



When you have
**Suicidal
Thoughts**

Dear, **Hopeful People**

Apakah kamu sedang tidak baik-baik saja? Merasa hidup ini sia-sia? Apakah kamu sedang berpikir untuk mengakhiri hidupmu? Jika iya, saatnya kamu menunda sejenak pikiranmu itu dan membaca pocket book ini. Di dalam pocket book ini, terdapat beberapa langkah penting yang bisa kamu ambil untuk meredam keinginanmu itu.

Buku ini bisa menjadi pengantar dalam perjalanan kamu kedepannya tetapi semua teknik dalam buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan peran tenaga professional. Apabila keluhan fisik maupun psikologis terus berlanjut ataupun keinginanmu masih tetap ada, segera konsultasikan pada ahlinya seperti psikolog ya!



You have the power to say,
"This is not how my story will end"

-Anonymous-



Semangat memulai perjuangan untuk menjadi lebih baik!

Sincerely,



Hope Psychology Center

Bagaimana kabarmu?

Apakah kamu sedang memikirkan untuk mengakhiri hidupmu?

Mungkin saat ini kamu merasa depresi, lelah, putus asa, atau merasakan sakit yang tidak dapat ditahan lagi, atau kamu merasa dengan meninggalkan dunia ini, orang-orang disekitar kamu (keluarga dan teman) akan bahagia. Kamu sudah muak berada dalam situasi ini dan sayangnya situasi ini tidak akan pernah membaik.

Situasi ini membuat kamu merasa sangat sendirian, namun sebenarnya kamu tidak sendiri. Banyak orang lain diluar sana yang juga berjuang menghadapi situasi ini. Orang lain pun juga pernah memikirkan bunuh diri, sama seperti kamu juga. Seburuk apapun situasi kamu saat ini, selalu ingat bahwa kamu tidak sendirian. Selalu ada bantuan dan pertolongan untukmu.

Peringatan!

Semua teknik dalam buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan peran tenaga profesional. Apabila keluhan fisik maupun psikologis terus berlanjut, segera konsultasikan pada ahlinya.

It's prohibited to reproduce, distribute, or trade this e-book beyond the capacity or authority from PT Harapan Makna Jiwa.

All forms of actions above will be processed legally.

Langkah pertamamu

Ketika kamu berpikir untuk bunuh diri, tanyakan pertanyaan ini pada dirimu agar kamu bisa merasa lebih baik.

Apakah kamu sedang haus atau lapar?

Jika haus, minumlah segelas atau dua gelas air sekarang juga. Jika lapar, cobalah untuk makan yang sehat dan bergizi (terutama protein),

Apakah kamu merasa begitu lelah dan mengantuk?

Cobalah berbaring di ranjang dan pejamkan matamu sejenak. Jika kamu masih merasa kurang nyaman cobalah untuk mandi atau membersihkan diri, mengenakan pakaian yang nyaman, memeluk bantal atau boneka, dan memasang musik rintik hujan.

Jika sudah nyaman, mulailah dengan tarik napas melalui hidung perlahan-lahan, lalu lepaskan melalui hidung. Dengarkan bunyi napasmu. Jangan tinggalkan layar elektronik atau ponselmu menyala.

Apakah kamu suka mendengarkan musik?

Dengarkan lagu kesukaan kamu atau lagu dengan tempo yang memberikan semangat. Cobalah untuk menyanyi bersama dan berjogetlah selagi lagu tersebut diputar.

Apakah kamu ingin dipeluk?

Lakukanlah. Jangan takut untuk meminta pelukan dari orang lain. Jika kamu memiliki hewan peliharaan, eluslah dan peluklah mereka.

Sumber : <https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh-diri/>

Peringatan!

Semua teknik dalam buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan peran tenaga profesional. Apabila keluhan fisik maupun psikologis terus berlanjut, segera konsultasikan pada ahlinya.

It's prohibited to reproduce, distribute, or trade this e-book beyond the capacity or authority from PT Harapan Makna Jiwa.

All forms of actions above will be processed legally.

Apakah kamu merasa tidak berguna?

Cobalah lakukan hal kecil yang bermanfaat, seperti merapikan atau membersihkan meja, merespon kotak masuk di e-mail kamu, mencuci piring, atau mengemas isi tas kamu.

Berikan ucapan yang manis kepada orang lain, baik secara langsung ataupun melalui media sosial. **Tunggulah** hingga seseorang melakukan hal yang baik, dan berikan pujian yang tulus.

Sudah berapa lama kamu merasa seperti ini?

Wajar jika kamu terus berubah pikiran namun terkadang kamu tidak sadar bahwa kamu sedang tidak berpikir jernih, dan tanpa sebab yang jelas. Kamu harus mencoba bertahan untuk beberapa hari, apapun yang terjadi, dan lihat kembali apakah setelah itu kamu masih merasakan hal yang sama.

Apakah kamu merasa kebingungan?

Sisihkan waktu sebentar untuk menenangkan diri dan pikirkan apa rencana kamu hari ini. Jika masalah yang kamu alami tetap menghambat kamu, maka tinggalkan sesaat dan lakukanlah hal lain yang bisa kamu lakukan.

Lakukan apapun yang bisa kamu selesaikan sekarang, sekalipun hal yang kamu lakukan mungkin tidak berkaitan sama sekali.

Apakah kamu merasa fisik, emosi, atau pikiran kamu terkuras akhir-akhir ini?

Kamu mungkin terus-menerus beraktivitas tinggi dalam beberapa hari terakhir. Berikan waktu untuk rehat sejenak dengan beristirahat, menyisihkan waktu untuk diri sendiri, atau bersantai bersama hiburan favoritmu.

Sumber : <https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh-diri/>

Peringatan!

Semua teknik dalam buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan peran tenaga profesional. Apabila keluhan fisik maupun psikologis terus berlanjut, segera konsultasikan pada ahlinya.

It's prohibited to reproduce, distribute, or trade this e-book beyond the capacity or authority from PT Harapan Makna Jiwa.

All forms of actions above will be processed legally.

Apakah kamu merasa kesepian dan ingin bercerita ke orang lain?

Hubungilah siapapun yang kamu bisa percaya, dan ceritakan perasaan atau masalah yang kamu hadapi saat ini. Menceritakan masalahmu kepada orang lain dapat menjadi cara paling ampuh untuk melepaskan rasa penat dan lelah di pikiranmu. Mereka mungkin tidak memberikan solusi atas masalah kamu, tetapi bercerita akan membuat merasa jauh lebih lega dan merasa tidak sendiri.

Jangan khawatir jika orang yang kamu anggap percaya ternyata sedang tidak mampu mendengarkanmu. Temukan lagi orang lain yang kamu bisa percaya atau cobalah mencari bantuan profesional seperti psikolog/psikiater/konselor.

Kamu juga bisa menulis curhat kamu dalam sebuah diari atau catatan pribadi, jika itu terasa membantu.

Apakah kamu sudah pernah mendapatkan bantuan profesional?

Jika belum, cobalah untuk mencari bantuan profesional yang terdekat dari tempat tinggal kamu. Mereka tentu tidak hanya akan mendengar keluh kesahmu, tetapi juga memberikan pemulihan dan perawatan yang tepat untuk membantu membuatmu lebih baik.

Jika sudah, aturlah waktu untuk kembali bertemu. Jika dalam beberapa minggu terakhir kamu baru saja mengganti jenis obat yang diresepkan psikiater atau kamu sedang tidak meminum obat, konsultasikan kepada psikiater mengenai hal tersebut. Jika kamu merasa tidak puas dengan profesional yang terakhir kamu kunjungi, kamu tentunya bisa mencari profesional di tempat lain.

Sumber : <https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh-diri/>

Peringatan!

Semua teknik dalam buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan peran tenaga profesional. Apabila keluhan fisik maupun psikologis terus berlanjut, segera konsultasikan pada ahlinya.

It's prohibited to reproduce, distribute, or trade this e-book beyond the capacity or authority from PT Harapan Makna Jiwa.

All forms of actions above will be processed legally.

Bagaimana keadaanmu ? Apakah kamu sudah jauh lebih baik?

Syukurlah jika kamu sudah lebih baik, sekarang agar semakin lebih baik maka kamu perlu tahu bagaimana kita mengelola diri.

Namun, jika kamu masih kurang baik, tidak apa-apa, ini adalah proses. Saat ini, ucapkan terimakasih pada dirimu karena sudah bertahan sampai sekarang.

Agar hidup kamu jauh lebih baik, kamu bisa praktekan beberapa teknik-teknik berikut ini dalam kehidupan sehari-hari kamu!



Mindfulness

Mindfulness adalah teknik untuk hadir sepenuhnya, kini dan disini. Di tengah kepungan kehidupan yang serba cepat dan instant, tidak jarang pikiranmu menjadi kacau, kurang fokus, bahkan menimbulkan permasalahan psikologis yang lebih serius.

Mindfulness melatih pikiran untuk:



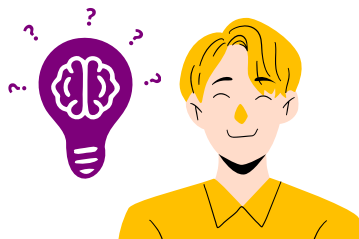
Fokus pada hal tertentu



Menjadi lebih tenang



Tidak reaktif melainkan responsif



Menciptakan kehidupan yang lebih baik terutama di aspek mental & psikologis

Peringatan!

Semua teknik dalam buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan peran tenaga profesional. Apabila keluhan fisik maupun psikologis terus berlanjut, segera konsultasikan pada ahlinya.

It's prohibited to reproduce, distribute, or trade this e-book beyond the capacity or authority from PT Harapan Makna Jiwa.

All forms of actions above will be processed legally.



Mindfulness 1

Bernafas

Teknik ini sangat mudah dan praktis namun besar dampaknya. **Latih setiap hari, mulai dari 2-3 menit dan tambahkan durasinya seiring waktu.**

1. **Posisi tubuh** : duduk tegak di kursi atau duduk bersila. Punggung tegak, bahu rileks, dan pandangan mengarah ke depan. Letakkan tangan diatas paha dengan nyaman.
2. **Tarik nafas melalui hidung** sambil rasakan perut membesar terisi udara.
3. **Hembuskan nafas melalui mulut** sambil rasakan perut mengecil ketika udara keluar.
4. **Apabila ada pikiran yang mengganggu**, fokus saja untuk menghitung nafas kamu.
5. Kamu bisa menyudahinya setelah 10x, 20x, 30x, atau 50x nafas, **sesuaikan dengan kebutuhan.**

Peringatan!

Semua teknik dalam buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan peran tenaga profesional. Apabila keluhan fisik maupun psikologis terus berlanjut, segera konsultasikan pada ahlinya.

It's prohibited to reproduce, distribute, or trade this e-book beyond the capacity or authority from PT Harapan Makna Jiwa.

All forms of actions above will be processed legally.

Mindfulness 2

Menyadari Tubuh



Teknik ini membantumu **menyadari sensasi tubuh** yang muncul, sehingga kamu terkoneksi ulang dengan tubuh.

1. **Posisi tubuh** : Duduk tegak di kursi atau duduk bersila. Punggung tegak, bahu rileks, dan pandangan mengarah ke depan. Letakkan tangan diatas paha dengan nyaman.
2. Bernafaslah beberapa kali untuk membantumu fokus.
3. Rasakan bagian tubuh yang sensasinya paling terasa, misalnya leher yang kaku, dada yang nyeri, kepala yang pusing, atau perut yang sakit.
4. Fokuskan perhatian pada bagian tubuh tersebut, terima sensasi itu tanpa berusaha mengusir, menilai, atau menghakiminya.
5. Kamu boleh mengubah titik fokus ke bagian tubuh yang lain.
6. Bawalah kesadaran ini ke kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesadaran akan tubuh dan toleransi rasa sakit.

Peringatan!

Semua teknik dalam buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan peran tenaga profesional. Apabila keluhan fisik maupun psikologis terus berlanjut, segera konsultasikan pada ahlinya.

It's prohibited to reproduce, distribute, or trade this e-book beyond the capacity or authority from PT Harapan Makna Jiwa.

All forms of actions above will be processed legally.



Mindfulness 3

Hadir Penuh

Teknik ini membantumu **sadar penuh akan situasi dan mampu memisahkan fakta dengan penilaian.**

1. Ambil tempat yang nyaman, bisa di kamar atau sambil berjalan-jalan di lingkungan sekitar.
2. Perhatikan apa yang kamu **LIHAT**. Resapi, sadari warnanya, bentuknya, ukurannya.
3. Perhatikan apa yang kamu **DENGAR**. Suara angin, bahkan suara langkah kakimu sendiri.
4. Perhatikan apa yang kamu **HIRUP**. Aroma apa yang bisa kamu rasakan saat ini?
5. Perhatikan apa yang dapat kamu **SENTUH**. Rasakan tekstur permukaannya.
6. Bawalah kesadaran ini ke kehidupan sehari-hari supaya kamu fokus dan sadar penuh dalam setiap situasi.

Peringatan!

Semua teknik dalam buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan peran tenaga profesional. Apabila keluhan fisik maupun psikologis terus berlanjut, segera konsultasikan pada ahlinya.

It's prohibited to reproduce, distribute, or trade this e-book beyond the capacity or authority from PT Harapan Makna Jiwa.

All forms of actions above will be processed legally.

Langkah Pencegahan Bunuh Diri

Perasaan akan putus asa, stress, dsb. pasti akan terus muncul namun kita harus mampu mengatasinya. Berikut adalah beberapa hal yang bisa kamu lakukan ketika kamu sedang merasa kurang baik sehingga menghindari intensi untuk bunuh diri kedepannya.

Self Care

Tidak hanya fisik yang perlu dirawat, mental kamu juga. Merawat kesehatan mental bisa dilakukan dengan berbagai cara, kuncinya adalah kamu meluangkan waktu untuk dirimu dengan melakukan apapun yang membuat kamu bahagia. Misalnya, berjalan-jalan, olahraga, mendengarkan musik, dsb.

Relaksasi

Relaksasi adalah bagaimana kamu mampu menenangkan dirimu dari stress atau tekanan yang sedang kamu hadapi, ada berbagai cara, salah satunya mindfulness, bernafas perlahan, meregangkan tubuh, dsb.

Safety Plan

Tidak dapat dipungkiri bahwa suatu saat nanti kamu akhirnya tetap berpikir untuk bunuh diri. Maka dari itu, kamu perlu adanya safety plan yang dapat menjadi pertolongan pertama kamu saat pikiran itu muncul.



How to make Safety Plan

Langkah Persiapan

1

Ajaklah seseorang yang kamu percaya untuk diskusi dalam membuat safety plan ini. Jika perlu, kamu boleh mengajak profesional seperti psikolog/psikiater/ konselor.

2

Pilih waktu yang senggang dan lokasi yang nyaman agar kamu dapat berpikir jernih

3

Buat safety plan di media yang nyaman, aman, dan mudah diakses. Misalnya, kamu lebih nyaman menulis dikertas kemudian kamu letakkan di dekat kasurmu atau kamu lebih nyaman menggunakan HPmu.

Sumber : <https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh-diri/>

Peringatan!

Semua teknik dalam buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan peran tenaga profesional. Apabila keluhan fisik maupun psikologis terus berlanjut, segera konsultasikan pada ahlinya.

It's prohibited to reproduce, distribute, or trade this e-book beyond the capacity or authority from PT Harapan Makna Jiwa.

All forms of actions above will be processed legally.



How to make Safety Plan

Apa saja yang harus kamu tulis/catat?

Daftar pemicu

Apa saja yang bisa membuat kamu bunuh diri?

Daftar kontak teman, keluarga

Tulis semua kontak, orang yang bisa kamu percaya

Kontak Darurat

Tuliskan semua nomor hotline penting seperti rumah sakit, layanan darurat, dsb.

Komitmen terhadap keamanan

Buatlah janji pada safety plan ini

Cara Mengatasi Pikiran Bunuh Diri

Pikiran atau aktivitas apa yang bisa menenangkanmu

Daftar Profesional

Tulis semua kontak, profesional yang bisa kamu percaya

Cara membuatmu tetap aman

Apa saja yang bisa membuat lingkungan kamu aman atau jauh dari benda-benda yang dapat

Sumber : <https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh-diri/>

Peringatan!

Semua teknik dalam buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan peran tenaga profesional. Apabila keluhan fisik maupun psikologis terus berlanjut, segera konsultasikan pada ahlinya.

It's prohibited to reproduce, distribute, or trade this e-book beyond the capacity or authority from PT Harapan Makna Jiwa.

All forms of actions above will be processed legally.

Get to know **Hope Psychology Center**

HPC was founded by **Jessy Psikolog** on **July 2019** in Semarang.

Hope Psychology Center is a clinical psychology & mental health service platform that help people reach their hopeful and meaningful life.



Our services :



Konseling Online/Onsite



Event (Seminar/Live)



Paket Pemeriksaan
Kesehatan Jiwa & Minat Bakat

“ *A hope for your darkest moment to have meaningful life* ”

Futher Information : WA (0823 2881 0858)

Kontak Kami

lynk.id/Hpcindonesia



082328810858



@hope.psychologycenter



partnership.hpc@gmail.com



@hope.psychologycenter



Hope Psychology Center
(PT. Harapan Makna Jiwa)



hpcindonesia.com