

ebeveynler ve bakıcılar için #güvenlisohbet (#chatsafe)

ebeveynler ve bakıcılar intiharla ilgili güvenli
çevrimiçi iletişimi nasıl destekleyebilir

Turkish | Türkçe



© Orygen Bu yayının telif hakkıdır. 1968 Telif Hakları Kanunu ve müteakip tadilleri kapsamında izin verilen kullanım dışında Orygen'in önceden yazılı izni olmaksızın hiçbir kısmı yeniden üretilemez, saklanamaz ve iletilmez.

Önerilen atıf: La Sala, L., Cooper, C., Lamblin, M., Bellairs-Walsh, I., Thorn, P., & Robinson, J. #chatsafe for parents and carers. Melbourne: Orygen. 2021.

Yasal uyarı: Bu bilgiler tıbbi tavsiye değildir. Genel kapsamlıdır ve kişisel koşullarınızı, fiziksel sağlığınızı, akıl sağlığı durumunuzu ve akli gereksinimlerinizi göz önünde bulundurmaz. Kendinizin veya başka bir kişinin tıbbi durumunu teşhis veya tedavi etmek için bu bilgileri kullanmayın ve bu bilgilerde yer alan bir şey nedeniyle tıbbi tavsiyeleri göz ardı etmeyin ve tıbbi tavsiye almayı geciktirmeyin. Her türlü tıbbi soru nitelikli sağlık bakımı görevlisine yönlendirilmelidir. Emin olmadığınız her konuda lütfen her zaman tıbbi tavsiye isteyin.

Orygen

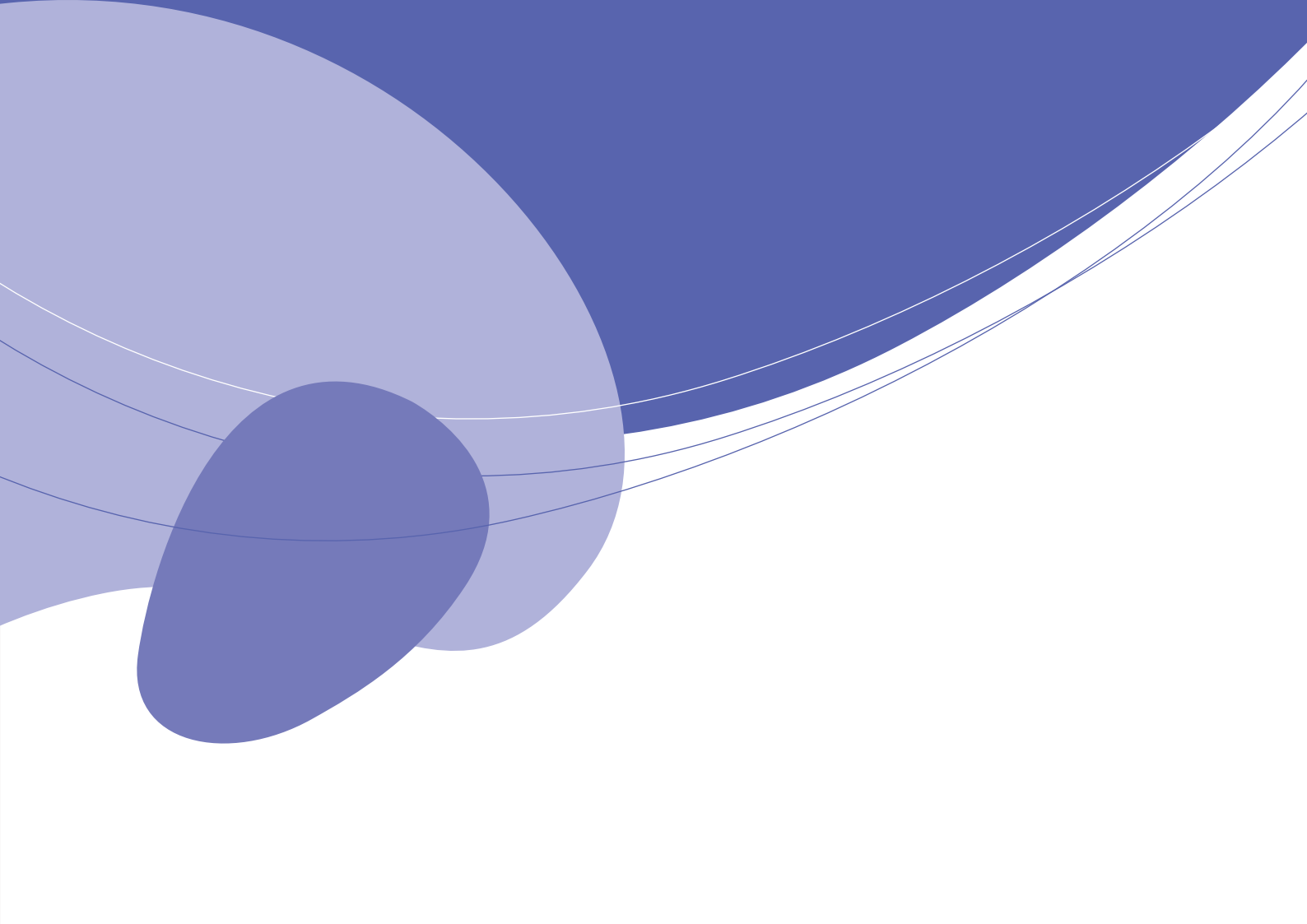
Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australia

www.orygen.org.au/chatsafe

Orygen, üzerinde yaşadığımız toprakların Geleneksel Sahiplerini tanıır ve geçmişte ve günümüzde yaşayan Atalarına saygılarını sunar. Orygen günümüzde yaşayan İlk Uluslar halkları açısından önemli olmaya devam eden Topraklarla ilişkilerini, kültürel miraslarını ve inançlarını tanıır ve bunlara saygı duyar.

ebeveynler ve bakıcılar için #güvenlisohbet (#chatsafe)

ebeveynler ve bakıcılar intiharla ilgili güvenli
çevrimiçi iletişimi nasıl destekleyebilir



#chatsafe nedir?

Avustralya'nın da aralarında olduğu pek çok ülke intiharların güvenle raporlanması için medya rehber ilkeleri geliştirmiştir. Bu rehber ilkeler medyada çalışanları hedefler ve internet ile sosyal medya yerine büyük ölçüde geleneksel haber ve basılı medya biçimlerine odaklanmaktadır. Ancak gençlerin, intiharı çeşitli biçimlerde konuşmak için sosyal medya platformlarını giderek artan biçimde kullandığını biliyoruz. Bu nedenle, profesyonel görevlilerin rollerine ve geleneksel medya biçimlerine odaklanan stratejilerin gençlerin işine yarama ihtimali daha düşüktür.

Bu açığı kapamak için #chatsafe rehber ilkelerini oluşturduk (1). #chatsafe rehber ilkeleri, gençlerin internet üzerinde intiharla ilgili güvenle iletişim kurmasını desteklemek üzere tasarlanmış dünyanın ilk kanıtlara dayanan araç ve ipuçlarından oluşmaktadır. Bu ilkeler, gençlerle ve medya ve intihar önleme profesyonelleriyle birlikte geliştirilmiştir ve bütünüyle Avustralya genelindeki 200'ü aşkın genç ile ortak tasarlanan bir sosyal medya kampanyası ile desteklenmektedir (2).

#chatsafe rehber ilkeleri aşağıdaki bölümleri içerir:

- intiharla ilgili bir paylaşım yapmadan önce gözden geçirmeniz gerekenler
- intihara eğilimli davranışlarla ilgili kendi düşünce, his ve deneyimlerinizi internette paylaşmak;
- intihara eğilimli düşünceler, hisler ve davranışlardan etkilenen bir tanıdığınızla ilgili iletişime geçmek;
- intihara eğilimli olabilecek birine yanıt vermek ve
- internet üzerinde güvenli anı yazıları veya sayfalar oluşturma yöntemleri.

Sosyal medya kampanyasının değerlendirmesinden çıkan bulgular bize, gençlerin sosyal medya içeriklerini yalnızca beğenmekle kalmadıklarını, aynı zamanda internet üzerinden intiharla ilgili iletişim kurarken özgüvenlerini ve güvenliklerini artırdıklarını gördüklerini göstermiştir (3). Bu bulgular, gençlerin intihar önleme konusunda sosyal medyada bilgiye ulaşmanın yararlı olduğunu düşündüklerini ileri sürmektedir. Ayrıca bu, gençlere akıl sağlığı ve intiharla ilgili bilgiler ulaştırma açısından sosyal medyanın kabul edilebilir bir araç olduğunu göstermektedir.

Sosyal medya kampanyası, #chatsafe bilgileriyle gençlere ulaşmak konusunda harika bir iş yapmakla birlikte, pek çok yetişkinin gençlerin sosyal medyada karşılaştığı içerik türleriyle ilgili endişelendiğini biliyoruz. Bu nedenle #chatsafe, gençlerin intihar konusunda internet üzerinde güvenle iletişimde bulunmaları için onları desteklemek üzere ihtiyaç duydukları araç ve ipuçlarını yetişkinlere sunan kaynaklar da içerir. Gençler ve yetişkinler için geliştirilen #chatsafe kaynaklarının tamamı [#chatsafe internet sitesinde](#) bulunabilir.

#chatsafe rehber ilkelerini [#chatsafe internet sitesinden](#) indirebilir veya [Instagram](#) üzerindeki sosyal medya kampanyasını ziyaret edebilirsiniz. Ayrıca #chatsafe rehber ilkelerini [Facebook](#) ve [Instagram](#) güvenlik merkezlerinde bulabilirsiniz (4).

Ebeveynler ve bakıcılar için #chatsafe'e giriş

Ebeveynler ve bakıcılar, çoğunlukla gençlerin hayatındaki en güvenilen yetişkinlerdir. Ayrıca bu kişiler önemli birer bilgi ve destek kaynağıdır (5). Bu nedenle ebeveynlerin ve bakıcıların, kendilerini gençlerle intihar gibi hassas ve karmaşık konuları konuşabilecek yetkinlikte hissetmeleri önemlidir.

Hem intihar hem de sosyal medya konuları, ayrıca gençlerin internet üzerinden gördüğü ve paylaştığı içerik türleri konuşulması bakımından önemli konulardır. Gençlerle bu konularda konuşmanın zor olabileceğini biliyoruz. Ayrıca bu sohbetlere akıl sağlığı ve intihar konularını eklediğinizde üzerinizde fazla baskı hissedebileceğinizi de biliyoruz. Bu tarz sohbetlere nereden ve nasıl başlayacağınızı bilmek zor olabilir. İşte bu kaynak tam burada yardımcı olur.

Gençlerin hayatında önemli yer tutan yetişkinler olarak ebeveyn ve bakıcıların, gençleri internet üzerinde intiharla ilgili güvenle konuşmaları için desteklemek konusunda kendilerine ve yetkinliklerine daha fazla güvenebilmeleri için #chatsafe'i geliştirdik. Bu kaynak, intiharla ilgili konuşurken nasıl güvenli bir dil kurmaya örnek olacağınız, gençleri intihar konusunda internet üzerinde güvenle konuşmaları için nasıl destekleyeceğinizi ve sosyal medyada intiharla ilgili içeriklerle nasıl etkileşime geçebileceklerine dair kararlar vermelerine yardımcı olmanız konusunda bilgiler sunar. Açık uçlu sohbetler ve erken müdahale gençlere destek vermede başlıca önem taşıyan unsurlardır; özellikle de gençler intihar düşünceleriyle baş etmede zorlanıyorlarsa veya onları strese sokabilecek intihar bilgileriyle karşılaşıyorlarsa bu geçerlidir. İntihar konusunda güvenle iletişim kurmak konusunda kendi bilgi ve özgüveninizi artırarak, gençlerin de hem internet üzerinde hem de dışında aynısını yapmak üzere teşvik edeceksiniz.

Bu kaynağın ilk bölümü, gençlerle genel olarak intihar konusunda konuşmanın önemiyle ilgili bazı bilgiler paylaşıyor. İkinci bölüm ise gençlerin internet üzerinde intiharla ilgili güvenle iletişim kurmalarını desteklemeye yardımcı olmanız için tasarlandı.



#chatsafe



Bu kaynakta yer alan bilgiler genel kapsamlıdır ve klinik (veya benzeri) görevlinin verdiği tıbbi tavsiyelerin yerine geçme amacını taşımaz. #chatsafe içeriği, 16-25 yaş arasındakileri düşünerek geliştirilmiş ve değerlendirilmiştir ve gençlerle intiharla ilgili konuşurken yaşlarının göz önünde bulundurulmasını teşvik ederiz.

"Gençler olarak intihar ve kendi kendine zarar verme konularından ister istemez etkileneceğiz. Ebeveyn ve bakıcılar olarak, konuşabileceğimiz güvenli alanlar yaratmak ve bu alanları desteklemek için başlıca kaynak görevi görebilirsiniz. Bu rehber ilkeler, internet üzerinde iletişim kurmakta bizi proaktif biçimde desteklemek üzere gerekli beceri, bilgi ve kaynaklarla sizi donatabilir. İntihar ve kendi kendine zarar verme konularında konuşmak kolay değildir ancak bu sohbetler hayat kurtarabilir."

Emily, gençlik danışmanı

"Gençler olarak destek ağımızın bizi destekleyebilmeleri için anlayış, beceri ve kaynaklarla iyice donanmış olmasını isteriz. Etrafımdakilerden yardım isterken, onların da desteklendiğini bilmek beni rahatlatıyor."

Ella, gençlik danışmanı

Gençlerle intihar konusunda konuşmak güvenli ve önemlidir

Ebeveynler ve bakıcılar, gençlerin akıl sağlığını ve intihar deneyimlerini anlamalarına yardımcı olmak üzere önemli bir rol oynayabilirler. Ayrıca gençler ihtiyaç duyarsa ve duyduklarında yardım istemelerini kolaylaştırmada başlıca role sahiptirler. Ancak pek çok ebeveyn ve bakıcı; gençlerle akıl sağlığı, kendi kendine zarar verme ve intihar konusunda konuşmakta kendilerini yetersiz hisseder (6).

İntiharla ilgili konuşmak rahatsız edici olabilir

Gençlerle intihar konusunda konuşmak rahatsız edici ve korkutucu olabilir. Pek çok yetişkin gençlerle intihar konusunda konuşmaktan endişe duyar çünkü intihar konusunda konuşmanın gençlerin intihara eğilimli düşünceler geliştirmelerine katkıda bulunacağı veya onlara bu tür fikirler verebileceği gibi yanlış bir kaniya varırlar. Araştırmalarımıza göre durum bunun tersidir. Bulgular, gençlerle ilgili endişe duyduğunuzda veya topluluğunuzda bir intihar olayı gerçekleştiğinde gençlerle intihar konusunu konuşmanın güvenli olabileceğini göstermektedir (7, 8, 9). Bilhassa gençler, #chatsafe ekibine ebeveynlerinin intiharla ilgili onları dinlemelerini ve açık açık iletişim kurmalarını istediklerini söylemiştir.

"Kendinizi bizim yerimize koyun ve birinin sizinle nasıl iletişime geçmesini ve yanınızda olduğunu göstermesini istediğinizi düşünün. Sorunun ortaya çıkmasını beklemeyin. Gelecekte korkutucu şeylerin olmasını önlemek için sürekli sohbet ettiğiniz bir ilişki kurmaya başlayın."

Bir genç



İntihar deneyimleri nelerdir?

"İntihar deneyimleri" dediğimizde, birinin bizzat veya başkası aracılığıyla intiharla ilgili deneyime sahip olmasından bahsediyoruz. Kendisi intiharı düşünmüş, intiharla ilgili hisler ve davranışları deneyimlemiş gençler veya intihar düşünceleri, hisleri veya davranışlarını deneyimlemiş diğer kişilerle iletişimde bulunmuş kişiler sayılabilir. Bu deneyimler hem çevrimiçi (internet üzerinde) hem çevrimdışı yaşanabilir.

Ebeveynler gençlerle intihar hakkında ne zaman konuşabilir?

Ebeveyn olarak ailenizdeki gençle intihar hakkında konuşmanıza yol açacak birden fazla şey olabilir. Bunlardan bazıları şunlardır:

- genç çocuğunuzla ve onun güvenliğiyle ilgili endişe ettiğinizde;
- arkadaşları veya tanıdıkları biriyle ilgili endişe ettiğinizde;
- çevrenizde veya çocuğunuzun okulunda biri intihar ettiğinde;
- tanınmış biri veya bir ünlü intihar nedeniyle öldüğünde ve bu konu medyada konuşulduğunda;
- intihar veya kendine zarar vermeyle ilgili bilgiler sosyal medyada konuşulduğunda veya paylaşıldığında;
- intihar konusunda bir okul metni işlendiğinde veya
- genç çocuğunuzun izlediği bir televizyon dizisinde veya filmde intihar konusu geçtiğinde veya karakterlerden biri intihar nedeniyle öldüğünde.

Bunlardan biri olduğunda, ailenizdeki gençle intihar konusunda iletişim kurmakta kendinizi rahat ve özgüvenli hissetmeniz önemlidir. İntiharla ilgili konuşmamak veya intihar konusundaki bilgileri göz ardı etmek, bu konuyu iyice tabu haline getirir ve gençlere, onların da intihar hakkında konuşmamaları gerektiği mesajını verir (10).

Bu, yardım istemelerini ve erken müdahaleyi önleyebilir, ayrıca gençlerle akıl sağlığı ve intihar konularında yararlı ve güvenli sohbetlere girme fırsatını kısıtlar.

"Dijital dünyada bir gün belirli bir şekilde görünen şeyler ertesi gün, hatta bir sonraki saat bambaşka bir görünüme bürünebilir. Sosyal medya hayatımızın o denli ayrılmaz bir parçasıdır ki neredeyse bir uzantımız gibidir... Ebeveynlerin çocuklarına (internette) bazı şeylerle karşılaştıkları için kızmamaları aşırı önemlidir. Genç biri olarak, ebeveynlerimin tepkisini düşünerek sosyal medyada gördüğüm şeylerle ilgili onlarla konuşmaktan çekindiğim oldu. Bence hem ebeveynlerin hem de çocukların, korkutucu buldukları kavramlarla ilgili sohbetleri nasıl idare edeceklerini öğrenmeleri çok önemli."

Bir genç



Gençlerle intihar konusunda konuşurken yapabileceğiniz şeylerden bazıları:

"İhtiyaç duyan kişinin yanında olun, hepiniz aynı gemidesiniz."

Bir genç

- **Sakin olun ve önce ne söylemek istediğinizi düşünün.** Sohbe başlamadan önce karşı tarafa iletmek istediğiniz düşünceleri, hisleri ve şeyleri yazıya dökmeniz yararlı olabilir.
- **Dürüst olun.** Gençlere, konunun rahatsız edici veya alışılmadık olduğunu itiraf etmeniz bir sakınca yoktur. Onlar da aynı şekilde düşünüyor olabilirler ve bunu söylemeniz, içindekileri paylaşabilecekleri ve dürüst olabilecekleri güvenli bir ortam olduğunu gösterir. Bu sohbeti açmanızın bir nedeni olduğu açık; bu nedenle ilgili dürüst olun.
- **Doğrudan konuşun ve kullandığınız dil açık ve anlaşılır olsun.** Gençlerin ne söylemeye çalıştığını anlamakta zorlanacağı belirsiz dil kullanmaktan kaçının.
- **Gençlerin kendilerini, yargılanmayacakları bir ortamda ifade edebilmeleri için onlara vakit verin.** Ne hissettiklerini ve içlerini dökmek isteyecekleri bir şey olup olmadığını sorun. Unutmayın, gençler hemen konuşmaya hazır olmayabilirler ancak sohbete ara vermeye karar verirsiniz ne zaman hazır hissederlerse bu konuya dönebileceğinizi bilmelerini sağlayın. Hazır olduklarında sizin de onları dinlemeye hazır olacağınızı bilmelerini sağlayın.
- **Çabuk tepki vermeye ve telaşa kapılmamaya çalışın.** Genç kişi sizi endişelendirecek veya telaşlandıracak bir şey söyleyebilir. O anda genç kişinin yanında olun ve dinlemeye hazır olduğunuzu onlara gösterin. Unutmayın, kendinizi zor durumda ve ne yapacağınızı bilemez hissetmeniz normaldir.
- **Bir çözüm bulmak zorunda değilsiniz.** Gençler #chatsafe ekibine, bazen onları yargılamadan dinleyen bir yetişkinle konuşmanın yardım etmekte yeterli olduğunu söylemiştir. Gençler genellikle rahatlamak için sorunlarına yanıt bulma ihtiyacı duymazlar. Bir yetişkinin onları dinlemesi, ilgilendiğini göstermesi ve çözüm aramaya başlamaması gerçekten işe yarayabilir.
- **Bilgi verin.** Yardımcı olabilecek destek hizmetleri ve kaynaklarını onlara söyleyin (21. sayfadaki [destek hizmetleri ve diğer kaynaklar](#) bölümüne bakınız).
- **Sizin durumunuza uygunsa bir sonraki adımınızı birlikte düşünerek plan yapın.** Unutmayın, isterseniz bu destek hizmetleriyle kendiniz konuşarak gençleri nasıl destekleyeceğinizle ilgili tavsiye isteyebilirsiniz.
- **Ailenizdeki gençle ilgili endişeliyseniz, ona doğrudan intiharı düşünüp düşünmediğini sorun.** İntihara eğilimli düşünce ve hisleri olduğundan endişeleniyorsanız ona açıkça ve doğrudan sormanız önemlidir. (14. sayfadaki: [Birine intiharı düşünüp düşünmediğini sormanın sakıncası yoktur](#) bölümüne bakınız).
- **Sohbeti destekleyici bir tonda bitirin.** Genç insana hislerini paylaştığı için teşekkür edin veya paylaşmaya hazır olduğunda onu dinleyeceğinizi söyleyin. Zor hislerle ilgili konuşmanın cesaret istediğini hatırlatarak onun deneyimini önemseyeceğinizi gösterin. Daha sonra bu konuya tekrar dönmek için bir zaman kararlaştırmanız ve ihtiyaç duyduğunda yanında olacağınızı söylemeniz iyi fikir olabilir.

Güvenli bir alan sağlamak

Bu ipuçlarının tümü, genç kişinin paylaşabileceği güvenli alan yaratmasına yardımcı olabilir. Gençlerle intihar konusunda açıkça iletişime geçerek onlara düşünce ve hislerini sizlerle paylaşmaları için güvenli bir alan yaratırsınız. Ayrıca kendileri veya başkalarıyla ilgili endişe ediyorsa size gelebileceklerini de gösterirsiniz. Bu sohbet kanallarını açmak, gençlere destek sağlamanın gerçekten değerli bir yoludur ve gençlerin güvenliğini sağlamada büyük rol oynar.

"Aktif dinleyici olun. Bizi destekleyin. Kalbinizle dinleyin. Bu sohbetleri yaptığınız sırada vücut dilinize, yüz ifadelerinize ve bizimle nasıl iletişim kurduğunuza dikkat edin. Bunların hepsi, bu konularda konuşmakta rahat hissedebileceğimiz güvenli ortamı yaratır."

Bir genç

İntiharla ilgili doğru bilinen yanlışlar

Gençlerde intihar, intihar düşünceleri ve davranışlarıyla ilgili doğru bilinen bazı yanlışları öğrenmek önemlidir. Sıkça doğru sanılan yanlışlardan bazılarını görmek için [Orygen internet sitesindeki \(11\) doğru bilinen yanlışlar bölümüne bakınız.](#)



Sosyal medya gençler için önemli bir destek kaynağı olabilir

Avustralyalı gençlerin sosyal medyada giderek daha fazla zaman geçirdiklerini ve Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok ve diğer platformları genellikle düşünceleri, hisleri ve fikirlerini konuşmak için güvenli yerler olarak gördüklerini biliyoruz. Bu nedenle bazı gençler intiharla ve kendine zarar vermeye ilgili düşünce ve davranışlarını paylaşmak üzere sosyal medyaya girebilir.

Bu iletişimin güvenli, yararlı ve uygun olmasını sağlamak #chatsafe'in hedefidir. Gençleri, bu sohbetleri güvenle yapmaları için gerekli bilgi ve araçlarla güçlendirmeyi amaçlarız, ayrıca sosyal medyayı yardım ve destek sağlamak için önemli bir bağlam olarak görürüz.

Gençler bize, sosyal medyanın:

- topluluk ve sosyal bağlarını geliştirmelerine olanak tanıdığını;
- yardım istemek ve bilgi aramak için erişilebilir ve uygun bir araç olduğunu;
- hislerini yargılanmadan paylaşabilecekleri bir platform olduğunu söyledi.

Bununla birlikte, internet üzerindeki intiharla ilgili unsurlara maruz kalmanın gençler açısından risk teşkil edebileceğini de biliyoruz. Bu durum özellikle bu bilgiler güvenli veya yararlı olmayan biçimlerde paylaşıldığında geçerlidir. Örneğin bazı içerik türleri (ör. sansürlenmemiş, açık saçık bilgiler ve görüntüler) strese neden olabilir ve taklit edici intihar davranışına yol açabilir (12). Ancak araştırmalara göre ana akım medyada intiharla ilgili bilgiler sorumlu ve hassas bir biçimde paylaşıldığında intihar oranları düşmektedir. Bu nedenle #chatsafe rehber ilkeleri, gençlerin bu sohbetleri internet üzerinde güvenle yapabilmelerine yardımcı olmak ve onları bilgileri sorumlu ve hassas biçimde paylaşmaları için teşvik etmek amacıyla yaratılmıştır.

"İntiharla ilk tanışmam sosyal medyada oldu. Benim için bir ilkti. Çünkü ne yazık ki birkaç yıl önce bir öğrenci intihar nedeniyle ölmüştü... Aileler elbette intihar hakkında konuşulmasından endişe duyuyorlardı ama bence o olaydan sonra ne kadar üzücü olsa da, sosyal medyada paylaşım yapan ve birbirini destekleyen gençlere yönelik bir destek olduğunu bilmek çok önemliydi. Kendinizi iyi hissetmemenin normal olduğunu ve zorlandığımızda yardım almaktan çekinmemek gerektiğini söylüyorlardı. Bu nedenle #chatsafe gibi bir şeyin çok önemli olduğunu düşünüyorum."

Bir genç

"Çevrimiçi dünya, akıllı cihazlarla birlikte hızla değişiyor. Ebeveynlerin ne olduğunu görebilmeleri ve gençler için internet dünyasında neler olup bittiğini tamamen kavramaları çok zor. En iyi niyetle yola çıktıklarında bile yönlerini bulmaları çok zor. Kimi zaman bu bir mücadeleye dönüşüyor."

Bir genç ebeveyni

İntiharla ilgili güvenli çevrimiçi iletişim nasıl olur?

İntiharla ilgili güvenli iletişim #chatsafe'in temelini oluşturur. "Güvenli iletişim", gençlerin kullandığı dile, internette paylaştıkları bilgilerin türüne ve gençlerin birbirine sağlayabileceği desteğe atıfta bulunur. Gençlerin hayatındaki güvenilir yetişkinlerin güvenli ve güvenli olmayan iletişim arasındaki farkı bilmeleri ve hem internette hem de internet dışında güvenli iletişimi göstererek örnek olmaları yararlıdır. Çünkü kullandığımız dil, zararlı damgalamayı güçlendirebilir de zayıflatabilir de (13). Güvenli olmayan dil, istemeden de olsa intiharla ilgili düşünceleriyle ilgili konuşabileceği güvenli kişinin biz olmadığımız mesajını verebilir. Yetişkinlerin sohbet açan ve gençler güvende hissetmediğinde yardım almaları için onları davet eden bir dili kullanarak örnek olmaları önemlidir.

Dil önemlidir

#chatsafe ebeveynlerin ve bakıcıların gençlerle intihar konusunda konuşurken güvenli dil kullanarak örnek olmalarını teşvik eder. Ebeveynlerin ve bakıcıların, gençlerin akranlarıyla intihar hakkında konuşurken güvenli bir dil kullanmaları için onları teşvik etmeleri ve güvenli iletişimin önemini anlamalarına yardımcı olmaları iyi fikirdir. Ebeveynler ve bakıcılar, gençleri #chatsafe internet sitesindeki [dil ve güvenlik ipuçları](#) bölümüne yönlendirebilir.

"Dünya, sizin büyüdüğünüz dünya değil."

Bir genç

Dil önemlidir



Yararlı dil:

- Kişinin “intihar nedeniyle öldüğünü” veya “kendi canını aldığı” söylemeye çalışın.
- İntiharın karmaşık bir konu olduğunu ve bir insanın hayatını sonlandırmasına pek çok unsurun katkı sağlamış olabileceğini belli edin.
- [Ümit ve iyileşme](#) mesajları verin.
- İntiharı düşünebilenlere profesyonel yardıma nasıl ulaşabileceklerini söyleyin (21. sayfadaki [destek hizmetleri ve diğer kaynaklar](#) bölümüne bakınız).
- Kişileri intihardan koruyan unsurlarla ilgili bilgi verin (ör. anlamlı faaliyetlere katılma, bağlantı ve ilişkiler kurma ve bunları sürdürme).
- İntiharın önlenebileceğini, profesyonel yardıma ulaşılabilirliğini ve iyileşmenin mümkün olduğunu söyleyin.
- Gençleri, hisleriyle ilgili konuşmaya teşvik edin. Sizinle, bir arkadaşlarıyla, güvenilen başka bir yetişkinle veya profesyonel biriyle konuşabileceklerini söyleyin.

Yararlı olmayan dil:

- İntiharı suç veya günah olarak tarif eden sözcüklerden kaçının. Örneğin, intihar etti yerine intihar nedeniyle öldü diyebilirsiniz. Birinin intihar ettiğini söylemek, gençlere hissettiklerinin yanlış veya kabul edilemez olduğunu ve yardım isterlerse yargılanabileceklerini düşünmelerine sebep olabilir.
- İntiharın sorunlara, hayatta stres yaratan unsurlara ve akıl sağlığı zorluklarına “çözüm” olduğunu söylemekten kaçının.
- İntiharı romantikleştiren, süsleyen, cazibeli bir şey haline getiren sözcükler kullanmaktan kaçının.
- İntiharı önemsizleştiren veya olduğundan daha az karmaşık bir şey olarak gösteren sözcükler kullanmaktan kaçının.
- İntiharın, zorbalık veya sosyal medya kullanımı gibi tek bir nedeni olduğunu ima etmekten ve tek bir olayı suçlamaktan kaçının.
- Doğru bilinen yanlışları, damgalamaları, basmakalıp inançları güçlendiren yargılayıcı ifadelerden ve intiharla ilgili hiçbir şey yapılamayacağını söylemekten kaçının.
- İntihar olayıyla veya girişimiyle ilgili ayrıntılı bilgi vermekten kaçının.
- İntihar yöntemleriyle veya intihar edilen yerlerle ilgili bilgi vermekten kaçının. Belirli bir konumda veya “uğrak yerinde” birden fazla intihar olayı olduysa bunu söylemekten kaçının.

İntiharla ilgili sohbetler durdurulmamalıdır ve durdurulamaz ancak bununla birlikte ümit veren, iyileşmeyi ve yardım aramayı yücelten hikâyelerin bu sohbetlerin odak noktası olmasını sağlamak önemlidir. Gençlerin güvindikleri biriyle hislerini paylaşmaları için onları teşvik ederek, intiharın karmaşık ve önlenemez bir olay olduğuna odaklanarak ve her zaman yardım alınabileceğini tekrar ederek onları, bu sohbetleri güvenli biçimde yapabilecekleri araçlarla donatmış olursunuz.

Gençler kendi deneyimleriyle ilgili nasıl güvenle bilgi paylaşabilir

[#chatsafe rehber ilkeleri](#), gençleri internette paylaştıkları bilgilerle ve bu bilgileri paylaşmadan önce neden paylaşmak istedikleriyle ilgili düşünmek için zaman ayırmaya teşvik eder. Paylaşımlarının kendilerini ve başkalarını nasıl etkileyebileceğini ve daha güvenli veya yararlı olabilecek farklı bir iletişim biçimi olup olmadığını düşünmelerini hatırlatmak da faydalıdır.

Gençler internet üzerinde intiharla ilgili bilgiler paylaşacaksa onlara aşağıdakileri hatırlatmak önemlidir:

- paylaşımlar viral olabilir ve paylaşımlarını kimin gördüğünü veya paylaştığını kontrol edemeyebilirler;
- yanlış, damgalayıcı ve güvenli olmayan paylaşımlar başkaları üzerinde olumsuz etki bırakabilir;
- internet kalıcıdır: "bir kez paylaşılan orada kalır" ve diğer kullanıcılar ekran görüntüsü alıp başkalarına gösterebilir;
- internette paylaşım yaparken başka kişilerin güvenli olmayan veya zarar verici yorumlar yapmamaları için paylaşımları düzenli olarak takip etmek önemlidir.



#chatsafe



Gençler kendi intihar deneyimleriyle ilgili internette paylaşım yapmak istiyorlarsa onlara aşağıdaki soruları sormak faydalı olabilir:

- Deneyimini internette paylaşmak seni nasıl hissettirecek? Paylaşımını önce bir arkadaşının veya aile bireyinin okumasını istemek faydalı olur mu?
- Deneyimini paylaşarak neye ulaşmayı ümit ediyorsun? Farkındalık yaratmak mı yoksa destek almak mı istiyorsun? Bunlara ulaşmanın daha etkili yolları var mı?
- Şimdiki veya geçmişteki intihar düşüncelerin, hislerin veya davranışlarınla ilgili bir akıl sağlığı uzmanıyla konuşmak senin için faydalı olur mu? Hangi kaynaklardan, kişilerden veya arkadaşlardan yararlanabilirsin? (21. sayfadaki [destek hizmetleri ve diğer kaynaklara](#) bakınız).
- Paylaşımını kim görecektir? Örneğin profesyonel bir akıl sağlığı sitesinde mi, anonim bir forumda mı yoksa herkese açık bir platformda mı paylaşım yapıyorsun?
- Paylaşımın arkadaşlarını, diğer aile bireylerini ve akranlarını nasıl etkileyebilir?
- Paylaşımını okuyan kişiler, deneyiminle ilgili paylaşımını okuyarak kendilerine veya sevdiklerine yardım edebilirler mi? Edemezlerse geçmişte sana yardımcı olan şeylerle ilgili önerilerde bulunmak yararlı olabilir.

"Anne babaların sosyal medya platformlarını öğrenmeye zaman ayırması gerçekten faydalı olur."

Bir genç

Gençleri, endişelendikleri biriyle ilgili yardım istemeleri için teşvik etmek

Gençler, birinin internetteki paylaşımı nedeniyle o kişi hakkında endişeleniyorsa [#chatsafe rehber ilkeleri](#) onları, rahat hissedeceklerse, bu kişiyle internet üzerinden veya internet dışında doğrudan konuşmaları için teşvik eder.

Rehber ilkeler, gençlerin güvenilir bir yetişkine (ör. siz, başka bir ebeveyn/aile bireyi veya öğretmen) veya arkadaşlarına haber vermelerinin veya varsa profesyonel yardıma başvurmalarının onlar için yararlı olacağını belirtir.

Gençlerin hakkında endişelendiği birisi varsa ve bu sohbetleri internet üzerinde yapıyorlarsa aşağıdakileri onlara hatırlatabilirsiniz.

Gençler bir arkadaşlarına hal hatır sormadan önce

İnternette başkalarına ulaşmak pek çok kişi için önemli bir onaylama, bağlantı ve destek kaynağı olabilir. Gençlerin, bir kimsenin intiharı düşünüyor olabileceğini belirten içeriklere her zaman ciddiyetle yaklaşması gerektiğini ancak bununla birlikte ilgili kişiye verebilecekleri destek ve bu desteği ne zaman verebilecekleriyle ilgili sınırlar koymaları gerektiğini onlara söylemeyi unutmayın.

#chatsafe rehber ilkeleri, gençlerin başka birine yardım elini uzatmadan önce kendilerinin iyi olduğundan emin olmalarını teşvik eder. Gençlerle aşağıdaki sorulara eğilmek isteyebilirsiniz:

- Nasıl hissediyorsun?
- Bu kişiye destek sağlayabilecek durumda mısınız?
- İhtiyaç duyulursa nereden yardım alacağını veya daha kapsamlı desteğe nereden ulaşabileceğini biliyor musun?
- Bu senin güvende olmadığını hissettirecek veya üzecek mi?

Gördükleri içeriğin sıkıntı vermesi veya gençlerin bu içeriğe karşılık verirken kendilerini rahat hissetmemesi normaldir. Gençler verebilecekleri desteğin sınırlarını bilmelidir ve kendi başlarına yardım eli uzatmanın

onların sorumluluğu olmadığını anlamalıdır. Bu, özellikle de arkadaşları veya akranları onlara özelden mesaj atıyorsa veya konuşulanların aralarında kalmasını istiyorsa gençlere ağır bir sorumluluk gibi gelebilir.

Ebeveyni veya bakıcısı olduğunuz gençlere aşağıdakileri hatırlatabilirsiniz:

- gençlerin yardım almak için size gelebileceklerini ve sizi veya güvenilir başka bir yetişkine bilgi verebileceklerini;
- [profesyonel tavsiye](#) alabileceklerini (21. sayfadaki [destek hizmetleri ve diğer kaynaklar](#) bölümüne bakınız) ve
- intiharla ilgili içeriği [ilgili platforma](#) bildirebileceklerini hatırlatabilirsiniz (19. sayfadaki [sık kullanılan sosyal medya platformlarının çeşitli güvenlik özellikleri](#) bölümüne bakınız).

Birine intiharı düşünüp düşünmediğini sormanın bir sakıncası yoktur

Gençler, hakkında endişelendikleri birine karşılık vermeye karar verdiklerinde [#chatsafe rehber ilkeleri](#), bu kişiye özelden ulaşmaları ve onun için endişelendiklerini ve onu önemsediklerini söylemelerini teşvik eder. Riskli durumdaki kişi bu yaklaşımdan sonra düşüncelerini, hislerini ve deneyimlerini açıklayabilir.

Bu noktada o kişiye doğrudan: "İntiharı mı düşünüyorsun?" diye sormakta bir sakınca yoktur. Araştırmalara göre, intihar düşüncelerini sormak kişinin intihar davranışlarında bulunma olasılığını artırmaz (7,8,9). Soru doğrudan ve açıkça sorulmalıdır. Gençlerin, onları endişelendiren kişiye bu soruyu nasıl sorabileceklerine dair bazı öneriler şöyledir:

- "İntiharı mı düşünüyorsun?"
- "Kendini intihara meyilli mi hissediyorsun?"
- "Hayatını sona erdirmeyi mi düşünüyorsun?"

Ancak, bu gibi durumlarda kişiye söylenecek mükemmel veya doğru bir söz olmadığını, bununla birlikte destek göstermeleri ve yardım teklifinde bulunmalarının hiçbir şey söylememekten daha iyi olduğunu gençlere hatırlatın.

Peki sonra ne yapmalılar?

Gençler tanıdıkları birinin her an intihar etme riskini taşıdığından veya intihar girişiminde bulunma sürecinde olduğundan kaygılanıyorlarsa:

- risk altındaki kişiyi 000'ı araması için teşvik edin;
- kişinin ailesine veya sosyal ağda kontrol edebilecek bir tanıdığına ulaşın;
- kişiye, ailesinden veya sosyal ağından birine ulaşamıyorsa o kişi adına 000'ı arayın. 000'ı aradığınızda size adınızı ve iletişim bilgilerinizi, hakkında aradığınız kişinin bilgilerini, riskte olduğunu belirtecek ne söylediğini, mesajlarının/ paylaşımlarının tarih ve saatini ve kişinin (biliyorsanız) o anki konumunu soracaklardır.

Kişi o anda intihar etme riski taşımıyorsa gençleri:

- bu kişiyi, desteklerden yararlanabileceğine ve profesyonel yardım alması gerektiğine dair temin etmeleri;
- konuşmak isteyip istemediğini veya nasıl yardım edebileceklerini sormaları;
- nereden yardım alabileceğini bilip bilmediklerini veya yerel destek hizmetlerinin iletişim bilgilerini isteyip istemediğini sormaları (21. sayfadaki [destek hizmetleri ve diğer kaynaklar](#) bölümüne bakın) ve
- kişi onunla konuşmak istemiyorsa onun bu kararına saygı duymasını ancak başka biriyle konuşması için onu teşvik etmeleri için destekleyin.



İntihar olayından sonra internette güvenle konuşmak

İntihar nedeniyle ölen birini hatırlarken, bu konuyla ilgili güvenle nasıl konuşacağınızı veya ne söyleyeceğinizi bilmek zor olabilir. Unutmamanız gereken bazı şeyler:

Bu sohbetlerin internette yapılması muhtemeldir.

İnternette paylaşılan bilgiler çok hızlı bir sürede on binlerce kişiye ulaşabilir. Bu nedenle, toplumda veya halk önünde intihar nedeniyle ölen biri olduğunda gençler bu bilgilerle internette karşılaşabilirler.

Gençler, kendi intihar deneyimlerini tartıştıkları veya bilgi almak için başvurdukları yer olarak sık sık internet siteleri veya sosyal medya gibi resmi olmayan destek kaynaklarını gösteriyor (14).

Bu sohbetler ağır gelmekle birlikte güvenli de olabilir.

Çoğu yetişkin, gençlerle intihar ve sosyal medya kullanımı konusuna yaklaşırken kendilerini ağır sorumluluk altında hisseder. Bu anlaşılır bir şeydir ve gençlerin nasıl karşılık vereceğinden kaygılanmanız normaldir. Ancak, "mükemmel" sohbet diye bir şey yoktur ve sohbete başlamanız ve "doğru şeyi" söylemektense onları önemseyişinizi ve dinlemeye hazır olduğunuzu göstermeniz çok daha önemlidir. Unutmayın, tüm yanıtlar sizde değildir ve gençlere yardım etme yöntemleriyle ilgili destek hizmetlerinden tavsiye alabilirsiniz (21. sayfadaki [destek hizmetleri ve diğer kaynaklar](#) bölümüne bakın).

Bu sohbetleri kolaylaştırmanın yararlı birtakım yolları bulunmaktadır:

- güvenli dil kullanarak örnek olun (12. sayfadaki [dil önemlidir](#) bölümüne bakınız);
- gençleri, nasıl hissettiklerini konuşmaları için teşvik edin ve
- onlara ne zaman isterlerse destek alabileceklerini hatırlatın.

Bu sohbetler yararlı olabilir.

İntihar nedeniyle ölen biriyle ilgili internette iletişim kuruyorlarsa, [olumlu hikâyeler ve anılar paylaşabilecekleri](#) güvenli bir yer oluşturabilecekleri çeşitli yollar olduğunu gençlere hatırlatın. Bu, gençlerin hislerini paylaşabilecekleri ve olumlu sohbetlerin teşvik edildiği yararlı bir yol olabilir.

Bu sohbetler, gençlerin esenliği için önemli olabilir ve güvenle gerçekleştirildiğinde gelecekteki intihar davranışlarını önleyebilir.

İnternet üzerindeki bu sohbetlerin ve paylaşımların, güvenli olmayan mesajlara karşı her zaman izlenmesi ve destek hizmetlerinin sağlanması önemlidir (21. sayfadaki [destek hizmetleri ve diğer kaynaklara](#) bakınız).

Sosyal medya, gençlere hisleri hakkında konuşma fırsatı sunabilir ancak sosyal medyanın zarar verme potansiyeli de olduğundan bunun güvenli bir şekilde yapılması önemlidir. Örnek olarak, yanlış bilgiler ve dedikodular internette hızla yayılabilir ve intiharı heyecanlı kılan veya olumlu ya da damgalayıcı bir şekilde gösteren içeriklerin olumsuz sonuçları olabilir hatta bazı durumlarda hassas bireylerde intihar davranışlarına yol açabilir.

Topluluğunuzda intiharla ölüm gerçekleşiyse sosyal medyada paylaşılan bilgi ve sohbetlerin uygun ve yararlı olmasını sağlamak için topluluğunuzun atabileceği bazı adımlar vardır. [Topluluklar için #chatsafe rehberi](#), genç birini intiharla kaybeden topluluklar için yararlı bir kaynaktır ve diğer gençlerin güvenliğini sağlamak için önemli bilgiler içerir.

Öz bakım ve internette gördüğünüz içeriğin kontrolünü elinize almak

#chatsafe rehber ilkeleri, kendi kendine bakımı ve insanın kendi sağlığı ve esenliğini düşünmesinin önemini savunur. Bu, gençler için olduğu gibi ebeveynleri ve bakıcıları için de geçerlidir. Bunun için sosyal medyaya ara verilmesi, farklı faaliyetlerle ilgilenilmesi veya güvenli olmayan içeriği raporlayarak, gizleyerek veya engelleyerek sosyal medya haber akışlarının kontrolünü ele almak gibi eylemler yapılabilir.

Bazen her şey üst üste geldiğinde gençlere kendi kendileriyle ilgilenmeleri gerektiğini ve sosyal medyaya biraz ara verip başka bir şey yapmanın doğal olduğunu hatırlatın.

"Her şeye yetişmek çok zor. Gençler ve çocuklar böyle şeylere ilk alışanlar oluyor. Ebeveynler ve çocuklar arasında bir ayrım oluşturduğunu düşünüyorum. Ebeveyn olarak neler olduğunu anlayabilmek için sohbete katılmanız gerekiyor. Çocuklarınız veya önemseydiğiniz kişilerin yanında olmak için."

Bir ebeveyn



#chatsafe

#chatsafe rehber ilkelerinden ilk 10 ipucu, [#chatsafe internet sitesinden indirilebilir.](#)



Gençler, ebeveyn ve bakıcıların neleri bilmesini istiyor

"Annem akıl sağlığı klinik görevlisi değil ama beni seviyor; bu da yeterli."

Bir genç

→ **Bize korkuyla ve yargılayarak değil sevgiyle, saygıyla ve şefkatle yaklaşın.**

Açık fikirli olun.

Sosyal medya baştan sona kötü değil ve bazı hallerde bana sığınak bile oluyor.

Oturup dinleyin.

Anlamak için zaman ayırın.

Duygularımı kabul edin.

Duygusal davransam da başımdan geçenleri küçümsemeyin.

Hazır olmadığım halde paylaşmaya zorlamayın.

Telaşa kapılmayın!

Sakin olduğunuzu düşündüğümde zor konuları paylaşmak çok daha kolay oluyor.

Güven oluşturun.

Size güvendiğim kadar yardımınızı isteme olasılığım o kadar artıyor. Lütfen internetteki faaliyetlerimi gizli gizli takip etmeyin. Sorularınız varsa bana doğrudan sorun.

Bana güçlü yönlerimi hatırlatın.

Zorlu dönemleri atlatırken bu yönlerime başvurmam için beni teşvik edin.

→ **Sorunlarımı çözmenize veya sorularıma yanıt bulmanıza gerek yok.**

Zorlandığımda beni yargılamadan dinlemeniz yeterli.

→ **İntihara meyilli olduğumu düşünüyorsanız bana doğrudan sorun ve beni yargılamayın.**

"Bazen insanlar böyle hissettiklerinde intiharı düşünebilirler. Sen intiharı düşünüyor musun?" diye sorabilirsiniz.

→ **Sosyal medyanın yararlarını ve risklerini anlamama yardımcı olun.**

→ **Sosyal medyaya erişimimi durdurmanızın, hayatımın önemli bir kısmını da durdurmanız anlamına geldiğini anlayın.**

→ **Beni yararlı kaynaklara yönlendirin ve nereden profesyonel yardım alabileceğimi bana öğretin.**

İhtiyaç duyarsam veya duyduğumda internet üzerindeki akıl sağlığı hizmetleri gibi hizmetlerden yararlanabileceğimi söyleyebilirsiniz (ör. [ehespace](#)). Güvenli alanları bana öğretebilir (ör. LGBTIQ+ pozitif topluluk grupları) veya bir akıl sağlığı görevlisi veya aile hekimiyle iletişim kurmamı sağlayabilirsiniz.

→ **Nasıl yardım edebileceğinizi bilemiyorsanız bana sorun!**

"Şu anda sana yardımcı olmak için yapabileceğim bir şey var mı?" diye sormanız yeterli.

→ **Kendi sosyal medya kullanımınızı düşünün.**

Hepimiz telefonda geçirdiğimiz zamanı yönetmede zorlanıyoruz. Yalnızca benim ekran süreme odaklanmak yerine sohbeti "Bunu yapmalısın"dan "Benim için şunu yapmak çok yararlı oldu, sence sana da yararlı olur mu?"ya çevirebilirsiniz.

Destek hizmetleri ve yardım hazır

Her platformda güvenlik özelliklerini kullanmak ve bildirimde bulunmak

Gençler, size internette karşılaştıkları sıkıntı yaratıcı içeriği gösterdiğinde veya siz bu tür içeriklerle karşılaştığınızda her platformda yer alan bildirim özelliklerini kullanabilirsiniz. Bu rapor bildirim özelliği, içeriğin diğerleri için de sıkıntı yaratabileceğini veya birinin risk altında olduğunu düşünüyorsanız yararlı olabilir. En sık kullanılan sitelerden bazıları aşağıda yer almaktadır ancak [eGüvenlik komisyonu](#) internet sitesinden, her platformla ve bildirim özellikleriyle ilgili daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz.

“Anne babalar, gençlere yönelik akıl sağlığı kaynaklarını ve hizmetlerini bilir ve beni bunlara yönlendirebilirse bu gerçekten faydalı olur.”

Bir genç

Facebook

[Facebook Yardım Merkezinde](#) intiharla ilgili unsurlarla karşılaşan kişilere yardımcı olabilecek pek çok araç vardır. İntiharı Önleme Yardım Merkezi; intiharla ilgili içerikleri, ilgili paylaşımı ve kullanıcının konumunu tespit edebilen güvenlik ekibinin eğitilmiş bir üyesine nasıl bildireceğinize dair bilgi verir. Gerekliğinde intihar veya kendine zarar verme riski altında olanlara yardımcı olabilecek acil durum hizmetlerine ulaşabilirler. İntihar Önleme Yardım Merkezi, intihara meyilli düşünceleri, hisleri, davranışları olan kişilere yardım edebilecek, her ülkeye özgü intihar önleme yardım hatları bilgilerinin de verir.

Instagram

[Instagram Yardım Merkezi](#), kişilerin intihar veya kendine zarar verme riskinde olduğunu gösterebilecek içerikleri bildirmeleri konusunda kullanıcılara yardımcı olacak bilgileri içerir. Kullanıcılar içerikleri bildirmek için:

- 1. Paylaşımın üzerindeki ... (iOS) veya : (Android) seçeneğine dokunarak “Bildir”i seçer.**
- 2. “Uygun değil” ögesini seçer.**
- 3. “Kendine zarar verme” ögesini seçer.**
- 4. “Bildir” ögesine dokunur.**

Yardım merkezi ayrıca intihar krizi sırasında kişilere yardımcı olabilecek intihar önleme internet siteleri ve yardım hatları bağlantılarını da verir.

Snapchat

[Snapchat Destek Merkezi](#) başka bir kullanıcıyla ilgili endişe duyan kullanıcılara, ilgili kullanıcıyı profesyonel hizmete danışması veya yardım alması için teşvik etmelerini tavsiye eder. Kullanıcılar intihar riski taşıyan kişiyle iletişime geçme konusunda kendilerini rahat hissetmiyorlarsa güvenlik endişelerini bildirmek için aşağıdakileri yapabilir:

- 1. Bildirmek istediğiniz snap'e gidin.**
- 2. Snap'i açarken üzerine basılı tutun ve "snap'i Bildir" seçeneğine dokununuz.**
- 3. "Daha fazla seçenek" seçeneğini seçin.**
- 4. "Bu Snapchat kullanıcısının kendine zarar vermesinden korkuyorum"a dokununuz.**

Twitter

[Twitter Yardım Merkezi](#), kendine zarar verme veya intihar riski taşıdığı gösteren içerikleri paylaşan kişilerle ilgilenmekle görevli olan eğitimli bir ekibe intiharla ve kendine zarar vermeyle ilgili içerikleri nasıl bildirebileceğinize dair bilgi sunar. Kendine zarar verme ve intihar işaretlerini nasıl tanıyacağınıza dair bilgilerin yanı sıra, Twitter intihar önleme müdahale ekibini uyarmak için bir çevrimiçi form da sunulur.

TikTok

Birinin güvenliğinden endişe duymanıza yol açan bir videoya denk gelerseniz, TikTok bu videoyu bildirmenizi tavsiye etmektedir. Böylece TikTok, video sahibine ulaşarak uygun kaynak ve destek bilgisi verebilir. İçeriği paylaşan kullanıcının başının derde girmeyeceğini bilmek önemlidir. Başka birinin içeriğini bildirmek için:

- 1. Videonun sağ alt köşesindeki oka dokununuz**
- 2. "Bildir" simgesine dokununuz**
- 3. "Kendine zarar verme"yi seçin ve endişelerinizi anlatın.**

[TikTok Güvenlik Merkezi](#) kendine zarar verme ve intiharla ilgili içeriği nasıl bildirebileceğinizin yanı sıra yerel intihar önleme yardım hatları bilgilerini de içerir.

Discord

Discord, başka bir kullanıcıyla ilgili endişe duyan kullanıcıların [Discord Güvenlik Merkezindeki](#) yardım hatlarından biri aracılığıyla yardım alması için ilgili kullanıcıyı teşvik etmesini tavsiye eder. Discord ayrıca sunucu yöneticisine veya sahibine ulaşarak endişelerinizi bildirmenizi tavsiye eder, böylece sunucuda moderatörlük yapabilirler ve ilgili kişiye destek sunabilirler. Ayrıca derseniz endişelerinizi bu [çevrimiçi formu](#) kullanarak da Discord Güven ve Güvenlik ekibine bildirebilirsiniz.

Destek hizmetlerinden yüz yüze, internet üzerinden veya telefonla yararlanılabilir

Siz veya tanıdığınız bir genç desteğe ihtiyaç duyduğunda yardım istemek korkutucu gelebilir. Ancak size yardım etmeye hazır pek çok destek hizmeti bulunur ve yardım istemek çoğunlukla kendinizi iyi hissetmenizin ilk adımıdır. Bazı çevrimiçi ve yüz yüze destekleri aşağıda sıraladık.

Ayrıca kendi akıl sağlığınızla ilgilenmeniz ve gençlere sosyal medyayı sorumlu ve sağlıklı bir şekilde kullanmanın ne demek olduğunu örnekle göstermeniz önemlidir.

Siz veya başka biri acil müdahale gerektiren risk altındaysa 000'ı arayın. Ayrıca acil destek almak için en yakınınızdaki hastanenin acil bölümüne de gidebilirsiniz.

Herkes için

En yakınınızdaki aile doktoru (GP)

Acil durum, polis ve ambulans 000

En yakın hastanenin acil servisi

Lifeline Australia

Tüm Avustralyalılara, internet üzerinden ve telefondan, ücretsiz 7/24 kişisel kriz desteği ve intihar önleme hizmetleri sunar.

İnternet adresini ziyaret edin:

www.lifeline.org.au

Telefonu arayın: 13 11 14 (7/24 açıktır)

İntihar Geri Arama Hizmeti

İntihardan etkilenen tüm Avustralyalılara telefonla, internet üzerinden ve video ile danışmanlık ve kriz desteği sunar.

Telefonu arayın: 1300 659 467

(7/24 açıktır)

Beyond Blue

Beyond Blue, Avustralya'daki herkesin akıl sağlığının en iyi durumunda olması için internet üzerinden ve telefonda destek ve bilgi sağlar.

İnternet adresini ziyaret edin:

www.beyondblue.org.au

Telefonu arayın: 1300 22 46 36

(7/24 açıktır)

MensLine (Erkekler için Yardım Hattı)

MensLine Australia, Avustralyalı erkeklere her yerde ve her zaman destek sağlayan telefon ve internet danışmanlık hizmetidir.

İnternet adresini ziyaret edin:

www.mensline.org.au

Arayın: 1300 78 99 78 (7/24 açıktır)

Qlife

QLife anonim ve ücretsiz LGBTI akran desteğinin yanı sıra Avustralya'da cinsellikleri, kimlikleri, cinsiyetleri, bedenleri, duyguları veya ilişkileriyle ilgili konuşmak isteyen kişilere yönlendirme sunar. Gençler internet sohbeti veya telefon aracılığıyla desteğe ulaşabilir.

İnternet adresini ziyaret edin:

www.Qlife.org.au

Arayın: 1800 184 527 (15.00 - 00.00

arasında açıktır)

Gençler için

Kids Helpline (Çocuklar ve Gençler için Yardım Hattı)

5 - 25 yaş arasındaki çocuk ve gençler için telefonda ve internette ücretsiz ve gizli danışmanlık sunar.

İnternet adresini ziyaret edin: www.kidshelpline.com.au

Arayın: 1800 551 800 (7/24 açıktır)

headspace

headspace merkezleri Avustralya'nın dört bir yanında bulunur ve eğitilmiş, yardıma hazır kişilerle doludur. En yakınınızdaki merkezi bulun.

Ziyaret edin: <https://headspace.org.au/headspace-centres/>

eheadspace

12 ila 25 yaş arasındaki gençler, onların aileleri ve arkadaşları için e-posta, sohbet ve telefonla danışmanlık hizmeti sunar. eheadspace haftanın 7 günü, sabah 9'dan gece 1'e kadar (AEST) hizmet verir. Genç bir insanın anne babası, velisi veya bakıcısı olarak bir aile klinik görevlisi ile görüşmek için internet veya telefon randevusu talebinde bulunabilirsiniz.

Bu adresi ziyaret edin: www.headspace.org.au/eheadspace

Telefon: 1800 650 890

(7 gün, sabah 09.00 - gece 01.00 (AEST) arasında açıktır).

ReachOut çevrimiçi forumları:

ReachOut Australia, 14 - 25 yaş arasındaki gençlerin takılabileceği ve akıllarından geçeni paylaşabileceği çevrimiçi alan sunar.

Ziyaret edin: www.au.reachout.com/forums

Ebeveynler ve bakıcılar için

Parentline ve diğer eyalete göre değişen ebeveynlik yardım hatları

Parentline, 0 - 18 yaş arasındaki çocukları olan ebeveynler ve bakıcılar için telefon danışmanlığı ve destek hizmetidir. Parentline hizmetleri ve telefon numaraları eyaletten eyalete değişir.

Parentline hizmetleri ve iletişim bilgileri Raising Children internet sitesinde yer alır.

Ziyaret edin: www.raisingchildren.net.au

ReachOut: ebeveyn ve bakıcılara koçluk hizmeti

Profesyonel aile ve ebeveynlik koçluğuyla ücretsiz ve gizli bire bir destek sunar.

Ziyaret edin: <https://parents.au.reachout.com/one-on-one-support>

Transcend

Transcend, trans ve cinsiyet çeşitliliği gösteren genç Avustralyalıların ebeveynleri ve bakıcıları için bilgi ve savunmacılık, ayrıca çevrimiçi ve yüz yüze akran desteği sunar.

Ziyaret edin: www.transcendaus.org

İşinize yarayabilecek diğer kaynaklar

Ebeveynler ve bakıcılar için #chatsafe: Çevrimiçi sohbet Bağlantı: <https://www.youtube.com/watch?v=kTffIXROZl4>

#chatsafe: Topluluklar için rehber

Genç bir kişinin intiharının ardından sosyal medyayı kullanmak ve intihar kümelerini önlemek

Bağlantı: [https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-\(1\)/A-guide-for-communities](https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-(1)/A-guide-for-communities)

Kendi kendine zarar vermekle baş etmek: Ebeveyn ve bakıcılar için bir rehber

Kendi kendine zarar veren bir genç karşısında ebeveynlere, bakıcılara ve aile üyelerine yardım

Bağlantı: <https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>

#chatstarter (sohbet başlatıcı) - Ulusal Akıl Sağlığı Komisyonu

Ebeveyn ve gençlerin birbirini desteklemesine yardım eder

Bağlantı: <https://www.headtohealth.gov.au/covid-19-support/chatstarter>

Beyond Blue: Çocuklar için akıl sağlığı kontrol listesi (4 - 16 yaş arasındaki çocuklar için uygundur)

Çocuğunuzun nasıl düşündüğü, hissettiği ve davrandığıyla ilgili sorular sorar. Çocuğunuzun profesyonel desteğe ihtiyaç duyup duymadığına karar vermenize yardımcı olur.

Kontrol listesi gizli tutulur.

Bağlantı: <https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist>

headspace: Arkadaşlar ve aileler için

Aile üyelerini nasıl destekleyebileceğinizle ilgili bilgiler, sağlıklı bir zihin için ipuçları, ergenliği anlamak ve akıl sağlığıyla ilgili konuşmaya nasıl başlanacağıyla ilgili ipuçları

Bağlantı: <https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/>

Kids Helpline (Çocuklar ve Gençler için Yardım Hattı)

Çocuğunuzun internet dünyasındaki riskleri yönetirken avantajlarından yararlanmasına yardımcı olun

Bağlantı: <https://kidshelpline.com.au/parents/issues/social-media-and-safety>

e-Güvenlik Komisyon Üyesi Dairesi

En son oyunlar, uygulamalar ve sosyal medya platformlarını, bilgilerinizi nasıl koruyacağınızı ve uygun olmayan içerikleri nasıl bildirebileceğinizi öğrenin.

Bağlantı: <https://www.esafety.gov.au/parents>

Raising Children Network (Çocuk Yetiştirme Ağı)

Ergenlerde ve ergenlik öncesi çocuklarda depresyonla ilgili bilgi.

Bağlantı: <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression>

ReachOut

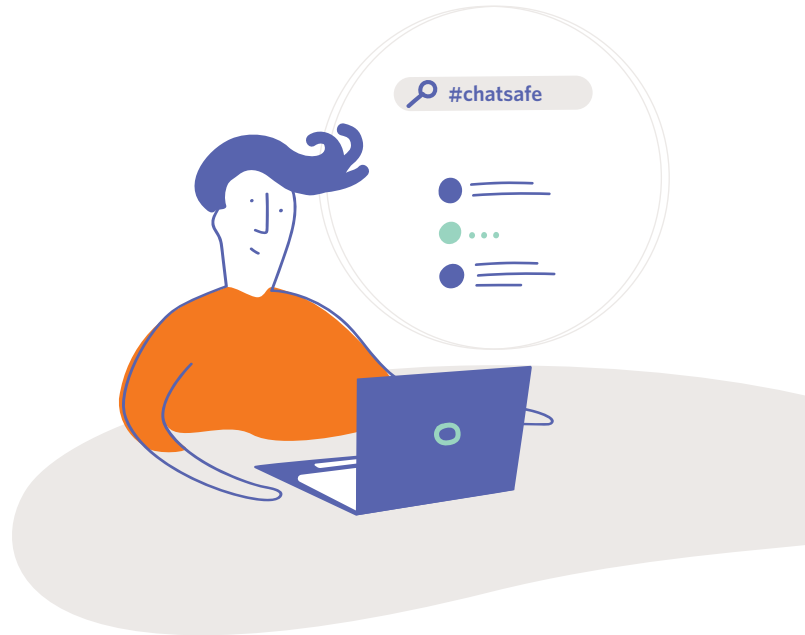
Ebeveynlerin Instagram rehberi.

Bağlantı: <https://parents.au.reachout.com/landing/parentsguidetoinsta>

Victoria Eğitim ve Öğretim Bakanlığı

Çocuğunuzun akıl sağlığıyla ilgilenirken: Kolay okunan format.

Bağlantı: <https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx>



#chatsafe ile güncel kalın

#chatsafe olarak en güncel kanıtlar ve araştırmalara dayanan bilgilerle, genç ve yetişkin insanların hayatlarını elimizden geldiğince desteklemeyi amaçlarız. #chatsafe olarak yaptığımız çalışmaları ve yararlanabileceğiniz kaynakları izlemek için internet sitemizi takip edebilirsiniz:

www.orygen.org.au/chatsafe

Ayrıca sosyal medya sayfalarımızı, gençlere yönelik bilgilerle sürekli olarak güncelleriz. Bu sayfayı gençlere göndermek veya sohbet başlatmak için bu sayfaya başvurmak isteyebilirsiniz. Bizi takip etmek için:

- Instagram: [@chatsafe_au](https://www.instagram.com/chatsafe_au);
- Facebook: [@chatsafe.online](https://www.facebook.com/chatsafe.online);
- Twitter: [@chatsafe_au](https://twitter.com/chatsafe_au) ve
- YouTube: [#chatsafe AU](https://www.youtube.com/channel/UCk1q1q1q1q1q1q1q1q1q1q1)



Kaynaklar

1. Robinson J, Hill NT, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PLoS One*. 2018;13(11):e0206584.
2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a suicide prevention social media campaign with young people (The #chatsafe project): co-design approach. *JMIR Mental Health*. 2020;7(5):e17520.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NT, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. *PLoS One*. 2021;16(6):e0253278.
4. Facebook Safety Centre. Suicide Prevention. Available from: <https://www.facebook.com/help/594991777257121>
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2008 Feb;43(2):96-104.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for young people who self-harm: A review of perspectives from families and young people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018 May;15(5):950.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann MA, Hames J, Bodell L, Selby EA, Joiner Jr TE. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*. 2019 Sep 1;33:73-81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. *Archives of Suicide Research*. 2020:1-23.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing social media-based suicide prevention messages in partnership with young people: exploratory study. *JMIR Mental Health* 2017 Oct 4;4(4):e40 10:44
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Advances in Mental Health*. 2015 Jan 2;13(1):84-95.
11. Mythbusters. Suicidal Ideation. Available from: <https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Self-harm-and-suicide-prevention/Mythbusters/Suicidal-Ideation>
12. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: A review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. pmid:22713977.
13. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021 Jul 19:1-3.
14. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. *JMIR Mental Health*. 2019;21(11):e13873.



www.orygen.org.au/chatsafe