

## Setiap 40 saat: Mari kita bunuh diri sebagai sesuatu yang kita bincangkan – dan cegah



Dalam masa yang diperlukan untuk memberus gigi pada waktu pagi, seseorang telah meninggal dunia akibat bunuh diri. Dalam masa yang diperlukan untuk mengisi cerek teh atau periuk kopi, seorang lagi telah meninggal dunia. Ia statistik yang mengejutkan. Setiap 40 saat di seluruh dunia, kehidupan seseorang berakhir dengan cara ini.<sup>1</sup> Bagi setiap orang yang mati, kira-kira 20 orang terselamat daripada cubaan bunuh diri.<sup>2</sup>

Bunuh diri merupakan isu kesihatan global. Tetapi ia tidak selalunya dibincangkan secara terbuka. Kesunyian, atau bahkan nada yang diam, boleh menambah stigma. Itu boleh menyebabkan perasaan malu bagi orang yang terselamat daripada percubaan bunuh diri atau kehilangan seseorang akibat bunuh diri. Sebaliknya, penting untuk menunjukkan kepada orang lain bahawa kami mengambil berat. Kami akan mendengar tanpa pertimbangan dan akan membantu mereka mendapatkan sokongan apabila mereka memerlukannya.

Tertanya-tanya apa yang patut anda katakan atau lakukan jika anda risau tentang seseorang? Mahu tunjukkan sokongan dalam komuniti anda? Berikut adalah beberapa idea untuk memulakan.

### Tahu tanda amaran

Apabila seseorang sedang mempertimbangkan untuk membunuh diri mereka, mereka mungkin mengancam untuk melakukannya dan mencari kaedah dan cara. Mereka mungkin mengatakan perkara seperti, "Tiada sesiapa yang akan merindui saya apabila saya tiada." Mereka mungkin mengucapkan selamat tinggal kepada keluarga dan rakan serta memberikan perkara yang mereka sayangi.<sup>4</sup> Anda juga mungkin melihat perubahan mood yang melampau, kebingungan yang meningkat, atau kemarahan atau kemarahan yang meningkat.<sup>5,6</sup>

Terdapat beberapa faktor risiko untuk diketahui juga:<sup>4</sup>

- Mengalami depresi atau gangguan penggunaan bahan
- Setelah terselamat daripada cubaan membunuh diri sebelum ini
- Menjadi terencil dari segi sosial
- Menderita penyakit atau kesakitan yang berterusan
- Mengalami penderaan, trauma, perang, keganasan atau diskriminasi
- Mengalami kesusahan yang teruk seperti putus cinta atau kehilangan orang yang disayangi



Bunuh diri adalah punca kematian keempat bagi mereka yang berumur 12-29.<sup>2</sup>

.....  
**1 dalam 100**

orang mati kerana membunuh diri.<sup>3</sup>

**Kenal seseorang yang lebih terencil akhir-akhir ini?**

**Daftar masuk mengenai mereka.**

Pandemik menjadikan menjaga hubungan lebih sukar. Menjangkau boleh membuat perbezaan yang besar.

## Cari cara untuk membantu komuniti anda

Pertimbangkan untuk menjadi sukarelawan di pertubuhan pencegahan bunuh diri. Mereka mungkin memerlukan orang ramai untuk menjawab telefon. Anda juga mungkin boleh menawarkan sokongan dalam cara lain seperti menyebarkan kesedaran pada acara komuniti. Cari organisasi lain yang mungkin membantu orang berisiko juga. Pertubuhan belia, peluang mentor dan program pemulihan mungkin tempat yang baik untuk dihubungi.

## Bersiaplah untuk perbualan yang sukar

Jika anda fikir seseorang sedang mempertimbangkan untuk membunuh diri, tanyakan kepada mereka. Bertanya secara langsung kepada seseorang, "Adakah anda terfikir untuk mencederakan atau membunuh diri anda?" tidak akan memasukkan idea ke dalam kepala mereka. Penting untuk bercakap dan mendengar dengan penuh belas kasihan tanpa penghakiman. Bunuh diri boleh dicegah.<sup>4,6</sup> Jangan memberi ceramah kepada mereka tentang nilai kehidupan, dan jangan beritahu mereka sama ada bunuh diri itu betul atau salah.<sup>6</sup> Sebaliknya, dengarlah. Anda boleh bertanyakan soalan jika perlu, tetapi pastikan anda tidak mencelah.<sup>6</sup>

Dengan kesedaran dan usaha yang lebih untuk mencegah bunuh diri, kita tidak perlu kehilangan seseorang setiap 40 saat. Luangkan sedikit masa untuk mempertimbangkan perkara yang anda boleh lakukan untuk membuat perubahan positif.

**Bersama-sama, kita boleh melakukan perubahan.**

## Dapatkan bantuan profesional

Jika orang itu meminta anda merahsiakannya, terangkan mengapa penting untuk mendapatkan penjagaan yang mereka perlukan segera. Walaupun bercakap dengan anda mungkin berguna untuk mereka, anda tidak perlu melakukannya sendiri. Galakkan orang yang anda sedang bercakap dengan mendapatkan sokongan profesional. Mereka boleh bercakap dengan doktor atau profesional kesihatan mental.<sup>4</sup> Jika anda bimbang mereka dalam bahaya, jangan biarkan mereka bersendirian. Dapatkan bantuan daripada talian krisis atau perkhidmatan kecemasan, dan alih keluar apa-apa kaedah yang boleh digunakan untuk menyebabkan kemudaratan.<sup>4,6</sup>



Imbas kod ini untuk mendapatkan lebih banyak maklumat tentang pencegahan bunuh diri di **livewell.optum.com**. Gunakan kod capaian syarikat anda untuk bermula.

# Optum

1. World Health Organization (WHO). Suicide: One person dies every 40 seconds. [who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds](https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds). September 9, 2019. Accessed June 28, 2022.

2. WHO. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). Accessed June 28, 2022.

3. WHO. One in 100 deaths is by suicide. [who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide](https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide). June 17, 2021. Accessed June 28, 2022.

4. WHO. Do you know someone who may be considering suicide? [cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4\\_2](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4_2). Accessed June 28, 2022.

5. Centers for Disease Control and Prevention. #BeThere to help prevent suicide. [cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html). Last reviewed February 24, 2022. Accessed June 28, 2022.

6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. [suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/](https://suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/). Accessed June 28, 2022.

**Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 911 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 kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Atur cara ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua negeri atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk pada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.