

• Terapi stimulasi otak

Jenis terapi ini biasanya lebih ditujukan pada pengidap depresi yang tidak membaik setelah diberi obat-obatan, mengalami gejala psikosis, serta pengidap yang mencoba bunuh diri. Jenis-jenis terapi stimulasi otak diantaranya:

- **Electroconvulsive therapy (ECT).** Terapi ini dilakukan dengan mengalirkan arus listrik ke otak, melalui kulit kepala, untuk menyebabkan kejang singkat.
- **Transcranial Magnetic Stimulation (TMS).** Jenis stimulasi otak ini dilakukan dengan menggunakan energi magnet yang diubah menjadi arus listrik di bawah tengkorak pasien. Prosedur ini bertujuan untuk membantu mengatur emosi pasien.
- **Vagus Nerve Stimulation.** Prosedurnya dilakukan dengan memasang elektroda untuk stimulasi saraf vagus yang ditanamkan di leher pasien.

PENCEGAHAN DEPRESI

- ♦ Hindari kebiasaan menyendiri dengan mencari komunitas yang baik.
- ♦ Buat hidup lebih sederhana dengan membuat perencanaan jangka pendek dan panjang.
- ♦ Berolahraga secara teratur, minimal 3–5 kali dalam seminggu dengan durasi sekitar 30 menit.
- ♦ Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan pola makan yang teratur.
- ♦ Buat hidup lebih santai dan hindari stres.
- ♦ Hindari konsumsi minuman beralkohol serta obat-obatan terlarang.

Sebagai keluarga/orang dekat/profesional

- ♦ LOVE, berikan cinta kasih, perhatian, pastikan kita selalu ada untuk mereka
- ♦ CONVERSATION, dorong mereka untuk mau bercerita tentang apa yang dialaminya

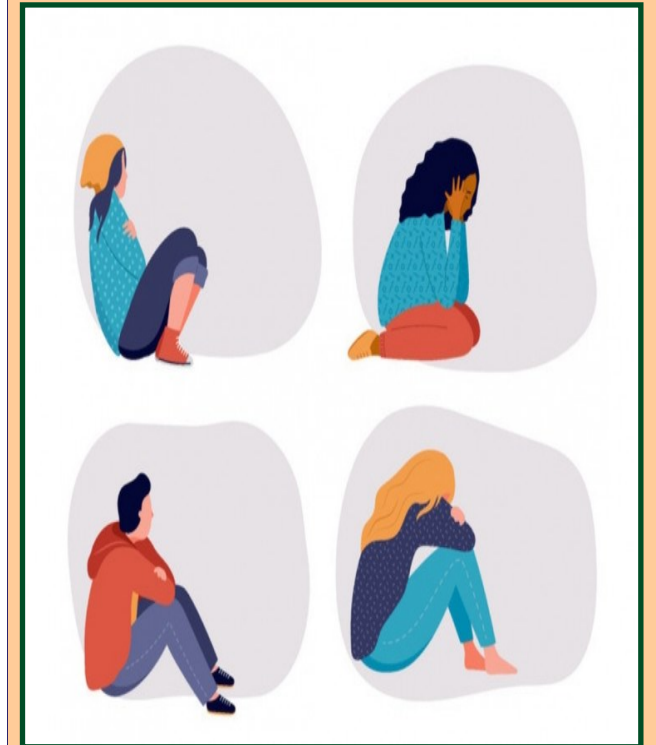
- ♦ LISTEN, pastikan kita mendengarkan apa yang ia ceritakan, iya mendengarkan, bukan terlalu cepat menasihati dan menghakimi
- ♦ FEELING, cari tahu apa yang sedang dirasakan dan validasi perasaan tersebut
- ♦ SYMPTOMS, kenali tanda dan gejala depresi yang muncul
- ♦ BEHAVIOR, waspada terhadap berbagai perubahan perilaku yang ditunjukkan
- ♦ SUPPORT, secara reguler selalu berikan dukungan, motivasi dan pujian .
- ♦ EXERCISE, pastikan mereka melakukan olah raga secara rutin untuk menjaga kesehatan fisik dan jiwanya tetap baik
- ♦ BE PROUD, sampaikan selalu padanya bahwa kita bangga padanya, hal ini penting untuk membangun harga diri dan percaya dirinya
- ♦ HELP, datang dan berkonsultasi dengan profesional untuk mendapatkan pertolongan .
- ♦ COPING, bantu dalam mempelajari keterampilan coping yang efektif dalam menghadapi stres, misalnya melakukan relaksasi
- ♦ REST TIME, pastikan memiliki waktu istirahat dan tidur yang cukup
- ♦ PROBLEM SOLVING, bantu dalam mencari pemecahan masalah yang efektif dan realistis
- ♦ ENVIRONMENT, berikan lingkungan yang kondusif dan suportif untuk perkembangannya
- ♦ PATIENCE, sabar dalam menghadapinya, jangan memberikan tekanan yang berat baginya
- ♦ EDUCATE, sampaikan padanya pentingnya kesehatan jiwa

Banyak yang bisa kamu lakukan untuk menjaga kesehatan mental.

Bila kamu merasa mungkin mengalami depresi, bicarakan dengan orang yang kamu percayai atau cari bantuan profesional



DEPRESI



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG

Yukkk...jaga kesehatan mental kita dengan terus berpikir positif...

APA ITU DEPRESI ??

Depresi merupakan sebuah penyakit yang ditandai dengan rasa sedih yang berkepanjangan dan kehilangan minat terhadap kegiatan-kegiatan yang biasanya kita lakukan dengan senang hati. Tanda berikutnya adalah berhenti menjalankan kegiatan yang biasa dilakukan sehari-hari setidaknya selama dua minggu.

GEJALA DEPRESI ??

Mereka yang mengalami depresi biasanya memiliki beberapa gejala berikut:

- Kehilangan energi
- Menyendiri
- Perubahan nafsu makan
- Gangguan tidur (bisa berlebihan, bisa juga kurang dari lama tidur biasanya)
- Cemas berlebihan
- Sering menangis
- Mudah marah
- Menurunnya kemampuan berkonsentrasi
- Ketidakmampuan membuat keputusan
- Rasa tidak tenang
- Perasaan tidak berguna
- Bersalah atau putus asa dan tidak berharga
- Pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri



PENYEBAB DEPRESI

- **Masalah biologis:** Seseorang yang mengidap depresi kemungkinan mengalami perubahan fisik di otak.
- **Gangguan kimia pada otak:** Neurotransmitter adalah bahan kimia pada otak yang terbentuk secara alami berperan dalam depresi. Sebuah penelitian menyebut jika perubahan dalam fungsi dan efek neurotransmitter ini dapat memengaruhi stabilitas suasana hati sehingga memengaruhi tingkat depresi pada seseorang.
- **Gangguan hormon:** Perubahan atau gangguan pada keseimbangan hormon dapat memicu terjadinya depresi. Selama kehamilan dan beberapa minggu atau bulan setelahnya (pascapartum) serta seseorang yang mengalami masalah tiroid, menopause, serta beberapa kondisi lainnya juga memiliki risiko tinggi pada depresi.
- **Penyakit keturunan:** Masalah depresi lebih berisiko terjadi pada seseorang dengan keluarga inti yang pernah mengidapnya. Disebutkan jika gen dapat memengaruhi risiko dari penyebab depresi.
- **Peristiwa kehidupan:** Stres, kematian orang yang dicintai, peristiwa yang mengecewakan (trauma), isolasi dan kurangnya dukungan dapat menyebabkan depresi.
- **Kondisi medis:** Rasa sakit dan penyakit fisik yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi. Pengidap penyakit kronis seperti diabetes, kanker, dan penyakit Parkinson lebih rentan mengalami depresi.
- **Obat:** Beberapa obat memiliki efek samping

depresi. Narkoba dan alkohol juga dapat menyebabkan depresi atau memperburuknya.

- **Kepribadian:** Orang yang mudah kewalahan atau mengalami kesulitan mengatasi situasi tertentu lebih rentan terhadap depresi.

PENANGANAN DEPRESI

- **Perawatan diri sendiri**
Jika depresi masih tergolong ringan, Bagi banyak orang, olahraga teratur membantu menciptakan perasaan positif dan meningkatkan suasana hati. Mendapatkan kualitas tidur yang cukup secara teratur, makan makanan yang sehat dan menghindari alkohol (depresan) juga dapat membantu mengurangi gejala depresi.
- **Psikoterapi**
Psikoterapi juga sering dikombinasikan bersama obat-obatan.
- **Cognitive behavior therapy (CBT).** Terapi ini bertujuan untuk membantu pengidap melepaskan pikiran dan perasaan negatif, serta menggantinya dengan respon positif.
- **Problem-solving therapy (PST),** untuk meningkatkan kemampuan pengidap menghadapi pengalaman yang memicu rasa tertekan.
- **Interpersonal therapy (IPT)** untuk membantu mengatasi masalah yang muncul saat berhubungan dengan orang lain.
- **Terapi psikodinamis** untuk membantu pengidap memahami apa yang dirasakannya dan bagaimana merespon perasaan tersebut.
- **Obat-obatan**
Dokter dapat meresepkan antidepresan untuk membantu memodifikasi kimia otak seseorang.