



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

10 EYLÜL DÜNYA İNTİHARI ÖNLEME GÜNÜ İNTİHAR KONUSUNDAKİ ALGIYI DEĞİŞTİRELİM! “Suskunluğu bırakıp, konuşmaya başlayalım!”

İntihar, **önlenabilir** önemli bir halk sağlığı sorunudur. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünyada her yıl 720 binden fazla kişi intihar nedeniyle yaşamını yitirmektedir [1]. İntihar, 15–29 yaş grubunda dünyadaki önde gelen ölüm nedenlerinden biridir [1].

Dünya İntiharı Önleme Günü’nün 2024–2026 dönemi teması “İntihar Konusundaki Anlatıyı Değiştirmek”, 2026 yılı çağrısı ise “Konuşmayı başlat” tır [2]. Bu çağrı; intihar konusunda suskunluğun, damgalamanın ve yanlış inanışların yerine açık, şefkatli ve destekleyici bir toplumsal dil oluşturmayı amaçlamaktadır [2]. İntihar davranışı tek bir nedene bağlanamaz. Sağlığın sosyal belirleyicileri önemlidir. Ruhsal sorunların yanında yalnızlık, kayıplar, şiddet, ekonomik ve sosyal sorunlar, ayrımcılık, kronik hastalıklar, alkol ve madde kullanımı, aile ve ilişki sorunları gibi pek çok etken birbiriyle etkileşebilir [1,3].

Bu nedenle **intiharın önlenmesini yalnızca bireyin ya da sağlık sisteminin sorumluluğu olarak görmek yeterli değildir. İntiharı önlemek toplumun ortak sorumluluğudur.**

Toplumdaki önemli yanlış inanışlardan biri, intihar düşüncesi olabileceğinden kaygı duyulan bir kişiye bunu doğrudan sormanın intiharı teşvik edeceğidir. Dünya Sağlık Örgütü, intihar konusunda açıkça konuşmanın kişiye başka seçenekleri görebilmesi için zaman ve olanak sağlayabileceğini; intihar düşüncesini sormanın kişinin bu düşünce doğrultusunda hareket etmesine yol açmadığını vurgulamaktadır [4].

Bir yakınımız için endişeleniyorsak onu yargılamadan dinlemeli, yaşadığı sıkıntıyı küçümsememeli ve gerektiğinde profesyonel yardım almasını desteklemeliyiz [4,5].

“Yanımdayım.”

“Seni dinlemek istiyorum.”

“Bunu tek başına yaşamak zorunda değilsin.”

“Birlikte yardım alabiliriz.”

gibi basit cümleler değerli bir temasın başlangıcı olabilir.

Kişinin kendisine zarar verme riskinin yakın ve ciddi olduğu düşünülüyorsa kişi yalnız bırakılmamalı, mümkünse kendine zarar vermede kullanabileceği araçlara erişimi azaltılmalı ve 112 Acil Çağrı Merkezi veya en yakın sağlık kuruluşundan acil yardım alınmalıdır [5].

Ancak bireysel destek tek başına yeterli değildir. İntiharın önlenmesi için sağlık, eğitim, sosyal hizmetler, yerel yönetimler, medya, üniversiteler, çalışma yaşamı, adalet sistemi ve sivil toplum kuruluşlarının birlikte hareket ettiği çok sektörlü politikalar gereklidir [3,6].

Dünya Sağlık Örgütü’nün HAYATI YAŞA yaklaşımı dört temel müdahaleyi önermektedir [6]:



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

- ✓ İntihar araçlarına erişimin azaltılması,
- ✓ Medyada intihar haberlerinin sorumlu biçimde ele alınması,
- ✓ Çocukların ve gençlerin sosyal-duygusal yaşam becerilerinin güçlendirilmesi,
- ✓ İntihar düşüncesi ve davranışı bulunan kişilerin erken belirlenmesi, değerlendirilmesi, desteklenmesi ve izlenmesi.

Bunların yanında toplum temelli ruh sağlığı hizmetlerinin güçlendirilmesi, birinci basamak sağlık hizmetlerinin sürece daha etkin katılması, sağlık çalışanlarının eğitilmesi, girişim sonrası düzenli izlemin sağlanması ve güvenilir süreyans sistemlerinin geliştirilmesi gerekmektedir [3,6].

İntiharı önleme çalışmaları yalnızca 10 Eylül'de hatırlanan etkinlikler olarak kalmamalı, yıl boyunca sürdürülen ulusal ve yerel halk sağlığı politikalarının parçası olmalıdır [3,6]. Medyaya da önemli bir sorumluluk düşmektedir. İntihar haberlerinde yöntemin ve olay yerinin ayrıntılı biçimde aktarılması, görüntülerin tekrarlanması, olayın romantikleştirilmesi veya tek bir nedene indirgenmesi yerine; yardım arama davranışını destekleyen, umut ve iyileşme olasılığını gösteren sorumlu bir dil kullanılmalıdır [4].

İntihar önlenbilir. Bir konuşma, yargılamadan dinleyen bir insan, zamanında sağlanan sağlık hizmeti ve doğru zamanda uzatılan bir el yaşamı koruyabilir.

10 Eylül'de çağrımızdır:

Susmak yerine konuşalım.

Yargılamak yerine dinleyelim.

Damgalamak yerine anlayalım.

Yalnız bırakmak yerine yanında olalım.

Umudu büyütelim.

Yaşamı birlikte koruyalım.

HASUDER Toplum Ruh Sağlığı Çalışma Grubu tarafından hazırlanmıştır.



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

Kaynaklar:

1. World Health Organization. Suicide. 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
2. International Association for Suicide Prevention. World Suicide Prevention Day 2024–2026: Changing the Narrative on Suicide. <https://www.iasp.info/wspd/>
3. World Health Organization. Suicide worldwide in 2019: Global Health Estimates. Geneva: WHO; 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026643>
4. World Health Organization. Preventing suicide: a resource for media professionals, update 2023. Geneva: WHO; 2023. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240076846>
5. World Health Organization. Preventing suicide: a resource for filmmakers and others working on stage and screen. Geneva: WHO; 2019. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241517075>
6. World Health Organization. LIVE LIFE: An implementation guide for suicide prevention in countries. Geneva: WHO; 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026629>