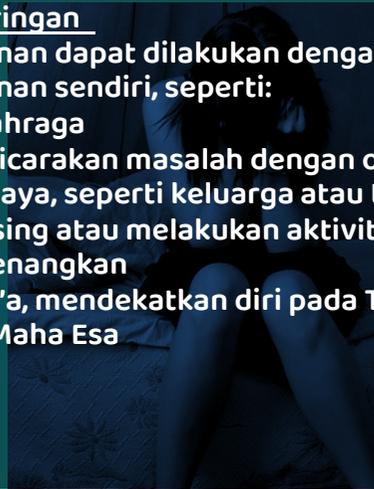


Penanganan Depresi

Depresi ringan

Penanganan dapat dilakukan dengan penanganan sendiri, seperti:

- Berolahraga
- Membicarakan masalah dengan orang yang dipercaya, seperti keluarga atau teman
- Refresing atau melakukan aktivitas yang menyenangkan
- Berdo'a, mendekatkan diri pada Tuhan Yang Maha Esa



Pencegahan Depresi

- Terbuka dan jangan memendam masalah. Masalah yang selalu dipendam sendiri hanya akan memunculkan banyak beban dan dapat memunculkan depresi.
- Curhat atau sharing . Ketika ada masalah, segera ceritakan kepada orang-orang terdekat, seperti keluarga atau teman agar mendapatkan bantuan atau solusi untuk mengatasi masalah.
- Kerjakan banyak hal yang bermanfaat , seperti olahraga, membaca buku, menonton film, melakukan hobi atau kegemaran yang positif
- Selalu mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa . Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan.

Apabila terdapat gejala depresi, segera atasi dan konsultasikan dengan orang yang tepat (keluarga, teman, psikolog atau psikiater) agar terhindar dari dampak buruk depresi.



PKRS
Soerojo Hospital



DEPRESI



PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT

SOEROJO HOSPITAL

Jl. Jend. Ahmad Yani 169 Magelang

Kode Pos 56115 Tromol Pos 5

Telepon (0293) 363601, Faksimile (0293) 365183

Laman : www.soerojohospital.co.id Email : admin@soerojohospital.co.id

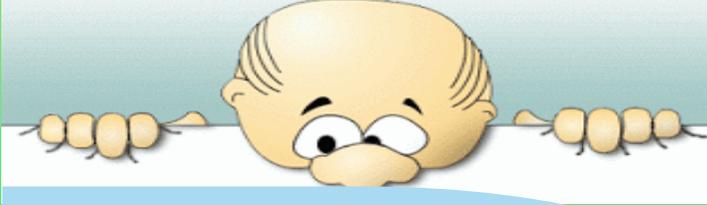


DEPRESI adalah...

➔ Suatu bentuk gangguan kondisi emosional (gangguan suasana hati, seperti perasaan sedih, murung, kesal, tidak bahagia, dan menderita) berkepanjangan yang mempengaruhi kepribadian seseorang



Depresi biasanya terjadi saat stress yang dialami oleh seseorang tidak kunjung reda



PENYEBAB DEPRESI

Kejadian yang menimbulkan trauma

Penyakit serius, misalnya HIV/AIDS, kanker, dan lain-lain

Kepribadian, seperti merasa rendah diri dan selalu bergantung dengan orang lain

Riwayat kesehatan keluarga atau faktor keturunan

Setelah melahirkan, misalnya terjadi perubahan bentuk badan dan penambahan tanggung jawab mengurus bayi

Minuman keras dan Narkoba

Obat-obatan tertentu, seperti obat tidur, obat hipertensi

GEJALA DEPRESI

- Kesedihan atau kecemasan yang terus-menerus
- Mudah marah dan resah
- Ketertarikan pada hobi atau kegiatan yang disenangi menurun
- Energi yang menurun, mudah lelah
- Pola makan menjadi tidak teratur
- Berat badan meningkat drastis ataupun menurun drastis
- Susah tidur (insomnia), pola tidur tidak teratur
- Sulit berkonsentrasi dan susah mengingat
- Kesulitan mengambil keputusan
- Putus asa atau pesimis
- Merasa tidak berharga, kehilangan harapan, dan tidak berguna
- Kehilangan tidak ada gairah seksual
- Bagi wanita, terjadi perubahan siklus menstruasi
- Merasa sakit terus menerus, mengalami gangguan pencernaan yang tidak sembuh dengan pengobatan
- Mempunyai pikiran untuk bunuh diri