

BİRİLERİ İLE KONUŞUN

Bu tür duyguları saklamak zorunda değilsiniz ve başa çıkamadığınız duygular konusunda birilerinden destek istemete hiçbir sakınca yoktur. Sizi dinleyip bu karanlık dönemlerden çıkmanıza yardımcı olabilecek insanlar vardır.

HAYATINIZDAKİ İYİ ŞEYLERİ HARITLAYIN

Hayatınızdaki olumlu şeyleri kendinize hatırlatmak için bir günlük tutmaya çalışın. **Ve gerçekçi olun!**

KENDİNİZİ GÜVENDE TUTUN

Özellikle aklınızda bir plan varsa, hayatınıza son vermeye yardımcı olabilecek her şeyi ortadan kaldırın. Bu tür konularda açık konuşmakta bir sakınca yoktur.

KENDİNİZ İÇİN BİR GÜVENLİK PLANI OLUŞTURUN

İntihar düşüncelerinden dolayı kendimi tehlike altında hissediyorsam:

Konuşacağım kişi:	
Yardım isteyeceğim kişi:	
Kendimi bu şekilde sakinleştireceğim:	
Kendimi güvende hissedeceğim yer:	
Kendimi güvende tutacak fikirler:	

DİKKAT EDİN: Alkol ile uyuşturucu kullanmak bu düşünceleri kötüleştirebilir. Anlık da olsa bu düşünceleri uyuşturmak veya unutmak için yardımcı olabilir ancak bu düşünceleri hayata geçirmenize etken olabilirler.

YARDIM İSTEYİN: Kendinizi çaresiz veya tehlike altında hissediyorsanız hemen hastaneye gidin veya 112 acil hattını arayıp bu düşüncelerinizi paylaşın.

HATIRLAYIN: İnsanlar bu düşünceleri atlatıyor. **Siz de atlatabilirsiniz.**

Kendinize ciddi bir fiziksel zarar vermeyi düşünüyorsanız/vermişseniz veya bir yakınınızın kendine zarar vereceğini/verdiğini biliyorsanız acil yardım hattını hemen arayın.

Acil	112
Dr. Burhan Nalbantoğlu Hastanesi	0392 22 85 441
Üniversite Doktoru	Dahili: 2905
Polis	155
UKÜ Güvenlik	0548 858 95 34 Dahili: 2936

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Uzman Psikolog
Zeynep Suiçmez
Tel: +90 392 671 1111 Dahili: 2030
E-posta: pdarem@ciu.edu.tr
Ofis: Kütüphane Binası/LR212

Uzman Psikolog
Sinan Törer
Tel: +90 392 671 1111 Dahili: 2086
E-posta: pdarem@ciu.edu.tr
Ofis: Kütüphane Binası/LR210

PDAREM Başkanı
Doç. Dr. Eliz Volkan, CPsychol
Tel: +90 392 671 1111 Dahili: 2612
E-posta: pdarem@ciu.edu.tr Ofis:
EH115

 ULUSLARARASI KIBRIS ÜNİVERSİTESİ



UKÜ **PDAREM** Psikolojik Danışmanlık & Rehberlik Merkezi



BİRİ HAKKINDA ENDİŞELİ MİSİNİZ ?

İntihar konusunda birine yardım edebilmek için ruh sağlığı uzmanı olmak zorunda değilsiniz.

Birinin intihara yöneldiğini düşünüyorsanız onlara tereddüt etmeden sormak en doğru karar olur.

Onlarla intihar hakkında konuşmak ya da onları intihara doğru yönlendirmek yerine **bu soruların doğrudan sorulması onları rahatlatacaktır.**

DİKKATLİ OLUN: Her intihar etmeyi düşünen bu konularda açık olmayabilir, bazı insanlar bu eğilimini kimseye paylaşmak istemeyebilir ve bu yönde belirti göstermeyebilir.

İNTİHAR ETMEYİ DÜŞÜNEN BİRİNDE GÖRÜLEBİLECEK HAREKETLERİ DİKKATLİ GÖZLEMLEYİNİZ

- Ölüm veya ölmek hakkında yazılar yazmak, konuşmak.
- Sürekli kendini öldürmek için yollar araması.
- Her zaman umutsuzluk ve yaşam sebebinin olmayışı hakkında konuşması.
- Sürekli başkalarına yük olmaktan bahsetmek.
- Sürekli kendilerini hapsedilmiş gibi hissettiklerini söylemeleri ve çözüm yolu bulamadıklarını yansıtmaları.
- Alkol veya uyuşturucu kullanımı ile ilgili problemlerinin olması.
- Depresyon dönemi sonrasında ansızın "iyilemiş" gibi davranmaları.
- "Beklenmeyen zamanlarda tanıdıklarına "elveda" veya manevi anlamda "hoşça kal" demek için araması veya ziyaret etmesi.
- Onlar için manevi değeri olan varlıkları sevdiklerine vermesi.

KİŞİYİ GÜVENDE TUTMAK

Birinin can güvenliğinden endişe ediyorsanız, kendine zarar vermek için kullanabileceği her şeyi etraftan uzaklaştırın ve kişi güvende olana kadar onun yanında kalın.

"İntihar düşünen biriyle başa çıkmak zor ama sevdiğiniz birisinin kaybıyla başa çıkmak daha zor!"

DİNLE YİN!

Yardıma ihtiyacı olan birine yapabileceğiniz en güzel şey, onu dinlemektir. Yargılamayın ve bu tür sorunlar yaşayan bireylere tavsiyeler veya fikirler vermeyin. Duygularını anlatmalarına izin verin, onları anlamaya çalışın.

DÜRÜST OLUN

Karşınızdaki kişiye onlar hakkında neden endişelendiğinizi ve onların ne durumda olduklarını merak ettiğinizi belirtin.

YARDIM İSTEYİN

Asla bir intihar planını sır olarak saklamayın! Kişi zaten bir doktora veya başka bir ruh sağlığı uzmanına gidiyorsa, intihar düşüncelerini paylaşması önemlidir. Onlara randevularını almada veya randevularına gitmede yardımcı olabilirsiniz. Kişi bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşmüyorsa, onu bir profesyonelle görünmeye teşvik edebilirsiniz.

KENDİNİZE DE İLĞİ GÖSTERİN

Yardıma ihtiyacı olan birisiyle intihar konularını konuşmak çok zor olabiliyor. Unutmayın ki sizin de duygularınız önemlidir. Duygularınızı başka birisi veya birileri ile paylaşmak önemlidir.



İNTİHAR ETMEYİ Mİ DÜŞÜNÜYORSUN ?

KENDİNİZE YARDIMCI OLMAK İÇİN HEMEN HAREKETE GEÇİN

Bekle! Kendine zarar verecek bir şey yapma. İntihar ile ilgili düşüncelerine engel olabilirsin, kendine zarar vermek zorunda değilsin.

Yaşamınızı sonlandırma isteğinizin sadece düşünceleriniz olduğunu hatırlayın.

Bu düşünceler ne kadar karşı konulmaz olursa olsun veya ne kadar sıklıkta aklınıza gelirse gelsin, HATIRLAYIN, bu düşünceler önceden yoktu, sonsuza kadar da aklınızda olmayacaklar. **DÜŞÜNCELER DEĞİŞEBİLİR!** İntihar etmeyi düşünmek çok korkunç sonuçlanabilir. Kendinizi öldürmeyi düşünüyorsanız korkmuş olabilirsiniz; kendinizi çaresiz, suçlu, yalnız ve umutsuz hissedebilirsiniz. Bu tür düşüncelerin birçok kişide olduğunu ve bu duyguların **gelip geçici** olduğunu hatırlayın. Bu şekilde hissetmek, herhangi birinin veya herhangi bir şeyin yardımcı olabileceğine inanmayı çok zorlaştırabilir. Bu duyguların üstesinden gelebilirsin. Yaşamayı seçebilirsin ve bu konuda sana yardım edebilecek çok insan var.