



## İNTİHARI ÖNLEMEDE REHBERLİK SERVİSLERİ İÇİN REHBER

Bu rehber, okullarda rehberlik servislerinin intiharı önleme konusunda bilinçli ve etkili çalışmalar yürütebilmesi için hazırlanmıştır. İntiharın önlenebilir bir halk sağlığı sorunu olduğu unutulmamalı ve erken müdahale mekanizmaları oluşturulmalıdır.

### 1. GİRİŞ: İNTİHAR VE ÖNLEMEDE REHBERLİK SERVİSLERİNİN ROLÜ

İntihar, bireyin psikolojik, sosyal ve ekonomik birçok faktörün etkisiyle yaşadığı çaresizlik hissinin bir sonucu olabilir. Okullardaki rehberlik servisleri, öğrencilerin psikolojik sağlığını korumada ve risk taşıyan bireylere destek sunmada kritik bir role sahiptir.

Rehberlik servisleri şu alanlarda aktif rol almalıdır:

- ✓ Risk faktörlerini belirleme ve erken müdahale
- ✓ Kriz yönetimi ve destek mekanizmaları oluşturma
- ✓ Öğrencilere, öğretmenlere ve velilere yönelik bilinçlendirme çalışmaları

### 2. İNTİHAR RİSK FAKTÖRLERİ VE BELİRTİLERİ

#### A. Risk Faktörleri

İntihar riski taşıyan bireylerde genellikle şu faktörler bulunur:

- ✓ Psikolojik Faktörler: Depresyon, kaygı bozuklukları, travmalar
- ✓ Sosyal Faktörler: Aile içi şiddet, yalnızlık, sosyal dışlanma, akran zorbalığı
- ✓ Ekonomik Faktörler: Maddi zorluklar, işsizlik, aile içi ekonomik problemler
- ✓ Akademik Baskı: Sınav stresi, başarısızlık korkusu, öğretmen veya aile baskısı
- ✓ Madde Kullanımı: Alkol, uyuşturucu bağımlılığı

#### B. İntihar Düşüncesi Olan Öğrencilerde Görülebilecek Belirtiler

Duygusal Belirtiler:

- Sürekli üzgün, mutsuz veya kaygılı hissetme
- Umutsuzluk veya çaresizlik ifadeleri kullanma
- Değersizlik hissi

#### ✦ Davranışsal Belirtiler:

- Okula ve sosyal aktivitelere ilgisini kaybetme
- Ders başarısında ani düşüş
- Aşırı sinirlilik veya içe kapanma
- Sosyal çevresinden uzaklaşma
- Kendi eşyalarını dağıtma veya vedalaşma davranışları

#### ✦ Sözel İpuçları:

- "Artık yaşamak istemiyorum."
- "Keşke hiç doğmasaydım."
- "Beni kimse anlamıyor, kimsenin umurunda değilim."

✅ Öneri: Bu belirtileri gösteren öğrencilerle birebir görüşmeler yapılmalı ve gerekirse bir uzmana yönlendirilmelidir.

### ✦ 3. REHBERLİK SERVİSLERİNİN İZLEMESİ GEREKEN ADIMLAR

#### A. Erken Müdahale Mekanizması Kurma

- Öğretmenlerle İş Birliği: Öğretmenler, riskli öğrencileri gözlemleyip rehberlik servisini bilgilendirmelidir.
- Psikolojik Değerlendirme: Gerekirse bilimsel ölçekler ve bireysel görüşmelerle öğrencinin ruhsal durumu değerlendirilmelidir.
- Aileyle İletişim: Veliler, çocuğun ruh sağlığı konusunda bilinçlendirilmelidir.
- Profesyonel Yardım Yönlendirmesi: Gerekirse öğrenci psikoloğa veya psikiyatristlere yönlendirilmelidir.

#### B. Kriz Müdahale Planı Oluşturma

##### ✦ Acil Müdahale Aşamaları:

##### 1 Öğrencinin Güvenliğini Sağlama:

İntihar girişimi olan öğrenci yalnız bırakılmamalıdır.

Gerekirse acil tıbbi müdahale sağlanmalıdır.

##### 2 Yetkilileri ve Veliyi Bilgilendirme:

Durum, öğrencinin ailesiyle doğru bir şekilde paylaşılmalıdır.

Okul yönetimi ve psikolojik destek birimleriyle koordinasyon sağlanmalıdır.

##### 3 Psikolojik Destek Sürecini Başlatma:

Öğrencinin psikososyal destek alması sağlanmalıdır.

Okul içi destek süreci planlanmalıdır.

##### 4 Takip Süreci:

İlgili öğrenciye düzenli rehberlik görüşmeleri ile destek verilmelidir.

Akademik ve sosyal hayata adaptasyonu sağlanmalıdır.

✅ Öneri: Kriz müdahale protokolü, okul rehberlik birimi ve yönetim tarafından önceden hazırlanarak tüm personelin bilgisine sunulmalıdır.

## ✦ 4. ÖĞRENCİLER, ÖĞRETMENLER VE VELİLER İÇİN BİLİNÇLENDİRME ÇALIŞMALARI

### A. Öğrencilere Yönelik Eğitim ve Atölyeler

“Zor Zamanlarda Destek Almak” semineri düzenlenmeli.  
Stres yönetimi ve problem çözme becerileri geliştirilmeli.  
Akran desteği ve güvenli iletişim ortamları oluşturulmalı.

### B. Öğretmenler İçin Farkındalık Eğitimleri

İntihar riski olan öğrencileri tanıma ve yönlendirme eğitimi verilmeli.  
Destekleyici iletişim yöntemleri hakkında bilgi verilmeli.

### C. Velilere Yönelik Bilgilendirme Çalışmaları

Çocuklarının psikolojik durumlarını nasıl gözlemleyebilecekleri anlatılmalı.  
Destekleyici ebeveynlik eğitimi düzenlenmeli.

✅ Öneri: Rehberlik servisi bu bilinçlendirme çalışmalarını her dönem planlamalı ve düzenli olarak uygulamalıdır.

## ✦ 5. OKULDA DESTEKLEYİCİ ORTAM OLUŞTURMAK

- ✓ Pozitif okul ortamı yaratılmalı.
- ✓ Akran zorbalığına karşı önlemler alınmalı.
- ✓ Rehberlik servisine öğrencilerin rahat ulaşabileceği bir ortam sağlanmalı.
- ✓ Gizlilik ilkesi korunarak öğrencilerin kendilerini güvende hissetmeleri sağlanmalı.

## ✦ 6. SONUÇ VE GENEL ÖNERİLER

- 📌 İntihar önlenabilir bir sorundur ve rehberlik servisleri bu sürecin en önemli aktörlerindedir.
- 📌 Riskli durumları erkenden fark edip müdahale etmek hayat kurtarır.
- 📌 Öğrenciler, öğretmenler ve velilerle iş birliği içinde olunmalıdır.
- 📌 Psikolojik destek süreçleri güvenli ve etik bir çerçevede yürütülmelidir.

🎯 Unutmayın!

👉 “Konuşmak, paylaşmak ve destek almak hayat kurtarır.”

**İDİL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**