

Risk faktörleri ve uyarı işaretleri

İntiharın tek bir nedeni olmamakla beraber, intihar girişimi olasılığını artıracabilecek bazı risk faktörleri ve uyarı işaretleri söz konusudur. Bunları öğrenmek hayat kurtarabilir.

İntihara ne sebep olur?

İntiharın tek bir nedeni yoktur. İntihar çoğu zaman, stres yaratan unsurların ve sağlık sorunlarının birleşerek umutsuzluk ve çaresizlik hissiyatı yaratmasıyla gerçekleşir. Depresyon, intiharla ilişkili olarak en sık görülen durumdur ve çoğu zaman teşhis veya tedavi edilmez. Depresyon, anksiyete ve madde kullanımı gibi sorunlar, özellikle müdahale edilmedikleri zaman, intihar riskini artırır. Yine de, zihinsel sağlık sorunlarıyla başa çıkmak için aktif olarak eyleme geçen çoğu insanın hayata tutunduğunu belirtmek gerekir.

İntihara ilişkin risk faktörleri

Risk faktörleri, bir kişinin hayatına son vermeye çalışma olasılığını artıran karakteristik özellikler veya rahatsızlıklardır.

Sağlıkla ilgili risk faktörleri

- Zihinsel sağlık sorunları
 - Depresyon
 - Madde kullanımı problemleri
 - Bipolar bozukluk
 - Şizofreni
 - Saldırganlık, duygu durum değişiklikleri ve zayıf ilişkiler gibi kişisel nitelikler
 - Tavrı bozukluğu
 - Anksiyete bozuklukları
- Ağrı gibi ciddi fiziksel sağlık sorunları
- Travmatik beyin hasarı

Çevresel risk faktörleri

- Ateşli silahlar ve ilaçlar gibi ölümcül araçlara erişim
- Taciz, zorbalık, ilişki sorunları veya işsizlik gibi uzun süreli stres unsurları
- Reddedilme, boşanma, ekonomik kriz gibi stresli yaşam olayları ve hayattaki diğer büyük değişiklikler veya kayıplar
- Bir başkasının intiharına veya görsel olarak çarpıcı ya da sansasyonel intihar öykülerine maruz kalma

Kişisel geçmişe ilişkin risk faktörleri

- Daha önce intihar girişiminde bulunmuş olmak
- Aile geçmişinde intihar olması
- Çocuklukta istismar, ihmal veya travma yaşamış olmak

İntihar uyarı işaretleri

Bir kişinin intihara meyilli olabileceğinden endişe ettiğinizde dikkat etmeniz gereken en önemli unsur, davranış değişiklikleri veya tamamen yeni davranışların ortaya çıkmasıdır. Bu yeni veya değişen davranışların acı bir olayla, kayıpla veya değişimle ilgili olması ise en bariz şekilde dikkat edilmesi gereken unsurdur. Hayatına son veren insanların çoğu, söyledikleri ya da yaptıklarıyla bir veya birden fazla uyarı işareti sergiler.

Uyarı işareti: Söylenenler

Bir kişi aşağıdakilerden bahsediyorsa bu bir uyarı işaretidir:

- Kendini öldürmek
- Umutsuz hissetmek
- Yaşamak için hiçbir sebebi olmaması
- Başkalarına yük olmak
- Sıkışmış hissetmek
- Katlanılmaz acılar

Uyarı işareti: Davranışlar

Aşağıdaki davranışlar, özellikle acı veren bir olayla, kayıpla veya değişimle ilgiliyse risk işareti olabilir:

- Alkol veya uyuşturucu kullanımının artması
- İnternette intihar yöntemlerini araştırmak gibi, hayatına son verme yolları aramak
- Her zaman yapılan faaliyetlerden uzaklaşmak
- Kendini aile ve arkadaşlardan izole etmek
- Çok fazla veya çok az uyumak
- Veda etmek için insanları aramak veya ziyaret etmek
- Kıymetli eşyaları başkalarına dağıtmak
- Saldırganlık
- Yorgunluk

Uyarı işareti: Ruh hâli

İntihar etmeyi düşünen insanlar çoğu zaman aşağıdaki ruh hâllerinden birine veya daha fazlasına sahiptir:

- Depresyon
- Anksiyete
- İlgî kaybı
- Asabiyet
- Küçük düşme/Utanç
- Tedirginlik/Öfke
- Rahatlama/Ani iyileşme