

İntihar girişimi sonrası

İyileşmeye doğru adım attığınız bu yolculuk, pek çok kişinin daha önce yaşadığı ve atlattığı bir yolculuktur. Hayatınız değerlidir.

İntihar girişiminin hemen ardından

Hastaneden eve yeni dönmüş veya sizi intiharı düşünmeye iten şeyi anlamaya çalışıyor olabilirsiniz. İntiharın "neden"i karmaşıktır ve buna verilecek yanıtlar kolaylıkla bulunamayabilir.

İyileşmeye doğru adım attığınız bu yolculuk, *pek çok kişinin* daha önce yaşadığı ve atlattığı bir yolculuktur. Hayatınız değerlidir.

Bu noktaya nasıl geldim?

Sizi intiharı düşünmeye iten düşünce ve duyguların tümünü anlayamayabilirsiniz ve bu da normaldir.

Kendisini intihara eğilimli hisseden çoğu kişi, tedavi edilebilir bir ruh sağlığı sorunu yaşamaktadır. Siz de hayatınızda stresli olaylar yaşamış, duygularınızı ifade etmekte zorlanmış veya kendinizi başkalarından soyutladığınızı hissetmiş olabilirsiniz.

Hâlâ zorluklar yaşıyor olabilirsiniz, ama bir intihar girişiminden kurtulan çoğu insan bu zorluklara farklı bir gözle bakmaya başlar ve onlara destek olacak insanların bulunduğunu fark eder.

Bu deneyimin ardından iyileşmek için tüm sorulara yanıt bulmuş olmanız gerekmez. Bir çıkış yolu vardır.

Aile ve arkadaşlarla etkileşim kurmak

Bazen insanlar bir intihar girişiminin ardından ne söyleyeceğini bilemez. Korkmuş, şaşkın veya kızgın olabilirler ve iyileşmenize yardımcı olmayan şeyler söyleyebilirler. Bu konuyu sizinle tartışmaktan da kaçınabilirler.

Bu olayı hazmetmek için zamana ihtiyaçları olabilir. Ancak onların yolculuğuyla sizinki farklıdır ve siz, onların duygularıyla nasıl başa çıkmaya karar vereceklerinden sorumlu değilsiniz.

İntihar girişiminiz hakkında soru soran insanlara, kendinizi rahat hissettiğiniz kadarını anlatın veya bunun için zamana ihtiyacınız olduğunu söyleyin. Bir terapist veya başka bir ruh sağlığı uzmanı ve/veya bir destek grubu bulun. Gerekliyse günlük sorumluluklar konusunda bir süreliğine aile ve arkadaşlarınızdan yardım isteyin.

İyileşmenizi desteklemesi için yapabileceğiniz şeyler

Sağlığınızla ilgili önemli bir olay yaşadınız ve tıpkı başka herhangi bir sağlık sorununun ardından iyileşirken olduğu gibi iyileşme sürecinizde zamana, düşünmeye ve başkalarının desteğine ihtiyacınız var.

1. **Kendinize karşı nazik olun.** Kısa süre önce hayatınızı tehdit eden bir sağlık krizi atlattınız ve ihtiyacınız olan zamanı kendinize ayırmaya hakkınız var.
2. **Sağlığınıza özen gösterin.** Egzersiz yapmanın, doğru biçimde beslenmenin, uykunuzu almanın ve sağlıklı insanlarla vakit geçirmenin sağlığınız ve ruh hâliniz üzerinde çok büyük bir etkisi olabilir.
3. **Bir ruh sağlığı uzmanı bulun.** İyi bir terapist veya doktor, bu deneyimi doğru bir bakış açısından görmenize yardımcı olabilir. Ayrıca bir güvenlik planı oluşturmanıza ve hayatta stres yaratan unsurlarla başa çıkmanın yollarını bulmanıza da yardımcı olabilir.
4. **Bir destek grubunu deneyin.** Depresyon ve diğer ruh sağlığı sorunları için olanlar veya bir intihar girişimini atlatanlara yönelik olanlar gibi farklı destek grubu türleri vardır. Böyle bir grup, yalnız olmadığınızı anlamanıza yardımcı olabilir.
5. **Güvendiğiniz kişilerle konuşun.** Hazır olduğunuzda onlara başınızdan geçenleri anlatın ve güvende kalmanıza yardımcı olmalarını istediğinizi söyleyin.

Güvenlik planı

Aşağıdakileri ele alan bir güvenlik planına sahip olmak, iyileşme sürecinizin vazgeçilmez bir unsurudur:

1. Sizi riske atan şeylerin farkında olun.
2. Başkalarının varlığına dayalı olmayan başa çıkma stratejileri bulun.
3. İnsanlarla bağ kurun ve zihninizi sorunlarınızdan uzaklaştırmaya yardımcı olan yerlere gidin.
4. Bir krizde size yardımcı olabilecek aile üyelerinize veya arkadaşlarınıza ulaşın.
5. Çevrenizi güvende tutun.

Aile ve arkadaşlara yönelik bilgiler

Sevdiğiniz biri intihar girişiminde bulunduysa destek aramanız, kendinizle ve onunla ilgilenmek üzere adımlar atmanız önemlidir.