

Lebih dari Sekedar Sedih:

MEMAHAMI DEPRESI

(Indonesian Version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



Apa itu depresi?

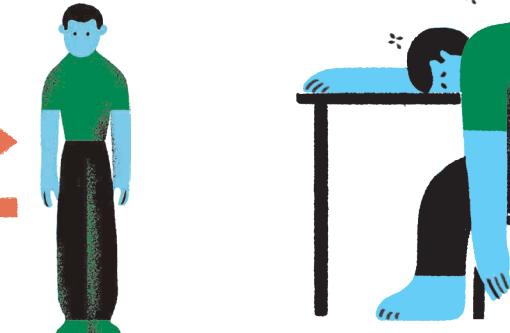
Depresi adalah gangguan mental yang umum. Ada beberapa jenis depresi. Gangguan depresi mayor adalah tipe yang lebih parah. Gejala-gejalanya meliputi suasana hati tertekan yang terus-menerus, kehilangan minat, pikiran negatif, dan banyak lagi. Gejala-gejala ini mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang 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



- Peningkatan atau penurunan nyata nafsu makan
Peningkatan atau penurunan berat badan secara signifikan



- Mudah kesal



- Insomnia atau hypersomnia



- Merasa tidak punya harga diri atau bersalah secara berlebihan



- Pikiran berulang tentang kematian atau bunuh diri



Perawatan psikologis seperti terapi perilaku kognitif membantu orang tersebut memerbaiki pikiran dan pola perilaku negatif yang ada. Hal ini juga memendorong orang tersebut untuk mengadopsi cara berpikir dan bertindak yang baru, sehingga pengalaman hidup yang positif dapat terakumulasi semestinya 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.



A Obat-obatan

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

2

3

B Perawatan psikologis

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166