

İntihar hakkında yanlış düşünceler

Doç. Dr. Caner Fidaner

İntihar eğilimi, intihar kararı ve intihar girişimi, bireyin mantıklı seçenekler arasında yaptığı bir tercih değildir. Bu süreç, kendisini derin bir sıkıntı, çaresiz bir umutsuzluk içinde gören bir kişinin çevresine gönderdiği yardım çağrısıdır aslında. Bu çağrının karşılık bulması halinde intihar önlenebilecektir.

Denize düşmüş ve çırpınmasından yüzme bilmediği anlaşılan birinin durumunu herkes anlar ve ona yardım etmek ister. Örneğin, bazıları mümkünse ellerini uzatarak kazazedeği kıyıya çekmeye çalışabilirler ya da belki boğulma tehlikesi geçiren kişiyi kurtarmak için birileri denize atlayabilir. Ama intihar düşünceleri olan ve kendini öldürme riski olan kişi, kendisine yardımcı olacak kişiler bulma konusunda bu kadar şanslı olamayabilir. Bu tatsız durumun temel nedenlerinden biri, intihar hakkındaki kimi yanlış bilgilerin yaygınlığıdır.

İletişim olanaklarımızın artması ve bilgiye rahatça ulaşabilir hale gelmemizle birlikte doğru bilgilere daha kolay erişebilir olduk, bu iyi haber. Bir de kötü haber var, aynı nedenlerle yanlış bilgiler de kolayca yayılabiliyor. İntiharla ilgili kimi yanlış bilgiler, bir başka deyişle "intihar mitleri" çok sayıda kişiye kolayca ulaşıyor.

Nedir bu mitler? İşin doğrusu ne?

Açıklamaya çalışalım.



(1) Süreç, intihar gerçekleşmeden önce fark edilebilir mi?

Cevap: EVET.

"İntihar eylemi, herhangi bir uyarı vermeden, birden bire olur." YANLIŞ.

İntihar aniden gerçekleşmez; tersine, uzun bir düşünce ve hazırlık sürecinin sonucudur. Yakınındakiler ortada bir tatsızlık olduğunu fark etseler de etmeseler de, kişi somut bir intihar girişiminde bulunmadan epey öncesinden bu konuyu düşünmeye ve etrafındakilere bazı ipuçları vermeye başlamıştır.

"İntihar edeceğini söyleyenler intihar etmez." YANLIŞ.

Çözülemeyen sorunlar sıkıntı yaratır. Ortada gerçekten bir sorun olup olmaması ya da çözüm olanağı bulunup bulunmaması önemli değildir, burada kişinin mevcut durumu nasıl algıladığı belirleyici olur. İntihar edeceğinden söz eden kişinin bu ifadeleri, yoğun bir sıkıntının dışa vurmasıdır. Daha gerçekçi bir yaklaşımla, bu sözler çevreden yardım beklentisi olarak düşünülebilir.

"Eğer bir kişi intihar etmekten söz ediyorsa, amacı dikkat çekmektir." YANLIŞ.

İntihar eğilimi, zaman içinde şiddeti giderek artan ve intihar eylemine doğru ilerleyen bir süreçtir. Önce soyut bir ölüm düşüncesi olarak başlar, eğer sağlıklı bir çözüm bulunamazsa somut bir plan haline gelir. Daha sonraki adım plan için malzeme tedarik etme olur, en sonunda eylem gerçekleştirilir. Fakat çevreden uygun müdahaleler ile sürecin herhangi bir noktasında intiharı engellemek mümkündür.

"İntihar etmeyi düşünen kişilerin, çevreden, bu düşüncelerden kurtulmak için yardım talebi olmaz." YANLIŞ.

Geriye dönük incelemeler, intihar etmiş kişilerin pek çoğunun hayatının son bir iki günü içinde yakınlarından ve/veya profesyonellerden yardım istediğini göstermiştir. Doğrudan yardım talebi olmasa bile bir kişinin intihardan, özellikle de kendi intiharından söz etmesini böyle bir talep olarak dikkate almak uygun olacaktır.

(2) İntihar yalnızca toplumun belli kesimlerinde mi görülür?

Cevap: HAYIR.

"İntihar sadece gençlerde olur." YANLIŞ.

Fakat genç bir insanın intiharı daha çok haber olur ve toplumda daha çok konuşulur, bu yüzden gençlerde intiharların daha sık olduğu şeklinde bir izlenim ortaya çıkar.

"İntihar sadece yaşlılarda olur." YANLIŞ.

Yaş gruplarına göre intihar hızlarına bakıldığında, yaş ilerledikçe hızın arttığı görülür. Çünkü dul

kalma, ilerlemiş hastalık, kronik depresyon, alkolizm gibi intihar riskini arttıran kimi faktörler ileri yaş gruplarında daha sıktır. Fakat sadece yaşlıların intihar ettiği iddiası doğru değildir.

"İntihar sadece kadınlarda (ya da sadece erkeklerde) olur." **YANLIŞ.**

Toplumdan topluma değişmekle birlikte genel olarak intihar girişimi kadınlarda, gerçekleşmiş intihar ise erkeklerde daha sık görülür. Bu farkın nedeni kullanılan yöntemlerdir. Erkekler daha çok ateşli silahlar, ası gibi geri dönüşü zor yöntemlerle intihar ederler. Kadınlar ise ilaç – kimyasal madde, yüksekten atlama gibi yöntemleri tercih ettikleri için kurtarıma ihtimalleri daha yüksektir.

"İntihar sadece yoksullar (ya da sadece zenginler) arasında görülür." **YANLIŞ.**

Sosyoekonomik kategoriler belirleyici değildir. Hangi kategoride intihar hızının daha yüksek olduğu toplumdan topluma değişir. Ayrıca savaş, göç, ekonomik kriz gibi önemli tarihsel olayların etkisiyle zaman içinde de intihar hızları farklılaşır.

(3) Sağlıklı kişiler intihar etmez, diyebilir miyiz?

Cevap: HAYIR.

"Yalnızca ruhsal yönden sağlıklı olmayan kişiler intihar eder." **YANLIŞ.**

Bazı ruhsal hastalıkların, örneğin depresyonun intihar riskini arttırdığı doğrudur. Ama intihar etmiş kişilerin hepsinin bir ruhsal hastalığı ya da psikolojik bozukluğu olduğunu söyleyemeyiz. Bazen kişisel değerler, ailevi sorunlar ya da toplumsal baskılar kişiyi sıkıntıya, umutsuzluğa ve intihara yönlendirebilir.

"Ancak zayıf kişilikli insanlar intihar eder."

YANLIŞ.

Tam tersine, intihar için belli bir ego gücü gerekir. Bazen sorumluluk duygusu, vicdan gibi kişisel değerler çözümsüzlük algısıyla birleşirse intihar düşüncesi ortaya çıkar.

"Alkol ve madde bağımlılığı ile intihar arasında bir ilişki yoktur." **YANLIŞ.**

Alkol ve/ya da madde bağımlısı kişilerde intihar riski ciddi ölçüde yükselmiştir. Tabloya depresyonun eklenmesi halinde kişinin çevreden yardım isteme ve alma şansı azalacağı için bu risk daha da artar.

"Daha önceden bir kere intihar girişiminde bulunmuş kişiler intihar etmez." **YANLIŞ.**

İntihar eğilimi, genetik ve çevresel çeşitli faktörlerin bir arada bulunmasıyla ortaya çıkar. Bu faktörler ancak profesyonel yardım ile azaltılabilir. Bu olmadığı sürece, intihar girişiminde bulunmuş kişi, bunu her zaman tekrarlayabilir.

(4) İntihar engellenebilir mi?

Cevap: EVET.

"Eğer biri intihar etmeye niyetlendiyse ona engel olmak mümkün değildir." **YANLIŞ.**

İntihar pek çok kez uzun bir sürecin sonucu olarak ortaya çıkar. Güvenilir bir akrabanın, yakın bir arkadaşın, en önemlisi de konunun uzmanı bir profesyonelin zamanında ve uygun bir müdahalesiyle intihar süreci kesilebilir. İntihar eğilimi olan bir kişiye yapılabilecek en anlamlı yardım, onu işinin ehli bir psikiyatriste yönlendirmek olacaktır.

"İntihar etmeyi düşünen kişinin kesin isteği kendini öldürmektir." **YANLIŞ.**

İntihar eğilimini bir ölme isteği olarak görmek yanlıştır. Burada kişinin gerçek amacı ruhsal sıkıntılardan kurtulmaktır. Artık taşınamayacak hale gelmiş sıkıntılardan kurtulma umudunu kaybetmiş kişi, öyle bir noktaya gelir ki, hayatının geri kalanından vaz geçmeyi düşünebilir. Oysa uygun müdahale ve gerekli tedavilerle sıkıntının kaynağı ve buna bağlı intihar riski ortadan kaldırılabilir. Bu açıdan bakılırsa, intihar eğilimi, "tedavi edildiğinde düzelen, kendi haline bırakıldığında ise ölümle sonuçlanabilen bir hastalık süreci" olarak görülebilir.

"İntihar acı vermez." **YANLIŞ.**

İntihar eğilimi kişiyi çok acı veren bir sürece sokar. Şu ya da bu nedenle yardım alamayan veya destek göremeyen kişinin acısı giderek artar ve bu acıdan kurtulmak isteyen kişinin intihar riski yükselir.

"Kendini öldürmeyi düşünen birisinin yanında intihardan söz etmek onun intihara yönlendirir."

YANLIŞ.

Bir kişide intihar düşüncesi varsa, onun konuşmaya da ihtiyacı var demektir. Kişinin bu sürecin hangi aşamasında olduğu da ancak onunla konuşarak ve bu konudan söz ederek anlaşılabilir. İntihar düşüncesi olan kişinin çevresindekiler, onun ölümle, özellikle kendi ölümüyle ilgili konuşmasını engellememeli, fakat intiharı destekleyici şeyler de söylememelidir. En uygun tavır, kişiye ölüm düşüncelerinin altında ruhsal sıkıntıların bulunduğunu ve bu sıkıntıların aşılmasına psikiyatristlerin yardım edebileceğini hatırlatmak olacaktır.