

```
In [275]: import pandas as pd
import re
from nltk.corpus import stopwords
from nltk.tokenize import word_tokenize
from sklearn.feature_extraction.text import TfidfVectorizer
from sklearn.metrics.pairwise import cosine_similarity
```

```
In [276]: df = pd.read_excel(r'C:\Users\naufa\Downloads\Responsi NLP\dataset.xlsx')
df.head()
```

Out[276]:

	Question_ID	Questions	Jawaban
0	1590140	Apa yang dimaksud dengan penyakit mental?	Penyakit mental adalah kondisi kesehatan yang ...
1	2110618	Siapa yang terpengaruh oleh penyakit mental?	Diperkirakan bahwa penyakit mental mempengaruhi...
2	6361820	Apa penyebab penyakit mental?	Diperkirakan bahwa penyakit mental mempengaruhi...
3	9434130	Apa sajakah tanda-tanda peringatan penyakit me...	Gejala gangguan kesehatan mental bervariasi te...
4	7657263	Apakah penderita penyakit jiwa bisa sembuh?	Ketika penyembuhan dari penyakit mental, ident...

```
In [277]: def clean_text(text):
            text = re.sub(r'^a-zA-Z0-9\s', '', text).lower()
            return text

        def tokenize_and_remove_stopwords(text):
            stop_words = set(stopwords.words('indonesian'))
            tokens = word_tokenize(text)
            tokens = [word for word in tokens if word.isalnum() and word not in stop_words]
            return tokens

        df['clean_questions'] = df['Questions'].apply(clean_text)
        df['tokenized_questions'] = df['clean_questions'].apply(tokenize_and_remove_stopwords)

        df['clean_answers'] = df['Jawaban'].apply(clean_text)
        df['tokenized_answers'] = df['clean_answers'].apply(tokenize_and_remove_stopwords)

        df
```

Out[277]:

	Question_ID	Questions	Jawaban	clean_questions	tokenized_questions	clean_questions
0	1590140	Apa yang dimaksud dengan penyakit mental?	Penyakit mental adalah kondisi kesehatan yang ...	apa yang dimaksud dengan penyakit mental	[penyakit, mental]	pen ad kes
1	2110618	Siapa yang terpengaruh oleh penyakit mental?	Diperkirakan bahwa penyakit mental mempengaruhi...	siapa yang terpengaruh oleh penyakit mental	[terpengaruh, penyakit, mental]	(bah menr
2	6361820	Apa penyebab penyakit mental?	Diperkirakan bahwa penyakit mental mempengaruhi...	apa penyebab penyakit mental	[penyebab, penyakit, mental]	(bah menr
3	9434130	Apa sajakah tanda-tanda peringatan penyakit me...	Gejala gangguan kesehatan mental bervariasi te...	apa sajakah tandatanda peringatan penyakit mental	[sajakah, tandatanda, peringatan, penyakit, me...]	gejal be
4	7657263	Apakah penderita penyakit jiwa bisa sembuh?	Ketika penyembuhan dari penyakit mental, ident...	apakah penderita penyakit jiwa bisa sembuh	[penderita, penyakit, jiwa, sembuh]	pe c me
...
93	4373204	Bagaimana saya tahu kalau saya minum terlalu b...	Menyortir jika Anda minum terlalu banyak bisa ...	bagaimana saya tahu kalau saya minum terlalu b...	[minum]	r : te
94	7807643	Jika ganja berbahaya, mengapa kita melegalkannya?	Asap ganja, misalnya, mengandung racun penyeba...	jika ganja berbahaya mengapa kita melegalkannya	[ganja, berbahaya, melegalkannya]	n racu
95	4352464	Bagaimana cara meyakinkan anak saya untuk tida...	Anda tidak bisa. Tetapi Anda dapat mempengaruhi...	bagaimana cara meyakinkan anak saya untuk tida...	[anak, narkoba]	anc mem
96	6521784	Apa status hukum (dan bukti) minyak CBD?	Cannabidiol atau CBD adalah komponen ganja yan...	apa status hukum dan bukti minyak cbd	[status, hukum, bukti, minyak, cbd]	canr kom
97	3221856	Apa buktinya tentang vaping?	"Vaping" adalah istilah untuk menggunakan pera...	apa buktinya tentang vaping	[buktinya, vaping]	va me

98 rows × 7 columns



In [279]:

```
# Menggabungkan teks dari kolom pertanyaan dan jawaban
df['tanya_jawab'] = df['Questions'] + ' ' + df['Jawaban']
```

```
In [280]: # Vektorisasi
tfidf_vectorizer = TfidfVectorizer()
tfidf_matrix = tfidf_vectorizer.fit_transform(df['tanya_jawab'])
```

```
In [281]: print(tfidf_matrix)
```

```
(0, 2221)      0.09696001698966562
(0, 1157)      0.08324970750128921
(0, 147)       0.04274676179646542
(0, 2281)      0.05462994590226147
(0, 760)       0.04780907160055471
(0, 1076)      0.07883597368738006
(0, 1773)      0.07522969057730754
(0, 704)       0.03978905467657304
(0, 1770)      0.09696001698966562
(0, 1375)      0.03871961609616479
(0, 1769)      0.05462994590226147
(0, 1842)      0.08324970750128921
(0, 46)        0.09696001698966562
(0, 37)        0.09696001698966562
(0, 634)       0.06512566419900363
(0, 2024)      0.07849421714000998
(0, 2194)      0.047001620896718076
(0, 624)       0.04091963641388506
(0, 1037)      0.07522969057730754
(0, 546)       0.06324044833264972
(0, 431)       0.023506320906280218
(0, 811)       0.09696001698966562
(0, 1627)      0.06151938108893112
(0, 1626)      0.08813180709238436
(0, 1436)      0.07522969057730754
:              :
(97, 431)      0.02472485602478218
(97, 2017)     0.014987564907288283
(97, 134)      0.054817985872308496
(97, 55)       0.01052451123779996
(97, 2352)     0.06749878536196074
(97, 156)      0.012403042833274074
(97, 1776)     0.012558893232560252
(97, 1646)     0.018287087479035544
(97, 1584)     0.026860591376439768
(97, 207)      0.02637649784681094
(97, 802)      0.04072221570531676
(97, 1087)     0.03543740729275227
(97, 2124)     0.01052451123779996
(97, 184)      0.04257224801326841
(97, 461)      0.05486126243710663
(97, 920)      0.01875756570143596
(97, 427)      0.05911711658725582
(97, 2414)     0.14879167593912304
(97, 430)      0.15038801351766307
(97, 986)      0.017537169615570516
(97, 57)       0.049264263822713185
(97, 1477)     0.008953530458813258
(97, 455)      0.02349342251670364
(97, 2449)     0.08578144707569482
(97, 111)      0.036962156158257826
```

```
In [282]: def get_answer(question, tfidf_matrix):
# Menghasilkan vektor TF-IDF untuk pertanyaan
question_vector = tfidf_vectorizer.transform([question])
# Menghitung cosine similarity antara vektor pertanyaan dan vektor jawa
similarities = cosine_similarity(question_vector, tfidf_matrix).flatten()
# Mendapatkan indeks jawaban dengan similarity tertinggi
answer_index = similarities.argmax()
# Mengembalikan jawaban dari indeks yang ditemukan
return df['Jawaban'][answer_index]

sample_question = "Pilihan pengobatan apa yang tersedia?"
answer = get_answer(sample_question, tfidf_matrix)
print("Jawaban:", answer)
```

Jawaban: Sama seperti ada berbagai jenis obat untuk penyakit fisik, pilihan perawatan yang berbeda tersedia untuk individu dengan penyakit mental. Perawatan bekerja secara berbeda untuk orang yang berbeda. Penting untuk menemukan apa yang paling cocok untuk Anda atau anak Anda.

```
In [283]: test_questions = [
    "Apa penyebab penyakit mental?",
    "Siapa yang dapat terkena gangguan mental?",
    "Bagaimana cara pengobatan gangguan mental?",
    "Apa yang dimaksud dengan penyakit mental?",
    "Apa itu Rantai Makanan",
    "Apakah gangguan mental bersifat genetik?",
    "Apa saja faktor risiko penyakit mental?",
    "Apakah perlu perawatan rumah sakit untuk gangguan mental?",
    "Apa itu teori relativitas Einstein?"
]
def perform_test(questions, tfidf_matrix):
    for idx, test_question in enumerate(questions):
        predicted_answer = get_answer(test_question, tfidf_matrix)

        print(f"Pertanyaan {idx + 1}: {test_question}")
        print(f"Jawaban Prediksi: {predicted_answer}\n")

perform_test(test_questions, tfidf_matrix)
```

Pertanyaan 1: Apa penyebab penyakit mental?

Jawaban Prediksi: Tantangan atau masalah dengan kesehatan mental Anda dapat muncul dari masalah psikologis, biologis, dan sosial, serta peristiwa kehidupan.

Pertanyaan 2: Siapa yang dapat terkena gangguan mental?

Jawaban Prediksi: Diperkirakan bahwa penyakit mental mempengaruhi 1 dari 5 orang dewasa di Amerika, dan bahwa 1 dari 24 orang dewasa memiliki penyakit mental yang serius. Penyakit mental tidak membedakan; Ini dapat mempengaruhi siapa pun, terlepas dari jenis kelamin, usia, pendapatan, status sosial, etnis, agama, orientasi seksual, atau latar belakang.

Meskipun penyakit mental dapat mempengaruhi siapa pun, kondisi tertentu mungkin lebih umum pada populasi yang berbeda. Misalnya, gangguan makan cenderung terjadi lebih sering pada wanita, sementara gangguan seperti defisit perhatian/gangguan hiperaktif lebih lazim pada anak-anak.

Selain itu, segala usia rentan, tetapi yang muda dan yang tua sangat rentan. Penyakit mental biasanya mengejutkan individu dalam hidup mereka, dengan 75 persen kondisi kesehatan mental berkembang pada usia 24 tahun. Hal ini membuat identifikasi dan pengobatan gangguan mental sangat sulit, karena kepribadian normal dan perubahan perilaku remaja dapat menutupi gejala-gejala dari kondisi kesehatan mental.

Orang tua dan pengasuh harus menyadari fakta ini, dan memperhatikan perubahan dalam suasana hati, kepribadian, kebiasaan pribadi, dan penarikan sosial anak mereka. Ketika ini terjadi pada anak-anak di bawah 18 tahun, mereka disebut sebagai gangguan emosional yang serius (SED).

Pertanyaan 3: Bagaimana cara pengobatan gangguan mental?

Jawaban Prediksi: Diperkirakan bahwa penyakit mental mempengaruhi 1 dari 5 orang dewasa di Amerika, dan bahwa 1 dari 24 orang dewasa memiliki penyakit mental yang serius. Penyakit mental tidak membedakan; Ini dapat mempengaruhi siapa pun, terlepas dari jenis kelamin, usia, pendapatan, status sosial, etnis, agama, orientasi seksual, atau latar belakang. Meskipun penyakit mental dapat mempengaruhi siapa pun, kondisi tertentu mungkin lebih umum pada populasi yang berbeda. Misalnya, gangguan makan cenderung terjadi lebih sering pada wanita, sementara gangguan seperti defisit perhatian/gangguan hiperaktif lebih lazim pada anak-anak. Selain itu, segala usia rentan, tetapi yang muda dan yang tua sangat rentan. Penyakit mental biasanya mengejutkan individu dalam hidup mereka, dengan 75 persen kondisi kesehatan mental berkembang pada usia 24 tahun. Hal ini membuat identifikasi dan pengobatan gangguan mental sangat sulit, karena kepribadian normal dan perubahan perilaku remaja dapat menutupi gejala-gejala dari kondisi kesehatan mental. Orang tua dan pengasuh harus menyadari fakta ini, dan memperhatikan perubahan suasana hati, kepribadian, kebiasaan pribadi, dan penarikan sosial anak mereka. Ketika ini terjadi pada anak-anak di bawah 18 tahun, mereka disebut sebagai gangguan emosional yang serius (SED).

Pertanyaan 4: Apa yang dimaksud dengan penyakit mental?

Jawaban Prediksi: Penyakit mental adalah kondisi kesehatan yang mengganggu pikiran, emosi, hubungan, dan fungsi seseorang. Mereka dikaitkan dengan kesulitan dan berkurangnya kapasitas untuk terlibat dalam kegiatan kehidupan sehari-hari yang biasa.

Penyakit mental jatuh di sepanjang rangkaian keparahan: beberapa cukup ringan dan hanya mengganggu beberapa aspek kehidupan, seperti fobia tertentu. Di ujung lain spektrum terletak penyakit mental yang serius, yang mengakibatkan gangguan fungsional utama dan gangguan dengan kehidupan sehari-hari. Ini termasuk gangguan seperti depresi berat, skizofrenia, dan gangguan bipolar, dan mungkin mengharuskan orang tersebut menerima perawatan di rumah sakit.

Penting untuk mengetahui bahwa penyakit mental adalah kondisi medis yang tidak ada hubungannya dengan karakter, kecerdasan, atau kemauan seseorang. Sama seperti diabetes adalah kelainan pankreas, penyakit mental adalah kon

disi medis karena biologi otak.

Demikian pula dengan bagaimana seseorang akan mengobati diabetes dengan obat-obatan dan insulin, penyakit mental dapat diobati dengan kombinasi obat dan dukungan sosial. Perawatan ini sangat efektif, dengan 70-90 persen orang yang menerima pengobatan mengalami pengurangan gejala dan peningkatan kualitas hidup. Dengan perawatan yang tepat, sangat mungkin bagi orang dengan penyakit mental untuk mandiri dan sukses.

Pertanyaan 5: Apa itu Rantai Makanan

Jawaban Prediksi: Merawat kesehatan fisik Anda juga baik untuk kesehatan mental Anda. Lebih penting dari sebelumnya untuk menjaga diri Anda tetap sehat.

Cobalah makan sebaik mungkin. Mungkin lebih mudah untuk meraih makanan dan makanan ringan yang tidak sehat saat Anda menghabiskan lebih banyak waktu di rumah, tetapi cobalah untuk menjaga pendekatan yang seimbang. Saat Anda menyimpan bahan makanan, jangan abaikan buah dan sayuran segar - kami masih memiliki semua yang kami butuhkan untuk menyiapkan makanan. Sekarang kami disarankan untuk membatasi jumlah waktu yang kami habiskan di ruang publik seperti toko kelontong, ini adalah waktu yang tepat untuk mencoba buah-buahan dan sayuran baru yang tetap di rumah untuk waktu yang lebih lama.

Jika lebih aman bagi Anda untuk tinggal di rumah atau Anda dalam isolasi diri, jangkau bantuan. Banyak toko kelontong dan layanan persiapan makanan menawarkan pengiriman yang aman dan tidak kontak. Anda juga dapat meminta keluarga atau teman untuk membawakan Anda bahan makanan, atau mencari kelompok pendukung COVID-19 lokal di media sosial. Paling aman jika orang lain meninggalkan makanan dan persediaan lain di luar pintu Anda untuk menghindari penyebaran virus.

Olahraga adalah bagian penting dari kesehatan mental dan kesejahteraan, manajemen stres, dan tidur kesehatan. Namun, itu adalah sesuatu yang banyak orang berikan ketika mereka mulai merasa stres atau kewalahan.

Jika aman bagi Anda untuk melakukannya, habiskan waktu di luar. Anda masih harus menghindari area atau kelompok yang sibuk dan tinggal setidaknya dua meter dari yang lain, tetapi tidak ada alasan untuk menghindari berjalan, berlari, atau kegiatan luar ruangan yang aman lainnya. ;

Jika Anda lebih suka berolahraga di dalam ruangan, Anda juga dapat menemukan banyak kelas latihan berbeda secara online. Anda dapat mencoba yoga, mengikuti kelas barre, mengerjakan cardio Anda, mengambil rutinitas dumbbell baru, dan mengikuti WOD CrossFit dari kenyamanan ruang tamu Anda. Cari rutinitas atau kelas latihan tanpa peralatan jika Anda belum memiliki peralatan.

Tidur yang buruk dapat membuat masalah sederhana terasa jauh lebih buruk daripada yang sebenarnya. Tidur yang buruk dapat memengaruhi suasana hati Anda, pandangan Anda, dan kesabaran Anda. Sayangnya, stres dan kecemasan dapat benar-benar berdampak pada tidur Anda. Jika Anda mengalami kesulitan tidur, jadilah proaktif dan latih kebiasaan tidur yang sehat. Untuk lebih lanjut, lihat Modul Wellness 6: Mendapatkan tidur malam yang nyenyak di www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep.

Jika Anda memiliki masalah kesehatan lain seperti penyakit kronis, periksa dengan dokter atau tim perawatan kesehatan Anda untuk melihat apakah Anda perlu mengambil tindakan atau tindakan pencegahan tambahan. Ingatlah untuk merencanakan ke depan dan melakukan apa yang Anda bisa untuk menyimpan resep atau obat bebas, persediaan medis, suplemen, atau kebutuhan kesehatan lainnya.

Pertanyaan 6: Apakah gangguan mental bersifat genetik?

Jawaban Prediksi: Gangguan siklotmik adalah sub tipe gangguan bipolar. Sama seperti gangguan bipolar, gejala siklotmia termasuk tiga atau lebih gejala hipomania, dan lima atau lebih gejala depresi. Seperti gangguan bipolar, orang mungkin mengalami kesehatan antara episode hipomania dan depresi.

Gejala hipomania meliputi:

Gejala depresi meliputi:

Bicaralah dengan dokter atau profesional kesehatan mental jika Anda pikir Anda mungkin mengalami gangguan siklotymic.

Pertanyaan 7: Apa saja faktor risiko penyakit mental?

Jawaban Prediksi: Ada banyak jenis profesional kesehatan mental. Menemukan yang tepat untuk Anda mungkin memerlukan penelitian.

Pertanyaan 8: Apakah perlu perawatan rumah sakit untuk gangguan mental?

Jawaban Prediksi: Karena memulai perawatan adalah langkah besar bagi individu dan keluarga, itu bisa sangat luar biasa. Penting untuk terlibat dan terlibat dalam proses perawatan sebanyak mungkin. Beberapa pertanyaan yang perlu Anda jawab termasuk:

Apa yang diketahui tentang penyebab penyakit khusus ini?

Apakah ada diagnosis lain di mana gejala -gejala ini umum?

Apakah Anda biasanya memasukkan pemeriksaan fisik atau neurologis?

Apakah ada tes atau ujian tambahan yang akan Anda rekomendasikan pada saat ini?

Apakah Anda akan menyarankan pendapat independen dari psikiater lain saat ini?

Program pengobatan apa yang paling membantu dengan diagnosis ini?

Apakah program ini akan melibatkan layanan oleh spesialis lain? Jika demikian, siapa yang akan bertanggung jawab untuk mengoordinasikan layanan ini?

Apa yang Anda lihat sebagai peran keluarga dalam program perawatan ini?

Berapa banyak akses yang akan dimiliki keluarga kepada orang -orang yang menyediakan perawatan?

Obat apa yang umumnya digunakan dengan diagnosis ini?

Berapa banyak pengalaman yang Anda miliki dalam memperlakukan orang dengan penyakit ini?

Apa yang dapat saya lakukan untuk membantu Anda dalam perawatan?

Pertanyaan 9: Apa itu teori relativitas Einstein?

Jawaban Prediksi: Psikoterapi dan konseling memiliki banyak kesamaan dan biasanya berarti hal yang sama. Keduanya digunakan untuk menggambarkan profesional yang menggunakan pendekatan berbasis bicara untuk membantu seseorang pulih dari penyakit mental atau masalah kesehatan mental. Banyak profesional yang berbeda dapat memberikan konseling atau psikoterapi, termasuk psikolog terdaftar, konselor klinis terdaftar, psikiater, terapis dan konselor lain, dokter keluarga, perawat psikiatri, dan pemimpin agama.

Sangat berguna untuk berbicara dengan seseorang tentang masalah apa pun - banyak orang yang menemukan bahwa hanya berbicara dengan teman atau keluarga dapat membantu mereka merasa lebih baik. Seorang terapis atau konselor profesional dapat menawarkan lebih banyak: mereka memiliki pelatihan, pengalaman, dan jarak emosional (karena mereka tidak mengenal Anda). Mereka menggunakan teori yang berbeda untuk mendengarkan Anda, mendukung Anda, dan mendekati masalah atau pola yang berbeda. Sebagai contoh, psikoterapi yang disebut terapi perilaku-kognitif didasarkan pada teori bahwa keterampilan belajar untuk mengubah pemikiran dan tindakan Anda dapat secara positif memengaruhi emosi, kesejahteraan, dan pikiran serta perilaku Anda di masa depan. Seorang terapis dapat membantu Anda belajar dan melatih keterampilan ini.

Ada banyak psikoterapi dengan bukti yang baik untuk menjadi efektif untuk masalah atau penyakit yang berbeda. Beberapa contoh termasuk terapi perilaku kognitif, terapi interpersonal, terapi perilaku dialektik, psikoterapi singkat yang berfokus pada solusi, terapi naratif, dan terapi yang berfokus pada emosi.

Secara umum, beberapa aspek terapi dan konseling adalah sama, tidak peduli pendekatan apa pun yang Anda pilih: harapan yang Anda bawa ke sesi konseling Anda, kecocokan antara pemahaman Anda tentang masalah dan pemahaman terapis Anda tentang masalah tersebut, dan kepercayaan serta hubungan yang

Anda miliki dengan terapis Anda. Faktanya, satu tinjauan penelitian menemukan bahwa 50% dari peningkatan yang terlihat pada klien yang baru saja menerima mendengarkan dan dukungan aktif dari seorang penasihat (disebut terapist suportif non-direktif) hanya karena hubungan antara klien dan terapis.¹ Psikoterapi dapat dan tidak dapat dan tidak Bekerja, tetapi profesional yang Anda pilih, dan kecocokan mereka dengan nilai-nilai Anda, juga sangat penting.

Saat Anda mencari seorang profesional, selalu merupakan ide yang baik untuk bertanya apakah mereka adalah anggota organisasi profesional (seperti yang tercantum di bagian selanjutnya).

Evaluasi 1

Model QAS tetap memberikan jawaban kepada pertanyaan yang tidak terkait sama sekali. Oleh karena itu, ditetapkan nilai ambang batas (threshold) dengan similarity dibawah 0,15 akan dianggap sebagai pertanyaan yang tidak bisa dipahami model.

```
In [285]: def get_answer(question, tfidf_matrix, threshold=0.15):
          question_vector = tfidf_vectorizer.transform([question])
          similarities = cosine_similarity(question_vector, tfidf_matrix).flatten()
          answer_index = similarities.argmax()
          if similarities[answer_index] < threshold:
              return "Tidak bisa dipahami....."

          return df['Jawaban'][answer_index]
```

```
In [287]: # Buat pertanyaan-pertanyaan uji
          test_questions = [
              "Kapan penggunaan narkoba menjadi masalah?",
              "Bagaimana cara saya mengajukan permohonan bantuan pendapatan?",
              "Apakah terapi kognitif efektif untuk mengatasi stres?",
              "Apa itu ADHD dan bagaimana cara diagnosisnya?",
              "Apa perbedaan antara CBT dan DBT?",
              "Apa perbedaan antara antidepresan?",
              "Apa saja metode pengobatan yang umum digunakan untuk skizofrenia?",
              "Apa saja gejala positif dan negatifnya?",
              "Bagaimana cara mengenali tanda-tanda gangguan makan?",
              "Apa perbedaan antara kesedihan dan depresi?",
              "Apa itu ilmu astronomi",
              "Cara agar lolos SBMPTN",
              "merek mobil termahal di dunia",
              "Menteri pada kabinet kerja yang Jokowi bentuk",
              "Global Warming terhadap fauna",
              "Tips memimpin rapat"
          ]
```

```
In [288]: def uji(questions, tfidf_matrix):
    for idx, test_question in enumerate(questions):
        predicted_answer = get_answer(test_question, tfidf_matrix)

        question_vector = tfidf_vectorizer.transform([test_question])
        similarities = cosine_similarity(question_vector, tfidf_matrix).flatten()
        similarity_index = similarities[0] # Ambil nilai similarity index
        answer_index = similarities.argmax()

        print(f"Pertanyaan {idx + 1}: {test_question}")
        print(f"Jawaban Prediksi: {predicted_answer}")
        print(f"Similarity Index: {similarities[answer_index]}")
        print()

    uji(test_questions, tfidf_matrix)
```

Pertanyaan 1: Kapan penggunaan narkoba menjadi masalah?

Jawaban Prediksi: Setiap orang memiliki hubungan yang berbeda dengan zat seperti alkohol dan obat-obatan lain, dan orang menggunakan zat karena alasan yang berbeda. Apa yang bermanfaat bagi sebagian orang dapat menyebabkan masalah bagi orang lain, atau untuk orang yang sama dalam situasi yang berbeda.

Untuk mempelajari lebih lanjut tentang penggunaan narkoba, periksa materi penggunaan narkoba: perspektif promosi kesehatan. Untuk lebih lanjut tentang mendukung orang lain, sumber yang berguna adalah membantu orang yang menggunakan zat: perspektif promosi kesehatan.

Untuk membantu Anda memikirkan hubungan Anda dengan substansi, Anda dan penggunaan narkoba: hal-hal yang harus dipikirkan ... dan cara-cara untuk membuat perubahan adalah buku kerja yang hebat. Seri lain, membuat pilihan yang lebih sehat tentang penggunaan narkoba: tips untuk mengurangi atau berhenti, memiliki banyak tips dan sumber daya yang berguna jika Anda ingin mengubah cara Anda menggunakan alkohol, ganja, obat-obatan, metamfetamin, dan tembakau.

Jika Anda atau seseorang yang Anda sayangi membutuhkan lebih banyak bantuan, hubungi layanan rujukan informasi alkohol dan narkoba untuk menemukan dukungan di daerah Anda. Untuk mendapatkan bantuan di mana saja di SM, hubungi 1-800-663-1441. Di Greater Vancouver, hubungi 604-660-9382.

Untuk mempelajari lebih lanjut tentang penggunaan narkoba, kunjungi Pusat Penelitian Kecanduan BC.

Similarity Index: 0.39395466524902345

Pertanyaan 2: Bagaimana cara saya mengajukan permohonan bantuan pendapatan?

Jawaban Prediksi: BC Pharmacare mencakup biaya beberapa obat melalui Rencana G, Rencana Obat Psikiatri, untuk orang-orang yang membutuhkan obat untuk menjadi baik tetapi tidak mampu membelinya. Dokter atau praktisi perawatan Anda harus mengajukan perlindungan atas nama Anda. Cakupan biasanya berlangsung selama satu tahun, dan kemudian Anda dapat mengajukan permohonan kembali jika diperlukan. Bicaralah dengan tim perawatan Anda jika Anda tertarik dengan rencana G.

Similarity Index: 0.2733098560281018

Pertanyaan 3: Apakah terapi kognitif efektif untuk mengatasi stres?

Jawaban Prediksi: Berbagai jenis terapi lebih efektif berdasarkan sifat kondisi kesehatan mental dan/atau gejala dan orang yang memilikinya (misalnya, anak-anak akan mendapat manfaat dari terapis yang berspesialisasi dalam kesehatan mental anak-anak). Namun, ada beberapa jenis perawatan dan terapi yang dapat membantu.

Similarity Index: 0.2729424350765502

Pertanyaan 4: Apa itu ADHD dan bagaimana cara diagnosisnya?

Jawaban Prediksi: Sementara kita menganggap gangguan perhatian/hiperaktif sebagai penyakit yang mempengaruhi anak-anak, itu bisa bertahan hingga dewasa-dan beberapa orang tidak didiagnosis sampai di kemudian hari.

ADHD didiagnosis seperti penyakit mental lainnya, jadi dokter keluarga Anda adalah tempat yang baik untuk memulai. Dokter keluarga Anda mungkin dapat menilai kesehatan mental Anda dan memulai perawatan, jika diperlukan, atau mereka dapat merujuk Anda ke layanan kesehatan mental yang lebih khusus.

Ada beberapa organisasi yang dapat membantu Anda menemukan sumber daya yang baik dan menemukan beberapa dukungan:

Canadian Attention Deficit Hyperactivity Disorder Resource Alliance (CADDRA) adalah organisasi yang mendukung profesional kesehatan yang meneliti ADHD, memperlakukan dan mendukung orang yang didiagnosis dengan ADHD, dan melatih profesional. Di bagian 'Info Publik' di situs web mereka, Anda akan menemukan informasi lebih lanjut tentang ADHD dewasa dan proses penilaian. Anda juga akan menemukan sumber daya yang luas dan publikasi yang direkomendasikan.

ndasikan.

Pusat Kesadaran ADHD, Kanada memberikan pendidikan dan advokasi untuk orang Kanada yang mengalami ADHD. Mereka memiliki bagian di situs web mereka untuk orang dewasa, termasuk informasi tentang gejala dan penilaian, perawatan, ADHD di tempat kerja, sumber daya, dan daftar bacaan.

Chadd Vancouver menawarkan kelompok dukungan bulanan untuk orang dewasa di daerah Vancouver.

Similarity Index: 0.5400924664437877

Pertanyaan 5: Apa perbedaan antara CBT dan DBT?

Jawaban Prediksi: CBT (terapi kognitif-perilaku) dan DBT (terapi perilaku dialektis) adalah dua bentuk psikoterapi atau "terapi bicara." Dalam keduanya, Anda bekerja dengan seorang profesional kesehatan mental untuk mempelajari lebih lanjut tentang tantangan yang Anda alami dan mempelajari keterampilan untuk membantu Anda mengelola tantangan sendiri.

Terapi kognitif-perilaku atau CBT mengajarkan Anda bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku Anda saling mempengaruhi. Misalnya, jika Anda yakin orang tidak menyukai Anda (pemikiran), Anda dapat menghindari situasi sosial (perilaku) dan merasa kesepian (perasaan). Namun, CBT mengajarkan Anda cara menggunakan hubungan ini untuk keuntungan Anda: perubahan positif dalam satu faktor (mengubah pemikiran atau perilaku) dapat menyebabkan perubahan positif dalam semua faktor. CBT adalah pendekatan yang telah dibuktikan dengan penelitian untuk bekerja untuk berbagai masalah kesehatan mental, termasuk depresi, gangguan kecemasan, gangguan makan dan masalah penggunaan narkoba.

CBT terstruktur, jangka pendek, berorientasi pada tujuan dan fokus pada saat ini. Ini dimulai dengan pendidikan di sekitar penyakit mental atau tantangan tertentu dan bagaimana penyakit atau tantangan mempengaruhi Anda. Selanjutnya, Anda akan belajar dan mempraktikkan keterampilan dan strategi seperti pemecahan masalah atau pemikiran realistis untuk membantu Anda membuat perubahan dalam pikiran, perasaan, dan perilaku Anda. Anda akan belajar bagaimana Anda dapat menggunakan keterampilan baru Anda untuk menangani masalah di masa depan.

Terapi perilaku dialektis atau DBT didasarkan pada CBT, dengan fokus yang lebih besar pada aspek emosional dan sosial. DBT dikembangkan untuk membantu orang mengatasi emosi yang ekstrem atau tidak stabil dan perilaku berbahaya. DBT adalah pendekatan berbasis bukti untuk membantu orang mengatur emosi. Ini dimulai sebagai pengobatan untuk gangguan kepribadian batas, dan penelitian saat ini menunjukkan dapat membantu dengan banyak penyakit atau kekhawatiran mental yang berbeda, terutama melukai diri sendiri.

Perbedaan utama antara CBT dan DBT adalah validasi dan hubungan. DBT mengajarkan Anda bahwa pengalaman Anda itu nyata, dan itu mengajarkan Anda cara menerima siapa Anda, terlepas dari tantangan atau pengalaman sulit. Hubungan juga sangat penting dalam DBT - termasuk hubungan antara Anda dan praktisi DBT Anda. Anda mungkin sering memiliki check-in untuk membicarakan keberhasilan atau masalah. Pengobatan dapat mencakup campuran sesi satu-satu dan sesi kelompok. Selain keterampilan CBT, Anda akan belajar keterampilan seputar mengelola emosi Anda, membangun hubungan dengan orang lain, mengatasi masalah atau kesusahan, penerimaan, dan perhatian.

Seperti halnya banyak terapi pembicaraan, dibutuhkan waktu dan upaya untuk menikmati manfaat keterampilan CBT dan DBT. Tetapi begitu orang menguasai keterampilan dengan dukungan dari terapis CBT atau DBT Anda, mereka sering menemukan bahwa keterampilan dan strategi baru mereka menjadi sifat kedua - mereka adalah alat yang bertahan seumur hidup.

Similarity Index: 0.6091626183036669

Pertanyaan 6: Apa perbedaan antara antidepresan?

Jawaban Prediksi: Ada banyak jenis obat antidepresan, dan masing-masing bekerja dengan cara yang berbeda. Antidepresan dibagi menjadi "kelas" berdasarkan apa yang mereka lakukan dan pembawa pesan kimia mana di otak (disebut neurotransmitter) yang dianggap mereka pengaruh. Setiap kelas dapat beri

si beberapa obat yang berbeda, yang masing-masing memiliki cara kerja yang sedikit berbeda. Di bawah ini, Anda akan menemukan kelas umum dan contoh obat umum. Nama depan adalah nama dan nama generik dalam tanda kurung adalah nama merek.

SSRIS atau selektif serotonin reuptake inhibitor: fluoxetine (Prozac), paroxetine (paxil), citalopram (celexa), escitalopram (cipralex), dan sertraline (zoloft)

SNRIS atau inhibitor reuptake serotonin dan norepinephrine: venlafaxine (Effexor) dan duloxetine (Cymbalta)

NDRIS atau inhibitor reuptake norepinephrine-dopamine: bupropion (Wellbutrin) dan zyltan

NASSAs atau noradrenergik dan antidepresan serotonergik spesifik: mirtazapine (Remeron), yang juga dapat digolongkan sebagai tetracycline atau antidepresan tetrasiklik

SARIS atau antagonis serotonin dan inhibitor reuptake: trazodone (Desyrel)

Ada kelas antidepresan lain (seperti MAOI atau tricyclic) yang jauh lebih tua dan memiliki lebih banyak efek atau batasan samping. Mereka biasanya diresepkan ketika antidepresan yang lebih baru tidak bekerja. Obat-obatan lain seperti lithium, obat tiroid, atau antipsikotik juga dapat diresepkan, seringkali dalam kombinasi dengan antidepresan untuk meningkatkan efeknya. Antidepresan tidak hanya terbiasa mengobati depresi - mereka mungkin diresepkan untuk mengobati penyakit lain seperti gangguan kecemasan.

Hanya dokter medis seperti dokter keluarga atau psikiater yang dapat meresepkan antidepresan. Jika dokter Anda merekomendasikan agar Anda mempertimbangkan antidepresan, perlu diingat bahwa kebanyakan orang harus mencoba beberapa pilihan berbeda sebelum mereka menemukan obat yang tepat. Ini bisa menjadi proses yang membuat frustrasi, terutama ketika Anda merasa tidak sehat, tetapi penting untuk menemukan sesuatu yang cocok untuk Anda! Efek dan manfaat samping dapat bervariasi secara signifikan antara orang yang berbeda, dan sulit untuk memprediksi bagaimana suatu obat dapat bekerja tanpa mencobanya terlebih dahulu. Setiap orang menanggapi mereka secara berbeda. Sangat penting untuk melakukan diskusi berkelanjutan dengan tim perawatan kesehatan Anda mengenai obat Anda sehingga Anda dapat memunculkan masalah atau masalah - atau bahkan bertanya lebih banyak tentang bagaimana antidepresan Anda bekerja.

Similarity Index: 0.41196285951627776

Pertanyaan 7: Apa saja metode pengobatan yang umum digunakan untuk skizofrenia?

Jawaban Prediksi: Sama seperti ada berbagai jenis obat untuk penyakit fisik, pilihan perawatan yang berbeda tersedia untuk individu dengan penyakit mental. Perawatan bekerja secara berbeda untuk orang yang berbeda. Penting untuk menemukan apa yang paling cocok untuk Anda atau anak Anda.

Similarity Index: 0.15796383233686626

Pertanyaan 8: Apa saja gejala positif dan negatifnya?

Jawaban Prediksi: Gejala positif dan negatif adalah istilah medis untuk dua kelompok gejala pada skizofrenia.

Gejala positif ditambahkan. Gejala positif termasuk halusinasi (sensasi yang tidak nyata), delusi (keyakinan yang tidak bisa nyata), dan gerakan berulang yang sulit dikendalikan.

Gejala negatif menghilangkan. Gejala negatif termasuk ketidakmampuan untuk menunjukkan emosi, apatis, kesulitan berbicara, dan menarik diri dari situasi sosial dan hubungan.

Ada juga kelompok gejala ketiga, biasanya disebut gejala kognitif. Ini termasuk apa pun yang berkaitan dengan pemikiran, seperti pikiran yang tidak teratur, masalah ingatan, dan kesulitan dengan fokus dan perhatian.

Similarity Index: 0.48224846073581407

Pertanyaan 9: Bagaimana cara mengenali tanda-tanda gangguan makan?

Jawaban Prediksi: Prodrome adalah istilah medis untuk tanda -tanda awal atau gejala masalah penyakit atau kesehatan yang muncul sebelum tanda -tanda utama atau gejala dimulai.

Psikosis, sekelompok gejala yang ditemukan dalam gangguan seperti skizofrenia, adalah satu penyakit dengan prodrome tertentu. Dengan psikosis, tanda -tanda dan gejala prodrome dimulai sebelum gejala penuh seperti halusinasi dan delusi muncul.

Gejala umum dalam prodrom psikosis meliputi:

Gejala -gejala ini ditemukan pada banyak penyakit mental lainnya, jadi tidak selalu jelas pada saat itu jika ini adalah prodrom psikosis atau skizofrenia atau yang lainnya. Yang terbaik adalah mencari bantuan setiap kali Anda khawatir tentang kesehatan mental Anda atau kesehatan mental orang yang dicintai. Psikosis dan skizofrenia jauh lebih mudah untuk dikelola dan diobati ketika pengobatan dimulai sejak dini.

Similarity Index: 0.3317176943254015

Pertanyaan 10: Apa perbedaan antara kesedihan dan depresi?

Jawaban Prediksi: Kesedihan adalah reaksi normal terhadap kehilangan, kekecewaan, masalah, atau situasi sulit lainnya. Merasa sedih dari waktu ke waktu hanyalah bagian lain dari menjadi manusia. Dalam kasus ini, perasaan sedih hilang dengan cepat dan Anda bisa menjalani kehidupan sehari -hari.

Cara lain untuk berbicara tentang kesedihan mungkin 'merasa rendah,' 'merasa sedih,' atau 'merasa biru.' Seseorang mungkin mengatakan mereka merasa 'tertekan,' tetapi jika itu hilang dengan sendirinya dan tidak memengaruhi kehidupan masuk Cara besar, mungkin bukan penyakit depresi.

Depresi adalah penyakit mental yang memengaruhi suasana hati Anda, cara Anda memahami diri sendiri, dan cara Anda memahami dan berhubungan dengan hal -hal di sekitar Anda. Ini juga dapat digunakan dengan nama yang berbeda, seperti depresi klinis, gangguan depresi mayor, atau depresi berat. Depresi dapat muncul tanpa alasan, dan itu berlangsung lama. Ini lebih dari sekedar kesedihan atau suasana hati yang rendah. Orang yang mengalami depresi mungkin terasa tidak berharga atau putus asa. Mereka mungkin merasa tidak masuk akal. Beberapa orang mungkin mengalami depresi sebagai kemarahan atau mudah marah. Mungkin sulit untuk berkonsentrasi atau membuat keputusan. Kebanyakan orang kehilangan minat pada hal -hal yang dulu mereka nikmati dan dapat mengisolasi diri dari orang lain. Ada juga tanda -tanda fisik depresi, seperti masalah dengan tidur, nafsu makan dan energi dan nyeri atau nyeri yang tidak dapat dijelaskan. Beberapa mungkin mengalami pikiran yang sulit tentang kematian atau mengakhiri hidup mereka (bunuh diri). Depresi berlangsung lebih dari dua minggu, biasanya tidak hilang dengan sendirinya, dan memengaruhi hidup Anda. Ini adalah penyakit nyata, dan sangat bisa diobati. Penting untuk mencari bantuan jika Anda khawatir tentang depresi.

Similarity Index: 0.4357161049261318

Pertanyaan 11: Apa itu ilmu astronomi

Jawaban Prediksi: Tidak bisa dipahami.....

Similarity Index: 0.0850875271011741

Pertanyaan 12: Cara agar lolos SBMPTN

Jawaban Prediksi: Tidak bisa dipahami.....

Similarity Index: 0.05933240581334072

Pertanyaan 13: merek mobil termahal di dunia

Jawaban Prediksi: Tidak bisa dipahami.....

Similarity Index: 0.07661735314851569

Pertanyaan 14: Menteri pada kabinet kerja yang Jokowi bentuk

Jawaban Prediksi: Tidak bisa dipahami.....

Similarity Index: 0.1260888878249695

Pertanyaan 15: Global Warming terhadap fauna
Jawaban Prediksi: Tidak bisa dipahami.....
Similarity Index: 0.09742048714960248

Pertanyaan 16: Tips memimpin rapat
Jawaban Prediksi: Tidak bisa dipahami.....
Similarity Index: 0.12679684645699343

Untuk pertanyaan yang memiliki similarity index dibawah 0,15, maka model akan menganggapnya sebagai pertanyaan yang tidak bisa dipahami.

In []: