

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

Mengatasi Fikiran Membunuh Diri



Bunuh diri adalah kebimbangan sebenar. Jika anda berasa ingin membunuh diri, sila ketahui bahawa anda tidak bersendirian dalam perjuangan anda, seperti yang anda rasakan. Walaupun anda mungkin berasa ingin membunuh diri, anda tidak perlu dikawal olehnya dan anda tidak perlu berjuang melalui semua ini sendirian.

Memberitahu diri sendiri "tidak apa-apa untuk tidak berasa baik" adalah langkah penting dalam diri belas kasihan. Merangkul emosi anda, walaupun yang sukar, membolehkan anda untuk mengesahkan pengalaman anda dan membuka pintu kepada pemahaman dan menangani apa yang anda alami. Ingat, tidak mengapa dapatkan sokongan dan luangkan masa yang anda perlukan untuk menguruskan emosi anda.



Menyebabkan: Orang ramai berasa ingin membunuh diri apabila sumber daya tahan mereka ditimpa kesakitan psikologi. Kesakitan psikologi boleh disebabkan oleh perasaan sedih, marah, tekanan, kesunyian, dan lain-lain yang tidak tertanggung. Apabila perasaan ini menjadi terlalu berat untuk dikendalikan, orang berasa putus asa dan beralih kepada bunuh diri untuk menyatakan atau cuba melarikan diri daripada kesakitan mereka.

Tanda-tanda bunuh diri: Jika anda merasa ingin membunuh diri, anda mungkin mengalami pemikiran tertentu, imejan dan dorongan untuk bertindak mengikut perasaan anda. Fikiran bunuh diri ini biasanya berkaitan dengan:

- Memikirkan bahawa tiada siapa yang peduli.
- Perasaan tidak berharga atau tidak berguna.
- Perasaan anda atau orang lain layak melakukan tindakan bunuh diri.
- Imej yang mungkin berkaitan menggambarkan tindakan membunuh diri dan keadaan selepas kematian.
- Dorongan untuk mencederakan diri sendiri dengan niat untuk mati.



Gabungan perasaan ini mungkin sangat menyedihkan. Dengan bantuan, anda akan dapat meningkatkan keupayaan anda untuk mengatasi kesakitan. Kadang-kadang, kesakitan mungkin berkurangan dari masa ke masa juga. Anda boleh menamatkan kesakitan anda tanpa perlu menamatkan hidup anda. Tetapi untuk dapat mengalami kelegaan dan peningkatan itu, anda perlu menghilangkan perasaan bunuh diri yang teruk.

Petua dan sumber untuk mengatasi pemikiran bunuh diri termasuk:

Mengeluarkan Akses Kepada Bermakna Mematikan Semasa: anda mengatasi keinginan membunuh diri anda, adalah penting untuk anda mewujudkan persekitaran yang akan membantu anda kekal selamat. Untuk berbuat demikian, anda perlu mengalih keluar barang dan dadah yang berpotensi berbahaya di sekitar anda. Menjadikan ini kurang mudah diakses akan membantu anda menahan keinginan untuk bertindak atas dorongan bunuh diri anda.

Dapatkan Bantuan Profesional

Tidak semua orang yang mempunyai pemikiran untuk membunuh diri mempunyai keadaan kesihatan mental. Walau bagaimanapun, sebahagian besar orang yang cuba membunuh diri mungkin mempunyai mental keadaan kesihatan.

Keadaan kesihatan mental sangat tinggi boleh dirawat dengan bantuan pakar psikiatri dan/atau ahli psikologi. Anda mungkin diberi ubat-ubatan dan/atau ditawarkan psikoterapi untuk rawatan, iaitu terbukti berkesan untuk merawat mental isu kesihatan.



Cari Sebab Untuk Hidup Dan Berharap

Di tengah-tengah badai yang anda lalui sehingga kini, anda memerlukan sauh untuk menyelamatkan awak. Sauh ini adalah sebabnya anda ada untuk hidup. Fikir-fikirkan dan tulis senarai orang, benda, kenangan, dan matlamat masa depan yang memberi bermakna dalam hidup anda. Dengan berbuat demikian, anda mungkin mendapati bahawa perasaan daripada keputusan yang sering melanda manusia dengan dorongan bunuh diri mula terangkat.

Menghubungi Talian Penting Bunuh Diri

Semasa kesusahan yang teruk di mana anda menjadi seseorang dengan segera, terdapat perkhidmatan talian hotline bunuh diri yang tersedia untuk anda. Panggilan adalah percuma dan anda akan bercakap dengan sukarelawan atau profesional yang dilatih untuk menangani krisis bunuh diri.



Ubat-ubatan



Ubat antidepresan adalah biasanya ditetapkan untuk kemurungan. manakala mereka berkesan, mereka mungkin mempunyai sisi kesan. Adalah penting untuk membincangkan sisi yang berpotensi kesan dengan pembekal penjagaan kesihatan anda, sebagai mereka berbeza-beza antara individu. Pelarasan kepada jenis atau dos ubat boleh dibuat untuk menguruskan kesan sampingan dan menambah baik keberkesanan. Komunikasi tetap dengan profesional penjagaan kesihatan adalah kunci sepanjang proses rawatan.

Kadang-kadang, pada saat-saat anda yang lebih jelas, anda tidak mahu mati dan berada di dalamnya sebenarnya cukup bijak dalam membantu diri anda menghadapi kesusahan. Walau bagaimanapun, sumber tersebut sukar diakses apabila keinginan membunuh diri mendesak menjadi sangat sengit. Oleh itu, anda boleh membuat kad penangguhan untuk mengingatkan diri anda tentang apa yang anda boleh lakukan untuk menenangkan diri anda apabila anda berasa sangat terharu.

Nombor hotline bunuh diri

Samaritans of
Singapore
(SOS; 24 hours):
1800 221 4444

Mental Health
Helpline (24 hours):
6389 2222

Singapore Association
for Mental Health
(SAMH) Helpline:
1800 283 7019

Dapatkan sokongan daripada pembekal penjagaan kesihatan anda, atau jika anda mempunyai kes pengurus di IMH, sila hubungi pengurus kes anda secara terus atau melalui IMH operator: 6389 2000