



Veritas

PSIKİYATRİ ve
BEYİN BİLİMLERİ

"Veritas vincit"
"doğruluk kazanır"

İNTİHAR

İNTİHAR

İntiharları Önceden Kestirebilmek ve Önlemek

Beynin karar verme işlevi durduğunda, intihar düşünceleri ön plana geçebilir.

Tuhaf bir şekilde, beynin karar verme ve planlama yapma becerilerini yöneten merkezlerinde az metabolizma aktivasyonuna rastlanan kişilerin, ciddi intihar girişimlerinde bulunan depresif kişiler olarak tanımlandıkları bilinmektedir. Columbia Üniversitesindeki araştırmacılar, intihar girişimleri en fazla tıbbi hasarla sonuçlanan kişilerin, üst düzey becerileri yöneten prefrontal kortekslerine gelen kan akışında belirgin bir azalma tespit etmişlerdir.

Görüntüleme teknikleri ile belirlenen kan akışındaki azalmanın, prefrontal korteksteki kısıtlı serotonin aktivitesi ile ilgili de olduğu da elde edilen veriler arasındadır. Zıt olarak ise, daha az ölümcül intihar girişimlerinde bulunan depresif kişilerin, prefrontal kortekslerine daha fazla kan akışı olduğu belirlenmiştir. Bu kişilerin hareketlerinin de daha dürtüsel olduğu bilinmektedir.

Aynı çalışma grubunun son yaptığı araştırmalara göre, ciddi intihar girişimlerinde bulunan depresif kişilerin sözel dil kullanımlarının akıcılığında da bir bozulma söz konusu olduğu sonucuna varılmıştır. Dil akıcılığı, bu noktada, prefrontal korteks metabolizması ile ilgili ip uçları sağlayabilmektedir.

Araştırmacılar, sözel dil akıcılığındaki sekmelerin üst düzey becerilerdeki eksikliklere işaret ettiğini, bu eksikliklerinse intihar girişiminde bulunan kişilerin karşılaştıkları krizlere anlamlı çözümler üretmelerini engellediğini kabul etmektedirler. Bu durum da kişilerin aklında intihara yönelik düşüncelerin oluşmasını beraberinde getirmektedir. Belki de bir gün, sözel dildeki akıcılığı test eden yöntemler sayesinde, intihar etme düşünceleri önceden tespit edilerek, insanların kendilerine zarar vermeleri ya da öldürmeleri engellenebilecektir.

Ölüm Dansı

Öyle görülmektedir ki kederin de kendine has bir ritmi vardır. Bu ritim, belli bazı popülasyonların intihar zamanlarında açıkça kendini göstermektedir. Eldeki geleneksel bilgiler, intiharı pazartesi günleri ile birleştirmekteyken, yeni araştırmalar, intihar düşüncelerinin daha karmaşık kalıplar içerdiğini ortaya koymaktadır.

California Üniversitesi sosyologları, yaş ve cinsiyete dair intihar bilgileri topladıktan sonra, insanların geneli için intihar riskinin haftalar, aylar ve hatta yıllar içinde random (rastgele) olarak değiştiğini bulmuşlardır. Ancak 20 yaşın altındaki ve 40 yaşın üstündeki erkekler için, bazı işaretler bulunmaktadır. Bu kişiler, içinde buldukları nesille ilgili sıkıntılarını kendilerine has bir kriz şeklinde yansıtmaktadırlar.

20 yaşın altındaki erkeklerde intihar oranları kış aylarında çok yüksekken, yazın daha aşağılara düşmekte, bu durum da okul zamanları ile direkt bir korelasyon olduğuna işaret etmektedir. İntihar oranları bu grup içinde, eylül ayında hızlı bir yükselme göstermekteyken, yaz tatili ayları içinde bu oran düşmektedir. Bir düşüş de, kış tatili zamanına denk gelmektedir.

Sosyolog Kenneth Chew ve Richard McCleary, 41-55 yaş arası erkeklerde pazartesi sabahı sendromunun kalıcı olduğunu bildirmektedirler. Daha genç yaştaki kişiler için hayata atılma planları yeni başlamaktayken ve henüz pişman olunacak çok az şey yaşanmışken; daha ileriki yaştakiler kariyerlerindeki dönüm noktalarını, belki boşanmaları yada çocukların evden ayrılışını görmüşlerdir. Bu kişiler için pazartesi sabahları bir "kendini tartma" döngüsü işlevi görmektedir.

65 yaş ve üstündeki kişilerde (özellikle erkeklerde), ayın ilk haftasında intihar oranlarında bir yükselme olmaktadır. Ayın ilk haftası aslında, maaşların alındığı, ayın kalanı için gereken bütçe ayrıldıktan sonra biraz alışveriş yapıp belki dışarıda yemek yendiği güzel zamanlardır. Ancak eşini kaybetmiş bu yaştaki biri için zamanın tümü sadece kaybedilen şeyi hatırlatan hüznü bir süreç olarak işlemektedir. McCleary ayrıca, "tutulmamış söz" sendromunun üzerinde durmaktadır: Sağlık ya da ekonomik problemleri olan erkekler kendi kendilerine her şeyin daha iyiye gideceğini söylerler; ama sonraki ayda yine aynı konularda takılıp kalırlar.

Kadınlarda 65 yaş va civarına gelindiğinde intihar oranlarında hızlı bir artış söz konusu olmaktadır. Bunun sebebi de normalde tampon vazifesi gören

sosyal becerilerinin yeni karşılaştıkları durumda bir işe yaramaz hale gelmesidir. Bu yeni durum ise, kocanın emekliliğine ayak uydurmasının verdiği zorlukla mücadele etmek olacaktır.

Her Zaman Bir Yardım Çağrısı Olmayabilir

İntihar, güç ve kontrolü denemek için yapılmış bir girişim de olabilir.

Burada babaannenizin intihara bakışı ya da intihar kavramına dair yepyeni bir fikir sunulmayacaktır. Burada, çoğu bilim adamını kıvrandıran kendine zarar verme konusuyla ilgili, genelde bilinene aykırı bilgiler sıralanacaktır.

Psikolog Paul Joffe, 20 yılı aşkın süredir genç insanların intiharları nedeniyle gerçekleşen ölümler ve bu ölümleri engelleme politikaları üzerine çalışmaktadır ve vardığı bir sonuç da bu intiharların her zaman bir yardım çağrısı niteliğinde olmadığıdır. Özellikle üniversite çağındaki gençlerde intihar bazen güç ve kontrol kazanmak için bir araç olarak işlev göstermektedir.

Illinois Üniversitesinde intihar önleme grubunun başkanı ve öğrenci sağlık merkezinde danışmanlık görevi yapan, Joffe'ye göre, acı ve stresin insanları intihara yönelttiği ile ilgili o kadar yaygın bir inanış bulunmaktadır ki, kimse bu inanışı bir an bile sorgulamamaktadır.

Joffe, Michigan Üniversitesinde verdiği üniversite kampüslerinde depresyon konulu konferansta, "Eğer intihar bir yardım çağrısı ise, kişilerin bu çağrıyı yaptıktan sonra kendi içlerine kapanmaları beklenir" demiştir. Burada tek bir problem bulunmaktadır. Büyük bir titizlikle toplayıp bir araya getirdiği verilerde bu sürecin bu şekilde yürümediğine dair veriler bulunmaktadır. "Bu kişiler teklif edilen kaynaklardan faydalanmayı reddetmektedirler".

Bu kişiler için kendilerine yapıştırılan etiketten utanma durumu söz konusu değildir. Bunun yerine bu kişiler için önemli olan ölümle uzun süreli bir dans içinde olmak, bir başka deyişle "intihar kariyeri" oluşturmaktır. Bu insanlar kaderlerinin kurbanı değil; kaderlerinin yöneticisi olmak arzusundadırlar. İntihar düşünceleri beyinlerinde uzun vadeli bir yer edinmiştir ve tehlikeli intihar denemelerinden sonra bile bu kişiler için yeni bir intihar girişimi riski her zaman bulunmaktadır. İntihar niyeti, sıkıntıya verilen "keskin bir ideoloji" tepkisinden daha az doğal bir durumdur. "İntihar düşünceleri,

inancın oluşturduğu katı bir kabuk içinde kemikleşmektedir. Bu kişiler intihar ile ilgili iyi şeyler hissetmektedirler. ;İntihar onlara kontrol sahibi olduklarını hissettirmektedir” diyen Joffe, bu kişilerin hayatlarına son verme konusunu düşünüp taşındıklarını, fantezileştirdiklerini, planlayıp prova ettiklerini de sözlerine eklemiştir.

Konu üzerine yıllar boyu kafa yordukları için intihar artık profesyonel kimliklerinin bir parçası olmuştur. Kendi kaderlerini kontrol edebilmenin verdiği güçle gurur duyarlar. Bu noktada da kendilerini diğer insanlardan üstün görme eğilimindedirler.

Joffe’ye göre, “Bir erken yetişkinin intihar girişiminde bulunması, hem kendi hisleri ve hem de etraflarını saran çevreleri ile giriştikleri bir mücadeleye işaret etmektedir”. Joffe, bu kişilerin temelde söylemek istediklerinin, “Beni kovamazsın; ben istifa ederim! Hislerimi kontrol edemezsin, hayatımdaki olaylara müdahale edemezsin. Kendimi ulaşılamaz hale getirerek seni devreden çıkarabilirim!” söylemlerinden ibaret olduğunu belirtmektedir. Kaldı ki bunlar da çok acı içinde olan ve başka bir çıkış yolu bulamayan birisinin sözleri gibi gözükmemektedir. Bu daha çok, karşılaşılabilecek duygusal ya da kişiler arası sonuçları kabul etmeyi reddetmektir.

Bu kişiler için intihar düşünceleri pek sıkıntı yaratmamaktadır. Hatta bir çoğu, bu fikirlerin hayatlarındaki en parlak noktalardan biri olduğunu açıkça belirtebilmektedir.

Joffe, “İntiharın bir sıkıntı sinyali olduğu inancına yapışıp kalsanız da, bu davranışın doğasında bir kontrol ve güç yanının bulunduğu bir gerçektir. Bir çoğumuz doğrudan yardım isteriz, bir ihtiyacımız olduğunu açıkça ortaya koyarız” demektedir.

Ama kendine zarar verici davranışlarda bulunmak yoluyla yardım istemenin, kişiler arası etkileşimi bozan bir zorunluluk tarafı bulunmaktadır. Bu durum aslında, “Bana yardım etmek zorundasın çünkü pabuç pahalı ve ipin ucundaki benim hayatım” demenin bir başka yoludur.

Joffe, geleneksel “sıkıntı” modelinin de aslında tehlikeli olabileceğini söylemektedir. İntihardan söz etmek ya da intihar girişiminde bulunmak, doğal olarak bunaltıcı bir sıkıntıdan kaynaklanmaktadır; ancak merhamet ve acımaya da davetiye çıkartmaktadır. Bu noktada sadece intihar eğilimli

kişilerin kırılğan ve hayatın kıyısında olduklarıdır. Yapılması gerekense, geri çekilip yalnızca onlara destek olmak olacaktır.

Joffe, sıkıntı modelinin dışındaki grupta bu türden bir hassasiyet ve zayıflık olduğunu görmemiş; aksine, bu kişilerin bir güç çatışması içinde çok güçlü durabildiklerini fark etmiştir. Joffe'ye göre, "Bu kişilere bu türden bir güç vermek işe yaramamaktadır. Bun kişilerle başa çıkmak için toplumsal bir sorumluluk bulunmaktadır. Şiddet ve kendi kendine şiddet uygulamanın anlamının altının çizilmesi gerekmektedir." Bu noktada, kişinin kendine uyguladığı şiddetin, ona tanıdığı ayrıcalığa karşı bir toplumsal karşı duruş oluşturulması en önemli bileşenlerden birisidir.

Ancak bilinmektedir ki intiharı önlemek için etkili bir yol bulunmamaktadır. Genel olarak yapılabilecek şey, intihar girişiminde bulunan kişilerin fazla vakit kaybetmeden yardım almalarını sağlamaktır.

İLETİŞİM

Telefon:

0 [212] 296 55 81 – 82

Faks:

0 [212] 296 55 81

GSM:

0 [536] 960 53 76

www.veritaspsikiyatri.net

info@veritaspsikiyatri.net

Pdf Arşivi İçin:

pdf.veritaspsikiyatri.net

Valikonağı Caddesi No: 8 D: 8 Nişantaşı - İstanbul