

Depresi

(Bahasa Indonesia Version)

Depresi adalah gangguan suasana hati yang umum, yang ditandai dengan suasana hati yang buruk terus-menerus dan/atau kehilangan minat terhadap hal-hal dan kegiatan yang biasanya atau sebelumnya menyenangkan. Hal ini dapat menyebabkan penderitaan yang signifikan atau gangguan fungsi sehari-hari bagi individu.

Gejala umum

Emosional

Gelisah

Perasaan tidak berharga atau rasa bersalah yang berlebihan



Suasana hati yang tertekan

Mudah marah

Perilaku

Menarik diri secara sosial

Lambat atau gelisah dalam gerakan, melambat dan/atau mengurangi bicara



Kehilangan minat, ketidakmampuan untuk merasa senang

Menunjukkan wajah murung, menangis

Kognitif

Ketidakberdayaan dan keputusasaan

Pikiran untuk bunuh diri



Lambat berpikir, kehilangan konsentrasi, keragu-raguan

Harga diri rendah

Fisik

Nyeri somatik tanpa penyebab medis yang jelas

Perubahan nafsu makan dan perubahan berat badan yang signifikan



Kelelahan, kehilangan energi

Sulit untuk memulai atau mempertahankan tidur; kantuk berlebihan

Jika gejala di atas bertahan selama 2 minggu atau lebih, segera konsultasikan ke dokter atau psikolog klinis.

Perawatan untuk Depresi



Psikoterapi



Obat



Depresi



Gangguan Kecemasan



Campuran Gangguan Kecemasan dan Depresi



衛生防護中心

Centre for Health Protection



衛生署

Department of Health