

Gençler ve intihar: Ailelerin bilmesi gerekenler

Bir ebeveyn olarak intihar önleme konusuna, çocuklarınızla ilgili diğer güvenlik veya sağlık meselelerine yaklaştığınız gibi yaklaşabilirsiniz. Kendinizi eğiterek nelerin çocukları en büyük intihar riskine maruz bıraktığını ve nelerin en güçlü biçimde onları koruduğunu öğrenebilirsiniz.

Aileler genç intiharları konusunda endişelenmeli mi?

İntihar, özellikle de gençler söz konusu olduğunda bugünlerde hiç olmadığı kadar haberlerde ve popüler eğlence kültüründe yer alıyor. İntihara yol açabilecek risk etmenlerinin ve uyarı işaretlerinin farkına vararak, çocuğunuzun size ulaşabilmesini sağlayarak, nasıl ilgili bir sohbet gerçekleştirme pratiği yapılacağını bilerek ve yardımın her zaman ulaşılabilir olduğunun farkında olarak çocuğunuzun ruh sağlığının güçlendirilmesinde bir rol oynayabilirsiniz.

Genç veya ergen çocuğumu intihar riskinden korumak için neler yapabilirim?

Bir ebeveyn olarak, tıpkı beden sağlığı konusunda olduğu gibi ruh sağlığı için de sağlıklı alışkanlıkları çocuğunuza öğretebilir ve ona bu konuda model olabilirsiniz. Kendi ruh sağlığınıza dikkat etmek, bunun hakkında açık şekilde konuşmak ve gerektiğinde terapi almak, sağlıklı uygulamalar konusunda model olmanın bir yoludur.

Çocuğunuz açık bir şekilde kendi zorluklarınıza eğildiğinizi ve kendi hatalarınızdan ders aldığınızı görürse, zorluklar yaşamanın ve hatalardan ders almanın sorun olmadığını anlayacaktır. Sizin zor zamanları nasıl aştığınızı görerek attığı yanlış adımlar konusunda esneklik ve merhamet, muhtemelen başkalarına karşı da empati bile geliştirebilir. Ayrıca hayatın herkes için farklı zamanlarda karmakarışık ve zorlu olduğunu da anlar.

Çocuğunuzla, ödev gibi günlük görevlerin ötesinde düzenli bir şekilde iletişim kurun. Bu sayfada listelenen diğer öneriler sayesinde daha derin sohbetlere nasıl kapı açacağınızı öğrenebilirsiniz.

Çocuğunuzun geçmişinde depresyon, kaygı, intihar düşünceleri, kendine zarar verme veya madde kullanımı varsa onu daha yakından izlemelisiniz ve önemli anlarda ya da daha kronik durumlar için uzun vadeli olarak bir uzmanı işin içine dâhil etmeyi düşünmelisiniz.

Çocuğumun normal bir ergen gibi (örn. huysuz vs.) mi davrandığını veya yanlış giden bir şeyler mi olduğunu nasıl anlarım?

Çocuklar ergenlik çağına girdiğinde vücutlarında ve beyinlerinde, davranış değişikliklerine yol açabilecek ve genellikle de yol açan değişiklikler olur. Ama kendini huysuzluk, asabiyet ve sizi uzaklaştırma olarak gösterebilecek bu davranış değişikliklerinin normal bir aralığı vardır. Bu, ergen gelişiminin doğal bir parçasıdır. Umutsuzluk veya değersizlik, arkadaşlardan veya aktivitelerden uzaklaşma ya da intihara eğilimli düşünce veya davranışlar gibi belirtiler fark ediyorsanız bunlar endişe uyandırmalıdır. Bunlar ergen kaygısının olağan belirtileri değildir.

Çocuğunuzu tanıyan sizsiniz. Onun olağan düzenini, hayal kırıklığına ve zorluklara verdiği alışılmış tepkileri, iyi ve kötü günlerde nasıl olduğunu bilirsiniz. Davranışları bu olağan davranış biçimlerinin ötesine geçerse içgüdülerinize güvenin. Bunlar, onun beden veya ruh sağlığındaki olası değişiklikler bakımından yalnızca buz dağının görünen ucu olabilir. Ne yaşadığını tam olarak anlayabilmek için onunla sohbet ederek bağ kurmanız önemlidir. Böylelikle ona destek sağlayabilir ve yaşadığı şeyin ne kadar şiddetli olduğunu daha iyi anlayabilirsiniz.

Genç veya ergen çocuğunuzun uykusu, enerjisi, iştahı, motivasyonu, madde kullanımı ve hayal kırıklığı birkaç gün sonra normale dönmüyorsa onu çocuk doktoruna veya bir ruh sağlığı doktoruna götürün.

Ergen çocuğumla ruh sağlığı ve intihar hakkında nasıl konuşabilirim?

Çocuğunuzla ruh sağlığı ve intihar hakkında sohbet etmekten korkmayın. Çocuğunuza nasıl olduğunu, bugünlerde dünyasında neler olup bittiğini ve endişelerinin neler olduğunu sorun. Sohnete basit bir şekilde "İyi misin?" diye sorarak başlayabilirsiniz.

Dikkatle ve yargılamadan dinleyin. Basitçe evet veya hayır biçiminde yanıtlanamayacak, açık uçlu sorular sorun. Yaşadığı zorluklara kolay bir yol veya çözüm sunma isteğine karşı koyun, bu büyük ihtimalle daha fazla diyalog kurmanızın önünü kesecektir. Duygularını onaylayın ve destekleyin.

Verdiği işaretleri takip edin ve "Bana bundan biraz daha bahset. Bunun senin için nasıl bir şey olduğunu daha iyi anlamak isterim. Sana bunu söylediğinde/yaptığında bu sana kendini nasıl hissettirdi?" gibi şeyler söyleyin.

Farklı yaş grupları için, yani geç çocukluk dönemindekiler (8-12 yaş) veya ergenler (13-17 yaş) için aynı yaklaşımı mı kullanmalıyım?

Geç çocukluk dönemindekiler ve ergenler için yaklaşım çok benzerdir, ama düşünce yapılarının gelişkinlik düzeyine ve öz farkındalık düzeylerine bağlı olarak kullanılan dil değişkenlik gösterir. Çocuğunuzun yaşına, gelişimine ve onun düşünce biçimi hakkında bildiklerinize uygun, makul bir dil kullanın.

Daha küçük çocuklar için, karın ağrısı gibi fiziksel belirtiler ve son zamanlarda duygularında fark edilen değişiklikler (daha fazla üzölmek veya kızmak gibi) hakkında sorular sorabilirsiniz. Size kendisini umutsuz, kapana kısılmış veya bunalmış hissediyor gibi geliyorsa, ona hiç kendisine zarar vermeyi veya yaşamına son vermeyi düşünüp düşünmediğini sorun.

Daha büyük çocuklara veya kendi düşünce ve duygularının farkında olduklarını gösteren çocuklara ise, algıları hakkında ve uyku sorunları, ruh hâli değişiklikleri gibi diğer belirtiler veya umutsuzluk, kapana kısılmışlık ya da bunalmışlık hissi hakkında sorular sorun.

Konuşmak istemezse ne yapmalıyım?

Çocuğunuz konuşmaya hazır değilse, "Ne zaman konuşmak istersen seni dinlemek ve sana destek olmak için buradayım," diyerek daha sonrası için açık kapı bırakın. Bu sözlerinize şunu da ekleyebilirsiniz: "Hangi zorluklarla karşı karşıya olursan ol seni yargılamayacağım ve seni desteklemekten vazgeçmeyeceğim."

Çocuğunuzun en beklemediğiniz anda, yüz yüze değil yan yana otururken, arabada veya birlikte başka bir aktiviteyle uğraşırken size açılması muhtemeldir.

Ergen çocuğunuz size açılmaya başladığında hemen bir çözümle yanıt verme veya "Şunu yapmalısın" veya "Neden şöyle yapmadın" gibi şeyler söyleme tuzağına düşmemek için dikkatli olun.

Çocuğumun intiharı düşündüğünden endişeleniyorsam ne yapmalıyım?

Çocuğunuz, küçük veya büyük herhangi bir sıkıntısından bahsediyorsa ona, ruh hâlinde veya stres seviyesinde değişiklikler hissedip hissetmediğini veya aklından intihar düşünceleri geçirip geçirmediğini sormaktan çekinmeyin. Çocuğunuza doğrudan intiharla ilgili sorular sormak, intihar etme riskini artırmaz veya onun aklına bu fikri sokmaz. Bu, destek sunmak ve ona bu sohbeti gerçekleştirecek kadar değer verdiğinizi göstermek için bir fırsat yaratır.

Ona şunları söyleyebilirsiniz: "Bana son zamanlarda başından bir sürü şey geçmiş gibi geldi. Hiç işlerin hayatına son vermeyi düşünecek kadar zorlaştığı oluyor mu?"

Çocuğunuz, intiharı düşündüğüne dair herhangi bir belirti gösteriyorsa (kendine zarar verecek eylemlerde bulunmadığı sürece) onu ciddiye alın. Dinlemeye ve şefkatli, ilgili, destekleyici bir şekilde bağ kurmaya devam edin. Şunun gibi şeyler söyleyebilirsiniz: "Bundan daha fazla bahsedebilir misin? Bu şekilde hissediyor olduğun için çok üzgünüm. Senin bakış açını daha iyi anlamak istiyorum. Ne olursa olsun yanındayım. Bir aile olarak, ne kadar büyük olursa olsun, birlikte aşamayacağımız hiçbir sorun yok. Seni desteklemeye devam edeceğim ve kendini yine kendin gibi hissetmen için gerekli olan yardımı almanı sağlayacağım."

Çocuğunuzla nasıl yardım isteyebileceği hakkında konuşun. Risk altında olabileceğinden korkuyorsanız derhâl bir uzmandan yardım alın.

Ne olursa olsun onun yanında olacağınızı, sevginizin koşulsuz olduğunu ve bu zorlu zamanları atlatmak için ihtiyaç duyduğu desteği almasına yardım edeceğinizi çocuğunuza söyleyin.