**Kesehatan Mental**

**Ditinjau oleh: [Redaksi Halodoc](https://www.halodoc.com/cari-dokter/search)**

**Pengertian Kesehatan Mental**

Kesehatan mental dipengaruhi oleh peristiwa dalam kehidupan yang meninggalkan dampak yang besar pada kepribadian dan perilaku seseorang. Peristiwa-peristiwa tersebut dapat berupa kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan anak, atau stres berat jangka panjang.

Jika kesehatan mental terganggu, maka timbul gangguan mental atau penyakit mental. Gangguan mental dapat mengubah cara seseorang dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri.

Beberapa jenis gangguan mental yang umum ditemukan, antara lain depresi, gangguan bipolar, kecemasan, gangguan stres pasca trauma (PTSD), gangguan obsesif kompulsif (OCD), dan psikosis. Beberapa penyakit mental hanya terjadi pada jenis pengidap tertentu, seperti postpartum depression hanya menyerang ibu setelah melahirkan.

## **Gejala Kesehatan Mental**

Gangguan mental atau penyakit mental dapat diawali dengan beberapa gejala berikut ini, antara lain:

* Berteriak atau berkelahi dengan keluarga dan teman-teman.
* Delusi, paranoia, atau halusinasi.
* Kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi.
* Ketakutan, kekhawatiran, atau perasaan bersalah yang selalu menghantui.
* Ketidakmampuan untuk mengatasi stres atau masalah sehari-hari.
* Marah berlebihan dan rentan melakukan kekerasan.
* Memiliki pengalaman dan kenangan buruk yang tidak dapat dilupakan.
* Memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau orang lain.
* Menarik diri dari orang-orang dan kegiatan sehari-hari.
* Mendengar suara atau mempercayai sesuatu yang tidak benar.
* Mengalami nyeri yang tidak dapat dijelaskan.
* Mengalami perubahan suasana hati drastis yang menyebabkan masalah dalam hubungan dengan orang lain.
* Merasa bingung, pelupa, marah, tersinggung, cemas, kesal, khawatir, dan takut yang tidak biasa.
* Merasa sedih, tidak berarti, tidak berdaya, putus asa, atau tanpa harapan.
* Merokok, minum alkohol lebih dari biasanya, atau bahkan menggunakan narkoba.
* Perubahan drastis dalam kebiasaan makan, seperti makan terlalu banyak atau terlalu sedikit.
* Perubahan gairah seks.
* Rasa lelah yang signifikan, energi menurun, atau mengalami masalah tidur.
* Tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti merawat anak atau pergi ke sekolah atau tempat kerja.
* Tidak mampu memahami situasi dan orang-orang.

**Penyebab Kesehatan Mental**

Beberapa penyebab umum dari gangguan mental, antara lain:

* Cedera kepala.
* Faktor genetik atau terdapat riwayat pengidap gangguan mental dalam keluarga.
* Kekerasan dalam rumah tangga atau pelecehan lainnya.
* Kekerasan pada anak atau riwayat kekerasan pada masa kanak-kanak.
* Memiliki kelainan senyawa kimia otak atau gangguan pada otak.
* Mengalami diskriminasi dan stigma.
* Mengalami kehilangan atau kematian seseorang yang sangat dekat.
* Mengalami kerugian sosial, seperti masalah kemiskinan atau utang.
* Merawat anggota keluarga atau teman yang sakit kronis.
* Pengangguran, kehilangan pekerjaan, atau tunawisma.
* Pengaruh zat racun, alkohol, atau obat-obatan yang dapat merusak otak.
* Stres berat yang dialami dalam waktu yang lama.
* Terisolasi secara sosial atau merasa kesepian.
* Tinggal di lingkungan perumahan yang buruk.
* Trauma signifikan, seperti pertempuran militer, kecelakaan serius, atau kejahatan dan yang pernah dialami.

**Faktor Risiko Kesehatan Mental**

Beberapa faktor risiko gangguan mental, antara lain:

* Perempuan memiliki risiko tinggi mengidap depresi dan kecemasan, sedangkan laki-laki memiliki risiko mengidap ketergantungan zat dan antisosial.
* Perempuan setelah melahirkan.
* Memiliki masalah di masa kanak-kanak atau masalah gaya hidup.
* Memiliki profesi yang memicu stres, seperti dokter dan pengusaha.
* Memiliki riwayat anggota keluarga atau keluarga dengan penyakit mental.
* Memiliki riwayat kelahiran dengan kelainan pada otak.
* Memiliki riwayat penyakit mental sebelumnya.
* Mengalami kegagalan dalam hidup, seperti sekolah atau kehidupan kerja.
* Menyalahgunakan alkohol atau obat-obatan terlarang.

## **Diagnosis Kesehatan Mental**

Dokter ahli jiwa atau psikiater akan mendiagnosis suatu gangguan mental dengan diawali suatu wawancara medis dan wawancara psikiatri lengkap mengenai riwayat perjalanan gejala pada pengidap serta riwayat penyakit pada keluarga pengidap. Kemudian, dilanjutkan dengan pemeriksaan fisik yang menyeluruh untuk mengeliminasi kemungkinan adanya penyakit lain.

Jika diperlukan, dokter akan meminta untuk dilakukan pemeriksaan penunjang, seperti pemeriksaan fungsi tiroid, skrining alkohol dan obat-obatan, serta CT scan untuk mengetahui adanya kelainan pada otak pengidap. Jika kemungkinan adanya penyakit lain sudah dieliminasi, dokter akan memberikan obat dan rencana terapi untuk membantu mengelola emosi pengidap.

## **Pencegahan Kesehatan Mental**

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah gangguan mental, yaitu:

* Melakukan aktivitas fisik dan tetap aktif secara fisik.
* Membantu orang lain dengan tulus.
* Memelihara pikiran yang positif.
* Memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah.
* Mencari bantuan profesional jika diperlukan.
* Menjaga hubungan baik dengan orang lain.
* Menjaga kecukupan tidur dan istirahat.

## **Pengobatan Kesehatan Mental**

Beberapa pilihan pengobatan yang akan dilakukan dokter dalam menangani gangguan mental, antara lain:

* Psikoterapi. Psikoterapi merupakan terapi bicara yang memberikan media yang aman untuk pengidap dalam mengungkapkan perasaan dan meminta saran. Psikiater akan memberikan bantuan dengan membimbing pengidap dalam mengontrol perasaan. Psikoterapi beserta perawatan dengan menggunakan obat-obatan merupakan cara yang paling efektif untuk mengobati penyakit mental. Beberapa contoh psikoterapi, antara lain cognitive behavioral therapy, exposure therapy, dialectical behavior therapy, dan sebagainya.
* Obat-obatan. Pemberian obat-obatan untuk mengobati penyakit mental umumnya bertujuan untuk mengubah senyawa kimia otak di otak. Obat-obatan tersebut berupa golongan selective serotonin reuptake inhibitor (SSRI), serotonin-norepinephrine reuptake inhibitor (SNRIs), dan antidepresan trisiklik. Obat-obatan ini umumnya dikombinasikan dengan psikoterapi untuk hasil pengobatan yang lebih efektif.
* Rawat inap. Rawat inap diperlukan jika pengidap membutuhkan pemantauan ketat terhadap gejala-gejala penyakit yang dialaminya atau terdapat kegawatdaruratan di bidang psikiatri, misalnya percobaan bunuh diri.
* Support group. Support group umumnya beranggotakan pengidap penyakit mental yang sejenis atau yang sudah dapat mengendalikan emosinya dengan baik. Mereka berkumpul untuk berbagi pengalaman dan membimbing satu sama lain menuju pemulihan.
* Stimulasi otak. Stimulasi otak berupa terapi elektrokonvulsif, stimulasi magnetik transkranial, pengobatan eksperimental yang disebut stimulasi otak dalam, dan stimulasi saraf vagus.
* Pengobatan terhadap penyalahgunaan zat. Pengobatan ini dilakukan pada pengidap penyakit mental yang disebabkan oleh ketergantungan akibat penyalahgunaan zat terlarang.
* Membuat rencana bagi diri sendiri, misalnya mengatur gaya hidup dan kebiasaan sehari-hari, untuk melawan penyakit mental. Rencana ini bertujuan untuk memantau kesehatan, membantu proses pemulihan, dan mengenali pemicu atau tanda-tanda peringatan penyakit.

## **Kapan Harus ke Dokter?**

Jika diri sendiri atau kerabat menunjukkan gejala-gejala yang telah disebutkan di atas secara terus-menerus dan tidak membaik, sebaiknya segera memeriksakan diri ke dokter spesialis jiwa atau psikiater untuk mendapatkan pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut. Untuk melakukan pemeriksaan, kamu bisa langsung membuat janji dengan dokter di rumah sakit pilihan kamu [di sini](https://www.halodoc.com/rumah-sakit?utm_source=artikel&utm_medium=cta).

Ketahui info lebih lanjut tentang penyakit yang berkaitan dengan kesehatan mental berikut ini:

* [ADHD](https://www.halodoc.com/kesehatan/adhd)
* [Agoraphobia](https://www.halodoc.com/kesehatan/agoraphobia)
* [Anoreksia Nervosa](https://www.halodoc.com/kesehatan/anoreksia-nervosa)
* [Binge Eating Disorder](https://www.halodoc.com/kesehatan/binge-eating-disorder)
* [BPD Borderline Personality Disorder](https://www.halodoc.com/kesehatan/bpd-borderline-personality-disorder)
* [Body Dysmorphic Disorder](https://www.halodoc.com/kesehatan/body-dysmorphic-disorder)
* [Bulimia](https://www.halodoc.com/kesehatan/bulimia)
* [Depresi](https://www.halodoc.com/kesehatan/depresi)
* [Gangguan Jiwa](https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-jiwa)
* [Gangguan Tidur Berjalan](https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-tidur-berjalan)
* [Gangguan Tidur](https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-tidur)
* [Gangguan Kecemasan Sosial](https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-kecemasan-sosial)
* [Gangguan Kepribadian Ambang](https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-kepribadian-ambang)
* [Gangguan Bipolar](https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-bipolar)
* [Gangguan Kepribadian](https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-kepribadian)
* [Gangguan Kecemasan Umum](https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-kecemasan-umum)
* [Gangguan Panik](https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-panik)
* [Gangguan Kepribadian Narsistik](https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-kepribadian-narsistik)
* [Gangguan Kepribadian Paranoid](https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-kepribadian-paranoid)
* [Insomnia](https://www.halodoc.com/kesehatan/insomnia)
* [Kepribadian Ganda](https://www.halodoc.com/kesehatan/kepribadian-ganda)
* [Kesehatan Mental](https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental)
* [Mimpi Buruk](https://www.halodoc.com/kesehatan/mimpi-buruk)
* [Night Terror](https://www.halodoc.com/kesehatan/night-terror)
* [OCD](https://www.halodoc.com/kesehatan/ocd)
* [ODD](https://www.halodoc.com/kesehatan/odd)
* [Psikosis](https://www.halodoc.com/kesehatan/psikosis)
* [PTSD](https://www.halodoc.com/kesehatan/ptsd)
* [Psikologi](https://www.halodoc.com/kesehatan/psikologi)
* [Pedofilia](https://www.halodoc.com/kesehatan/pedofilia)
* [Retardasi Mental](https://www.halodoc.com/kesehatan/retardasi-mental)
* [Serangan Panik](https://www.halodoc.com/kesehatan/serangan-panik)
* [Skizofrenia](https://www.halodoc.com/kesehatan/skizofrenia)
* [Skizofrenia Paranoid](https://www.halodoc.com/kesehatan/skizofrenia-paranoid)
* [Stres](https://www.halodoc.com/kesehatan/stres)
* [Sindrom Cinderella Complex](https://www.halodoc.com/kesehatan/sindrom-cinderella-complex)