

APA ITU KESEHATAN MENTAL ?

Kesehatan jiwa atau sebutan lainnya kesehatan mental adalah kesehatan yang berkaitan dengan kondisi emosi, kejiwaan, dan psikis seseorang.

Perlu kamu ketahui bahwa peristiwa dalam hidup yang berdampak besar pada kepribadian dan perilaku seseorang bisa berpengaruh pada kesehatan mentalnya.

Misalnya, pelecehan saat usia dini, stres berat dalam jangka waktu lama tanpa adanya penanganan, dan mengalami kekerasan dalam rumah tangga.

Berbagai kondisi tersebut bisa membuat kondisi kejiwaan seseorang terganggu, sehingga muncul gejala gangguan kesehatan jiwa.

Akan tetapi, masalah kesehatan mental bisa mengubah cara seseorang dalam mengatasi stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri.

Beberapa jenis gangguan mental yang umum terjadi antara lain depresi, gangguan bipolar, kecemasan, gangguan stres pasca trauma (PTSD), gangguan obsesif kompulsif (OCD), dan psikosis.

Selain itu, ada beberapa penyakit mental hanya terjadi pada jenis pengidap tertentu, seperti postpartum depression hanya menyerang ibu setelah melahirkan.

INI PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Kesehatan mental adalah aspek penting dari kesejahteraan secara keseluruhan karena berpengaruh langsung terhadap cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku.

Ketika kesehatan mental terjaga, seseorang lebih mampu menghadapi stres, menjaga hubungan yang sehat, dan membuat keputusan yang baik dalam kehidupannya.

Sebaliknya, masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dapat berdampak buruk pada kualitas hidup, termasuk menurunnya produktivitas dan hubungan sosial.

Menjaga kesehatan mental juga penting karena dapat mencegah berbagai gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan.

Dengan menjalani pola hidup sehat, termasuk olahraga teratur, tidur yang cukup, dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, seseorang dapat memperkuat kondisi mentalnya.

Selain itu, berbicara dengan orang terpercaya atau profesional saat menghadapi masalah juga merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan mental.

Fakta tentang Kesehatan mental :

1. Kesehatan mental adalah kondisi Ketika batin dan watak berada dalam keadaan sejahtera sehingga kamu bisa menjalankan aktivitas dan menikmati kehidupan
2. Dengan kondisi mental yang baik, kamu nantinya bisa mengatasi stress dari tekanan hidup, memanfaatkan waktu secara produktif, dan mudah menyadari potensi yang dimiliki.
3. Penting untuk menjaga Kesehatan mental dengan menerapkan gaya hidup sehat, melakukan hobi atau hal yang menyenangkan, dan belajar mencintai diri sendiri.

PENYEBAB GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

Ada beberapa kondisi yang bisa menjadi penyebab seseorang mengalami gangguan kesehatan jiwa, antara lain:

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

Faktor Risiko Gangguan Kesehatan Mental

Selain itu, ada beberapa faktor yang bisa meningkatkan risiko seseorang mengalami gangguan kesehatan jiwa.

Faktor tersebut antara lain:

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

Gejala Gangguan Kesehatan Mental

Gejala gangguan kesehatan jiwa bisa berbeda bergantung pada jenisnya. Kendati demikian, gejala umum dari kelainan kesehatan ini yang bisa kamu kenali antara lain:

- Berteriak atau berkelahi dengan keluarga dan teman-teman.
- Delusi, paranoia, atau halusinasi.
- Kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi.
- Ketakutan, kekhawatiran, atau perasaan bersalah yang selalu menghantui.
- Ketidakmampuan untuk mengatasi stres atau masalah sehari-hari.
- Marah berlebihan dan rentan melakukan kekerasan.
- Memiliki pengalaman dan kenangan buruk yang tidak dapat dilupakan.
- Adanya pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau orang lain.
- Menarik diri dari orang-orang dan kegiatan sehari-hari.
- Mendengar suara atau mempercayai sesuatu yang tidak benar.
- Mengalami nyeri yang tidak dapat dijelaskan.
- Menunjukkan perubahan suasana hati secara mendadak yang menyebabkan masalah dalam hubungan dengan orang lain.
- Merasa bingung, pelupa, marah, tersinggung, cemas, kesal, khawatir, dan takut yang tidak biasa.
- Perasaan sedih, tidak berarti, tidak berdaya, putus asa, atau tanpa harapan.

- Merokok, minum alkohol lebih banyak dari biasanya, atau bahkan menggunakan narkoba.
- Perubahan drastis dalam kebiasaan makan, seperti makan terlalu banyak atau terlalu sedikit.
- Perubahan gairah seks.
- Rasa lelah yang signifikan, energi menurun, atau mengalami masalah tidur.
- Tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti merawat anak atau pergi ke sekolah atau tempat kerja.
- Tidak mampu memahami situasi dan orang-orang.

Pengobatan Gangguan Kesehatan Mental

Ada beberapa cara penanganan gangguan kesehatan mental yang bisa menjadi pilihan sesuai dengan kondisi yang terjadi pada pengidap, yaitu:

1. Psikoterapi

Pertama, penanganan dengan psikoterapi. Ini merupakan jenis terapi dengan media yang aman untuk mengungkapkan perasaan dan memberikan saran yang sesuai.

Dalam situasi ini, psikiater akan memberi bantuan dengan membimbing pengidap dalam mengontrol perasaan.

Sementara itu, psikoterapi beserta perawatan dengan menggunakan obat-obatan merupakan cara yang paling efektif untuk mengobati penyakit kesehatan mental. Contohnya *cognitive behavioral therapy*, *exposure therapy*, *dialectical behavior therapy*, dan sebagainya.

2. Obat

Pemberian obat-obatan untuk mengobati penyakit kesehatan jiwa umumnya bertujuan untuk mengubah senyawa kimia pada otak.

Beberapa obat tersebut berupa golongan selective serotonin reuptake inhibitor (SSRI), serotonin-norepinephrine reuptake inhibitor (SNRIs), dan antidepresan trisiklik.

Dokter biasanya akan mengombinasikan resep obat dengan psikoterapi untuk hasil pengobatan yang lebih efektif.

Bipolar dan skizofrenia merupakan dua dari berbagai jenis gangguan mental yang umum terjadi. Terdapat beberapa obat-obatan yang dapat membantu untuk mengatasi kondisi tersebut.

3. Perawatan Intensif di Rumah Sakit

Dokter dan ahli kejiwaan akan menyarankan rawat inap jika pengidap membutuhkan pemantauan ketat terhadap gejala masalah kesehatan jiwa yang dialami.

Selain itu, perawatan intensif juga mungkin perlu apabila pengidap menunjukkan kondisi gawat darurat misalnya percobaan bunuh diri.

4. Supporting Group

Support group umumnya memiliki anggota pengidap penyakit kesehatan mental yang sejenis atau mereka yang sudah dapat mengendalikan emosinya dengan baik.

Ketika melakukan sesi grup, orang-orang berkumpul untuk berbagi pengalaman dan membimbing satu sama lain menuju pemulihan yang lebih tepat, cepat, dan optimal.

5. Stimulasi pada Otak

Rekomendasi penanganan gangguan kesehatan jiwa lainnya adalah stimulasi pada otak.

Sederhananya, terapi ini berupa elektrokonvulsif, stimulasi magnetik transkranial, pengobatan eksperimental yang bernama stimulasi otak dalam, dan stimulasi saraf vagus.

6. Rehabilitasi

Pengobatan terhadap penyalahgunaan zat atau rehabilitasi memiliki tujuan utama untuk membantu menangani pengidap gangguan kesehatan mental yang terjadi karena ketergantungan akibat penyalahgunaan zat terlarang.

7. Perawatan Mandiri

Selain penanganan medis dengan bantuan psikolog atau psikiater, pengidap juga bisa melakukan perawatan mandiri untuk mengatasi gangguan kesehatan mental.

Misalnya, mengubah pola hidup dan pola makan sehat, dan mampu mengelola stres dengan baik.

Selain itu, perawatan mandiri bersamaan dengan penanganan medis bisa membantu mempercepat proses pemulihan, memantau kondisi kesehatan, dan mengenali apa saja yang menjadi pemicu terjadinya gangguan psikologi tersebut.

Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental

Selain itu, kamu juga bisa melakukan beberapa upaya untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan jiwa antara lain:

- Melakukan aktivitas fisik dan tetap aktif secara fisik.
- Membantu orang lain dengan tulus.
- Membiasakan berpikir positif.
- Memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah.
- Mencari bantuan profesional jika memang kamu memerlukannya.
- Menjaga hubungan baik dengan orang lain.
- Memastikan tubuh mendapatkan cukup waktu istirahat.

Kapan Harus ke Dokter?

Jika diri sendiri atau kerabat menunjukkan gejala masalah kesehatan jiwa secara terus-menerus dan tidak membaik, sebaiknya segera lakukan pemeriksaan ke dokter spesialis jiwa atau psikiater untuk mendapatkan pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.

Sebab, diagnosis dan penanganan dini bisa membantu pengidap sembuh dari kondisi yang mereka alami, melakukan aktivitas harian dengan normal, dan terhindar dari risiko komplikasi gangguan kesehatan mental yang serius dan berbahaya.

Sumber :

https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental?srsId=AfmBOoquh_25Kqm_ivizIOE92SKTPnkAM_dLV8AMThyzQybmoWEJTCIN