

Poli Kesehatan Jiwa

Terakhir kali diperbaharui Kamis, 21 Juni 2007

Mengenali Gejala Stress/Depresi Dalam Kehidupan Sehari-hari dan Penganganannya

Stress sebenarnya merupakan hal yang wajar dalam kehidupan manusia. Terkadang kita memerlukan stress untuk mendorong kita berusaha lebih baik lagi. Namun stress yang berlebihan dapat menyebabkan terganggunya fungsi pribadi seseorang. Hal ini disebabkan daya tahan stress yang berbeda-beda untuk tiap orang.

Stress sering berkaitan dengan hal-hal berikut ini :

- Ketidakharmonisan dalam rumah tangga
- Kehilangan orang yang dicintai
- Beban ekonomi yang ditanggung
- Kehilangan harta benda
- Masalah anak
- Masalah pekerjaan
- Kemiskinan

- Tidak bias tidur atau tidur berlebihan

- Rasa lelah dan malas yang berlebihan

- Kehilangan minat terhadap hobi yang biasanya dinikmati

- Tidak nafsu makan atau makan berlebihan

- Keluhan fisik seperti pegal-pegal, sakit maag dan sakit kepala

- Penurunan berat badan yang nyata

- Rasa sedih berlebihan

- Wajah yang menampakkan kesedihan

- Harapan yang kosong tentang masa depan

- Perasaan tidak berguna

- Adanya ide untuk bunuh diri (Pada keadaan yang berat)

Dalam bahasa kedokteran, stress yang ditandai dengan gejala-gejala tersebut di atas yang dialami minimal 2 minggu dikenal dengan DEPRESI.

Apa yang dapat dilakukan untuk menghindari stress :

- Berfikir positif tentang kehidupan

- Menyempatkan diri menikmati hobi

- Beristirahat yang cukup

- Tidak berlebihan dalam melakukan tugas pekerjaan kantor

- Beribadah

- Berdiskusi dengan pasangan hidup bila menemukan masalah.

Apa yang harus dilakukan bila gejala stress (Depresi) timbul dalam waktu lama dan tidak mengalami

perbaikan :

Bila gejala stress/depresi sudah muncul apalagi gejala berat seperti perasaan tidak berguna dan adanya keinginan untuk bunuh diri, maka disarankan untuk segera menemui dokter atau psikiater. Hal ini untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan, Dokter/psikiater akan memberikan pengibatan baik dengan obat juga menggunakan teknik-teknik pengobatan cara-cara psikologis (psikoterapi)

Pada saat pertemuan akan dibahas latar belakang gejala yang dialami saat ini dan bagaimana mengatasinya. Pemakaian obat terkadang diperlukan untuk membantu pasien ke suasana perasaan yang lebih baik untuk mempercepat proses penyembuhan.

