

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-76)

10 EYLÜL İNTİHARI ÖNLEME GÜNÜ (2024)

“İntiharla ilgili Anlatıyı Değiştirmek; Konuşmayı Başlat”¹

İntihar, dünya genelinde her yıl 700.000'den fazla kişinin ölümüyle sonuçlanan önemli bir halk sağlığı sorunudur. Her intiharın geniş kapsamlı sosyal, duygusal ve ekonomik sonuçları vardır ve dünya çapında bireyleri ve toplumları derinden etkiler.²

Yüksek gelirli ülkelerde intihar ile ruh sağlığı sorunları (özellikle depresyon ve alkol kullanımı) arasında yakın bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Pek çok intihar kriz anlarında, finansal problemler, ilişkide ayrılık, kronik ağrı ve hastalık gibi yaşam stresleriyle başa çıkma yeteneğinin bozulmasıyla dürtüsel olarak gerçekleşmektedir. İntihar sadece yüksek gelirli ülkelerde değil, dünyanın tüm bölgelerinde görülen küresel bir olgudur. Küresel intiharların yaklaşık dörtte üçü (%73) 2021 yılında düşük ve orta gelirli ülkelerde meydana gelmiştir. Ayrıca çatışma, afet, şiddet, istismar, izolasyon hissi ve kayıp yaşamak intihar davranışıyla güçlü bir şekilde ilişkilidir. İntihar sıklıkları mülteciler ve göçmenler, lezbiyen, gey, biseksüel, transseksüel, interseks (LGBTI) kişiler ve mahkumlar gibi ayrımcılığa maruz kalan incinebilir gruplar arasında da yüksektir.³

Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre, Türkiye’de 2023 yılında intihar nedeniyle 4.061 kişi hayatını kaybetmiştir. İntihar nedeniyle 2023 yılında hayatını kaybedenlerin yaklaşık %75’i erkek, %25’i ise kadındır. İntiharların nedenlerini en çok %27,9 ile bilinmeyen nedenler, %31,3 ile diğer nedenler, %26,4 ile hastalıklar oluşturmaktadır. Geçim zorluğu, aile geçimsizliği, duygusal ilişkilerde sorunlar ve istediği ile evlenememe, ticari başarısızlık ve öğrenim hayatındaki başarısızlıklar da intiharların nedenleri arasındadır.⁴

Damgalanma; kendi hayatına son vermeyi düşünen veya intihar girişiminde bulunan birçok kişinin yardım aramaktan kaçınmasına ve ihtiyaç duydukları yardımı alamamasına neden olan zorluklardan biridir. Bunun yanında intiharın önemli bir halk sağlığı sorunu olduğuna dair farkındalık eksikliği ve toplumda konunun açıkça tartışılmasının tabu olması da intiharın önlenmesi için engel oluşturmaktadır. Bugüne kadar birkaç ülke intiharı önlemeyi sağlık öncelikleri arasına dahil etmiştir ve sadece 38 ülke ulusal bir intiharı önleme stratejisine sahip olduğunu bildirmiştir. Toplum bilincinin artırılması ve tabuların yıkılması, ülkelerin intiharı önleme konusunda ilerleme kaydetmesi için önemlidir.⁵

İntihar ve intihar girişimlerini önlemek için toplumsal düzeyde, alt gruplar düzeyinde ve bireysel düzeyde alınabilecek önlemler bulunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)’nün intiharı önleme yaklaşımı olan “LIVE LIFE”, aşağıda yer alan kanıta dayalı temel müdahaleleri önermektedir:

- İntihar araçlarına (örneğin böcek ilaçları, ateşli silahlar, bazı ilaçlar) erişimi sınırlandırmak,
- Medyayı intiharın bildirilmesi konusunda eğitmek,

¹ [İnternet] <https://www.iasp.info/wspd/theme/> Erişim: 4.9.2024.

² [İnternet] [World Suicide Prevention Day 2024 \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide) Erişim: 4.9.2024.

³ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide> Erişim: 4.9.2024

⁴ [İnternet] <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Olum-ve-Olum-Nedeni-Istatistikleri-2023-53709> Erişim: 4.9.2024.

⁵ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide> Erişim: 4.9.2024.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-76)

- Ergenlerde psikososyal yaşam becerilerini geliştirmek,
- İntihar düşüncesi ve davranışından etkilenen herkesi erken tespit etmek, değerlendirmek, yönetmek ve takip etmek.⁶

Bu müdahaleler durum analizi, çok sektörlü iş birliği, farkındalık yaratma, kapasite geliştirme, finansman, gözetim, izleme ve değerlendirme yapılarak desteklenmelidir. İntiharın önlenmesine yönelik kapsamlı bir halk sağlığı yaklaşımı riski azaltabilir. CDC tarafından intiharın önlenmesine yönelik vurgulanan stratejiler şunlardır:

- Ekonomik desteklerin sağlanması ve güçlendirilmesi,
- Koruyucu bir çevrenin yaratılması,
- İntihar ile ilgili sağlık hizmetlerine erişimin ve hizmet sunumunun iyileştirilmesi,
- Sağlıklı ilişkilerin geliştirilmesi,
- Başa çıkma ve problem çözme becerilerinin öğretilmesi,
- Risk altındaki kişilerin belirlenmesi ve desteklenmesi,
- Zararların azaltılması ve gelecekteki risklerin önlenmesi.⁷

Dünya İntiharı Önleme Günü 2003 yılında Uluslararası İntiharı Önleme Derneği tarafından DSÖ ile birlikte oluşturulmuştur. Her yıl 10 Eylül'de yapılan etkinliklerle intiharların önenebilir olduğuna dair mesaj vererek konuya dikkat çekmeyi, damgalanmayı azaltmayı ve kuruluşlar, hükümetler ve toplum arasında farkındalığı artırmayı amaçlamaktadır. Bu özel günün 2024-2026 yılları için üç yıllık teması "Konuşmayı Başlat" eylem çağrısıyla "İntihar Anlatısını Değiştirmek" olarak belirlenmiştir. Bu tema intiharla ilgili anlatıyı değiştirmek, algılama biçimini dönüştürmek ve damgalama kültüründen açıklık, anlayış ve destek kültürüne geçmekle ilgilidir. Aynı zamanda politika yapımında intiharı önleme ve ruh sağlığına öncelik verilmesi gerektiğini vurgulamakta ve hükümetleri harekete geçmeye çağırmaktadır. Anlatıyı değiştirmek, ruh sağlığına öncelik veren, bakıma erişimi artıran ve ihtiyacı olanlara destek sağlayan politikaları savunmayı gerektirmektedir.⁸



İlgili görseller⁹

⁶ [Internet] <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mental-health/suicide-rates> Erişim: 4.9.2024.

⁷ [Internet] <https://www.cdc.gov/suicide/prevention/index.html> Erişim: 4.9.2024.

⁸ [Internet] <https://www.who.int/campaigns/world-suicide-prevention-day/world-suicide-prevention-day-2024> Erişim: 4.9.2024

⁹ [Internet] [Suggested Posts - IASP](#) Erişim: 4.9.2024.

Bu doküman, Dr. Sibel Armağan Karadeniz, Dr. Yağmur Ünal ve Dr. Nagihan Büşra Balanan tarafından, Öğr. Gör. Dr. Özge Yavuz Sarı danışmanlığında 04.09.2024 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir: Karadeniz SA, Ünal Y, Balaban NB, Yavuz Sarı Ö, İntiharı Önleme Günü Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2023/2024-76-[Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim:10.9.2024.