



İNTİHAR İŞARETLERİ

İNTİHAR HAKKINDAKİ GERÇEKER

İntihar Belirtileri Nelerdir?

Genellikle kendisini öldürmeyi planlayan insanların davranışlarında belirgin değişiklikler olur. Eğer tanıdığınız bir kişi,

- Açık ya da kapalı bir şekilde kendini öldürmekten bahsediyorsa (hayat yaşamaya değmez, dünya bensiz daha iyi, artık dayanamıyorum, her şey bitti, öldüreceğim kendimi gibi),
- Kendisi ya da bir yakınıyla ilgili sarsıcı bir olay yaşadıysa,
- Yeme ve uyku düzeni bozulduysa,
- Arkadaşlarından ve sosyal ortamlardan uzaklaşıyorsa; hobilerine, okula, işine olan ilgisi azaldıysa; dış görünüşüne hiç dikkat etmiyorsa,
- Vasiyet yazma, veda gibi şeyler yapıyor; önemli eşyalarını etrafındakilere veriyorsa,
- Dana önce intihar denemesi varsa,
- Çok hızlı araba kullanmak, aşırı alkol ya da madde kullanmak gibi yaşamsal riskler alıyorsa,
- Sıkın, yorgun, bitkin görünüyor, hiçbir şeye konsantre olamıyorsa,
- Ya da çok kötü hissederken sebepsiz bir şekilde rahatlamış ve huzurlu görünüyorsa, risk altındadır ve intihar etmeyi düşünüyor olabilir.

o Psikolojik Danışman Zehra KAVLAK

Depresif bireyler enerji düzeyleri arttıktan sonra intihar ederler

İntihar edenler ölmeyi değil derin acılarına son vermeyi isterler

İntihar düşünceleri hakkında soru sormak kişinin yükünü boşaltmasına yardımcı olur

İntihar edenlerin çoğu daha önce çevresine bahsetmiştir, İntihardan bahsederse dikkate alınmalı

Başka çıkış bulamadıkları için intihar ederler

YAPMAYIN!

Eleştirmeyin
Yalnız bırakmayın
Konuyu değiştirmeyin
Öğüt vermeyin
Korkutmayın
Tehdit etmeyin
Kahramanlık yapmayın