



Khawatir dan Sedih pada Saat yang Sama?

# MEMAHAMI GANGGUAN CAMPURAN KECEMASAN DAN DEPRESI

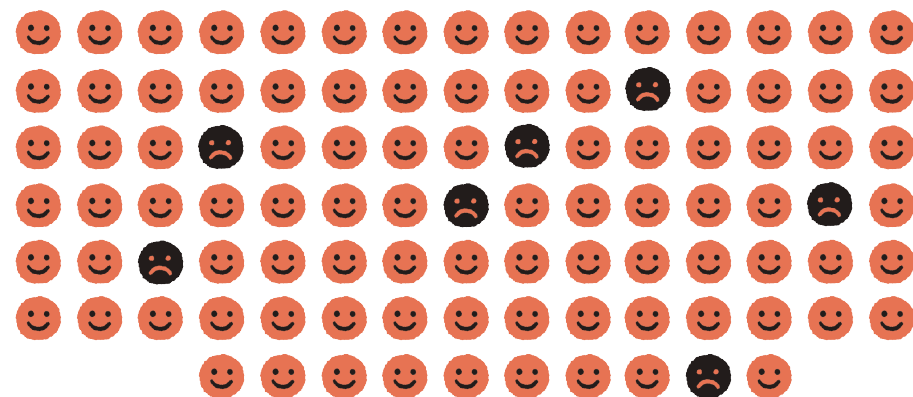
(Bahasa Indonesia version)

## Apa itu gangguan campuran kecemasan dan depresi (MADD)?

Depresi dan kecemasan adalah dua jenis tekanan emosi yang berbeda, namun sering kali terjadi bersamaan. Ketika gejalanya cukup serius, seseorang dapat didiagnosis sebagai penderita gangguan kecemasan dan depresi secara bersamaan. Akan tetapi gangguan campuran kecemasan dan depresi (MADD) adalah kasus yang lebih umum terjadi. Hal ini mengacu pada kondisi ketika tampak gejala kecemasan maupun depresi, namun keparahan keduanya tidak memenuhi syarat untuk didiagnosis secara terpisah.

Orang yang menderita MADD sama-sama tertekan seperti orang yang menderita kecemasan atau depresi. Pekerjaan dan hidup sehari-hari mereka juga dapat terpengaruh besar.

Seberapa umumnya MADD?



MADD adalah gangguan suasana hati yang paling umum di Hong Kong. Sekitar 7% penduduk Hong Kong menderitanya.

## Apa gejala MADD?

Karena MADD terdiri atas gejala kecemasan serta depresi, gejalanya mirip dengan gejala gangguan kecemasan dan depresi namun tidak separah itu.



### Emosi

- Suasana hati selalu buruk dan kehilangan minat atas aktivitas yang dulunya disenangi
- Terlalu banyak khawatir dan merasa kesulitan rileks



### Fisik

- Gemetar dan tegang otot
- Mudah letih



### Tidur

- Kualitas tidur sering kali buruk, mungkin kesulitan tidur atau tidur nyenyak



Jika Anda mengalami situasi serupa, mohon berkonsultasi dengan dokter atau psikolog klinis untuk asesmen profesional untuk menerima bantuan atau perawatan yang dibutuhkan. Perawatan sedini mungkin akan lebih baik untuk penyembuhan.

## Bagaimana cara merawat MADD?



### A Obat-obatan

Setelah menilai kondisi penderita, dokter dapat meresepkan obat-obatan seperti antidepresan.



### B Perawatan psikologis

Terapis akan mencari tahu tentang situasinya terlebih dahulu lalu bersama-sama membuat rencana perawatan dengan penderita. Penderita kemudian akan dipandu untuk memahami hubungan antara emosi, perilaku dan kognisi, memodifikasi cara berpikir negatif langkah demi langkah, dan belajar mengenai teknik pengelolaan stres dan emosi.

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

## Ingin membantu penderitanya untuk sembuh?

### Anda dapat:



Lebih banyak mendengarkan penderita untuk menunjukkan dukungan



Mendorong penderita untuk melakukan perawatan



Mendorong penderita untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial



Membantu penderita membangun gaya hidup teratur

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 GANGGUAN CAMPURAN KECEMASAN DAN DEPRESI

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



衛生署  
Department of Health

Diproduksi pada tahun 2020