

# Setelah upaya bunuh diri

---

**Perjalanan penyembuhan yang kamu tempuh telah dilalui banyak orang dan mereka berhasil bertahan. Hidupmu sangat berharga.**

## **Segera setelah upaya bunuh diri**

Mungkin kamu baru pulang dari rumah sakit, atau mungkin kamu mencoba mencari tahu apa yang membuatmu mempertimbangkan untuk bunuh diri. Pertanyaan “mengapa” di balik bunuh diri itu rumit dan jawabannya mungkin tidak mudah.

Perjalanan penyembuhan yang kamu tempuh telah dilalui **banyak** orang dan mereka berhasil bertahan. Hidupmu sangat berharga.

## **Bagaimana saya bisa sampai di sini?**

Kamu mungkin tidak memahami semua pikiran dan perasaan yang membuatmu mempertimbangkan untuk bunuh diri, dan itu tak apa-apa.

Banyak orang dengan kecenderungan bunuh diri memiliki masalah kesehatan mental, yang bisa diobati. Kamu juga mungkin mengalami berbagai peristiwa dalam hidup yang menyebabkan stres, sulit untuk mengekspresikan perasaanmu, atau merasa terisolasi dari orang lain.

Meskipun kamu masih menghadapi kesulitan, banyak orang yang selamat setelah upaya bunuh diri mulai melihat masalah ini dengan cara yang berbeda dan menyadari ada orang yang dapat mendukung mereka.

Kamu tidak perlu memiliki semua jawaban untuk pulih dari pengalaman ini. Ada cara untuk mengatasinya.

## **Berinteraksi dengan keluarga dan teman**

Terkadang orang tidak tahu harus berkata apa setelah upaya bunuh diri. Mereka mungkin takut, bingung, atau marah, dan mengatakan hal-hal yang tidak membantu pemulihanmu. Mereka mungkin juga menahan diri untuk tidak membicarakannya denganmu.

Mereka mungkin perlu waktu untuk memproses apa yang telah terjadi. Akan tetapi, perjalanan mereka bukanlah perjalananmu, dan kamu tidak bertanggung jawab atas bagaimana mereka memutuskan untuk mengatasi perasaan mereka.

Jika orang bertanya tentang upaya bunuh dirimu, beri tahu mereka sebatas yang membuatmu nyaman, atau katakan bahwa kamu perlu waktu untuk membicarakannya. Hubungi terapis atau profesional kesehatan mental lainnya dan/atau kelompok dukungan. Minta bantuan keluarga dan teman dalam melakukan tugas sehari-hari untuk jangka waktu tertentu, jika dirasa perlu.

## Hal-hal yang bisa kamu lakukan untuk mendukung pemulihanmu

Kamu telah mengalami peristiwa kesehatan yang signifikan, dan sama seperti pemulihan dari kondisi kesehatan lainnya, kamu akan memerlukan waktu, refleksi diri, dan dukungan dari orang lain selama masa pemulihanmu.

1. **Bersikaplah baik kepada diri sendiri.** Kamu baru saja melewati krisis kesehatan yang mengancam jiwa dan kamu berhak mengambil waktu yang kamu perlukan.
2. **Jaga kesehatanmu.** Berolahraga, makan dengan benar, tidur yang cukup, dan meluangkan waktu dengan orang-orang yang sehat dapat secara signifikan memengaruhi kesehatan dan suasana hatimu.
3. **Cari profesional kesehatan mental.** Seorang terapis atau dokter yang baik bisa membantumu memahami pengalaman ini dengan tepat. Mereka juga bisa membantumu menyusun rencana keamanan dan menemukan cara untuk mengatasi pemicu stres dalam hidup.
4. **Cobalah kelompok dukungan.** Ada berbagai jenis kelompok dukungan, termasuk untuk penderita depresi dan kondisi kesehatan mental lainnya, dan mereka yang selamat dari upaya bunuh diri. Kelompok dukungan bisa menunjukkan kepadamu bahwa kamu tidak sendirian.
5. **Berbicaralah dengan orang-orang yang kamu percayai.** Ketika kamu siap, beri tahu mereka apa yang terjadi dan minta mereka untuk membantumu tetap aman.

## Rencana keamanan

Memiliki rencana keamanan adalah bagian penting dari proses pemulihan dan harus mencakup hal berikut:

1. Kenali apa yang membahayakanmu.
2. Temukan strategi koping yang tidak bergantung pada kehadiran orang lain.
3. Lakukan interaksi dengan orang lain dan kunjungi tempat-tempat yang membantumu mengalihkan pikiran dari masalahmu.
4. Hubungi keluarga atau teman yang bisa membantumu di saat krisis.
5. Jaga agar lingkunganmu tetap aman.

## Informasi untuk teman dan keluarga

Jika seseorang yang kamu sayangi melakukan upaya bunuh diri, penting bagimu untuk mencari bantuan dan mengambil langkah-langkah untuk menjaga dirimu sendiri dan dirinya.