



Kesehatan Mental: Mengubah Penyesalan Menjadi Aksi Setelah Kematian Sahabat

Description

Sebuah kisah mengharukan tentang seorang pria bernama Dan Simms yang telah kehilangan dua teman akibat bunuh diri dan telah berjuang dengan masalah kesehatan mentalnya sendiri. Dan merasa penyesalan yang mendalam karena tidak banyak mengirim pesan kepada temannya ketika masih bisa melakukannya. Dan dan Tom tumbuh bersama di Caldicot, Monmouthshire, namun kehilangan kontak setelah Dan pindah ke Kanada untuk waktu yang singkat.

Kesiapan Mengambil Tantangan

Pada bulan Februari, sehari setelah ulang tahun ke-24, Dan memutuskan untuk melakukan tantangan berjalan kaki dari Caldicot, Monmouthshire menuju Amsterdam. Perjalanan ini melibatkan 400km (248,5 mil) berjalan kaki yang ia harapkan bisa diselesaikan selama 13 hari dengan rata-rata 31km (19 mil) per hari. Dan berharap bahwa langkahnya ini dapat membuat orang dengan masalah kesehatan mental merasa "dipandang, dihargai dan dipahami".

Penyebab Tingginya Tingkat Bunuh Diri Pria di Wales

Materi terbaru menunjukkan bahwa selama dekade terakhir, tingkat bunuh diri pria di Wales lebih tinggi dibandingkan di Inggris, dengan tingkat tertinggi di timur laut Inggris pada 12,8 per 100.000 individu, diikuti oleh Wales dan barat laut Inggris pada 12,5. Selain itu, data menunjukkan bahwa pria tiga kali lebih mungkin untuk meninggal akibat bunuh diri daripada wanita di Wales.

Transformasi Mental dan Perjuangan Masalah Mental

Setelah masa sulitnya di sekolah menengah, Dan merasa berada di tempat yang jauh lebih baik secara mental. Dan kini telah menikah dengan kekasih masa kecilnya, Chloe, dan sibuk bekerja sebagai manajer gudang, pengemudi pengiriman Amazon, dan pelatih kekuatan online. Dia menemukan bahwa menghadapi masalah kesehatan mentalnya melalui olahraga, kerja keras, makan sehat, berada di sekitar orang yang tepat, dan imannya telah membantunya.

Dengan kehilangan teman-temannya, Dan belajar bahwa banyak pria bisa menderita dalam

kesunyian. Menurutnya, sangat penting bagi pria untuk berbicara tentang masalah kesehatan mental mereka. Dan meskipun ia masih merasa sulit untuk membicarakan perasaannya, dia bertekad untuk hadir bagi orang lain yang membutuhkan. Semoga kisah perjuangan Dan dapat memberikan inspirasi bagi orang-orang yang menderita dan mengingatkan kita semua akan pentingnya mendukung satu sama lain dalam masa sulit.

Ringkasan

Dan Simms merasa menyesal setelah kehilangan dua teman akibat bunuh diri. Dia merasa menyesal tidak pernah mengirim pesan saat terlintas di pikirannya. Kisahnya menginspirasi untuk menggalang kesadaran akan bunuh diri pria, mendorong pembicaraan, dan mengumpulkan dana untuk amal. Bagaimana pandangan Anda tentang isu kesehatan mental ini? Apakah Anda pernah mengalami kesulitan yang sama? Jangan ragu untuk berbagi pendapat Anda di kolom komentar.

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark