



DEE HATI CENTRE DAN
AWARENESS AGAINST SUICIDE
(AWAS)

ANDA TIDAK BERSENDIRIAN

**Sokongan untuk Mangsa
Kehilangan Bunuh Diri**



**MENJALANI PEMULIHAN SELEPAS
KEHILANGAN BOLEH TERASA
MEMBEBANKAN. BERSAMA-SAMA, KITA
BOLEH MENEMPUH JALAN PEMULIHAN.**

Kesedihan Selepas Bunuh Diri Adalah Unik

Kehilangan orang tersayang akibat membunuh diri boleh membawa pelbagai lapisan kesedihan. Anda mungkin mendapati diri anda bertanya soalan seperti "Mengapa?", "kenapa" atau "Bolehkah saya menghalangnya?" Perasaan ini adalah normal, tetapi penting untuk anda tahu bahawa anda tidak perlu menyalahkan diri.

Penyembuhan datang dari memahami dan menerima bahawa banyak faktor menyumbang kepada bunuh diri, yang sering berada di luar kawalan kita.



**DEE HATI CENTRE FOR GRIEF,
BEREAVEMENT AND TRAUMA**



[facebook.com/deegriefcentre](https://www.facebook.com/deegriefcentre)



[@deegriefcentre](https://www.instagram.com/deegriefcentre)



<https://deegrief.com.my/>



+60 11-5444 6467 (Whatsapp Line)



**AWARENESS AGAINST
SUICIDE**



[facebook.com/AWASMalaysia](https://www.facebook.com/AWASMalaysia)



[@awas.malaysia](https://www.instagram.com/awas.malaysia)



<https://www.yayasanzuriatcare.org/>



+6010-234 4808 (Whatsapp Line)

PERUBAHAN DALAM EMOSI

**RASA TERKEJUT DAN BAGAI
TIDAK PERCAYA:** RASA KOSONG
ATAU TIDAK DAPAT MENERIMA
HAKIKAT KEHILANGAN.

RASA BERSALAH: RASA
BERTANGGUNGJAWAB ATAS PEMERGIAN
SI MATI. BERMAIN-MAIN PERSOALAN
"KALAU LAH" ATAU "BAGAIMANA JIKA"

MARAH: PERASAAN MARAH YANG
DITUJUKAN SAMA ADA KEPADA SI
MATI, DIRI SENDIRI, ATAU ORANG
LAIN KERANA BERASA GAGAL
ATAU DITINGGALKAN.

RASA PUTUS ASA: KESEDIHAN
YANG MENDALAM, RASA
SUNYI, DAN SEPERTI PUTUS
ASA

KELIRU: RASA SEPERTI HILANG ARAH.
BERTEKA-TEKI DAN SUKAR UNTUK
MEMAHAMI MENGAPA BUNUH DIRI BERLAKU
KEPADA ORANG YANG TERSAYANG.

PENOLAKAN: BERASA SEPERTI TIDAK
DIHARGAI KERANA HUBUNGAN YANG
DIBINA SELAMA INI DENGAN SI MATI
TIDAK MENCUKUPI UNTUK MENGHALANG
BUNUH DIRI.

KELEGAAN: TERUTAMA JIKA
ORANG YANG DISAYANGI
TELAH LAMA MENDERITA.

PERUBAHAN FIZIKAL

KELETIHAN

GANGGUAN TIDUR

PERUBAHAN SELERA MAKAN

SAKIT FIZIKAL

TINDAK BALAS TINGKAH LAKU

MENYENDIRI

PENGGUNAAN BAHAN
TERLARANG

GELISAH

PERUBAHAN DALAM CARA ANDA BERFIKIR

KESUKARAN
MENUMPUKAN
PERHATIAN

MUDAH LUPA

PEMIKIRAN
BERULANG-
ULANG

STIGMA

PERASAAN DIHAKIMI

PENGASINGAN

KETAHUILAH, SEBENARNYA TINDAK BALAS INI ADALAH **PERKARA BIASA** DAN SEBAHAGIAN DARIPADA PROSES KOMPLEKS KEHIBAAN (GRIEVING) KEHILANGAN AKIBAT BUNUH DIRI. ADALAH PENTING BAGI ANDA UNTUK MENDAPATKAN SOKONGAN DAN MENJAGA KESIHATAN MENTAL DAN FIZIKAL ANDA SEMASA MASA YANG MENCABAR INI.

EMOSI

TERIMA EMOSI ANDA

AKUI PERASAAN ANDA: FAHAMI BAHAWA ADALAH PERKARA BIASA UNTUK ANDA MENGALAMI PELBAGAI EMOSI, TERMASUKLAH KEMARAHAN, RASA BERSALAH, KESEDIHAN DAN KEKELIRUAN. BENARKAN DIRI ANDA MERASAKAN EMOSI INI. TANPA PREJUDIS, TANPA SEBARANG PENGHAKIMAN!

LUAHKAN EMOSI ANDA: CARI CARA SELAMAT UNTUK MELUAHKAN PERASAAN ANDA, SEPERTI BERCAKAP DENGAN RAKAN YANG DIPERCAYAI, MENULIS DALAM JURNAL ATAU EKSPRESIKAN DIRI DALAM AKTIVITI KREATIF SEPERTI SENI, PUISI ATAU MUZIK.

FIZIKAL

KEKALKAN RUTIN SIHAT

TIDUR

SASARKAN JADUAL TIDUR YANG TETAP. KURANG TIDUR BOLEH MEMBURUKKAN LAGI TEKANAN EMOSI.

PEMAKANAN

MAKAN MAKANAN SEIMBANG UNTUK MENGEKALKAN TAHAP TENAGA DAN KESIHATAN MENYELURUH ANDA.

SENAMAN

LIBATKAN DIRI DALAM AKTIVITI FIZIKAL YANG KERAP, SEPERTI BERJALAN KAKI, YOGA, ATAU SEBARANG SENAMAN YANG ANDA GEMARI.

AMALKAN PENJAGAAN KENDIRI

TEKNIK RELAKSASI: AMALKAN TEKNIK RELAKSASI SEPERTI PERNAFASAN DALAM, MEDITASI, ATAU RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURUSKAN TEKANAN.

MANJAKAN DIRI ANDA: LUANGKAN MASA UNTUK AKTIVITI YANG MEMBAWA ANDA KESELESAAN DAN KEGEMBIRAAN, SAMA ADA MEMBACA BUKU, MANDI ATAU MELUANGKAN MASA SAMBIL MENIKMATI KEINDAHAN ALAM SEMULA JADI.

STRATEGI DAYA TINDAK (COPING STRATEGIES) MENTAL

DIDIK DIRI

“

BELAJAR TENTANG KESEDIHAN: MEMAHAMI PROSES KEHIBAAN (GRIEVING) BOLEH MEMBANTU ANDA MEMAHAMI EMOSI DAN REAKSI ANDA. BACA BUKU ATAU ARTIKEL TENTANG MENGHADAPI KEHILANGAN BUNUH DIRI.

”

“

CABAR FIKIRAN NEGATIF: CABAR DAN HALAKAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF DALAM KERANGKA YANG LEBIH POSITIF ATAU REALISTIK. SEBAGAI CONTOH, GANTIKAN FIKIRAN NEGATIF YANG MEGATAKAN "SAYA SEPATUTNYA MELAKUKAN LEBIH LAGI UNTUK SI MATI" DENGAN FIKIRAN YANG LEBIH REALISTIK SEPERTI "SAYA TELAH CUBA MELAKUKAN YANG TERBAIK DENGAN PENGETAHUAN YANG SAYA ADA PADA KETIKA ITU."

”

TETAPKAN MATLAMAT YANG REALISTIK

LANGKAH KECIL: PECAHKAN SESUATU TUGAS BESAR YANG ANDA INGIN LAKUKAN KEPADA BEBERAPA LANGKAH KECIL YANG LEBIH MUDAH DIURUS. RAIKAN SETIAP KEJAYAAN-KEJAYAAN KECIL ANDA UNTUK MEMBINA KEYAKINAN DAN RASA PENCAPAIAN DIRI.

PRIORITI: FOKUS PADA PERKARA YANG PALING PENTING DAN LEPASKAN TUGAS YANG KURANG KRITIKAL. TIDAK MENGAPA UNTUK MEMINTA BANTUAN APABILA DIPERLUKAN.

SOSIAL

DAPATKAN SOKONGAN

BERHUBUNG DENGAN ORANG TERSAYANG: LUANGKAN MASA DENGAN RAKAN DAN KELUARGA YANG MENYOKONG DAN MEMAHAMI ANDA. JANGAN TAKUT UNTUK BERSANDAR PADA MEREKA UNTUK MENDAPATKAN SOKONGAN.

KOMUNITI: GUNAKAN SUMBER KOMUNITI SEPERTI AWAS ATAU TALIAN HOTLINE, PERKHIDMATAN KAUNSELING DAN KUMPULAN SOKONGAN.

SAMPAIKAN KEPERLUAN ANDA

JUJUR: BERITAHU ORANG LAIN APA YANG ANDA PERLUKAN, SAMA ADA SESEORANG UNTUK MENDENGAR, MEMBANTU DENGAN TUGAS HARIAN ATAU HANYA SEDIKIT RUANG.

TETAPKAN SEMPADAN: TIDAK MENGAPA UNTUK MENETAPKAN SEMPADAN DENGAN ORANG YANG MUNGKIN TIDAK MEMAHAMI KESEDIHAN ANDA ATAU YANG TIDAK MENYOKONG.

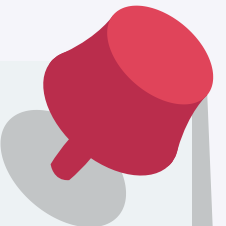

HARGAI PERJALANAN ANDA

BERILAH DIRI ANDA MASA

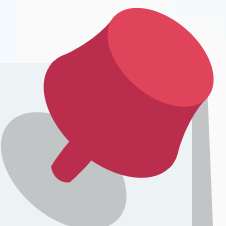

PENYEMBUHAN ADALAH SATU PROSES YANG BERANSUR-ANSUR. IA ADALAH SATU PERJALANAN YANG MEMERLUKAN KESABARAN. TIDAK PERLU GOPOH. DAN SEMEMANGNYA DALAM KEHIDUPAN, AKAN ADA HARI YANG BAIK DAN ADA HARI YANG BURUK. ITU BIASA!

DAPATKAN BANTUAN PROFESIONAL DARIPADA HOSPITAL ATAU KLINIK JIKA ADA TANDA AMARAN.

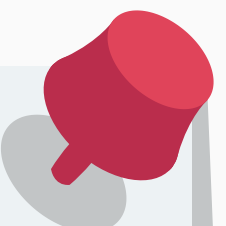

BILA PERLU DAPATKAN BANTUAN PROFESIONAL?



KESEDIHAN YANG BERTERUSAN: JIKA INTENSITI EMOSI KESEDIHAN TIDAK BERKURANGAN DARI SEMASA KE SEMASA DAN MULA MENGGANGGU KEHIDUPAN SEHARIAN.



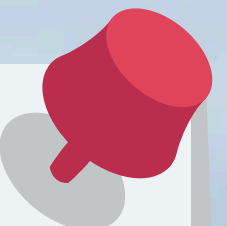

FIKIRAN MENCEDERAKAN DIRI: JIKA TERDAPAT SEBARANG PEMIKIRAN ATAU RANCANGAN UNTUK MENCEDERAKAN DIRI ATAU MEMBUNUH DIRI.



RASA TERBEBAN: MASIH RASA TERBEBAN DAN TIDAK MAMPU WALAUPUN TELAH MENCUBA MEMUJUK DIRI DENGAN PELBAGAI CARA DAYA TAHAN (COPING) KENDIRI.



KESIHATAN FIZIKAL MEROSOT: JIKA KESIHATAN FIZIKAL SEMAKIN MEROSOT AKIBAT TEKanan EMOSI.



MENGANGGU RUTIN HARIAN: JIKA ANDA TIDAK DAPAT TIDUR ATAU MAKAN, ATAU MULA MENGABAIKAN KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN DIRI

BAGAIMANA UNTUK MENDAPATKAN BANTUAN?

Perkhidmatan kesihatan kerajaan: Pergi ke Klinik Kesihatan atau Mentari berdekatan untuk melakukan penilaian. Jika anda berasa terlalu tertekan dengan simptom dan ingin penilaian **SEGERA**, anda boleh pergi ke Jabatan Kecemasan hospital berhampiran.

Perkhidmatan swasta: Buat temu janji dengan perkhidmatan kesihatan mental pilihan anda di klinik atau hospital swasta. Walau bagaimanapun, untuk sebarang bantuan segera, jangan **TUNGGU** dan pergi terus ke Jabatan Kecemasan.

Talian Penting: Jika anda ingin bercakap dengan orang lain terlebih dahulu untuk meluahkan emosi yang memuncak, atau mendapatkan bantuan, hubungi mana-mana talian bantuan yang tersedia.



TALIAN HEAL - 15555
TALIAN KASIH - 15999
8AM - 12 AM



RAHMAH - 011-5773 1036
10AM - 4PM



JKM - 03 - 8323 1996
8AM - 5PM



MMHA - 03 - 2780 6803
9AM - 5PM



BEFRIENDERS KL -
03-7627 2929
24 HOURS



LIFELINE ASSOCIATE
MALAYSIA - 03 - 4265 7995
9:30AM - 10:30PM



THRIVE WELL -
018 - 900 3427
9AM - 6PM



ALL WOMEN'S ACTION SOCIETY
016 - 237 4221
9:30AM - 5:30PM



BUDDY BEAR -
1-800-18-2327
6PM - 12 AM



TALIAN KECEMASAN - 999
24 HOURS

KADANG-KALA, KETIKA BERADA DI KLINIK ATAU JABATAN KECEMASAN BOLEH MENJADI PENGALAMAN YANG MENAKUTKAN. ANDA MUNGKIN MENGHADAPI KESUKARAN UNTUK MENERANGKAN SITUASI ANDA. GUNAKAN SURAT S.O.S INI UNTUK MEMUDAHKAN ANDA MENDAPATKAN BANTUAN.

ANDA BOLEH MENUNJUKKAN SURAT ITU KEPADA PEGAWAI KESIHATAN YANG BERJUMPA DENGAN ANDA UNTUK MEMBANTU MEMULAKAN PERBUALAN.

Kepada Kakitangan Perubatan yang dihormati,

Tolong bantu saya.

(Sila pilih dan isikan butiran keadaan anda)

1. Saya adalah saksi kepada kejadian bunuh diri
..... hari/minggu/bulan/tahun yang lalu.
2. Saya kehilangan seseorang kerana membunuh diri
..... hari/minggu/bulan/tahun yang lalu.

Sekarang ini saya..

(Sila bulatkan masalah anda)

Mempunyai pemikiran / rancangan / percubaan untuk membunuh diri.

Mempunyai emosi kesedihan yang kuat yang tidak pernah hilang.

Tidak dapat menahan emosi saya.

Fizikal tidak sihat.

Kebimbangan lain:

Saya ingin mendapatkan bantuan segera daripada profesional.