PENCEGAHAN BUNUH DIRI

Indonesian Version

Orang yang memiliki keinginan untuk bunuh diri sering kali menunjukkan beberapa tanda ingin bunuh diri. Tanda-tanda ini mungkin menjadi sinyal bahwa mereka membutuhkan bantuan. Kita dapat membantu masyarakat untuk mencegah bunuh diri dengan mengenal lebih dekat tanda-tanda tersebut dan menangani krisis terkait dengan serius dan tepat.

1. TANDA PERINGATAN UMUM BUNUH DIRI

Kita bisa tetap waspada dan memperhatikan tanda-tanda berikut ini.

(A) MANIFESTASI EMOSIONAL DAN KOGNITIF UMUM

(Amati ekspresi verbal dan nonverbal orang tersebut)

1. Suasana hati yang buruk, gelisah atau kesal
2. Hilangnya minat terhadap lingkungan sekitar
3. Terus menyalahkan diri sendiri, seperti berulang kali menyatakan diri tidak berharga atau percaya bahwa diri sendiri merupakan beban bagi orang lain
4. Kurangnya alasan untuk hidup dan merasa putus asa akan masa depan
5. Ekspresi ide bunuh diri secara langsung atau tidak langsung melalui cara lisan atau tertulis, seperti 'Saya ingin mati' atau 'dunia akan lebih baik tanpa saya'

(B) MANIFESTASI PERILAKU UMUM

(Amati apakah orang tersebut menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan)

1. Peningkatan atau penurunan nafsu makan dan/atau durasi tidur secara signifikan
2. Mengurangi kontak sosial, menarik diri dari pergaulan sosial

3. Penyalahgunaan narkoba atau alkohol
4. Menunjukkan perilaku mengambil risiko atau tidak biasa seperti mengebut, melakukan investasi besar atau mengeluarkan uang terlalu banyak
5. Memberikan harta benda berharga seperti perhiasan, kunci brankas atau akta hak milik kepada orang terdekat
6. Mengucapkan selamat tinggal kepada keluarga dan teman dan mengatur pemakamannya sendiri
7. Menjelajahi web tentang kematian, sarana atau situs untuk bunuh diri
8. Menyebutkan kematian atau bunuh diri secara eksplisit atau isyarat di media social
9. Menyiapkan alat mematikan seperti tali, arang dan pil dalam jumlah besar

2. PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN KRISIS BUNUH DIRI

Kita dapat menggunakan cara-cara berikut untuk membantu orang tersebut dalam mencegah dan menangani krisis bunuh diri.

(A) BERKOMUNIKASI SECARA PROAKTIF

1. Mulailah komunikasi dengan orang tersebut untuk menunjukkan kepedulian dan kepedulian Anda
2. Dengarkan dengan sabar dan biarkan orang tersebut melampiaskan perasaannya dan menyuarakan kebutuhannya sehingga orang-orang disekitarnya dapat memberikan bantuan untuk menyelesaikan permasalahannya dan memberikan dukungan

(B) KURANGI POTENSI RISIKO DAN MENCIPTAKAN LINGKUNGAN YANG PERLINDUNGAN

1. Temani orang tersebut dan kecilkan kemungkinan meninggalkannya sendirian
2. Cegah agar orang tersebut tidak menyalahgunakan narkoba dan alcohol
3. Cegah agar orang tersebut tidak memiliki dan mengakses alat-alat yang mematikan

(C) MENCARI BANTUAN PROFESIONAL

1. Dorong orang tersebut untuk mencari bantuan profesional sesegera mungkin
2. Dalam keadaan darurat, hubungi 999 atau temani dia ke Unit Kecelakaan dan Gawat Darurat untuk mendapatkan bantuan

(D) TUNJUKKAN KEPEDULIAN TERUS-MENERUS

1. Telepon atau SMS orang tersebut untuk menunjukkan kepedulian dan dorongan Anda. Terus tunjukkan kepedulian terhadap orang tersebut setelah krisis bunuh diri
2. Bantu orang tersebut dalam mengatur konsultasi lanjutan atau menemani orang tersebut menerima pengobatan
3. Fasilitasi koordinasi antara keluarga, teman dan layanan dukungan masyarakat untuk menunjukkan kepedulian berkelanjutan terhadap orang tersebut

(E) MENAWARKAN DUKUNGAN NYATA DAN INFORMASI

1. Bantu orang tersebut untuk menyelesaikan masalah, mengelola sumber stres atau memberikan dukungan nyata seperti memberikan bantuan keuangan dan melakukan pekerjaan perawatan
2. Sediakan sarana bagi orang tersebut untuk mencari bantuan darurat dalam pencegahan bunuh diri, saluran bantuan dukungan emosi, dan sumber daya masyarakat. Bantu orang tersebut mengunduh informasi terkait ke ponselnya untuk penggunaan darurat

3. CARI BANTUAN

Silakan cari bantuan dari sumber daya masyarakat sesegera mungkin jika perlu.

HOTLINE 24 JAM ATAU BANTUAN DARING

18111 Hotline Dukungan Kesehatan Mental	18111	The Samaritan Befrienders Hong Kong	2389 2222 (Bahasa Cina) 2389 2223 (Bahasa Inggris)
Layanan Pencegahan Bunuh Diri	2382 0000	The Samaritans	2896 0000 (Multibahasa)
Pusat Bantuan Krisis Keluarga Caritas	18288	Platform Daring Dukungan Emosial Pemuda 'Open Up' oleh Hong Kong Jockey Club	SMS / WhatsApp 9101 2012
Hotline Kesehatan Mental dari Otoritas Rumah Sakit	2466 7350	Hotline milik Departemen Kesejahteraan Sosial	2343 2255

Pencegahan Bunuh Diri

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

衞生署
Department of Health

Diproduksi Juli 2024.