

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-76)

DÜNYA İNTİHARI ÖNLEME GÜNÜ 10 EYLÜL 2025

İntihar, sosyal, duygusal ve ekonomik açıdan geniş kapsamlı sonuçları olan önemli bir halk sağlığı sorunudur. Günümüzde Dünya çapında yılda 720.000'den fazla intihar vakası olduğu tahmin edilmektedir. Dünya İntiharı Önleme Günü'nde, bu önemli halk sağlığı sorununa küresel olarak dikkat çekmek ve intiharların önlenabilir olduğu mesajını yaymak amacıyla her yıl 10 Eylül'de çeşitli etkinlikler düzenlenmektedir¹.

İntihar özellikle genç yaş gruplarında önemli bir tehdittir. 15–29 yaş aralığındaki bireyler arasında, intihar üçüncü en yaygın ölüm nedenidir. Bu yaş grubunda, kadınlar için ikinci, erkekler için üçüncü sıradadır². Küresel olarak tüm yaş gruplarında ise, kadınların erkeklere göre intihar girişiminde bulunma olasılığı daha yüksektir, buna karşın intihar nedeniyle ölen erkeklerin sayısı, kadınların iki katıdır. Yüksek gelirli ülkelerde intihar nedeniyle ölen erkeklerin kadınlara oranına bakıldığında 3 katı yüksek olduğu görülmektedir³. Ayrıca, intiharla gerçekleşen ölümlerin %56'sından fazlası, 50 yaşın altındaki bireylerde meydana gelmektedir. İntihar her coğrafyada görülsede, 2021 yılında küresel intiharların %73'ü düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşanmıştır. Bu durum, özellikle bu bölgelerde ruh sağlığı hizmetlerine erişimin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir². Ayrıca, depresyonla yaşayan bireylerin intihar sonucu hayatını kaybetme olasılığı, bu rahatsızlığı yaşamayan bireylere kıyasla yaklaşık 20 kat daha fazladır. Bu, ruh sağlığı bozukluklarının erken tanı ve tedavisinin yaşamsal önem taşıdığını ortaya koymaktadır⁴.

İntihar sonucu yaşamını kaybeden her bir kişiye karşılık, yaklaşık 20'den fazla kişinin intihar girişiminde bulunduğu dair göstergeler bulunmaktadır⁵. Öte yandan, intihar ve intihar girişimi hâlâ dünya genelinde en az 25 ülkede suç sayılmaktadır. Bu yasal yaklaşım, intihar girişiminde bulunan bireylerin yaşadığı sıkıntıyı daha da derinleştirmekte; korku ve damgalanma çekincesi yaratarak yardım arama ihtimallerini azaltmaktadır⁶.

Ülkemizde 2024 yılında 4.460 kişinin yaşamına son verdiği görülmektedir. Bu vakaların %78,5'ini erkekler, %21,5'ini ise kadınlar oluşturmaktadır. Yaş gruplarına göre incelendiğinde, intihar vakalarının en yoğun olarak 25–29 yaş (%13,7), 20–24 yaş (%13,1) ve 30–34 yaş (%12,4) aralıklarında yoğunlaştığı görülmektedir. Bu durum, özellikle genç yetişkinlik döneminde bireylerin intihar açısından daha yüksek risk altında bulunduğunu göstermektedir. Kadınlar arasında en yüksek değerler 15–19 yaş grubunda (%16,2) gözlemlenirken, erkeklerde 25–29 yaş aralığı (%14,6) en riskli dönem olarak görünmektedir.

¹IASP, WSPD Campaign Pack 2025, [Internet] <https://www.iasp.info/wp-content/uploads/IASP-WSPD-Campaign-Pack-2025.pdf> Erişim:04.09.2025

² World Health Organization, Suicide worldwide in 2021: global health estimates [Internet] <https://www.who.int/publications/i/item/9789240110069> Erişim:04.09.2025

³ World Health Organization 2022, World mental health report: Transforming mental health for all [Internet] <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> Erişim:04.09.2025

⁴ Ferrari, A. J., Norman, R. E., Freedman, G., Baxter, A. J., Pirkis, J. E., Harris, M. G., Page, A., Carnahan, E., Degenhardt, L., Vos, T., & Whiteford, H. A. (2014). The burden attributable to mental and substance use disorders as risk factors for suicide: findings from the Global Burden of Disease Study 2010, PLoS One [Internet] <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0091936> Erişim:05.09.2025

⁵ World Health Organization, Questions and answers Suicide [Internet] <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/suicide> Erişim:05.09.2025

⁶World Health Organisation, Policy Brief on the health aspects of decriminalization of suicide and suicide attempts. Sep 2023 [Internet] <https://www.who.int/publications/i/item/9789240078796> Erişim:05.09.2025

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-76)

Ayrıca, tüm vakaların yaklaşık %65'inden fazlası 15–44 yaş aralığında gerçekleşmiştir. Bu bulgular, intiharı önlemeye yönelik politikaların yaş ve cinsiyet farklılıklarını dikkate alarak yapılandırılması gerektiğini ortaya koymaktadır⁷.

Kişiyi intihara sürükleyen birçok neden bulunmaktadır. İntihar ile ruhsal bozukluklar (özellikle depresyon ve alkol kullanım bozuklukları) ve daha önce intihar girişimi arasındaki bağlantı, yüksek gelirli ülkelerde iyi bilinmektedir. Ancak, birçok intihar, finansal sorunlar, ilişki anlaşmazlıkları veya kronik ağrı ve hastalık gibi yaşam stresleriyle başa çıkma becerisinin azaldığı kriz anlarında dürtüsel olarak gerçekleşmektedir. Ayrıca, çatışma, felaket, şiddet, istismar veya kayıp yaşama ve izolasyon hissi, intihar davranışıyla güçlü bir şekilde ilişkilidir. Mülteciler ve göçmenler, yerli halklar, LGBTİ bireyler ve mahkumlar gibi ayrımcılığa maruz kalan savunmasız gruplar arasında da intihar hızları yüksektir⁸.

Dünya İntiharı Önleme Günü'nün 2024-2026 teması “İntihar Anlatısını Değiştirmek”tir. İntihar hakkındaki anlatıyı değiştirmek, bu karmaşık sorunu nasıl algıladığımızı dönüştürmekle ilgilidir. Sessizlik ve anlayışsızlık kültüründen açıklık, empati ve destek kültürünü benimsemeye geçilmesinin önemi vurgulanmaktadır. İntihar hakkındaki anlatıyı değiştirmek, bireyleri, toplulukları, kuruluşları ve hükümetleri intihar ve intihar davranışları hakkında açık ve dürüst tartışmalara katılmaya teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Bu hayati önem taşıyan konuşmaları başlatarak engelleri yıkabilir, farkındalığı artırabilir ve daha iyi bir anlayış ve destek kültürü oluşturabiliriz¹.

İntihar Hakkındaki Algıyı Değiştirmek İçin Bireylerin Yapabilecekleri:

- **Sevdiklerinizi Kontrol Edin:** Zor durumda olduğunuzu düşündüğünüz kişilere ulaşın. İntihar düşünceleri hakkında konuşmaktan çekinmeyin; empati kurmak ve destek sunmak fark yaratabilir.
- **Bilgi Sahibi Olun:** İntihar önleme ve farkındalık eğitimlerine katılarak riskleri tanımayı ve nasıl destek olunacağını öğrenin.
- **Hikayenizi Paylaşın:** İntiharı yaşamış ya da kayıp yaşamış bireylerin deneyimlerini paylaşması başkalarına umut ve cesaret verebilir.
- **Ruh Sağlığı Farkındalığını Yayın:** Sosyal medya, etkinlikler ve gündelik konuşmalar yoluyla ruh sağlığı hakkında açık ve destekleyici bir tutum geliştirin¹.



9

⁷ TÜİK , Yaş Grubu ve Cinsiyete Göre İntiharlar 2002-2024, [Internet] <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Olum-ve-Olum-Nedeni-Istatistikleri-2024-54195> Erişim:03.09.2025

⁸World Health Organization, Suicide [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide> Erişim:05.09.2025

⁹ IASP, Shareable Resources [Internet] <https://www.iasp.info/wspd/suggestedposts/> Erişim:04.09.2025