

Lebih dari Sekedar Sedih:

MEMAHAMI DEPRESI

(Indonesian Version)

陪我講 SHALL WE TALK



Apa itu depresi?

Depresi adalah gangguan mental yang umum. Ada beberapa jenis depresi. Gangguan depresi mayor adalah tipe yang lebih parah. Gejala-gejalanya meliputi suasana hati tertekan yang terus-menerus, kehilangan minat, pikiran negatif, dan banyak lagi. Gejala-gejala ini mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang seperti kinerja mereka di tempat kerja dan dalam situasi sosial. Depresi dapat meningkatkan risiko bunuh diri.

Apa gejala depresi (gangguan depresi mayor)?

Gejala utama meliputi:

- Suasana hati tertekan terus-menerus
- Mudah kesal
- Peningkatan atau penurunan nyata nafsu makan
- Peningkatan atau penurunan berat badan secara signifikan
- Insomnia atau hypersomnia

- Kehilangan minat atau kemampuan menikmati hobi atau kehidupan sehari-hari



- Merasa tidak punya harga diri atau bersalah secara berlebihan
- Pikiran berulang tentang kematian atau bunuh diri



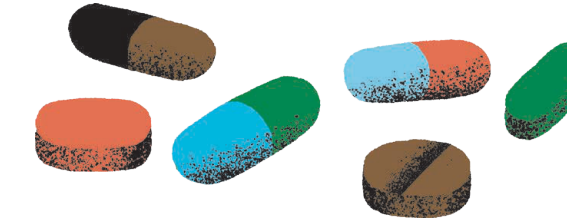
Jika Anda terus-menerus mengalami beberapa gejala di atas setidaknya selama dua minggu dan merasa kehidupan sehari-hari, pekerjaan, atau pembelajaran Anda terpengaruh, silakan berkonsultasi dengan dokter atau psikolog klinis untuk mendapatkan penilaian profesional guna menerima bantuan atau perawatan yang diperlukan sesuai kebutuhan. Perawatan lebih awal lebih baik untuk pemulihan.



Bagaimana cara merawat depresi?

A Obat-obatan

Antidepresan, seperti selective serotonin reuptake inhibitor (SSRIs) dan serotonin and norepinephrine reuptake inhibitor (SNRIs) dapat meredakan gejala depresi dan mencegah kekambuhan.



B Perawatan psikologis

Perawatan psikologis seperti terapi perilaku kognitif membantu orang tersebut memeriksa pikiran dan pola perilaku negatif yang ada. Hal ini juga mendorong orang tersebut untuk mengadopsi cara berpikir dan bertindak yang baru, sehingga pengalaman hidup yang positif dapat terakumulasi sementara pikiran negatif sebelumnya dapat diubah. Suasana hati yang tertekan secara bertahap bisa diperbaiki.



Depresi dapat diatasi. Jika Anda pikir mungkin diri Anda menderita depresi, cari bantuan sesegera mungkin.

Anda dapat membantu orang tersebut dengan:



Mendorong orang tersebut untuk mendapatkan perawatan



Mengundang orang tersebut untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial atau berolahraga



Mendengarkan orang tersebut untuk menunjukkan dukungan



Perhatikan perubahan gejala pada orang tersebut

Untuk informasi lebih lanjut:



Konsultasikan dengan dokter



Hubungi hotline berikut ini:
18111 Hotline Dukungan Kesehatan Mental
18111
Hotline Kesehatan Mental dari Otoritas Rumah Sakit
2466 7350



Kunjungi shallwetalk.hk



Memahami Depresi

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



Department of Health

Direvisi 2024