

Bakırköy Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

REHBERLİK DERGİSİ

2.Sayı

Kendi Yaşamını Tehlikeye Sokacak Aşırı Davranışta Ya Da Eylemde Bulunma Riski Olan Çocuk Ve Ergenler



KAMİL AKCA
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
HİZMETLERİ BÖLÜM BAŞKANI

HASAN KARA
BAKIRKÖY REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRÜ



Kasım 2023



TÜRKİYE CUMHURİYETİ'NİN YÜZÜNCÜ YILI

KUTLU OLSUN

İçindekiler

Ergenlerde Kendine Zarar Verme.....	3
Ergenler Neden Kendine Zarar Verir?.....	5
Ebeveynler ve Gençler Kendine Zarar Verme Konusunda Ne Yapabilir.....	6
Çocuklarda ve Gençlerde Bipolar Bozukluk.....	8
Gençlerde Sınırdaki Kişilik Bozukluğu.....	12
Travma Sonrası Stres Bozukluğu.....	18
İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama.....	24
İnsanlar Neden Kendini Yaralar?.....	26
Okullarda İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama.....	27
Okul Protokolünün Geliştirilmesi ve Uygulanması.....	27
Okul Protokolünde Neler Yer Alıyor?.....	28
Bir Protokol Geliştirme.....	29
Kendine Zarar Verme Protokolü Konusunda Kimler Eğitilmelidir?.....	30
Personel Eğitiminin Bir Parçası Ne Olmalıdır?.....	31
Sorunu Anlamak.....	32
Kendine Zarar Vermenin Belirlenmesi.....	33
Bir öğrencinin kendine zarar verdiğini bildiğimizde veya şüphelendiğimizde ne yapmalıyız?.....	36
Yaralama şiddetinin değerlendirilmesinde ve sonraki adımların değerlendirilmesinde değer taşıyan sorular.....	38
Aile Bilgilendirmesi.....	39
Sosyal Bulaşma Nedir? Okulumuzda Sosyal Bulaşma Sorununu Nasıl Tespit Edebiliriz?.....	41
Okullarda Sosyal Bulaşmayı ve Kendine Zarar Vermeyi Nasıl Önleyebiliriz?.....	42
Çocuğuma Nasıl Yardımcı Olabilirim?.....	44
Çocuğumla Sohbeti Nasıl Başlatabilirim?.....	46
Kaynaklar.....	47

Ergenlerde Kendine Zarar Verme

Kendine zarar verme, zaman zaman bir duygu biçimini değiştirmek için vücut dokusuna kasıtlı olarak zarar verme eylemidir. Kendine zarar verme, toplumdaki gruplar ve kültürler tarafından farklı şekilde görülmektedir. Davranış son zamanlarda özellikle ergenlerde daha popüler hale geldi. Kendine zarar vermenin nedenleri ve ciddiyeti değişebilir. Bazı formlar şunları içerebilir:

- OYMA
- KAŞIMA
- MARKALAŞMA
- İŞARETLEME
- DERİ VE SAÇIN TOPLANMASI VE ÇEKİLMESİ
- YANMA/SIYRIKLAR
- BİR CİSİMLE KENDİNE VURMA
- KESME
- ISIRMA
- KAFA VURMA
- MORARMA
- İSABET
- DÖVME YAPMA
- AŞIRI VÜCUT PIERCİNGİ

Bazı ergenler risk almak, isyan etmek, ebeveynlerinin değerlerini reddetmek, bireyselliklerini ifade etmek ya da sadece kabul edilmek için kendilerine zarar verebilirler.

Diğerleri ise çaresizlik veya öfke nedeniyle ilgi çekmek, umutsuzluklarını ve değersizliklerini göstermek veya intihar düşünceleri nedeniyle kendilerine zarar verebilirler.

Bu çocuklarda depresyon, psikoz, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve bipolar bozukluk gibi ciddi psikiyatrik sorunlar görülebilir. Ek olarak, kendine zarar veren bazı ergenler yetişkinliklerinde sınırda kişilik bozukluğu geliştirebilirler.

Bazı küçük çocuklar zaman zaman kendilerine zarar veren davranışlara başvurabilir, ancak çoğu zaman bu davranışlardan kurtulurlar. Gelişimsel gecikmeler ve/veya otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar ile istismara uğramış veya terk edilmiş çocuklar da bu davranışları gösterebilir.

Ergenler Neden Kendine Zarar Verir?

Kendine zarar verme, çeşitli faktörlerden kaynaklanan karmaşık bir davranış ve semptomdur. Duygularını anlatmakta güçlük çeken ergenler duygusal gerginliklerini, fiziksel rahatsızlıklarını, acılarını ve özgüven eksikliğini kendine zarar verici davranışlarla gösterebilirler. Bazı gençler kendilerine zarar verme eyleminin ardından düdüklü tenceredeki buharın çıktığını düşünse de, diğerleri incinmiş, öfke, korku ve nefret hissedebilirler. Akran baskısı ve bulaşmanın etkileri de ergenlerin kendilerine zarar vermelerine neden olabilir. Her ne kadar moda gelip geçse de ergenlerin cildindeki yaraların çoğu kalıcı olacaktır. Bazen gençler utandıkları, reddedildikleri veya fiziksel görünümüleriyle ilgili eleştirildikleri için yaralarını, yanıklarını ve morluklarını gizleyebilirler.

Ebeveynler ve Gençler Kendine Zarar Verme Konusunda Ne Yapabilir?

Ebeveynler çocuklarıyla bedenlerine saygı duyma ve değer verme konusunda konuşmaya teşvik edilir. Ebeveynler aynı zamanda kendine zarar verme eylemlerine girişmeyerek gençlere rol model olarak hizmet etmelidir. Ergenlerin kendilerine zarar vermekten kaçınmalarının bazı yararlı yolları arasında şunları öğrenmek yer alır:

- Gerçeği kabul edin ve şimdiki anı daha katlanılabilir kılmamanın yollarını bulun
- Duygularınızı tanımlayın ve onlara göre hareket etmek yerine onlarla konuşun
- Kendilerini kendine zarar verme duygularından uzaklaştırın (örneğin, 10'a kadar saymak, 15 dakika beklemek, "Hayır!" veya "Dur!" demek, nefes egzersizleri yapmak, günlük tutmak, çizim yapmak, olumlu görüntüler düşünmek, buz ve paket lastiği kullanmak)
- Kendine zarar vermenin artılarını ve eksilerini durdurun, düşünün ve değerlendirin
- Kendilerini olumlu, zarar verici olmayan bir şekilde rahatlatın
- Olumlu stres yönetimini uygulayın
- Daha iyi sosyal beceriler geliştirin

Ebeveynler ve Gençler Kendine Zarar Verme Konusunda Ne Yapabilir?

Bir ruh sağlığı uzmanının değerlendirmesi, kendine zarar vermenin altında yatan nedenlerin belirlenmesine ve tedavi edilmesine yardımcı olabilir. Ölmek ya da kendini öldürmek isteme duygusu ergenlerin derhal profesyonel bakıma başvurmalarının nedenidir. Bir çocuk ve ergen psikiyatristi, kendine zarar verme davranışına eşlik edebilecek ciddi psikiyatrik bozuklukları da teşhis edebilir ve tedavi edebilir.

Çocuklarda ve Gençlerde Bipolar Bozukluk

Bipolar bozukluk (eski adıyla manik depresif hastalık), kişinin ruh halinde, enerjisinde, düşüncesinde ve davranışında aşırı değişikliklere neden olan bir beyin hastalığıdır. Bipolar bozukluğu olan çocuklarda mani ve depresyon dönemleri (veya dönemleri) vardır.

Manik Epizodlar: Bir mani epizodu, kişinin ruh halinin değiştiği, yükseldiği (aşırı mutlu), taşkın veya çok sinirli olduğu ve aynı zamanda kişinin enerjisinin de arttığı bir dönemi içerir.

Diğer Manik Belirtiler Şunları İçerebilir:

- Benlik saygısında gerçekçi olmayan yükselişler - örneğin, kendini çok güçlü hisseden veya özel güçlere sahip bir süper kahraman gibi hisseden bir çocuk veya ergen
- Enerjide büyük artış
- Günlerce yorgunluk hissetmeden çok az uyuyabilmek veya hiç uyuyamamak gibi uyku ihtiyacının azalması
- Konuşmanın artması: Çocuk ya da ergen çok fazla, çok hızlı konuştuğunda, konuyu çok çabuk değiştirdiğinde ve sözü kesilemediğinde
- Dikkat dağınıklığı: Çocuğun dikkati sürekli olarak bir şeyden diğerine geçer.
- Daha hızlı düşünmek - örneğin düşünceler "hızlı ileri" yönündedir
- Alkol ve uyuşturucu kullanımı, dikkatsiz araba kullanma gibi tekrarlanan yüksek risk alma davranışları

Depresif Dönemler:

Bipolar bozukluğu olan kişiler aynı zamanda depresyon dönemleri de yaşayabilirler. Bir depresyon dönemi düşük, depresif veya sınırlı ruh halini içerir.

Depresif bir dönemin diğer belirtileri şunları içerebilir:

- Favori aktivitelerden alınan zevkin azalması
- Düşük enerji seviyesi veya yorgunluk
- Aşırı uyuma veya uykuya dalmada zorluk gibi uyku düzenindeki büyük değişiklikler
- Zayıf konsantrasyon
- Can sıkıntısı şikayetleri
- Yeme alışkanlıklarında iştah azalması, kilo alamama veya aşırı yeme gibi büyük değişiklikler
- Baş ağrısı veya mide ağrısı gibi fiziksel hastalıklara ilişkin sık sık şikayetler
- Ölüm ya da intihar düşünceleri

Bu belirtilerin bazıları, uyuşturucu kullanımı, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, majör depresif bozukluk, yıkıcı duygudurum düzensizliği bozukluğu ve hatta şizofreni gibi diğer sorunları olan çocuk ve ergenlerde ortaya çıkan belirtilere benzer.

Bipolar bozukluk çocuklukta veya gençlik yıllarında başlayabilir. Hastalık herkesi etkileyebilir. Bununla birlikte, eğer ebeveynlerden biri veya her ikisi de bipolar bozukluğa sahipse, çocuklarında da bu bozukluğun ortaya çıkma ihtimali daha yüksektir.

Çocuklarda ve gençlerde bipolar bozukluğun tanısı karmaşıktır ve uzun bir süre boyunca dikkatli gözlem yapılmasını gerektirir. Bir çocuk ve ergen psikiyatristi veya eğitimli bir ruh sağlığı uzmanı tarafından yapılacak kapsamlı bir değerlendirme, bipolar bozukluğun tanımlanmasına yardımcı olabilir ve tedaviye başlamanın ilk adımıdır. **Bipolar bozukluğu olan çocuklar ve gençler etkili bir şekilde tedavi edilebilir.** Bipolar bozukluğun tedavisi genellikle hastanın ve ailenin hastalık hakkında eğitilmesini, lityum veya atipik antipsikotikler gibi duygudurum dengeleyici ilaçları ve psikoterapiyi içerir. İlaçlar genellikle manik atakların sayısını ve şiddetini azaltır ve aynı zamanda depresyonun önlenmesine de yardımcı olabilir. Psikoterapi çocuğun kendisini anlamasına, strese uyum sağlamasına, özgüvenini yeniden inşa etmesine ve ilişkilerini geliştirmesine yardımcı olur.

Gençlerde Sınırdaki Kişilik Bozukluğu (Borderline Personality Disorder in Young People)

Gençler zaman zaman karamsar ve sinirli olabilirler. Ayrıca dışlanmaya karşı da hassas olabilirler. Duyguları nasıl düzenleyeceğinizi öğrenmek büyümenin normal bir parçasıdır. Bazı gençler için bu duygular daha aşırı olabilir ve ciddi sorunların işareti olabilir. Çocuğunuz yoğun ve sık sık ruh hali değişimleri, dürtüsel davranışlar, kendine zarar verme veya ilişkilerde zorluklar yaşıyorsa, bunun nedeni Sınırdaki Kişilik Bozukluğu (SKB) adı verilen bir psikiyatrik rahatsızlık olabilir.

Gençlerde Sınırdaki Kişilik Bozukluğu (Borderline Personality Disorder in Young People)

SKB'nun yaygın belirtileri şunlardır:

Aşağıdaki gibi düşünce ve duyguları yönetmede sorunlar

Sık sık dramatik ruh hali değişimleri

Öfke bölümleri

“Boş” veya “hissiz” hissetmek

Kendi imajında sık değişiklikler

İntihar düşünceleri

Gençlerde Sınırdaki Kişilik Bozukluğu (Borderline Personality Disorder in Young People)

SKB'nun yaygın belirtileri şunlardır:

Aşağıdakiler gibi tehlikeli ve dürtüsel davranışlar:

Kendine zarar verme (örneğin kendini kesme veya yakma)

İntihar davranışları

Güvenli olmayan cinsel karşılaşmalar

Yasa dışı uyuşturucu kullanımı

Gençlerde Sınırdaki Kişilik Bozukluğu (Borderline Personality Disorder in Young People)

SKB'nun yaygın belirtileri şunlardır:

İlişkilerde aşağıdaki gibi sorunlar:

Kötü sınırlar

Yoğun ve istikrarsız ilişkiler

Reddedilmekten veya terk edilmekten kaçınmak için çılgınca çabalar

Yanlış anlaşıldığını hissetmek

Gençlerde Sınırdaki Kişilik Bozukluğu (Borderline Personality Disorder in Young People)

SKB'nun kesin nedenleri bilinmemektedir. Genetik ve yaşam deneyimleri SKB'nun gelişimine katkıda bulunabilir. SKB olan bazı kişiler istismar veya travma yaşamıştır.

Araştırmalar, aşağıdaki psikoterapilerin SKB'li veya SKB özelliklerine sahip gençler için etkili tedaviler olduğunu göstermiştir:

- Semptomları yönetme becerilerini öğreten Diyalektik Davranış Terapisi (DBT) , Dialectical Behavior Therapy
- Güven ve merak oluşturmaya çalışan Zihinselleştirme Temelli Tedavi (MBT) , Mentalization Based Treatment

Gençlerde Sınırdaki Kişilik Bozukluğu (Borderline Personality Disorder in Young People)

Kapsamlı bir tedavi planı ayrıca şunları içerebilir:

- **Ebeveyn ve aile tedavisi**
- Akran ve aile destek grupları çevrimiçi veya şahsen
- Acil servise veya psikiyatri hastanesine gitme ihtiyacını azaltan Kriz Planının oluşturulması
- Anksiyete, depresyon ve dürtüsellik gibi ilişkili semptomları tedavi etmek için kullanılan ilaçlar

SKB olan gençler ve aileleri için zorlayıcı olabilir. Uygun değerlendirme ve etkili tedavi ile çalışmalar, SKB'nun zamanla çok daha iyi hale gelebileceğini göstermektedir.

Çocuğunuzun SKB'nun olduğunu düşünüyorsanız, bu düşünce ve davranışların tipik ergen gelişimi, SKB veya başka bir psikiyatrik hastalıktan mı kaynaklandığını belirlemek için nitelikli bir ruh sağlığı uzmanı tarafından kapsamlı bir değerlendirmeye tabi tutulmanız önemlidir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Tüm çocuklar ve ergenler kendilerini hem duygusal hem de fiziksel olarak etkileyebilecek **stresli olaylar** yaşarlar. Strese tepkileri genellikle kısadır ve daha fazla sorun yaşamadan iyileşirler.

Felaket yaratan veya yaşamı tehdit eden bir olay veya bu tür olaylar dizisi yaşayan bir çocuk veya ergende travma sonrası stres bozukluğu olarak bilinen devam eden zorluklar gelişebilir. Stresli veya travmatik olay, bir kişinin hayatının tehdit edildiği veya ciddi yaralanmanın meydana geldiği bir durumu içerir (örneğin, kişi fiziksel istismarın, cinsel istismarın, evde veya toplumdaki şiddetin, otomobil kazalarının, doğal olayların mağduru veya tanığı olabilir)

Afetler (su baskını, yangın, deprem gibi) ve yaşamı tehdit eden bir hastalık tanısının konması. Çocuğun travma geliştirme riski, travmanın ciddiyetine, travmanın tekrarlanıp tekrarlanmadığına, çocuğun travmaya yakınlığına ve mağdur(lar)la olan ilişkisine bağlıdır.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Travmanın ardından çocuklar başlangıçta tedirgin veya kafası karışmış davranışlar gösterebilir. Ayrıca yoğun korku, çaresizlik, öfke, üzüntü, dehşet veya inkar da gösterebilirler. Tekrarlanan travma yaşayan çocuklar, acıyı ve travmayı dindirmek veya engellemek için bir tür duygusal uyuşukluk geliştirebilirler. Buna ayrışma denir . TSSB'li çocuklar, kendilerine travmayı hatırlatan durumlardan veya yerlerden kaçınırlar. Ayrıca duygusal olarak daha az tepki verebilir, depresif, içine kapanık ve duygularından daha kopuk hale gelebilirler.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Travmanın ardından çocuklar başlangıçta tedirgin veya kafası karışmış davranışlar gösterebilir. Ayrıca yoğun korku, çaresizlik, öfke, üzüntü, dehşet veya inkar da gösterebilirler. Tekrarlanan travma yaşayan çocuklar, acıyı ve travmayı dindirmek veya engellemek için bir tür duygusal uyuşukluk geliştirebilirler. Buna ayrışma denir . TSSB'li çocuklar, kendilerine travmayı hatırlatan durumlardan veya yerlerden kaçınırlar. Ayrıca duygusal olarak daha az tepki verebilir, depresif, içine kapanık ve duygularından daha kopuk hale gelebilirler.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TSSB olan bir çocuk ayrıca travmatik olayı şu yollarla yeniden deneyimleyebilir:

- Olayla ilgili sık sık anıların olması veya küçük çocuklarda travmanın bir kısmının veya tamamının tekrar tekrar tekrarlandığı oyun
- Üzücü ve korkutucu rüyalar görmek
- Deneyim yeniden yaşanıyormuş gibi davranmak veya hissetmek
- Çocuğa olay hatırlatıldığında tekrarlayan fiziksel veya duygusal belirtiler geliştirmek

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TSSB olan çocuklar aşağıdaki belirtileri de gösterebilir:

- Erken yaşta ölme endişesi
- Faaliyetlere olan ilgiyi kaybetmek
- Baş ağrısı ve karın ağrısı gibi fiziksel belirtilerin olması
- Daha ani ve aşırı duygusal tepkiler gösterme
- Düşme veya uykuyu sürdürmede sorun yaşamak
- Sinirlilik veya öfke patlamaları gösterme
- Konsantrasyon sorunları yaşamak
- Yaşından daha genç davranmak (örneğin yapışkan veya mızımız davranışlar, parmak emmek)
- Çevreye karşı artan uyanıklık gösterme
- Onlara travmayı hatırlatan davranışların tekrarlanması

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TSSB belirtileri birkaç aydan uzun yıllara kadar sürebilir. En iyi yaklaşım travmanın önlenmesidir. Ancak travma meydana geldikten sonra erken müdahale şarttır. Ebeveynlerin, okulun ve akranların desteği önemlidir. Güvenlik duygusunun oluşturulmasına önem verilmelidir. Çocuğun olay hakkında konuşmasına, çizim yapmasına, oynamasına veya yazmasına olanak tanıyan psikoterapi (bireysel, grup veya aile) faydalıdır. Davranış değiştirme teknikleri ve bilişsel terapi korku ve endişelerin azaltılmasına yardımcı olabilir. İlaçlar ayrıca ajitasyon, anksiyete veya depresyonla baş etmede de yararlı olabilir.

Çocuk ve ergen psikiyatristleri, TSSB olan çocukların teşhis ve tedavisinde çok yardımcı olabilirler. Ailelerin ve uzmanların duyarlılığı ve desteğiyle, TSSB olan gençler travmanın anılarıyla baş etmeyi öğrenebilir, sağlıklı ve üretken yaşamlar sürdürebilirler.

İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama Nonsuicidal Self-Injury (NSSI)

Kaynak : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

NSSI en çok ergenler ve genç yetişkinler arasında yaygındır. Bu popülasyonlarda yaşam boyu oranlar yaklaşık %15 ile %20'dir ve başlangıç genellikle 13 veya 14 yaş civarında gerçekleşir. Buna karşılık , yetişkinlerin yaklaşık %6'sı bir NSSI geçmişi bildirmektedir .

NSSI, kişinin kendi vücut dokusunun, intihar niyeti olmaksızın ve sosyal olarak onaylanmayan amaçlarla kasıtlı olarak yok edilmesini ifade eder. Yaygın örnekler arasında kesme, yakma, tırmalama ve vurma veya vurma yer alır ve kendine zarar veren çoğu kişi birden fazla yöntem kullanmıştır. NSSI tipik olarak duygusal ve psikiyatrik sıkıntıyla ilişkili olduğundan ve NSSI intihar riskini artırdığından bu davranışa ilişkin doğru kavramsal ve klinik modeller oluşturmak çok önemlidir.

İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama Nonsuicidal Self-Injury (NSSI)

Kaynak : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

Hem ergenlerde hem de yetişkinlerde, NSSI oranları psikiyatrik popülasyonda, özellikle de olumsuz duygusallık, depresyon, kaygı ve duygu düzensizliği gibi duygusal sıkıntıyla ilişkili özellikleri bildiren kişilerde en yüksektir. NSSI özellikle kendi kendine yönelik olumsuz duygulara ve özeleştiriyeye eğilimli kişilerde yaygındır.

İlginç bir şekilde, insanlar NSSI'nin kadınlarda daha yaygın olduğunu varsaysa da genel nüfus çalışmaları erkekler ve kadınlar arasında eşdeğer oranlar buluyor. Ancak kullanılan NSSI yöntemlerine ilişkin cinsiyet farklılığı olduğu görülmektedir; özellikle kadınların kesme olasılığı daha yüksekken, erkeklerin vurma veya yakma olasılığı daha yüksektir.

İnsanlar Neden Kendini Yaralar?

Kaynak : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

2000'li yılların başlarında, insanların neden kendine zarar verdiğini ele alan ufuk açıcı yayınlar ampirik(deneysel) olmaktan ziyade teorikti. Gratz NSSI fonksiyonları üzerine ampirik literatüre dikkat çekilmesine yardımcı oldu ve Nock ve Prinstein'in makalesi, NSSI fonksiyonlarının ampirik temelli modelini tanıtan ilk makale oldu. Kısa bir süre sonra Klonsky fonksiyonel teorinin ampirik kanıtlarını sistematik olarak gözden geçirdi. Bu makaleler, insanların neden NSSI'ye katıldığına ilişkin birkaç önemli sorunun yanıtları üzerinde birleşti. **Birincisi**, geniş bir farkla, NSSI çoğunlukla **ezici olumsuz duyguları (geçici olarak) hafifletme işlevi görür.** Yoğun olumsuz duygular NSSI'den önce gelir ve NSSI performansı, sakinlik ve rahatlama duygularının yanı sıra olumsuz duyguların azalmasıyla sonuçlanır. **İkincisi**, insanların yarısından biraz fazlası, **kendilerine yönelik bir öfke veya kendini cezalandırma biçimi olarak kendilerine zarar verdiklerini bildirmektedir** (Hooley ve meslektaşlarının çalışmalarıyla tutarlıdır (bkz. Nock ve diğerleri, Glassman ve diğerleri ve Hooley) ve St Germain), özeleştirinin NSSI ile nedensel bir ilişkisi olduğunu öne sürüyor. **Üçüncüsü**, NSSI, **başkalarını etkileme arzusu veya duygusal sıkıntının fiziksel bir işaretini üretme arzusu gibi birçok başka işleve de hizmet edebilir**, ancak bu işlevlerin her biri yalnızca kendine zarar veren az sayıda insanla ilgilidir. Ayrıca, **NSSI'nin farklı işlevleri 2 üst kategoriye ayrılabilir: içsel-kendine odaklı (örneğin, duygu düzenleme ve kendini cezalandırma); ve kişilerarası-öteki odaklı (örneğin, başkalarını etkilemek).**

Okullarda İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama Okul Protokolünün Geliştirilmesi ve Uygulanması

Kendine zarar verme protokolü neden önemlidir?

Protokoller, birçok kişinin rahatsız edici veya rahatsız edici bulunduğu durumlara okul personelinin tepkilerini yönlendirmede faydalıdır.

Ek olarak, bir okulun yasal sorumluluklarının ve personelin bu konuyu birincil kaygısı olarak görmediği durumlarda bile ele alınır.

Kendine zarar verme protokollerine ilişkin tartışmasında Walsh (2006) şunu açıklıyor: “yazılı bir protokole sahip olmanın avantajı (protokol), personelin öğrencilerin kendine zarar verme durumunda sistematik ve stratejik olarak nasıl tepki vereceğini bilmesidir.”

Kendine zarar verme protokolünün intiharla ilgili davranışı yönetmek için kullanılan protokole benzer olmasına rağmen, aynı değil. Bununla birlikte, iki tür protokol ortak unsurları ve intiharla ilgili ortak unsurları paylaşabilir.

Protokoller genellikle intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme protokollerinin geliştirilmesi için iyi bir başlangıç noktasıdır.

Okullarda İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama Okul Protokolünün Geliştirilmesi ve Uygulanması

Okul Protokolünde Neler Yer Alıyor?

Kendine zarar verme olaylarını ele alan işlevsel bir okul protokolü aşağıdaki adımları içermelidir

Süreçler:

- Kendine zarar vermenin belirlenmesi
- Kendine zarar vermenin değerlendirilmesi
- Okulda kendine zarar verme olayını yönetmede asıl kişi veya kişiler olarak görev yapacak bireyleri belirlemek, vakalar ve sonraki adımlar
- Hangi durumlarda ebeveynlerle iletişime geçilmesi gerektiğinin belirlenmesi
- Aktif öğrencinin kendine zarar vermesini yönetmek (kendine zarar veren öğrenci, akranları, ebeveynleri ve dışarıdan yönlendirmelerle)
- Dışarıdan yönlendirmenin ne zaman ve nasıl yapılacağıının belirlenmesi
- Dış yönlendirme kaynaklarının ve iletişim bilgilerinin belirlenmesi
- Personeli ve öğrencileri kendine zarar verme konusunda eğitmek

Okullarda İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama Okul Protokolünün Geliştirilmesi ve Uygulanması

Bir Protokol Geliştirme

İlk Adım Nedir?

Kendine zarar verme protokolü geliştirme sorumluluğu çoğunlukla okul kriz ekibine aittir.

Kriz Ekibi Ne Yapar?

Kriz ekibi aşağıdakilerden sorumludur:

- Kendine zarar vermeye ilgili her türlü açıklamaya yanıt vermek. Ayrıca bir öğrencinin şüpheli olduğundan şüphelenebilecek öğretmen veya personel için bir kaynak görevi görürler.
 - Öğrenciyle iletişime geçilerek yaraların değerlendirilmesi ve bakımı için onu sağlık kuruluşuna yönlendirmek.
 - Kendine zarar veren bir öğrencinin, kimlik tespit edildiği anda ve daha sonra aşağıdaki şekilde belirtildiği şekilde intihar eğilimi açısından değerlendirilmesinin sağlanması: semptom değişiklikleri.
 - Kendine zarar veren öğrenciyle üretken ve destekleyici bir ilişki kurmak veya yanında olabilecek başka birini bulmak
- Kriz ekibinin veya sorumlu kişinin etkili bir şekilde çalışabilmesi için okul ve personelin tüm şüpheli veya sorumlu kişileri yönlendirmesi önemlidir.

Onaylanmış kendine zarar verme vakalarını doğrudan kriz ekibine veya sorumlu kişiye (Aile/Veli) iletin.

Okullarda İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama Okul Protokolünün Geliştirilmesi ve Uygulanması

Kendine Zarar Verme Protokolü Konusunda Kimler Eğitilmelidir?

Temizlikçilerden yöneticilere kadar tüm öğretmenler ve okul personeli, kendine zarar verme protokolü konusunda eğitilmelidir.

Öğrenciler bu eğitim oturumuna dahil edilmemelidir (okullar, kendine zarar verme veya ilgili davranışlar açısından risk altında olmayan öğrencilerden oluşan öğrenci ruh sağlığı ekipleri belirlemedikçe).

Okullarda İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama Okul Protokolünün Geliştirilmesi ve Uygulanması

Personel Eğitiminin Bir Parçası Ne Olmalıdır?

Personel eğitiminin en önemli kısmı kendine zarar vermenin belirti ve semptomlarının nasıl tanımlanacağını öğrenmektir. Personel şunu yapabilmelidir ;

Kendine zarar verme davranışlarının tamamını tanır. Ayrıca vücut modifikasyonu gibi kendine zarar vermenin ne olmadığını da bilmeleri gerekir.

Okullarda İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama Okul Protokolünün Geliştirilmesi ve Uygulanması

Sorunu Anlamak

Soru Örnekleri

"Kendine zarar vermek kendini nasıl daha iyi hissetmeni sağlar?"

"Ne tür durumlar veya tür şeyler kendini yaralamak istemene neden oluyor?"

"Ne zaman kendine zarar vermeye başladın? Neden?"

"Kendine zarar vermenin şu anda hayatındaki rolü nedir?"

Okullarda İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama Okul Protokolünün Geliştirilmesi ve Uygulanması

Kendine Zarar Vermenin Belirlenmesi

Kendine zarar verme nasıl tespit edilir?

Bir okul personelinin, bir öğrencinin kendine zarar verdiğini keşfedebileceği çeşitli yollar vardır. Bir öğrenci kendine zarar verdiğini kendi kendine açıklayabilir veya bir akran, başka bir öğrencinin kendine zarar verme davranışını bir personele bildirebilir.

Bir öğretmen, psikolojik danışman veya personel, öğrencinin kendine zarar verdiğini düşündüren belirti ve semptomları ilk fark edebilir.

Okullarda İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama Okul Protokolünün Geliştirilmesi ve Uygulanması

Kendine Zarar Vermenin Belirlenmesi

Kendine zarar verme nasıl tespit edilir?

Kendine zarar vermenin belirti ve semptomları bazen yoktur veya gözden kaçırılması kolaydır. Kollar, eller yaralanmanın yaygın olduğu alanlardır ve genellikle kendine zarar verme geçmişinin işaretlerini taşırlar (örneğin, sağ elini kullanan bir kişi sıklıkla sol kolunu yaralar).

Bununla birlikte, kendine zarar verme eylemlerinin kanıtları vücudun herhangi bir yerinde ortaya çıkabilir. Diğer belirtiler şunları içerir:

- Mevsime uygun olmayan elbise (sıcak havalarda sürekli olarak uzun kollu veya pantolon giymek)
- Bilek bantlarının/örtülerin sürekli kullanımı, daha az vücut koruması gerektiren etkinliklere/aktivitelere katılma konusundaki isteksizlik (örneğin,yüzme)
- Sık sık bandajlama, tuhaf/açıklanamayan gereçler
- Depresyon veya anksiyete belirtilerinde artış
- Ciltte açıklanamayan yanıklar, kesikler, yara izleri veya diğer benzer işaret kümeleri

Okullarda İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama Okul Protokolünün Geliştirilmesi ve Uygulanması

Kendine Zarar Vermenin Belirlenmesi

Kendine zarar verme nasıl tespit edilir?

Kendine zarar vermenin belirti ve semptomları bazen yoktur veya gözden kaçırılması kolaydır. Kollar, eller yaralanmanın yaygın olduğu alanlardır ve genellikle kendine zarar verme geçmişinin işaretlerini taşırlar (örneğin, sağ elini kullanan bir kişi sıklıkla sol kolunu yaralar).

Bununla birlikte, kendine zarar verme eylemlerinin kanıtları vücudun herhangi bir yerinde ortaya çıkabilir. Diğer belirtiler şunları içerir:

- Mevsime uygun olmayan elbise (sıcak havalarda sürekli olarak uzun kollu veya pantolon giymek)
- Bilek bantlarının/örtülerin sürekli kullanımı, daha az vücut koruması gerektiren etkinliklere/aktivitelere katılma konusundaki isteksizlik (örneğin,yüzme)
- Sık sık bandajlama, tuhaf/açıklanamayan gereçler
- Depresyon veya anksiyete belirtilerinde artış
- Ciltte açıklanamayan yanıklar, kesikler, yara izleri veya diğer benzer işaret kümeleri

Okullarda İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama Okul Protokolünün Geliştirilmesi ve Uygulanması

Bir öğrencinin kendine zarar verdiğini bildiğimizde veya şüphelendiğimizde ne yapmalıyız?

Personelin bir öğrencinin kendine zarar verdiğini öğrenmesi veya bundan şüphelenmesi halinde personel okul kriz ekibi ile iletişime geçmelidir.

Söylenebilecek örnek sözler;

"Senin için endişeleniyorum ve bana destek olduğundan emin olmaya ihtiyacım var" gibi "ben" ifadelerinin kullanılması veya "Senin için endişeleniyorum. Kollarındaki bu yara izlerini gördüm ve canın yanıyor olabileceğini düşünüyorum. Eğer öyleysen, bu konuyu benimle konuşabileceğini bilmeni isterim. Eğer benimle bunun hakkında konuşamazsan, umarım konuşacak güvendiğin başka birini bulursun" diyerek yargılamadan endişenizi dile getirin ve kendine zarar veren bir öğrenciye yardımı daha kolay hale getirmeye yardımcı olun.

Okullarda İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama Okul Protokolünün Geliştirilmesi ve Uygulanması

Bir öğrencinin kendine zarar verdiğini bildiğimizde veya şüphelendiğimizde ne yapmalıyız?

Öğrenci ihtiyaçlarının ve sonraki adımların değerlendirilmesi, belirlenen kişi/ekipten de girdi yazılması gerektirecektir.

Dikkat edilmesi gereken açık yaralar varsa ,öğrenci bariz bir duygusal kriz içinde değilse, ona nazik ve sakin bir ilgi gösterin.

Öğrenciyle fiziksel olmayan yaralar hakkında ek konuşma yapılmadan önce tüm fiziksel yaraların tedavi edildiğinden emin olunması gerekir.

Yaranın ciddiyeti, kullanılan aletler, yaralanmanın yeri ve eski yara izlerinin gözlenen sayısı, yaraların tümü tedavi sırasında not edilebilir ve sonraki adımların tetiklenmesi sırasında belirlenen kişi/ekip ile tartışılabilir.

Bu aşamada doğrudan tıbbi odaklı sorular sormak, eğer öğrenci sakinse ve paylaşmaya istekliyse uygun olabilir.

Okullarda İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama Okul Protokolünün Geliştirilmesi ve Uygulanması

Yaralama şiddetinin değerlendirilmesinde ve sonraki adımların değerlendirilmesinde değer taşıyan sorular şunları içerir:

- **Vücudunun neresini genellikle yaralıyorsun?**
- **Yaralamak için genellikle neyi kullanırsın?**
- **Yaraların bakımı için ne yapıyorsun?**
- **Hiç kendine planladığından daha ciddi bir şekilde zarar verdin mi?**
- **Yaraların hiç enfeksiyon kaptı mı?**
- **Bir yaradan endişe ettiğin için hiç doktora göründün mü?**

Okullarda İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama Okul Protokolünün Geliştirilmesi ve Uygulanması

Aile Bilgilendirmesi

İdeal olarak, olup bitenler hakkında konuşmak için öğrencinin ebeveynlerini araması teşvik edilmelidir.

Sonraki adımlar hakkında konuşmak için bir toplantının gerekliliği hakkında ebeveynle konuşun. Toplantı öğrenci, veli ve kriz ekibi ile ve olaydan sonra mümkün olan en kısa sürede programlanmalıdır. Öğrenci ebeveynleriyle iletişim kurmak konusunda isteksiz ise kriz ekibi, sorumluluğu üstlenmeli ve ebeveynleri, çocuklarının tehlikede olabileceği konusunda uyarmalıdır.

Okullarda İntihar Amaçlı Olmayan Kendini Yaralama Okul Protokolünün Geliştirilmesi ve Uygulanması

Aile Bilgilendirmesi

Ayrıca ekibin ebeveynlere konuyu anlamaları için kaynaklar sağlaması tavsiye edilir.

Kendine zarar verme olayını etkili bir şekilde ele almak önemlidir. Toplantının bir diğer önemli amacı da kriz ekibinin, velilerin ve öğrencilerin öğrenci için destekleyici, uygun bir ortamın nasıl yaratılacağı ve sürdürüleceği konusunun ele alınmasıdır. Ebeveynlerin kendine zarar verme ve ilgili konulara verilen yapıcı ve yararsız tepkiler arasındaki farkı bilmeleri çok önemli olacaktır:

Ebeveyn-çocuk dinamikleri davranışa katkıda bulunuyor olabilir.

Son olarak, sorumlu kişi/kriz ekibi ebeveynleri çocukları için dışarıdan danışmanlık ve destek almaya teşvik etmelidir. Yerel ruh sağlığı kaynaklarının elinizin altında olması çok yararlı ve olanaklıdır.

İlk toplantıdan ayrılmadan önce ebeveynler ve öğrencilerle bir takip toplantısı planlamak da faydalıdır.

Sosyal Bulaşma Nedir? Okulumuzda Sosyal Bulaşma Sorununu Nasıl Tespit Edebiliriz?

Sosyal bulaşma, kendine zarar verme gibi bir davranışın bir grubun üyeleri arasında yayılma şeklini ifade eder. Diğer öğrencilerin aralarından birinin yaralandığını fark etmesi durumunda sosyal bulaşma olasılığı vardır. Barent Walsh (Barent W. Walsh, PhD, is Executive Director of The Bridge of Central Massachusetts in Worcester and Teaching Associate in Psychiatry at Harvard Medical School) belirli davranışların hem iletişim kurma güçleri hem de damgalanmalarının kışkırtıcı doğası nedeniyle sosyal bulaşmaya duyarlı olduğunu belirtiyor. Bazen davranışlar, yetişkinler de dahil olmak üzere grup dışındaki kişiler tarafından istemeden de olsa pekiştirilebilir.

Okullarda Sosyal Bulaşmayı ve Kendine Zarar Vermeyi Nasıl Önleyebiliriz?

Okullarda sosyal bulaşmayı önlemek için personelin kendine zarar verme konusundaki iletişimi azaltması gerekir. Öğrencinin yaralanması durumunda örneğin, bu davranışa katılma konusunda diğer öğrencilerle açıkça konuşmaması tavsiye edilmelidir.

İkincisi, personel kendine zarar veren öğrencilerin yara ve yara izlerini tedavi etmelerine yardımcı olmalıdır. Görünür yara izleri, yaralar ve kesiklerden kaçınılmalıdır.

Okullarda Sosyal Bulaşmayı ve Kendine Zarar Vermeyi Nasıl Önleyebiliriz?

Okullarda kendine zarar vermenin sosyal bulaşmasını önlemek için, öğrencilere kendine zarar vermeyle ilgili açık ayrıntılar verilmemelidir. Bu şu anlama gelir

Konuyla ilgili okul çapında bir toplantı düzenlemek uygun DEĞİLDİR. Ancak öğrencileri sıkıntı belirtileri konusunda eğitmek , kendilerine ve başkalarına olumlu başa çıkma becerilerinin kullanımını öğretmeleri uygundur ve hatta önerilmektedir.

Son olarak

Okullarda kendine zarar verme vakaları bireysel bazda YAPILMALIDIR. Kendine zarar verme olayını grup terapisinde tedavi etmek uygun değildir.

Aileler İçin

Çocuğuma Nasıl Yardımcı Olabilirim?

KONUŞMA YAPIN :Çocuklara NSSI'ye (kendini yaralamaya) katılıp katılmadıklarını veya katılan başkalarını tanıyıp tanımadıklarını sormaktan çekinmeyin. Yargılayıcı olmayan bir pozisyon alın, konuştuğunuzdan daha fazlasını dinleyin. Konunun sizin için zor olduğunu kabul etmekte sorun yok, ancak sevginizi ve endişenizi ifade edin: "Bunu düşünmek bile benim için zor çünkü seni önemsiyorum ve senin her zaman sağlıklı ve güvende olmanı istiyorum."

GÜÇLÜ TEPKİLERE HAZIR OLUN :NSSI uygulayan kişiler sıklıkla bunu inkar ettiğinden (ve kanıtları saklamaya çalıştığından), çocuğunuz üzülebilir veya konuşmayı reddedebilir. Daha sakin bir zamanda çocuğunuza, kendine zarar verebileceğinden endişelendiğinizi söyleyin ve bu konuyu doktoruyla konuşmayı planlayın. Onları bu sohbete katılmaya teşvik edin, ancak sizinle gelmeseler bile randevu alın.

EV ORTAMINI DAHA GÜVENLİ HALE GETİRİN :Çocuğunuz kendine zarar veriyorsa keskin bıçak, jilet, zehir, silah ve daha fazlası gibi tehlikeleri alanınızdan uzaklaştırarak yardımcı olabilirsiniz. Her ne kadar tüm eşyaları çıkarmak her zaman zor olsa da, çocuğunuzun kendine zarar verme düşünceleri veya dürtüleri olduğunu ya da bu düşünceleri veya dürtüleri tetikleyebilecek zor, stresli dönemlerde size bildirmesi özellikle önemlidir. Özellikle çocuğunuzun intihar düşünceleri varsa, ateşli silahları erişilemez bir yerde tutmak ve tüm ilaçları kilitli bir yerde tutmak da önemlidir. Bir "güvenlik planı" oluşturma konusunda çocuk doktorunuzla veya akıl sağlığı uzmanınızla konuşun. Bu, evinizi yeniden düzenlemenin ve herhangi bir kriz durumunda acil bakım almanın pratik yollarını içerecektir.

Aileler İçin

Çocuğuma Nasıl Yardımcı Olabilirim?

SOSYAL MEDYA HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELERİNİZİ DEĞİŞTİRİN : Dijital kanallar NSSI'nin doğrudan nedeni olmasa da ekran başında geçirilen aşırı süre, uykunun bozulmasına ve abartılı kıskançlık, izolasyon, korku ve kendini reddetme duygularına yol açabilir. Bu sorunlar, bazı çocukları kendine zarar vermeye iten güçlü duyguları besleyebilir; bu nedenle, sağlıklı bir aile medya planı oluşturmak için zaman ayırmaya değer .

Kendi dijital alışkanlıklarınız da önemlidir. Bir çalışma, depresyonla yaşayan ergenlerin ebeveynlerinin günde 8 saate kadar sosyal medyada vakit geçirdiklerini bildirdiğini gösterdi . Bu, ebeveynlerin çocuklarını hasta etmekten sorumlu olduğu anlamına gelmez, ancak bu model konuşma ve duygusal yakınlık fırsatlarını engelleyebilir, bu da genellikle çocuğun depresyon ve anksiyete riskini azaltır.

AİLE RUH SAĞLIĞINA VE İLİŞKİLERİNE ÖNCELİK VERİN : Aileniz sürekli olarak yüksek düzeyde stresle karşı karşıyaysa, bunu nasıl tersine çevirebileceğinizi düşünmek için zaman ayırın. Gençlerin, suçluluk duymadan boş zaman isteyebileceklerini ve kişisel bakımın, dağlarca okul ödevi ve ders dışı aktivitenin ötesinde bir öncelik olduğunu bilmeleri gerekir.

Bazı çocukların ve aile üyelerinin , günlük yaşamlarının bir parçası olan travma , şiddet, istikrarsız aile dinamikleri ve yoksulluk nedeniyle zihinsel sağlık sorunları yaşama riski daha yüksektir . Destekleyici bir ebeveyn-çocuk ilişkisi güçlü bir tampon görevi görebilir. Stresi azaltmaya ve zorluklara maruz kalan çocuklar için dayanıklılık oluşturmaya yardımcı olabilecek diğer yollar hakkında uzmanlarla konuşun .

Aileler İçin

Çocuğumla Sohbeti Nasıl Başlatabilirim?

- **Çocuğunuzun zor konuları sizinle tartışmasını güvenli hale getirin.** Çocuklar, özellikle yargılanmayı, ders verilmeyi veya cezalandırılmayı bekliyorlarsa, genellikle hassas konular hakkında konuşmaktan kaçınırlar. Bunu henüz açıkça belirtmediyseniz, çocuğunuzun size her şeyi söyleyebileceğini onaylayın. Bu konuşmaların yargılamadan arınmış bir bölgede gerçekleşeceğini vurgulayın. Neler yaşadıklarını anlamak ve sevgi dolu destek sağlamak istediğinizi açıklayın.
- **Konuşmaktan çok dinlemeye kararlı olun.** Hiçbir şey çocuğunuzu, onları tam olarak görememek ve duyamamaktan daha hızlı bir şekilde diğer tarafa koşamaz. Otobiyografik dinlemeden kaçınmak için konuşma sırasında kendi korkularınızı yönetmeniz gerekecektir . Bu, derin bir anlayış için dinlemek yerine, her şeyi kendi yaşam merceğinizden filtrelediğinizde olur.
- **Çocuğunuzu savunmaya sokmaktan kaçınmanın yollarını düşünün.** Doğal olarak akıl sağlıklarını sorduğunuzda nasıl tepki vereceklerinden emin olamazsınız. Ancak adil, gerçek ifadeler genellikle en iyisidir. "Son birkaç haftadır gerçekten tuhaf davranıyorsun" demek yerine bir örnekle başlayabilirsiniz: "Son zamanlarda akşam yemeğine gelmekten nefret ettiğinizi fark ettim ve diğer zamanlarda aç görünmüyorsunuz. Hayatındaki bir şey, benim harika yulaf ezmesi kurabiyelerim gibi genellikle sevdiğin şeylerden keyif almanı zorlaştırıyor."
- **Biraz sessizliği kabul et.** Çocuğunuz ilk başta ne diyeceğini bilemeyebilir, özellikle de nasıl hissettiğini saklamaya veya kendi başına yönetmeye çalışıyorsa. Akıl sağlığı sorunları yaşayan insanlar çoğu zaman her şeyin yanı sıra utanç ve korku da hissederler. Bu, herkese (güvendikleri birine bile) açılmayı zorlaştırabilir. Endişeli olsanız bile, bilmenizi istedikleri şey hakkında düşünmelerini bekleyebileceğinizi açıklayın. Kendi başlarına size geri dönmezlerse, birkaç gün sonra konuşmayı yeniden başlatmayı deneyin.
- **Akıl sağlığı damgasının hâlâ var olduğunun farkına varın.** Kaydedilen ilerlemeye rağmen, bazı insanlar hala bir akıl sağlığı sorununa sahip olmanın birinin kırgın, güvenilmez veya potansiyel şiddet yanlısı olduğu anlamına geldiğine inanıyor. Aslında pek çok kişi, başkalarının kendileri hakkında ne düşüneceğinden korktukları için akıl sağlığı tedavisine başvurmuyor.

Kaynaklar

- **<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4244874/> (national institute of health)**
- **Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi**
- **<https://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/non-suicidal-self-injury-in-schools-1.pdf>**
- **<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotional-problems/Pages/when-children-and-teens-self-harm.aspx>**



Bakırk y Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

Adres: Kartaltepe Mahallesi, General Őukr  Kanatlı Cd. No:3, 34145 Bakırk y/İstanbul

Telefon: (0212) 572 55 91