



PENCEGAHAN BUNUH DIRI:

Apa yang perlu kita ketahui

Sumber: Mayo Clinic | American Psychological Association | National Institutes of Health | www.empowher.com | http://www.samsha.gov/samshaNewsletter/

Hampir **Satu juta orang** di dunia akan kehilangan hidupnya karena bunuh diri tiap tahunnya.

90% Individu yang melakukan bunuh diri memiliki gangguan mental, penggunaan Narkoba atau keduanya.

Penggunaan Narkoba dan Alkohol memperbesar resiko bunuh diri sebanyak

6X



Bunuh diri bukanlah tindakan yang terjadi secara acak dan tidak disengaja!

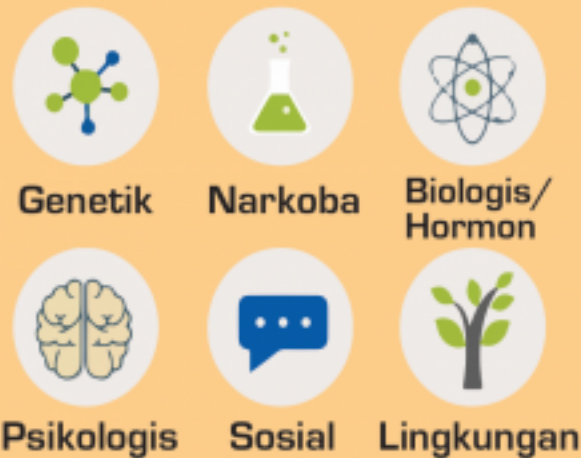
Bunuh diri adalah gejala terminal dari gangguan mental. Mayoritas individu yang melakukan bunuh diri mengalami depresi dan gangguan mood lainnya.



Salah satu faktor resiko penyebab bunuh diri adalah penggunaan Narkoba, bahkan menjadi penyebab nomor dua setelah depresi

Kombinasi antara **terapi, pengobatan dan mengubah pola hidup** terbukti efektif untuk mengelola penyakit ini.

Faktor-Faktor Yang Berkontribusi Kepada Depresi



Pikiran Yang Sering Muncul Ketika Depresi Melanda

"Saya tidak berguna..."

"Tidak ada yang peduli dengan Saya..."

"Dunia akan lebih baik tanpa Saya..."

"Keadaan akan selalu begini..."

Gejala-Gejala Depresi

- Keputusan-asaan/tidak ada harapan.
- Sedih terus-menerus.
- Kehilangan minat beraktifitas.
- Pikiran akan kematian dan bunuh diri.
- Kehilangan nafsu makan.
- Gangguan pola tidur.

Tanda-Tanda Bahaya Bunuh Diri

- Usaha bunuh diri.
- Menarik diri dari keluarga dan lingkungan sosial.
- Membicarakan, menulis dan memikirkan kematian.
- Perilaku berbahaya dan peningkatan agresi.
- Peningkatan penggunaan narkoba.



Wanita dua kali lebih banyak didiagnosa mengalami depresi dibanding Pria, tetapi Pria lebih banyak melakukan bunuh diri.

Gaya hidup sehat untuk mengelola Depresi



- Olahraga
- Sinar matahari

- Meditasi
- Makanan bergizi secara teratur
- Terapi/konseling
- Menghindari atau mengurangi kafein, dimana dapat mengurangi level seretonin
- Konsumsi kacang-kacangan, biji wijen, labu
- Konsumsi asam amino tryptophan yang terdapat pada:
 - Telur susu dan keju
 - Ayam dan kalkun
 - Omega-3 pada salmon, makarel, sardin, hering
 - Kedelai dan tahu