

Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia

“Menciptakan Harapan Melalui Tindakan”

(Bahasa Indonesia version)



"Menciptakan Harapan Melalui Tindakan" adalah tema Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia 2021-2023. Mari kita pelajari lebih lanjut tentang pencegahan bunuh diri dan temukan harapan untuk orang yang membutuhkan.

Studi telah menemukan bahwa:

- Membicarakan tentang bunuh diri **TIDAK** meningkatkan motivasi orang lain untuk melakukan bunuh diri
- Bertanya dengan benar tentang pikiran bunuh diri dan perilaku terkait dapat **MENGURANGI** tekanan mental orang tersebut

Kebanyakan orang bunuh diri:

- Mengalami **kejadian stres dalam hidup** atau kehilangan orang dan benda yang sangat penting (contohnya, kehilangan keluarga, kekasih atau kesehatan, dsb.)
- Menderita **tekanan mental dan rasa sakit emosional yang parah**



Beberapa tanda peringatan bunuh diri:

Suasana hati	<ul style="list-style-type: none">• Depresi, rasa bersalah, cemas, dsb.• Perubahan drastis atau tidak terduga, seperti biasanya ceria mendadak muram
Perilaku	<ul style="list-style-type: none">• Kehilangan minat pada hal-hal kesukaan, biasanya pendiam• Menarik diri dari keluarga dan teman, mengisolasi dirinya sendiri• Memberikan barang kesukaannya atau mempercayakan orang lain untuk memenuhi harapan mereka• Mencari informasi dan cara untuk bunuh diri
Secara jasmani	<ul style="list-style-type: none">• Perubahan nafsu makan dan berat badan yang signifikan• Kelelahan, lambat dalam merespon• Kualitas tidur yang rendah, misalnya insomnia atau tidur terlalu lama
Pikiran	<ul style="list-style-type: none">• Memiliki pikiran negatif, misalnya merasa tidak berguna, tidak berdaya, tidak ada harapan• Mengekspresikan bunuh diri dalam kata-kata atau di media sosial



Beberapa orang ingin membujuk orang lainnya untuk tidak melakukan bunuh diri, namun pemakaian kata-kata mereka membuat orang tersebut merasa ditolak dan menjadi lebih tidak nyaman. Contohnya:

- ✗ "Orang lain lebih menderita daripada kamu"
- ✗ "Kamu menghindari masalah"
- ✗ "Kamu harusnya memperhatikan orang lain, bukannya mengurus diri sendiri"

Cobalah untuk mengatakan:

- ✓ "Aku mengerti kamu sangat sedih"
- ✓ "Pasti sangat sulit untukmu menanggung masalah begitu lama"
- ✓ "Ayo kita bicarakan perlahan dan cari jalan keluarnya"

Bagaimana membantu mereka?

- Ambil inisiatif untuk membuka pembicaraan, buat mereka bisa mengekspresikan kesulitan yang mereka tekan.
- Bersikap empati, dengarkan kesulitan dan perasaan mereka dalam posisi mereka, berikan dukungan yang baik dan ringankan kesulitan mereka.
- Setelah mengangkat kesulitan mereka, cari solusi bersama-sama.
- Untuk masalah yang lebih sulit, dorong atau temani mereka untuk mencari bantuan profesional.
- Untuk kejadian darurat, segera hubungi 999 untuk layanan gawat darurat, atau pergi ke Departemen Gawat Darurat dan Kecelakaan di rumah sakit terdekat.

