

mental breakdown

Banyak orang mengalami kondisi “Mental Breakdown” yang tidak hanya menyerang remaja, namun juga anak-anak dan orang dewasa (usia produktif). Menurut data WHO, lebih dari 700.000 orang meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya. Beberapa faktor pendorong seseorang melakukan bunuh diri adalah karena penyakit mental dan depresi.

DAMPAK BAGI KORBAN BULLYING

Depresi dan marah rendahnya tingkat kehadiran dan rendahnya prestasi akademik siswa, → Menurunnya skor tes kecerdasan (IQ) dan kemampuan analisis siswa.

DAMPAK BAGI PELAKU

Pelaku memiliki rasa percaya diri yang tinggi dengan harga diri yang tinggi pula cenderung bersifat agresif dengan perilaku yang pro terhadap kekerasan tipikal orang berwatak keras, mudah marah dan impulsif, toleransi yang rendah terhadap frustrasi. Memiliki kebutuhan kuat untuk mendominasi orang lain kurang berempati terhadap targetnya.

Dampak Bagi Orang Lain yang Menyaksikan (Bystanders)

asumsi bahwa bullying adalah perilaku yang diterima secara sosial beberapa siswa mungkin akan bergabung dengan penindas karena takut menjadi sasaran berikutnya beberapa lainnya mungkin hanya akan diam saja tanpa melakukan apapun mereka merasa tidak perlu menghentikannya

FAKTOR PENYEBAB mental breakdown

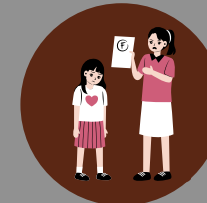
EXTERNAL



BULLYING



BROKEN HOME



TEKANAN DARI LINGKUNGAN

INTERNAL



OVERTHINKING



DEPRESI



KECEMASAN



TRAUMA



PERUBAHAN DALAM HIDUP



STRESS

EXTERNAL

Bullying merupakan segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja oleh satu orang atau sekelompok orang yang lebih kuat terhadap orang lain dilakukan secara terus menerus

Broken home, suatu keluarga yang tidak harmonis sehingga harus mengalami perpecahan

Tekanan dari lingkungan adalah di mana lingkungan, orang-orang di sekitarmu memberi tuntutan yang tinggi kepadamu sehingga kamu sulit untuk memenuhinya

INTERNAL

Perilaku atau kebiasaan memikirkan suatu hal secara berlebih sehingga dapat mengganggu *mood* bahkan mental

Gangguan mental yang ditandai dengan perasaan meroosot (muram, sedih, hingga tertekan)

Gangguan mental yang cenderung disebabkan oleh tekanan dari luar diri

Perubahan yang dapat nampak secara langsung adalah perubahan kebiasaan seperti dari *extrovert* menjadi *introvert*

Keadaan jiwa hingga tingkah laku yang tidak normal akibat tekanan jiwa (luka batin)



MENTAL HEALTH

CARA MENYEMBUHKAN *mental breakdown*

Kesimpulan

Banyak orang mengalami kondisi “Mental Breakdown” yang tidak hanya menyerang remaja, namun juga anak-anak dan orang dewasa. Ada dua faktor penyebab terjadinya “Mental Breakdown”. Ada faktor internal yang meliputi overthinking, depresi, trauma, stres, dan perubahan dalam hidup. Ada juga faktor eksternal seperti bullying, broken home, dan tekanan dari lingkungan.



***BAGAIMANA DENGANMU?
PERNAHKAH KAMU
MENGALAMI MENTAL
BREAKDOWN?***



Meditasi

Aktivitas menjernihkan pikiran dan meningkatkan kesehatan mental. Saraf yang rileks akan mengirimkan sinyal ke tubuh untuk mengontrol rasa cemas dan stres.



**Menulis Jurnal
(Refleksi)**

Menulis dapat menjadi salah satu sarana untuk mengungkapkan perasaan yang telah dialami. Dengan menulis apa yang kita rasakan saat itu dan apa yang terjadi saat itu kita dapat mengidentifikasi penyebab stres



**Mendengarkan
musik**

mendengarkan musik yang disukai dapat memperbaiki suasana hati. Musik juga dapat mewakili kondisi hati sehingga pemilihan *genre* sangat penting.



**Lakukan hobi
yang
disenangi**

Melakukan hobi yang disenangi dapat meningkatkan kepuasan dan rasa senang sehingga hal itu dapat menurunkan kadar stres yang ada. Pengeksplorasi hobi juga sangat penting, selain untuk mengenali diri hal itu juga dapat mengembangkan diri.



Olahraga

Olahraga dapat menjadi salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental. Sejatinya, dengan olahraga otak akan melepaskan endorfin (zat kimia yang dapat meningkatkan rasa bahagia)

Untuk Menambah wawasan dan mengidentifikasi pemicu mental down yang sedang dialami.



**Membaca
Buku**

Zat kafein merupakan stimulan dan dapat meningkatkan kecemasan. Setiap tubuh memiliki batas toleransi masing-masing untuk menyerap kafein. Membatasi asupan kafein sehari-hari dapat menjadi salah satu cara menjaga mental tetap sehat.



**Kurangi
Kafein**

Pastikan tidur yang cukup selama 7-8 jam per malam. Menurut penelitian dari Jurnal Cureus tahun 2018, kurang tidur dapat menyebabkan emosi marah dan agresi. Reaktivitas amigdala (pusat emosi otak) tidak dapat dikendalikan dengan baik sehingga rentan stres dan mudah emosional.



Tidur Cukup

Untuk meningkatkan kesehatan mental, cobalah untuk mengonsumsi buah, sayuran, dan makanan yang mengandung asam lemak omega-3 seperti ikan salmon dan kacang-kacangan. Omega-3 juga berperan sebagai agen anti inflamasi atau anti peradangan yang membantu meringankan depresi.



**Makan Sehat
Teratur**

Untuk meningkatkan kesehatan mental, cobalah untuk mengonsumsi buah, sayuran, dan makanan yang mengandung asam lemak omega-3 seperti ikan salmon dan kacang-kacangan. Omega-3 juga berperan sebagai agen anti inflamasi atau anti peradangan yang membantu meringankan depresi.



**Menikmati
Alam**