

*Gryphon Psychology*

**1800 056 076**



## ***Menghadapi Depresi***

---

**D**epresi bukan semata-mata merupakan merosotnya suasana hati. Merasa gundah atau sedih atau reaksi alamiah terhadap ketegangan dan stres, dan biasanya disebut "the blues". Akan tetapi, ketika kemuraman itu berlarut-larut dan makin parah, akan banyak dampak negatif yang terjadi pada kehidupan pribadi dan pekerjaan Anda.

Depresi adalah masalah umum yang dapat menimpas semua orang - bahkan; satu dari lima orang Australia kemungkinan mengalami periode depresi pada waktu tertentu. Depresi biasanya terjadi setelah peristiwa tertentu dalam hidup, khususnya yang melibatkan kehilangan, seperti perceraian, pengangguran, penyakit, atau kematian seorang keluarga / teman.

### ***Menghadapi orang yang depresi***

Orang yang depresi lambat dalam mengetahui bahwa mereka tidak bisa mengatasi masalah dan tidak menjalani hidup dengan baik. Saat hal ini terjadi pada anggota keluarga, rekan kerja atau teman yang depresi, penting kiranya bagi kita untuk menyarankan atau bahkan memberikan bantuan atau penanganan kepada mereka. Mengenali depresi dan mengetahui apa yang harus dilakukan untuk membantu orang yang depresi bisa menjadi upaya yang luar biasa yang dapat mencegah penderitaan yang tidak perlu terjadi kepada mereka serta orang-orang yang ada di dalam kehidupannya.

### ***Apa yang kita ketahui tentang depresi?***

Depresi sering diabaikan atau tidak ditangani. Orang yang tidak mengenal gejalanya seringkali merasa berat untuk bertindak, atau takut terlihat "lemah" atau "tidak bermanfaat". Jika tidak ditangani, maka semua orang yang berhubungan dengan pengidap depresi akan menderita akibat gangguan terhadap pekerjaan, hubungan keluarga dan kehidupan sosial.

Akan tetapi, **DEPRESI DAPAT DITANGANI DENGAN SUKSES**. Sebagian besar orang bisa mulai merasa sehat kembali dalam beberapa pekan.

### ***Apa yang menyebabkan depresi?***

Kita belum begitu mengetahui penyebab depresi, meski kita tahu bahwa satu atau beberapa faktor mungkin terlibat dalam menyebabkan dan menahan masalah tersebut. Faktor-faktor berikut ini bisa meningkatkan kemungkinan orang yang Anda kenal dan sayangi mengalami depresi:

**Tekanan lingkungan**

- Masalah di tempat kerja atau di rumah dapat menyebabkan periode konflik, stress dan/atau ketegangan yang panjang dan/atau berat.
- Kehilangan, atau perpisahan dengan, seorang kekasih.

### **Faktor Biokimia**

- Ketakseimbangan hormon atau kimia di otak mempengaruhi suasana hati dan dapat menyebabkan depresi. Hal ini bisa mencakup pradisposisi turunan, di mana ada sejarah depresi dalam keluarga seseorang. Penyakit, infeksi, alkohol atau obat-obatan lain juga dapat menyebabkan depresi.

### **Tipe Kepribadian**

- Orang yang sering mengkritik diri sendiri, suka ngotot atau sangat pasif dan bergantung agak rentan terhadap depresi. Sejumlah orang cenderung pesimis dan fokus pada masalah daripada mencari solusi. Mungkin terdapat cara pikir yang salah dengan pikiran terpusat seperti: "*Keadaan tidak akan pernah berubah untukku*", "*Semuanya memburuk*", "*Ini semua salahku*".

### ***Bagaimana mengetahui jika seseorang mengalami depresi?***

Terdapat banyak gejala yang mungkin dialami seseorang. Depresi mempengaruhi kesehatan fisik, pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang, dan Anda bisa melihat gejala berikut ini:

#### **Tubuh**

- penyakit atau rasa sakit yang tidak jelas
- energi yang menurun / kelelahan
- meningkat atau menurunnya kebiasaan makan
- pola tidur yang buruk

#### **Perasaan**

- rasa tidak berdaya
- mudah marah
- kesedihan yang berlarut-larut
- rasa hampa

#### **Perilaku**

- menarik diri dari aktivitas sosial
- menurunnya kemampuan untuk memberi / menerima cinta dan kasih sayang
- menurunnya dorongan dan kegiatan seks
- mengabaikan / melukai diri sendiri
- sering menangis tidak jelas

#### **Pikiran**

- konsentrasi/ ingatan yang buruk
- rasa percaya diri yang rendah
- mengucapkan hal negatif pada diri sendiri
- pesimisme (semuanya suram)
- melukai diri sendiri / pikiran atau tindakan untuk bunuh diri

### ***Penanganan psikologis untuk depresi***

Konselor yang berkualitas (psikolog dan pekerja sosial) bekerja sama dalam membantu orang untuk mengutarakan alasan utama di balik permasalahan mereka. Tujuannya adalah mengatasi depresi melalui dukungan dan bantuan, menelusuri penyebab serta mencari solusinya.

Tujuannya tidak hanya untuk mengatasi masalah saat ini, namun juga mencegah terjadinya depresi di masa mendatang.

### ***Penanganan medis untuk depresi***

Pengobatan sering digunakan untuk menangani pasien depresi serius dan sembuh dalam 2-3 minggu.

Dokter keluarga **adalah** orang pertama yang sering dihubungi saat mencari bantuan profesional. Dokter Anda mungkin memberi Anda rujukan untuk bantuan khusus.

Dokter jiwa adalah dokter medis yang menjalani pelatihan khusus untuk membantu orang yang mengalami masalah emosional dan kejiwaan. Mereka mendiagnosis penyakit, menentukan pengobatan, dan memberi nasihat kepada pasien.

### **Apa yang harus dilakukan jika Anda (atau orang yang Anda kenal) memiliki gejala depresi**

- Pahami fakta tentang penyebab, jenis, dan penanganan depresi.
- Kenali gejala dan tentukan keparahan serta berapa lama depresi itu telah terjadi.
- Tetapkan tujuan-tujuan kecil yang membantu Anda keluar dan melakukan banyak hal. Mencapai hal-hal kecil setiap hari juga bisa membantu.
- Hindari tekanan atau perubahan yang besar, karena hal itu dapat menyebabkan banyak ketegangan.
- Cobalah berolah raga untuk menghilangkan ketegangan yang ada, membantu Anda agar tenang serta tidur dengan lebih baik.
- Konsultasilah dengan seorang konselor profesional yang dapat membantu kesembuhan Anda.

**Seperti penyakit pada umumnya, penanganan gejala depresi paling mudah dan paling efektif dilakukan jika dilakukan LEBIH CEPAT.**

Ide dan strategi yang dijabarkan dalam brosur ini sangat bermanfaat, namun belum komprehensif. Bantuan dari seorang konselor dapat membantu Anda untuk mencapai kemajuan yang lebih cepat. Ingatlah untuk menggunakan EAP tempat kerja Anda sebagai sumber daya.

**Hubungi EAP Anda di nomor telefon  
1800 056 076**

---

*Gryphon Psychology menyediakan layanan konseling dan konsultasi gratis yang profesional, independen, dan rahasia. Layanan ini membantu karyawan baik di sektor swasta maupun publik untuk mencari solusi terhadap masalah kerja atau pribadi / keluarga yang berdampak pada mutu hidup serta efektivitas kerja mereka. Jika diperlukan, konselor kami memberi rujukan ke lembaga spesialis untuk masalah tertentu, atau bantuan berkelanjutan.*

***Employee Assistance Program (EAP) Anda  
bersifat sangat rahasia dan disediakan oleh pemilik perusahaan Anda tanpa biaya kepada Anda.***