

Gejala Depresi dan Cara Mengatasi Depresi

Gejala depresi termasuk suasana hati yang tertekan, **hilangnya minat dan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari, hilangnya nafsu makan, gangguan tidur (insomnia atau hipersomnia), kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, dan sulit berkonsentrasi**. Beberapa orang mengalami berbagai gejala fisik lainnya seperti gangguan pencernaan, penurunan berat badan, dll.



Apa itu depresi?

Depresi adalah masalah kesehatan fisik dan mental yang serius dan dapat memengaruhi performa kerja, tidur, pola makan, dan kemampuan lainnya. Beberapa pasien yang menderita depresi mengalami gejala fisik seperti kelelahan kronis dan gangguan pencernaan. Depresi terkadang memperburuk penyakit kardiovaskular, penyakit pernapasan, radang sendi, dll. Karena sebagian orang **tidak sadar bahwa mereka mengalami depresi**, mereka kadang melewatkan kesempatan untuk mendapatkan perawatan atau tidak dapat memperoleh perawatan yang tepat. Jika gejalanya parah, pasien mungkin berisiko bunuh diri. Maka, pasien yang mengalami depresi harus memperoleh **perawatan** yang tepat.



Kuesioner penilaian depresi yang digunakan untuk pemeriksaan kesehatan nasional — Kuesioner Kesehatan Pasien-9

Tujuan alat penilaian ini adalah untuk memeriksa gejala depresi secara singkat dan menilai tingkat keparahannya. Total skornya berjumlah 27 poin. Semakin tinggi skornya, semakin parah gejala depresi yang dialami. Jika Anda mendapat skor tinggi dalam kuesioner tersebut, **kemungkinan besar Anda mengalami depresi** meskipun ini bukan diagnosis yang pasti. Dalam kasus demikian, Anda perlu **evaluasi yang lebih akurat** dari ahlinya.



Cara mengatasi depresi dalam kehidupan sehari-hari

1. Rencanakan kehidupan sehari-hari

Untuk mengurangi hilangnya motivasi, buatlah jadwal hal-hal untuk dilakukan selama seminggu. Rencanakan kegiatan sehari-hari Anda seperti makan dan menyiapkan makanan untuk setiap jam dalam sehari, dan masukkan olahraga serta hobi Anda di dalam jadwal.

2. Kegiatan yang menarik

Pikirkan kegiatan-kegiatan menarik yang pernah Anda nikmati sebelumnya dan masukkan ke dalam rencana harian Anda.

3. Olahraga

Berolahragalah setidaknya tiga kali seminggu. Berolahraga membuat suasana hati lebih baik dan mencegah depresi dalam jangka panjang. Semua jenis olahraga termasuk *jogging*, bersepeda, aerobik, dan berjalan dapat membantu.

4. Dorongan/Inisiatif

Ekspresikan perasaan atau pendapat Anda kepada orang lain secara langsung. Anda mungkin merasa kurang percaya diri dan khawatir Anda terlihat kurang baik di mata orang lain, tapi pola pikir ini adalah salah satu gejala depresi. Bertindaklah dengan percaya diri.

5. Berpikir positif

Berperilakulah positif terhadap diri sendiri. Tulislah satu pikiran negatif yang paling sering dan berulang-ulang Anda pikirkan tentang diri sendiri pada satu sisi sebuah kartu, dan tulislah tiga pikiran positif yang dapat menggantikannya pada sisi sebaliknya. Bawalah kartu ini dan sering-seringlah melihat pikiran positif yang Anda tulis. Ini akan membantu mengubah pikiran negatif menjadi positif.

※ Jika Anda mengalami gejala depresi, Anda bisa mendapatkan bantuan dengan **mengunjungi rumah sakit/klinik setempat Anda** (spesialis kesehatan mental, dll.) atau dengan menghubungi pusat kesejahteraan kesehatan mental utama/regional (1577-0199) bantuan.



보건복지부 질병관리본부

h-well

국민건강보험

