



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

KENYATAAN MEDIA

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

HARI PENCEGAHAN BUNUH DIRI SEDUNIA BERTEMA 'UBAH TANGGAPAN, BINA HARAPAN' (*CHANGING THE NARRATIVE ON SUICIDE*)

Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia 2024 pada hari ini disambut dengan tema baharu untuk tiga tahun seterusnya (2024-2026) iaitu '***Changing the Narrative on Suicide***' atau '**Ubah Tanggapan, Bina Harapan**'. Tema global yang ditetapkan oleh pihak *International Association of Suicide Prevention* (IASP) ini memberi fokus untuk mengubah persepsi masyarakat terhadap tingkah laku bunuh diri, mengurangkan stigma, dan lebih berempati kepada mereka yang mengalami masalah kesihatan mental dan tingkah laku bunuh diri.

Tema ini turut bermaksud untuk meningkatkan kesedaran bahawa bunuh diri boleh dicegah, serta menyuntik harapan dalam individu yang terkesan bahawa peluang untuk rawatan dan pemulihan sentiasa wujud. Ia turut menyeru perbincangan yang lebih meluas dalam kalangan awam, keprihatinan masyarakat yang lebih tinggi, dan tindakan kerajaan yang lebih tuntas.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada tahun 2023 telah melaporkan bahawa bunuh diri adalah di antara 10 penyebab utama kematian di dunia, dan penyebab ke-4 kematian bagi mereka yang berumur 15 hingga 29 tahun. WHO turut melaporkan sebanyak 700,000 kematian di dunia adalah akibat bunuh diri dengan anggaran satu (1) kematian setiap 40 saat.

Bagi setiap kematian akibat bunuh diri, dianggarkan terdapat lebih 20 orang melakukan cubaan bunuh diri (WHO 2023). Bagi setiap nyawa yang terkorban, 135 ahli keluarga atau rakan-rakan dianggarkan terkesan secara emosi, sosial dan ekonomi. Ini adalah masalah kesihatan awam utama yang menjejaskan kesihatan dan mempunyai impak ke atas kehidupan masyarakat.

Di Malaysia, dapatan daripada Polis Diraja Malaysia (PDRM) menunjukkan **peningkatan 10% dalam kes kematian bunuh diri** yang dilaporkan pada tahun 2023 iaitu 1,087 kes berbanding 981 kes pada tahun 2022.

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dengan kerjasama rakan-rakan strategik beriltizam untuk memperkukuhkan strategi bagi menangani tingkah laku bunuh diri. Majlis Sosial Negara Bil 2/2024 yang bersidang pada 9 Julai 2024 telah bersetuju dengan kerangka penyelesaian **Peranan Agensi Secara Bersepadu dalam Menangani Situasi Terkini Tingkah Laku Bunuh Diri**. Penglibatan semua pihak melalui pendekatan seluruh negara (*whole-of-nation*) adalah perlu untuk pelaksanaan yang berkesan bagi menjamin kesejahteraan mental seluruh masyarakat.

Selaras dengan prinsip Malaysia MADANI iaitu menjamin kesejahteraan insan, antara inisiatif yang dilaksanakan bagi mencegah tingkah laku bunuh diri adalah:

- a. **Talian Bantuan Krisis Kesihatan Mental atau Talian HEAL 15555** (*Help with Empathy and Love*): Bermula Oktober 2022, talian bantuan krisis yang dikendalikan sepenuhnya oleh Pegawai Psikologi (Kaunseling) ini beroperasi dari jam 8.00 pagi sehingga 12.00 tengah malam setiap hari termasuk cuti umum.

Sehingga Ogos 2024, sejumlah **55,756 panggilan telah direkodkan**. Daripada jumlah tersebut, sebanyak 32,822 (59%) klien telah **menerima bantuan sokongan dan emosi** manakala 22,934 (41%) klien telah **diberikan intervensi khusus**. Daripada jumlah yang diberi intervensi khusus, sebanyak 328 kes tingkah laku bunuh diri meliputi idea bunuh diri dan cubaan bunuh diri.

Daripada jumlah ini, **138 kes cubaan bunuh diri telah berjaya diselamatkan** dan dirujuk ke hospital melalui pengaktifan MERS999 dan kerjasama pihak PDRM serta Jabatan Kecemasan.

b. **Program MySAVE (*Malaysia Suicide Awareness Voice of Hope*):**

Ini meliputi komponen Pelaporan Media Selamat dan latihan pengendalian tingkah laku bunuh diri kepada petugas barisan hadapan. Pada Ogos 2024, Taklimat Pelaporan Media Selamat dan Bertanggungjawab Berkaitan Tingkah Laku Bunuh Diri bersama para Pegawai Perhubungan Awam (PRO) Kementerian dan pengamal media telah diadakan sebagai satu usaha memperkukuhkan kemahiran penulisan dan pelaporan media yang selamat. Akronim **S.E.L.A.M.A.T** menjadi panduan kepada pihak media dan mereka yang terlibat dalam penyediaan laporan media, yang merujuk kepada:

- **S** - Sebarkan Maklumat Sahih dan Tepat
- **E** - Elakkan Tajuk yang Sensasi
- **L** - Langkah Mendapatkan Bantuan Sokongan Psikososial
- **A** - Adab Beretika Menjaga Kerahsiaan Peribadi
- **M** - Menjaga Privasi Waris dan Mereka yang Terlibat
- **A** - Advokasi Kesedaran Kesihatan Mental
- **T** - Tanggungjawab Sosial Menyampaikan Berita yang Beretika

c. KKM juga telah membangunkan **Sistem Registri Bunuh Diri dan Kematian Fatal Kebangsaan atau *National Suicide and Fatal Injury Registry Malaysia (NSFIRM)*** yang dijangka akan beroperasi sepenuhnya pada awal tahun 2025. Sistem ini membolehkan statistik terperinci dan tepat berkaitan kejadian bunuh diri diperolehi dan usaha pencegahan bersasar dapat dilaksanakan.

d. KKM akan terus bekerjasama dengan agensi-agensinya berkaitan dalam pelaksanaan latihan berterusan kepada petugas barisan hadapan serta Pegawai Intervensi Krisis bagi meningkatkan kemahiran mereka dalam pengendalian kes tingkah laku bunuh diri. Lanjutan itu juga,

KKM akan membangunkan **inisiatif sokongan bantuan pasca-bunuh diri (*post-vention*)** kepada ahli keluarga dan individu yang terkesan pasca kematian akibat bunuh diri.

Seluruh anggota masyarakat perlu memainkan peranan bersama dalam usaha mencegah tingkah laku bunuh diri seperti:

- i. Bertanya khabar dan ambil berat tentang ahli keluarga serta orang di sekitar kita.
- ii. Perhatikan tanda-tanda awal seperti perubahan tingkah laku secara tiba-tiba, hilang minat terhadap aktiviti harian, dan mengasingkan diri daripada orang lain.
- iii. Galakkan individu yang menunjukkan tanda-tanda awal kemurungan untuk mendapatkan bantuan dan rawatan.
- iv. Elakkan menyebarkan berita, video, atau gambar berkaitan bunuh diri di media sosial.
- v. Hentikan tanggapan negatif dan tidak menghukum individu atau keluarga yang menghadapi masalah kesihatan mental.
- vi. Selalu berhubung dan memberi sokongan sosial, terutama selepas sesuatu krisis berlaku agar individu yang terkesan tidak berasa keseorangan dalam melalui cabaran kehidupan.

Dengan mengubah tanggapan dan persepsi negatif, kita akan dapat menggalakkan mereka yang terkesan untuk mendapatkan bantuan yang sewajarnya. Bersama-sama kita cegah tingkah laku bunuh diri.

“Ubah Tanggapan, Bina Harapan”

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

10 SEPTEMBER 2024