



KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI

HAZIRLAYANLAR

Şermin Pınar YOGEV

Burcu SULU

Deniz Çiğdem ÇAKICI YILDIZ

Merve LAÇİN

Ankara 2013

Merhaba Yaşım 32 Evli ve 2 çocuk annesiyim, SHGEM'e bağlı bir çocuk yuvasında büyüdüm 6 yaşından 15 yaşına kadar. Kaldığım yuvada birkaç arkadaşım vardı ve en yakınım olan arkadaşım sayesinde beni ve hayatımı etkileyecek bir hata yaptım. Kollarımı derin olacak şekilde kestim ve şu anda çocuklarım görüyor bana soruyorlar anne kollarına ne oldu diye? Benim verdiğim cevap kışın kolların üzerine düştüm diye ben alıştım bu duruma ama çevremden gelen tepkiler beni yoruyor. Rahatsızca kısa kollu giyinip sıcakta yada ~~otobüs~~ başka birilerinin yanında dolasamıyorum, otobüs vs. gibi araçlara binemiyorum, yada sıcak yaz günlerinde sürekli uzun kollu giyiyorum bu durumdan okadar pişmanımki bazen düşünüyorum neden yaptım diye ama bu saatten sonra pişmanlıkların hiçbir önemi yok. Sadece arkadaş kurbanı oldum. Demek istedim euki arkadaşlarınızı iyi seçin sonra pişman olacağınız şeyler yapmayın.

KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI

Tanım: Kendine zarar verme davranışı, yaşamını sonlandırma amacı olmaksızın kişinin bilinçli bir şekilde kendi beden dokularına zarar vermesi olarak tanımlanmıştır.

Kendine zarar verme davranışını tanımlamak için kullanılan dört ölçüt vardır. Bunlar:

1. Davranışın sürekli tekrarlanması (kronik kendine zarar verme davranışı)
2. Kişinin kendine zarar vermeden önce gerilim duygusuna sahip olması,
3. Fiziksel acıyla beraber rahatlama, zevk alma veya hoşuna gitme duygusunun yaşanması,
4. Utanma ve sosyal olarak damgalanma korkusu karşısında kendine zarar vermenin izlerini ya da kanı gizlemeye çalışma (Aksoy,Ögel, 2006).

Pek çok kendine zarar verme davranış biçimi olmakla birlikte sıklıkla görülenler, kendini kesme, kendini ısırma, cilde harf/şekil kazıma, yakma, çimdikleme, saç kopartma, tırnaklama, kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma, yaraların iyileşmesine engel olma, cildi sert bir yere sürme, kendine iğne batırma, tehlikeli/zararlı madde içme/yutma olarak sıralanabilir (1).

TEMEL BİLGİLER VE İSTATİSTİKLER

Kendine zarar verme davranışı ile ilgili çok fazla araştırma bulunmamakla birlikte varolan araştırmalarda da farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Bu nedenle aşağıda ortalama değerlere yer verilmiştir.

Kendine zarar verme davranışının ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde daha fazla görüldüğü ve çoğunlukla 12-15 yaşlarında bu davranışa başlandığı ortaya konmuştur (2). Türkiye’de yapılan bir çalışmada ise kendine zarar verme davranışının 16-20 yaşları arasında başladığı saptanmıştır. Ergenlik döneminde başlayan kendine zarar verme davranışının zamanla artma, azalma ya da süregenleşme ile seyredip, birçok kişide 5-10 yıl sonra sonlandığı görülmektedir (3).

KZVD’nin ergenler ve genç yetişkinler arasındaki yaygınlığı hakkında yapılan araştırmalarda ise %13-%25 aralığında bulgulara ulaşılmıştır. Bu değerlerde bir ya da iki kez denemiş ve bir daha yapmamış olan grup çoğunluğu oluşturmaktadır. Kronik bir biçimde devam eden KZVD oranı ise farklılıklar olmakla birlikte ortalama %4-ile %8 arasındadır (4).

Ülkemizde KZVD konusunda yapılmış çalışmalar oldukça sınırlıdır. İstanbul’da lise öğrencileri arasında Zoroğlu ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmış olan bir çalışmada, KZVD sıklığı % 21,4 olarak bulunmuştur; kız ve erkek katılımcılar arasında fark bulunmamıştır. Bu oldukça yüksek bir orandır ve ülkemizde KZVD’nin ergenler arasındaki yaygınlığını bize göstermesi açısından önemlidir.

Yine İstanbul’da 1258 ergenin katıldığı bir başka çalışmada, katılımcıların oldukça yüksek bir oranda (%57) “en az bir kez” kendine zarar verdiği bildirilmektedir (Lüleci 2007). 2006 yılında iki devlet üniversitesinden 636 katılımcının yer aldığı bir çalışmada ise, öğrencilerin %15,4’ünde KZVD saptanmıştır (5).

Yapılan araştırmalarda KZVD’nin cinsiyetle ilişkisi konusunda farklı bulgulara ulaşılmıştır. Bazı araştırmalarda kızların daha eğilimli olduğu söylenirken diğerleri oranların eşit olduğunu ya da erkeklerde daha sık görüldüğünü ortaya koymaktadır. Fakat araştırmalarda kız ve erkeklerde, davranışın nedenleri ile ortaya konuş biçimleri açısından

anlamli farkliliklar olduğu bulunmuştur. Örneğin kendine vurma davranışı erkeklerde daha yaygınken, kızlarda kesme ve tırnaklama daha çok gözlenmektedir (2).

Bazı risk faktörlerinin (istismar, travma vb.) ve psikopatoloji durumlarının (duygu durum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, kişilik bozuklukları, yeme bozuklukları, depresyon, madde bağımlılığı vb.) KZVD ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Bir çalışmada çoğul kişilik bozukluğu olanların %34'ünde, antisosyal kişilik bozukluğu olanların %24'ünde, anoreksiya ve bulimia nervozası olanların %35 ve %40,5'inde, zihinsel özürlü olanların %13,6'sında kendine zarar verme davranışı bulunmuştur (6).

En sık görülen kendine zarar verme davranış biçimleri, kendini kesme (%70-%97), çarpma ya da vurma (%21-%44) ve yakma (%15-%35) olmakla beraber, bir kaç yöntemin birden kullanılması da söz konusudur (7).

Madde kullanımı ve kendine zarar verme davranışının birlikte ya da ardışık olmayan biçimde aynı kişide görülme oranının yüksek olduğu ve özellikle yineleyen kendine zarar verme davranışı olan kişilerde madde kullanımının sıklıkla görüldüğu belirtilmiştir. Kendine zarar veren kişilerin %90'ında madde kullanımı olduğu, çoğunun birden fazla madde kullandığı (%66.7) ve madde kullanımının büyük oranda (%71.1) bağımlılık düzeyinde olduğu ve kendine zarar veren kişilerin, kendine zarar vermeyenlere göre daha küçük yaşlarda madde kullandığı belirlenmiştir (8).

ERGENLİK VE KENDİNE ZARAR VERME

Ergenlerde KZVD geçici bir sıkıntı dönemini temsil ediyor ve ciddi bir risk taşıyor olabileceği gibi psikolojik sorunlarla da ilgili olabilir ve gelecekte ortaya çıkabilecek intihar davranışı riskinin güçlü bir şekilde artmasına dair önemli bir göstergeye de işaret edebilir (Kurt, Ercan, 2009). Bu nedenle bu davranışı sergileyen bir bireyle karşılaşıldığında konunun ciddiyetle dikkate alınması ve gerekli yönlendirmelerin yapılması oldukça önemlidir. Burada dikkate alınması gereken bir diğer nokta da kendine zarar verme davranışının dikkat çekme, ilgi görme gibi motivasyonlarla yapılmadığı aksine gizlendiğinin bilinmesidir. Kesilerin ya da yaraların saklanması konu ile ilgili araştırmaların azlığının da bir nedenini oluşturmaktadır.

Ergenler yaşadığı boşluk duygusundan, depresyon ve gerçekçi olmayan duygulardan uzaklaşmak, rahatlama duygusuna sahip olmak ve duygusal acıları bastırmak için kendilerine zarar verirler. Bir başka ifadeyle düşüncelerini, hislerini kelimelere dökmekte zorlanan gençler, duygusal gerilimlerini, fiziksel rahatsızlıklarını, çektikleri acıları, kendilerine olan güvensizliklerini ya da eksik güvenlerini kendilerine zarar vererek gösterirler (10).

Sıkıntı yaratan duygularla baş etmede ve yaşadığı sorunları çözmeye zorluk çeken ergenlerde KZVD sık gözlenir.

KENDİNE ZARAR VERMEKLE İLGİLİ YANLIŞ BİLDİKLERİMİZ

- **Kendine zarar vermek başarılmamış bir intihardır:**

Kendine zarar vermek yaşamın sürdürülmeye çalışılması, yaşamak için, hayatta ve ayakta kalmak için ciddi bir direniştir; yaşamla, yaşamakla ilgilidir; ölümlle değil. Yaralar ender olarak hayati önem taşırlar. Kendine zarar vermekle intihar etmek arasındaki farkı ve bunların kişideki gerçek anlamlarını anlayabilmek şarttır.

- **Kendine zarar vermek sadece dikkat çekmek için yapılır:**

Kendine zarar vermek kişinin derin ve büyük bir acıyla baş edebilmek için kullandığı bir yöntemdir. Bir süre için bir şeylerin gerçekten yolunda gitmediğini göstermek için çaresiz denemelerdir ve bu bireye ilgi ve şefkat göstermek, zaman ayırmak, mutlaka yardım almasını sağlamak gerekmektedir.

- **Kendine zarar vermek çılgınlık işaretidir:**

Kendine acı vermek üzüntü ve acı çekmenin işaretidir, çılgınlığın değil.

- **Kendine zarar veren kişi başkaları için de tehlikelidir:**

Kendine zarar veren kişi öfkesini kendisine yöneltmekte ve kendisini yaralamaktadır; başkalarını değil.

Bir görüşmeci duygularını şu şekilde ifade etmiştir: “Kendime yıllarca tekrar ve tekrar “neden “diye sordum. Bunun şu, şu, şu diye bir cevabı yok. Bu yıllar süren acıların, sıkıntıların bir sonucu. Fiziksel olarak nasıl bağımlılık yaptığımı ve nasıl gerekli ve doğru geldiğini cevaplayamam.”

RİSK FAKTÖRLERİ

Kendine zarar verme davranışının ortaya çıkmasına neden olabilecek pek çok risk faktörü mevcuttur. Bunlar:

- Çocukken yaşanan travmatik olaylar,
- Duygusal, fiziksel ya da cinsel istismar,
- Zayıf aile bağları,
- Sıcak bir aile ortamının olmayışı,
- Aile ya da arkadaşlar tarafından reddedilme,
- Duygusal izolasyon,
- Yeme bozuklukları,
- Depresyon,
- Çeşitli kişilik bozuklukları ya da psikolojik rahatsızlıklar olarak sayılabilir (2).

KZVD gösteren pek çok birey parçalanmış ailelerden, alkolik anne-babanın olduğu evlerden, çocukları ile ilgilenmeyen, ihmal eden, şiddet uygulayan, duygusal olarak çocuklarının hayatında yer almayan ailelerden gelmektedirler.

İstismar Ve Kendine Zarar Verme:

Çocukluk çağında fiziksel veya cinsel travmaya maruz kalmak ilerleyen yaşlarda kişilik bozukluklarına ve kendine zarar verme davranışına sebep olmaktadır. Kendine zarar verenlerin %60' ında fiziksel ve/veya cinsel kötüye kullanılma öyküsü olduğu bildirilmiştir. Ayrıca kendine zarar verme davranışı olan kadınlarda olmayanlara göre, çocukluk çağı cinsel tacizin daha sık olduğu ileri sürülmektedir (6).

Genel olarak baktığımızda istismara uğrayan kişilerin kendilerine zarar vermelerinin nedenlerini sekiz başlık altında toplayabiliriz:

1. Kendilerini cezalandırma: İstismara uğrayan kişilerde sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Kişiler yaşadıkları bu olaylardan dolayı kendilerini sorumlu tutup suçlayabilirler.

2. Duyguları bastırmadaki yetersizlik: Kendilerine zarar veren ya da sıkıntı yaratan duygularla baş etmede zorluk yaşayabilirler. Olayı hatırlatan durumlarla karşılaşınca ya da olay akıllarına gelince bu sıkıntı yaratan düşünceleri zihinlerinden uzaklaştırılmazlar.

3. Başa çıkmada yetersizlik: Genellikle çocukluk çağında yaşanan travmalar sonucunda görülür. Kişinin yaşadığı sorunları çözmede zorluk yaşaması, sorunlarla baş edemediğini göstermektedir.

4. Kendilik kontrollerini sağlamak: Kendine zarar vermek bazı kişilerde “Bak! Şu an kontrol sende” anlamına gelebilmektedir.

5. İntikam almak: Öfkesini göstermesinin bir yolu olarak da kullanılmaktadır. Ailesinden soyutlanan kişi için vücudu onlarla iletişim için tek yol haline gelmiş olabilir.

6. Yaşadıklarını kendilerine göstermek: Kendilerine zarar veren bireyler yapılan görüşmelerde hislerini donuk ya da ölü olarak tanımlayabilmektedirler. Bu bireyler için kendine zarar verme davranışı bir şekilde canlı olduklarını kendilerine göstermektedir

7. Öfkenin farkına varmak: Kendine zarar verme (özellikle kesme) ağlamanın başka bir fiziksel yoludur. Öfke ya da incinme gibi olumsuz duygular kendine zarar vermede önemli derecede rol oynar.

8. Sembolleştirme: Vücutlarına bazı kelimeler yazarak unutmak istemedikleri şeyleri sembolleştirmek, sevdiği kişinin isminin baş harfini vücuduna çizerek ya da yakarak yazmak örnek olarak verilebilir (3).

NEDEN BİREYLER KENDİNLERİNE ZARAR VEREN DAVRANIŞLAR SERGİLER?

Bireylerin bu davranışı neden sergiledikleri ve devam ettirdikleri ile ilgili yapılan araştırmalarda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- KZVD stres ve baskı yaratan durumlarda ortaya çıkan kaygı ya da olumsuz duygularla baş etme ve duyguların düzenlenmesi aracı olarak kullanılmaktadır (2) . Kendilerine zarar veren pek çok insan, bunu içlerinde hissettikleri tüm acı ve yoğun hislerden kurtulmak, bu duyguları adeta dışarı akıtmak için yaptıklarını ifade etmektedirler.
- Duygusal hissizlik ve üzüntü de sıklıkla dile getirilmektedir.
- Diğer yandan kendi vücuduna zarar veren bireylerden bazıları da içlerini bomboş hissettiklerini ifade etmektedirler, ya fazla ya da az uyarılmaktadırlar.
- Duygularını ifade edemezler, yalnızdırlar, başkaları tarafından anlaşılmadıklarını söylerler ya da yakın, özel ilişkilerden korkarlar.
- Bazıları ise öyle uyuşmuş hissederler ki, kendilerini kestikleri zaman gördükleri kan onlara canlı ve hayatta olduklarını ispatlar.
- Kendine zarar vermek aynı zamanda kendi kendini cezalandırmak için de kullanılır.

Korkma, utanma, kendini yalnız hissetme, üzüntü, öfke, panik olma, nefret, çaresizlik, boşluk, duygusal kütlük, suçluluk kendine zarar veren bireylerin hissettikleri duygular olarak sıralanabilir.

Kendine zarar verdikten sonra ise bireyler bir süre rahat ve huzurlu hissettiklerini dile getirmişlerdir. **Ancak bu hisler geçicidir ve muhtemelen kişiler bu davranışın altında yatan problemleri fark edip, olanlarla yüzleşinceye ve sağlıklı başa çıkma mekanizmaları oluşturuncaya kadar kendilerine zarar vermeye devam edeceklerdir.**

Kendine zarar verme, bilinçli, seçilmiş, kasıtlı bir İNTİHAR DENEMESİ DEĞİLDİR. Bu konuda özel eğitimli uzmanlarca tedavisi gerekir. Gerekli tedavi adımları atılmazsa, gerekli başka alternatifler, daha sağlıklı başa çıkmak metotları terapilerle öğretilmezse çok daha ciddi sonuçlar ortaya çıkabilir (10).

KENDİNE ZARAR VEREN ÇOCUK/ERGENE YAKLAŞIM BİÇİMİ

AİLELER İÇİN

NASIL ANLARIM?

Pek çok ergen kendine zarar verme davranışını gizli bir biçimde yapar ve bu gizlilik bir şeylerin yanlış gittiğine dair önemli bir işarettir. Ergenlik döneminde bireylerin arkadaşları ile uzun süre vakit geçirerek ailelerinden uzaklaşmaları normal olmakla birlikte, ergenin çok uzun süre fiziksel ve duygusal olarak içe kapanması normal bir durum değildir. Bu şekilde bir uzaklaşma ya da içe kapanma genç mutlu görünse bile kendine zarar verme ya da olumsuz baş etme becerileri konusunda risk oluşturan işaretlerdir. Diğer işaretler:

- Kollarda, bacaklarda, karında kesik ya da yanık izleri
- Gizlenmiş jilet, bıçak ya da başka kesici aletler ve paket lastiği (kan akışını arttırmak ya da yaralanan bölgeyi uyuşturmak için).
- Yatak odasında ya da banyoda uzun süre yalnız kalma.
- Mevsime uymayan kıyafetler giyinme. Yaz mevsiminde uzun kollu giysiler giyinme gibi.

DUYGULARIM?

Çocuğunuzun kendisine zarar verdiğini öğrendiğinizde oldukça karışık duygular yaşamaya hazırlıklı olmalısınız. Şoktan öfkeye, üzüntüden suçluluk duygusuna kadar pek çok şey hissedebilirsiniz. Unutmamanız gereken nokta bütün bu duyguların oldukça normal olmasıdır.

Şok ve reddetme

Kendine zarar verme gizli yapıldığı için çocuğunuzun kendisini bilinçli bir şekilde yaraladığını öğrenmek sizi şoka sokabilir ve bu normal bir duygudur. Fakat bu davranışı reddetmek çocuğunuzun duygusal sıkıntılarını ya da üzüntülerini de reddetmek anlamına gelecektir.

Öfke ve hayal kırıklığı

Çocuğunuz size yaralarıyla ilgili yalan söylediği için, davranışın ne kadar anlamsız olduğunu gördüğünüz için, kontrolü kaybettiğiniz için öfkelenebilir ya da hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz.

Suçluluk

Çocuğunuza yeterince dikkat etmediğinizi ya da onu yeterince sevmediğinizi düşünebilirsiniz. Fakat unutmayın ki sizin davranışlarınız çocuğunuzun davranışını etkileyebilmekle birlikte onun kendine zarar vermesinin doğrudan nedeni değildir.

KENDİNE ZARAR VERME (ÖRNEĞİN KESME) ANINDA ÇOCUĞUNUZU GÖRDÜYSENİZ...

- Mümkün olduğunca sakin olmaya çalışın, aşırı tepkiler vermeyin.
- Çocuğun etrafını güvenli hale getirin,
- Kesiler, yaralar çok derin değilse ya da ağır değilse önlemeye çalışmayın. Aksi halde çocuk/ergen kendisine daha ciddi zarar verebilir.
- Kesiler/yaralar derinse/ağırsa çocuğu durdurun ve hemen bir hastaneye götürün.

ÇOCUĞUNUZUN KENDİSİNE ZARAR VERDİĞİNİ (DAVRANIŞTAN SONRA) FARK ETTİĞİNİZDE

- ✓ Şoka girebilirsiniz ya da öfkelenebilirsiniz. Ama bu duygularınızı olabildiğince göstermemeye çalışın. Aşırı tepkiler vermeyin. Sakin olmaya çalışın.
- ✓ O anki duygularınızı dürüst bir biçimde paylaşın. “Yavrum, kızım/oğlum ben gerçekten çok şaşırđım ne diyeceğimi bilmiyorum. Gel önce yaralarını temizleyelim, istersen hastaneye gidelim.”
- ✓ O anda ya da o gün konunun üstüne fazla gitmeyin. Bu süreçte okul rehber öğretmeninden konuyla ilgili bilgi alın.
- ✓ Sonraki süreçte konuşarak onu bir uzmandan yardım almaya ikna etmeye çalışın.
- ✓ Çocuğunuz yardım almaya başladıysa sonraki süreçte mutlaka uzmanla işbirliği yapın ve çocuğunuzun izlemeye devam edin.

Yanıřlar:

- ✓ Ayyyyyyyy bu neeee?
- ✓ Bunu bana nasıl yaparsın?
- ✓ Benim üzüleceğimi hiç düşünmedin mi?
- ✓ Biliyorum ben suçlu hissediyim diye yaptın demi?
- ✓ Hadi anlat sana ne oldu zaten son zamanlarda sende bir haller vardı.
- ✓ Tamam çocuğum seni anlıyorum.
- ✓ Sen delirdin mi böyle bir şeyi kendine nasıl yaparsın?
- ✓ Şimdi ne yapacağız. Söyle! Offff baban görürse ne diyeceğiz ona hııı?

KONUŞURKEN...

- ❖ Bağırarak
- ❖ Nutuk çekmek
- ❖ Küçümsemek
- ❖ Sert ve uzun cezalar vermek
- ❖ Mahremiyetine saygı göstermek
- ❖ Ültimatol/emir vermek
- ❖ Tehdit etmek kesinlikle işe yaramayacak davranışlardır.

Aşağıdaki cümleler de etkili **olmayacak** ifadelerdir:

- “Ne hissettiğini anlıyorum.” Bu ifade çocuğunuzun problemlerinin sanki önemsizmiş gibi hissetmesine neden olur.
- Bunu kendine yapacak kadar çıldırmış/delirmiş olamazsın.
- Bunu bana kendimi suçlu hissettirmek için yapıyorsun.
- Bunu bana nasıl yaptın?

Çocuğunuzla güç mücadelesine girmeyin: Birinin davranışlarını yapmasını engellemeye çalışmak ya da bu davranışları durdurmayı denemek çok sevdiğiniz biri bile olsa çoğunlukla işe yaramamaktadır.

Çocuğu kendini yaralayan bir anne şunları dile getirmiştir: ‘Kafanızın bir yerinde bir ses size hayal kırıklığıyla ‘durdur şunu’ diyor. Bu çok zor, bence bu durumla ilgili ya da buna neden olan şeyler konusunda daha çok şey bilmek bu sesi bastırıyor Fakat unutmayın ki kendi çocuğunuz bile olsa birinin davranışlarını kontrol edemezsiniz ve bunu yapmaya çalışmak durumu daha iyi hale getirmiyor.’

Çocuğunuzun ciddiye alın: Kendisini yaralayan bir gencin ailesiyle yaptığı konuşmaya ilişkin ifadesi şu şekildedir:

“Annem ve babam çılgına döndü ve bunu tekrar yapmamam için bana söz verdirttiler. Onlara sadece kendilerini iyi hissetsinler diye ‘tamam’ dedim. Bu onlar için yeterliydi. Fakat beni ciddiye almadıkları ve yardım almamı sağlamadıkları için çok incindim.”

NASIL KONUŞMALIYIM?

- Yapıcı olmaya çalışın, çocuğunuza bu davranışının kendisi ve diğer insanlar üzerindeki etkisini göstermeye çalışın.
- Çocukla konuşurken göz iletişimi kurun ve düşüncenizi söylemeden önce saygıyla çocuğu dinleyin.
- Sakin ve şefkatli bir ses tonuyla konuşun.
- Yaraları konusundaki endişelerinizi belli edin. Taktığı maske ne olursa olsun kendine zarar veren kişi çok derinden acı çekmektedir, korkmaktadır ya da öfkeli. Ondan ilginizi ve sevginizi esirgemeyin.
- Ergen olduğunuz yıllarda duygusal bir sorunla karşılaştığında size yardımcı olan şeyleri düşün.
- Çocuğunuz konuşmak istemezse onu zorlamayın. Kendine zarar vermek oldukça duygusal bir konudur ve unutmayın bu davranış aslında çocuğunuzun duygularını ifade etmekte ya da dışa vurmakta güçlük çektiğine işaret etmektedir.
- Çocuğunuzdan kendisine zarar veren eşyaları almayın. Bu öneri çoğu zaman aileleri şaşırtmaktadır. Fakat eğer çocuğunuz kendisine zarar verme konusunda ciddi bir dürtü hissediyorsa, çok daha kötü yollar deneyebilir. Ayrıca aynı aleti kullanmak bazen bu davranışın vazgeçilmez bir unsuru olmaktadır. Bu nedenle bu aletin kaybının yarattığı panik daha zararlı sonuçlar doğurabilmektedir.

ÇOCUĞUMLA KONUŞURKEN NE TÜR SORULAR SORABİLİRİM?

Çocuğunuza direkt sorular sormanız onu korkutabilir ve saldırıya uğramış gibi hissettirebilir. Çocuğunuza yardım etmenin en yapıcı yolu öncelikle problemi ve yardıma ihtiyacı olduğunu kabullenmektir. Aşağıda söyleyebileceğiniz bazı ifadeler yer almaktadır:

Çocuğunuz konuşmak istemiyorsa:

- ▶ Eğer benimle şu anda konuşmak istemiyorsan bunu anlarım. Sadece ne zaman konuşmak istersen burada olduğumu bilmeni isterim. Bunun için sana gelip sormamı mı istersin yoksa kendin mi gelmek istersin?

Şayet konuşmaya hazırsa:

- ▶ Kendine zarar verme davranışına neden olan duygularını, düşüncelerini öğrenmeye ve anlamaya çalışın. Bunu doğrudan sormak zor gelebilir. Örneğin seni sıkın, üzen bir şey mi oldu? gibi ifadeler kullanabilirsiniz.
- ▶ Kendini yaraladıktan sonra ne hissettiğini bana anlatır mısın?
- ▶ Kendini yaralamam ile ilgili olarak benimle konuşmak sana iyi geldi mi? Neler hissediyorsun?
- ▶ Şu anda seni gerçekten strese sokan ve benim yardımcı olabileceğim bir şey var mı?
- ▶ Sence ilişkimizde yolunda gitmeyen bir şeyler var mı?

NOT: Bilindiği gibi çoğunlukla toplumumuzda ilişkilerde (aile, çocuk, karı-koca, iş arkadaşları gibi) duygular kolayca ifade edilememektedir. Bu iletişim problemi insan ilişkilerinde ciddi sorunlar yaratmakta, çocuklukta başlayan sıkıntılar/sorunlar yetişkinlikte farklı boyutlarda devam etmektedir. Bu nedenle ne kadar zor gelse de ya da kültürel bakımdan pek uygulanamayacakmış gibi görünse de görüşme yapılan anne babalara en azından dört temel duygu (korku, üzüntü, öfke ve mutluluk) anlatılarak, bunların ifade edilmesinin çocukla olan ilişkileri açısından ne kadar önemli olduğu vurgulanabilir. Toplantıda dinleyicilere “siz olsanız nasıl sorardınız” şeklinde sorular yöneltebilirsiniz.

Çocuğumun kendini yaralaması benim hatam mı?

Kimse bir başkasının kendisine böyle bir şey yapmasına doğrudan neden olamaz. Pek çok olumsuz davranışta olduğu gibi kendine zarar vermeye neden olan iki unsur vardır:

İlki **bireyin inançları**. Kişi hissettiği baskıyla baş edemez ve kendini yaralamak ona bu baskıyla baş etmek için iyi bir yol olarak görünür. Aile ya da akran ilişkilerinde sorunlar yaşamak, duygusal olarak çok hassas olmak ve duygularla baş etme becerilerinden yoksun olmak bu inancın ortaya çıkmasında rol oynamaktadır.

İkincisi ise **aile ile çocuk arasındaki ilişki biçimi** çocuğu duygusal olarak ciddi bir biçimde etkilemektedir. Aşırı duygusal ve duyguları ile baş etme becerisi olmayan gençler ilişkilerinde yaşadıkları baskı yaratan durumlara karşı daha zayıftırlar/hassastırlar. **Bu nedenle olumsuz aile-çocuk ilişkileri kendine zarar vermede güçlü bir risk faktörüdür.** Diğer yandan ise aile-çocuk ilişkileri (sağlıklı olduğunda) çocuğun kendini toparlaması ve

olumlu baş etme becerileri kazanması için de çok önemlidir. Kendilerinin ne kadar önemli bir role sahip olduğunu anlamaya istekli ebeveynler aile içindeki sancılı durumlarla, olumsuz dinamiklerle hızlı bir biçimde yüzleştiklerinde, çocukları için tamamen hazır olduklarında ve onlara hayattaki zorluklarla mücadele etmek için başka seçenekler olduğunu göstermeye çalıştıklarında iyileşme sürecinin önemli bir parçası haline gelmişlerdir. Çocuklarının problemlerinin sorumluluğunu üzerlerine alarak çocuklarını düzeltmeye çalışan ebeveynler için ise durumu iyileştirmek daha da zor olacaktır.

Aile içi ilişkilerde risk faktörü olarak duyguların yönetilememesi ve aile sınırları da önemli etmenler olarak ele alınmaktadır:

Baskı yaratan durumları ve duygularını yönetememe:

Kendine zarar verme çoğunlukla duyguların düzenlenmesinde bir teknik/strateji olarak anlaşılır. Bu, kendine zarar veren bireylerin duygularını sağlıklı bir biçimde düzenleyemediğini gösteren bir durumdur. Bazı durumlarda bu, ailedeki baskı ve duyguların sağlıklı bir biçimde yönetilememesinden ve olumsuz model olmaktan kaynaklanmaktadır. Bazen aileler korkularını ya da kızgınlıklarını uygun olmayan biçimde ifade etmekte ya da sevgilerini çocuklarına göstermemektedirler.

Aile sınırları:

Bütün ailelerin paylaşılması kolay olmayan bir hikâyesi vardır. Çocuk ya da ergenler aile içindeki olumsuz olayların doğrudan içinde olduklarında ve bunları kimseyle paylaşmaması söylendiğinde fiziksel ve psikolojik olarak acı çekebilmektedirler. Aile sınırlarının gizli tutulması depresyon, kaygı ve çeşitli kendine zarar verme davranışları için risk faktörü olabilmektedir.

AİLE TUTUMLARI

Aile içindeki sınırların belirsizliği ya da aşırı duygusal mesafe, aşırı koruyucu ya da aşırı serbest tutum gibi uçlardaki tutumlar bu davranışın altında yatan risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir.

Kendini yaralayan ve bu konuda mücadele veren pek çok genç ailelerinin kendilerini destekleme noktasında yetersiz kaldıklarını ya da duygularını görmezden geldiklerini belirtmişlerdir. Bu durum gençlerin kendilerini değersiz hissetmelerine ya da sevmeye değer olmadıklarını düşünmelerine neden olmaktadır.

Diğer yandan çocuklarının davranışlarını, seçimlerini ya da tutumlarını yakından takip eden ve aşırı kontrol altında tutan ebeveynler de çocuklarının baskı ve zorluklar karşısında etkili baş edebilme becerileri geliştirmelerine engel olmaktadır.

Güvene dayalı ilişkinin önemi:

- Kendini güvende hisseden ve ailesiyle olumlu bağlılık ilişkilerine sahip gençler kolay kolay riskli akran gruplarına çekilememekte ya da akran baskısının kurbanı olmamaktadırlar.
- Esnek/duruma çabuk uyum sağlayan genç ya da çocuklar acılı yaşam olaylarından sonra kendilerini çabuk toparlayabilmektedirler. Bu çocukların aileleri ya da bakımlarını üstlenen kişilerle olan sağlıklı güven bağları onların zorlu yaşam olayları ile etkili bir biçimde baş etme yeteneklerinin gelişiminde çok önemli rol oynamaktadır.

ARKADAŞ ETKİSİ

Eğer çocuk evde ihtiyaçlarını (sevgi, korunma, güven, özgürlük, ait olma vb.) karşılayamıyorsa muhtemelen kendisine ikinci bir aile bulacaktır. Olumsuz arkadaş çevresi ya da çeteler gibi. Bu genelde uzun saatler çalışmak zorunda kalan ebeveynlerin karşılaştığı bir sorundur. Bu ailelerin çocukları annemin babamın bana ayıracak vakitleri yok diye düşünüp ikinci ailelere sığınacaklardır. Buradaki sorun kendine zarar verme davranışının bazen bu ikinci aile kültürünün bir parçası olmasıdır. *Örneğin bir ergen “kendisinin ve arkadaşlarının oynadığı “korkak tavuk” oyunundan bahsetmiştir. Oyuna katılanlar kendilerini yaralamaktadırlar ve kazanan korkmadan kendisini en çok kesen kişi seçilmekte diğerleri korkak tavuk ilan edilmektedir.”*

KORUYUCU BİR EV ORTAMINI NASIL GELİŞTİREBİLİRİM?

- Baskılara karşı sağlıklı baş etme yolları konusunda model olun.
- Karşılıklı iletişim yollarını açık tutun
- Ailece geçireceğiniz zamanlara önem verin ve bunun önemini vurgulayın.
- Çocuğunuzu evdeki işler ve sorumluluklar konusunda katkıda bulunmaya teşvik edin.
- Sınırlar koyun ve bu sınırlar ihlal edildiğinde düzelmesi için ısrarcı olun.
- Çocuğun kişiliğine saygı gösterin.
- Teknoloji kullanımı konusunda sıkı kurallar koyun. Kendisine zarar veren gençlerle yapılan görüşmelerde internette aynı şekilde kendisine zarar veren kişilerle (kendilerini yaralama esnasında dahi) saatlerce vakit geçirdikleri ortaya çıkmıştır (Özellikle mesajlaşma yapılan alanlarda). Maalesef paylaşılan bilgilerin çoğunluğu kendini yaralama konusunda çocuğu cesaretlendirmekte hatta bu bilgiler kendini yaralamanın farklı biçimleri konusunda olabilmektedir.
- Olumlu baş etme becerileri ile ilgili birlikte alıştırmalar yapın. Örnek olaylar anlatın ve birlikte neler yapabileceğinizi tartışın.
- Çocuğunuzun gösterdiği performans konusunda aşırı baskıcı olmayın ve katı bir program uygulamayın.
- Hızlı bir düzelme beklemeyin. İyileşme sürecinde aksamalar ve geriye dönüşler olsa da bu çocuğunuzun ilerlemediğini göstermez. Bu geriye dönüşler değişim sürecinin bir aşamasıdır.

DEĞİŞİMİN BEŞ AŞAMASI

1. **KARAR ÖNCESİ:** Birey davranışını değiştirmeyi ciddi bir şekilde düşünmez ve hatta bunu problem olarak dahi görmez. Örneğin çocuğunuz kendine zarar vermenin getirdiği faydaları savunabilir ve kendine zarar vermenin olumsuz sonuçlarını kabul etmeyebilir.

2. **DÜŞÜNCE:** Birey yavaş yavaş davranışı ve bu davranışa devam etmenin olumsuz sonuçları hakkında daha çok düşünmeye başlar. Değişime daha açık olsa da duyguları karışıktır. Örneğin çocuğunuz bu davranışını azaltmanın faydalarını düşünebilir fakat davranışı bırakmaya değil değmeyeceğini merak ediyor da olabilir.

3. HAZIRLIK: Birey davranışını değiştirmek için anlaşma yapar. Tedavi yolları ile ilgili araştırma yapabilir. Örneğin çocuğunuz bu konuda kendisine yardımcı olabilecek kişi ve kurumları araştırmaya başlayabilir.

4. EYLEM: Birey davranışını değiştirebileceği konusunda kendisine güvenir ve bunun için adımlar atmaya başlar. Örneğin çocuğunuz farklı baş etme becerilerini kullanmaya başlayabilir, kendini yaralamak yerine günlük tutmaya başlayabilir. Maalesef bu aşama gencin tekrar bu davranışa başlamasında oldukça hassas olduğu bir dönemdir. Çünkü duygularını kontrol etme tekniklerini öğrenmek oldukça ağır bir öğrenme sürecidir. **Destek**, bu aşamada oldukça önemlidir ve ailenin buradaki rolü çok büyüktür.

5. SÜRDÜRME: Birey ortaya koyduğu değişikliklerin sürekliliğini sağlamak için çaba sarf eder. Örneğin çocuğunuz yaklaşan sınavların kendisinde bu davranışın ortaya çıkmasına neden olacağını biliyorsa, arkadaşları ile birlikte çalışmaya başlayabilir (11).

NOT: Böyle bir durumla karşılaştığınızda ne düşüneceğiniz ya da nasıl davranacağınız konusunda aklınız karışabilir ve yukarıda anlatılanları uygulamakta zorlanabilirsiniz. Bu durumda çocuğunuzun devam ettiği okulun rehberlik servisinden ya da bir uzmandan yardım almanız sizi rahatlatacaktır.

ÖĞRETMENLER İÇİN

- Öğrenciniz bu davranışı sınıf içinde yaptıysa ya da diğer öğrenciler gördüyse onunla birlikte öğrencilerin bulunduğu ortamdan çıkın ve öğrenciyi pansuman yapılabilecek bir odaya götürün.
- Kesi/yara ister derin ister hafif olsun mutlaka pansuman yapılmasını sağlayın ve tıbbi müdahale gerekip gerekmediğini kontrol edin. Okulda pansuman yapabilecek kişi her kimse ondan yardım isteyin.
- İdarecinizi ve okul rehber öğretmenini mutlaka bilgilendirin.
- Aşırı tepkiler vermekten kaçının. Böyle bir durumda şoka girmeniz, hayal kırıklığına uğramanız ya da öfkelenmeniz normaldir. Fakat bu duygularınızı olabildiğince belli etmemeye çalışın ve sakin olun.
- Duygularınızı dürüst bir biçimde paylaşın. Örneğin “şu anda gerçekten çok şaşkınlığım ve böyle bir durumda ne yapabileceğimi kestiremiyorum. İstersen birlikte önce yaralarına pansuman yapalım ve rehber öğretmenle görüşelim” diyebilirsiniz.
- İlgilenirken acıma ya da korku duygusu göstermeyin “nötr” olun. (8). Kes/yap veya kesme/yapma demekten kaçının.
- Bağırma, nutuk çekme, küçümseme, sert ve uzun cezalar vermek, çocuğun kişiliğine, mahremiyetine saygı göstermemek, emir vermek, tehdit etmek kesinlikle çocuğa yardım etmeyecektir.
- Unutmayın kendine zarar verme davranışı intihar değildir.
- Kendine zarar verme davranışının genelde sorunlarla sağlıklı baş etme becerisi olmayan bireylerde görüldüğünü aklınızda tutun.
- Bir uzmana/psikiyatriste yönlendirme yapsanız da çocuğu okulda izlemeye devam edin.

- Yaptıklarını onaylamayın ama onu kesinlikle etiketlemeyin. Çocuğun etiketlenmesine neden olacak davranışlardan (bütün öğretmenlerle ya da öğrencilerle durumu paylaşmak gibi) kaçının.
- Böyle bir durumla karşılaştığınızda çocuğu nerelere yönlendirebileceğiniz hakkında bilgi edinin (10).
- Olay diğer öğrenciler tarafından görüldüyse sınıflarda bu öğrencilere uygun bir biçimde bilgi verin. Şunları söyleyebilirsiniz: "Arkadaşınızın sağlığı şu anda kontrol altında. Neden bu davranışı yaptığını bilmiyorum. Kendisi hazır olduğunda isterse bizimle paylaşır ama o zamana kadar ona saygı duymamız gerektiğini düşünüyorum. Sınıftan yorum gelirse (örneğin "hocam ben biliyorum gibi) "şu anda bu konuları konuşmanın doğru olduğunu düşünmüyorum, isterseniz bu konuda arkadaşınızın hazır olmasını bekleyelim, kendisi isterse bize anlatır."
- Merak soruları gelirse; "şu anda gerçekten bende konu hakkında net/doğru bilgiye sahip değilim. Şimdi konuşacağımız her şey dedikodu niteliğinde olacaktır. Bunun da başta arkadaşınız olmak üzere hiçbirimize faydası olmaz."

NOT: Bu tür durumlarda aile, idareci tarafından bilgilendirilmelidir. Öğrenci, hastaneye müdür yardımcısı ve/veya nöbetçi öğretmen eşliğinde götürülür. Rehber öğretmen konu ile ilgili yazı olması halinde götürebilir.

ÖRNEK OLAY

Öğrenci 12. Sınıfta, erkek ve 17 yaşında. Öğretmen koridorda gezerken tuvaletten gelen sesleri duyar ve tuvalete girer. O anda gömleğinin kolu kanlar içerisindeki öğrenciyi görür.

Böyle bir durumla karşılaştığınızda neler yaparsınız?

YANLIŞLAR

Öğretmen:

- Çocuklar ne oluyor, bu gürültü de ne?
- Oğlum, ne oldu kavgamı ettiniz, aç bakayım kolunu.
- Ayyyyyyyyy sen ne yaptın! Bu ne! Kim yaptı bunu (Şaşkınlık ve şok)

Öğrenci:

- Hocam ben jiletle kestim.

Öğretmen:

- Neeeeeee nasıl kendine böyle bir şey yaparsın, sen kafayı mı yedin? (Hayal kırıklığı, korku)

Öğrenci:

- Yok hocam ben şeyyy.....

Öğretmen:

- Bir şey mi içtin yoksa, kafan iyi mi?

Öğrenci:

- Eeeee ben...

Öğretmen:

- Neeee bide haaaa. (Önyargı)
- Hadi yürü doğru müdürün yanına.

Öğretmen müdüre:

- Hocam bu kendini kesmiş ne yapalım bunu? Hastaneye mi götürelim. (Ne yapacağını bilememe)
- Hem de kafası iyi. Polisi arayalım hemen gelsin alsınlar.

Öğrenci:

- Yok hocam ne olur babam beni öldürür.

Öğretmen:

- Dur önce ben temizleyim şu yarayı. Offff bir de senle uğraşacağız şimdi. (Panik, korku, çaresizlik)

Polis aranır, öğrenci rehber öğretmen eşliğinde hastaneye gönderilir. Rehber öğretmen bu arada aileye haber verir ve hastaneye çağırır.

Sonraki süreçte öğretmen sınıflarda öğrencilerle konuşur ve şu ifadeleri sarfeder:

- Bunu bize nasıl yaptı anlamadım...
- Zaten belliydi böyle bir şey yapacağı, işe yaramazın tekiydi...
- Başka ne beklenirdi ki ondan ...
- Sakın sizde ona uymayın haaaa
- Onunla arkadaşlığınıza dikkat edin

DOĞRULAR

Öğretmen:

- Ne oldu çocuklar bu gürültü de ne?
- Oğlum ne oldu sana, nasıl oldu bu?

Öğrenci:

- Hocam ben jiletle kestim.

(Öğretmen böyle bir durumda şoka girebilir ve bu çok normaldir. Fakat olabildiğince sakin olmalı ve diğer taraftaki gibi aşırı tepkiler vermemelidir. Çocuğu aşağılayıcı, alay edici ifadeler kullanmamalıdır.)

Öğretmen:

- Çocuklar hadi herkes tuvaleti boşaltsın, sınıflarınıza gidin.
- Tamam oğlum ceketimi üstüne atalım ve yarayı pansuman ettirmek için müdür yardımcısının odasına gidelim.

Öğrenci:

- Hocam ben çok kötüyüm....

Öğretmen:

- Tamam bende çok şaşırdım ama sakin ol. Önce yarayı temizleyelim sonra konuşuruz.

(Öğretmen öğrenciyi pansuman edilebilecek uygun bir odaya götürür. Öğrencinin pansumanı yapılırken okul müdürüne, rehber öğretmene ve aileye haber verilir.)

Bu noktadan sonra öğretmen sınıf içinde:

- Arkadaşınızın sağlığı şu anda kontrol altında. Neden bu davranışı yaptığını bilmiyorum. Kendisi hazır olduğunda isterse bizimle paylaşır ama o zamana kadar ona saygı duymamız gerektiğini düşünüyorum.
- Sınıftan yorum gelirse (örneğin “hocam ben biliyorum gibi) “şu anda bu konuları konuşmanın doğru olduğunu düşünmüyorum, isterseniz bu konuda arkadaşınızın hazır olmasını bekleyelim, kendisi isterse bize anlatır.” Merak soruları gelirse; “şu anda gerçekten bende konu hakkında net/doğru bilgiye sahip değilim. Şimdi konuşacağımız her şey dedikodu niteliğinde olacaktır. Bunun da başta arkadaşınız olmak üzere hiçbirimize faydası olmaz.” Şeklinde konuşmalar yapılabilir. Kesinlikle öğrenciyi etiketleyecek davranışlar sergilenmemelidir. Öğrenci ile ilgili sonraki süreç idare ve rehber öğretmen tarafından yürütülür. Fakat öğretmen öğrencinin tedavisinin ardından da öğrenciyi sınıf içinde takip etmeli ve herhangi bir problem görmesi halinde bunu rehber öğretmenle paylaşmalıdır.

ÖNEMLİ NOTLAR

Rehber öğretmenlere yönelik:

Kendine zarar verme davranışı ile ilgili olarak öğrenci hastaneye götürüldüğünde; herhangi bir istismar olasılığına karşın çocuğun korunması amacıyla bu tür vakalar adli vaka olarak kayıt altına alınmaktadır. Fakat bu tutanak emniyete değil çocuk psikiyatristine gönderilmektedir. Şayet psikiyatrist gerekli görürse (istismar şüphesi) adli süreç başlatılmaktadır.

Eğer öğrenci aynı zamanda madde almışsa yasal olarak polisi aramanız gerekmektedir. Fakat öğrenci tedaviye istekli ise adli sürece girmeden de AMATEM'e yönlendirilebilir.

Bir diğer önemli nokta ise madde kullanımı ile ilgili olarak yasal mevzuatta 2005 yılında yapılan değişiklikle kullanıcıların cezalandırıcı bir yapıdan tedavisine yönelik bir yapıya geçilmesidir.

Bu konu ile ilgili olarak aşağıdaki alıntı aydınlatıcı olacaktır:

“Türk Ceza Adalet Sistemi cezaları ve yaptırımları yorumlarken kişinin durumunu ve pozisyonunu dikkate almaktadır. Uyuşturucu madde suçlarında bireyin kullanıcı mı satıcı mı yoksa kurye mi olduğu önemlidir. 2005 yılında TCK'da yapılan değişikliklerle madde bağımlısına ve kullanıcıya bir suçlu gözüyle değil, tedaviye muhtaç bir birey gözüyle bakılmaya başlanmıştır. Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Müdürlüğü Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı tarafından yürütülen programa göre madde bağımlılarına tedavi olma alternatifi de getirilmiştir. Buna göre adli aşamada kendisine cezaevinin bir çözüm olmayacağı hatırlatılmakta ve tedavi seçeneği sunulmaktadır.

Madde bağımlılığı içerisine girmiş insanlar bu bataktan çıkmak için bir fırsat yaratmakta çoğu zaman zorlanırlar. Bunun en büyük nedeni ise genellikle nereye ve nasıl başvurabileceklerini bilmemeleridir. Herhangi bir sağlık kuruluşuna tedavi amaçlı başvurmaya ya da yetkililerden yardım istemeye kanunla ters düşüp cezalandırılma adına çekinmektedirler. Oysaki Türk Ceza Kanununda bu konuyla ilgili olarak Etkin Pişmanlık başlığı altında gerekli düzenlemeler mevcuttur.

MADDE 192. -

(1) Uyuşturucu veya uyarıcı madde imal ve ticareti suçlarına iştirak etmiş olan kişi, resmî makamlar tarafından haber alınmadan önce, diğer suç ortaklarını ve uyuşturucu veya uyarıcı maddelerin saklandığı veya imal edildiği yerleri merciine haber verirse, verilen bilginin suç ortaklarının yakalanmasını veya uyuşturucu veya uyarıcı maddenin ele geçirilmesini sağlaması hâlinde, hakkında cezaya hükmolunmaz.

(2) Kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alan, kabul eden veya bulduran kişi, resmî makamlar tarafından haber alınmadan önce, bu maddeyi kimden, nerede ve ne zaman temin ettiğini merciine haber vererek suçluların yakalanmalarını veya uyuşturucu veya uyarıcı maddenin ele geçirilmesini kolaylaştırır, **hakkında cezaya hükmolunmaz.**

(3) Bu suçlar haber alındıktan sonra gönüllü olarak, suçun meydana çıkmasına ve fail veya diğer suç ortaklarının yakalanmasına hizmet ve yardım eden kişi hakkında verilecek ceza, yardımın niteliğine göre dörtte birden yarısına kadarı indirilir.

(4) Uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanan kişi, hakkında kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın almak, kabul etmek veya buldurmaktan dolayı soruşturma başlatılmadan önce resmî makamlara başvurarak tedavi ettirilmesini isterse, **cezaya hükmolunmaz. Görüldüğü üzere TCK'nın 192. maddesi özellikle madde kullanıp da bırakmak isteyen bağımlılara önemli bir adli kolaylık getirmektedir(12)."**

ÇOCUĞUNUZ/ÖĞRENCİNİZ İÇİN YARDIM ALABİLECEĞİNİZ BAZI SAĞLIK
KURUMLARI

1. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı / Ankara

Tel : 0 312 3628166 - 0 312 5956630
Faks : 0 312 362 08 09
E-Posta : cocukpsk@medicine.ankara.edu.tr

2. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Sıhhiye - Ankara

Telefon: 0 312 305 10 80
Belgeç (faks): 0 312 310 05 80
Hastane Randevu, Danışma ve Erişim için : 0312 444 4 444
E-posta: tipmaster@hacettepe.edu.tr

3. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Gazi Hastanesi binasının 4. Katında yer almaktadır.
Mesai Saatleri 08:30-12:30 ve 13:30-17:00 arasındadır.

Sekreterlik Telefonu +(312) 202 5426'dır.
Çocuk Psikiyatrisi Polikliniği: Hastanenin 4. katında hizmet vermektedir.
Yatan Hasta Servisi: Bulunmamaktadır.

4. Dr. Sami Ulus Kadın Doğum, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi-Çocuk- Ergen Psikiyatrisi birimi.

Yenimahalle Devlet Hastanesi giriş katında yer almaktadır.
Adres: Yenibatı Mah. 2026 Cad. PK:06370. Batıkent, Yenimahalle, Ankara
Kolay ulaşım için önerileceğimiz toplu taşıma araçları:
298 numaralı Kardelen otobusu (Metro son duraktan kalkıyor)
297 numaralı halk otobüsü (Kızılay'dan kalkıyor)
Batıkent/Mesa dolmuşları (Ulus Ruzgarlı sok. tan kalkıyor)
Telefon: (312) 305 65 30 ya da 587 20 55
Fax: (312) 305 60 28
Dr. Sami Ulus Çocuk Hastanesi A-blok 1. katında
Telefon: (312) 305 61 29

Kaynaklar

1. <http://www.issweb.org/>
2. <http://www.crpsib.com/whatissi.asp>
3. Aksoy, A., Ögel, K. (2005). Sokakta yaşayan çocuklarda kendine zarar verme davranışı ve madde kullanımı. **Anadolu Psikiyatri Dergisi; 6:163-169.**
4. Kurt, E., Türkcan, A. (2009). Kasıtlı kendine zarar verme davranışı olan ergen ve genç erişkin hastalarda çocukluk çağı travmaları. Yayınlanmamış uzmanlık tezi.
5. http://www.actforyouth.net/resources/rf/rf_nssi_1209.pdf
6. Bildik, T., Somer, O., Başay, B. Başay, Ö., Özbaran, B., (2012). Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. **Türk Psikiyatri Dergisi;23.**
7. Sararçelik, G. (2009). Kasıtlı Kendine Zarar Verme Davranışı Olan Ergen Ve Genç Erişkin Hastalarda Çocukluk Çağı Travmaları. Uzmanlık Tezi.
8. Bozkurt, M. Evren, E., Çetingök, S., (2012).Eroin Bağımlısı Bir Erkek Hastada Tedaviyi Engelleyen Çoklu Kendine Zarar Verme Davranışı: Olgu Sunumu. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi;25:267-273.
9. Ögel K., Aksoy A. (2006). Kendine Zarar Verme Davranışı Raporu. Yeniden Yayın no:18, İstanbul.
10. <http://www.ruki.org/selfinjkesmek.htm>
11. Ögel, K., Taner, S., Eke, C., (2003). Çocuk Dostu Okul-Riskli Davranış Gösteren Çocuğun da Dostu Okul. Unicef.
12. <http://www.crpsib.com/userfiles/File/Parent.pdf>
13. http://www.uyusturucubagimliliği.com/turkce/konu_detay.aspx?id=3