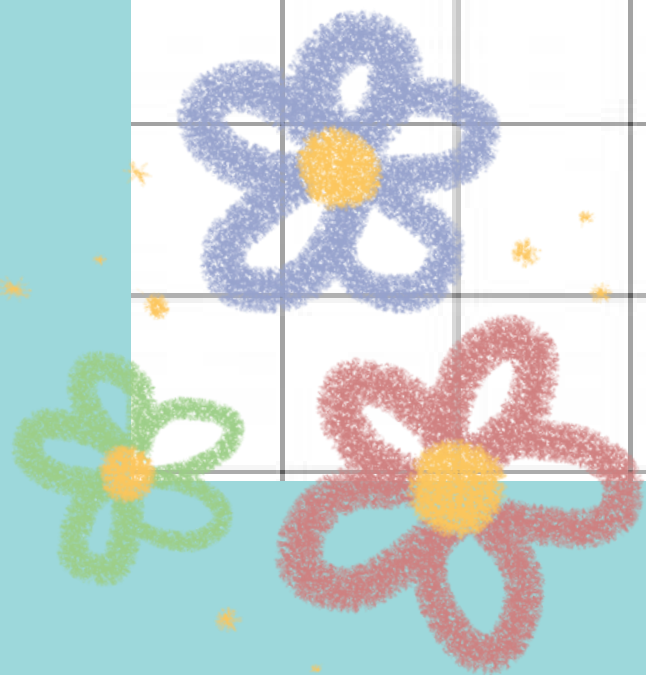
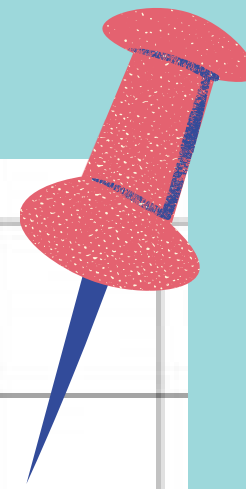


Fenomena Mental Health Di Masyarakat

Filka Desti Rahayu



Apa itu Kesehatan Mental?

Kesehatan mental adalah kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensi dirinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.



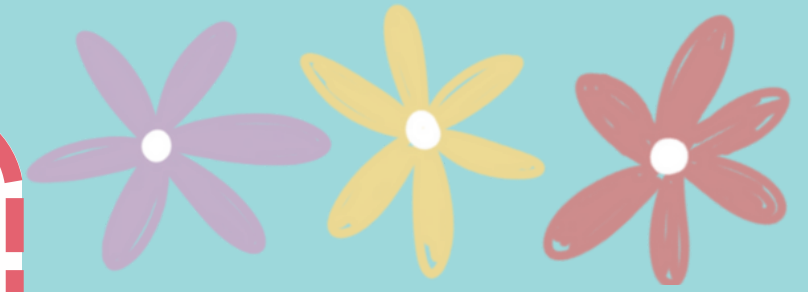
Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi



Selain itu berdasarkan sistem registrasi sampel yang dilakukan badan litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7 % korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.



**Lalu Apa Aja Sih
Fenomena Gangguan
Mental Healt yang Sering
Muncul di Masyarakat
Kita??**



Stress karena tugas, mahasiswa bunuh diri



Stres mengacu pada gangguan ritme alami tubuh. Hal ini biasanya terjadi sebagai respons terhadap perubahan lingkungan positif maupun negatif yang dirasakan seseorang di luar kendali mereka.

Setiap orang akan mengalami stres sepanjang hidup mereka, namun pada tingkat tertentu stres dapat menjadi berbahaya jika tidak ditangani dengan tepat.

Kondisi stres ini dapat mempengaruhi kesehatan mental individu sehingga berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Stres dapat menyebabkan gangguan pada imunitas maupun menyebabkan gangguan kecemasan serta depresi.

Home / Hukum dan Kriminal

Frustasi Nilai Kuliah Jelek, Mahasiswa di Pinang Bunuh Diri

Oleh: AY/BNN

Minggu, 07 Agustus 2022 | 17:18 WIB



Jasad A dievakuasi dari rumah neneknya di Jalan Pepabri Raya Blok C, Kota Tangerang. Foto : Istimewa

TANGERANG—Seorang pria ditemukan tak bernyawa di rumahnya, Jalan Pepabri Raya Blok

Frustasi nilai kuliah jelek, mahasiswa bunuh diri

Frustasi adalah satu keadaan, dimana satu kebutuhan tidak dapat terpenuhi dan tujuan tidak bisa tercapai sehingga orang kecewa dan mengalami satu barrier/halangan dalam usahanya untuk mencapai tujuan.

Apa itu frustasi dan depresi? Frustasi dan depresi merupakan gangguan mental yang dialami oleh banyak orang. Orang yang mengalami kondisi ini akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, dan akhirnya mengarah pada perilaku buruk.

Apabila kondisi ini tidak segera diatasi akan membahayakan diri sendiri maupun orang lain.

Kasus Kasus Lain Dari Gangguan Kesehatan Mental Di Masyarakat

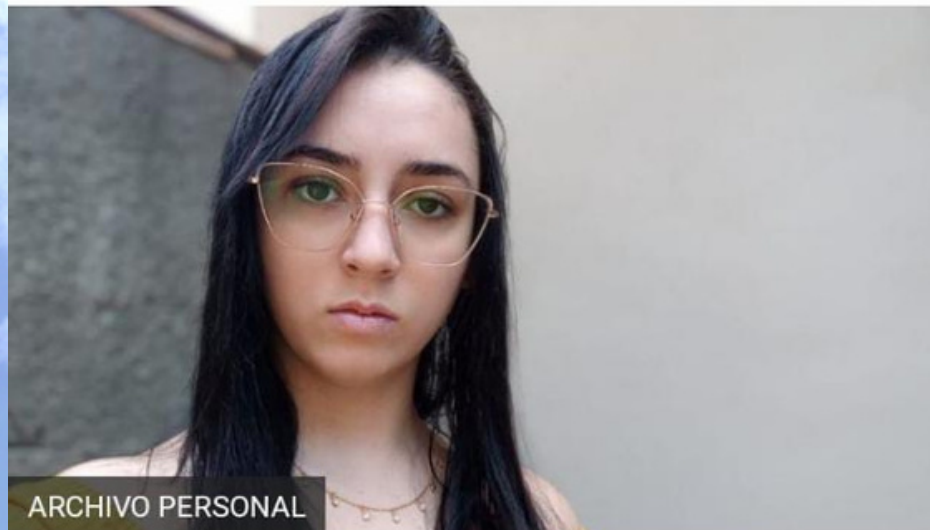


Berikutnya..

Kisah remaja putus sekolah dan depresi setelah jadi meme viral di media sosial - 'Mereka mengolok-olok saya'

Vinicius Lemos
BBC News Brasil

6 September 2021

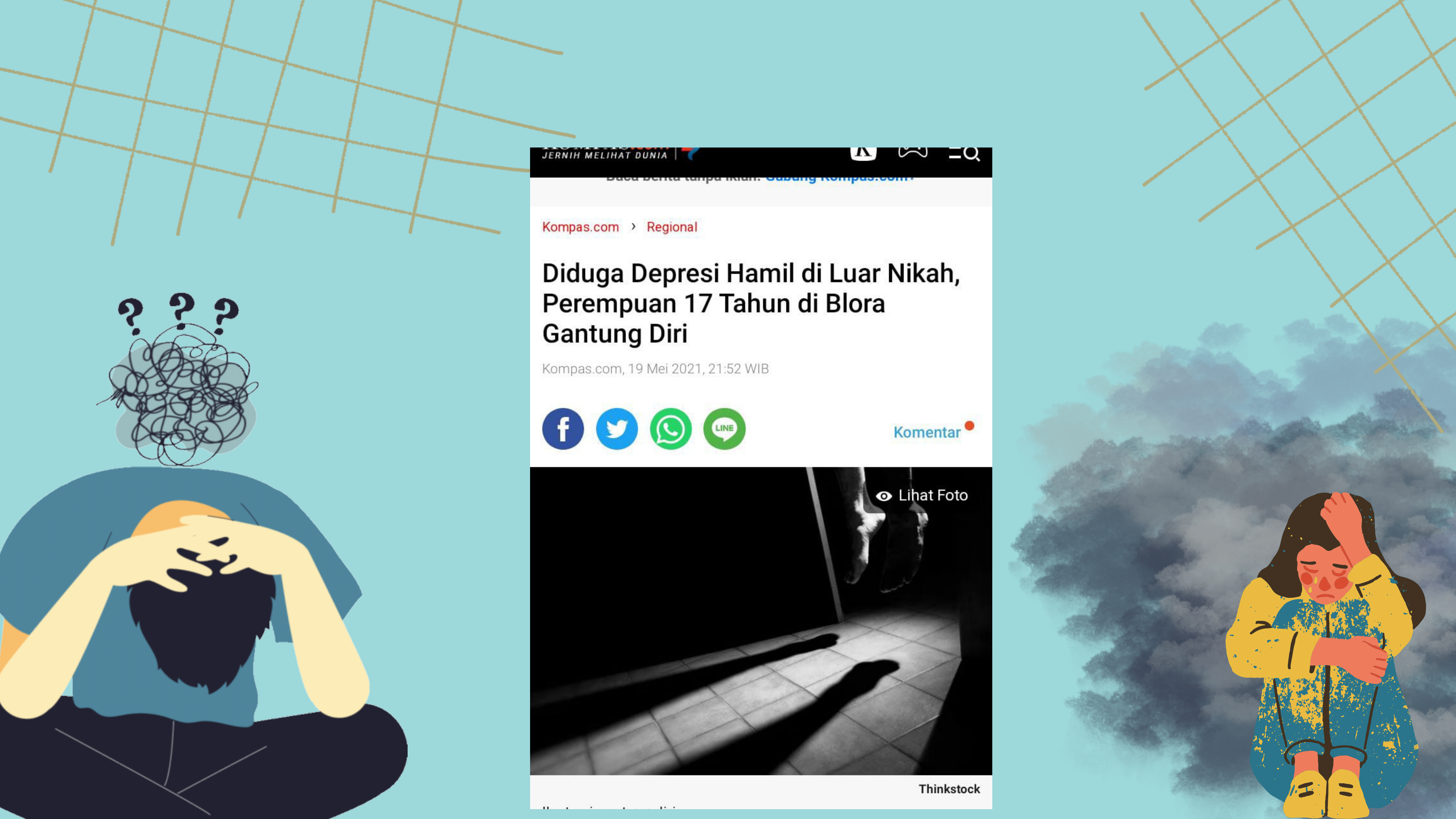


Lara da Silva menjadi viral dan dibuat meme pada peristiwa 'neraka' 2015

Peringatan: Artikel ini memuat sebuah foto yang melukai tubuh sendiri.

kasus lain





JERNIH MELIHAT DUNIA

Baca berita tanpa iklan: [Subang Kompas.com](#)

Kompas.com > Regional

Diduga Depresi Hamil di Luar Nikah, Perempuan 17 Tahun di Blora Gantung Diri

Kompas.com, 19 Mei 2021, 21:52 WIB

[f](#) [t](#) [wa](#) [LINE](#) [Komentar](#)

[Lihat Foto](#)



Thinkstock

Cara mengatasi depresi



- Tetap berhubungan dengan orang lain
- Lakukan hal-hal yang menyenangkan
- Aktif bergerak
- Konsumsi makanan anti depresi
- Dapatkan paparan sinar matahari

Mahasiswa dengan gangguan bipolar, skripsi berujung niat bunuh diri

Bipolar disorder adalah gangguan jiwa yang umumnya mempengaruhi mood atau suasana hati.





Mahasiswa nyaris bunuh diri karena overthinking

Tambahkan Secara umum, overthinking didefinisikan sebagai perilaku atau kebiasaan memikirkan sesuatu secara berlebihan. Overthinking membuat seseorang terlalu banyak merenungi masa lalu, mengkhawatirkan masa depan, dan memikirkan berbagai kemungkinan yang belum tentu akan benar-benar terjadi. Aktivitas berpikir yang berlebihan tersebut cenderung mengarah pada hal-hal negatif yang berulang (ruminasi) dan tidak disertai dengan proses penyelesaian masalah.



Cara supaya tidak overthinking untuk kesehatan mental

- Alihkan perhatian
- Tantang pikiran negative
- Latih keterampilan interpersonal
- Meditasi
- Latih penerimaan diri
- Lakukan terapi



7 cara menjaga kesehatan mental

POSITIVE
VIBES

- Tetap berfikir positif
- Bersyukur
- Menjaga kesehatan fisik
- Berinteraksi dengan orang lain
- Pelajari keterampilan baru
- Berbagi dan berbuat baik kepada orang lain
- Perhatikan saat ini



*Thank
you!*