

Bir Kişi Size İntihar Etmeyi Düşündüğünü Söylerse

Diyelim ki birisiyle ruh sağlığı hakkında açık, dürüst bir sohbet gerçekleştiriyorsunuz ve bu kişi, intiharı düşündüğünü açıklayacak kadar kendini rahat hissediyor. Muhtemelen üzerinizde çok büyük bir baskı hissedersiniz. Nasıl bir tepki vermelisiniz? Onun yardıma ulaşmasını sağlamak için neler yapabilirsiniz?

İlk olarak, birinin bu şekilde açılmasının olumlu bir şey olduğunu, çünkü bunun bir yardım etme fırsatı verdiğini bilin. Böyle bir durumda ne yapabileceğinize dair bazı önerileri burada bir araya getirdik.

Dinlediğinizi ona fark ettirin

Her şeyden önce ne söylediğini dinlediğinizi ve onu ciddiye aldığınızı konusunda ona güvence verin.

“Bana neler olup bittiğini ve kendini nasıl hissettiğini anlattığın için çok memnun oldum. Bunu benimle paylaştığın için teşekkür ederim.”

Desteyinizi gösterin

Kendi üslubunuzla onun yanında olduğunuzu ve ona değer verdiğinizi bilmesini sağlayın.

“Burada senin yanıdayım.”

“Başından geçen hiçbir şey, sana karşı hislerimi ve senin ne kadar harika biri olduğun düşüncemi değiştirmez.”

“Ne olursa olsun seni seviyorum ve bunu birlikte atlatacağız.”

Onu konuşmayı sürdürmesi için cesaretlendirin ve cankulağıyla dinleyin

Nasıl hissettiği ve neler yaşadığı konusunda onu daha fazla dinlemek istediğinizi söyleyin. Ayrıntılara merak ve ilgi göstererek aktif şekilde dinleyin.

“Vay be, bu durum gerçekten de zorlu gözüküyor.”

“Bu olduğunda neler hissettin?”



Ona hayatındaki değişiklikler ve bunlarla nasıl başa çıktığı hakkında sorular sorun

Bu kişinin ne zamandır bu şekilde hissettiğini ve bunun hayatında bir değişikliğe yol açıp açmadığını öğrenin.

“Ne zamandır kendini böyle hissediyorsun? Bu duygular ne zaman başladı?”

“Bu düşünceler, uykuya dalmakta zorlanma veya işlere yetişememe gibi belirli değişikliklere yol açtı mı?”

“Eskisi kadar dışarıya çıkıyor musun? Kendini başkalarından soyutluyor musun?”

İntiharını düşündüğünden şüpheleniyorsanız açık olun

Birisinin intiharı düşündüğünü düşünüyorsanız, içinizden gelen sese güvenin ve ona doğrudan sorun. Araştırmalar, bunun, karşınızdakinin aklına intihar fikrini sokmayacağını ve onu harekete geçmeye zorlamayacağını gösteriyor. Böyle bir kişi, sıklıkla kendisinin intihar düşüncesine dair deneyimlerini dinleyecek kadar kendisine önem veren birisinin varlığıyla rahatlayacaktır.

“Kendini öldürmeyi mi düşünüyorsun?”

“Hiç işlerin hayatına son vermeyi düşünecek kadar zorlaştığı oluyor mu?”

Onu yargılar gibi görünmediğinizden (Şunu SÖYLEMEYİN: “Aptalca bir şey yapmayı düşünmüyorsun, değil mi?”) ya da onu suçluluk duygusuna itmediğinizden (Şunu SÖYLEMEYİN: “Bunun aileni nasıl bir duruma sokacağını düşün.”) emin olun.

Bunun yerine, onu anladığınızı ve ona değer verdiğinizi söyleyerek onu rahatlatın.

“Sana gerçekten değer veriyorum ve bana her şeyi söyleyebileceğini bilmeni isterim.”

Size kendisini öldürmeyi düşündüğünü söylese ona neler söyleyebilirsiniz?

Sakinliğinizi koruyun, birinin intihar etmeyi düşünüyor olması, o kişinin hemen tehlikede olduğu anlamına gelmez. Onun söyleyeceklerini sakince dinlemek için vakit ayırın ve bazı sorular sorun. “Bu düşünceler aklından ne sıklıkla geçiriyor?”

"Durum gerçekten kötüleştiğinde ne yapıyorsun?"

“Bu düşüncelere ilişkin seni korkutan şey ne?”

“Kendini güvende hissetmek için neler yapman gerekiyor?”

Yardıma ulaşabileceğine dair ona güvence verin ve bu duyguların, bir ruh sağlığı uzmanıyla konuşmanın vakti geldiğini gösterdiğini söyleyin.

"Bu düşüncelerin aklından geçiyor olması, önemli bir şeyler yaşadığını gösteriyor. İyi haber ise sana yardım edebilecek kişilerin olması. Sana yardımcı dokunabilecek kaynaklarla bağlantı kurmana yardımcı olmak istiyorum."

Verdiği ipuçlarını izleyin ve ne zaman ara vermeniz gerektiğini bilin

Bu, gerçekleştirilmesi zor bir sohbettir. Bu yüzden karşınızdaki kişi, o anda bu konu hakkında konuşmakta zorlanıyorsa sohbeti istediği zaman kesebileceğini bilmesini sağlayın.

"Bu konu hakkında konuşmaya devam etmemizin senin için bir sakıncası var mı?"

"Sana destek olmak istiyorum ve daha sonra daha fazla şey anlatmak istersen burada olacağım."

Profesyonel yardımın ona faydalı olabileceğini nasıl söylerim?

Bu destekleyici sohbeti gerçekleştirerek harika biri olduğunuzu gösteriyorsunuz, ama siz bir ruh sağlığı uzmanı değilsiniz. Önem verdiğiniz kişinin intihar etmeyi düşündüğünü söylemesi, onun bir ruh sağlığı uzmanıyla konuşması gerektiğine ilişkin bir uyarı işaretidir. Bu konuya şu şekilde girebilirsiniz:

"Senin zor zamanlar geçirdiğini anlıyorum ve bunu aşmana yardım edebilecek birisiyle konuşmanın sana gerçekten iyi geleceğini düşünüyorum"

"Biliyorsun, terapi yalnızca ciddi, "klinik" sorunlar için değildir. Terapi, yaşadığımız zorluklarla başa çıkmamıza yardımcı olabilir ve hepimiz ara sıra ciddi şeylerle karşı karşıya kalırız."

"Birisiyle konuşmanın, bakış açısı kazanmana ve işlerin daha kötüye gitmesini önlemeye yardımcı olacağına gerçekten inanıyorum."

"Yalnız değilsin: En üst düzey yöneticiler ve seçkin sporcular, performanslarını geliştirmek için ruh sağlığı uzmanlarından destek alıyor. Profesyonel rehberlik ve terapi istemek, güçlü insanların yapacağı bir şey ve bu büyük bir fark yaratabilir."

Bağlantı kurmasına yardım edin

Bazen bir profesyonelle ilk iletişimin kurulması en zorlu aşama olabilir. Kendinizi rahat hissettiğiniz herhangi bir biçimde ona bağlantı kurmakta yardımcı olmayı teklif edin.

"Seninle birlikte sigorta şirketini arayabilir veya bir ruh sağlığı uzmanı ya da madde kullanımı programı bulmak için internette araştırma yapabilirim. Ya da sen bunları yaparken yanında durabilirim. Bunu birlikte halledebiliriz."

"Seni randevuna arabayla bırakabilir veya randevuna giderken sana eşlik edebilirim. Sonrasında da birer kahve içeriz."

Gizlilik konusunda endişeleri varsa ne yapmalıyım?

Karşınızdaki kişi, başkalarının onun tedavi gördüğünü öğrenmesinden endişeleniyorsa ona endişelerinin temelsiz olduğunu söyleyin.



“Ruh sağlığı tedavisinde, beden sağlığı tedavisinden daha da fazla gizlilik tedbiri var.”

“Çoğu insan, ruh sağlığının son derece önemli ve genel sağlığın temel bir parçası olduğunun farkında. Hepimizin çeşitli türlerde sağlık sorunları var. Ruh sağlığı için destek alan insanlar güçlü, akıllı ve tedbirli olarak görülür.”

Sizden bunu hiç kimseye söylememenizi isterse, ona ihtiyaç duyduğu desteği almasına yardım etmek istediğinizi ve bunun için başkalarından yardım istemeniz gerekebileceğini söyleyin. Yardım isteme sürecine dahil olması için onu cesaretlendirin ve onun güvenliğini sağlama çabanızı olabildiğince gizli tutacağınız konusunda onu rahatlatın.

Reddederse ne yapmalıyım?

Herkes hemen hazır olmayabilir. Zor zamanlardan geçtiğini bildiğiniz birisi, uzman yardımı alma önerinizi reddediyorsa (ve yakın bir tehlikenin içinde değilse, yani şu anda kendisine zarar vermiyorsa veya zarar vermek üzere değilse) sabırlı olun ve onu çok fazla zorlamayın.

“şu anda kendini hazır hissetmiyor olman sorun değil. Umarım bu konu hakkında düşünürsün. Fikrini değiştirirsen bana haber ver, senin biriyle bağlantı kurmana yardımcı olabilirim.”

“Bu aralar zor zamanlar geçirdiğini biliyorum ve bir uzmanla görüşmenin hayatın ve sağlığın için büyük bir fark yaratabileceğine gerçekten inanıyorum. Daha sonrası için bunu düşün ve yardım etmek için burada olduğumu unutma.”

“Eğer gidip birisiyle yüz yüze görüşmeye hazır değilsen yerel bir yardım hattını arayabilirsin. Onlar sana bir doktorla, danışmanla veya terapistle görüşmenin nasıl bir şey olabileceği hakkında daha fazla bilgi verebilir.”

Sohbet sona ererken...

Hayattaki böyle önemli konular hakkında bu derece derin bir bağ kurma şansı yakaladığınız için çok mutlu olduğunuzu tekrarlayarak sohbeti tamamlayın. Zaman zaman hepimizin zorluklar yaşadığımızı ve onun yanında olmaya devam edeceğinizi ona hatırlatın.

* Yakın bir tehlikenin içindeyse

- Onunla kalın
- Öldürücü araçlardan kurtulmasına yardım edin
- Yerel bir acil yardım hattını arayın
- Onu yardım istemeye veya doktoruyla ya da terapistiyle iletişim kurmaya teşvik edin