

Faktor risiko dan tanda-tanda peringatan

Meskipun tidak ada penyebab tunggal untuk bunuh diri, ada faktor risiko dan tanda-tanda peringatan yang dapat meningkatkan kecenderungan upaya bunuh diri. Mempelajari semua itu dapat menyelamatkan hidup.

Apa penyebab bunuh diri?

Tidak ada penyebab tunggal untuk upaya bunuh diri. Bunuh diri sering kali terjadi ketika penyebab stres dan masalah kesehatan bersatu dan menciptakan timbulnya ketidakberdayaan dan keputusasaan. Depresi adalah kondisi paling umum yang dikaitkan dengan bunuh diri, dan sering kali tidak terdiagnosis atau tidak diobati. Kondisi seperti depresi, kecemasan, dan masalah penggunaan zat-zat terlarang, terutama ketika tidak ditangani, dapat meningkatkan risiko bunuh diri. Namun, penting diketahui bahwa sebagian besar orang yang secara aktif mengelola kondisi kesehatan mental mereka dapat terus menjalankan hidup.

Faktor risiko bunuh diri

Faktor risiko adalah karakteristik atau kondisi yang meningkatkan kemungkinan seseorang mencoba mengakhiri hidupnya.

Faktor risiko: Kesehatan

- Kondisi kesehatan mental
 - Depresi
 - Masalah penggunaan zat-zat terlarang
 - Gangguan bipolar
 - Skizofrenia
 - Kepribadian dengan karakteristik agresif, perubahan suasana hati, dan hubungan yang buruk
 - Gangguan perilaku
 - Gangguan kecemasan
- Kondisi kesehatan fisik serius, termasuk rasa sakit
- Cedera otak traumatis

Faktor risiko: Lingkungan

- Akses ke sarana mematikan, termasuk senjata dan obat-obatan
- Stres berkepanjangan, seperti pelecehan, perundungan, masalah hubungan atau pengangguran
- Kejadian yang menyebabkan stres, seperti penolakan, perceraian, krisis keuangan, transisi hidup lainnya, atau rasa kehilangan akibat kematian seseorang
- Terpapar pada peristiwa bunuh diri orang lain, atau gambar atau deskripsi bunuh diri yang sensasional

Faktor risiko: Riwayat

- Upaya bunuh diri sebelumnya
- Riwayat bunuh diri dalam keluarga
- Penganiayaan, pengabaian, atau trauma masa kecil

Tanda-tanda peringatan bunuh diri

Saat mengkhawatirkan seseorang yang mungkin ingin bunuh diri, hal yang harus dicurigai adalah adanya perubahan perilaku atau perilaku yang sama sekali baru. Yang paling harus diperhatikan adalah jika perubahan perilaku itu berhubungan dengan peristiwa yang menyakitkan, rasa kehilangan akibat kematian seseorang, atau perubahan. Sebagian besar orang yang mengakhiri hidupnya menunjukkan satu atau beberapa tanda peringatan, baik melalui kata-kata ataupun tindakan mereka.

Tanda peringatan: Bicara

Jika orang itu membicarakan tentang:

- Ingin bunuh diri
- Merasa putus asa
- Tidak punya alasan untuk hidup
- Menjadi beban untuk orang lain
- Merasa terjebak
- Rasa sakit yang tak tertahankan

Tanda peringatan: Perilaku

Perilaku yang dapat mengisyaratkan tanda bahaya, terutama jika berhubungan dengan peristiwa menyakitkan, rasa kehilangan akibat kematian seseorang, atau perubahan:

- Meningkatnya konsumsi alkohol atau obat-obatan
- Mencari cara untuk mengakhiri hidup, seperti melakukan pencarian metode bunuh diri di internet
- Menarik diri dari berbagai aktivitas
- Mengisolasi diri dari keluarga dan teman
- Terlalu banyak tidur atau sangat kurang tidur
- Mengunjungi atau menghubungi orang-orang untuk mengucapkan selamat tinggal
- Membagi-bagikan barang pribadi yang berharga
- Agresi
- Kelelahan

Tanda peringatan: Suasana hati

Seseorang yang berniat untuk bunuh diri sering kali menunjukkan satu atau beberapa suasana hati berikut ini:

- Depresi
- Kecemasan
- Kehilangan minat
- Mudah tersinggung
- Penghinaan/Malu
- Agitasi/Kemarahan
- Kelegaan/Perbaikan Mendadak