

Apa yang laki-laki bisa dapatkan dari terapi kesehatan mental?

Opsi Judul:

- 1. Apa yang Laki-laki Dapatkan dari Terapi Kesehatan Mental?**
- 2. Kapan Seorang Laki-laki Harus Melakukan Terapi Kesehatan Mental?**
- 3. Alasan Mengapa Laki-laki Jangan Sungkan Melakukan Terapi Kesehatan Mental**

Laki-laki biasanya jarang minta tolong ataupun curhat untuk memecahkan masalah. Mereka lebih suka dipandang kuat dan mandiri, bukan sebaliknya. Padahal, laki-laki maupun perempuan sama-sama berpotensi memiliki masalah emosional. Mereka juga butuh waktu untuk curhat dan mencari solusi permasalahan.

Mengabaikan perasaan negatif bisa mempengaruhi banyak aspek dalam kehidupan lainnya. Bahkan bisa berakibat buruk. Jadi, kapan dan bagaimana laki-laki harus berkonsultasi pada terapis?

Kapan Menemui Terapis?

Masalah pasti ada di banyak sisi kehidupan. Sama halnya wanita, laki-laki setangguh apapun juga menghadapi kerumitan dalam hidup. Laki-laki muda bisa punya masalah dalam pekerjaan atau hubungan personal.

Sedangkan laki-laki paruh baya atau lanjut usia, masalahnya bisa berbeda. Bisa jadi karena cemas menghadapi masalah keuangan setelah pensiun, kematian pasangan juga sahabat. Usia tua membuat lelaki mulai butuh banyak bantuan dan kehilangan kemandirian. Misalnya mulai sulit menyetir sendiri.

Kesedihan yang ditahan terlalu lama bisa memicu depresi. Faktanya, alasan utama laki-laki menemui terapis adalah karena depresi. Sehari-hari, mereka menjadi tak bergairah dan selalu merasa stres.

Jika dibiarkan terus, perasaan negatif yang menumpuk ini bisa memicu masalah kesehatan. Misalnya, turunnya berat badan, insomnia, menurunnya libido dan memudarnya memori. Yang parah, untuk melupakan masalah, banyak yang lari ke perilaku merusak seperti minum alkohol dan memakai narkoba.

Sebelum hal semacam itu terjadi, pintu terapis selalu terbuka untuk laki-laki. Kadang laki-laki mengenali permasalahannya, tapi tidak tahu akar penyebabnya dan bagaimana memecahkannya. Seorang terapis bisa membantu menguraikan masalah serta memecahkannya.

Mencari Terapis yang Tepat

Dokter umum yang biasa Anda kunjungi pasti bisa memberikan rekomendasi yang baik. Atau, coba cek fasilitas kesehatan yang diberikan perusahaan. Jika terapi kesehatan mental termasuk dalam layanannya, Anda bisa memanfaatkannya. Jika tidak ada, petugas fasilitas kesehatan itu bisa memberikan rekomendasi.

Ada beberapa macam terapis sesuai latar belakang pendidikan dan keahliannya. Anda bisa memilih yang sesuai.

- **Psikiater.** Mereka adalah dokter dengan spesialisasi psikiatri dan bisa meresepkan obat. Mereka biasanya menangani permasalahan besar, seperti depresi berat, bipolar disorder, dan schizophrenia.
- **Psikolog.** Mereka bergelar dokter di bidang psikologi klinis. Mereka bisa menangani banyak masalah emosional dan psikologis. Seperti depresi, kecemasan, hingga penyalahgunaan obat, namun tidak memberikan resep dokter.
- **Konselor Berlisensi.** Mereka biasanya berijazah master dengan 2.000 jam pengalaman supervisi psikoterapi. Mereka bisa membantu memecahkan masalah keseharian, seperti stres, kecemasan, konflik keluarga, dan depresi ringan.
- **Perawat Klinis Spesialis.** Seperti psikiater, mereka bisa meresepkan obat. Mereka bekerja secara mandiri atau bekerjasama dengan dokter.
- **Pekerja Sosial Klinis Berlisensi.** Bisa juga Pekerja Sosial Berlisensi, atau Pekerja Sosial Klinis Independen Berlisensi. Para profesional di bidang kesehatan mental ini bisa menangani orang-orang yang memiliki kesehatan mental. Termasuk yang menderita kecanduan.

Mereka bekerja sama membentuk kelompok terapis, lalu menangani orang-orang yang memiliki masalah mental di masyarakat namun belum mendapat pertolongan. Mereka membantu program intervensi krisis dan rehabilitasi sosial. Mereka juga membantu proses kembalinya pasien ke masyarakat serta ke kehidupan sehari-harinya.

Para terapis ini berjuang di banyak tempat. Mulai rumah sakit, agensi pelayanan keluarga, juga organisasi-organisasi kesehatan mental. Jika merasa tak cocok dengan seorang terapis, jangan lantas berhenti. Cobalah mencari terapis lain. Pada intinya, adalah menemukan orang yang tepat yang bisa membimbing Anda memecahkan masalah.

Keyword:

Laki-laki

Terapi

Kesehatan mental

Meta Desc:

Laki-laki biasanya jarang minta tolong ataupun curhat untuk memecahkan masalah. Padahal, mengabaikan perasaan negatif bisa berakibat buruk. Jadi, kapan dan bagaimana laki-laki harus berkonsultasi pada terapis?

Referensi:

<https://www.health.harvard.edu/blog/men-can-gain-therapy-201605239660>