

Ergenlerde intihar bulaşı: Olgu sunumu

The contagion of suicidal behavior in adolescents: Case report

Selma Çilem Kızılpınar¹, Burçin Çolak², Bedriye Öncü³

¹Dr., Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri AD, Ankara, Türkiye 0000-0002-4176-9719

²Öğr. Gör., Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri AD, Ankara, Türkiye 0000-0002-1691-2886

³Prof., Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri AD, Ankara, Türkiye 0000-0002-8466-4909

ÖZET

İntihar davranışı için birçok risk etmeni tanımlanmıştır. Ancak intihar bulaşı ve intihar kümelenmesi fenomenlerinin üzerinde son yıllarda durulmaya başlanmıştır. İlk olarak 'Werther etkisi' olarak adlandırılan intihar bulaşı tanınmış kişilerin intiharından sonra genç bireylerde görülen intihar girişimi anlamına gelir. İntihar kümelenmesi ise belli bölgelerde, benzer dönemlerde intihar miktarında beklenmedik artış anlamına gelir. Yakın bir arkadaşının intiharı veya medyada intihar ile ilişkili içeriklere maruz kalma, özellikle ergenlerde ve hassas kişilerde intihar davranışı için tetikleyici bir faktör olabilmektedir. Bu makalede arkadaşının intiharından üç hafta sonra intihar girişiminde bulunan bir ergen tartışılacak, intihar bulaşı ve kümelenmesi ile ilgili alanyazın gözden geçirilecektir.

On dokuz yaşında kadın hasta mutsuzluk, isteksizlik, uyku ve iştah problemleri sebebi ile kliniğimize başvurdu. Yakınmaları yaklaşık 1 ay önce erkek arkadaşı ile yaşadığı ilişki sorunlarından sonra başlamıştı. Depresyon tanısıyla tedavisi düzenlenen olgu tedavi sürecindeyken en yakın kız arkadaşı evinde bulunan ilaçlardan aşırı dozda alarak intihar etti. Hasta bu intihardan yaklaşık 1 ay sonra ilaçla intihar girişiminde bulundu. Depresyon ve geçmişte intihar girişimi öyküsü gibi intiharla ilgili risk faktörleri olmakla birlikte arkadaşının ölümünden önceki görüşmelerde, intihar düşüncelerinden hiç söz etmemişti. Bu nedenle arkadaş intiharının önemli bir tetikleyici olduğunu düşünüldü.

Bu vaka sunumunun amacı intihar bulaşı ile ilgili farkındalığı arttırmak ve alınacak önlemleri tartışmaktır.

Anahtar Sözcükler: İntihar davranışı, İntihar Bulaşı, Ergen, Medya Etkisi

SUMMARY

Many risk factors have been identified for suicidal behaviors however suicidal contagion and suicide clustering phenomenon have been focused only in recent years. Suicidal contagion has been defined as 'Werther effect' which refers to the suicidal attempts of young individuals after exposure to suicides of famous people. Suicide cluster means an unexpected increase in suicidal behaviours at certain periods in certain regions. The suicide of a close friend or exposure to suicide-related contents in the media can be a precipitating factor for suicidal behavior particularly in adolescents and vulnerable individuals. In this case report, an adolescent who attempted suicide 3 weeks after her friend's suicide, will be discussed and the literature related to the suicide contagion and clustering will be reviewed.

19-year-old female patient was admitted to our clinic with complaints of unhappiness, unwillingness, sleep and appetite problems. Her complaints started approximately 1 month ago after having relational problems with her boyfriend. When she was under treatment in our clinic, her close friend committed suicide. She attempted suicide about 1 month later after the suicide of her friend. Although she had some suicidal risk factors such as the presence of depressive symptoms, history of suicide attempts, she never enounced suicidal ideation in previous sessions. The suicide of her friend was considered as an important trigger for her suicidal attempt. The aim of this case report is to raise awareness about suicide contagion and to discuss the precautions.

Key Words: Suicidal behavior, Suicidal Contagion, Adolescence, Media Effect

(*Klinik Psikiyatri Dergisi* 2019;22:364-368)

DOI: 10.5505/kpd.2019.74946

GİRİŞ

İntihar davranışının hem bireysel hem de toplumsal yönleri bulunur. İntihar davranışı için birçok risk faktörü belirlenmiş olmasına rağmen intihar kümeleşmesi, intihar bulaşı gibi fenomenler üzerinde son yıllarda durulmaya başlanmıştır. İntihar kümeleşmesi belli bölgelerde, benzer dönemlerde, beklenmedik şekilde intihar sayılarındaki artıştır. İntihar davranışına doğrudan veya dolaylı olarak maruz kalınması sonucu intihar kümelenmelerinin olabileceğine dair kanıtlar mevcuttur (1,2). Yaşanan maruziyet, intihar davranışı için hassas kişileri etkileyerek intihar girişimlerine sebep olmaktadır (1). Günümüzde “intihar bulaşı” veya “taklit intihar” olarak tarif edilen bu durum ilk olarak ‘Werther etkisi’ adı ile sosyolog David Philips tarafından 1974’te tanımlanmıştır (2,3). Adını Alman yazar Goethe’nin 1774 yılında yayınlanan ilk romanı olan ‘Genç Werther’in Acıları’ isimli kitaptan alan bu fenomen, kitabın yayınlanmasından sonra Avrupa’da özellikle gençler arasında bir salgın gibi yayılan intiharları tanımlamak için kullanılmıştır. Kitapta aristokrat bir ailenin kızı olan Lotte’ye aşık olan Werther’in imkansız aşkı konu edilmiştir. Hem sınıf farklılıkları hem de sevdiği kadının nişanlı olması bu aşkı imkansız hale getirmiştir. Bu acılara dayanamayan Werther son bir mektup yazarak intihar etmiştir. İntihara özendirici etkisi kitabın edebi değeri, duygu yüklü anlatımı sebebi ile mi yoksa kişilerin yatkınlıkları sebebi ile mi bilinmez, kitap yayımlandıktan sonra Avrupa’da oldukça geniş alanlarda birçok gencin benzer şekilde intihar ettikleri görülmüştür (4). Sonrasında kitabın birçok ülkede yayınlanması yasaklanmıştır.

2017 yılında Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan bir çalışmada ‘Ölmek İçin 13 Sebep’ isimli dizinin galasından sonra internet arama motorlarında intiharla ilişkili arama miktarının, on dokuz günde %19’dan fazla artış olduğu saptanmıştır (5). Aynı çalışmada en çok yapılan sorgulamaların ‘nasıl intihar ederim’, ‘intihar etmek’, ‘nasıl kendimi öldürürüm’ gibi intihar düşüncelerine yönelik aramalar olduğu gösterilmiştir. Aynı dönemde intihar danışma hatlarına yapılan aramalar da artmış, bu da intihara yönelik farkındalığın arttığı şeklinde değerlendirilmiştir (5).

Araştırmalar, ergenlerin intihar davranışını taklit etmeye daha eğilimli olduğuna işaret etmektedir (6). İntihar bulaşı ağırlıklı olarak 15-24 yaş grubundaki kişilerde görülmekte, intihar maruziyetinin ek intiharlar için risk faktörü olduğu bilinmektedir (7). 15-19 yaş grubunda intihara maruz kalmanın intihar girişimi üzerine etkisi, diğer gruplara göre 2-4 kat daha yüksek olarak bulunmuştur (8). Türkiye’de yapılan bir çalışmada, intihar davranışına maruz kalmanın, intihar girişimi ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (9). Berman ve Jobes intihar bulaşı sonrası intihar eden kişilerin intihar risklerinin topluma göre yüksek olduğunu, ancak maruziyet ile bu riskin yükseldiğini belirtmişlerdir (10). Bir grubun üyesi olmayan, izole kişilerin, ergenlerin, intihar edene benzer yaş, cinsiyet, sosyal statüde olan bireylerin intihar bulaşı açısından daha riskli oldukları bildirilmiştir (2,11).

Bu olgu sunumunda, intihar için risk faktörlerinin bulunduğu bir olguda intihar bulaşı fenomeni alanyazın eşliğinde tartışılmıştır.

OLGU SUNUMU

On dokuz yaşında, üniversite 2. sınıf öğrencisi, annesi ve 12 yaşında olan kız kardeşi ile birlikte Ankara’da yaşamakta olan kadın hasta olan P. hastanemize annesinin önerisi ve kendi isteği ile başvurdu. Yaklaşık 2 ay önce erkek arkadaşından ayrıldıktan sonra şikayetleri başlamıştı. Oldukça mutsuz keyifsiz olduğunu, içinden hiçbir şey yapmak gelmediğini ifade etti. Enerjisi eskisine göre çok düşmüştü. Uykuları sık sık bölünüyordu ve iştahı azalmıştı. İki ayda yaklaşık 2 kg kilo kaybetmiş olduğunu belirtti.

Kendisini genel olarak güçsüz taraflarını kimseye göstermek istemeyen, diğer insanlardan farklı görünmeye çalışan biri olarak tarif ediyordu. ‘Sıradan ve diğerleri tarafından görünmez olmak benim için dayanılmaz bir şey, herkes beni iyi veya kötü herhangi bir özelliğimle hatırlamalı’ diyordu. Ancak bunun yanında sıklıkla insanların kendisini terk edeceği korkusu yaşıyor, bu sebeple yalnız kalmamak adına zaman zaman hisleri ve düşünceleri ile uyumlu olmayacak kadar neşeli görünüyordu. Arkadaşları olumsuz yorum yaptıklarında sevilmediği, değer verilmediği

düşünceleri ağır basıyor ve bu kişilerden uzak duruyordu. Arkadaşlarından beklentisi onu hiç yalnız bırakmamaları, onun söylediklerini anlayışla karşılama iddi. Bu olmadığında ise bu kişilerle ilişkisini bitirebilecek olaylar yaşıyordu. Tek kalmaya dayanmadığını ifade etti. Romantik partnerleri ile yaşadığı ilişkiler uzun süreli olmuyor, ilişkilerin bitiminde yeni erkek arkadaşlar ediniyordu. İlişkilerinin başında erkek arkadaşlarını yüceltiyor, sonrasında onlardan nefret ediyordu. Bu yüceltme ve aşığılamalar, partnerlerinin özelliklerinden bağımsız geliyordu.

On dört yaşında iken, bir erkek arkadaşından ayrıldığında ilaçla intihar girişimi olduğunu belirtti. Bunu öfkeyle ve düşünmeden yaptığını ve ölüm amaçlı olmadığını, intihar girişimi sırasında yanında kız arkadaşları olduğunu ifade etti.

Babasının mesleği sebebi ile yaklaşık iki yılda bir defa şehir değiştirmek zorunda olduğundan, öğrenim hayatı süresince yaklaşık beş okul değiştirmiş olduğunu, okul değişikliklerinde en başta yalnızlık çektiğini, daha sonra çalışkanlığı sayesinde popüler olduğunu, ancak ilköğretim ve lise dönemlerinden devam eden yakın ilişkisi olmadığını ifade etti.

P. 5 yaşındayken, 12 yaşında olan ablasında beyin tümörü tespit edilmiş, yaklaşık 1 yıl süren tedaviler ve hastane yatışları sonrası ablasını kaybetmişti. Ablasının hastane yatışlarının olduğu dönemde halasında kalması gerekmiş, haftada 1-2 kere anne ve babasını görebilirdi. Ablasının kaybından bir süre sonra altına kaçırmaya başlamıştı.

Soygeçmiş

Anne 42 yaşında, ev hanımı, ortaokul mezunu. Baba 47 yaşında, lise mezunu. Gelir düzeyi düşük bir aileden geldiğini, müdahaleci, kontrolcü, şüpheli, duygularını belli etmeyen ve eleştiriye tahammülsüz biri olduğunu belirtti Kız kardeş 13 yaşında, başarılı bir öğrenci. Ablanın ölümünden yaklaşık 2 yıl sonra doğan kardeşine ölen ablanın adı verildiğini, annesinin kardeşini ölen ablası yerinde koyduğunu belirtti.

Ruhsal Muayene

İlk başvurusunda yapılan ruhsal durum muayenesinde yaşında gösteren, öz bakımı iyi olan, bilişsel kusuru olmayan hastanın çağrışımları düzenli idi. Düşünce içeriğinde erkek arkadaşının kendisine haksızlık ettiği, ayrılmak istemediği ile ilgili düşünceleri yoğundu. Duygudurumu hafif depresifti, duygulanımı elemlidi.

Depresif duygudurum, isteksizlik, enerji kaybı, uyku ve iştah sorunları, kendisi ile ilgili olumsuz düşünceleri olan hastaya DSM-5 tanı kriterlerine göre majör depresyon tanısı konularak Fluoksetin 20 mg/gün başlandı.

P.'nin ilk başvurusundan 2 hafta sonra, yakın arkadaşı yüksek dozda Propranolol içerek intihar etmişti. Kayıp sonrası başvurusunda arkadaşının intiharı ile ilgili şaşkın olduğunu, arkadaşının sorunlarını anlayamadığını, bu yüzden kendisine kızdığını söylüyordu. 'O hep beni dinlerdi, kendisi hiç anlatmazdı, demek ki sorunları varmış' diyordu. Arkadaşı ile ilgili idealizasyonu belirgindi. Kendisini yalnız hissettiğini, ilk defa böyle yakın bir arkadaşı olduğunu, ama onu da kaybettiğini, bir daha böyle bir arkadaşı olamayacağından korktuğunu ifade ediyordu. 'Biri intihar edince düşmanları değil, dostları üzülmüş' diyordu. Kendisinin intihar düşüncesi olmadığını belirtti.

Arkadaşının kaybından üç hafta sonra kendisinin ilaçla intihar girişimi oldu. Arkadaşının ölümü sırasında nasıl bir ruh hali içinde olduğunu ve neden ölmek istediğini anlayabilmek için 'Ölmek İçin 13 Sebep' isimli diziyi izlemiş olduğunu, ölmek için haklı sebepler olduğunu düşünmeye başladığını ifade etti. Bu sürede arkadaşının ölümüne üzüldüğü için kendisine kızan annesi ve amcasına çok sinirlendiğini, kendisine inanmadıkları için onlara ders vermek istediğini ve sonuçta intihar etmeye karar verdiğini ifade etti. İntiharı sırasında arkadaşının yaptıklarını da düşünerek onu anlamak için arkadaşının ölmesinden önceki gün yaptığı şeylerin benzerini tekrar etmişti -alışveriş yapmak, makyaj ve saçlarla ilgili değişiklikler yapmak, güzel kıyafetler giyinmek vb.- İnternette ilaçların öldürücü dozlarına bakıp o dozlarda Parasetamol ve Fluoksetin almış

olduğunu, arkadaşı gibi ilacı gece içip sabah uyanamayacağını düşündüğünü belirtti. Sabah uyanığında annesine haber vermiş ve acil servise başvurmuşlardı. ALT-AST yüksekliği sebebi ile hastanemiz yoğun bakımında yaklaşık 2 gün takip edildikten sonra taburcu edilmişti. Taburculuk sonrası intihar düşünceleri gerileyen, intiharı ile ilgili pişmanlık ifade eden hastaya ayaktan haftalık bireysel psikoterapi başlandı.

P. ile yapılan görüşmeler ve aile görüşmelerinin sonucunda yoğun bir şekilde yetersizlik ve sevilme düşüncelerinin olduğu ve narsistik savunmalarla baş etmeye çalıştığı, ancak telafi edemeyince depresyonun tabloya hakim olduğu düşünüldü. Ablasının hastalığı sürecinde anne ve babasından ilgi göremeyen P. ablasının ölümü sonrası ailesinin ilgisini yeniden kazanmış, ancak kısa bir süre sonra kardeşinin doğumu ile bu ilgiyi yeniden kaybetmişti. Bu travmalardan köken alan yarışmacılığı, şimdi yakın ilişkilerinde yarışmacılık olarak ortaya çıkıyordu. Bir yandan tek kalmaktan çok korkuyor, bir yandan arkadaşları kendisinden daha ön plana çıkmasını diye onları aleni veya üstü kapalı olarak aşağılıyordu. Bu sorunların temellerinin ablasının hastalığı ve kaybı döneminde yaşadığı terk edilme ve yalnızlık hissi ile atıldığı sonucuna varıldı. Ablasının kaybindan sonra altına kaçırma şeklinde prezente olan regresyon savunması aileden uzak kalmasının yaşattığı travmanın şiddetinin göstergesi gibidir. Ergenlik döneminde sık sık okul değiştirmesi ve grup içine sonradan dahil olmak zorunda olması, yalnızlık düşüncelerini ve terk edilme korkularını arttırmıştı. Sıklıkla yakın ilişki kurduğunu düşündüğü anlarda ya okul değiştirerek ya da büyük bir tartışma sonrası genelde bu kişileri kaybetmişti. Arkadaşının ölümü de bunun bir örneği idi. P.'nin aynı dönemde erkek arkadaşıyla da ayrılmış olması baş etmekte güçlük çekmesine ve yas sürecinin komplike hale gelmesine sebep olmuştu. Halihazırda intihar davranışı için riskleri bulunan hastada arkadaşının intiharı tetikleyici olmuştu. Takiplerde hastanın yas deneyimleri ve arkadaşı ile kurduğu özdeşimin üzerinde duruldu. Hasta öncelikle kız arkadaşının okuldaki görevlerini üstlendi, daha sonra zorlandığı bu görevlerden vazgeçerek kendisine daha hoşlandığı yeni hedefler belirledi.

TARTIŞMA

P.'de intihar girişiminden önce mevcut depresif belirtilerin varlığı, daha önceki intihar girişimi, ergenlik döneminde olması, akut stresörlerinin olması vb. gibi intiharla ilgili risk faktörleri mevcut olsa da, kayıptan önceki takiplerde intihar düşüncelerinden bahsetmemiş olması, intiharı için arkadaşı ile benzer yöntem seçmesi ve benzer ritüelleri tekrarlamış olması, P.'nin intihar girişiminde arkadaşının intiharının tetikleyici olduğunu düşündürmüştür. Bunun dışında izlemiş olduğu dizinin intihara yönelik özendirici etkileri olmasının hastamızın intiharında etkili olduğu düşünülmüştür. İntihar riskini arttıran risk faktörlerinin varlığında tetikleyicilerin önceden tanınması ve müdahale planı önemlidir.

İntihar maruziyeti, intihar bulaşına sebep olabilecek önlenbilir sebepler arasında olması sebebi ile klinik önem arz eder. Özellikle kitle iletişim araçlarının geniş toplulukları etkileyebileceği göz önünde bulundurulduğunda, bu konuda yapılan müdahaleler önem kazanmaktadır. 1995 yılından bu yana Amerika'da ve Avrupa'nın birçok ülkesinde intihar bulaşını önlemek için hem ruh sağlığı profesyonellerine hem de risk altındaki gruplara yönelik çeşitli rehberler yayımlanmıştır (12). Dünya Sağlık Örgütü 2000 yılında medyada intihar haberleri yayımlanırken dikkat edilmesi gereken noktaları belirttiği bir rehber yayınlamıştır. Yapılan haberlerde kullanılan ifadelerin daha dikkatli seçilmesi, içeriğin ve intihar kurbanına dair bilgilerin daha kısa tutulması, fotoğraf eklenmemesi, haberlerin ön sayfaya yerleştirilmemesi ve duygusal içeriğin kısıtlanması gibi öneriler bulunmaktadır (13,14). Türkiyede basında yer alan intihar haberlerinin etik açıdan incelendiği bir çalışmada, intihar haberlerinin uygun şekilde yayımlanmamasının toplum ruh sağlığını olumsuz etkilediği bildirilmiş ve haberlerin yayımlanış şekli ile ilgili benzer önerilerde bulunulmuştur(15). Bu kurallara dikkat edilmesinin intihar bulaşı üzerine olumlu etkisine yönelik araştırmalar vardır (14).

Günümüzde sosyal medya kullanımı giderek artmaktadır ve özellikle ergenler arasında en önemli iletişim araçlarından birisidir. Bu sebeple ergenlerin internette bulunan olumsuz içeriğe

maruziyetleri daha fazla olmaktadır. Bu açıdan, maruz kalınan paylaşımların düzenlenmesi ve çeşitli yasal düzenlemeler yapılması önerilmektedir (16). İnternetin olumsuz etkileri üzerine yapılan birçok çalışma olsa da, intihar eden bireylerin ilişki kurabilecekleri toplulukları bulmalarına, deneyimlerini paylaşmalarına ve tedavi kaynaklarını bulmalarına yardımcı olabilmesi bakımından bireyleri destekleyici, intiharı önleyici faydaları da olduğu gösterilmiştir (17).

Sonuç olarak, ruh sağlığı profesyonellerinin intihar riski değerlendirmelerinde ve intiharı önlemeye

yönelik yaptıkları müdahalelerde bu fenomeni akılda tutmaları gerekmektedir.

Yazışma Adresi: Dr. Selma Çilem Kızılpınar, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri AD, Ankara, Türkiye
uygurcilem@gmail.com

*Bu çalışma 2-6 Ekim 2018 tarihli Ulusal Psikiyatri Kongresi'nde yayınlanmıştır.

KAYNAKLAR

1. Schmidtke A, Schaller S, Wasserman D. İntiharlar ve Medya Gündeminde İntihar, *Kriz Dergisi*, 2005; 3: 33-36. Çeviren: SA Cengiz.
2. Philips DP. The Influence of Suggestion on Suicide: Substantive and Theoretical Implications of the Werther Effect, *American Sociological Association*, 1974;39: 340-354.
3. Niederkrotenthaler T, Herberth A, Sonneck G. The "Werther-effect": legend or reality? *Neuropsychiatr* 2007;21:284-90.
- 4-Jack B. Goethe's Werther and its effects, *Lancet Psychiatry*, 2014;1:18-19.
5. Ayers JW, Althouse BM, Leas EC, Dredze M, Allem JP. Internet Searches for Suicide Following the Release of 13 Reasons Why, *Jama Intern Med*, 2017;177:1527-1529.
6. Swanson SA., Colman I. Association Between Exposure to Suicide and Suicidality Outcomes in Youth, *CMAJ*, 2013;185:870-877.
7. Robertson L, Skegg K, Poore M, Williams S, Taylor B. An Adolescent Suicide Cluster and the Possible Role of Electronic Communication Technology, *Crisis* 2012;33:239-245.
8. Gould MS, Wallenstein S, Kleinman M. Time-space Clustering of Teenage Suicide, *American Journal of Epidemiology* 1990;131:71-78.
9. Yıldız M, Orak U, Walker MH, Solakoglu O. Suicide Contagion, Gender, and Suicide Attempts Among Adolescents. *Death Studies*, 2018. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1478914>
10. Berman AL, Jobes DA. Adolescent Suicide: Assessment and Intervention, *American Psychological Association*, 1991, Washington, DC, US.
11. Palabıykoğlu R. İntihar Davranışı ve Kitle İletişim Araçları, *Kriz Dergisi* 1994;2:277-284.
12. Ortiz P, Khin EK. Traditional and New Media's Influence on Suicidal Behavior and Contagion, *Behav Sci Law*, 2017;36:245-256.
- 13-World Health Organization- Department of Mental Health, Preventing Suicide a Resource for Media Professionals. http://www.who.int/mental_health/media/en/426.pdf
- 14-Barraclough B, Shepherd D, Jennings C. Do Newspaper Reports of Coroners' Inquests Incite People to Commit Suicide, *British Journal of Psychiatry* 1977;131 528-532.
- 15-Cengiz SA. Basında Yer Alan İntihar ya da İntihar Girişimi Konulu Haberlerde Etik Sorunlar, *Kriz Dergisi*, 2009;17: 21-38.
- 16-Klein CA. Live Deaths Online: Internet Suicide and Lethality, *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*, 2012;40:530-536.
- 17-Marchant A, Hawton K, Stewart A, Montgomery P, Singaravelu V, Lloyd K John A. A Systematic Review of the Relationship between İnternet Use, Self-harm and Suicidal Behaviour in Young People: The Good, The Bad and The Unknown, *Plos One*, 2017; 12(8), e0181722. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181722>