

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-72)

## 10 EYLÜL İNTİHARI ÖNLEME GÜNÜ “HAREKETE GEÇEREK UMUT YARATMAK”

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre her yıl 700.000’den fazla insan intihar nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Bu sayı her yıl HIV, sıtma veya meme kanseri nedeniyle yaşamını kaybeden kişi sayısından daha fazladır.<sup>1</sup>

Ölüm nedenlerine ait 2019 yılı verilerine bakıldığında 15-29 yaş arasında intiharın, trafik kazası, tüberküloz ve şiddetten sonra dördüncü sırada geldiği görülmektedir.<sup>2</sup> Dünya genelinde 2019 yılında gerçekleşen intiharların %77’si düşük ve orta gelirli ülkelerde meydana gelmiştir.<sup>3</sup> Erkekler intihar nedeniyle, kadınlardan iki kat daha fazla sıklıkta ölmektedir. Erkekler arasında intihar sıklığı yüksek gelirli ülkelerde daha yükseken, kadınlarda düşük-orta gelirli ülkelerde daha yüksektir.<sup>2</sup> Türkiye’de intihar nedeni ölüm istatistikleri için güncel veriler 2018 yılına ait olup, 2018’de 3.161 kişi intihar nedeniyle hayatını kaybetmiştir. İntihar edenlerin %75,6’sını erkekler, %24,4’ünü kadınlar oluşturmaktadır.<sup>4</sup>

İntiharlar ve intihar girişimleri, bireylerin aileleri, arkadaşları, meslektaşları ve topluluklar üzerinde uzun süreli etkileri olan bir halk sağlığı sorunudur. Ancak intiharlar zamanında, kanıta dayalı ve genellikle düşük maliyetli müdahaleler ile önlenir. Ulusal müdahalelerin etkili olması için kapsamlı ve çok sektörlü intihar önleme stratejisine ihtiyaç vardır.<sup>3,5</sup>

Dünya İntiharı Önleme Günü, 2003 yılından beri her yıl 10 Eylül’de konuya dikkat çekerek, örgütler, hükümet ve halk arasında farkındalığı artırarak intiharın önlenebileceğine dair önemli bir mesaj vermektedir.<sup>6</sup>

### Kimler Risk Altında<sup>3</sup>

Yüksek gelirli ülkelerde intihar ve ruh sağlığı sorunları (özellikle depresyon ve alkol kötüye kullanımı) arasındaki bağlantı iyi kurulmuş olsa da, birçok intihar, finansal sorunlar, ilişkide ayrılık, kronik ağrı ve hastalık gibi yaşam stresleriyle başa çıkma yeteneğinin bozulduğu kriz anlarında dürtüsel olarak gerçekleşmektedir.

Ayrıca, çatışma, afet, şiddet, istismar veya kayıp yaşamak ve tecrit duygusu intihar davranışıyla güçlü bir şekilde ilişkilidir. İntihar sıklıkları, mülteciler ve göçmenler, lezbiyen, gey, biseksüel, transseksüel,

<sup>1</sup> [Internet] Dünya Sağlık Örgütü Web Sayfası, Erişim Adresi: [https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1) Erişim Tarihi: 05.09.2022

<sup>2</sup> [Internet] Dünya Sağlık Örgütü Web Sayfası, Erişim Adresi: <https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide> Erişim Tarihi: 05.09.2022

<sup>3</sup> [Internet] Dünya Sağlık Örgütü Web Sayfası, Erişim Adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide> Erişim Tarihi: 05.09.2022

<sup>4</sup> [Internet] Türkiye İstatistik Kurumu Web Sayfası, Erişim Adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Olum-istatistikleri-2018-30701> Erişim Tarihi: 05.09.2022

<sup>5</sup> [Internet] Uluslararası İntiharı Önleme Birliği Web Sayfası (International Association for Suicide Prevention), Erişim Adresi: <https://www.iasp.info/> Erişim Tarihi: 05.09.2022

<sup>6</sup> [Internet] Dünya Sağlık Örgütü Web Sayfası, Erişim Adresi: <https://www.who.int/campaigns/world-suicide-prevention-day/2022> Erişim Tarihi: 05.09.2022

## HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-72)

interseks (LGBTI) kişiler ve mahkumlar gibi ayrımcılığa maruz kalan hassas gruplar arasında da yüksektir. İntihar için en güçlü risk faktörü ise kişinin yaşamında daha önceden bir intihar girişiminde bulunmuş olmasıdır.

### Önleme ve Kontrol

İntihar ve intihar girişimlerini önlemek için toplumsal ve bireysel düzeyde alınabilecek önlemler vardır. DSÖ'nün intiharı önleme yaklaşımı olan "Live Life", aşağıda belirtilen kanıta dayalı temel müdahaleleri önermektedir:<sup>2,3</sup>

- İntihar araçlarına erişimi sınırlamak (örneğin böcek zehirleri, ateşli silahlar, bazı ilaçlar),
- Medyayı intiharı bildirmesi konusunda eğitmek,
- Ergenlerde sosyal ve duygusal yaşam becerilerini geliştirmek,
- İntihar düşüncesi ve davranışından etkilenen herkesi erken tespit etmek, değerlendirmek, yönetmek ve takip etmek.

İntiharı önleme çabaları, sağlık sektörü ile eğitim, hizmet, tarım, ticaret, adalet, hukuk, savunma, siyaset ve medya gibi diğer sektörler dahil olmak üzere toplumun çeşitli sektörleri arasında koordinasyon ve işbirliğini gerektirir. Bu çabalar kapsamlı ve bütünlük olmalıdır, çünkü hiçbir yaklaşım intihar kadar karmaşık bir mesele üzerinde tek başına yeterli etkiyi oluşturamayabilir.<sup>3</sup>

### Zorluklar ve Engeller; Damgalama (Stigma) ve Tabu<sup>3</sup>

Damgalama, özellikle ruhsal bozukluklar ve intihar için, kendi hayatına son vermeyi düşünen veya intihar girişiminde bulunan birçok kişinin yardım aramaktan kaçınmasına ve bu nedenle ihtiyaç duydukları yardımı alamamasına neden olmaktadır. İntiharı önlemek için önemli bir halk sağlığı sorunu olduğu konusunda farkındalığın eksik olması ve birçok toplumda bu olguyu açıkça tartışmanın tabu olması nedeniyle intiharı önlemek konusu yeterince ele alınamamaktadır. Bugüne kadar birkaç ülke intiharı önlemeyi sağlık öncelikleri arasına dahil etmiş ve sadece 38 ülke ulusal bir intihar önleme stratejisine sahip olduğunu bildirmiştir. Ülkelerin intiharı önlemede ilerleme kaydetmeleri için toplum bilincini artırmak ve bu konuyu tabu olmaktan çıkarmak önemlidir.

### Dünya Sağlık Örgütü Gündemi

DSÖ intiharı bir halk sağlığı önceliği olarak kabul etmektedir. İlk kez 2014 yılında yayınlanan DSÖ Dünya İntihar Raporu "İntiharı önlemek: küresel bir zorunluluk" vurgusu ile, intihar ve intihar girişimlerinin halk sağlığı açısından önemi konusunda farkındalığı artırmayı ve intiharı önlenmesini küresel halk sağlığı gündeminde yüksek bir öncelik haline getirmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca ülkeleri çok sektörlü bir halk sağlığı yaklaşımı ile kapsamlı intihar önleme stratejileri geliştirmeleri veya güçlendirmeleri için teşvik etmeyi ve desteklemeyi amaçlamaktadır.<sup>3</sup>

DSÖ ruhsal ve nörolojik sorunlar ile madde kötüye kullanımı konusunda ülkelerde uygun hizmet sunumunu yaygınlaştırmak ve kanıta dayalı rehberlik sağlamak amacıyla 2008 yılında bir eylem planı (The WHO Mental Health Gap Action Program, mhGAP) geliştirmiştir. İntihar bu planda öncelikli konulardan biridir ve üye devletler ülkelerindeki intihar sıklığını 2030 yılına kadar üçte bir oranında azaltma küresel

## HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-72)

hedefi doğrultusunda çalışmayı taahhüt etmişlerdir.<sup>3,7</sup> İntihar nedenli ölümleri azaltmak, Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları içerisinde “2030'a kadar, bulaşıcı olmayan hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri önleme ve tedavi yoluyla üçte bir oranında azaltmak ve ruh sağlığını ve esenliği desteklemek” göstergesinde yer almaktadır.<sup>3</sup>

İntiharı Önleme Günü'nde 2021-2023 yılları için belirlenmiş olan “Harekete Geçerek Umut Yaratmak” teması, intihara bir alternatif olduğunu hatırlatmayı, herkese güven ve ışık aşılama amaçlamaktadır.<sup>6</sup> Özellikle ruh sağlığı hizmetlerine erişimin ve kanıta dayalı müdahalelerin yetersiz olduğu ülkeler tarafından intiharı önlemenin öncelikli bir halk sağlığı gündemi olarak belirlenmesinin önemi vurgulanmaktadır. Temada belirtildiği üzere, intihar düşüncesi taşıyan kişilerin önemsendiklerini hissetmesi ve ihtiyaç duyduğu desteğe erişebilmesi, toplumda her düzeyde bu konuda gösterilecek, ne kadar büyük ya da küçük olursa olsun, tüm çabanın mücadele edenlere umut sağlayacağına bilinmesi önem taşımaktadır.<sup>6</sup>

---

<sup>7</sup> Dünya Sağlık Örgütü Raporu (Suicide in the World, Global Health Estimates, WHO, 2019). Erişim Adresi: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326948/WHO-MSD-MER-19.3-eng.pdf> Erişim Tarihi:05.09.2022