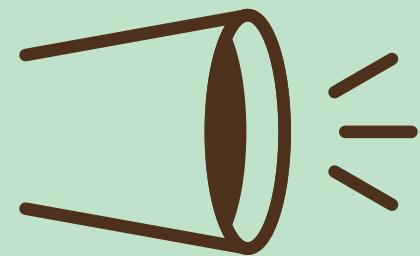




Lebih dari Sekedar Sedih:

MEMAHAMI DEPRESI

(Bahasa Indonesia version)



Apa itu depresi?

Depresi adalah kelainan suasana hati yang umum terjadi. Gejalanya meliputi perasaan tertekan terus-menerus, kehilangan minat atau energi, pikiran negatif dan lain-lain. Gejala ini mempengaruhi kehidupan sehari-hari penderita, seperti kinerja dalam pekerjaan dan situasi sosial. Dalam kasus parah, penderita dapat beresiko bunuh diri.

Seberapa umumnya depresi?

3%

Orang Dewasa di Hong Kong yang mengalami depresi



Wanita 3,5%



Pria 2,2%



Peluang mengalami depresi meningkat seiring dengan pertambahan usia



Apa gejala depresi?

Gejala utama:



Emosi

- Perasaan tertekan secara terus-menerus



Fisik

- Kelelahan kronis



Kognitif

- Merasa tidak berharga dan putus as



Perilaku

- Kehilangan minat atas hal-hal yang dulunya disenangi



Jika Anda terus mengalami beberapa di antara gejala ini selama setidaknya dua minggu, dan merasa bahwa kehidupan sehari-hari, pekerjaan atau kemampuan belajar Anda terpengaruh, silahkan berkonsultasi dengan dokter atau psikolog klinis untuk asesmen profesional dan menerima bantuan atau perawatan yang dibutuhkan. Perawatan sedini mungkin akan lebih baik untuk penyembuhan.

Bagaimana cara mengobati depresi?



A Obat-obatan

Antidepresan dapat memulihkan keseimbangan neurotransmitter di otak yang mempengaruhi suasana hati kita, seperti serotonin dan norepinephrine, untuk memperbaiki perasaan tertekan pasien. Obat ini efektif untuk mencegah kekambuhan.



B Perawatan psikologis

Perawatan psikologis (seperti terapi perilaku kognitif) dapat membantu pasien untuk mempelajari pikiran negatif dan pola perilaku, serta mendorong mereka untuk mencoba memilih cara berpikir dan bertindak yang baru, sehingga pengalaman positif dapat diakumulasikan dalam kehidupan, pikiran negatif yang ada sebelumnya diputarbalikkan, stres dapat ditangani dan perasaan tertekan dapat diperbaiki.

Depresi dapat disembuhkan. Jika Anda merasa mungkin menderitanya, Anda perlu mencari bantuan.

Ingin membantu penderitanya untuk sembuh? Anda dapat:



Toleran terhadap gejala penderita



Mendorong penderita untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial



Lebih banyak mendengarkan penderita untuk menunjukkan dukungan



Mengamati perubahan gejala pada penderita

Untuk informasi lebih lanjut:



Konsultasi dengan dokter



Hubungi dan konsultasi dengan departemen berikut ini:
Jalur Kesehatan Mental Otoritas Rumah Sakit 2466 7350
Hotline Departemen Kesejahteraan Sosial 2343 2255



Kunjungi shallwetalk.hk



MEMAHAMI DEPRESI

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



Department of Health

Diproduksi pada tahun 2020