



LAYANAN BANTUAN

- Lifeline: 131 114 (layanan 24/7)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- Layanan darurat: 000 (polisi, ambulans, pemadam kebakaran)

DUKUNGAN KESEHATAN MENTAL LAINNYA

- Multicultural Hub Canberra: 02 6100 4611
- Companion House: 02 6251 4550
- Relationships Australia: 1300 364 277
- Beyond Blue: 1300 224 636
- Kids Helpline: 1800 551 800
- Access Mental Health: 1800 629 354
- Head to Health Canberra: 1800 595 212
- Standby Support After Suicide: 1300 727 247



 www.mhub.org.au  info@mhub.org.au

 02 6100 4611



Didanai oleh



MARI PERKUAT



pengetahuan & kesadaran
kita tentang bunuh diri

Indonesian | Bahasa Indonesia



PEMERIKSAAN FAKTA

- Angka kematian karena bunuh diri di Australia-3000 per tahun.
- Bunuh diri merupakan penyebab utama kematian di kalangan remaja berusia 15-24 tahun.
- Laki-laki tiga kali lebih mungkin untuk bunuh diri.
- Perempuan lebih besar kemungkinannya mencoba bunuh diri dibandingkan laki-laki.
- 35.000 orang dirawat di rumah sakit setiap tahun karena cedera terkait bunuh diri.



PERHATIKAN FAKTOR-FAKTOR RISIKO UNTUK MENDUKUNG SESEORANG YANG MUNGKIN MEMILIKI PIKIRAN BUNUH DIRI

- Serangan kecemasan berulang.
- Perubahan suasana hati yang tiba-tiba.
- Kurangnya motivasi dalam kehidupan pribadi atau profesional.
- Percakapan seputar bunuh diri.
- Berkurangnya minat terkait penampilan fisik.
- Peningkatan konsumsi alkohol atau obat-obatan.
- Upaya bunuh diri pada masa lalu.
- Memberikan harta benda penting kepada orang lain.
- Membeli atau mengumpulkan barang-barang yang dapat membantu bunuh diri.
- Memisahkan diri dari teman, keluarga, masyarakat.



KEJADIAN YANG MUNGKIN MEMICU PIKIRAN BUNUH DIRI

- Kehilangan orang yang dicintai.
- Masalah keluarga atau masalah hubungan.
- Penyakit mental atau fisik.
- Perubahan keadaan keuangan.
- Kekerasan dalam rumah tangga, keluarga, atau seksual
- Perundungan



TIPS KOMUNIKASI- ANJURAN & LARANGAN DALAM MEMBANTU SESEORANG YANG MUNGKIN MEMILIKI TENDENSI BUNUH DIRI



- Bersikaplah jelas dan gunakan bahasa yang sederhana.
- Tanyakan langsung. Misalnya, 'Apakah kamu kepikiran bunuh diri?'.
- Perhatikan budaya, agama, dan keyakinan orang lain.
- Bersikaplah empati, pengertian, dan beri mereka perhatian penuh.
- Bersikaplah terbuka terhadap pemikiran mereka, dan hati-hati menanyakan pertanyaan lanjutan.



- Hindari mendiagnosis penyakit mental mereka.
- Hindari mengabaikan masalah mereka.
- Hindari ancaman dan membuat mereka merasa bersalah.
- Hindari pertanyaan tertutup, biarkan orangnya terbuka.
- Hindari sikap negatif dalam kata-kata atau bahasa tubuh.
- Hindari perdebatan, argumen, atau cerita tentang pandangan Anda sendiri tentang bunuh diri dengan orang yang ingin bunuh diri.

