

Cara Mengatasi Depresi

Apa itu Depresi?

Depresi adalah perasaan "tak ada yang penting" yang sangat kuat sehingga mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalankan fungsinya. Sekolah? Pekerjaan? Kehidupan sosial? Depresi bisa membuat bangun tidur setiap pagi terasa seperti memanjat Gunung Everest. Kabar baiknya adalah kamu tidak harus memanjat gunung itu sendirian. Dengan meminta bantuan, kamu bisa mendapatkan alat untuk mempermudah pendakian. Jangan khawatir—kamu bisa.

Gejala:

Ada beberapa gejala utama yang bisa menunjukkan apakah yang kamu alami jauh lebih buruk daripada rasa tertekan biasa.

Menurut Asosiasi Psikologi Amerika, gejala-gejala depresi bisa termasuk:

- Suasana hati yang tertekan. Sepanjang hari. Setiap hari. Selama berhari-hari.
- Penurunan berat badan secara signifikan tanpa disengaja
- Tidak berenergi, bahkan setelah kamu tidur dengan nyenyak
- Merasa tidak berharga atau bersalah
- Kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan
- Berpikir mengenai kematian atau mengakhiri hidup

Cara Mengatasi Depresi:

Depresi kemungkinan bisa membuatmu merasa terisolasi dan sendirian. Jangan takut—kami di sini untukmu. Tak seorang pun harus melalui masa-masa sulit sendirian. Bersama-sama, kita bisa.

Berikut beberapa cara untuk mulai mengatasi kesedihan.

- Carilah bantuan. Berinteraksi dengan orang lain dapat membantumu mengatasi kesedihan yang kamu rasakan saat ini dan menemukan cara untuk keluar dari kegelapan depresi dalam jangka panjang.
- Perawatan diri sendiri. Jika kamu merasa depresi, merawat diri sendiri bisa seperti prestasi. Pilih satu hal untuk menjadi fokusmu, misalnya makan, berpakaian, atau mandi. Sudah? Oke, bagus. Ayo lakukan.

- Biarkan seseorang masuk. Ketika kamu merasa depresi, meluangkan waktu bersama orang lain kemungkinan menjadi hal terakhir yang kamu ingin lakukan. Namun, sains mengatakan bahwa mempertahankan aspek-aspek kunci kehidupan sosialmu bisa menjadi cara yang efektif untuk mengelola depresi. Cobalah untuk membuka diri kepada seorang teman dan beri tahu dia apa yang terjadi. Perlu bantuan untuk memulai? Cobalah mengirimkan pesan seperti ini kepadanya: “Hei, perasaanku sedang buruk dan aku butuh teman. Mau bertemu?”
- Konsultasikan dengan seorang profesional. Kesehatan mental adalah kesehatan. Jadi, terkadang perlu bantuan dokter untuk menentukan rencana terbaik. Tidak ada istilah terlalu cepat untuk meminta bantuan. Mendapatkan bantuan dari seorang profesional bisa membantumu memperoleh alat untuk keluar dari kegelapan.

Jenis:

Jenis-jenis umum depresi termasuk:

- **Depresi Besar:** Menurut Institut Kesehatan Mental Nasional, Depresi Besar adalah jenis depresi yang paling umum. Biasanya, gejala-gejala depresi ini berlangsung dua minggu atau lebih, seperti merasa tidak berharga, merasa bersalah, dan kehilangan ketertarikan pada hal-hal yang biasanya kamu sukai.
- **Gangguan Bipolar:** Gangguan Bipolar tidak sama dengan depresi. Namun, gangguan ini sering kali mencakup gejala-gejala depresi—suasana hati seseorang akan berubah-ubah dari sangat senang hingga sangat buruk.
- **Depresi Pascamelahirkan:** Melahirkan bisa mengubah hormon dalam tubuh seseorang. Terkadang, perubahan hormonal ini bisa memicu gejala-gejala depresi.
- **Gangguan Dismorfik Premenstruasi (PMDD):** Perubahan hormon bisa berdampak besar bagi tubuh dan otakmu. PMDD adalah sejenis depresi yang memengaruhi wanita selama periode menstruasi mereka. PMDD termasuk gejala-gejala yang lebih parah daripada PMS pada umumnya.
- **Gangguan Pengaruh Musiman (SAD):** Terkadang, depresi dapat menyerang selama pergantian musim. Biasanya, orang mengalami SAD selama musim dingin, ketika cuaca dingin dan hari-hari lebih pendek. Sering kali, gejala SAD membaik dengan perubahan musim berikutnya. Ini tidak berarti kamu perlu menunda untuk mencari bantuan. Hubungi doktermu.

Faktor Risiko dan Penyebab:

Faktor risiko depresi termasuk:

- Keluarga atau sejarah pribadi
- Saat-saat stres yang hebat dalam kehidupan, termasuk trauma atau perubahan hidup, misalnya hubungan yang berakhir, kehilangan anggota keluarga, pindah tempat tinggal, atau karier baru.
- Penyakit kronis atau obat-obatan tertentu
- Kecanduan alkohol dan obat-obatan
- Wanita dalam kelompok usia antara remaja akhir dan tiga puluh tahun memiliki risiko yang lebih besar

Cara Mengatasi Depresi:

Bahkan kasus depresi terburuk bisa disembuhkan. Dan, semakin cepat kamu mencari bantuan semakin baik. Perawatan untuk depresi umumnya terdiri dari terapi dan obat-obatan. Hal-hal lain yang perlu dipertimbangkan untuk mengelola depresi:

- Beraktivitas fisik dan berolahraga secara rutin
- Mempertahankan pola tidur yang sehat dan rutin
- Meluangkan waktu bersama teman dan orang-orang tercinta dan menerima bantuan ketika ditawarkan
- Memahami bahwa suasana hatimu akan meningkat secara bertahap, tidak langsung
- Terus pelajari lebih jauh tentang depresimu dan waspadai apa yang berhasil dan yang tidak, sambil mencoba berbagai opsi perawatan yang ditawarkan dokter
- Berkonsultasi dengan dokter adalah langkah pertama yang penting untuk benar-benar memahami perasaanmu dan mengetahui pilihan apa yang tersedia untuk mengelola kesejahteraan mentalmu dengan cara terbaik.