

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-74)

10 EYLÜL İNTİHARI ÖNLEME GÜNÜ

“Harekete Geçerek Umud Yaratmak”¹

Dünya genelinde her yıl 700.000’den fazla insan intihar nedeniyle yaşamını yitirmekte, her 40 saniyede bir intihar nedeniyle ölüm gerçekleşmektedir.^{2,3} İntiharlar, yakınlarını kaybeden arkadaş, aile, toplulukları da etkileyen ve geniş kapsamlı sosyal, duygusal, ekonomik sonuçları olan ciddi bir halk sağlığı sorunudur.^{3,4}

Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre, Türkiye’de 2022 yılında intihar nedeniyle 4.146 kişi hayatını kaybetmiştir. İntihar nedeniyle 2022 yılında hayatını kaybedenlerin yaklaşık %75’i erkek, %25’i ise kadındır. İntiharların 508’i İstanbul’da, 277’si Ankara’da, 206’sı İzmir’de gerçekleşmiştir. Yine istatistiklere göre 1.113 kişi hastalık, 300 kişi geçim zorluğu, 189 kişi aile geçimsizliği, 112 kişi hissi ilişki ve istediği ile evlenememe, 12 kişi öğrenim başarısızlığı nedeniyle hayatına son vermiştir.⁵

Yüksek gelirli ülkelerde intihar ile ruh sağlığı sorunları (özellikle depresyon ve alkol kullanımı) arasında yakın bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Pek çok intihar kriz anlarında, finansal problemler, ilişkide ayrılık, kronik ağrı ve hastalık gibi yaşam stresleriyle başa çıkma yeteneğinin bozulmasıyla dürtüsel olarak gerçekleşmektedir. 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.²

İntiharlar önlenilirdir ve önlenmesi için etkili müdahaleler mevcuttur. Bu açıdan, sağlık hizmetlerinin intiharın önlenmesini temel bir bileşen olarak içermesi zorunluluktur.³

Dünya İntiharı Önleme Günü, Uluslararası İntiharı Önleme Birliği ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından ortak olarak 10 Eylül 2003’te başlatılmıştır. Dünya çapında soruna ve intiharın önlenilirdir olduğuna dikkat çekmek; hükümetler, ulusal ve uluslararası dernekler, klinisyenler, araştırmacılar, gönüllülerle iş birliği içinde intiharın önlenmesi konusunda farkındalığı artırmak amaçlanmaktadır.¹

¹ [İnternet] <https://www.iasp.info/wspd/> Erişim Tarihi: 26.08.2023

² [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide> Erişim Tarihi: 26.08.2023

³ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/suicide> Erişim Tarihi: 28.08.2023

⁴ [İnternet] <https://www.who.int/campaigns/world-suicide-prevention-day/2023> Erişim Tarihi: 28.08.2023

⁵ [İnternet] <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Olum-ve-Olum-Nedeni-Istatistikleri-2022-49679> Erişim Tarihi: 26.08.2023

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-74)

İntiharı Önleme Günü'nün 2021-2023 yılları için üç yıllık teması "Harekete geçerek umut yaratmak" olarak belirlenmiştir. Bu tema, harekete geçilerek umut verilmesinin intiharın önlenmesini güçlendirebileceğine işaret etmektedir. İntiharın bir halk sağlığı önceliği olduğunu ve intihar kaynaklı ölümlerin azaltılması için acil olarak harekete geçilmesi gerektiğini hatırlatmaktadır.⁴

Dünya Sağlık Örgütü'nün intiharı önleme yaklaşımı olan "LIVE LIFE", aşağıdaki kanıta dayalı temel müdahaleleri önermektedir:²

- İntihar araçlarına erişimi kısıtlamak (örneğin pestisitler, ateşli silahlar, bazı ilaçlar),
- Medya ile intiharın sorumlu bir şekilde haberleştirilmesi için etkileşimde olmak,
- Ergenlerde sosyal ve duygusal yaşam becerilerini geliştirmek,
- İntihar davranışlarından etkilenenleri erken tespit etmek, değerlendirmek, yönetmek, takip etmek.

İntiharın önlenmesine yönelik kapsamlı bir halk sağlığı yaklaşımı, riski azaltabilir. CDC tarafından kanıta dayalı olarak aşağıdaki intiharı önleme stratejileri vurgulanmaktadır:⁶

- 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.

İntiharı önleme çabaları, sağlık sektörü ile eğitim, tarım, ticaret, adalet, hukuk, siyaset, savunma ve medya gibi diğer sektörler dahil olmak üzere toplumun çeşitli sektörleri arasında koordinasyon ve iş birliğini gerektirir. Bu çabalar kapsamlı ve bütünlük olmalıdır, çünkü hiçbir yaklaşım intihar kadar karmaşık bir mesele üzerinde tek başına yeterli etkiyi oluşturamaz.⁶

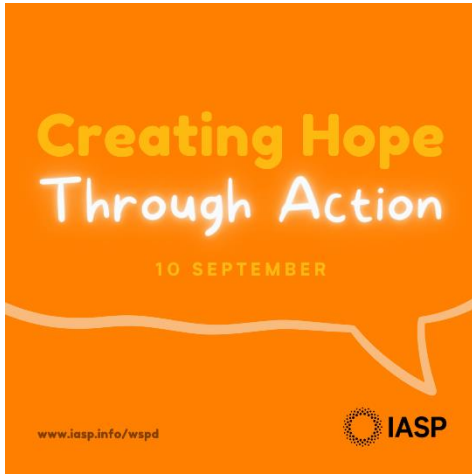
⁶ [İnternet] <https://www.cdc.gov/suicide/prevention/index.html> Erişim Tarihi: 29.08.2023

Bu doküman Dr. Ebru Çakmakçı Kaya tarafından, Öğr. Gör. Dr. Özge Yavuz Sarı danışmanlığında 10.09.2023 tarihinde hazırlanmıştır. Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir: Çakmakçı Kaya E, Yavuz Sarı Ö, İntiharı Önleme Günü, HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2022/2023-74. [İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/Erişim:10.09.2023>

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-74)

İntiharlarda önemli bir rolü olan zorlayıcı yaşam koşulları, bir travmatik olay veya afet sonrasında stresle başa çıkılabilmesi için ipuçları şu şekildedir:⁷

- Sağlıklı ve dengeli beslenmeye, düzenli egzersiz yapmaya, yeterli süre uyumaya dikkat edin. Alkol, tütün ve madde kullanımından kaçının. Ruh sağlığına yönelik sağlıklı yaşam stratejilerine yönelik daha fazla bilgi edinin.
- Endişelerinizi ve nasıl hissettiğinizi bir arkadaşınızla ya da aile üyesiyle paylaşın. Sağlıklı ilişkiler sürdürün ve güçlü bir destek sistemi oluşturun.
- Rahatlamak için zaman ayırın, mola verin. Derin nefes alın. Hoşunuza giden aktiviteler yapmayı deneyin.
- Bir kriz durumunda güvenilir bilgi kaynaklarına yönelin.
- İhtiyacınız olduğunda bir uzmandan **yardım isteyin**.



8

⁷ [İnternet] <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp> Erişim Tarihi: 31.08.2023

⁸ [İnternet] <https://www.iasp.info/wspd/suggested-posts/> Erişim Tarihi: 28.08.2023