



İNTİHAR GİRİŞİMİ SONRASI OKULA DÖNÜŞ

ÖĞRETMENLER VE
ANNE/BABALAR İÇİN
NOTLAR

İÇİNDEKİLER

OKULA DÖNÜŞ DESTEK PLANI

İZLEME, ÖNLEME VE DESTEK ÇALIŞMALARI

OKUL İDARESİ

Önleme

Eken teşhis

Belirlenen riske uygun yanıt verme

AKRAN DESTEĞİ

İntihar Bulaşmasını Önlemek

ÖĞRETMENLER

AİLE GÖRÜŞMELERİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANA ÖNERİLER

İNTİHAR HAKKINDA ÖĞRENCİ İLE GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE NASIL KONUŞULUR?

KAYNAKÇA

Çocuk ve ergenler "olasılıklar repertuarının"
darlığı nedeniyle intiharını "mümkün olan tek
çözüm yolu" olarak görmeye daha yatkındırlar
(Patros ve Shamoo, 1999)

Bu çalışma, tamamlanmamış intihar sonrası okula dönüş sürecinde okul ve ailenin yapabilecekleri ile ilgili bilgilendirici olması için hazırlanmıştır.

OKULA DÖNÜŞ DESTEK PLANI

Okula Dönüş Destek Planı, intihar girişiminden sonra okula dönen bir öğrenci için mümkün olan en iyi yeniden uyum: güvenliği, bakımı ve desteği sağlamayı amaçlar.

Öğrenciyi güvende, desteklenmiş ve personel ve akranlarıyla bağlantılı tutmayı amaçlayan stratejiler içermelidir.

İntihar bilgisinin yayılmasının kontrol altına alınması için aileyle görüşülmelidir.

Okula Dönüş Destek Planı ideal olarak öğrenci, ailesi, okul psikolojik danışmanı ve gencin bakımıyla ilgilenen tüm ruh sağlığı uzmanlarıyla birlikte yapılır.

Bu planlama şunları içerebilir:

- Öğrencinin okula dönmeden önce tıbbi bir ruh sağlığı desteği alması gerekir.
- Krize müdahale ve psikiyatrik yardım için bir bağlantı kurulmadan, intihar girişiminde bulunduğu şartlarda bir değişiklik olmadan aynı ortama geri gönderilen bir kişinin, intihar girişimini tekrarlama olasılığı yüksektir (Goldacre ve Havvton, 1985).
- Okula dönmeden önce; Öğrenciyi hastanede veya evde ziyaret ederek ebeveynin izniyle yeniden dönüş sürecini başlatın. Öğrenciyle görüşerek okula dönüş için ne tür desteğe ihtiyaç duyduğunu konuşabilirsiniz.
- Öğrenci, arkadaşlarına ve akranlarına ne kadar bilgi verilmesini istiyor, bu konuda konuşulabilir.
- Öğrencinin hastanedeyken bazı okul ödevleri üzerinde çalışması sağlanabilir.
- Okula dönüş gençler için koruyucu bir faktör olabilir. Okul destekleyici ve koruyucu bir ortam yaratmak için çalışıldığında iyileşmelerinde yardımcı olabilir.
- Okula dönmek kaygılı hissettirebileceğinden ek destek ve anlayışa ihtiyaç duyabilir. Okul personeli okula başarılı şekilde geri dönüşte yardımcı olmalıdır.

Bu planlama şunları içerebilir:

- Öğrencinin okula dönmeden önce tıbbi bir ruh sağlığı desteği alması gerekir.
- Krize müdahale ve psikiyatrik yardım için bir bağlantı kurulmadan, intihar girişiminde bulunduğu şartlarda bir değişiklik olmadan aynı ortama geri gönderilen bir kişinin, intihar girişimini tekrarlama olasılığı yüksektir (Goldacre ve Havvton, 1985).
- Okula dönmeden önce; Öğrenciyi hastanede veya evde ziyaret ederek ebeveynin izniyle yeniden dönüş sürecini başlatın. Öğrenciyle görüşerek okula dönüş için ne tür desteğe ihtiyaç duyduğunu konuşabilirsiniz.
- Öğrenci, arkadaşlarına ve akranlarına ne kadar bilgi verilmesini istiyor, bu konuda konuşulabilir.
- Öğrencinin hastanedeyken bazı okul ödevleri üzerinde çalışması sağlanabilir.
- Okula dönüş gençler için koruyucu bir faktör olabilir. Okul destekleyici ve koruyucu bir ortam yaratmak için çalıştığında iyileşmelerinde yardımcı olabilir.
- Okula dönmek kaygılı hissettirebileceğinden ek destek ve anlayışa ihtiyaç duyabilir. Okul personeli okula başarılı şekilde geri dönüşte yardımcı olmalıdır.

- Öğrenci, ailesi, sağlık çalışanları, kilit okul personeli ve okul psikolojik danışmanı ile birlikte öğrencinin ihtiyaçlarını görüşmek ve Okula Dönüş Destek Planı geliştirmek için Okula Dönüş Toplantısı planlamak
- Kararları, eylemleri ve sonuçları raporlaştırmak
- Aileler gencin okula dönüşünde merkezi bir rol oynamalıdır. Öğrenci ve ailesiyle düzenli olarak iletişim kurarak endişelerini veya gelişmelerini konuşmak gerekecektir.
- Öğrenci okuldayken onu takip etmesi ve iletişim halinde kalması için okulda önemli bir destek kişisi belirleyin. İdeal olarak, bu kişi, ruh sağlığı eğitimi almış ve risk altında olan gençlerin ihtiyaçlarını anlayan biri olabilir.
- Destek sunmak için zamanı olan ve nasıl yardımcı olabileceğini anlayan personeli seçmeye teşvik edin.
- Ancak daha önemlisi, öğrenci güvendiği ve rahat hissettiği birini seçmelidir.
- Öğrenci okula dönüşüyle ilgili kararlara dahil edilirse, bu durum onun yeniden katılımını ve okula başarılı bir şekilde yeniden entegrasyonunu da olumlu etkiler.
- Öğrenci tam zamanlı okula devam edebilecek şekilde iyi hissedene kadar okula kademeli dönüş düşünülebilir
- Öğrenci tam bir çalışma yükünü idare edebilecek şekilde iyi hissedene kadar kısmi bir çalışma yükü düşünülmemelidir (seyreltilmiş ödev ve sorumluluklar)
- Kaçırılan okul ödevlerini telafi etmeye öncelik verme konusunda yardım edilmelidir. Öğrencinin okuldan uzak kaldığı süreye bağlı olarak, kaçırılan çalışmalar, ödevler veya sınavlar için bir muafiyet de düşünülebilir.

* Okul personeli, öğrenci için ek desteğe ihtiyaç olduğunun farkına varabilir. Bu bir tıbbi ruh sağlığı hizmeti olabilir. Bu durumda, öğrenci ve ailesiyle birlikte gerekli hizmete yönlendirilmelidir.

- Tüm okul personelinin Okula Dönüş Destek Planına erişmesi uygun değildir, çünkü gizli bilgiler içerir. Öğrencinin Okula Dönüş Destek Planına kimlerin ne amaçla erişeceği belirlenmelidir.
- Belirlenmiş destek kişisi dışındaki personel, öğrenciyle çalışmak için 'bilmesi gereken' kadarını bilmelidir.
- Sınıf ortamında herhangi bir özel vakanın tartışılmasından tamamen kaçınılmalıdır çünkü bu tür tartışmalar öğrencinin gizlilik hakkının ihlalini oluşturur ve öğrenci veya akranları için hiçbir yararlı amaca hizmet etmez.
- Destek çalışmalarında asıl amacınız, bilgilendirmek ve umut sağlamak olmalıdır. Bazı katılımcılar savunmasız olabilir, bu nedenle sizden ve topluluklarından umut mesajları duymaları ve onları destekleyecek hizmetler ve kaynaklar olduğunu bilmeleri hayati önem taşır.
- Yardım aramayı teşvik edin ve insanların etkili duygusal destek almasını sağlayın.
- Ücretsiz kaynaklar sunun.
- Güçlendirici olun.
- Öğrenciyle endişelerini ve seçenekleri görüşün.
- Günlük devamsızlığını takip edin

- Ev ziyaretleri yapın veya düzenli olarak veli toplantıları planlayın ve devamsızlık, disiplin kayıtlarını inceleyin.
- Düzenli danışmanlık almasını sağlayın varsa okul danışmanı ile günlük/haftalık olarak görüşmesini isteyin.
- Kurulmuş destek sistemlerini, Öğrenci Yardım Ekiplerini, destek gruplarını, arkadaşları, spor sanat kulüpleri ve organizasyonları kullanın.
- Yeni teknolojiler ve iletişim araçlarıyla da izleme sağlanabilir. Öğrenciyi sosyal medyada uygun şekilde takip etmek risk durumunu belirlemek için faydalı olabilir.

İZLEME, ÖNLEME VE DESTEK ÇALIŞMALARI

OKUL İDARESİ

Birlikte kullanıldığında üç temel yaklaşımın intihar davranışlarını azaltma potansiyeli vardır. Bunlar Önleme, erken teşhis ve belirlenen riske uygun yanıt verme şeklinde sıralanabilir.

1.ÖNLEME

- Tüm okul topluluğunda iyileştiren bağları teşvik eden ve ruh sağlığı sorunları ortaya çıktığında yardım aramayı teşvik eden önleyici müdahalelerdir.
- Sağlıklı başa çıkma stratejileri ve yaşam becerisi gelişimini ele alan müdahaleler intiharı azaltmada etkilidir.
- Okullar, etkili ve anlamlı müdahaleleri belirlerken öğrencilerinin ve ailelerinin kültürel özelliklerini de göz önünde bulundurmalıdır.

2. ERKEN TEŞHİS

- İntihar riski altında olabilecek öğrencileri belirlemek ve bir öğrencinin risk altında olduğu belirlendiğinde nasıl yanıt verileceğine dair net sözleşme oluşturmaktır.
- Okul personeli daha küçük çocuklarda uyarı işaretlerini (örneğin ölmek istediğinden bahsetmek, kendine zarar verme davranışlarında bulunmak, şiddetli depresif semptomlar göstermek, vb.) tanımak ve onları daha ileri ruh sağlığı değerlendirmesi için yönlendirmek üzere eğitilebilir.
- İntihar riskiyle ilgili bir endişe olduğunda (çocuğun yaşı ne olursa olsun), çocuk derhal psikoloji ile ilgili bir profesyonele yönlendirilmelidir.
- İntihar uyarı işaretleri ve öğrencilerin kaynakları hakkında uzman kişilerin kendini geliştirmesi önemlidir.

3. BELİRLENEN RİSKE UYGUN YANIT VERMEK

- İntihar riski altında olan öğrencileri kanıta dayalı, kültürel olarak uygun bakımla buluşturmak ve bir öğrenci intihar ederek öldüğünde okul topluluğunun ihtiyaçlarına yanıt vermek için stratejiler benimsemek.
- Bir öğrencinin intihar riski taşıdığı belirlendikten sonra, intihar riskinin daha derinlemesine değerlendirilmesi, bakım verenlerin dahil edilmesi için adımlar atılmalıdır.
- Yapılacak eğitimlerle tüm okul personelinin intihar riskini ve yönlendirme sürecini anlamasını amaçlamalıdır.
- Bir öğrencinin intihara meyilli olabileceğinden şüphelendiklerinde harekete geçme becerileri ve özgüvenine sahip olmalarını sağlayacak şekilde yapılandırılmalıdır. İdeal olarak, eğitimler yalnızca lisanslı personele değil, öğrencilerle etkileşimde bulunan tüm okul personeline uygulanır. Ve belirli aralıklarla yenilenmelidir.
- İntiharı önleme amacıyla yapılacak tüm çalışmalar gibi eğitimler de pozitif başlıklarla sunulmalıdır. Devam Et Eğitimleri, Hayat Güzeldir... gibi pozitif başlıklarda verilmelidir.
- Zorbalığı önleyin. Süregelen zorbalığın olumsuz etkisi intihar sebepleri arasında yer almaktadır.
- Ruh sağlığı hizmetlerine erişimi kolaylaştırın. Mümkünse kurumunuzda değilse okul bölgesinde yer alan hizmetler konusunda yönlendirici olun.
- Risk varsa veliye bildirin. İntiharın öngörülebilir olmasına rağmen belirleyici işaretleri ihmal etmek, okulların velileri yazılı ve sözlü olarak uyarmamaları ya da gereken önlemleri almamaları geri dönüşü olmayan durumlara sebep olabilir.

İntihar Sonrası Duygusal Durum

- Risk altındaki öğrencileri belirleme, takip etme ve destekleme, psikososyal faaliyetler kapsamındadır. İntihar girişiminde bulunan öğrencilerin kendilerine tekrar zarar verme riski yüksektir. Yüzde 88'i 2 yıl içinde tekrar intihar girişiminde bulunabilmektedir.
- İntihar girişiminden sonra yeniden okula başlama sürecinin uygun şekilde ele alınması, intiharı önlemenin önemli bir parçasıdır. Okul personeli, geri dönen öğrencilere, onları okula dönüşlerini planlamaya doğrudan dahil ederek yardımcı olabilir. Bu katılım, öğrencinin kontrol duygusunu yeniden kazanmasına yardımcı olur.
- İntihar girişimi sonrası bazı bireyler (özellikle asılma vakalarında) yakın geçmişlerini yanı sıra intihar düşüncelerini veya intihar girişimlerini de net olarak hatırlayamayabilirler. Bu sebeple yapılan çalışmalarda birey hazır olmadıkça ve konuşmayı istemedikçe vaka ayrıntılarına değinmemek uygundur.
- İntihar girişiminde bulunan bireyler, "artık intihara meyilli olmadıkları"nı ifade etseler de risk kapsamında değerlendirilerek takip edilmelidir.
- İntihar girişiminden sonra okula dönmek gençler için zor bir zaman olabilir. Başkalarının ne düşündüğü konusunda kaygılı hissedebilir, nasıl başa çıkacakları konusunda gergin olabilirler.
- Kaçırdıkları dersleri yetiştirme konusunda endişeli olabilirler. Geri döndüklerinde öncelik, hem akademik hem sosyal olarak desteklendiklerini ve normal rutinlerine geri dönebileceklerini hissetmelerini sağlamaktır.

- **Personelin öğrencideki değişikliklerin farkına varması ve harekete geçilmesi önemlidir.**

Ruh halindeki değişiklikler şunları içerir:

- görünürde hiçbir sebep yokken arkadaşlarına veya aileye karşı sinirli veya kızgın olmak
- gergin, huzursuz, stresli veya endişeli hissetmek
- Hiçbir sebep yokken ağlamak veya uzun süreler boyunca üzgün veya çökkün hissetmek.

Katılım düzeylerindeki değişiklikler şunları içerir:

- normalde zevk aldıkları şeylerden zevk almamak veya bunlara dahil olmak istememek
- normalde kaçınacakları riskli davranışlara dahil olmak
- alışılmadık uyku veya yeme alışkanlıkları.

Düşünce kalıplarındaki değişiklikler şunları içerir:

- çok fazla olumsuz düşünceye sahip olmak kendileri ve dünya hakkında çarpık düşünceler ifade etmek (örneğin, her şeyin kötü ve anlamsız görünmesi).

AKRAN DESTEĞİ

- Arkadaşlarıyla ilgili duygularını, nasıl ilişki kuracaklarını ve ne zaman endişeleneceklerini tartişmak için öğrencinin okula dönmesinden özellikle sınıf arkadaşlarıyla bir toplantı yapılabilir.
- Akran desteği ve yardımınının doğal şekilde olmasını sağlayın.
- Gizliliği sağlayın.
- Kendinizi rahatsız hissettirecek hiçbir şey yapmayın ve kendinizi yetersiz hissediyorsanız durumla tek başınıza başa çıkmaya çalışmayın.
- Öğrencinin güvenliği konusunda endişe duyuyorsanız ona gizlilik garantisi vermeyin; bunun yerine, onun hakkında endişe duyduğunuzu ve onu diğer uzmana/kuruma ynlendireceğinizi söyleyin.

İntihar Bulaşmasını Önlemek

Tüm öğrencilerin sağlığını ve refahını korumak için okul bölgesi için son derece önemlidir.

Tüm personel toplantısında, diğer yüksek riskli öğrencileri belirleme ve onlara hizmet sağlamaya çalışmanın amacının başka bir intiharı önlemek olduğunu açıklanmalıdır. Ayrıca bu bilgileri toplama, saklama ve öğrenciyi izleme aşamalarının hem gizli hem de temel pedagojik ilkelere uygun olması gerektiğinde hemfikir olunmalıdır.

Kriz müdahale ekibi, intihardan önemli ölçüde etkilenmiş ve riskli davranış değişiklikleri gösteren öğrencileri belirlemek için diğer öğretmenlerle birlikte çalışacaktır.

Personel toplantısında, kriz müdahale ekibi intihar uyarı işaretlerini ve artan riskle gelen öğrencileri yönlendirme prosedürlerini gözden geçirecektir.

İntihar hakkında konuşmanın bulaşmaya katkıda bulunabileceğinden endişe eden okul personeli için, intihar hakkında yargılayıcı olmayan, diyalogu ve yardım aramayı teşvik eden konuşmaların (özellikle zaten öğrenciler tarafından bilindiği ve kendi aralarında konuşulduğu durumlarda) riski artırmadığı belirtilmelidir.

Okul yönetimi, aşağıdaki adımlar aracılığıyla tüm öğrencileri dahil eden ve koruyan bir intihar önleme politikası benimseyebilir:

Öğrenciler, arkadaşlarında intiharın uyarı işaretlerini tanımayı ve bunlara yanıt vermeyi, başa çıkma becerilerini, destek sistemlerini kullanmayı ve kendileri ve arkadaşları için yardım aramayı öğrenecekler.

Bu psikososyal destek planı, yalnızca bir intihara yanıt olarak değil, yıl boyunca ve tüm derslerde yer alacak şekilde, umudu ve yardım arama davranışını güçlendirmeyi esas almalıdır (Nöronların, atomların, hücrelerin birbirleriyle bağları ne ilginç değil mi?).

- 1.Öğrenciler, ek destek için başvurabilecekleri kaynakları bilmeli ve erişebilmelidir.
- 1.Öğrenciler, kendilerinin veya bir arkadaşlarının intihar düşünceleri varsa veya yardıma ihtiyaç duyuyorlarsa bunu herhangi bir personele söylemelidir.
- 1.Gizlilik önemli olmakla birlikte, öğrenciler intihar riski olduğunda güvenliğin her şeyden önce geldiğini bilmelidirler.
- 1.Bir öğrencinin risk altında olduğu belirlendiğinde, öğrenciyi izleyecek, eğitimi yeterliyse psikolojik danışmanlık değilse pedagojik destek sunacak ve öğrencinin uygun desteği almasını sağlayacak bir okul personeli belirlenmelidir.

ÖĞRETMENLER

- Hepimiz intihar travmasını azaltmaya yardımcı olmak için bir rol oynayabiliriz. Umutlu olun. İnsanlar iyileşebilir.
- İntihar konusuna özen ve şefkatle yaklaşmak ve dilimize dikkat etmek hayatidir.
- İntihar ve ruhsal hastalıklar hakkındaki yargılayıcı ve ayrımcılık içeren konuşmalarımız insanların en çok ihtiyaç duydukları bir zamanda yardım aramasını engellememelidir.
- Kendinizi intihar veya akıl hastalığı hakkında sorunlu bir dil kullanırken yakalarsanız, yüksek sesle düzeltin. Etrafınızdakilere sözlerinizin neden uygun olmadığını belirterek, konuşmayı duyan herkes için olumlu bir öğrenme deneyimine dönüştürebilirsiniz.
- Konuşmalarınızda dini yada kültürel sebeplerle intihar eden kişileri suçlayan ifadeler olmamalı.
- İnsanları teşhislerine göre tanımlayan veya onlara atıfta bulunan her şeyden kaçının.
- Kullandığımız dilde doğru kelimeleri seçmek yanlış olanlardan kaçınmakla mümkündür.
- Konuşmak, kendilerini daha az izole ve korkmuş hissetmelerine yardımcı olabilir. Elbette hazır olduklarında.
- Yardım almaya teşvik edin. Okul içinde ve dışarıda nerelerden yardım alabileceklerini belirtin

- Öğrenciye akademik endişelerini sorun ve olası seçenekleri tartışın.
- Akranları veya öğretmenleriyle birlikte telafi çalışmaları yapacağı zamanlar ayarlanarak akademik olarak kaçırdıklarını tamamlamaları sağlanabilir.
- Stresi azaltmak için çalışma programını değiştirin veya ders yükünü ayarlayın. Öğrencinin ilerlemesini izleyin.
- Kullandığı reçeteli ilaçlar ve olası yan etkileri hakkında bilgi alın.
- Ailelerini öğrencilerin sosyal medya sayfalarını uygun şekilde izlemeye teşvik edin.
- İntiharla ilgili tüm iletişimlerde uygun dil kullanılmak bulaşma riskini azaltmaya yardımcı olacaktır.
- Diğer öğrenciler intihar girişiminin ayrıntılarını biliyorsa; söylentileri ortadan kaldırmak, yardım arama davranışlarını teşvik etmek ve gizlilik haklarına saygı duymak gerektiği hatırlatılmalıdır.
- Daha önce intihar girişiminin olması ya da yakınları, sevdikleri arasında intihar deneyimi olması, intihar ölümü için bilinen güçlü risk faktörlerindedir. Duygusal yakınlık (örneğin kardeşler, arkadaşlar veya takım arkadaşları), fiziksel yakınlık (komşu) ve önceden var olan ruh sağlığı sorunları veya önceki travma gibi bulaşma için risk faktörleri olan öğrencilerin bilinmesi gerekir.
- Bunların öğrenilmesi ve bilgilerin saklanması gizliliğe dikkat edilmelidir.

RİSK İŞARETLERİ

1. İntihar Planı

- İntiharın tarihi, yöntemi, yeri belirlenmiş ise
- İntihar planı kesinleştirilmiş ve ayrıntılandırılmış ise;

2. Duygudurumunda Değişimler Yada Uzun Süreli Çöküş

- Depresyon • Ajitasyon • İzolasyon • Umutsuzluk duyguları mevcut ise

3. Daha Önce İntihar Girişimleri

4. Ani Bir Kriz ve Akut Bir Stres Sebebi Söz Konusuysa

5. Kayıp

- Bir kaza ya da hastalık sonucu bedensel yetilerde kayıp;
- Kendilik değerinde ve toplumdaki statüde kayıp;
- Taşınma gibi nedenlerle güvenlik duygusunun kaybı;
- Kavga geçimsizlik, ayrılık, boşanma, aile parçalanması, taşınma ya da ölüm sonucu önemli bir ilişkinin kaybı söz konusu ise;

6. Sosyal Desteği Yetersizse

KORUYUCU FAKTÖRLER

Kişinin intihar riskini azaltmaya yardımcı olabilecek özellik ve koşullardır. Bu faktörler, özellikle risk faktörleri olan bir kişide intihar olasılığını tamamen ortadan kaldırmaz. Koruyucu faktörler, dayanıklılık sağlar ve zorlu yaşam olaylarıyla daha iyi baş etmeyi sağlayabilir

- Etkili ruh sağlığı bakımı almak
- Aile, akranlar ve toplumla olumlu bağlantılar
- Destekleyici, sosyal gruplara ve kulüplere erişim
- Sağlıklı rol modellerinin varlığı
- Başa çıkma mekanizmalarının, güvenlik planlarının ve öz bakım stratejilerinin geliştirilmesi
- Bağları ve yardım aramayı teşvik eden kültürel ve manevi inançlar.
- Sorunları çözme becerileri
- NOT: Güçlü koruyucu faktörlere sahip öğrencilerin bile, akut bir stres faktörü veya diğer risk faktörlerinde ani artış nedeniyle hızla duygusal çöküntü yaşayabileceği dönemler vardır (örneğin, depresyon ağırlaşırsa, bir öğrencinin olağan olumlu başa çıkma becerileri ve dayanıklılığı azalabilir).

AİLE GÖRÜŞMELERİ

- * Öğrencinin ölümcül silah ve metotlara erişimi engellenmeli.
- * Öğrencinin tıbbi destek alması gereken durumlarda, aile sürekliliği sağlama ve takip etmenin hayati önemi konusunda bilgilendirilmelidir.
- * Öğrenci, bitkin, ajite görünüyor, yemek sıvı almayı reddediyorsa ve bu durumların şiddeti giderek artıyorsa; aile klinik desteğin yatarak devam etmesi gereken durumlar olabileceği konusunda bilgilendirilmeli ve sağlık kuruluşuna sevk edilmelidir.
- * Aile, inkar, suçluluk, destek eksikliği, sosyal utanç, endişe, vb. yaşayabilir nasıl bir tutum seçeceklerine karar veremeyebilirler. Bu durumda doğru müşavirlik edilebilmeli. Güçlü aile dinamikleri oluşturmanın, aile işlevselliğini arttırmanın yolları paylaşılmalıdır.
- * Okula dönüş öncesinde belirlenmiş okul personeli ve ebeveynlerle birlikte toplantı yapılmalıdır.
- * Ailenin de yetişkin ruh sağlığı desteği alması gerekebilir. Okul dışında bir uzmandan profesyonel destek alması önerilebilir.
- * 'Umutsuzluk' söylemleri aileye hakim olmamalıdır. Aile; umut etmenin farklı partiklerini; hem her bir üyesi ile hem de üyelerin farklı zamanlardaki yaşam deneyimleri ile sunuyor olmalıdır. Reelde yaşanan zorluklara rağmen, umudu korumanın yolları güçlendirilmelidir (Umut ve yaşama nedenleri; uzun vadeli büyük başarı planlarına değil günlük yaşam pratiklerindeki 'pırıltılar'a bağlanabilmelidir.
- * Okulda kimlere hangi bilgiler sunulduğu konusunda aile bilgilendirilmeli özel tercihleri varsa dikkate alınmalıdır.

* Çocuklarının okula dönüşüne nasıl destek sağlayacakları konusunda bilgilendirilmeliler.

* Okuldaki kardeşleri destekleyici olumlu tutumlar değerlendirilmelidir.

* Okul psikolojik danışmanıya ya da okul dışındaki ruh sağlığı uzmanlarıyla irtibat kurma yolları hakkında bilgi verilmelidir.

* Aşağıdaki yer alan metne hatırlatıcı olması için yer verilmiştir. Veliye ve duruma göre uyarılama sorumluluğu değerli eğitimcilerimize aittir. Takdir edilir ki herhangi bir konuşma metni kullanmak samimi ve ideal bir konuşmayı engeller. Bu sebeple aşağıda yazılanlar sadece hatırlatma amacıyla buradadır:

"İntihar girişimini duymak, yoğun veya hatta şaşırtıcı duyguların bir karışımını uyandırabilir. Ebeveyn olarak korkmuş, perişan, şok olmuş veya öfkeli hissedebilirsiniz. Ancak sevginizi ve desteğinizi sunabileceğiniz faydalı yollar vardır.

Kendinizi suçlamayın. Bu zor olabilir, özellikle de anne baba iseniz. Onların umutsuzluğuna katkıda bulunduğunuzu veya yeterli desteği sağlamadığınızı hissedebilirsiniz. Genelde çoklu etkilerin intihara sebep olduğunu bilin.

Tartışmayın, azarlamayın. "Bu yaptığın bencilceydi" veya "Ailene neden böyle zarar verdin?" gibi şeyler söylemekten kaçın. Onun çok acı çektiğini ve kendi canına kıymanın tek kaçış yolu gibi görüldüğünü kabul edin. Kendi güçlü duygularınızla başa çıkmak için günlük tutmayı veya başka birinden destek almayı deneyin.

Onu intihara sürükleyen şeyin ne olduğuna takılıp kalmayın. Nedenlerini tam olarak anlamamış bile olabilirler. Sorunu teşhis edip "düzeltmek" için sorgulayıcı konuşmalar yapmayın. Sorun teşhisini ruh sağlığı uzmanına bırakın. Hayatta olduğu için ne kadar mutlu olduğunuzu söyleyin, hissettirin.

Bağımlılık, TSSB veya depresyon gibi sorunları ele almak için bir ruh sağlığı uzmanına devam etmesini sağlayın.

Sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine ve sürdürmelerine yardımcı olun. Egzersiz yapmak, meditasyon yapmak, bir güvenlik planı yapmak veya sosyal destek ağını genişletmek gibi kendi kendine yardım adımları atmalarına yardımcı olmayı teklif edebilirsiniz. Zorlamanız uygun olmayacaktır.

Daha iyi olduğunu düşünseniz bile onları izlemeye devam edin. Onu dışarı çıkmaya davet edin. İçten sohbetler edin. Herkesin desteğe ihtiyacı olduğunu ve sürekli varlığınızın çocuğunuzun iyiliğini güçlendireceğini bilin.

PSİKOLOJİK DANIŞMANA ÖNERİLER

- İntihara eğilimli hasta ile çalışırken danışmanın iki temel sorumluluğu vardır:

(1) Durum yatışıncaya kadar kişinin hayatta kalmasını desteklemek (krize yakın bu ilk aşamada uzun felsefi bilişsel konuşmalardan kaçınılmalı, duygusal destek sunulmalıdır)

(2) Kişinin intihar dışındaki alternatif çözümleri araştırmasını sağlamak

- İntihar girişiminde bulunan bir öğrenciye verilecek psikolojik danışma desteğini planlanmalıdır.
- Etkilenen öğrencilerin acil danışmanlık ihtiyaçlarının karşılanmasına yardımcı olmak.
- Tetikleyiciler okulda ise, öğrenci ve aile okul değişimi kararı verebilir. Bu durumda öğrencinin gideceği okulun psikolojik danışmanı ile gizlilik sınırları dahilinde bilgilendirilmelidir.
- İntihar girişiminde bulunmuş öğrencileri kabul edin ve onlara önem verdiğinizi hissettirin.
- Onların hayatlarında neler olup bittiği ve neler hissettikleri hakkında zorlu konuşmalar yapmaya hazırlıklı olmanız gerekebilir.
- Onlarla konuşmaya devam edin ve intihardan veya hayatlarındaki zor şeylerden bahsetmekten kaçınmayın (ancak onlarla konuştuğunuz tek şey bu olmamalı ve umuda açılan kapılar bulunmalıdır)
- Onlara, her şeyin daha iyiye gideceğine dair umut olduğunu hissettirin; hayatlarındaki olumlu şeyleri tespit etmelerini sağlayın.
- Sizinle konuşmak istemiyorlarsa, her ikinizin de güvendiği diğer insanlardan destek isteyin - arkadaşlar, aile, destek ekibi üyeleri, gençlik çalışanları veya diğerleri

- Onların keyif aldıkları şeyleri yapmalarını, fiziksel olarak aktif kalmalarını ve başkalarıyla bağlantı kurmalarını destekleyin.
- Hazır olduklarında, gelecekleri için plan yapmalarına, sorunları çözmelerine ve hedefler koymalarına destek olun.
- Öğrenciyle ilgili endişeleniyorsanız, en iyi desteği almasını sağlamak için, diğer kişileri (diğer sağlık uzmanlarını, aileyi) veya hizmetleri dahil etmeniz gerekeceğini açıkça belirtmelidir.
- Öğrenci intihar düşüncelerini daha çok okul dışında mı yaşıyor? (öyleyse, okul muhtemelen öğrenci için güvenli bir alan)
- Öğrencinin intihar eğilimi olduğu ancak ebeveyni veya velisi tarafından önemsenmediği, ihmal edildiği (bir uzmandan destek alması için yönlendirilmesine rağmen destek almadığı) gerekli önlemlerin alınmadığı durumlarda, okul öğrencinin güvenliğini sağlamak için tıbbi ihmal sebebiyle Çocuk Koruma Hizmetlerine (ASP) yönlendirmelidir.
- Bireyi yaşama bağlayan nedenleri değerlendirmek ve danışma sürecine dahil etmek önerilmektedir. Yaşama isteği ölüm isteğiyle birlikte vardır ve danışmanın amacı bu dengenin yaşama isteğine doğru ağır basmasına yardımcı olunmalıdır.

- İntihar girişiminde bulunduğunda başarmak istediğın, umut ettiğın şey neydi? gibi sorularla motivasyon kaynağı anlaşılmaya çalışılabilir (“bunu birlikte anlayabilirsek bu ihtiyacını karşılamanın daha farklı etkili ve güvenli bir yolunu bulabiliriz.”) Farkında olmadığı motivasyonları danışma sürecinde açığa çıkarılabilir. en acı veren deneyim bulunarak (anksiyete, ajitasyon, kronik üzüntü vb.) stres yönetimi, duygu düzenleme becerileri, mantık dışı kabullerin düzenlenmesi dibi müdahalede yer alacak unsurlara bu şekilde karar verilir.
- Umut, danışanın yaşamak için nedenlerini de kapsayacak şekilde güçlendirilmelidir. bunu sağlarken reel koşulların imkan vermeyeceğı şekilde başarı hedeflerine ulaşmak gibi umut nesnelere değil daha ulaşılabilir ve günlük hayatın pırıltılarını da vurgulayan reel motivasyon unsurları seçilmelidir.

İNTİHAR HAKKINDA ÖĞRENCİ İLE GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE NASIL KONUŞULUR?:

Aşağıdaki yer alan metne öğrencilerle konuşurken değerlendirilebilecekleri hatırlatması için yer verilmiştir. Öğrenciye ve duruma göre uyarılama sorumluluğu eğitimcilere aittir. Takdir edilir ki herhangi bir konuşma metni kullanmak samimi ve ideal bir konuşmayı engeller. Bu sebeple aşağıda yazılanlar sadece hatırlatma amacıyla buradadır:

“Yaşadıklarından sonra umutsuzluk ve utanç hissedebilir ve sevdiklerini hayal kırıklığına uğrattığını düşünebilirsin. Hatta uzaklaşmak isteyebilirsin.

Şu anda kendini iyi hissetsen bile, acının aniden geri döneceğinden korkabilirsin. Bu seni kaygılandırabilir. Nasıl hissedersen hisset, olanlarla yüzleşmek ve zor zamanlarda başa çıkmanın daha iyi yollarını öğrenmek için adımlar atman gerekecek. Bunu yaparken hayata yeniden sarılmanın yollarını bulabilirsin. Bunun için sana yardımcı olabilirim.

Öz şefkati önceliklidir. Bunun bir parçası, kendi kendinle içsel konuşmanın daha fazla farkına var. Kendinizi "Etrafımdakiler için bir yüküm" gibi varsayımlarda bulunurken bulabilirsin. Bu düşünceleri daha olumlu veya nötr düşüncelerle, örneğin "Sevdiklerim için önemliyim" ile sorgulayabilirsin.

Utanç ve suçluluktan kurtulamıyor ve yakınlarına açılmıyorsan, psikolojik danışmanınla konuşabilirsin. Bağ kurmak rahat bir çıkış sağlayabilir ve yeni başa çıkma becerileri öğretebilir.

Olanları işlemekte zorluk çekiyor, uykusuzluk, fiziksel gerginlik ve tekrar tekrar hatırlama gibi travma sonrası stres bozukluğu semptomları yaşıyor olabilirsin. Bunlar genellikle normaldir ve uygun destekle azalması beklenir. Bunların ne düzeyde olduğu ve seni ne kadar rahatsız ettiğini psikolojik danışmanınla değerlendirebilirsin.”

- *Olayın ayrıntılarını sürekli düşünmek ve anlatmak enerjini tüketebilir, başka şeylere odaklanmanı zorlaştırabilir. En sevdiğin kitabı okumak veya egzersiz yapmak gibi, rahatsız edici düşünceler ve hatırlamalar arttığında kullanabileceğin dikkat dağıtıcı şeyler bul.*
- *Normal rutinini yeniden kurmayı bir süre sonra deneyebilirsin. Tipik programına göre yemek yemeyi, uyumayı, sosyalleşmeyi, çalışmayı ve rahatlamayı dene. Hayatın keyif aldığın yönleriyle yeniden bağlantı kur.*
- *Yavaşlamak ve şu anda var olmak kaygıyı hafifletmeye ve stresi azaltmaya yardımcı olabilir. Yargılamayı bir kenara bırakarak düşüncelerini ve hislerini kabul etmeyi dene.*
- *Travmatik stres semptomları zaman geçtikçe azalmazsa, sinir sistemi travmatik anda "sıkışmış" gibi görünür ve zihnini ve bedenini aşırı tetikte bırakır. Devam eden bu stres belirtileri, hem yaşam tarzı değişiklikleri hem de profesyonel destekle birlikte tedavi edilebilir.*
- *İnsanlara neye ihtiyacın olduğunu bildir. Sevdiğin biri daha destekleyici olmak istiyorsa, atabileceği bazı somut adımları ona söylemelisin. Tavsiye vermeden sadece dinleyecek birini veya daha neşeli konulardan bahsedecek birini seçebilirsin.*

- Kendine iyi bak
- **Fiziksel aktivite** stres hormonlarını azaltabilir ve ruh halinizi iyileştirebilir. Her hafta en az 150 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaya çalışın.
- **Yeterince uyku.** Uyku eksikliği depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarını kötüleştirebilir. Tutarlı bir uyku saatine uymak, dinlenme rutini geliştirmek ve yatak odanızın sessiz ve serin olduğundan emin olmak uyku kalitenizi artıracaktır.
- **Rahatlama uygulamaları.** Günlük rutininize meditasyon, derin nefes egzersizleri veya yoga eklemeyi düşünün. Bu tür aktiviteler stres seviyelerini yönetmenin kolay ve doğal yollarını sunar.
- **Okumak.** Uzmanlardan kitap önerileri alabilirsiniz.
- **Sağlıklı beslenmek.** İşlenmiş gıdalar ve şekerli atıştırmalıklar, uzun vadede enerji seviyenizi düşürüp fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilirler. Bol miktarda taze meyve sebze ve su içecek şekilde beslenin.

Bir intihar güvenliği planı hazırlamak. İntihar düşünceleri ortaya çıktığında, çaresizlik hissine kapılmak kolaydır. Ancak, bir intihar güvenlik planına sahip olmak, sıkıntılı düşüncelerle başa çıkmak için daha hazırlıklı hissetmenize yardımcı olabilir. Etkili bir plan şunları içerebilir:

- Olası tetikleyicilerin listesi.
- Aileniz veya arkadaşlarınız dahil, ulaşabileceğiniz kişiler.
- Profesyonel destek alabileceğiniz kişi ve kurumların iletişim bilgileri.
- Sakinleştirici stratejiler; yürüyüşe çıkmak, nefes egzersizleri yapmak, müzik dinlemek, film izlemek, el becerileri gerektiren uğraşlar vb.
- Yaşama sizi bağlayan sebeplerin listesi (Bazen küçük gibi görünenleri unutabiliriz. Hiç birini unutmadığınızdan emin olun).
- Güvenlik planınızı, intihar düşünceleri ortaya çıktığında kolaylıkla erişebileceğiniz bir yerde saklayın. Örneğin, akıllı telefonunuzun notlar uygulamasında.

KAYNAKÇA:

Erdur-Baker, Ö., & Doğan, T. (2018). *Kriz danışmanlığı*. Pegem Akademi

<https://mentalhealth.org.nz>

<https://beyou.edu.au>

<https://www.samaritans.org>

<https://www.helpguide.org>

-

