

## **Dünya Ruh Sağlığı Günü Bu Yıl İntiharın Önlenmesine Odaklanıyor!**

Dünya genelinde her yıl yaklaşık 800.000 kişi intihar sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Bu da her 40 saniyede bir kişinin intihar sebebiyle kaybedildiği anlamına gelmektedir. İntihar sadece belli bir yaş grubunu değil, tüm yaş gruplarını ve tüm ülkeleri kapsayan bir halk sağlığı problemidir. Özellikle 15-29 yaş grubunda intihar, öne çıkan ölüm sebepleri arasında yer almaktadır. Ülkemizde TÜİK 2015 verilerine göre 3000'den fazla kişi intihar ederek hayatını kaybetmiştir. İntihar girişimlerinin ise bu sayının 20 katı kadar olduğu tahmin edilmektedir.

Yaygın görüş intiharın sadece yetişkinlerde görüldüğü yönünde olsa da çocuklar ve gençler arasında da şiddet, cinsel istismar, zorbalık veya siber zorbalığa maruz kalma sonucu intihar görülebilmektedir.

Araştırmalar intiharın tek bir sebep veya stres faktörüyle açıklanamayacağını, birden fazla faktörün rol oynadığını ortaya koymaktadır. Birçok intihar olgusuna; ruhsal bir hastalık eşlik etse de çeşitli yaşam stresleriyle başa çıkmada yaşanan güçlükler ile de intihar meydana gelebilmektedir.

Konu sadece bireyi değil, aile, sosyal çevre ve tüm toplumu etkileyen; coğrafi sınır tanımayan küresel bir problemdir. Bu yönüyle çözüm, disiplinler arası ve çok sektörlü bir yaklaşımı gerektirmektedir. Sağlık profesyonelleri ve kuruluşlarının yanı sıra okullar, işletmeler, emniyet ve adalet kuruluşları, toplum liderleri ve dini liderler, medya gibi toplumun her kesimine; intiharı önlemek, halkın ruh sağlığını geliştirmek ve stratejiler oluşturmak için kritik görevler düşmektedir.

Birçok kişinin yanlış ve önyargılı fikirlere sahip olduğu, tabu olma eğilimindeki bu konu hakkında konuşulması; toplumun risk faktörlerini tanımasını ve doğru ele almasını sağlayacaktır. Dünyada farklı ülkelerdeki deneyimler, intiharların zamanında, kanıta dayalı, düşük maliyetli müdahalelerle engellenebildiğini göstermektedir!

Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımı bütüncül bir yaklaşımla bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığı birlikte ele almakta ve bir bireyin tam olarak sağlıklı sayılabilmesi için bedensel, ruhsal ve sosyal olarak sağlıklı olması gerektiği vurgulanmaktadır. Ruh sağlığı ve beden sağlığı birbirinin ayrılmaz parçaları olup, yapılan çok sayıda bilimsel araştırma, bedensel iyilik halinin, ruhsal iyilik haline ve benzer şekilde ruhsal iyilik halinin, bedensel iyilik haline olumlu yansıdığını göstermektedir.

Sağlık politikaları, eğitim politikaları, sosyal politikalar gibi toplum sağlığını ilgilendiren tüm politika ve uygulamalarda ruh sağlığının geliştirilmesi ve ruhsal sorunların önlenmesi, en az bedensel sağlık sorunları kadar önemle ele alınmalı, benzer şekilde ruhsal sorunların erken dönemde teşhisi ve tedavisi için gerekli insangücü, mali kaynaklar ve altyapı desteklenmelidir. Bu kapsamda, toplumun ruh sağlığı sorunları ve bu sorunların önlenmesi konusunda bilinçlendirilmesi, ruhsal sorunları olan bireylere yönelik toplumda yaygın olarak görülebilen damgalamanın azaltılması için çaba harcanması ve ruhsal sorunlarda sağlık hizmetlerine başvurunun artırılması için çalışılmalıdır. Bu noktada, toplumda sık görülen ruh sağlığı sorunlarının, bireylerin kolaylıkla erişebildiği birinci basamak sağlık hizmetleri kapsamında ön tanısının konulabilmesi ve uygun sağlık hizmetlerine yönlendirmesinin yapılabilmesi için çaba harcanması önem teşkil etmektedir.

İntihar ve girişimlerini önlemek için yapılabilecek pek çok şey mevcuttur;

- Gençlerin yaşam stresleriyle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olma;
- İntihar araçlarına erişimin azaltılması (örneğin, pestisitler, ateşli silahlar, bazı ilaçlar);
- Medya tarafından sorumlu bir şekilde raporlama;
- Okul temelli müdahaleler;
- Ruhsal hastalıklar ve madde kullanım bozuklukları, kronik ağrı ve akut duygusal sıkıntıları olan kişilerin erken teşhis, tedavi ve bakımı;
- Sağlık çalışanlarının intihar davranışının değerlendirilmesi ve yönetimi konusunda eğitimi;
- İntihara teşebbüs edenlere yönelik takip ve toplum desteği sağlama;

Bireysel olarak yapılabilecekler;

- Eğer intiharla başa çıkmaya çalışıyorsanız, güvendiğiniz biriyle nasıl hissettiğiniz hakkında konuşmak için kendinize 40 sn ayırın.
- Eğer bir yakınınızı intihar sonucu kaybeden birini tanıyorsanız onunla konuşmak nasıl olduğunu sormak için 40 sn ayırın.
- Eğer medyada çalışıyorsanız, röportajlar, makaleler ve blog sayfalarındaki 40 saniyelik istatistiği vurgulayın. (*World Mental Health Day 2019, A day for "40 seconds of action" kampanyasından alıntılanmıştır.*)

**Toplum Ruh Sağlığı Çalışma Grubu**

### **Kaynaklar**

- 1) Suicide Prevention, World Health Organization, erişim adresi: [https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab\\_3](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_3)
- 2) World Mental Health Day 2019, Working Together To Prevent Suicide, erişim adresi: [https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/suicide/flyer-40seconds-web.pdf?sfvrsn=5ba643c\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/suicide/flyer-40seconds-web.pdf?sfvrsn=5ba643c_2)
- 3) 10 Eylül Dünya İntihar Önleme Günü Basın Açıklaması: Türkiye Psikiyatri Derneği, erişim adresi: <http://www.psikiyatri.org.tr/basin/514/10-eylul-dunya-intihar-onleme-gunu-basin-aciklamasi>
- 4) Live Life: Preventing Suicide, World Health Organization, erişim adresi: [https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/suicide/live-life-brochure.pdf?sfvrsn=6ea28a12\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/suicide/live-life-brochure.pdf?sfvrsn=6ea28a12_2)
- 5) World Mental Health Day 2019, Mental Health Promotion and Suicide Prevention, World Federation for Mental Health, erişim adresi: <https://wfmh.global/world-mental-health-day-2019/>
- 6) Suicide Key Facts, World Health Organization, erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>