



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

DÜNYA İNTİHARI ÖNLEME GÜNÜ

İntihar, kişinin kendi yaşamına kasıtlı olarak son vermesi olup dünyada önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Her yıl 10 Eylül günü, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Uluslararası İntiharı Önleme Derneği (IASP) tarafından “Dünya İntiharı Önleme Günü” olarak anılmaktadır. Yapılan etkinliklerle farkındalığın artırılması, damgalamanın azaltılması, umut ve dayanışmanın güçlendirilmesi amaçlanmaktadır. Dünya İntiharı Önleme Günü etkinlikleri kapsamında IASP ve DSÖ, 2024–2026 dönemi için “Eylemle Umud Yarat: Konuşmaya Başlayın” temasını belirlemiştir. Bu tema, insanların zor zamanlarda sessiz kalmamasını; bir yakınıyla konuşmanın, endişeleri paylaşmanın ve bir başkasını dinlemenin hayat kurtarıcı olabileceğini vurgulamaktadır.

Dünya ve Türkiye’de Durum

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre her yıl dünyada 720.000’den fazla kişi intihar nedeniyle yaşamını yitirmektedir. Bu, her 40 saniyede bir kişinin hayatını kaybettiği anlamına gelmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, 2024 yılında ülkemizde 4.460 intihar vakası kaydedilmiş, kaba intihar hızı bir önceki yıla göre artarak yüz binde 5,2 olarak bildirilmiştir. Vakaların en yoğun görüldüğü yaş grubu 25–29 yaş aralığıdır. Araştırmalar, intihar düşüncelerinin ve girişimlerinin çoğunlukla ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde başladığını ortaya koymaktadır ve intihar ölümlerindeki en keskin artış bu yaş grubunda meydana gelmektedir. Değersizlik, düşük öz saygı ve yalnızlık, gençlerde intihar riskini artıran önemli faktörler arasında yer almaktadır. İntihar, tek bir nedene bağlı olmayan bireysel, psikolojik, sosyal, kültürel ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir olgudur. Güçlü sosyal bağlar, aile desteği, sağlık hizmetlerine erişim ve toplum temelli destek sistemleri önemli koruyucu faktörlerdir.

Kanıt Dayalı Önleme: Hayatı Yaşa (Live Life) Çerçevesi

Zamanında, kanıt dayalı ve genellikle düşük maliyetli müdahalelerle intiharların önlenilebileceği bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Ulusal müdahalelerin etkili olması için kapsamlı, çok sektörlü bir intihar önleme stratejisine ihtiyaç vardır. DSÖ, 2021’de yayımladığı “Hayatı Yaşa (Live Life): İntiharı Önleme Uygulama Rehberi” ile sektörler arası iş birliği, kapasite geliştirme, finansman desteği, izleme ve değerlendirme süreçlerinin önemine dikkat çeken kanıt dayalı dört temel müdahaleyi önermektedir:

1. İntihar yöntemlerine erişimin sınırlandırılması (zehirli ilaçlar, ateşli silahlar)
2. Medyada intiharın sorumlu şekilde haberleştirilmesi
3. Gençlerin sosyal ve duygusal yaşam becerilerinin geliştirilmesi
4. İntihar ve kendine zarar verme eyleminden etkilenen herkese erken teşhis ve destek

İntiharın Medyada Sorumlu Temsili ve Ulusal Yardım Hatları

İntiharın bulaşıcılığı kavramı bir intihar haberine ya da intihara ilişkin içeriklere maruz kalan bazı bireylerin benzer davranışlar sergileme riskinin artmasını ifade etmektedir. Werther Etkisi olarak bilinen, intihar haberlerinin sansasyonel şekilde sunulmasının, özellikle savunmasız bireylerde kopya davranışları tetikleyebileceği gösterilmiştir. Buna karşılık Papageno Etkisi ile de medyada



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

yardım arama yollarının ve olumlu baş etme stratejilerinin öne çıkarılması, intihar oranlarını düşürebilmektedir. Araştırmalar, sorumlu medya dilinin ülke çapında koruyucu etki yarattığını göstermektedir. Günümüzde sıklıkla kullanılan sosyal medya platformlarında farkındalık ve yönlendirme için hazırlanan bilgi notları bu amaçla kullanılabilir. Ulusal kriz hatları intiharı önlemede kritik rol oynamaktadır. Ülkemizde intihara yönelik gerekli durumlarda başvuru ve yönlendirme yapılabilecek özel bir çağrı merkezi veya yardım hattı bulunmamaktadır. Bu doğrultuda, intiharın sosyal boyutlarını da kapsayacak şekilde hizmet verecek bir yardım hattının kurulması yararlı olacaktır.

Ruh Sağlığının Güçlendirilmesi İçin Öneriler

İntiharı önlemede en etkili yaklaşım, toplumun ruh sağlığını güçlendirmek ve bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırmaktır. **Bununla birlikte erken müdahale ve erişilebilir sağlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması, toplum temelli destek hizmetleri, damgalamanın azaltılması, dayanıklılık ve bireysel kapasitenin artırılması ile politik kararlılığın sürdürülmesi son derece önemlidir.**

Unutmayalım: İntihar önlenebilir. Birbirimize kulak vermek, destek olmak ve gerektiğinde profesyonel yardım aramak hepimizin sorumluluğudur. Konuşmaya başlamak, umut yaratmanın ilk adımıdır.

HASUDER Toplum Ruh Sağlığı Çalışma Grubu tarafından hazırlanmıştır.

Kaynaklar:

1. World Health Organization (WHO). Suicide worldwide in 2019: global health estimates. Geneva: WHO; 2021.
2. International Association for Suicide Prevention (IASP). World Suicide Prevention Day 2024–2026 Theme: Start a Conversation. <https://www.iasp.info>
3. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). İntihar İstatistikleri, 2024.
4. World Health Organization. Live Life: An implementation guide for suicide prevention in countries. Geneva: WHO; 2021.
5. Cha CB, Franz PJ, M Guzmán E, Glenn CR, Kleiman EM, Nock MK. Annual Research Review: Suicide among youth - epidemiology, (potential) etiology, and treatment. J Child Psychol Psychiatry. 2018 Apr;59(4):460-482. doi: 10.1111/jcpp.12831. Epub 2017 Nov 1. PMID: 29090457; PMCID: PMC5867204.
6. World Health Organization 2014, Preventing suicide: a global imperative
7. Busby DR, Hatkevich C, McGuire TC, King CA. Evidence-Based Interventions for Youth Suicide Risk. Curr Psychiatry Rep. 2020 Jan 18;22(2):5. doi: 10.1007/s11920-020-1129-6. PMID: 31955248
8. Preventing Suicide: A Technical Package of Policy, Programs, and Practices
9. Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030
10. Phillips D. The influence of suggestion on suicide: substantive and theoretical implications of the ‘Werther effect’. American Sociological Review. 1974; 39 3: 340–354.
11. Walling MA. Suicide Contagion. Curr Trauma Rep. 2021;7(4):103-114. doi: 10.1007/s40719-021-00219-9. Epub 2021 Dec 16. PMID: 34931156; PMCID: PMC8674834.