

Buku ini dipersembahkan untuk:

---

mzaini30.com

*Depresi? Kamu  
Juga Bisa Kena  
Loh!*

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002  
Tentang Hak Cipta

Ketentuan Pidana:

Pasal 72

1. Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Cinantya Putri

Depresi? Kamu Juga Bisa Kena Loh!



CARAKA PUBLISHING

## **Depresi? Kamu Juga Bisa Kena Loh!**

oleh Cinantya Putri

ISBN:

**978-623-92548-2-7**

Editor:

Hiday Nur R

Penata letak:

Zen

Desain sampul:

MS Wijaya

Image source:

clipart-library.com

Penerbit:

Wadah Baca Masyarakat Sanggar Caraka

Jl. Manalagi I No.1A Perbon Tuban 62351

Telp. +6281332402782

Email: [sanggarcaraka@gmail.com](mailto:sanggarcaraka@gmail.com)

Distributor Tunggal:

Kampus Nulis Aja Community

Jl. Manalagi I No.1A Perbon Tuban 62351

Telp. +6281332402782

Email: [nulisajatitik@gmail.com](mailto:nulisajatitik@gmail.com)

Cetakan pertama:

**Januari 2020**

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

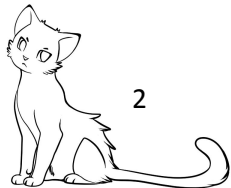
# Kata Pengantar

Aku menuliskan buku ini, ingin berbagi informasi mengenai depresi dilihat dari berbagai sudut pandang termasuk dari penderita sendiri, orang-orang dekat penderita serta dokter spesialis jiwa. Sudut pandang dari mereka, ditulis berdasarkan hasil wawancara serta berbagai rubrik kesehatan di media yang diisi oleh dokter spesialis jiwa baik itu berupa tulisan di sosial media/media online atau pun channel youtube. Keprihatinanku mengenai stigma negatif yang dilabelkan kepada orang-orang yang menderita depresi menggugah aku untuk dapat membuat suatu buku yang mudah dipahami dengan bahasa yang mudah dilengkapi dengan kisah-kisah nyata di dalamnya yang disampaikan dengan berbagai sudut pandang sehingga pembaca dapat mengerti secara keseluruhan tentang penyakit depresi itu. Bagaimana melihat dengan sudut pandang 360 derajat.

Harapannya stigma negatif ini dapat hilang sedikit demi sedikit sehingga kita tak akan kehilangan orang-



orang yang mengakhiri hidupnya karena sedang menderita depresi ini. Selain itu, semoga angka penderita depresi dapat turun dan meminimalisir masyarakat yang tanpa sadar telah menjadi penyebab bagi orang lain untuk terjerumus ke jurang depresi.



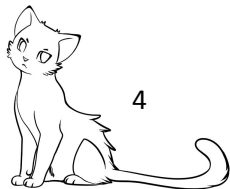


# Daftar Isi

Kata Pengantar.....	1
Daftar Isi.....	3
Pembuka.....	5
Depresi Itu Apa Sih?.....	9
Penyebab Depresi.....	11
Pengertian Depresi.....	13
Gejala Depresi.....	15
Depresi itu Rasanya Seperti Apa?.....	21
Depresi Vs Cemas.....	23
Kisah Penyintas Depresi.....	27
Depresi vs Bipolar.....	33
Depresi disertai Psikosomatik.....	39
Kisah Penderita Bipolar.....	41
Kamu Bisa Bantu Temanmu yang Sedang Depresi. ....	49
Temanmu yang Depresi Butuh Kamu.....	51
Kisah Sahabat yang Terkena Depresi.....	54
Kisah Seorang Istri yang terkena Depresi di Mata seorang Suami.....	59
Kalau Kamu yang Merasa Depresi, Apa yang Harus Kamu Lakukan.....	65



Hal yang Harus Dilakukan Ketika Merasa	
Depresi.....	67
Merasa Depresi Belum Tentu Depresi.....	71
Baby Blues itu depresikah?.....	79
Self Healing.....	85
1. Menulis.....	88
2. Reparenting Innerchild.....	89
3. Mindfulness.....	90
4. Berbenah.....	92
5. Tapping/ketukan SEFT.....	93
6. Tension & Trauma Releasing Exercise	
/TRE ( <a href="http://www.treindonesia.com/">http://www.treindonesia.com/</a> ).....	97
7. Berdoa.....	99
Awat Depresi Mudah Kambuh.....	101
Tips Sehat Jiwa .....	103
Mari Bersama Hapus Stigma Negatif Depresi.....	109



# Pembuka

Buku ini hadir diantara kita dengan harapan untuk melunturkan stigma negatif tentang depresi. Banyak sekali pemikiran dan penghakiman dari orang-orang, baik itu orang terdekat atau masyarakat umum bahwa depresi bukanlah suatu penyakit sehingga tidak diperlakukan layaknya suatu penyakit yang membutuhkan pengobatan.

Penyakit mental ini tidak mendapat tempat yang sama di pikiran dan hati kita seperti penyakit fisik lainnya. Banyak orang berpikir bahwa penyebab penyakit mental ini hadir karena kurangnya iman seseorang. Padahal sejatinya penyakit mental ini sama dengan penyakit fisik lainnya. Hanya yang diserang adalah mental bukan fisik. Apakah orang yang sakit flu juga karena kurang iman?

Buku ini hadir mengupas tentang seluk beluk tentang penyakit depresi secara ringkas sebagai pembuka. Mulai dari pengertian, penyebab, gejala, pencegahan

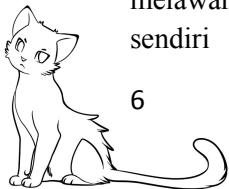


serta pengobatannya dengan bahasa yang mudah dimengerti.

Namun tidak hanya itu, buku ini juga lebih berbagi tentang cerita beberapa testimoni atau curahan hati para penyintas penyakit depresi ini termasuk juga para dokter spesialis kejiwaan dan tantangan orang-orang terdekat dari para penyintas ini ketika kebersamaan dan berusaha untuk menolong orang-orang yang dikasihinya. Kisah-kisah mereka tentunya dapat menjadi inspirasi bagi kita semua khususnya jika saat ini ada teman atau orang terkasih yang terkena depresi atau bahkan diri kita sendiri.

Penyakit depresi bukan penyakit main-main karena nyawa adalah taruhannya. Sama seperti penyakit jantung dengan serangan jantungnya yang dapat menyebabkan kematian. Bahkan juga dapat menyebabkan kematian orang lain.

Penulis yang juga pernah mengalami depresi, bahkan hampir berulang setiap tahunnya kala itu. Berharap dengan hadirnya buku ini dapat berbagi wawasan dengan seluruh lapisan masyarakat sehingga dapat membantu teman-teman yang sedang berjuang melawan penyakit depresinya untuk tidak merasa sendiri dan malu atas keadaannya yang dapat



memperburuk penyakitnya. Peran orang-orang dekat atau di sekitar itu penting untuk dapat membantu mereka bangkit kembali atau membantu mereka untuk tidak mengakhiri hidupnya.

Ayo bantu merubah stigma negatif penyakit mental depresi yang ada di masyarakat kita karena depresi ini dapat datang kapan dan menyerang siapa saja, baik itu kamu atau orang terdekatmu yang terlihat bahagia dan sukses. Jangan sampai kita menyesal karena tidak menyadari gejala-gejala awal sehingga semuanya terlambat.

Sadari bahwa kesehatan jiwa itu penting layaknya kesehatan ragamu yang juga membutuhkan nutrisi untuk tetap sehat serta pengobatan ketika terserang penyakit. Jangan pandang sebelah mata dan bantu mereka atau dirimu sendiri yang sedang terpuruk dalam jurang depresi untuk bangkit kembali.

Milikilah buku ini, letakkanlah di rak bukumu..

Ketika membacanya, Anda akan mengetahui:

- Pengetahuan dasar tentang depresi dengan bahasa awam yang mudah dimengerti.
- Kisah inspiratif dari penyintas tentang bagaimana berjuang melawan depresi ini, apa

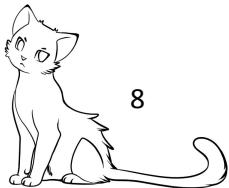


yang dirasakan, penyebabnya, bisakah berulang dan mengapa berulang, serta bagaimana pencegahannya.

- Tips dari para dokter spesialis kejiwaan tentang A-Z penyakit depresi ini.
- Curahan hati dari orang-orang terdekat para penyintas ini saat kebersamaan dan membantu mereka pada saat mereka berada pada titik terendah hidupnya.

Bacalah dan pahami tentang penyakit ini, semoga kita semua dan orang-orang yang kita kasihi dijauhkan dari penyakit ini. Namun jika harus berhadapan dengan depresi ini baik Anda ataupun orang terkasih, Anda sudah memiliki ilmunya bagaimana harus mengatasinya.

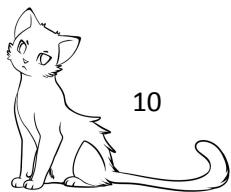
Salam Sehat Jiwa Raga...



# *Depresi Itu Apa Sih?*



mzaini30.com





## Penyebab Depresi

Kehilangan seseorang atau sesuatu yang amat sangat berarti bagi kita dapat meninggalkan duka yang teramat mendalam. Duka tersebut dapat menetap cukup lama bahkan dapat menjadi lebih dalam seiring berjalannya waktu. Namun banyak juga yang harus cepat bangkit dari keadaan berduka guna kehidupan dapat berjalan dengan normal kembali tanpa adanya seseorang atau sesuatu yang telah hilang tersebut. Tetapi bagaimana dengan yang larut dalam kesedihan hingga mempengaruhi kehidupannya. Lalu bagaimana membedakannya, apakah berduka pasti akan berujung depresi?

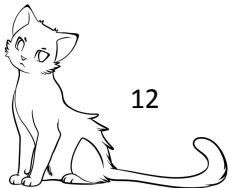
Selain berduka, kita juga sering merasa sedih atau tertekan, stress, bertubi-tubi kegagalan datang, penolakan, dikucilkan, merasa diri tidak cukup baik/berharga. Bagaimana cara kita mengetahui mana yang masih dalam tahap normal dan mana yang tidak?



Seseorang yang sehat dapat mengatasi kejadian sangat traumatis dengan tetap merasa terkendali. Walau tentunya tetap perlu waktu untuk perasaan sedih bisa segera berubah dan tidak mewarnai setiap aspek dalam kehidupannya. Seseorang yang sehat jiwa dapat menemukan titik terang di ujung jalan dan jika berada dalam suasana hati yang sedih, dia akan menyadari perasaannya dapat menjadi lebih baik seiring berjalannya waktu.

Kapan saat berubah menjadi tidak normal? Ketika suasana hati sedih, muram, tidak bersemangat yang datang menetap lebih dari beberapa minggu (tidak berkurang dan berpikir bahwa tidak dapat hilang) dan mengganggu aspek kehidupan lainnya.

Terkadang pemicu perasaan negatif ini juga tidak jelas (tidak harus didahului oleh kejadian traumatis seperti kehilangan orang yang disayangi/pekerjaan/putus cinta dan kejadian traumatis lainnya).



# Pengertian Depresi

Jadi pengertian depresi klinis dapat dijelaskan sebagai bentuk suasana hati negatif yang berbeda dari apa yang kita semua rasakan dalam keadaan biasa (*Simple Guides Depression, dr. Rebecca Fox Spencer & Professor Allan Young*).

Menentukan mana yang merupakan fluktuasi wajar suasana hati dan mana yang disebut depresi bisa sangat sulit, untungnya depresi adalah penyakit yang mudah disembuhkan. Yang menjadi masalah, banyak orang menggunakan istilah tertekan atau stres setiap hari untuk menjelaskan perasaan sedih atau muak. Nah, untuk mengenali kapan perasaan sedih menjadi “tidak normal” dan menjadi penyakit depresi yang harus diterapi (terlepas apakah ada atau tidak kejadian yang dapat memicu perasaan ini), Anda mungkin menderita depresi nyata jika:

1. Perasaan negatif Anda menetap lebih dari 2 minggu.



2. Perasaan ini cukup berat sehingga dapat mengganggu pekerjaan, hubungan dan kehidupan Anda sehari-hari.

Umumnya, jika orang merujuk kepada depresi secara medis berarti “depresi klinis” yang dapat digolongkan menjadi ringan, sedang dan berat. Dalam bentuk yang paling serius, depresi berat diikuti oleh gejala psikotis, seperti halusinasi atau delusi. Di sisi lain, depresi ringan yang berlangsung lebih dari 2 tahun secara medis disebut **distimia**. Selain depresi klinis, terdapat juga berbagai depresi lain yaitu:

- **Kelainan afektif musiman**, “depresi musim dingin”.
- **Depresi pasca melahirkan**, hal ini mempunyai periode/jangka waktu lebih lama dan lebih serius daripada “*baby blues*”.
- **Depresi Manik**, masa depresi yang diselingi oleh periode hiperaktivitas jiwa dan fisik atau “mania” (senang, berenergi dan bersemangat yang sangat berlebihan) yang disebut juga kelainan bipolar.



# Gejala Depresi

Gejala-gejala seperti disebutkan dibawah ini yang biasanya dialami oleh para penderita depresi klinis, antara lain:

- Dipenuhi oleh pikiran negatif, khususnya di pagi hari.
- Merasa memiliki masa depan suram.
- Merasa tidak tenang dan mudah terganggu.
- Tidur tidak tenang, terlalu sering bermimpi.
- Kelelahan.
- Pola makan tidak normal yang mengarah kepada bertambah atau berkurangnya berat badan yang signifikan dalam waktu relatif singkat.
- Menjadi sangat perasa dan sering menangis.
- Sulit berkonsentrasi, mengambil keputusan dan mengingat sesuatu.
- Motivasi rendah.
- Hilangnya keinginan melakukan hal yang biasanya disukai.
- Merasa bersalah dan tidak berharga.



- Gelisah (baik terhadap bahaya yang nyata atau hanya dalam angan).
- Merasa tidak malu atau tidak berdaya.
- Merasa suasana hati tidak akan pulih kembali (tidak menemukan “cahaya di ujung jalan”).
- Rasa sakit fisik dan nyeri fisik tanpa penyebab yang jelas.
- Rasa ingin mencelakakan diri sendiri, rasa ingin atau berusaha bunuh diri.

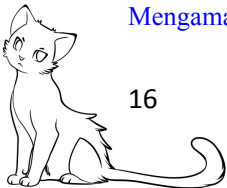
#### Sub Bab 1.4 : Sudut Pandang Ahli dan Penyintas

Jika ingin mengetahui lebih detail dari ahlinya, dapat mengunjungi beberapa blog dan vlog yang saya sebutkan dibawah ini untuk mengetahui lebih dalam mengenai depresi seperti yang pernah saya sampaikan dalam postingan blog saya dibawah ini (<https://mydailylifeotherstory.blogspot.com/2018/11/depresi-kenalan-yuk-dengan-endri-dan.html?m=1>).

Berikut adalah tulisan saya pada postingan blog saya diatas.

Dalam kehidupan ini ada suka ada lara. Jika berduka terlalu lama hingga tidak mempunyai semangat hidup lagi bahkan datang pikiran untuk ingin mengakhirinya, maka depresi telah mengintai.

Mengamati kehidupan dari berbagai sudut pandang



merupakan salah satu yang aku gemari. Mencoba memposisikan diri pada kondisi orang-orang dan berusaha menyelami pikiran serta alasan dibalik dari yang dilakukannya juga sangat menarik untuk dipahami.

Seringkali stigma tentang orang yang terkena depresi itu diberikan oleh masyarakat umum karena kurangnya rasa bersyukur, agamanya tidak kuat, orangnya lemah bahkan dianggap gila.

Stigma inilah yang membuat orang-orang yang merasa depresi makin merasa sendiri, makin merasa tidak berguna dan malu terhadap dirinya sendiri. Masyarakat pada umumnya juga tidak peduli bahkan cenderung mencemooh dengan melabelkan stigma diatas. Hanya orang-orang yang menyayangi dan peduli yang akan setia senantiasa mendampingi orang yang sedang depresi (baca:orang tua, sahabat, pasangan).

Namun mendampingi orang yang sedang depresi juga membutuhkan kesabaran tingkat tinggi, karena orang yang sedang depresi berat benar-benar sudah kehilangan daya dan upayanya untuk dapat menjalani hidup dengan normal. Mendampingi orang yang sedang depresi pun harus juga berhati-hati dengan kesehatan mentalnya sendiri, karena sangat menguras energi sehingga dapat juga terkena depresi ringan.



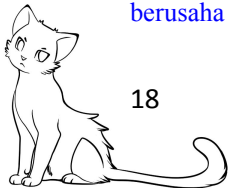
Aku menemukan channel youtube serta blog dan website dari salah seorang survivor suicide dan seorang dokter spesialis kejiwaan yang sangat informatif.

Dia bernama Endri Budiwan, seorang dokter penerima beasiswa yang berusaha mengakhiri hidupnya setelah wisuda S2 di Swedia namun berhasil selamat karena digagalkan oleh polisi setempat yang datang karena dihubungi oleh sahabatnya.

Pada channel vlog dan blognya ([https://www.youtube.com/channel/UCU0UF-NK9w5Uqo-bhSn9\\_xg](https://www.youtube.com/channel/UCU0UF-NK9w5Uqo-bhSn9_xg) dan <http://liquidkermit.net/>), dia berbagi kisahnya tentang bagaimana dapat bangkit dari depresi, edukasi kepada para pembacanya tentang depresi dari sudut pandang orang yang pernah mengalaminya dan pentingnya peran orang-orang yang dapat membantu seseorang untuk sembuh dari depresinya.

Selain Endri, aku juga menemukan channel youtube serta website dari seorang dokter ahli jiwa yaitu dr.Andri SpKJ, FAPM yang sering mengikuti berbagai seminar baik di luar dan di dalam negeri terkait penyakit depresi.

Beliau sering berbagi tips serta saran bagi para penderita depresi dan juga edukasi masyarakat umum tentang apa sebenarnya depresi itu dan bagaimana menyikapinya serta berusaha meluruskan stigma-stigma yang ada.





Website dan channel youtubanya ada pada alamat berikut  
<http://www.psikosomatik.net/?m=1> dan  
<https://www.youtube.com/user/mbahndi>). Subscriber dari  
channel youtubanya cukup banyak sekitar 16 ribuan dengan  
puluhan video yang diuploadnya secara rutin yang ditonton  
ribuan kali.

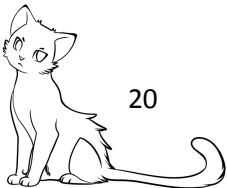
Kedua channel ini sangat informatif membahas tentang  
depresi baik dari sudut pandang penderita dan sudut  
pandang seorang dokter serta mudah dicerna dan dipahami.  
Semoga dengan hadirnya kedua channel ini dapat menjadi  
solusi dan media edukasi serta mengurangi tingkat depresi  
dan angka bunuh diri yang disebabkan oleh depresi.

Ketika semua orang berlomba-lomba untuk menggapai  
kehidupan penuh makna, ternyata ada banyak orang ingin  
untuk meninggalkan dan selesai dengan hidupnya. Mereka  
inilah yang perlu dibantu oleh kita semua untuk  
memperjelas kacamata dalam melihat dan menyikapi  
kehidupan.

Beberapa patah kata yang telah saya uraikan diatas,  
semoga dapat memberikan pengertian dan  
pemahaman tentang depresi kepada teman-teman  
pembaca semua. Dan harapannya dapat menghapus  
stigma negatif tentang penyakit depresi ini. Hal yang  
ingin digarisbawahi kepada para pembaca adalah  
bahwa depresi itu bukan hal sesuatu yang tabu untuk



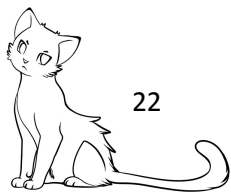
dibicarakan atau diketahui oleh orang lain. Layaknya suatu penyakit fisik ada pengobatannya dan juga gejalanya yang harus dicermati supaya masyarakat dapat membentengi diri sendiri dari penyakit ini dan mencegahnya menjadi semakin parah jika sudah terkena pada tahap ringan.



*Depresi itu Rasanya  
Seperti Apa?*



mzaini30.com



## Depresi Vs Cemas

Banyak orang yang salah membedakan antara serangan rasa cemas dan depresi. Kunci perbedaannya terletak pada perasaan. Jika cemas, perasaan yang dominan adalah takut hingga dapat disertai gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, ingin muntah, keringat dingin di sekujur tubuh, pikiran tidak tenang karena selalu memikirkan yang dicemaskan atau ditakutkan. Sedangkan depresi lebih kepada sudah kehilangan semangat hidup, menyalahkan diri sendiri, menyerah, cenderung diam saja, apatis terhadap lingkungan sekitar dan diri sendiri bahkan jika yang berat disertai dengan terdapat pikiran dan percobaan untuk mengakhiri hidup.

Yang menarik disini depresi disebutkan tidak selalu ada penyebabnya sehingga bisa saja seseorang merasakan depresi tanpa adanya suatu pemicu kejadian tertentu. Berbeda dengan cemas, seseorang takut atau cemas akan sesuatu hal sehingga dapat diketahui hal apakah yang memicu ketakutan atau kecemasan tersebut.



Namun kecemasan yang bertumpuk karena tidak terselesaikan suatu masalah dapat menjadikan seseorang terkena depresi. Jika pada saat dilanda rasa cemas berlebihan maka rasa takut yang dominan selalu menguasai pikiran. Ketika sudah jatuh kepada depresi rasa cemas ini berubah menjadi takut yang teramat sangat hingga keluar kamar pun tidak mau, menutup diri dan kehilangan rasa senang atas apa pun. Pikiran pun senantiasa berpikir dan merasa bahwa segalanya merupakan kesalahannya dan sudah tidak dapat diperbaiki kembali. Hingga lama kelamaan merasa sudah tidak ada gunanya lagi di dunia ini. Dengan cepat pikiran negatif memenuhi segala penjuru pikiran hingga tidak tersisa ruang lagi memberikan kesempatan untuk dapat merasa senang lagi. Kegiatan yang dulunya senang dan memberikan rasa gembira jika dilakukan sudah kehilangan rasanya. Semua menjadi hambar. Tidak ingin melakukan apa-apa. Sehingga orang luar melihatnya mirip seperti orang malas yang akhirnya capek juga diajak hepi-hepi kok susah sekali, menghindari segala bentuk pertemuan atau pun komunikasi. Rasanya ingin menarik diri total dari lingkungan teman-teman bahkan keluarga. Sendiri, sepi, mengunci diri di kamar, gelap, tidak suka dengan cahaya matahari, tidak melakukan apapun namun sibuk dengan segala



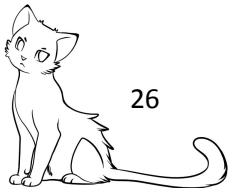
pikiran negatifnya yang cepat atau lambat mengundang pikiran untuk mengakhiri hidup. Sudah tidak peduli lagi dengan keadaan diri, apakah sudah makan atau lapar, apakah sudah mandi atau kotor. Benar-benar ingin selesai. Mereka kadang pintar bermain peran, jika di depan umum dapat memakai topeng ceria, bahagia laksana tidak terjadi apa-apa. Namun orang-orang terdekatnya pasti menyadari ada yang janggal dengan perilakunya.

Sebagai orang yang sedang tidak terkena depresi tentunya tidak masuk akal melihat perilaku orang sedang depresi. Kok bisa ya merasa dan berpikir seperti itu. Kok betah ya diam saja mengurung diri sendiri, menarik diri dari siapa pun. Dirinya sendiri sudah tidak diurus. Sungguh tidak masuk akal ada orang yang menyiksa dirinya sendiri seperti itu. Sangat kuatnya pikiran negatif itu membuat para penderita depresi ini tidak punya kontrol dan kuasa untuk mengusir pikiran negatif tersebut. Keridakseimbangan hormon pada syaraf otaknya yang membuatnya jatuh semakin dalam dalam jurang rasa sedih, kecewa, menyesali diri, menyalahkan diri sendiri, hingga akhirnya menghukum dirinya sendiri dengan cara menyiksa dirinya dengan tidak peduli lagi. Walau rasa laoar



datang sudah tidak ada gairah untuk makan walau yang disajikan adalah makanan kesukaannya. Berharap kelaparan akan mengambil nyawanya tanpa dirinya harus mengambil aksi sendiri.

Itu adalah salah satu perasaan dan pikiran yang datang pada para penderita depresi. Bukan karena kurang bersyukur atau kurang iman. Namun memang kehilangan kuasa atas pikirannya yang dipenuhi pikiran negatif karena ketidakseimbangannya hormon dalam otaknya. Sehingga sulit untuk bangkit. Jika tanpa bantuan dan dukungan orang-orang sekitar serta ahlinya. Dibutuhkan kesabaran ekstra untuk senantiasa membantu mereka bangkit. Karena prosesnya tidak cepat.





## Kisah Penyintas Depresi

Pada beberapa waktu yang lalu, saya berkesempatan untuk dapat ngobrol ringan dengan Mba Ika dari Lampung yang juga seorang oerawat dan ibu dari seorang anak yang masih duduk di bangku SD. Uraian hasil ngobrol ringan dibawah ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang bagaimana depresi itu dari sudut pandang yang pernah mengalaminya yang juga diposting pada blog saya dengan judul “Berduka dapat berujung Depresi”.

Kehilangan seseorang atau sesuatu yang amat sangat berarti bagi kita dapat meninggalkan duka yang teramat mendalam. Duka tersebut dapat menetap cukup lama bahkan dapat menjadi lebih dalam seiring berjalannya waktu. Namun banyak juga yang harus cepat bangkit dari keadaan berduka guna kehidupan dapat berjalan dengan normal kembali tanpa adanya seseorang atau sesuatu yang telah hilang tersebut. Tetapi bagaimana dengan yang larut dalam kesedihan hingga mempengaruhi kehidupannya. Lalu bagaimana



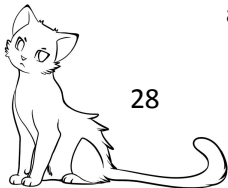
membedakannya, apakah berduka pasti akan berujung depresi?

Menurut Diagnostic and Statistical Manual IV - Text Revision (DSM IV-TR) (American Psychiatric Association, 2000), seseorang dikatakan menderita gangguan depresi jika terdapat lima (atau lebih) gejala telah ada selama periode dua minggu dan merupakan perubahan dari keadaan biasa seseorang; sekurangnya salah satu gejala harus

- (1) emosi depresi atau
- (2) kehilangan minat atau kemampuan menikmati sesuatu.

Gejala-gejala emosi depresi tersebut adalah sebagai berikut:

- Hilangnya berat badan yang signifikan,
- Insomnia atau Hipersomnia hampir setiap hari.
- Kegelisahan atau kelambatan psikomotor hampir setiap hari.
- Perasaan lelah atau kehilangan kekuatan hampir setiap hari.
- Perasaan tidak berharga atau perasaan bersalah yang berlebihan.
- Berkurangnya kemampuan untuk berpikir atau berkonsentrasi.



- Berulang-kali muncul pikiran akan kematian.

Menurut pengamatan diri sendiri atau orang-orang dekat, jika dalam waktu lebih dari 2 minggu terdapat 5 gejala diatas maka patut waspada depresi sudah mulai mengintai.

Ada seorang kawan yang bersedia berbagi cerita saat kehilangan orang yang dicintainya hingga hampir terkena depresi. Dia adalah seorang perawat dengan anak perempuannya yang masih duduk di bangku SD.

Berikut beberapa obrolan ringan bersama Mba Ika dari Lampung ini.

➤ ***Apakah Anda pernah merasa depresi? Kapankah terjadiannya?***

Depresi berat sih belum ya mbak. Cuma ya sudah mengarah ke sana. Perasaan kehilangan suami yang terjadi secara tiba-tiba. Membuat saya kesulitan beradaptasi. Berusaha menguatkan diri. Tapi ketika sendiri ya semua enggak semudah bayangan.

➤ ***Mengapa Anda mengkategorikan saat itu bahwa Anda sudah depresi bukan hanya sekedar stress? Berapa lamakah waktu itu?***



Mengatakan depresi berdasarkan Googling sih mbak. Saya merasa diri saya sudah terllau berlebihan. Kurang lebih 1 bulan

☛ ***Apakah saat ini sudah sembuh? Apakah pernah kambuh?***

Alhamdulillah saat ini sudah tidak pernah merasa seperti itu.

☛ ***Apa yang anda lakukan ketika mengetahui anda telah terserang depresi?***

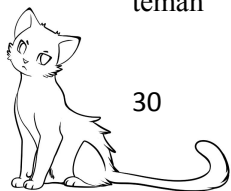
Banyak Googling tentang mengenali depresi. Banyak berdzikir, mengalihkan perasaan sedih sepi sendiri dengan kegiatan positif. Misal membaca menulis dan merajut.

☛ ***Pengobatan apa yang Anda terapkan pada diri Anda supaya sembuh dari depresi?***

Banyak berdzikir, mencoba untuk ikhlas, mencari teman untuk berbagi dan menuliskan semua perasaan sedih kesal marah kecewa.

☛ ***Bagaimana reaksi orang-orang terdekat Anda ketika mengetahui Anda terkena depresi?***

Memberi support mengajak ikut kajian, selalu menjadi teman curhat.



➤ ***Apa yang Anda harapkan dari orang-orang terdekat Anda lakukan kepada Anda ketika Anda sedang depresi? Dan apa yang Anda harapkan mereka TIDAK lakukan kepada Anda?***

Menerima saya dan kondisi memahami situasi saya. Saya tidak suka di usik, tidak suka dikomentari, dan tidak suka dihakimi.

➤ ***Apa yang sangat berperan dalam proses kebangkitan Anda dari depresi?***

Anak-anak menjadi penyemangat saya.

➤ ***Apakah depresi itu dapat menyerang kapan saja dan kepada siapa saja layaknya penyakit pilek serta kambuhan?***

Depresi tidak menyerang siapa saja. Hanya orang yg merasa tertekan dan kecewa berlebihan.

➤ ***Apakah anda nyaman orang lain mengetahui bahwa anda pernah depresi/sedang depresi saat itu? Mengapa?***

Saya nyaman. Depresi bukan aib kok. Biar diambil hikmahnya segala sesuatu bisa kembali seperti semula dengan usaha. Teman saya kena bipolar dia enggak malu untuk cerita agar ada hikmah untuk orang lain.

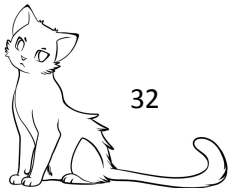


***➤Apakah ada saran, tips dan trik sebagai orang yang pernah punya pengalaman terkena depresi yang ingin dibagikan kepada para pembaca?***

Selalu belajar ikhlas menerima takdir sepahit apapun. Persiapkan diri dengan sebaik-baiknya agar tidak menjadi luka yg terlalu dalam.

Mendengar langsung dari seseorang yang pernah mengalami depresi dan bersedia berbagi kisahnya dengan kita, sungguh membuka cakrawala yah. Bahwa depresi memang nyata ada disekitar kita.

Semoga dengan berbaginya pengalaman Mba Ika ini tentang bagaimana keluar dari perasaan depresi dan bagaimana kita harus bersikap jika ada orang di sekitar kita yang mengalami depresi (menerima kondisi dan memahami situasi penderita depresi, tidak suka diusik, tidak dikomentari, dan tidak dihakimi) dapat mengurangi angka penyakit depresi ini dan meningkatkan serta mempercepat tingkat kesembuhan penyakit depresi ini. Depresi bukan sekedar karena kurang iman atau kurang bersyukur namun memang sebuah gangguan emosi.



## Depresi vs Bipolar

Jika kita menanyakan ke orang-orang apakah mereka tahu apa itu bipolar, jawaban yang sering kita temui adalah bipolar sama dengan kepribadian ganda, penyakit kejiwaan serupa gila. Bagi awam, semua masalah kepribadian dan ketidaknormalan emosi dan kejiwaan dimaknai sebagai gila. Sebenarnya apa perbedaannya?

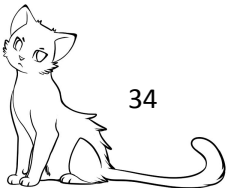
Gila dalam definisi awam secara medis disebut skizofrenia. Skizofrenia adalah gangguan mental kronis yang menyebabkan penderitanya mengalami delusi, halusinasi, pikiran kacau, perubahan perilaku dan sulit membedakan antara kenyataan dengan pikiran sendiri. Penderita mempunyai pikiran sendiri dalam memandang kenyataan dan bercampur aduk antara yang semua orang lihat dengan pikiran penderita sendiri, sehingga dia sendiri tidak dapat membedakan fakta dengan hayalan atau apa yang ada dalam pikiran.

Kepribadian ganda istilah medisnya adalah Gangguan



Identitas Disosiatif (Dissociative Identity Disorder). Sebagian orang pernah mengalami disosiatif ringan, misalnya melamun atau hilang arah ketika sedang mengerjakan sesuatu. Kepribadian ganda sering disama-artikan dengan skizofrenia, padahal kedua gangguan ini jauh berbeda. Skizofrenia adalah gangguan mental yang salah satu gejala utamanya sering berhalusinasi, yaitu melihat atau mendengar hal-hal yang tidak nyata. Orang dengan skizofrenia tidak mengalami kepribadian ganda. Kepribadian ganda adalah bentuk dari disosiatif yang berat. Kepribadian pada gangguan kepribadian ganda memiliki identitas berbeda satu sama lain. Setiap kepribadian berbeda dalam hal pola pikir, cara berbicara, perilaku, jenis kelamin, usia, dan ras. Masing-masing kepribadian dapat memegang kendali penuh atas tubuh si penderita secara bergantian.

Lalu apa itu bipolar? Berbeda dengan kedua hal di atas, bipolar adalah kelainan otak pada seseorang yang menyebabkan perubahan suasana hati, energi, tingkat aktivitas dan kemampuan mengerjakan tugas sehari-hari. Kelainan otak ini yang menyebabkan ketika di scan, otak normal dengan bipolar berbeda tampilan.





Bipolar ditandai dengan episode-episode mood, terdapat 2 episode dalam diri seorang bipolar yang bertolak belakang.

1. Manic Episode

Disebut juga kondisi up, dimana penderita terlihat sangat banyak energi, tingkat aktivitasnya meningkat ekstrim, susah tidur, sangat aktif, bicara menjadi cepat dan beragam topik yang sering tidak dapat disaingi orang normal, di saat ini mereka juga terlihat gelisah, mudah tersinggung dan sensitif. Saat manic seorang bipolar luar biasa bersemangat dan dapat melakukan hal-hal nekad dan ekstrim.

2. Depressive Episode.

Disebut juga kondisi down, seorang bipolar terlihat sedih, hampa, putus asa, tubuh lemas dan tak punya energi. Mereka bisa jadi susah tidur atau malah tidur terus-menerus, tidak ingin makan atau malah makan sangat banyak. Saat mood mereka down, sangat umum seorang bipolar memikirkan kematian dan bunuh diri.

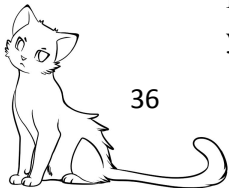
Kondisi lain dalam diri bipolar (umumnya dialami bipolar tipe II) adalah kondisi hypomanic. Hypomanic



adalah kondisi yang sama dengan manic hanya kadarnya lebih rendah dan tidak seekstrim manic. Hypomanic disebut juga sebagai gejala pra manic, pada bipolar yang menuju mood up akan mengalami hypomanic sebelum kondisi manic.

Pada seorang bipolar, kondisi manic dan depressive terjadi bersamaan, karenanya mereka disebut bi-polar (dua kutub). Jadi seseorang disebut bipolar jika mereka mengalami kondisi manic dan depressive (bukan hanya satu kondisi saja) dalam satu rentang waktu. Rentang waktu ini yang membedakan tipe-tipe bipolar. Ada 4 tipe bipolar :

1. Bipolar tipe I  
Manic Episode pada bipolar jenis ini berlangsung 7 hari atau lebih, dibarengi Depressive Episode selama 2 Minggu.
2. Bipolar tipe II  
Bipolar tipe ini mengalami depressive episode cukup lama kemudian hypomanic (manic yang tidak ekstrim). Jadi mereka terlihat murung lebih banyak dibanding bipolar tipe I dan jika mood membaik mereka tidak seekstrim bipolar tipe I yang manic.
3. Cyclothymic Disorder / Siklotomia  
Bipolar tipe ini dalam kondisi hypomanic yang diselingi depressive episode secara



serius, berlangsung dua tahun pada dewasa dan pada remaja berlangsung satu tahun. Siklotomia fluktuasi emosinya tidak dapat diprediksi, dalam sehari mereka dapat mengalami up dan down bergantian dan ini menjadi mengganggu.

Bipolar lainnya.

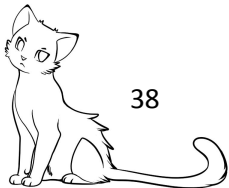
4. Gejala bipolar jenis ini tidak termasuk ke dalam kondisi 3 kategori di atas. Mereka disebut bipolar karena memang mengalami dua kutub emosi yang berbarengan dengan kadar yang bervariasi, dan cukup banyak bipolar tipe ini secara mood baik-baik saja dalam jangka waktu yang panjang.

### **Apakah penderita bipolar dapat menjadi "gila"?**

Perlakuan sekeliling yang menekan dan menambah penderitaan dapat memicu seorang bipolar semakin buruk. Kesalahan diagnosa dan ketidakpahaman akan bipolar juga dapat membuat kondisi bipolar berubah menjadi psikotik / delusional pada saat mereka manic atau depressive. Saat manic dan depressive dapat saja bipolar merasa mendengar suara-suara, merasa memiliki kekuatan super dan waham kebesaran. Bipolar juga dapat mengidap Anxiety Disorder dan



ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, gangguan perkembangan otak yang membuat hiperaktif, impulsif, susah konsentrasi). Bipolar tentu harus diobati dan mempunyai kemungkinan untuk sembuh. Pengobatan secara umum dengan obat-obatan oral sejenis anti-depresan, mungkin saja dibarengi psikoterapi dan electro convulsive therapy (ECT). Bipolar biasanya diharuskan mengikuti terapi waktu tidur untuk mengatasi insomnia atau sebaliknya, terlalu banyak tidur.



## Depresi disertai Psikosomatik

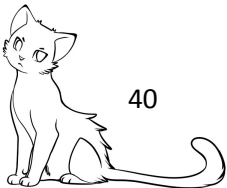
Berdasarkan informasi yang didapatkan dari [https://www.alodokter.com/mengenal-gangguan-psikosomatik-dan-cara mengobatinya](https://www.alodokter.com/mengenal-gangguan-psikosomatik-dan-cara-mengobatinya), psikosomatik adalah suatu kondisi atau gangguan ketika pikiran memengaruhi tubuh, hingga memicu munculnya keluhan fisik. Psikosomatik berasal dari dua kata, pikiran (psyche) dan tubuh (soma).

Gangguan psikosomatik tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tapi juga anak-anak. Penyebab utama gangguan psikosomatik pada anak berawal dari sikap dan hubungan orang tua dengan anak. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental keluarga memungkinkan anak-anak bisa mengalami gangguan psikosomatik.

Pada umumnya, psikosomatik bisa diartikan sebagai penyakit atau keluhan fisik yang disebabkan maupun diperburuk oleh pengaruh faktor mental pada diri seseorang. Psikosomatik biasanya berawal dari masalah psikologis, seperti takut, stres, depresi, atau



cemas. Faktor mental atau psikologis itulah yang memicu munculnya beragam gejala fisik, seperti Sakit perut atau nyeri ulu hati, Sakit punggung belakang, Sakit gigi, sakit kepala dan migrain, Bernapas dengan cepat, Jantung berdebar-debar, Gemetar (tremor), Berkeringat dan lainnya. Gejala-gejala fisik ini timbul akibat adanya peningkatan aktivitas impuls atau rangsangan saraf dari otak ke berbagai bagian tubuh.



## Kisah Penderita Bipolar

Beberapa waktu lalu, aku sempat membaca sebuah artikel tentang seorang bipolar yang biasa disapa dengan sapaan hangat emak rahel yang berbagi kisahnya dan bagaimana dia melaluinya. Aku mengutip pernyataan yang disebutkan pada artikel tersebut (dimuat di [www.instagram/emakrahel](http://www.instagram/emakrahel)): “Baru saja tertawa dan merasa bahagia sekali tapi tak lama kemudian merasa sedih dan tidak berdaya bahkan sampai terpikir untuk bunuh diri. Itulah bipolar.”

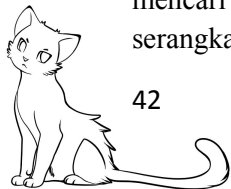
Dapat dibayangkan bagaimana hidup dengan bipolar dimana *mood swing* dapat dengan sebegitu hebatnya berubah dari sisi yang satu ke sisi yang lain. Berikut penulis coba ringkas dari hasil wawancara yang disajikan oleh artikel tersebut:

➤ ***Bagaimanakah awalnya menyadari bahwa diri menderit Bipolar?***

Kegelisahan emosi mulai dirasakan saat setelah menikah. Emosi saya sangat mudah naik dan turunterutama menyangkut hal yang berhubungan dengan komunikasi antara saya dan suami. Awalnya saya pikir bahwa hal tersebut adalah murni karena masalah dalam caa kami berkomunikasi, karena saya



bersikukuh dalam hati bahwa saya adalah satu sosok pribadi yang berbeda sebelum menikah. Dimana sebelum menikah, saya adalah seorang yang cukup ceria, tenang dan tidak mudah terbakar emosi. Menyadari bahwa sepertinya saya memerlukan bantuan secara profesional, suami saya mulai mengajak saya berobat kepada seorang dokter ahli jiwa (psikiater). Saya menjalani terapi konseling dan obat minum. Namun efek dari obat minum memberikan efek mengantuk yang sangat berat terlalu mengganggu mobilitas saya di tempat bekerja dan ketika bersama keluarga di rumah. Sehingga setelah 3 bulan, saya memutuskan untuk tidak melanjutkan pengobatan/terapi apa pun. Saat itu saya belum didiagnosa menderita bipolar. Setahun berlalu, ketika kondisi emosi *mood swing* memuncak, suami pun memintaku untuk kembali konsultasi ke dokter. Kali ini saya bertahan selama 5 bulan dan suami pun turut ambil peran dalam terapi konseling ini. Lalu kejadian itu pun datang dimana terjadi suatu peristiwa yang membuat emosi saya memuncak (manic) dan saya nyaris bunuh diri. Hari itu juga suami saya membawa saya ke rumah sakit dan saya menjalani rawat inap. Setelah itu barulah diagnosa bahwa saya mengidap bipolar ditegakkan. Beberapa bulan setelahnya saya mencari second opinion ke ibukota dan menjalani serangkaian tes yang sebelumnya belum pernah saya





lakukan. Dan hasil diagnosapun juga sama, saya menderita bipolar. Sejak saat itu, saya dengan besar hati menerima bahwa saya seorang bipolar.

➤ ***Hal apa saja yang membuat perasaan up (manic) dan down (Hippomanic)?***

Hal yang utama adalah hal-hal yang bersangkutan dengan komunikasi antara saya dan suami. Pada pasangan yang “normal” sekalipun, komunikasi adalah hal yang tidak mudah. Apalagi bila salah satu (suami/istri) menderita bipolar. Kurangnya pengetahuan dalam cara menangani, memahami dan berkomunikasi dengan pasangan dapat menjadi pemicu masalah yang lebih besar. Selain itu, konflik ringan dan sederhana dengan orang lain atau berita-berita berbau negatif (berita pembunuhan, penculikan, ketidakadilan, dll) di surat kabar atau televisi dapat juga menjadi penyebab timbulnya manic dan hippomanic saya.

➤ ***Setelah berobat apa yang dilakukan?***

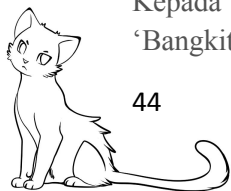
Saya berusaha minum obat dengan teratur. Lalu saya sangat terbantu dengan mendekatkan diri kembali kepada Tuhan, adanya dukungan orang-orang yang dapat dipercaya serta yang memberikan dorongan dan semangat serta menjalani hidup positif. Saya



menyadari bahwa sejauh ini penyembuhan terbaik adalah dukungan dan pengertian dari suami. Yang paling membahagiakan lagi suami telah mengambil keputusan untuk lebih memahami diri saya dan apa yang harus dilakukan ketika saya sedang mengalami manik (up) atau hippomanik(down). Ketika saya dan dia tetap sama-sama berkomitmen dan bersinergi untuk terus melakukan hal-hal ini. Saya percaya bahwa ini adalah pengobatan yang akan poaling berhasil untuk saya.

➤ ***Adakah pesan yang ingin disampaikan kepada para penderita bipolar diluar sana?***

Tetaplah bersemangat dan jangan putus asa. Khusus bagi orang tua atau seorang ibu dengan bipolar, gangguan bipolar bukan halangan untuk menjalankan tugas sebagai ibu. Bipolar tidak akan menjadi kendala yang mematahkan semangat saya, malah mendorong saya untuk selalu memperbaiki diri. *Bipolar will not bring you down.* Sebagai orang tua, jadikan anak-anak sebagai penyemangat hidup terutama ketika mengalami emosi yang meuncak maupun sedang saat terpuruk. Merekalah tujuan hidup kita yang sebenar-benarnya. Oleh sebab itu jangan menyerah dalam mengatasi bipolar atau gangguan emosi yang lain. Kepada sesama penderita Bipolar ia juga berempati, 'Bangkit dan bermaknalah bagi orang lain, bipolar



bukanlah akhir dari segalanya. Justru melalui penyakit dan kekuranganlah kita bisa menginspirasi orang lain. Dekatlah dengan Tuhan agar memiliki perasaan tenang (*feeling contented*) untuk mengatasi *manic* dan *hipomaniac* (terpuruk) karena bipolar. Teruslah semangat. Ingatlah! Tuhan tidak pernah meninggalkan kita yang dekat kepada-Nya.”

► ***Adakah pesan yang ingin disampaikan kepada masyarakat tentang para penderita bipolar?***

Jangan menganggap mereka yang menderita bipolar sebagai orang gila. Melainkan terima dan kasihilah mereka sebab mereka tak memilih menderita Bipolar. (Selengkapnya tentang kisah Yosi dengan Bipolar di facebook Rahel Yosi Ritonga)

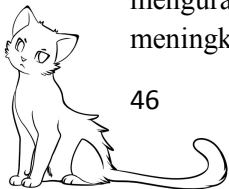
Penderita bipolar tetap dapat berkarya seperti Emak Rahel ini (seorang influencer yang memounyai follower ratusan ribu serta tulisannya pada akun sosmed dibagikan viral hingga jutaan kali). Emak Rahel pun berkata, “Tak ada yang terjadi dengan kebetulan dalam hidup ini, semua Tuhan rancangan untuk kebaikan kita”. Saya bangkit dari sikap mengasihi diri sendiri. Saya memilih menginspirasi orang lain melalui karya-karya dengan talenta saya. Emak Rahel berucap, “Kami masih bisa menjadi



berkat” sebagaimana dilansir oleh Tabloid Mitra Perempuan. Dokter yang menanganinya pun berkata, “Dia bisa mengalahkan Bipolar dan tetap ada di ‘jalan yang benar’ karena ia ‘melarikan diri’ kepada hal-hal positif seperti menulis, melukis dan *food art*”. Sekarang Emak Rahel aktif memberi semangat kepada mereka yang mungkin mengalami hal serupa dengan yang dirinya alami. Dia senang berbagi kisah, tentang penyakit Bipolar yang dideritanya. Bagaimana ia bangkit dan mengatasi ‘ayunan – ayunan’ emosinya yang ekstrem. Ia senang pula membantu mereka yang mengidap hal serupa dengan mereferensikan dokter yang tepat, menguatkan dan berdoa untuk mereka.

Membaca kisah seorang pengidap bipolar dan bersedia berbagi kisahnya dengan cukup detail kepada kita, sungguh membuka cakrawala dan wawasan. Bahwa bipolar memang nyata ada disekitar kita dan ingat pesan dari mereka pengidap Bipolar, “Jangan anggap kami gila.”.

Semoga dengan berbaginya pengalaman Mak Rahel ini tentang bagaimana mengelola gangguan bipolar dan bagaimana kita harus bersikap jika ada orang di sekitar kita yang mengalami bipolar, dapat mengurangi jumlah angka penyakit bipolar ini dan meningkatkan rasa kesejahteraan (kebermanfaatan)

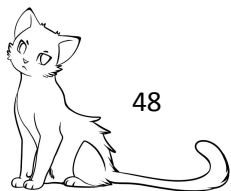


serta mempercepat tingkat kesembuhan dari penyakit bipolar ini.

mzaini30.com



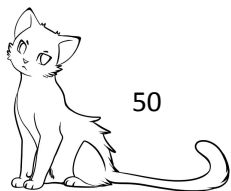
mzaini30.com



*Kamu Bisa Bantu  
Temanmu yang  
Sedang Depresi*



mzaini30.com





# **Temanmu yang Depresi Butuh**

## **Kamu**

Ketika kamu melihat terdapat perubahan signifikan dari perilaku teman kamu selama 1-2 minggu berturut-turut, sebagai teman yang peduli sudah seyogyanya kamu menanyakan kabarnya. Jika sedang depresi mereka akan menghindar, menarik diri, cenderung pendiam walau ketika ditanya kabarnya atau ada masalah dijawabnya dengan kabar baik sambil senyum sumringah dan berkata tidak ada masalah apa-apa.

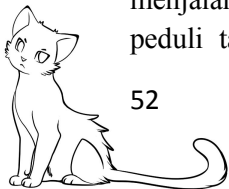
Ada baiknya jika memang teman kamu belum mau bercerita, kita juga tidak memaksa. Namun yang boleh terus dilakukan adalah tanpa bosan terus mengajak temanmu itu keluar dari pengasingan dirinya.

- Dengarkan ceritanya, tanpa menghakimi atau mencoba memberi solusi, walau ceritanya sangat aneh dan berlebihan di matamu.



- Ajak terus untuk keluar atau bersosialisasi atau menemaninya melakukan hobby yang biasanya dia sukai sebelumnya (olah raga bersama, makan bersama, ngobrol ringan-ringan atau lucu-lucu, ntn film komedi dan lainnya)
- Temani dia untuk berolahraga di luar rumah atau kamarnya. Paksa dia untuk keluar dari kamar atau rumahnya.
- Jauhkan barang-barang berbahaya dari jangkauannya seperti tali, gunting, pisau, jendela dipasang teralis.
- Jangan biarkan dia sendirian walau sebentar jika sudah parah (mempunyai pikiran bunuh diri, atau sudah 2 minggu tidak mau keluar kamar dan tidak melakukan apa-apa).

Seram ya kelihatannya? Namun memang sepeeri itu keadaan mereka. Bisa jadi kamu adalah para penyelamat mereka semua dari keputusan buruknya untuk mengakhiri hidup. Karena ada kamu disisi mereka, mereka menjadi tidak sempat untuk melakukan oercobaan mengakhiri hidup atau tidak tega juga memgeceekan orang-orang yang percaya pada dirinya bahwa dirinya dapat bangkit kembali dan menjalani hidup yang terus bergerak. Empati dan peduli tanpa menghakimi/menggurui adalah sesuatu



yang mulai sulit ditemukan akhir-akhir ini terlebih di kota besar yang semuanya sibuk dengan dirinya sendiri. Orang terdekat adalah garda pertama yang dapat mensupport dan meminimalisir dampak buruk dari depresi ini.

mzaini30.com



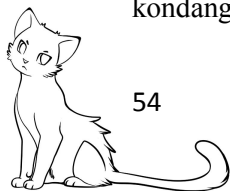
# Kisah Sahabat yang Terkena

## Depresi

Pada beberapa kesempatan yang lalu penulis berkesempatan untuk mewawancarai seorang yang pernah memiliki teman atau orang dekat yang terkena depresi. Berikut hasil wawancara terhadap mereka Ibu Indah (bukan nama sebenarnya).

Pernahkah terbayang jika seseorang yang kita sayang terkena depresi. Bukan Anda, namun orang yang dekat dengan Anda yang sangat Anda sayangi. Apa yang akan kita lakukan? Apa kita merasa kecolongan? Apakah kita pun turut merasa bersalah hingga tak menyadari bahwa seseorang yang kita sangat pedulikan dapat berkubang dalam jurang depresi hingga sulit bangkit kembali? Kemana kita? Abaikan kita?

Depresi sering kali kita dengar akhir-akhir ini. Sudah banyak public figure yang mengakhiri hidupnya karena depresi ini. Sebut saja mulai dari pelawak kondang Robin Williams, penyanyi terkenal Chester



Bennington dan Chris Cornell, Kim Jonghyun telah menghembuskan nafas terakhirnya pada tahun 2017 lalu. Yang baru saja Awkarin juga memposting video pada channel youtubanya yang menegaskan bahwa dia juga pernah terserang depresi. Video berdurasi 45 menit ini cukup menyita banyak perhatian netizen. Sudah banyak contohnya, bahwa depresi dapat menyerang siapa saja pada berbagai kalangan usia di belahan bumi manapun.

Kali ini aku berkesempatan untuk dapat mewawancarai salah seorang teman dekat dari salah satu penderita depresi. Sebut saja namanya Indah. Indah, adalah seorang pegawai level middle management di suatu bank besar. Indah bercerita bahwa beberapa teman dekat pernah mengalami depresi baik yang ringan hingga cukup parah.

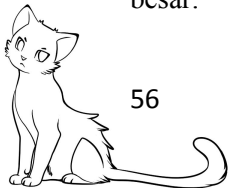
Awalnya Indah mengetahui temannya ini terkena depresi karena mendadak menjadi sangat pendiam, cenderung jaga jarak, dan suka tiba-tiba marah meledak-ledak atau pun menangis cukup sedih (mood swing yang extreme). Sebagai teman dekat yang Indah lakukan ketika mengetahui temannya terkena depresi adalah cukup sering menanyakan kabarnya,



mendengarkan ceritanya, dan selalu ada untuk teman ini ketika temannya membutuhkannya untuk apa pun.

Apa yang dirasakan Indah ketika mengetahui bahwa teman dekatnya terkena depresi adalah sangat sedih dan juga frustrasi karena merasa bersalah. Mengapa Indah tidak bisa mengetahui sebelumnya. Mengapa tidak dapat mendeteksi lebih awal bahwa temannya ini sudah menunjukkan gejala-gejala depresi. Depresi jika sudah dalam tahap yang cukup berat maka akan lebih sulit untuk mengembalikan semangatnya dan ketika sudah seperti itu, sebagai teman dekatnya seperti sudah tidak dapat berbuat apa-apa lagi.

Indah sangat ingin membantu apapun yang mungkin dapat dilakukan untuk dapat membantunya melewati masa depresinya. Menurutnya, mengetahui seseorang terkena gejala depresi itu tidak mudah dilakukan. Tidak selalu para penderita depresi ini bercerita tentang apa yang menyebabkan dirinya merasa depresi. Harus sabar, terkadang ketika ditanya baru mau bercerita. Namun cenderung lebih sering menutup diri dan mengalihkan topik jika ditanya. Jika kita memang peduli dan sayang dengan teman kita tersebut, memang harus mempunyai stok extra sabar yang besar.



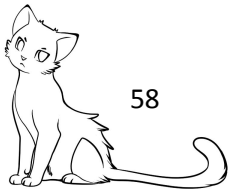
Menurutnya mengapa orang dapat terkena depresi karena adanya tekanan dari lingkungan, ekspektasi terhadap diri sendiri/orang lain/lingkungan yang berbeda dengan kenyataan yang ada. Selain itu, kurangnya dukungan dari sekitar juga dapat menjadi salah satu pemicu. Namun memang karena terdapat penyakit mental juga bisa (tanpa pemicu yang cukup berat). Sehingga untuk mencegah depresi ini datang antara lain dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan, mencari lingkungan yang positif dan supportif sebanyak-banyaknya, serta yang terpenting adalah belajar untuk menerima dan melepaskan serta mengatur segala ekspektasi kita terhadap apa pun.

Mengingat sudah beberapa temannya yang terserang depresi, maka menurutnya depresi sangat mungkin menyerang siapa saja dan kapan pun. Depresi pun rentan kambuh. Dan ketika sudah kambuhan seperti itu, maka sebagai teman dekat usahakan selalu bisa berada di dekatnya, dan memastikan kepada mereka bahwa mereka masih diterima dan dicintai, apa pun yang terjadi. Tanpa menghakimi. Jika ingin memberi masukan maka harus pintar-pintar lihat waktu, kondisi dan situasi serta pilihan kata-kata. Emosi dan nalar kita juga jangan sampai kepancing untuk tersinggung.



Ternyata dari curahan hati Indah, kita dapat mengetahui bahwa depresi bukan hanya berdampak pada si penderita namun juga orang-orang yang peduli dan sayang disekitarnya. Mendampingi orang yang sedang terkena depresi sangat melelahkan jiwa dan emosi khususnya. Sabar adalah kuncinya.

Indah pun mempunyai pesan kepada kita semua, sebagai orang yang pernah mempunyai pengalaman dengan orang yang terkena depresi. "Just be a good friend and listener to anyone. Ga ada orang yang mau depresi kok dan mungkin saja suatu saat malah kita yang kena depresi", ucapnya.





# Kisah Seorang Istri yang terkena Depresi di Mata seorang Suami

Jika bukan hanya sekedar teman tetapi orang yang kamu sayangi terkena depresi. Tentunya lebih menyayat hatimu ya, melihat orang yang kamu sayangi menderita seperti itu dan tak bisa berbuat banyak untuk membuatnya kembali bersemangat dan bangkit. Berikut sepenggal hasil ngobrol ringan dengan Pak Ale (bukan nama sebenarnya) ketika istrinya terkena depresi.

Jika pada posting sebelumnya sudah diulas hasil ngobrol ringan dengan Mba Ika yang pernah mengalami depresi karena ditinggal suaminya. Dan juga curahan hati Mba Indah yang mempunyai sahabat yang mengalami depresi. Kali ini saya berkesempatan mengobrol ringan dengan Mas Ale yang istrinya pernah mengalami depresi. Berikut obrolan ringan kami:

► **Bagaimana awalnya Anda mengetahui bahwa istri Anda terkena depresi?**



Saya sudah mengetahuinya sebelum menikah. Saat itu dia tidak mau berangkat ke kantor selama seminggu, akhirnya diceritakan bahwa dia mengalami depresi dan dalam pengobatan.

➤ **Apa yang Anda lakukan ketika mengetahui dia terkena depresi?**

Berusaha mensupport.

➤ **Bagaimana perasaan Anda mengetahui calon istri terkena depresi?**

Awalnya bingung karena bisa ya ada orang mengalami seperti ini, tapi kemudian berselancar di dunia maya mencari tahu apa itu depresi dan ternyata ada banyak orang di dunia ini yg mengalaminya.

➤ **Bagaimana pandangan Anda terhadapnya ketika sedang terkena depresi?**

Karena sudah mencari informasi ke banyak sumber bahwa penderita depresi harus disupport ya saya support.

➤ **Apakah Anda mengetahui penyebab dia depresi? Apakah dia menceritakan pada Anda? Atau Anda memintanya bercerita? Maukah dia bercerita pada Anda?**

Ya dia menceritakannya.



➤ **Menurut Anda mengapa orang dapat terkena depresi?**

Banyak ya penyebabnya, bisa dari masalah yang menumpuk, tidak ada tempat bercerita dan lain-lain tapi dari kelainan saraf otak sendiri bisa juga sebagai penyebab depresi.

➤ **Bagaimana mencegah supaya tidak terkena depresi menurut Anda?**

Perbanyak kegiatan agar tidak fokus terhadap satu masalah saja, bisa hobi, olahraga, wisata.

➤ **Apakah menurut Anda depresi dapat menyerang siapa saja dan kapan saja?**  
Ya

➤ **Menurut Anda depresi apakah dapat sembuh total? Atau kambuhan? Layaknya penyakit fisik lainnya seperti pilek? Bisa.**

➤ **Menurut Anda jika ada yang terkena depresi, apa yang dapat dilakukan oleh orang-orang terdekatnya? Dan apa yang seharusnya tidak dilakukan? Yang pasti harus disupport, tidak boleh ditinggal.**



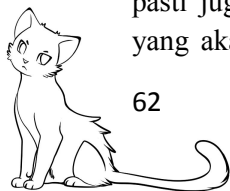
➤Apakah mendampingi orang yang terkena depresi menguras tenaga, pikiran dan emosi? Sempat merasa menyerahkah? Pasti laaah.. tapi gak menyerah.

➤Apakah ada saran, tips dan trik sebagai orang yang pernah punya pengalaman dengan orang dekat yang terkena depresi yang ingin dibagikan kepada para pembaca?

Ya itu tadi yang pasti kalau ada teman kerabat atau kenalan yang depresi harus disupport, didampingi, dibawa ke psikolog atau psikiater, dan yang pasti harus sabar.

Kesabaran adalah tips yang sama-sama diutarakan oleh Mba Ika, Mba Indah dan Mas Ale ketika sedang menghadapi depresi atau sedang mendampingi orang yang terkena depresi. Salut dengan Mba Indah dan Mas Ale yang setia mensupport orang-orang dekatnya saat sedang berjuang melawan depresi. Dan Mba Ika yang sudah bangkit dari depresinya ketika ditinggal oleh suaminya.

Kesabaran dan keikhlasan adalah kuncinya. Depresi pasti juga akan berlalu sama seperti roda kehidupan yang akan selalu berputar. Namun depresi bisa tidak

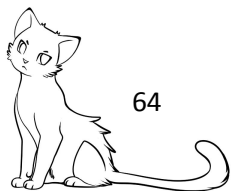


akan berlalu jika roda kehidupan dibuatnya tidak berputar lagi.

Pentingnya mendampingi para penderita depresi ini karena jika sudah depresi berat maka penderita dapat berpikir untuk tidak melanjutkan kehidupan ini. Tentunya hal tersebut adalah hal yang tidak diinginkan oleh semua pihak khususnya orang-orang yang menyayangnya.



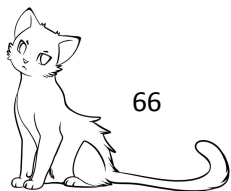
mzaini30.com



*Kalau Kamu yang  
Merasa Depresi,  
Apa yang Harus  
Kamu Lakukan*



mzaini30.com





# Hal yang Harus Dilakukan Ketika Merasa Depresi

Seperti yang sudah diutarakan pada Bab 1 berbagai gejala depresi. Jika kamu sendiri merasa mengalaminya? Apa yang harus segera kamu lakukan?

- Bercerita kepada teman/keluarga.  
Ceritakanlah apa yang kamu rasakan kepada teman/keluarga dekatmu yang kamu percaya (bukan jenis teman/keluarga yang suka menghakimi atau toxic people). Ceritakan dengan jujur, jangan takut dicap lebay atau melow. Jika memang teman/keluargamu ini orang yang peduli dengan kamu, maka mereka akan mendengarkan segala cerita kamu dan tidak menganggapmu berlebihan. Walau bercerita belum tentu dapat memberikan solusi, namun tujuan bercerita disini bukan mencari solusi namun lebih kepada melepaskan rasa yang menghimpit jiwa.
- Tulislah segala keluhan kesahmu.

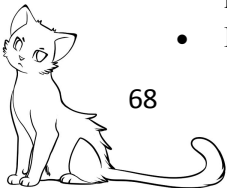


Jika kamu takut/tidak percaya bercerita ke orang lain (walau itu keluarga/sahabatmu sendiri), tulislah di kertas segala keluh kesah, amarah, rasa kecewa, tidak berdaya, semua perasaan yang kamu rasakan. Setelah kamu lakukan ini, kamu akan merasa sedikit plong, karena kamu sudah mengeluarkan rasa tidak enak yang selama ini dipendam di dalam jiwa. Jika kamu takut ada orang lain yang membacanya, boleh kamu bakar kertas berisikan tulisan curahan hatimu tadi. Atau dapat kamu simpan tulisanmu tersebut di file dengan kamu berikan password untuk membukanya. Jangan dituliskan di sosmed ya, yang ada nanti komentar-komentar yang masuk bukannya membuatmu bangkit malah jatuh terpuruk.

- Pergilah ke dokter.

Jika sudah bercerita dan menuliskan apa yang dirasakan ternyata tidak membuat diri ini bangkit, dan gejala-gejala semakin memburuk hingga lebih dari 2 minggu lamanya. Maka kamu wajib datang ke dokter. Datanglah sendiri, atau jika tidak sanggup mintalah teman/keluarga yang kamu percaya untuk menemanimu.

- Perbanyak kegiatan fisik (olahraga).

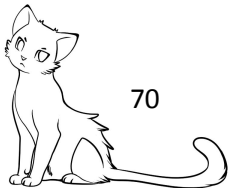


Apakah ada hubungannya antara kebugaran badan dengan jiwa yang sehat? Tentunya ada. Oleh karena itu paksa diri untuk keluar dari kamar, keluar bertemu orang, merasakan cahaya matahari. Berolah ragalah. Mulai dari yang mudah saja seperti berjalan-jalan di taman, jogging, berenang, senam, yoga dan lainnya. Intinya gerakkanlah tubuhmu. Tubuh yang sehat dan banyak bergerak maka pikiran kearah depresi pun akan berkurang. Jika gejala depresi mulai datang, maka itu pertanda saatnya untuk mulai berolah raga dengan rutin dan riang gembira.

- Lakukan hobbymu.  
Ingatlah hal-hal yang membuatmu bahagia dan lakukanlah. Jika hobbymu sudah mulai terlupakan untuk dilakukan, maka rutinkanlah untuk melakukan hobbymu, melakukan hal-hal yang membuatmu bersemangat, berbinar-binar hingga lupa waktu dan gembira. Hobby itu bias bermacam-macam dan berbeda-beda bagi masing-masing orang. Berdasarkan wawancara dengan para penderita depresi dan dokter, melakukan hobby dapat membuat pikiran negatif/depresi teralihkan.
- Self Healing.



Biarkan waktu yang akan menyembuhkan. Terimalah bahwa memang diri ini seorang yang menderita penyakit depresi. Walau penyembuhan terlihat berlangsung lama bahkan kambuhan, maka penderita harus berbesar hati untuk menerimanya. Jika penderita belum menerima atau bahkan menyangkal maka proses self healing ini tentunya akan semakin lambat. Tekankan dalam diri bahwa penyakit ini dihadirkan oleh Tuhan kepada diri Anda sebagai salah satu bagian dari suratan takdir yang telah digariskan. Tuhan akan selalu menyertai umatNya yang senantiasa pasrah dan ikhlas kepadaNya.



# Merasa Depresi Belum Tentu

## Depresi

Namun ada bahayanya jika kamu mendiagnosa dirimu sendiri terkena depresi hanya berdasarkan membaca/googling atau mencocokkan literatur tentang gejala depresi kepada diri sendiri. Berikut salah satu hasil kutipan dari salah satu posting di blog liquidkermit. net yang merupakan blog yang dipunyai oleh salah seorang penyintas atau survivor bunuh diri yang disebabkan karena depresi yang juga merupakan sarjana kedokteran universitas negeri di Indonesia.

*Bahaya mendiagnosis depresi sendiri 2 November 2017 -  
Posted in depresi Posted by: endri*

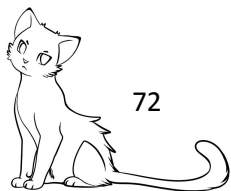
*Di abad 21 ini segala informasi bisa diperoleh lewat Google. Ga terkecuali tentang depresi dan gangguan mental lainnya.*

*Tapi ada bahaya besar melakukan diagnosis sendiri untuk gangguan mental. Prinsip yang sama sebenarnya berlaku juga untuk penyakit lainnya. Sebelum saya bahas tentang bahaya mendiagnosis sendiri, ternyata ada untungnya juga*



*dengan kehadiran Google dan saya akan membicarakan itu terlebih dahulu.*

*Kamu depresi? Kamu baca artikel tentang depresi lalu kamu merasa hal yang sama seperti yang tertulis di artikel? Kamu mencoba kuesioner tentang depresi, lalu berdasarkan kuesioner itu kamu depresi? Bagus! Bagus, karena setidaknya kamu mencari tahu ada apa dengan kamu. Kamu terganggu dengan apa yang kamu rasakan. Sebagian besar orang dengan gangguan mental hanya akan mencoba menguatkan diri, atau pasrah terhadap kondisinya. Atau bahkan sebagian akan menyebut itu sebagai cobaan dari Tuhan dan berusaha mengatasinya sendiri. Saya percaya, ini menjadi salah satu penyebab mengapa orang akhirnya bunuh diri. Karena berusaha mengatasinya sendiri tapi kemudian gagal. Saya menulis ini sambil memandang kaca. Mendiagnosis diri sendiri membuka jalan untuk penyembuhan karena kamu sadar. Kamu tidak suka dengan yang kamu rasakan. Kamu terganggu dengan itu. Tapi, mendiagnosis diri sendiri lewat internet ga cukup. Kamu juga perlu menjalani terapi. Iya, ada terapi yang bisa kamu lakukan secara mandiri. Iya, ada banyak yang bisa pulih dengan terapi sendiri. Tapi mungkin itu sebagian besar terjadi pada gangguan mental yang ringan. Seperti penyakit lainnya, depresi dan gangguan mental ada tingkat keparahannya juga. Pada depresi berat seperti saya dulu, saya mencoba bunuh diri dan mengurung diri berbulan-bulan.*



*Jika kamu sudah mencoba terapi sendiri tapi gagal, atau jika gangguan mental yang kamu alami berat, sebaiknya mencari pertolongan profesional seperti psikolog atau psikiater. Pilih saja salah satu yang lokasinya paling dekat dengan rumah atau kantor atau sekolah, ga usah dipusingkan dengan perbedaan psikolog dan psikiater. Kamu akan tahu nanti, sambil menjalani terapi. Lalu, ada begitu banyak gangguan mental. Depresi memang yang paling umum, tapi kamu mungkin menderita gangguan mental yang lain. Banyak gangguan mental punya gejala yang mirip dan saling tumpang tindih. Contoh sederhananya adalah depresi dan bipolar. Penderita bipolar juga merasakan depresi, tapi mood nya di lain waktu bisa berubah menjadi “hyper” yang disebut manik. Berbanding terbalik dengan depresi yang tidak ada semangat, mood manik membuat seseorang sangat berenergi. Terapi untuk penderita depresi dan bipolar tentu saja berbeda. Lalu ada pula distimia, atau disebut juga “depresi kronis”. Makin sulit lagi ada depresi dengan psikosis yang sulit dibedakan dengan skizofrenia paranoid. Penanganannya berbeda. Dan, beberapa gangguan mental bisa timbul bersamaan.*

*Contohnya saya. Pernah menderita depresi mayor dan gangguan cemas secara bersamaan. Kalau ini pertama kalinya kamu merasakan gangguan mental, agak sulit untuk tahu perbedaan diantara semua gangguan mental yang ada. Lebih jauh lagi, seringkali salah mengartikan gejala gangguan mental yang ditulis dalam sebuah artikel.*



Misalnya mengurung diri di kamar (gejala depresi) disamakan dengan kepribadian introvert. Ini sangat berbeda. Penderita depresi mengurung diri karena ada rasa bersalah, takut menyusahkan teman/keluarga dan merasa akan dibenci karena terlalu sering dalam mood yang sedih. Bahkan dengan mendeskripsikan begitu saja, saya merasa itu masih kurang. Terkadang, saya malah ga bisa menjelaskan kenapa saya ga mau keluar kamar. Permasalahan lain adalah karena kita (saya) cenderung untuk menjadi apa yang saya baca. Tanpa sadar, saya memaksakan apa yang saya alami agar pas dengan yang tertulis dalam artikel. Karena sekali saya melabeli diri dengan “depresi”, saya akan konsisten dengan itu dan menolak label yang lain.

Jika kamu pernah mediagnosis diri sendiri karena (salah satunya) membaca blog saya. Saya mohon, beranikan diri untuk ke psikiater/psikolog. Terutama jika kamu sudah mencoba sendiri untuk pulih tapi gagal. Saya mengerti ruang praktek psikolog/psikiater bisa terasa amat menakutkan. Atau jika biayanya memang tidak murah. Tapi dengan menemui mereka, kamu akan belajar banyak tentang apa yang kamu rasakan, bukan hanya melulu bagaimana pengobatannya. Satu hal lagi. Obat-obatan membantu. Saya salah satu orang yang sangat terbantu dengan obat-obatan. Saya menggunakan obat-obatan selama setahun lebih dan tidak membuat ketergantungan. Ada banyak orang lain yang juga terbantu dengan obat-obatan. Saya juga minta maaf jika tulisan-tulisan saya membuat kamu yakin kamu menderita depresi karena apa





*yang saya tulis kamu mengalaminya juga. Tujuan saya menulis bukan untuk membantu kamu mendiagnosis diri kamu sendiri, tapi untuk membuat kamu merasa tidak sendirian, dan kamu kemudian mau mencari pertolongan. Tulisan saya bukan untuk menggantikan fungsi profesional kesehatan mental. Diagnosis depresi dan gangguan mental lainnya hanya dapat dilakukan setelah evaluasi klinis secara mendalam oleh profesional, dan tidak dapat digantikan oleh kuesioner online ataupun tulisan-tulisan saya*

*Bersambung...*

Jadi penting ya untuk segera ke dokter spesialis jiwa atau psikolog jika merasakan salah satu gejala depresi. Sama seperti kalau kamu demam tinggi selama 3 hari berturut-turut kamu akan ke dokter kan? Perlakukanlah depresi layaknya penyakit biasa lainnya, yang jika butuh ke dokter ya datang saja ke dokter. Hilangkan stigma bahwa orang yang datang ke dokter jiwa itu pasti gila. Hilangkan stigma bahwa orang depresibitudalah orang stress yang tidak punya iman, tidak punya Tuhan dan kurang bersyukur sehingga lebay melihat masalahnya yang akhirnya bisa jatuh tersungkur dalam jurang depresi.

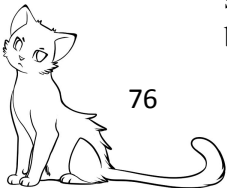
Layaknya sakit flu atau pilek yang datang kepada kita karena kita kurang menjaga kesehatan atau pencapaian



begitu juga depresi yang datang karena kita kurang menjaga kesehatan jiwa kita atau sudah teramat lelah jiwanya. Sakit flu wajar kan? Begitu pula depresi. Buang jauh-jauh stigma negatif itu. Jangan malu untuk datang ke dokter spesialis jiwa. Jangan takut dengan biayanya yang mahal dan dicover per jam sesuai waktu konsultasinya, kalau kamu punya BPJS dicover kok. Nanun kalau lebih nyaman untuk datang ke psikolog dahulu juga tidak apa-apa. Intinya berkonsultasilah dengan ahlinya. Namun jika ke psikolog tidak tercover oleh BPJS ya.

### **Tips konsultasi gangguan penyakit kejiwaan menggunakan BPJS**

1. Jika kamu sudah merasakan salah satu gejala dari depresi, segeralah datang ke fasilitas kesehatan (faskes) tingkat pertama yang telah kamu daftarkan saat mendaftar peserta BPJS. Atau jika kamu melihat teman/keluargamu terdapat gejala dari depresi, ajaklah ia untuk segera memeriksakan diri ke faskes tingkat pertama. Tentunya dengan kamu temani.
2. Konsultasikanlah dengan dokter umum yang praktek pada faskes tingkat pertama. Jika faskes tingkat pertama dimana kamu terdaftar sebagai peserta BPJS adalah puskesmas, biasanya terdapat psikolog yang praktek

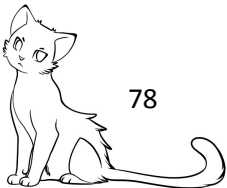


disana. Carilah jadwal prakteknya dan konsultasi langsung saja ke psikolognya.

3. Jika menurut diagnosa awal oleh dokter umum/psikolog perlu dirujuk ke psikiater, maka akan diberikan surat rujukan ke psikiater pada rumah sakit yang tersedia.
4. Penting bagi pasien untuk dapat jujur dan terbuka kepada dokter umum atau psikolog untuk menceritakan apa yang dirasakan dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh mereka dengan jujur. Karena depresi atau penyakit yang berhubungan dengan kejiwaan itu adalah soal rasa.
5. Biaya konsultasi dengan psikiater ditanggung oleh BPJS, namun untuk obatnya tergantung jenis obat yang diberikan oleh dokter spesialis kejiwaan tersebut. Jika tidak dicover, usahakan meminta obat yang termasuk dalam daftar obat yang dicover oleh BPJS.
6. Minumlah obat yang diberikan oleh dokter sesuai dengan anjuran dokter dan jangan putus obat jika memang belum dipersilahkan oleh dokter untuk selesai mengkonsumsi obat tersebut. Hal ini untuk mengurangi resiko kambuh di kemudian hari.



7. Aktiflah bertanya khususnya bagi yang mendampingi si penderita berobat, mengenai pengobatan bagi si penderita termasuk pengobatan non obat (terapi konseling dan lain-lain),



## Baby Blues itu depresikah?

Saya pernah menulis artikel mengenai Baby Blues di blog saya (<https://mydailylifeotherstory.blogspot.com/2019/12/baby-blues-setelah-keguguran-ayo-kenali.html>), berikut tulisan saya:

*Baby Blues* tidak hanya bisa datang pada ibu melahirkan. *Baby blues* bahkan depresi juga dapat menghampiri pada ibu yang mengalami keguguran. Terlebih jika calon bayi ini telah ditunggu-tunggu atau berpulang saat usia kandungan diatas 7 bulan. Dimana sang ibu harus melahirkan atau mengeluarkan bayinya yang sudah tiada dari rahimnya. Tidak ada isak tangis bayi setelah melahirkan. Bahkan terkadang apakah ada kuasa/kekuatan bagi sang ibu untuk langsung menyemayamkan ananda calon buah hati ke pusara terakhirnya.



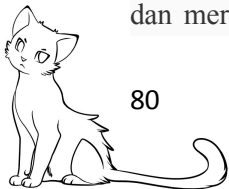


Sumber : [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Belum jika asi yang terus menerus keluar tanpa ada bayi yang nenek padanya hingga dapat membuat badan sang ibu demam panas dingin dan terkena mastitis.

*Baby blues*, tidak semua perempuan hamil dan melahirkan atau keguguran mengalaminya. Namun banyak yang mengalaminya baik disadari atau tidak disadari oleh sang ibu. Sebuah rasa yang hanya sang ibulah yang mengerti. Suami atau pun perempuan lain yang belum mengalaminya hanya dapat berempati.

Para ibu yang terkena *baby blues* ini bukan manja, bukan tidak bersyukur, bukan tidak menerima fitrahnya, bukan aneh juga bisa merasa hal seperti itu. Pahamiilah bahwa banyak yang merasa dan mengalami hal yang sama. Jangan merasa aneh, sedih, sendirian dan merasa bersalah mempunyai rasa *baby blues* ini.



Hal yang sangat normal merasa *baby blues* ini (80 persen menurut [www.alodokter.com](http://www.alodokter.com)) Menjadi tidak normal jika dalam waktu lebih dari 2 minggu masih merasakan hal yang sama terus menerus bahkan bertambah parah. Karena sudah masuk ke dalam gejala depresi paska melahirkan/depreai post partum (10 persen menurut menurut [www.alodokter.com](http://www.alodokter.com)). Jika ini terjadi, jangan ragu untuk konsultasi pada psikolog atau psikiater.

Sebagai ibu yang pernah melahirkan dan juga keguguran, rasa itu (*baby blues*) pernah hadir. Bahkan saat hamil pun rasa itu datang. Tiap kehamilan mempunyai tantangannya sendiri-sendiri dan berbeda-beda. Karena walau rahimnya sama namun janin serta cikal bakal bayi yang dikandung berbeda dan unik. Mempunyai genetis yang berbeda (sel telur dan sel spermanya berbeda). Pun usia sang ibu juga berbeda antara kehamilan 1 dan yang lainnya juga turut andil karena kondisi psikis dan fisik yang berbeda.

Untungnya di era digital saat ini, informasi mengenai *baby blues* sudah banyak sekali. Begitu pula dengan *support system*nya. Banyak sekali komunitas dimana para wanita tidak akan merasa sendirian dan aneh serta menyalahkan diri sendiri, dapat saling



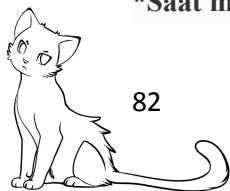
berbagi rasa dan solusi tentang bagaimana menjalaninya. Karena jika tidak ditanggapi dengan seksama dan penuh kasih, maka akan semakin banyak berita-berita tentang seorang ibu yang bunuh diri bersama bayinya, dan lain-lain.

Ijinkan saya berbagi tips jika *baby blues* datang ala bunda angrumaoshi:

#### **\*Saat hamil\***

- Sadari bahwa hal yang normal mengalami baby blues, karena terdapat perubahan fisik dan hormonal pada tubuh.
- Jangan membandingkan diri sendiri dengan ibu hamil lainnya yang "hamil kebo". Pada saat hamil tidak mengalami kendala yang berarti.
- Perjuangan 9 bulan ini akan berakhir manis saat anda nanti melahirkan bayi yang sehat penyejuk hati.
- Mood swing dan rasa tidak nyaman pada fisik, dapat diutarakan pada suami atau dokter atau atasan (jika bekerja), sehingga mereka mengetahui dan bersikap sesuai dengan kondisi yang sedang anda jalani.

#### **\*Saat melahirkan dan mengasuh bayi\***





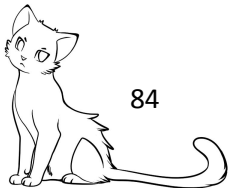
- Jika rasa kesal/sedih/merasa menjadi ibu yang gagal datang, sadari bahwa 80 persen ibu melahirkan merasakan hal ini.
- Ceritakan yang anda rasakan pada suami/dokter/orang tua.
- Beritahu apa yang dapat mereka lakukan supaya Anda tidak merasa kesal/sedih/tak berdaya. Misalnya : meminta suami untuk membantu menggendong bayi saat menangis (turut serta dalam pengasuhan bayi) dan lain-lain.
- Alokasikan me time untuk recharge diri anda mengingat pada awal masa melahirkan 0-3 bulan usia ananda adalah 24 jam setiap hari anda bersama bayi anda.
- Ikutlah tidur saat bayi anda tidur sehingga anda juga beristirahat.

#### **\*Saat keguguran\***

- Sadari bahwa hal ini terjadi karena kehendakNya. Bukan kesalahan Anda. Anda sudah melakukan yang maksimal dan menjaga serta menyanyangi calon buah hati anda mulai dari awal anda mengetahui bahwa diri anda hamil.
- Jangan biarkan ada orang lain (suami/orang tua/mertua bahkan diri anda sendiri) yang menyalahkan diri anda atas keguguran ini.



- Terima dengan ikhlas dan lapang dada atas kepergian calon buah hati.
- Beri waktu untuk diri ini dapat menerima kehendakNya, jangan dipaksakan atau memakai topeng seolah anda baik-baik saja dengan keguguran ini. Atau lari dari kenyataan menyibukkan diri dengan berbagai aktivitas atau pekerjaan dengan harapan bahwa rasa sedih ini akan hilang dengan sendirinya.
- Dan yang terpenting bicara dengan pasangan dari hati ke hati, saling menguatkan untuk dapat melewati duka ini bersama dan menyusun rencana untuk program kehamilan berikutnya.



# Self Healing

Self Healing adalah sebuah proses yang dilakukan oleh diri kita sendiri untuk melakukan \*pemulihan dan perawatan\* terhadap fisik maupun psikis tanpa obat-obatan, dengan melibatkan otak, pikiran, tubuh, emosi, mental, sosial dan spiritual.

Memang ada apa dengan kondisi psikis kita??

Ketika kita mendapati dalam diri: pikiran negatif berlarut2, kesedihan mendalam, sulit bahagia, menyakiti diri sendiri, emosi labil, kehilangan semangat berkepanjangan, fobia berlebihan, berbuat kekerasan pada orang lain (anak/pasangan), perubahan mood yang tidak beraturan, dst?..

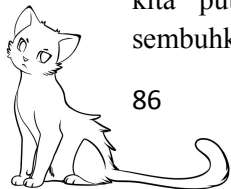
Nah gejala-gejala tersebut pertanda ada "sesuatu" dalam diri kita yang belum selesai yang dapat mengakibatkan depresi. Apa penyebab psikis mengalami gangguan? diantaranya adalah adanya luka batin, trauma terhadap suatu kejadian, pernah mengalami kekerasan fisik, verbal (dibandingkan, dimaki, dll) maupun kekerasan seksual, diabaikan,



difitnah, bencana alam, kepergian orang yang disayang, dst sehingga ada kemarahan yang belum keluar, Mada kesedihan yang belum selesai, ada sakit hati atau mungkin dendam kepada seseorang.

Jika ada salah satu yang terasa, maka hal tersebut akan membuat tubuh berada dalam keadaan yang stress dan mengeluarkan hormon kortisol, yang mana hormon ini jika terdeposit dalam jumlah yang besar dan lama, akan mengakibatkan fungsi organ menurun, sehingga timbul lah sakit fisik yang mana penyebab utamanya bukan masalah medis, tapi karena psikis (psikosomatis). Seperti maag, vertigo, migrain, dll.

Semenjak menikah dan memiliki anak, biasanya keluhan-keluhan baik psikis maupun fisik mulai sangat terasa. sulit mengatur emosi di hadapan anak, konflik yang tidak sehat dengan pasangan, mertua, ipar, dll. Sesungguhnya itu semua adalah alarm bagi kita, bahwa ada sesuatu yang harus diperbaiki. baik itu \*menyembuhkan luka batin\* maupun \*berlatih mengelola emosi dan membuat skema baru dalam pengasuhan\*. Karena luka yang tidak disembuhkan akan seperti rantai yang selalu berputar, emosi, meledak, menyesal, diulangi lagi. Maka dari itu, mari kita putus rantainya. Jika ada luka batin, mari sembuhkan terlebih dahulu.

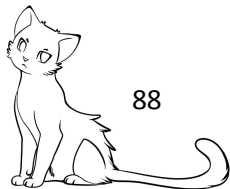


Bagaimana menyembuhkannya? Salah satunya bisa dengan self healing. Ada berbagai macam teknik self healing yang bisa dipelajari untuk menyembuhkan diri dari luka-luka batin, atau bahkan sudah kita lakukan tanpa disadari. Berikut akan saya sampaikan beberapa teknik yang bisa dilakukan sendiri, namun ada juga beberapa teknik yang hanya bisa diikuti melalui pelatihan.



## 1. Menulis

Tulislah dengan ekspresif, dengan lepas, tanpa beban, tanpa takut dikritik, tanpa peduli susuannya, tanpa takut salah. Karena tulisan dalam tulisan ini tidak ada yang salah, yang ada hanyalah luapan perasaan kita yang diuraikan dengan kata-kata. Cukup lakukan 5-10 menit, tanpa jeda berpikir tanpa berpikir. Menulis memang tidak menyelesaikan masalah namun setidaknya beban dan emosi perasaan yang dirasakan dapat tersalurkan. Terkadang ketika kita membaca ulang tulisan tersebut setelah hati mulai tenang, maka kita dapat menarik kesimpulan atau melihat sudut pandang lain dari apa yang kita rasakan tadi yang tertuang dalam tulisan tersebut. Atau jika kita tidak ingin mengingat-ingatnya maka tulisan tersebut dapat dirobek-robek lalu dibakar. Dengan melakukan hal ini perasaan tertekan setidaknya akan dapat terlepas, walau sejenak.



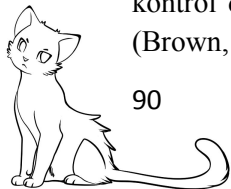
## 2. Reparenting Innerchild

Untuk dapat me-reparenting innerchild kita, maka hal yang dapat kita lakukan adalah mencari sosok yang dapat kita jadikan panutan yang mempunyai sifat-sifat baik. Salah satu caranya adalah dengan cara menuliskan beberapa nama tokoh baik nyata/fiktif boleh dalam film/novel. Lalu tuliskan 10 sifat baik tersebut lalu bayangkan seandainya jika Anda adalah dia. Lalu berkomunikasi di dalam hati anda dengan inner child ini. Sapa, ajak bicara, tanyakan perasaannya, apa yang diinginkannya. Mungkin selama ini yang menyebabkan gangguan mood dalam diri kita adalah innerchild kita yang sedang meminta perhatian kita.



### 3. Mindfulness

Germer, Siegel, dan Fulton (2005) menyebutkan mindfulness adalah suatu kondisi kesadaran pada saat ini dengan penuh penerimaan. Mindfulness menekankan pada kesadaran, menjadi sadar sepenuhnya pada hal yang terjadi saat ini dengan mengalihkan pengalaman yang lain, diterima sepenuhnya tanpa penilaian (Mace, 2008). Mindfulness merupakan suatu keterampilan dalam memberikan perhatian dengan berfokus pada satu tujuan, saat ini, dan tidak menilai (Kabat-Zinn, 1990). Sederhananya mindfulness merupakan suatu kondisi di mana pikiran, perasaan, dan tubuh kita berada pada saat ini, tidak mengembara ke masa lalu maupun masa depan. Mindfulness sangat berorientasi pada hidup saat ini. Konsep hidup saat ini (living in the present) berbeda dengan hidup untuk saat ini (living for the present). Hidup untuk saat (living for the present) ini dapat membuat seorang individu berperilaku dengan tidak mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi di masa depan. Sementara hidup pada saat ini (living in the present) mengembangkan perilaku berdasarkan kontrol diri dan pencapaian tujuan yang lebih efektif (Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Orang yang sehat



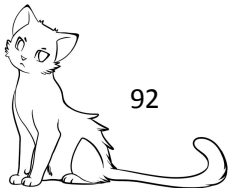


dan bahagia mengembangkan kehidupan yang mindful. Pikirannya tidak mengembara kemana-mana, baik ke masa lalu maupun masa depan. Biasanya orang yang hidup di masa lalu masih memendam kekecewaan, kemarahan, kekesalan, dendam, dan perasaan bersalah. Sedangkan orang yang hidup di masa depan merupakan tipe orang yang cemas dan khawatir berlebihan, selain itu hidupnya juga cenderung terburu-buru dan tidak tenang. Hidup dengan bayang-bayang masa lampau dan kecemasan akan masa depan dapat membuat orang menjadi merasa tertekan sehingga menjadi depresi. Oleh karena ini membiasakan diri hidup dengan konsep mindfulness dapat mengurangi kemungkinan untuk merasa depresi.



## 4. Berbenah

Situasi yang berantakan, entah itu di rumah atau di kantor, menyiratkan kusutnya juga apa yang ada di dalam pikiran kita. Melihat berantakan dimana-mana, kotor tentunya tanpa sadar akan membuat otak kita tertekan. Karena pada dasarnya manusia adalah makhluk yang suka kerapian dan keindahan. Jika sudah mulai merasa gangguan mood depresi mengintai, mulailah berbenah, jangan tunggu sampai ketika depresi tersebut sudah melanda. Karena ketika sudah datang maka sudah tidak peduli lagi tentang kebersihan. Pernah dengar Konmari? Metode Konmari adalah teknik merapikan yang diciptakan oleh Marie Kondo seorang berkebangsaan Jepang. Rincian metode ini diuraikan dalam buku *The Life-Changing Magic of Tidying Up* yang telah dialihkan ke beberapa bahasa. Silahkan baca bukunya ya, atau mampir saja dahulu ke Instagramnya.



## 5. Tapping/ketukan SEFT

SEFT terdiri dari 3 tahap yaitu: The Set-Up, The Tune-in dan The Tapping.

### 1. The Set-Up

“The Set-Up” bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini kita lakukan untuk menetralkan “Psychological reversal” atau “perlawanan psikologis” (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bahwa sadar negatif).

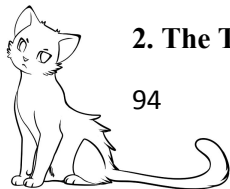
Contoh Psychological Reversal ini diantaranya:

- Saya tidak bisa mencapai impian saya
- Saya tidak bisa menghindari rasa bersalah yang terus menerus datang
- Saya menyerah, saya tidak mampu melakukannya.
- Saya...
- Saya...
- Saya...



Jika keyakinan atau pikiran negatif seperti contoh di atas terjadi, maka berdo'a dengan khusyu', ikhlas dan pasrah: "Yaa Tuhan... meskipun saya \_\_\_\_\_ (keluhan anda), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya". Inilah obatnya: kata-kata di atas disebut The Set-Up Words, yaitu beberapa kata yang perlu anda ucapkan dengan penuh perasaan untuk menetralkan Psychological reversal (keyakinan dan pikiran negatif). Dalam bahasa religius, the set-up words adalah "doa kepasrahan" kita pada Tuhan YME. Bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang kita alami saat ini, kita ikhlas menerimanya dan kita pasrahkan kesembuhannya pada Tuhan YME. "The Set-Up" sebenarnya terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyu', ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Dan yang kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita, tepatnya di bagian "Sore Spot" (titik nyeri = daerah di sekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian "Karate Chop". Setelah menekan titik nyeri atau mengetuk karate chop sambil mengucapkan kalimat Set-Up seperti di atas, kita melanjutkan dengan langkah kedua, "the Tune-In".

## **2. The Tune-In**



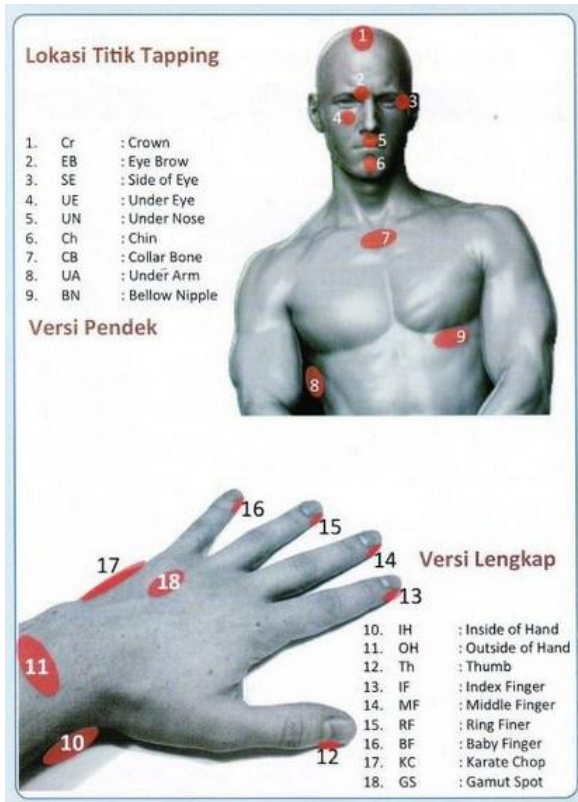
Untuk masalah fisik, kita melakukan tune-in dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ke tempat rasa sakit dan sambil terus melakukan 2 hal tersebut, hati dan mulut kita mengatakan, “saya ikhlas, saya pasrah... yaa Allah..” Untuk masalah emosi, kita melakukan “Tune-In” dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb.) hati dan mulut kita mengatakan, Yaa Allah.. saya ikhlas.... Saya pasrah... Bersamaan dengan Tune-In ini kita melakukan langkah ke 3 (Tapping). Pada proses inilah (Tune-In yang dibarengi tapping) kita menetralsisir emosi negatif atau rasa sakit fisik.

### **3. The Tapping**

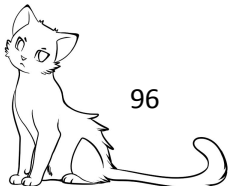
Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus Tune-In. titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari “The Major Energy Meridians”, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralsirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal



dan seimbang kembali. Terdapat 18 titik untuk ditap atau diketuk dalam metode SEFT ini.



Sumber : seftcenter.com



## 6. Tension & Trauma Releasing

### Exercise /TRE

(<http://www.treindonesia.com/>)

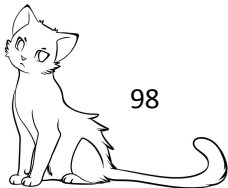
TRE adalah sebuah teknik sederhana yang menggunakan gerakan dan kecerdasan tubuh untuk melepaskan stress atau ketegangan pada tubuh. Stress dan ketegangan tubuh ini biasanya timbul dan berakumulasi dari kondisi hidup sehari-hari yang penuh tekanan, menghadapi situasi sulit, stress sesaat atau yang berkepanjangan atau pengalaman traumatic (seperti bencana alam, kekerasan social dsb).

TRE terdiri dari enam gerakan peregangan tubuh yang membuat ketegangan pada badan/otot menjadi lepas dengan suatu proses getaran (shaking) pada otot yang terjadi secara otomatis. Getaran (shaking) otomatis yang dikontrol sendiri oleh tubuh ini disebut *neurogenic muscle tremors* (getaran otot yang dipicu dan dikontrol oleh system syaraf). Latihan ini berupa peregangan pada bagian tubuh/otot tertentu yang akan memicu otot bergetar secara otomatis dan



alami. Setelah teknik ini dipelajari dan dikuasai dalam beberapa sesi latihan, proses latihan pemanasan ini bisa dipercepat bahkan digantikan dengan aktifitas tubuh sehari-hari seperti berjalan atau yoga, sehingga teknik ini menjadi metode yang cepat dan efektif untuk relaksasi sehari-hari. Nantinya, getaran tubuh/otot (shaking) akan timbul sendiri pada saat posisi tubuh kita dalam posisi istirahat. Ini akan mengurangi bahkan menghilangkan akumulasi ketegangan/stress yang terjadi sepanjang hari tersebut.

TRE telah dipergunakan oleh ribuan orang di seluruh dunia sebagai cara yang efektif untuk melepaskan stress akibat trauma yang kronis, ketegangan fisik dan trauma emosional (sering panic, phobia dan sejenisnya). Ini juga menjadi salah satu cara yang populer untuk melepaskan stress, ketegangan pada tubuh dan kecemasan yang timbul dari tekanan hidup sehari-hari. Video detail mengenai cara kerja TRE dapat disimak pada <https://youtu.be/eQkwLrSxd5w> (copyright : DR. David Berceli, PhD. [www.traumaprevention.com](http://www.traumaprevention.com))



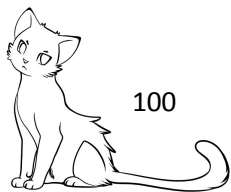


## 7. Berdoa

Ini adalah yang utama dan pertama sebenarnya yang harus dilakukan ketika terserang depresi. Namun karena pada saat terserang depresi, logika berpikir menjadi hal-hal yang negatif saja yang terpikirkan, sehingga membutuhkan pikiran yang sehat. Tetap selalu berusaha untuk mengingat Tuhan, pasrah serta ikhlas kepadaNya bahwa yang terjadi sudah merupakan suratan takdirNya. Tak putus berdoa untuk diberikan kekuatan menghadapi serangan depresi, InsyaAllah Tuhan akan selalu menolong hambanya yang meinta pertolongan kepadaNya dan telah berusaha untuk menyembuhkan diri dari depresi dengan melakukan teknik-teknik penyembuhan dan pencegahan baik secara mandiri diatas (non medis/non obat) dan/atau dengan obat sesuai anjuran dokter.



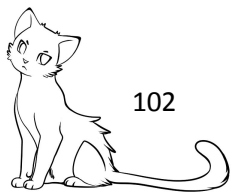
mzaini30.com



*Awas Depresi  
Mudah Kambuh*



mzaini30.com



## Tips Sehat Jiwa

Bagaimana mencegah datangnya depresi atau depresi supaya tidak mudah kambuh? Berikut tips dan trik yang pernah saya bagikan sebelumnya pada poastingan saya di blog yang berjudul “Sehat Jiwa Raga? Kamu pasti bisa! “.

Hari gini sehat badan belum tentu sehat jiwa, namun sehat jiwa biasanya sehat badannya. Jadi ada benarnya juga tentang slogan Mens Sana In Corpore Sano yang artinya di dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Jiwa yang sehat tidak dapat dipisahkan dari keberadaan badan yang sehat. Jadi menjaga badan untuk tetap bugar dan sehat juga salah satu cara untuk tidak mengundang penyakit yang menyerang mental ini untuk datang.

Mau donk badannya sehat namun jiwanya juga sehat. Berikut beberapa tips dan trik yang dirangkum dari berbagai sumber dan narasumber baik pelaku ataupun dokter spesialis kejiwaan untuk menjaga jiwa tetap sehat di kehidupan nyata yang semakin menantang ini :



## **1. Berolahraga teratur**

Sesibuk apa pun anda usahakan dapat berolahraga secara teratur setiap harinya minimal 30 menit. Olah raga tidak harus ke gym atau berganti baju olah raga atau yang berat seperti lari/tennis/basket/badminton/renang. Olah raga ringan dapat dilakukan di kubikel Anda bekerja atau pada saat keluar rumah menuju tempat aktivitas Anda. Contohnya : menggunakan tangga vs lift/ekskalator, senam/yoga ringan di atas kursi kerja saat istirahat, setiap 15 menit sekali pindahkan mata anda dari layar komputer melihat sekeliling sambil menggerak-gerakan badan tanpa meninggalkan kursi Anda, dan lain sebagainya.

## **2. Batasi penggunaan gadget**

Bijaklah dalam bergadget mania. Pilihlah situs mana yang akan dikunjungi atau status mana yang akan difollow. Rumput tetangga selalu nampak lebih hijau, jangan menggunakan gadget untuk kepoin orang lain dalam rangka untuk membandingkan dengan diri sendiri. Pelan tapi pasti depresi dapat mengintai karena mengikis rasa syukur kita. Begitu pula dengan situs atau game yang membuat kita kecanduan. Kurang bergerak dan berinteraksi sosial yang diakibatkan kecanduan gadget juga dapat



mengundang penyakit mental ini.

### **3. Kurangi tingkat perfeksionis dan mulailah bersyukur serta ikhlas lebih banyak lagi.**

Perfeksionis ditengarai menjadi salah satu sebab utama penyakit mental ini datang menghampiri. Menuntut diri atau orang lain sempurna dapat menyebabkan kita stress berkepanjangan, depresi bahkan juga baby blues. Perfeksionis relatif berarti kurang mensyukuri yang telah ada dan kurang ikhlas menerima yang sejak dijalani. Jauh pikiran untuk menjadi selalu yang terbaik dalam segala bidang yang kita inginkan, karena kita bukan superman ataupun superwomen. Kita tetaplah seorang manusia yang jauh dari kata sempurna.

### **4. Mulailah berbagi dan melihat kebawah**

Dengan berbagi akan membantu menimbulkan rasa bahwa diri ini berguna dan bermanfaat bagi orang lain. Sehingga akan mengikis rasa kurang percaya diri dan rendah diri. Berbagi bisa dengan apa saja yang kita miliki. Bagi yang punya banyak waktu luang dapat berbagi waktunya untuk ikut kegiatan sukarelawan di berbagai komunitas di kota Anda. Donor darah juga termasuk berbagi loh, darah anda menyelamatkan banyak orang yang membutuhkan di luar sana. Donor



darah dapat rutin dilakukan selama 3 bulan sekali (sekarang sudah banyak mobil donor darah keliling, tidak usah menunggu ada event kegiatan donor darah). Berbagi ilmu juga bisa, menulis juga merupakan sarana mengikat ilmu dan berbagi kepada yang membacanya. Berbagi tidak harus melulu harus duit. Banyak kan yang bisa kita lakukan untuk berbagi kepada sesama.

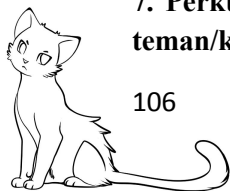
### **5. Makan makanan yang bergizi**

Seimbangkanlah dalam memberikan asupan kepada tubuh kita mulai dari 4 sehat 5 sempurna. Khususnya makanan yang banyak mengandung omega 3 seperti ikan.

### **6. Time out, yok liburan**

Mengapa ada diberikan cuti saat bekerja? Supaya saat cuti dapat merefresh tubuh dan pikiran kita, menyingkir sejenak dari rutinitas dan kepenatan yang biasa dilakukan. Sehingga dapat fresh kembali jiwa dan raga saat kembali bekerja. Pada beberapa kantor khususnya lembaga keuangan cuti selama seminggu penuh menjadi hal yang wajib untuk diambil dalam setahun.

### **7. Perkuat iman dan relasi dengan keluarga serta teman/kerabat.**





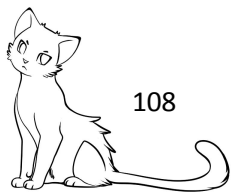
Hubungan kita kepada Tuhan serta kepada sesama yang dekat pada kita harus dijaga dan senantiasa dipupuk. Jangan ragu untuk selalu curhat kepada Tuhan ketika dilanda masalah atau duka. Dan juga bercerita kepada keluarga atau teman/kerabat yang peduli dengan kita. Karena dengan bercerita sudah membantu untuk menjauhkan diri kita dari penyakit mental tersebut, beban akan sedikit lebih terangkat.

Tidak sulit bukan untuk menjadikan 7 tips diatas menjadi sebuah kebiasaan. Ayo mulai dari sekarang, mulai dari diri sendiri, mulai dari yang sederhana saja dilakukan sedikit demi sedikit namun rutin. Niscaya Anda akan menjadi sehat jiwa dan raga.

Percayalah kehidupan ini hanya sementara. Kehidupan ibarat roda yang berputar. Jika sedang berada dibawah yakinlah akan berputar naik keatas. Namun tetap perlu kita sendiri yang berusaha juga untuk memutar roda tersebut keatas.



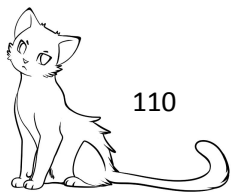
mzaini30.com



*Mari Bersama  
Hapus Stigma  
Negatif Depresi*



mzaini30.com



Hari Kesehatan Jiwa Dunia diperingati setiap tanggal 10 Oktober setiap tahunnya. Walau sudah berselang lebih dari sebulan, pembahasan mengenai kesehatan jiwa tetap harus diperbincangkan. *Mens Sana in Corpore Sano* merupakan semboyan yang sudah sering kita dengar, yang artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Jadi sangat erat kaitannya antara tubuh yang sehat dengan jiwa yang sehat. Namun perlu dimaknai bahwa bukan berarti dengan tubuh sehat maka otomatis jiwa pun sehat.

Kesehatan jiwa juga harus kita rawat. Berbeda dengan kesehatan badan yang jika sakit akan menunjukkan gejala yang berarti seperti pusing, demam, atau batuk. Orang sekitar kita pun akan menyadari bahwa kita sedang sakit. Kesehatan jiwa terkadang tidak terlihat gejalanya. Sehingga orang sekitar tidak menyadari bahwa orang tersebut sakit. Pun jika ada menunjukkan gejala biasanya abai terhadap gejala tersebut hingga fatal akibatnya.

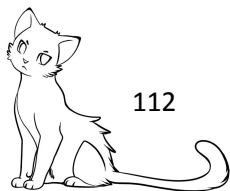
Penyakit apa yang rentan menggerogoti kesehatan jiwa? Salah satunya adalah depresi, stress yang berkepanjangan, serangan panik yang berlebihan, baby blues, bipolar, skizofrenia dan banyak lainnya. Penyakit ini pun dapat mengakibatkan kematian, jika



tidak ditangani dengan baik dan segera dapat berakibat mengakhiri hidupnya sendiri. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan satu dari empat orang di dunia terjangkit gangguan jiwa atau neurologis. Saat ini, ada sekitar 450 juta orang mengalami gangguan mental. Hampir satu juta orang melakukan bunuh diri setiap harinya.

Sedangkan Data Kementerian Kesehatan menunjukkan, sekitar 14 juta orang di Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami gejala depresi dan gangguan kejiwaan. Untungnya di zaman era internet ini, informasi mudah didapatkan. Begitu pula informasi mengenai kesehatan jiwa ini. Banyak pula para penderita yang membentuk komunitas dan saling bantu untuk dapat sembuh dari penyakit ini.

Karena stigma masyarakat tentang penyakit ini masih negatif, maka banyak sekali para penderita yang bingung kepada siapa harus meminta pertolongan. Konsultasi ke psikiater atau pun psikolog takut dianggap aneh dan buang-buang uang saja (apalagi biasanya biayanya mahal). Sehingga orang pun enggan untuk konsultasi kepada ahlinya. Alih-alih meminta orang lain untuk menemani konsultasi.



Stigma ini yang harus dikikis sedikit demi sedikit. Semakin banyaknya public figure yang berani menceritakan kisahny ketika mengalami depresi/baby blues atau bahkan masyarakat awam turut andil dalam mengikis stigma negatif ini. Yang baru-baru ini viral adalah awkarin yang sempat off dari dunia IGnya karena depresi (<https://youtu.be/6TAHLGodCX8>). Berikut pandangan dari dokter spesialis jiwa terhadap postingan awkarin tersebut (<https://youtu.be/VtNKTkTRjGM>).

Untungnya saat ini ada BPJS. Konsultasi ke dokter penyakit jiwa pun juga dapat dicover oleh BPJS dengan tentunya melalui rujukan dari dokter umum pada fasilitas kesehatan pertama. Setidaknya kendala konsultasi ke psikiater karena biaya sudah teratasi satu tahap.

Siapa pun dapat terkena penyakit yang menggerogoti kesehatan mental ini. Bukan karena kurang iman atau karena lemah tidak tahan terhadap tekanan hidup. Karena tanpa pemicu pun penyakit ini dapat menghampiri.



Banyak akibat fatal yang dapat disebabkan dari penyakit mental ini terhadap diri sendiri dan sekitarnya, mulai dari mengakhiri hidupnya sendiri atau hidup orang lain bersama-sama. Bahkan efek kerugian secara ekonomi pun cukup besar dimana produktivitas orang menjadi menurun dalam tempo yang cukup lama. Maka marilah kita hapus stigma negatif terhadap para penderita kesehatan mental ini. Karena siapa pun dapat terkena penyakit ini. Bantu mereka untuk dapat bangkit kembali. Jika badan sehat namun jiwa sakit sungguh sayang bukan?

