



FACT SHEET

KEMPEN NASIONAL
“Let’s TALK Minda Sihat”
#letstalkmindasihat

SEMPENA
HARI PENCEGAHAN BUNUH DIRI SEDUNIA 2020

Tema

Let’s TALK Minda Sihat
Kesihatan Mental Milik Semua,
Bersama Cegah Bunuh Diri

Disediakan oleh:

Sektor MeSVIPP
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia

1. PENGENALAN

Mengikut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), bunuh diri berada di antara 10 penyebab utama kematian di dunia, dan penyebab ke-2 kematian bagi mereka yang berumur 15 hingga 29 tahun. Bagi setiap nyawa yang terkorban, dianggarkan 135 ahli keluarga atau rakan-rakan akan mengalami impak secara emosi, sosial dan ekonomi. Bunuh diri jarang berlaku tetapi ia masih terjadi. Hampir 800,000 orang mati setiap tahun disebabkan bunuh diri dengan purata satu kematian setiap 40 saat.

Di Malaysia, Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan pada tahun 2017 mendapati tingkahlaku bunuh diri dalam kalangan remaja berumur antara 13 dan 17 tahun menunjukkan peningkatan tren iaitu prevalen idea bunuh diri adalah 10% dalam tahun 2017 berbanding 7.9% dalam tahun 2012. Kajian yang sama juga mendapati prevalen kemurungan adalah 18.3%, di mana 1 daripada 5 remaja mengalami gejala kemurungan, 2 daripada 5 mengalami keresahan dan 1 daripada 10 mengalami stres.

2. TEMA HARI PENCEGAHAN BUNUH DIRI SEDUNIA 2020

Tema tahun ini adalah '**Let's TALK Minda Sihat: Kesihatan Mental Milik Semua, Bersama Cegah Bunuh Diri**' (*Let's TALK Minda Sihat: Mental Health for All, Preventing Suicide Together*) dan fokus pada tahun ini lebih kepada remaja dan kanak-kanak. Remaja dan kanak-kanak merupakan golongan rentan yang mempunyai keperluan dan faktor risiko yang berbeza berbanding dewasa.

2.1. Mengapa Remaja dan Kanak-kanak?

Tingkahlaku bunuh diri dalam kalangan remaja dan kanak-kanak merupakan satu perkara yang perlu diambil serius kerana bunuh diri merupakan penyebab kematian kedua tertinggi dalam kalangan kanak-kanak, remaja dan belia terutamanya yang berumur 15 sehingga 24 tahun (WHO, 2016).

Majoriti remaja dan kanak-kanak yang melakukan cubaan bunuh diri mempunyai masalah kesihatan mental terutamanya kemurungan (*depression*). Dalam kalangan kanak-kanak, tingkahlaku bunuh diri selalunya adalah satu tindakan yang impulsif (terburu-buru). Tingkahlaku ini selalunya berkaitan dengan emosi sedih, marah, hiperaktif dan juga masalah penumpuan.

Bagi remaja pula, tingkahlaku bunuh diri majoriti berkaitan dengan faktor keluarga seperti masalah penyakit mental, keganasan rumah tangga dan sejarah keluarga yang mengalami tragedi bunuh diri, faktor psikologi seperti penyalahgunaan substans dan alkohol, stres, kurang keyakinan diri, dan kehilangan orang tersayang

serta faktor sosial atau persekitaran seperti buli termasuk buli siber, tekanan bagi pencapaian akademik, hubungan bersama rakan sebaya dan hubungan percintaan. Sesetengah mereka berpendapat bunuh diri merupakan solusi bagi menyelesaikan masalah mereka.

Kemurungan dan tingkahlaku bunuh diri adalah masalah kesihatan mental yang boleh dicegah dan dirawat. Remaja dan kanak-kanak memerlukan sokongan bagi mengenalpasti masalah kesihatan mental mereka, seterusnya membolehkan mereka menerima pelan rawatan yang komprehensif.

2.2. Impak Kesihatan Mental Akibat Situasi COVID-19

Secara keseluruhannya, pandemik COVID-19, telah mengakibatkan rata-rata masyarakat terkesan dari segi emosi dan kesihatan mental. Remaja dan kanak-kanak tidak ketinggalan menerima impak dari situasi ini.

Kajian yang dilakukan di United Kingdom semasa situasi COVID-19 menunjukkan peningkatan kes kematian akibat bunuh diri dalam kalangan kanak-kanak berumur 18 tahun ke bawah dalam tempoh tiga bulan pertama kawalan pergerakan (*lockdown*) berbanding tempoh yang sama pada tahun sebelumnya. Antara faktor penyebab bagi peningkatan kes ini adalah tekanan di rumah, tidak dapat melakukan aktiviti bersama rakan, tidak dapat ke sekolah, penerimaan rawatan dan sokongan yang terhad dan isolasi (NCMD, UK, 2020).

Mengikut data yang dikumpulkan oleh Pusat Informatik Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia merujuk kepada bilangan kes mencederakan diri sendiri (*deliberate self-harm*) yang didiscaj daripada hospital KKM, sepanjang tempoh Januari sehingga Julai 2020 adalah sebanyak 488 kes, dan daripada jumlah ini 102 kes merupakan daripada kalangan remaja dan kanak-kanak berumur 19 tahun ke bawah.

3. SIAPA YANG BERISIKO BUNUH DIRI?

Bunuh diri boleh berlaku kepada sesiapa sahaja termasuklah ahli keluarga kita sendiri. Bunuh diri boleh berlaku tanpa mengira jantina, bangsa atau agama.

Tiada satu faktor risiko utama bagi membunuh diri. Kebanyakan individu yang terlibat dalam cubaan bunuh diri dan kematian akibat bunuh diri mempunyai beberapa faktor risiko yang mendorong perbuatan tersebut. Walau bagaimanapun, mereka yang berisiko tinggi tidak semestinya akan membunuh diri.

Individu yang berisiko tinggi adalah:

- a) Mempunyai sejarah cubaan bunuh diri
- b) Mengalami kemurungan dan penyakit mental
- c) Penyalahgunaan alkohol dan substans
- d) Sejarah keluarga bunuh diri
- e) Sejarah penyakit kronik
- f) Kesunyian atau berseorangan
- g) Kumpulan yang terasing atau diasingkan daripada masyarakat

Lelaki adalah berisiko empat kali ganda untuk kematian akibat bunuh diri berbanding wanita. Tetapi, wanita berisiko lebih tinggi untuk mempunyai idea bunuh diri dan melakukan cubaan bunuh diri. Bagi prevalen idea bunuh diri, merancang bunuh diri dan cubaan bunuh diri, dilaporkan paling tinggi dalam kalangan mereka yang berumur 18 hingga 29 tahun berbanding mereka yang berumur 30 tahun ke atas.

4. APAKAH YANG MEMBUATKAN SESEORANG TERFIKIR UNTUK MEMBUNUH DIRI?

- a) Konflik dalaman seperti pengabaian, penyisihan dalam masyarakat, masalah kewangan, perceraian atau putus hubungan.
- b) Merasakan diri 'tidak berguna', ketidakpastian tentang diri sendiri atau matlamat hidup.
- c) Rasa ketinggalan akibat perkara baik yang berlaku pada orang lain seperti perkahwinan/tawaran belajar/kerja.
- d) Gabungan kesemua di atas di mana terkumpulnya krisis-krisis kecil yang menjadi pencetus untuk membunuh diri.

Harus kita ingat tiada satu faktor risiko yang boleh dijadikan punca seseorang membunuh diri. Pelbagai faktor berinteraksi dan saling menjadi punca seseorang itu membunuh diri. Faktor-faktor ini tidak terhad hanya kepada faktor genetik, malah melibatkan faktor-faktor lain seperti faktor psikologi, sosial, budaya, trauma dan kehilangan orang tersayang.

5. KAEDAH BUNUH DIRI

Dianggarkan 20% daripada kejadian bunuh diri global adalah disebabkan keracunan dari racun serangga, kebanyakannya berlaku di kawasan pertanian di luar bandar di negara berpendapatan rendah dan sederhana.

Antara kaedah bunuh diri yang biasa digunakan di Malaysia adalah keracunan, gantung diri, terjun dari bangunan tinggi dan mati lemas .

Pengetahuan mengenai kaedah bunuh diri adalah penting bagi merangka strategi pencegahan yang berkesan, seperti larangan akses terhadap kaedah-kaedah bunuh diri.

Pengetahuan tentang kaedah bunuh diri amat berguna untuk penggubal dasar dan pihak berkepentingan lain seperti kesihatan untuk merangka strategi-strategi mencegah bunuh diri melalui pengekangan kaedah bunuh diri yang merbahaya. Contohnya, larangan penggunaan paraquat yang berkuatkuasa sejak 1 Januari 2020 adalah langkah mencegah bunuh diri melalui keracunan.

Namun demikian, perbincangan tentang kaedah-kaedah bunuh diri di khalayak umum seperti kempen kesedaran pencegahan bunuh diri **harus dielakkan**. Ini adalah kerana ianya boleh memberi impak negatif kerana liputan yang luas yang mungkin melibatkan seseorang individu yang berisiko. Terdapat cara penyampaian mesej secara selamat berkaitan kaedah-kaedah bunuh diri kepada masyarakat (sila rujuk **Perkara 8**).

6. TANDA-TANDA AMARAN BUNUH DIRI

Seseorang yang mempunyai krisis emosi selalunya **TIDAK** menunjukkan tanda-tanda amaran yang boleh dilihat. Mereka berupaya menyembunyikan perasaan dan pemikiran mereka.

Mereka Mungkin:

Senyap
Terlalu memikirkan masalah
Mengasingkan diri
Mudah marah atau bersikap kasar
Mengambil alkohol berlebihan
Bercakap tentang bunuh diri atau berputus asa

Mereka JUGA Mungkin:

Ceria dan banyak cakap
Kelihatan menyibukkan diri
Bergurau-senda dan bergelak ketawa
Pergi ke kelas/kerja seperti biasa
Bercakap tentang rancangan mereka
Memberitahu supaya tidak berasa risau tentang mereka

Antara isyarat-isyarat lisan yang tersirat yang boleh dikesan adalah:

- a) Saya dah bosan dengan hidup, saya tak sanggup meneruskannya lagi
- b) Keluarga saya akan menjadi lebih baik tanpa saya
- c) Tiada siapa yang akan peduli jika saya mati
- d) Lebih baik saya pergi dari dunia ini
- e) Saya tidak akan dapat bertahan lebih lama lagi
- f) Tidak lama lagi awak tidak perlu risau tentang saya
- g) Saya sudah cukup hidup

7. PENCEGAHAN DAN RAWATAN

7.1. Bagaimana untuk tahu sekiranya seseorang mempunyai idea bunuh diri?

Cara yang terbaik ialah **BERTANYA** kepada mereka. Ianya penting kerana seseorang yang berfikir membunuh diri cenderung untuk:

- a) mengasingkan diri
- b) rasa malu dan takut dengan fikiran sendiri
- c) rasa terdesak untuk dibantu tetapi takut untuk meminta bantuan.

7.2. Bagaimana untuk bertanya kepada seseorang yang mempunyai idea bunuh diri?

Bertanya atau memulakan perbualan berkenaan bunuh diri **TIDAK** menggalakkan atau membuatkan mereka terfikir untuk bunuh diri kerana mereka sudah mempunyai pemikiran tersebut dalam minda mereka. Justeru, dengan bertanya tidak akan memudaratkan diri mereka.

- a) Memulakan pertanyaan dengan menyelami perasaan mereka seperti bagaimana kamu rasa?
- b) Bertanya dengan lembut, tidak memaksa dan pastikan menggunakan soalan-soalan terbuka seperti bagaimana anda menghadapinya?
- c) Sekiranya mereka menyatakan rasa putus asa dan tidak ingin meneruskan kehidupan, tanya dengan terang dan jelas seperti adakah kamu ada terfikir untuk bunuh diri?

7.3. Tindakan sekiranya seseorang memberitahu bahawa dia mempunyai idea bunuh diri

- a) Bertanya tentang rancangan bunuh diri mereka.
- b) Alihkan atau sekat mereka daripada akses kepada kaedah-kaedah bunuh diri seperti ubat-ubatan, alatan tajam, racun atau tali.
- c) Pastikan mereka tidak berseorangan.
- d) Bantu mereka untuk mendapatkan bantuan perubatan segera di mana-mana fasiliti kesihatan kerajaan dan swasta yang terdekat (seperti di **Lampiran 1**).
- e) Jangan takut untuk melibatkan ahli keluarga atau rakan mereka.
- f) Dapatkan bantuan kumpulan sokongan untuk penjaga/keluarga pesakit mental.
- g) Sekiranya mereka menamatkan hidup dengan membunuh diri, jangan rasa bersalah kerana bunuh diri adakalanya tidak dapat dicegah.

7.4. Siapa yang boleh membantu untuk pencegahan bunuh diri?

Pencegahan bunuh diri adalah tanggungjawab semua. Sebagai ahli masyarakat, kita boleh mengambil tindakan untuk membantu sekiranya kita tahu ada di antara ahli keluarga, sahabat handai atau mereka yang dikenali mengalami krisis emosi, tanda-tanda kemurungan atau berniat untuk membunuh diri. Cara untuk pencegahan adalah seperti berikut:

- a) Ambil serius tentang masalah mereka.
- b) Ambil masa untuk mendengar keluhan mereka.
- c) Ambil berat dan berikan sokongan sosial kepada mereka.
- d) Mengurangkan akses kepada kaedah bunuh diri seperti racun serangga, senjata api, dan ubat-ubatan
- e) Cara pelaporan media secara bertanggungjawab (rujuk **Perkara 8**)
- f) Pengesanan awal, rawatan dan penjagaan individu yang berpenyakit mental, sakit kronik dan individu yang mengalami tekanan emosi yang tinggi.
- g) Latihan kepada *frontliners* khususnya dalam penilaian dan pengurusan tingkahlaku bunuh diri (*gatekeeper training*).
- h) Penjagaan susulan bagi individu yang cuba membunuh diri serta bantuan dalam menyediakan sokongan masyarakat

7.5. Di mana untuk membantu mereka mendapatkan bantuan?

- a) Kementerian Kesihatan menyediakan perkhidmatan saringan dan rawatan bagi masalah kesihatan mental di 66 buah hospital-hospital kerajaan, 1,001 klinik kesihatan di peringkat kesihatan primer dan 28 Pusat Komuniti Kesihatan Mental (MENTARI) (rujuk **Lampiran 1**).
- b) Talian bantuan atau *helpline* dan perkhidmatan bantuan oleh Agensi dan Badan Bukan Kerajaan NGO (rujuk **Lampiran 1**).

8. PENGGUNAAN MEDIA YANG SELAMAT DAN BERHEMAH (SAFE MESSAGING)

Media merupakan agen penyaluran maklumat yang berkesan terutamanya media sosial. Walau bagaimanapun, penggunaan media dalam bidang ini haruslah berhemah dan selamat. Fenomena peniruan bunuh diri (*suicide contagion* ataupun *copycat suicides*) boleh berlaku dalam kalangan individu berisiko, terutamanya apabila pelaporan bunuh diri yang bersensasi (pemaparan kaedah yang terperinci, identiti mangsa bunuh diri, grafik, penerangan yang terlampau mudah). Selain itu, kandungan yang tidak selamat juga mampu mencetuskan emosi yang kurang menyenangkan terutamanya pada individu yang berisiko dan ahli keluarga atau kenalan mangsa bunuh diri.

Perkara ini harus dilanjutkan dalam komunikasi tentang bunuh diri, yakni aktiviti kesedaran seperti kempen media sosial. Gunakan bahasa yang berhemah dan memberi harapan tanpa membincangkan kaedah ataupun menggunakan grafik yang menyeramkan. Contoh garis panduan dilampirkan di **Lampiran 2**.

9. KEMPEN KESEDARAN NASIONAL: HARI PENCEGAHAN BUNUH DIRI SEDUNIA DENGAN TEMA “LET’S TALK MINDA SIHAT: KESIHATAN MENTAL MILIK SEMUA, BERSAMA CEGAH BUNUH DIRI”

Bulan September merupakan Bulan Pencegahan Bunuh Diri. Kempen promosi nasional akan diteruskan bagi promosi “**Let’s TALK Minda Sihat - #letstalkmindasihat**” bagi mengatasi stigma terhadap kesihatan mental di mana ianya melibatkan beberapa agensi kerajaan serta pihak NGO. Maksud singkatan **TALK** adalah:

T - Tell someone you trust about your problems

(Berkongsi masalah yang dihadapi dengan orang yang dipercayai)

A - Ask for help

(Meminta bantuan)

L - Listen without judgement

(Mendengar tanpa menghukum atau menghakimi)

K - Know where to seek help

(Mengetahui di mana untuk mendapatkan bantuan)

Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia disambut pada 10 September setiap tahun, bermatlamat untuk membantu meningkatkan kesedaran dan mengurangkan stigma masyarakat di seluruh dunia serta menggerakkan usaha bagi menyokong segala aktiviti dan program pencegahan bunuh diri, dan seterusnya mengurangkan kadar kematian akibat bunuh diri. Menurut *International Association for Suicide Prevention* (IASP), tema bagi sambutan Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia 2019 adalah

'*Working Together to Prevent Suicide*' (bekerja bersama dalam pencegahan bunuh diri).

Lanjutan itu, kempen kesedaran diteruskan dengan menggabungkan kempen **Let's Talk Minda Sihat** dengan tema **Kesihatan Mental Milik Semua, Bersama Cegah Bunuh Diri** ("*Mental Health for All, Working Together to Prevent Suicide*"). Aktiviti sambutan pada tahun 2020 memberi fokus kepada golongan remaja dan kanak-kanak.

Kempen kesedaran nasional diteruskan pada tahun ini dengan kempen **Let's TALK Minda Sihat** #letstalkmindasihati melalui 'perkongsian pintar' (*smart partnership*) antara agensi-agensi kerajaan, NGO dan badan profesional dalam meningkatkan kesedaran kesihatan mental serta kepentingan dalam mendapatkan bantuan dan rawatan kesihatan mental. Antara agensi-agensi kerajaan yang terlibat adalah:

- a) Kementerian Belia dan Sukan (KBS)
- b) Kementerian Pendidikan (KPM)
- c) Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWK)
- d) Kementerian Komunikasi dan Multimedia (KKMM)
- e) Kementerian Perumahan dan Kerajaan Tempatan (KPKT)
- f) Kementerian Pengangkutan (KP)
- g) Kementerian Dalam Negeri (KDN)
- h) NGO dan Badan Profesional seperti:
 - o Mental Illnesses Awareness and Support Association (MIASA)
 - o Malaysian Mental Health Association (MMHA)
 - o Mental Health Foundation
 - o The Befrienders
 - o Malaysian Psychiatric Association (MPA)
 - o Cyberjaya University College of Medical Sciences (CUCMS)
 - o Medical Faculty, University Malaya
 - o International Medical University
 - o Social Community Programs Urban Society (SCOPURS)
 - o Persatuan Kesihatan Remaja Malaysia (MAAH)
 - o Persatuan Kaunseling Malaysia (PERKAMA)
 - o Persatuan Profesion Psikologi Kementerian Kesihatan Malaysia (PSIKEM)
 - o Yayasan Kesihatan Mental (MHF)
 - o Ikatan Komuniti Selamat
 - o SOLSHEALTH – Workplace Wellness Festival
 - o RELATE
 - o The Befrienders
 - o PEKA – Persatuan Kaunseling (Kementerian Pendidikan)
 - o Pertubuhan Kebajikan Snehama Malaysia (SNEHAM)
 - o Angkatan Belia Islam Malaysia (HELWA ABIM)
 - o Women's Aid Organisation (WAO)

9.1. Senarai aktiviti-aktiviti KKM sepanjang bulan September 2020

Bil.	Aktiviti-aktiviti	Tarikh Pelaksanaan
1.	Yellow Challenge: selfie with your loved one wearing anything related with yellow and upload at social media with #sayangidiri #treasurelife	Mula: 4 September Sepanjang bulan September
2.	Kenyataan Akhbar Ketua Pengarah Kesihatan (KPK) sempena Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia 2020	10 September 2020
3.	Webinar dengan tema Pencegahan Bunuh Diri:	
	Kesihatan Mental Milik Semua, Bersama Cegah Bunuh Diri	15 September 2020
	Kerana Dirimu Begitu Berharga: Let's TALK Minda Sihat	24 September 2020
4.	Public Service Announcement – setiap Isnin dan Khamis	Mula 7 September 2020 Sepanjang Bulan September
5.	Slot TV and Radio	Sepanjang Bulan September

9.2 Aktiviti-aktiviti yang dijalankan oleh Agensi dan Badan Bukan Kerajaan (NGO) sempena Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia 2020

Bil.	Nama Agensi/NGO	Aktiviti-aktiviti	Tarikh Pelaksanaan
1.	MIASA	Sidang Media dan Pelancaran Pusat Aktiviti dan Pengurusan Krisis MIASA – The Orchid Clubhouse	10 September 2020
2.	CENTRIS, IIUM	Kursus Perubatan Kerohanian Islam Talk: Journey of the Hearts and Minds – facing modern world challenges on how to avoid committing suicide among the despairs	September 2020

Bil.	Nama Agensi/NGO	Aktiviti-aktiviti	Tarikh Pelaksanaan
3.	Malaysian Relief Agency Terengganu	Program Pembangunan Modal Insan – warga kerja PERKAYA	16 September 2020
4.	Bodhi Counselling Center, Kuching	Suicide Prevention Campaign 2020: Sesi Webinar – Crisis Management (public)	12-13 September 2020
5.	Unit Psikologi Kaunseling, JKWPCL	Kursus Pengurusan Tekanan di Tempat Kerja	29-30 September 2020

Untuk sebarang pertanyaan atau maklumat lanjut, sila hubungi:

1) Dr Noor Raihan binti Khamal

Pakar Perubatan Kesihatan Awam
Sektor MeSVIPP, Cawangan NCD, Bahagian Kawalan Penyakit, KKM
Tel: 03-8892 4410; emel: dr.noorraihan@moh.gov.my

2) Dr Nurashikin binti Ibrahim

Pakar Perubatan Kesihatan Awam
Ketua Sektor MeSVIPP, Cawangan NCD, Bahagian Kawalan Penyakit, KKM
Tel: 03-8892 4419, emel: nurashikin@moh.gov.my

LAMPIRAN 1

Senarai Bagi Mendapatkan Bantuan dan Rujukan: Fasiliti Kesihatan, Agensi, Badan Bukan Kerajaan (NGO)

- ✓ **Sekiranya, kes kecemasan - sila hubungi hospital terdekat anda:**

Senarai Hospital



- ✓ **Sekiranya, ingin mendapatkan khidmat nasihat dan intervensi – sila buat temujanji dan hubungi profesional anda:**

Senarai Pusat Mentari



- ✓ **Sekiranya, ingin menghubungi/mendapatkan bantuan NGO – dapatkan senarai NGO dan talian:**

✓

Senarai Badan Bukan Kerajaan (NGO)



RUJUKAN:

1. WHO Suicide Prevention Fact Sheet
https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1
2. World Mental Health Day 2020: Fact and Figures. International Association for Suicide Prevention.
https://www.iasp.info/wspd/pdf/2019/2019_wspd_facts_and_figures.pdf
3. Risalah terjemahan Bahasa Melayu daripada Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental Hospital Miri dengan izin daripada Professor Christabel Owens, University of Exeter Medical School.
4. Language Matters: Safe Communication for Suicide Prevention
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/language-matters-safe-communication-suicide-prevention.html>