

İntiharı düşünen biriyle yaşamak

İntihar düşüncelerini nasıl fark edersin?

Kendini öldürmeyi düşünen birini mi tanıyorsun? Üç kısa öykü ile böyle bir kişinin yakını olarak sana tavsiyelerde bulunuyoruz. Bu birinci öykü idi.



Bazı insanlar sık sık ölüm hakkında konuşur veya düşünür. Bazıları da bunu hiçbir zaman yapmaz.



İntihar düşünceleriyle herkes farklı şekilde başa çıkar. Yakınının intiharı düşünüp düşünmediğini her zaman anlayamazsın. Ama dikkat edebileceğin şeyler var.



Örneğin yakının şöyle diyebilir: "Hayat artık yaşamaya değmez." Veya farklı davranıyor olabilir. Belki şunları fark edersin:



Yakının normalden daha fazla alkol veya uyuşturucu tüketiyor olabilir.



Yakının için gelecek artık bir anlam ifade etmiyor olabilir.



Yakının insanları ziyaret ediyor ve eşyalarını başkalarına veriyor olabilir.

İntiharı düşünen biriyle yaşamak

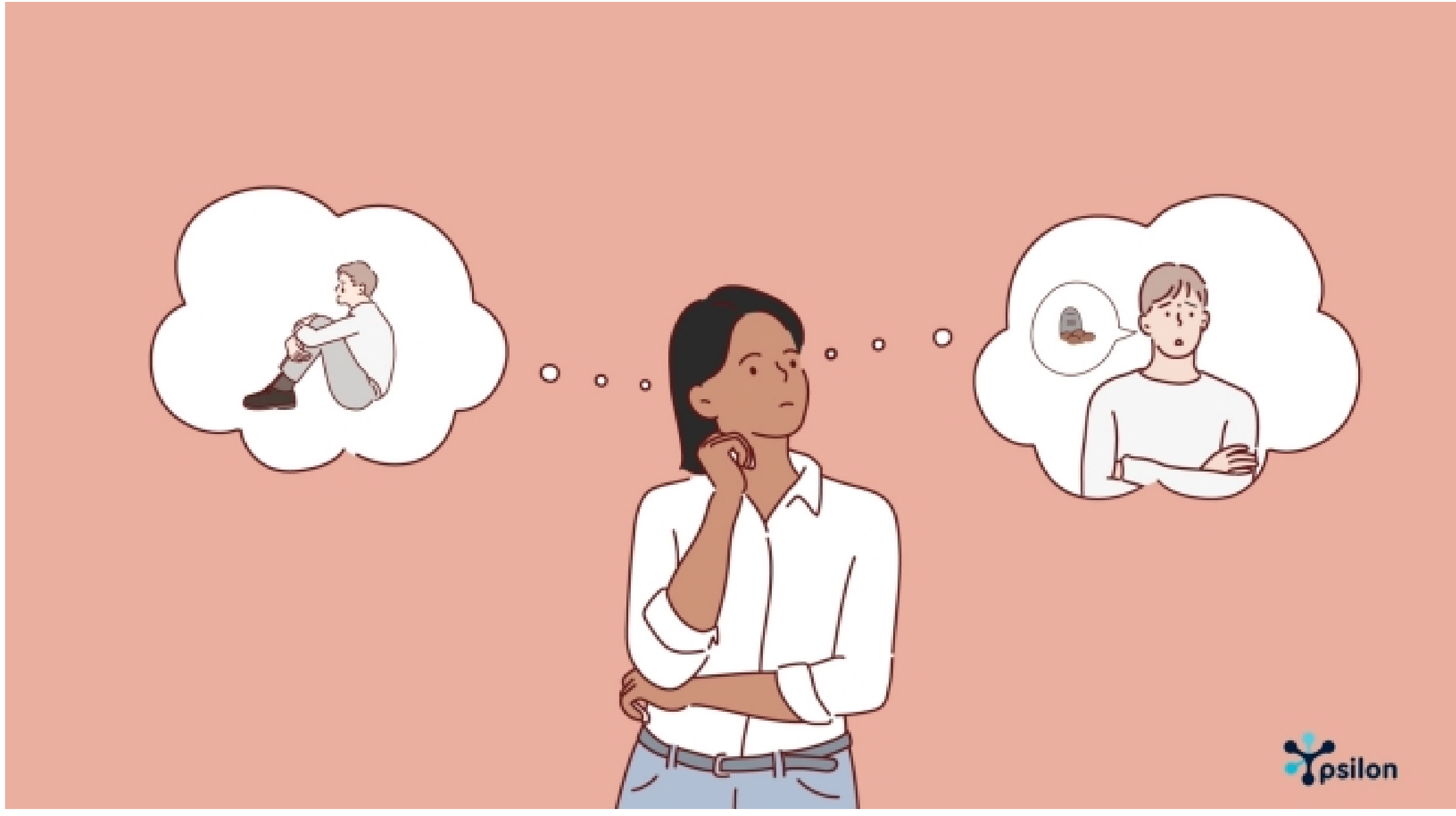
İntihar düşüncelerini nasıl fark edersin?



Yakının önceleri sıkıntılı olmasına karşın şimdi çok mutlu olabilir.



Yakının vedalaşıyor olabilir. Bunlar intihar düşüncesine işaret edebilir, ancak böyle olması gerekmez.



Yakının intiharı düşünüyor ya da bu konu hakkında konuşuyor mu? Bu, yakınının bunu yapacağı anlamına gelmez. Ama yakınının bunu yapmayacağı anlamına da gelmez.



Şikayetleri olan kişilerde daha olasıdır. Gördüğün şeyleri ciddiye al.



Artık yaşamak istemeyen birini durduramazsın. Ama sonuç olarak intihara kalkışıp kalkışmayacağına kendisi karar verir. Bu asla senin suçun değildir.

Daha fazla bilgi için www.ypsilon.org/zelfdoding veya www.113.nl (0800-0113) adreslerini ziyaret et.

Aşağıdaki kuruluşlara teşekkürlerimizle: