiharla ilgili olarak belirli sosyal ve profesyonel gruplara hitap eden kaynaklar dizisi dökümanlarından özet bilgileri paylaşmaya başlayacağım.

### **Sağlık Çalışanları İçin Kaynak**

Araştırmalar intihar sonucu ölen birçok insanın bir önceki ay bir sağlık çalışanı tarafından görüldüğünü açıklıyor. Bu nedenle tüm sağlık işçilerinin intihar riski taşıyan kişilerin farkına varmada, değerlendirmede ve desteklemede önemli bir rolü vardır

#### ***Dikkat edilmesi gereken işaretler***

- Hayatlarını bitirmeyi istemekle ilgili düşüncelerini veya duygularını ifade etmek ya da umutsuz hissetmek ve yaşama sebebi bulamamakla ilgili konuşmak;
- yalnızlık duyguları hakkında konuşmak, diğerleri veya sosyal izolasyon, başkalarına yük olmak veya dayanılmaz ağrı;
- ajitasyon, şiddet, sıkıntı veya iletişimde zorluk (bir konsültasyon sırasında bahsedilen sorunlar olarak gözlemlendi );
- yeme veya uyku alışkanlıklarında değişiklik;
- kendini kesme veya kendine zarar verme belirtileri;
- yaşamını sonlandırdıktan sonrasını yazma isteği
- Destekleyici aile üyelerinin veya psikososyal desteğin olmaması.

İntihar için risk faktörlerini düşünün ve değerlendirin. Bunlar önceki intihar girişimlerini, depresyonu, alkolü veya uyuşturucu kullanım sorunları, diğer

akıl sağlığı sorunları gibi psikoz veya bipolar bozukluk, Őiddetli duygusal sıkıntı, kronik ağrı veya hastalık, travma deneyimleri (örn.ve kiŐilerarası Şiddet, savaŐ, taciz, ayrımcılık), yakın zamandaki kayıp (örneğin iŐsizlik, yas, iliŐki – ayrılık) veya finansal sorunlar.

### ***Ne yapabilirsin***

- KiŐiyle özel bir ortamda konuşmak için yeterli zaman ayırın, empati gösterin ve pozitif bir iliŐki kurmaya çalıŐın.
- Mevcut zihinsel durumu ölçmek için yavaş yavaş konuya girin. İntihar hakkında ki düşüncelele doğrudan sahip olup olmadığını sormadan önce kiŐinin durumunu araştırın. İntihar hakkında direkt soru sormak intiharı kışkırtır, ancak kaygıyı azaltabilir ve kiŐiye anlaŐıldığını hissettirmek adına bu tür sorular sorulabilir.
- Kişi intiharı düşünüyorsa, takip sorularında somut planlar yapıp yapmadıklarını araştırın.
- KiŐinin intihar düşünceleri veya planları varsa, ancak planı somut veya bir Őarta bağlı ise:
  - ›Duygusal destek sunun, intihar duyguları hakkında konuşmaya teşvik edin, onlara güçlü yönlerini ve geçmiŐte problemleri nasıl çözdüklerini hatırlatın.
  - ›Onlara akıl sağlığı ile ilgili ayrıntılar verin, Mümkünse takipte kalın ve mümkünse başka bir uzmandan randevu alın ve
  - ›Psikososyal destek için ailesi ve arkadaşlar ile yaŐadığı sosyal ortamdaki kişileri de bilgilendirin.
- KiŐinin intihar araçları da dahil olmak üzere ölmek için somut bir planı varsa , intihar düşüncesinden uzaklaŐana ve söz konusu intihar araçları tamamen ortadan kaldırılana kadar aile bireyleri veya aile bireyleri yapamıyorsa bir uzman veya hasta bakıcıya emanet edilerek asla yalnız bırakılmamalıdır.

### **Bir intihar girişiminden sonra :**

Mevcut sağlık ve toplum hizmetlerinin kendisine desteğinin sürekli olacağına inandırın.

Ailesine sağlık hizmetleriyle iletiŐim halinde kalmaları gerektiğini söyleyin.

### **İŞverenler, Yöneticiler ve ÇalıŐanlar İçin Bilgi**



İlginç ve tatmin edici işler akıl sağlığı için iyidir, ancak olumsuz bir çalışma ortamı veya işle ilgili stres faktörleri fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir.

İşverenler ve işyerinde sorumluluk pozisyonunda olan diğerleri için çalışanlarının akıl sağlığını iyileştirmek için önlemler almak önemlidir.

Ruh sağlığı olan çalışanları ve meslektaşları veya intihar riski altında olabilecek kişileri desteklemek için bir plana sahip olunmalıdır.

### **Dikkat edilecek işaretler**

- Yaşamını bitirmeyi istemekle ilgili düşüncelerin veya duyguların ifadesi ya da umutsuz hissetmek ya da yaşama sebebinin kalmadığından bahsetmek
- Sorunlarını izole etmek, yalnızlık duygularının ifadesi, umutsuzluk veya benlik saygısı veya mesken kaybı
- Meslektaşlardan uzaklaşma, görevleri tamamlamada zorluk , performansta azalma
- Huzursuzluk, sinirlilik gibi davranış değişiklikleri, dürtüsellik, umursamazlık veya saldırganlık;
- Yaşamın sonundaki kişisel işlerin düzenlenmesinden bahsetmek bir vasiyet veya intihar için somut planlar yapmak;
- Alkol veya diğer maddelerin kötüye kullanılması;
- Depresif ruh hali veya önceki intihar girişimlerinden bahsetme
- Zorbalık veya taciz.

**Bir meslektaşınız için endişeleniyorsanız ne yapabilirsiniz?**

- Empati ile yaklaşın ve ilgi gösterin, konuşmaya teşvik edin, ve yargılamadan dinleyin.
- Aramak isteyecekleri biri olup olmadığını sorun veya aratın.
- Sağlık çalışanları veya hekime ulaşmaları için onları cesaretlendirin, kuruluş içinde sağlık hizmetleri varsa destek isteyin, yoksa dışarıdan hekim aramayı veya gitmeyi teklif edip gerekirse birlikte gidin.
- Meslektaşınız intiharı denediyse veya intihara ilgi gösteriyorsa, kasıtlı olarak kendilerine zarar vermek üzereyseler, intihar araçlarına erişimi kaldırın ve onları yalnız bırakmayın.

### **Bir işveren veya yönetici olarak ne yapabilirsiniz?**

- Personeliniz için zihinsel sağlık ve intiharı önleme konularında bilgilendirme toplantıları sağlayın.
- Personelinizin kendilerini iyi hissettikleri bir çalışma ortamı sağlayın. Etkisi olan sorunlar hakkında rahat konuşun , zor zamanlarda yeteneklerini destekleme ve işlerini etkili bir şekilde yapmaya teşvik edin.
- İlgili mevzuata aşina olun.
- İşle ilgili ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen stres faktörlerini tespit edin ve azaltın..
- Bir çalışanın intihar girişimini en aza indirebileceği şekilde hassas bir plan tasarlayın ve uygulayın .Önlemler eğitilmiş sağlık çalışanları ve personel için destek hizmetlerini içermelidir.

Kaynak : WHO (Dünya Sağlık Örgütü)

**İlhan Vardar**