

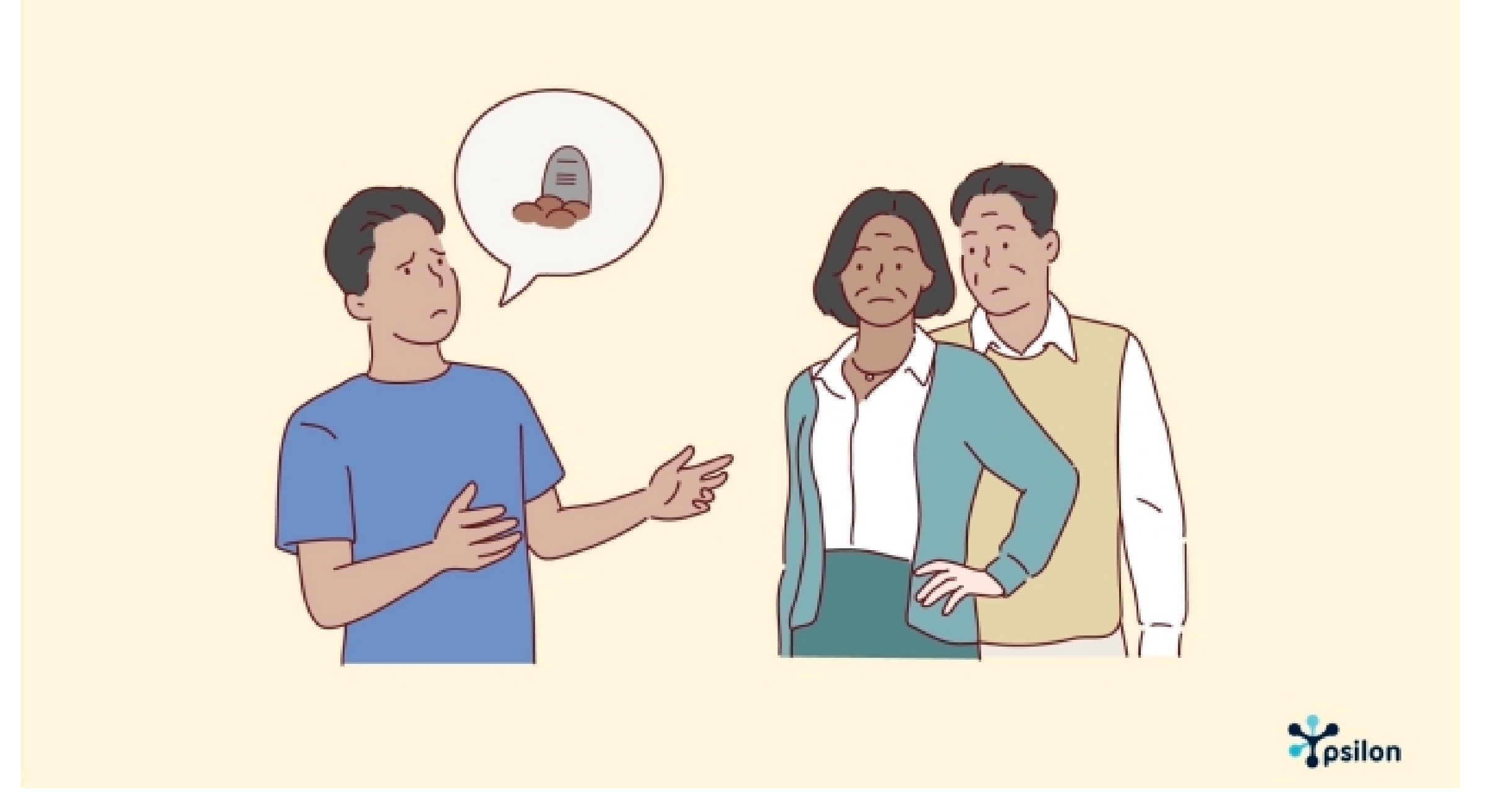
Intiharı düşünen biriyle yaşamak

Kendi duyguların

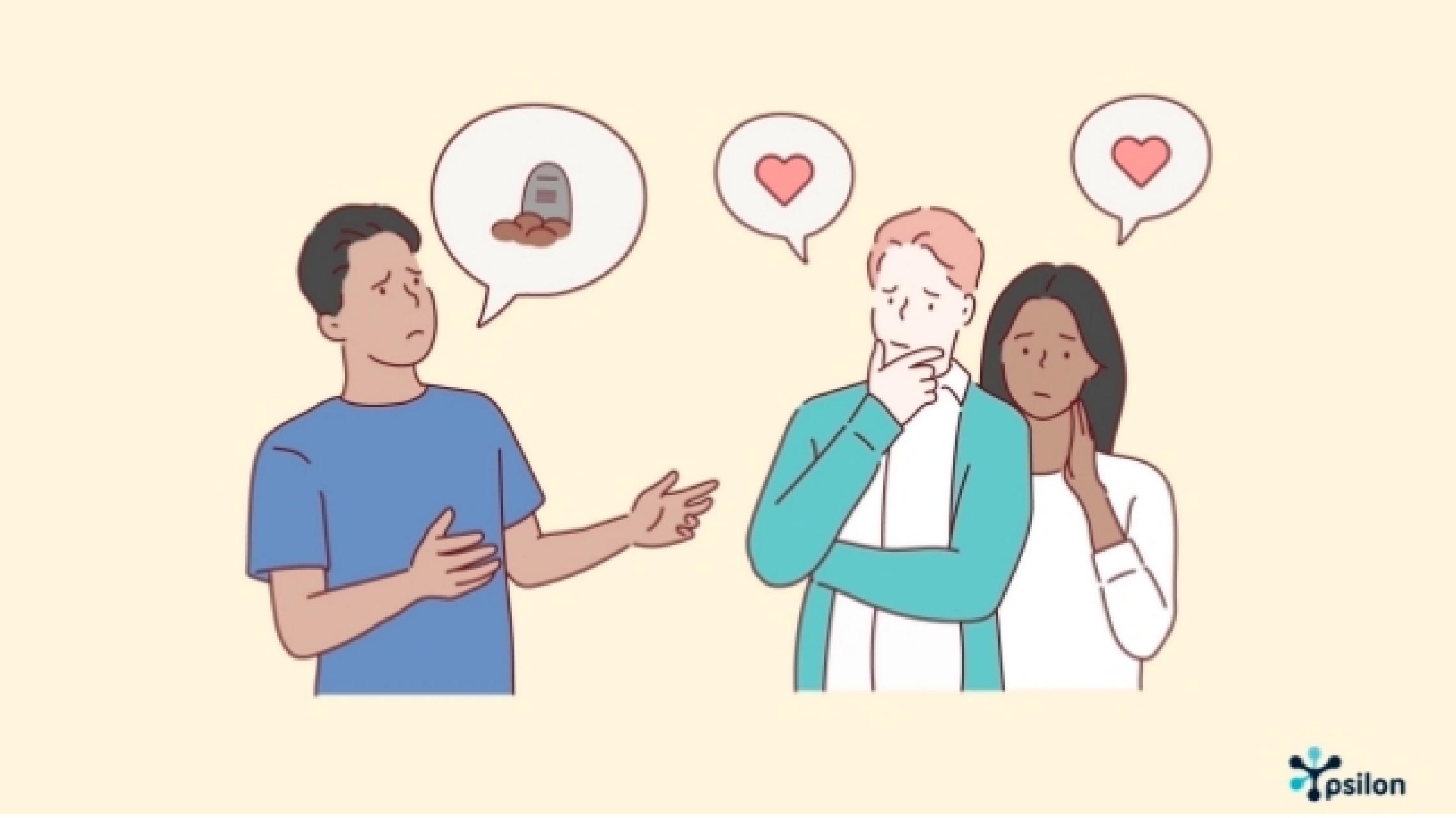
Kendini öldürmeyi düşünen birini mi tanıyorsun? Uç kısa öykü ile böyle bir kişinin yakını olarak sana tavsiyelerde bulunuyoruz. Bu üçüncü öykü idi.



Yakının "Artık yaşamak istemiyorum" diyebilir. Ya da kendisine zarar verebilir. Bu senin için çok zor bir durumdur.



Güvendiğin kişilerle bu konu hakkında konuş. Örneğin, eşin, ailen veya arkadaşlarınla.



Yalnız olmak zorunda değilsin. Duygularını paylaş.



Arkadaşlarından, komşularından veya akrabalarından sana yardım etmelerini iste. Tam olarak nasıl olacağını bilmesen bile. Yalnızca konuşmanın bile yardımı dokunabilir.



Diğer aile üyelerini de unutma. Kardeş ve çocukların da desteğe ihtiyacı vardır. Belki diğer aile üyeleri veya arkadaşlar bu konuda yardımcı olmak ister.



Patronuna, öğretmenine veya iş yerinde ya da okulundaki herhangi birine durumu anlat. Bir yere aniden gelemeyecek duruma gelersen, anlayış ve pratik yardım iste.

Intiharı düşünen biriyle yaşamak

Kendi duyguların



İstersen iş arkadaşlarına veya sınıf arkadaşlarıyla da konuşabilirsin.



Kendini unutmanın kimseye faydası olmaz. Senin de kendi hayatın var.



Seni mutlu eden şeyler yap ve kendine iyi bak. Bu durum ailenin geri kalanı için de geçerlidir.



Ölüm hakkında konuşulabilecek bir alanın olması önemlidir. Bu, yalnızlığı ortadan kaldırabilir.



Yakınına olan biten hakkında başkalarıyla konuşmak istediğini söyle. Bunu sır tutamayacağını söyle. Bu tek başına yapmakta çok zorlanacağın bir şey.



Kaygılarını kiminle paylaşmak istediğini yakınına söyle. Bu kişiler aile üyeleri ve arkadaşların yanı sıra yardım görevlileri de olabilir.

Intiharı düşünen biriyle yaşamak

Kendi duyguların

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

Aşağıdaki kuruluşlara teşekkürlerimizle:

