Cara Berhenti Self-Harm : Langkah Menuju Pemulihan

Category: LifeStyle
15 September 2024

Prolite – Self-harm adalah tindakan menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi emosi yang intens seperti kesedihan, marah, atau frustrasi.

Meskipun tindakan ini mungkin memberikan sedikit kelegaan sementara, namun pada akhirnya dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental.

Jika kamu atau orang terdekatmu sedang berjuang dengan self-harm, penting untuk tahu bahwa kalian tidak sendirian dan ada banyak cara untuk mengatasi masalah ini.

Memahami Self-Harm

Ilustrasi luka di tangan – Freepik

Sebelum membahas cara menghentikannya, penting untuk memahami

mengapa seseorang melakukan self-harm. Beberapa alasan umum meliputi:

- **Mengatasi emosi yang sulit:** Self-harm seringkali menjadi cara untuk melepaskan emosi yang terlalu kuat dan sulit diungkapkan dengan kata-kata.
- **Merasa tidak mampu mengatasi masalah:** Ketika seseorang merasa tidak memiliki cara lain untuk mengatasi masalah, mereka mungkin beralih ke self-harm.
- **Merasa tidak terhubung:** Perasaan terisolasi atau tidak diterima juga dapat menjadi pemicu self-harm.

Langkah-Langkah Menghentikan Self-Harm

Ilustrasi wanita yang merenung – Freepik

1. Akui Masalah dan Minta Bantuan

- **Sadari bahwa kamu tidak sendiri:** Banyak orang mengalami kesulitan dan masalah dalam hidup
- **Bicara dengan orang yang kamu percaya:** Berbagi perasaan dengan teman, keluarga, atau konselor dapat sangat membantu.
- **Cari bantuan profesional:** Seorang terapis atau psikolog dapat memberikan dukungan dan alat yang kamu butuhkan untuk mengatasi self-harm.

2. Identifikasi Pemicu

- **Catat pola:** Perhatikan situasi, pikiran, atau perasaan yang memicu keinginan untuk menyakiti diri sendiri.
- **Cari pola:** Dengan memahami pemicu, kamu dapat mengembangkan strategi untuk menghadapinya.

3. Kembangkan Mekanisme Koping yang Sehat

- **Temukan aktivitas yang menenangkan:** Contohnya, mendengarkan musik, menulis jurnal, atau berolahraga.
- **Latih teknik relaksasi:** Teknik seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga dapat membantu mengurangi stres.
- **Jaga hubungan sosial:** Berinteraksi dengan orang-orang yang positif dapat memberikan dukungan emosional.

4. Ganti Perilaku Negatif dengan yang Positif

- **Tindakan yang lebih sehat:** Misalnya, alih-alih melukai diri sendiri, kamu bisa merobek kertas atau meninju bantal.
- **Rayakan keberhasilan:** Setiap langkah kecil menuju pemulihan adalah hal yang patut dirayakan.

5. Rawat Diri Sendiri

- **Istirahat yang cukup:** Tidur yang berkualitas sangat penting untuk kesehatan mental.
- **Makan makanan sehat:** Nutrisi yang baik mendukung kesehatan fisik dan mental.
- **Berolahraga secara teratur:** Olahraga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan mood.

6. Sabar dan Teruslah Berusaha

- **Pemulihan membutuhkan waktu:** Jangan menyerah jika kamu mengalami kemunduran.
- **Tetaplah positif:** Fokus pada kemajuan yang telah kamu capai.

Dimana Mendapatkan Bantuan?

Ilustrasi wanita yang murung – Freepik

Jika kamu merasa kesulitan mengatasi self-harm sendiri, jangan ragu untuk mencari bantuan. Berikut beberapa sumber yang dapat kamu hubungi:

- **Terapis atau psikolog:** Mereka dapat memberikan terapi yang sesuai dengan kebutuhanmu.
- **Hotline kesehatan mental:** Banyak organisasi yang menyediakan layanan hotline 24 jam untuk memberikan dukungan darurat.
- **Kelompok dukungan:** Berinteraksi dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa dapat memberikan rasa komunitas dan dukungan.

Penting untuk diingat bahwa kamu tidak sendirian. Dengan ketekunan dan bantuan yang tepat, kamu dapat mengatasi self-harm dan menjalani hidup yang lebih sehat dan bahagia.

Artikel ini hanya bersifat informatif dan tidak menggantikan nasihat medis. Jika kamu mengalami kesulitan serius, segera konsultasikan dengan profesional kesehatan mental. Semoga membantu!