

Depresi

Apa itu depresi?

Karakteristik penderita depresi termasuk suasana hati yang terus-menerus tertekan, kurangnya minat atau motivasi, dan pikiran negatif. Karenanya, fungsi seseorang termasuk dalam pekerjaan atau kehidupan sekolah dan keluarga serta hubungan pribadi terpengaruh secara signifikan.

Apa penyebab depresi?

- 1) Faktor genetik
Penelitian menunjukkan bahwa anggota keluarga dari penderita depresi memiliki kemungkinan lebih besar menderita gangguan ini.
- 2) Faktor biologis
Selain peran zat pengontrol fungsi otak, kondisi fisiologis lainnya seperti hipotiroidisme, eritematosus sistemik, dan efek dari obat-obatan dan alkohol juga berkontribusi pada perkembangan depresi.
- 3) Faktor kepribadian
Orang yang mudah cemas, tidak fleksibel dan perfeksionis cenderung mudah terkena depresi.
- 4) Faktor lingkungan dan sosial
Stres kehidupan sehari-hari, kesulitan keluarga dan hubungan antar pribadi, seperti masalah hutang dan penyakit kronis juga berkontribusi menyebabkan depresi.

Bagaimana saya tahu jika saya menderita depresi?

Ketika kita mengalami frustrasi dalam hidup seperti kehilangan hubungan, pengangguran, kematian anggota keluarga, wajar bagi kita merasa sedih, kecewa atau frustrasi. Namun, jika kita mengalami 5 atau lebih gejala berikut yang berlangsung terus-menerus selama lebih dari 2 minggu dan secara signifikan mempengaruhi fungsi normal seperti pekerjaan dan hubungan sosial, ada kemungkinan kita menderita gangguan depresi. Bantuan dari ahli harus dicari.

- 1) suasana hati tertekan,
- 2) kehilangan minat atau kegembiraan dalam kegiatan yang biasanya menyenangkan,
- 3) penurunan atau peningkatan yang signifikan dalam berat badan atau selera makan,
- 4) gangguan tidur (mengalami kesulitan tidur atau tidur berlebihan),
- 5) gelisah atau respon lambat,
- 6) lelah atau kurang energi,
- 7) merasa tidak berharga atau menyalahkan diri sendiri secara berlebihan,
- 8) sulit berkonsentrasi atau membuat keputusan, dan
- 9) berulang kali berpikir tentang kematian dan ingin bunuh diri.

Apa bentuk dari depresi?

Bentuk penyakit bervariasi diantara individu. Penderita depresi biasanya pulih setelah menerima perawatan pengobatan selama 6 bulan hingga satu tahun. Namun, studi menunjukkan sebagian penderita bisa mengalami kekambuhan. Karenanya, penderita depresi dan anggota keluarga mereka harus waspada terhadap gejala kekambuhan (misalnya mengalami kesulitan tidur untuk alasan yang tidak diketahui, dan suasana hati tertekan) sehingga pengobatan yang tepat dapat dicari.

Apa pengobatan untuk depresi?

- 1) Perawatan pengobatan
Perawatan pengobatan bisa mengurangi gejala depresi dalam waktu 3 hingga 4 minggu, sehingga pengobatan adalah perawatan paling efektif untuk depresi parah. Pengobatan termasuk: a) Antidepresan digunakan untuk mengatur tingkat zat pengontrol fungsi otak dan b) Ansiolitik digunakan untuk mengurangi gejala kecemasan yang berhubungan dengan depresi.
- 2) Perawatan psikologis
Terapi perilaku kognitif telah terbukti efektif untuk pengobatan depresi. Intervensi termasuk mengubah pemikiran negatif dan pola perilaku penderita, sehingga ia bisa mengatasi masalahnya secara lebih obyektif dan efektif.
- 3) Terapi elektrokonvulsif
Terapi elektrokonvulsif akan dipertimbangkan dan diterapkan kepada penderita depresi parah yang tidak responsif terhadap pengobatan dan perawatan psikologis. Mereka akan dibius dan diberikan sengatan listrik. Bentuk perawatan tergantung pada situasi individu.

Bagaimana Saya Bisa Membantu Orang Lain Mengatasi Depresi?

- 1) Memberikan pengertian dan dukungan kepada individu penderita depresi dan mendorongnya agar berbagi perasaan dan kesulitan dengan orang lain.
- 2) Menyediakan lingkungan yang damai dan nyaman untuk mereka, dan mendukungnya mengatur jadwal harian yang terstruktur.
- 3) Mendorongnya mempertahankan tingkat interaksi sosial yang wajar dengan orang lain.
- 4) Membantunya agar lebih paham tentang penyakitnya dan mendorongnya menjalani pengobatan dan bekerja sama dengan profesional kesehatan mental.

Berikan perhatian pada setiap perubahan suasana hati dan kondisi mental dari individu penderita depresi. Jika ada perilaku melukai diri sendiri dan/atau ditemukan perilaku yang tidak normal, ia seharusnya mencari pertolongan dari profesional perawatan kesehatan sesegera mungkin.