

Sokongan **Kritikal**



Mengatasi Kesedihan Bunuh Diri

Apabila orang tersayang mati akibat bunuh diri, berasa terkejut, keliru, marah, sedih atau sebarang gabungan emosi merupakan perkara biasa. Mereka yang ditinggalkan selalunya bergelut untuk menghadapi bukan sahaja kehilangan seseorang yang rapat dengan mereka, tetapi juga cabaran untuk memahami bagaimana dan sebab perkara ini berlaku.



Bunuh diri boleh memberikan kesan kepada semua jantina, umur, etnik dan komuniti. Kumpulan tertentu mungkin berisiko lebih tinggi berbanding yang lain, namun bunuh diri tidak bersifat diskriminasi. Proses bersedih selepas bunuh diri adalah rumit. Ada kalanya mungkin kelihatan seperti proses yang tiada penghujungnya, dan tiada kemajuan berlaku. Mungkin ada halangan dan hari yang sukar, tetapi jika anda atau seseorang yang anda kenali sedang mengalami kesedihan bunuh diri, bertenang dengan mengetahui bahawa terdapat langkah yang boleh anda ambil bagi membantu anda meringankan beban itu.

Kumpulan tertentu mungkin berisiko lebih tinggi berbanding yang lain, namun bunuh diri tidak bersifat diskriminasi.



Cara Membantu Diri Sendiri Mengatasi Kesedihan Bunuh Diri

- Cari kumpulan sokongan. Terdapat banyak sumber yang tersedia dan boleh didapati melalui agensi seperti Yayasan Amerika untuk Pencegahan Bunuh Diri, yang boleh diakses dalam talian di www.afsp.org.
- Luahkan perasaan anda apabila perlu, berdiam diri jika mahu.
- Dapatkan bantuan profesional. Tidak mengapa untuk mendapatkan bantuan.
- Luangkan sejumlah masa yang anda perlukan untuk bersedih. Sabar. Jangan terlalu berkeras kepada diri sendiri.
- Kesedihan anda adalah unik untuk anda; tiada sesiapa yang boleh memberitahu anda apa yang patut anda rasa atau tempoh proses kesedihan akan mengambil masa.
- Jangan tergesa-gesa membuat keputusan besar yang akan mengubah hidup.



Cara Membantu Orang Lain Mengatasi Kesedihan Bunuh Diri

- Perkara yang perlu dikatakan: Perkara mudah, ikhlas dan terus terang seperti “Saya bersimpati atas kehilangan anda” atau “Apa yang boleh saya lakukan untuk membantu anda?”
- Perkara yang tidak perlu dikatakan: Perkara tidak bererti dan tidak selesa seperti “Saya tahu perasaan sebenar anda”, “Sekurang-kurangnya dia tidak menderita lagi” atau “Jangan risau, anda akan menemui orang lain.”
- Tawarkan bantuan berkaitan tugas dan kewajipan harian seperti membeli barangan, memberi makan atau membawa haiwan peliharaan bersiar-siar, memotong rumput, dsb.
- Sedar bahawa kesedihan mereka mungkin telah berlalu, tetapi mereka mungkin masih memerlukan bantuan dan sokongan anda untuk jangka masa yang panjang.
- Fahami bahawa mereka mungkin mengalami pelbagai emosi yang rumit pada masa yang sama.
- Kekal berhubung. Walaupun anda tidak tahu perkara yang perlu anda katakan atau lakukan, hanya hadirkan diri dan sentiasa berhubung.

Jika seseorang menunjukkan tanda-tanda bunuh diri (atau sebenarnya menyebut tentang hasrat bunuh diri) inilah perkara perlu dilakukan yang disarankan oleh Yayasan Amerika untuk Pencegahan Bunuh Diri.



Adakan perbualan yang jujur

1. Berbual dengan mereka secara peribadi
2. Dengar kisah mereka
3. Beritahu mereka bahawa anda prihatin akan mereka
4. Tanya secara terus sama ada mereka berfikir tentang bunuh diri
5. Galakkan mereka mendapatkan rawatan atau hubungi doktor atau ahli terapi mereka
6. Elakkan perdebatan tentang nilai hidup, minimumkan masalah mereka atau berikan nasihat



Jika seseorang mengatakan mereka sedang mempertimbangkan untuk membunuh diri

- Ambil serius perkara yang diperkatakan
- Sentiasa bersama mereka
- Bantu mereka menyingkirkan cara yang boleh membawa maut
- Hubungi Talian Hayat Bunuh Diri & Krisis 988 dengan mendail 988.
- SMS 988 untuk menghantar mesej kepada perunding krisis terlatih daripada Talian Mesej Krisis secara percuma, 24/7
- Iringi mereka ke perkhidmatan kesihatan mental atau bilik kecemasan. Seperti yang dinyatakan sebelum ini, proses bersedih selepas bunuh diri adalah rumit.



Jika anda terfikir untuk mencederakan diri sendiri atau orang lain — atau anda mengenali seseorang yang berfikir sedemikian — dapatkan bantuan dengan segera. Jika anda atau seseorang yang anda kenali berada dalam keadaan cemas, hubungi **999** — atau pergi ke bilik kecemasan yang terdekat. Untuk menghubungi perunding krisis terlatih, hubungi Talian Hayat Bunuh Diri & Krisis 988 (sebelum ini dikenali sebagai Talian Hayat Pencegahan Bunuh Diri Kebangsaan) di **988** atau **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). Anda juga boleh menghantar teks ke nombor **988** atau sembang di 988.lifeline.org. Talian hayat menyediakan sokongan percuma dan sulit 24/7.*



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



Jika anda terfikir untuk mencederakan diri sendiri atau orang lain — atau anda mengenali seseorang yang berfikir sedemikian — dapatkan bantuan dengan segera. Jika anda atau seseorang yang anda kenali berada dalam bahaya segera, hubungi 911 — atau pergi ke bilik kecemasan yang terdekat. Untuk menghubungi perunding krisis terlatih, hubungi Talian Hayat Bunuh Diri & Krisis 988 (sebelum ini dikenali sebagai Talian Hayat Pencegahan Bunuh Diri Kebangsaan) di 988 atau 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). Anda juga boleh menghantar teks ke nombor 988 atau sembang di 988.lifeline.org. Talian hayat menyediakan sokongan percuma dan sulit 24/7.*

*Talian Hayat menyediakan perkhidmatan telefon pusat krisis langsung dalam bahasa Inggeris dan Sepanyol serta menggunakan Penyelesaian Talian Bahasa untuk menyediakan perkhidmatan terjemahan dalam lebih 250 bahasa tambahan untuk orang yang menghubungi 988.

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.