

Ucapan :

1. Mengeluhsa sakit tak tertahankan
2. Menjadi beban orang lain
3. Bunuh diri
4. Merasa Terjebak
4. Tak punya semangat hidup

Mood :

1. Depresi
2. Cemas
3. Kehilangan minat
4. Mudah marah dan tersinggung
5. Merasa terhina



APA YANG HARUS DILAKUKAN?



Jika kita sendiri yang mengalami:

1. Kenali diri sendiri
2. Melakukan hal yang membuat nyaman
3. Menenangkan diri
4. Mencari pertolongan

Jika orang terdekat yang mengalami:



1. Fokus mendengarkan mereka
2. Hindari menceramahi
3. Bersikap sabar, peduli dengan perasaan
4. Percaya pada naluri kita untuk menolong

CEGAH BUNUH DIRI

Hidupmu Sangat Berarti



RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No 16 Semarang 50244,
Fax. 024-8318617, Telp. 024-8413476
Call Center : 024-8450800,
SMS Pengaduan : 08886509262
Email : humas_rskariadi@yahoo.co.id
Website : www.rskariadi.co.id



SEBERAPA TINGGI KASUS BUNUH DIRI?

1 Orang meninggal dunia akibat bunuh diri setiap **40 Detik** (WHO)



APAKAH BUNUH DIRI ITU?

Merupakan salah satu upaya menyakiti diri sendiri

1. *Non Suicidal Self Injury*
2. Tidak tergolongkan
3. Bunuh diri (Fatal)

FAKTOR RISIKO BUNUH DIRI

1. Biologis (Penyakit otak, NAPZA)
2. Psikologis (Kemampuan menyelesaikan masalah)
3. Sosial (Tekanan hidup, Bullying, Masalah hubungan sosial)

SIAPA YANG BERISIKO BUNUH DIRI

1. Terdapat ide bunuh diri
2. Punya rencana/percobaan bunuh diri yang fatal
3. Mengalami tekanan hidup sehari-hari
4. Tak ada harapan
5. Saat ini mengalami gangguan jiwa
6. Saat ini menderita penyakit kronis/ menahun
7. Riwayat keluarga dengan bunuh diri

WASPADA TANDA BAHAYA BUNUH DIRI

Perilaku :

1. Menarik diri dari aktifitas sehari-hari
2. Meningkatkan penggunaan alkohol dan obat yang terlarang
3. Memberikan harta milik yang berharga kepada orang lain
4. Mengucilkan diri dari keluarga dan teman
5. Mencari cara bunuh diri (misalnya mencari info lewat media internet dll)
6. Menghubungi orang untuk mengucapkan selamat tinggal
7. Bertindak serampangan
8. Bersikap agresif

