

Cara Menangani Pemikiran Bunuh Diri

Dirimu sudah cukup. Dirimu itu penting. Hidupmu layak diperjuangkan. Bunuh diri adalah salah satu penyebab utama kematian. Bunuh diri juga bisa dicegah.

Namun, tunggu dulu. Sebelum kita menyelamatkan dunia, mari lihat apa yang terjadi pada diri kita. Jika kamu merasa ingin mengakhiri hidup, kamu bisa selalu meminta bantuan untuk mengelola emosimu. Meminta bantuan adalah tindakan yang berani. Kamu berani. Kamu berharga dan kamu penting. Dan, dunia membutuhkanmu.

Cara Mendapatkan Bantuan Jika Kamu Berpikir untuk Mengakhiri Hidup

Pertama-tama: kamu sangat berarti. Kamu penting. Kamu membawa terang bagi dunia ini. Tidak apa-apa meminta bantuan. Kamu sangat berani dengan meminta bantuan. Dan, kami ada di sini untukmu.

Berikut beberapa cara untuk membantumu melewati satu detik, satu menit, satu jam berikutnya, dan bahkan satu hari penuh.

- Meminta bantuan.
- Beri tahu teman. Tidak peduli seberapa besar kesepian yang kamu rasakan, ketahuilah bahwa ada banyak orang di dunia ini yang menginginkan keberadaanmu, juga ingin membantumu (Hai—apakah kamu sudah mengenal kami? Kami bagian dari grup ini! Lihat di atas). Berbicara dengan seseorang dapat membantumu membangun sistem dukungan yang akan diperlukan ketika kamu merasa terkungkung dalam kegelapan. Takut meminta bantuan? Mulailah dengan mengirim pesan teks seperti ini: “Halo. Aku sedang kesepian. Kamu mau menemaniku?”
- Alihkan perhatianmu. Carilah satu hal saja yang membuatmu bahagia. Dan, jadikan peganganmu. Mungkin itu mendengarkan lagu favorit (mendengarkan musik adalah salah satu alat bertahan paling umum), atau mungkin menatap mata anjingmu yang menggemaskan. Apa pun itu, carilah satu hal yang dapat kamu andalkan saat kamu merasa terseret ke dalam kegelapan.

- Bicaralah dengan seorang profesional. Jika kamu berpikir untuk mengakhiri hidup, kamu mungkin sedang menghadapi emosi yang sangat menyakitkan. Tidak seorang pun pantas merasa seperti itu dan kami prihatin kamu harus mengalaminya. Carilah terapis yang dapat membantumu memahami dan memproses emosimu dengan cara yang sehat.
- Pergilah ke tempat yang aman. Jika kamu merasa dapat membahayakan keselamatanmu sendiri, tidak masalah (itu bahkan tindakan berani!) untuk menghubungi 119 atau pergi ke unit gawat darurat.

Tanda-Tanda Peringatan

Terkadang, pemikiran bunuh diri merupakan dampak dari penyakit mental seperti kecemasan dan depresi. Dan seperti penyakit apa pun, penyakit mental memiliki gejala—tanda-tanda peringatan bahwa seseorang merasakan dorongan untuk mengakhiri hidupnya. Namun, jangan salah, tidak semua orang yang menderita penyakit mental memiliki kecenderungan bunuh diri. Dan, tidak semua orang yang mempertimbangkan untuk bunuh diri memiliki penyakit mental.

Ketika seseorang mempertimbangkan untuk bunuh diri, ia mungkin menunjukkan perubahan dalam tindakan, pemikiran, atau perilaku.

Perilaku Bunuh Diri: Apa yang Mungkin Dikatakan Orang yang Mempertimbangkan Bunuh Diri

Seseorang yang memiliki pemikiran bunuh diri mungkin berbicara tentang:

- Keinginan bunuh diri
- Perasaan putus asa
- Tidak punya alasan untuk hidup
- Merasa menjadi beban orang lain
- Merasa terjebak
- Rasa sakit yang tak tertahankan (fisik atau emosional)

Perilaku Bunuh Diri: Apa yang Mungkin Dilakukan Orang yang Mempertimbangkan Bunuh Diri

Seseorang yang secara serius mempertimbangkan untuk bunuh diri akan berperilaku impulsif dan ceroboh. Perilaku itu mungkin terlihat seperti berikut:

- Mengonsumsi lebih banyak alkohol dan menggunakan obat-obatan
- Mencari cara untuk mengakhiri hidupnya, termasuk menelusuri internet untuk menemukan metode yang tepat

- Menarik diri dari berbagai aktivitas
- Mengasingkan diri dari keluarga, teman, dan orang-orang tercinta
- Terlalu banyak tidur atau terlalu sedikit
- Mengucapkan selamat tinggal kepada orang-orang
- Membagi-bagikan barang pribadi yang berharga
- Menjadi agresif

Perilaku Bunuh Diri: Apa yang Mungkin Dirasakan Orang yang Mempertimbangkan Bunuh Diri

Seseorang yang berpikir untuk mengakhiri hidup mungkin menghadapi begitu banyak emosi yang membuatnya tertekan. Emosi-emosi itu termasuk:

- Depresi
- Cemas
- Kehilangan minat
- Mudah tersinggung
- Dipermalukan
- Agitasi
- Murka
- Lelah

Faktor Risiko Bunuh Diri

Dunia di sekitar kita memengaruhi cara kita berpikir dan berperilaku. Terkadang, betapa pun besarnya keinginan kita untuk membuat gelembung pelindung, hal itu tidaklah mungkin. Jadi, baik faktor eksternal (seperti masalah hubungan, stres kerja, atau trauma) dan faktor internal (seperti kesulitan dalam mengelola dan memproses emosi) dapat meningkatkan risiko bunuh diri.

1. FAKTOR INTERNAL

Beberapa faktor kesehatan yang dapat meningkatkan risiko bunuh diri seseorang termasuk kondisi kesehatan mental dan fisik seperti :

- Depresi
- Kecanduan
- Gangguan bipolar
- Skizofrenia
- Kecemasan
- Rasa sakit kronis atau kondisi kesehatan serius lainnya
- Cedera otak traumatis

- Hindari memberi nasihat. Seperti yang dikatakan Nora McInerney (pembawa acara *podcast* tentang hal-hal yang sulit, “No Happy Endings”): “Jangan memaksa diri sendiri melakukan sesuatu.” Dan, kami akan menambahkan: “Jangan memaksa orang lain melakukan sesuatu.” Mencoba memperbaiki situasi secara tergesa-gesa dapat menimbulkan kesan seolah kamu tidak bersedia untuk mendengarkan.
- Pertahankan suasana santai. Ini percakapan dengan teman yang kamu sayangi, bukan wawancara formal. Ajak teman itu untuk minum kopi, undang dia ke rumahmu untuk menonton maraton serial Netflix favorit, atau tawarkan untuk belajar bersama dan ungkapkan kekhawatiranmu. Benar-benar tenang. Benar-benar santai.
- Biarkan ia membuka diri sesuai kenyamanannya sendiri. Jika ia belum siap untuk berbicara, katakan kepadanya bahwa kamu ada di sana untuk mendengarkan kapan pun ia merasa siap.
- Dorong dia untuk mencari pertolongan.

Bantuan tersedia untuk semua orang. Bantuan tersedia untukmu. Kita semua hidup di dunia yang besar dan hebat ini bersama-sama.

- Hindari memberi nasihat. Seperti yang dikatakan Nora McInerny (pembawa acara *podcast* tentang hal-hal yang sulit, “No Happy Endings”): “Jangan memaksa diri sendiri melakukan sesuatu.” Dan, kami akan menambahkan: “Jangan memaksa orang lain melakukan sesuatu.” Mencoba memperbaiki situasi secara tergesa-gesa dapat menimbulkan kesan seolah kamu tidak bersedia untuk mendengarkan.
- Pertahankan suasana santai. Ini percakapan dengan teman yang kamu sayangi, bukan wawancara formal. Ajak teman itu untuk minum kopi, undang dia ke rumahmu untuk menonton maraton serial Netflix favorit, atau tawarkan untuk belajar bersama dan ungkapkan kekhawatiranmu. Benar-benar tenang. Benar-benar santai.
- Biarkan ia membuka diri sesuai kenyamanannya sendiri. Jika ia belum siap untuk berbicara, katakan kepadanya bahwa kamu ada di sana untuk mendengarkan kapan pun ia merasa siap.
- Dorong dia untuk mencari pertolongan.

Bantuan tersedia untuk semua orang. Bantuan tersedia untukmu. Kita semua hidup di dunia yang besar dan hebat ini bersama-sama.