



Because You Matter!

Memahami kesehatan mental dengan bersahabat dengan keadaan

Bagus Haria Hadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog | Psikolog Klinis



Bagus Haria Hadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Psikolog Klinis

Associate Psychologist Halodoc; School Counselor Xin Zhong School Surabaya; Fasilitator Kahaf Brother.com Public Speaking School Surabaya

Selain berprofesi sebagai psikolog muda, ketertarikan saya adalah di bidang public speaking. Memiliki kompetensi di bidang psikologi klinis serta memiliki ketertarikan di bidang self development dan kesehatan mental. Saya banyak menjadi pembicara untuk anak muda, instansi, dan komunitas terkait isu-isu psikologi dan kesehatan mental.



SEHAT SECARA MENTAL?



SEHAT FISIK SEHAT MENTAL



Kesehatan

World Health Organization (1995) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera fisik (jasmani), mental (rohani) dan sosial yang lengkap dan bukan hanya bebas dari penyakit dan kecacatan.

Menurut Undang-Undang No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan, mengungkapkan bahwa keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.



Kesehatan Mental

World Health Organization ((WHO) menjelaskan bahwa sebuah keadaan sejahtera dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang norma, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.



Kesehatan Mental di Indonesia

Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan **gejala-gejala depresi dan kecemasan** untuk usia 15 tahun ke atas mencapai **sekitar 6,1%** dari jumlah penduduk Indonesia atau **setara dengan 11 juta orang**.



Kesehatan Mental di Indonesia

Sebanyak 6.2% remaja usia 15-24 tahun memiliki kecenderungan untuk depresi dengan self-harm hingga bunuh diri.

Kasus bunuh diri akibat depresi dan kecemasan di Indonesia mencapai 10.000 kasus = setiap satu terdapat kasus bunuh diri

STRESS



Stress

Menurut Richard (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.



Bagaimana bisa terjadi?

Permasalahan yang menekan/berat

Adanya peristiwa traumatis yang pernah terjadi

Kemampuan individu merespon masalah berbeda

Keadaan kesehatan fisik/mental kurang stabil



Dampak dari Stress

Memicu gangguan tidur

Memicu gangguan kecemasan

Memicu gangguan mental lainnya

Tekanan emosi; ekspresi emosi yang kurang tepat

Kehabisan energi

DEPRESSION



Depresi

Kaplan (2010) menjelaskan depresi merupakan keadaan terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan perasaan sedih, termasuk perubahan pada pola tidur & nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, kelelahan, rasa putus asa, tidak berdaya, dan bunuh diri.



ANXIETY



Kecemasan

Kaplan & Sadock (1998) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan respon terhadap situasi tertentu dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

Apa yang bisa kita lakukan?

Menyadari keberadaan diri. Merasakan kehadiran tubuh dan jiwa ini dalam suatu tempat dan waktu sekarang. Merasakan emosi yang sedang dirasakan, bukan untuk dilawan tapi dirasakan.

Merasakan pikiran yang datang. Rasakan dan sadari jika saat ini sedang memikirkan sesuatu yang belum pasti terjadi/sesuatu yang telah terjadi. Akui dalam pikiran jika pikiran tsb tidak produktif.

Apa yang bisa kita lakukan?

Mengendalikan pikiran negatif. Mulai kondisikan pikiran supaya tidak terlalu larut. Tanamkan di pikiran juga jika ini sudah dipikirkan secara berlebihan dan itu tidak baik. Alihkan dengan kegiatan/aktivitas lain.

Fokus pada penyelesaian masalahnya. Sekarang mulai berpikir pemecahan masalah bukan larut dalam pikiran yang salah tsb.

Apa yang bisa kita lakukan?

Relaksasi Pernafasan. Dilakukan dengan posisi rileks/santai. Tarik nafas, tahan empat detik, hembuskan. Lakukan ketika pikiran mulai kacau dan ketika merasa sesak di dada.

Bercerita ke orang lain. Cari teman/sahabat/orang terdekat yang bisa dipercaya untuk berbagi cerita. Karena dengan bercerita akan membantu untuk mengeluarkan emosi-emosi negatif.

Apa yang bisa kita lakukan?

Rutin olahraga. Dengan melakukan aktivitas fisik maka akan membantu mengurangi ketegangan/kram/masalah fisik lain yang disebabkan karena stress

Konsumsi air hangat dan makan sehat. Menjaga kesehatan fisik juga diperlukan untukantisipasi hal buruk ketika mental sedang dalam keadaan tidak baik-baik saja.

**Bukan hidup kalau tidak
ada masalah, bukan kamu
kalau tidak kuat.**

Bagus H. Hadi



Terima Kasih

Surabaya, Jawa Timur

bagushariahadi28@gmail.com

Instagram : @bagusuper