Dampak Self-Diagnose terhadap Kesehatan Mental



Self-diagnosis adalah asumsi yang menyatakan bahwa seseorang terkena suatu penyakit berdasarkan pengetahuannya sendiri. *Self-diagnosis* sangat membahayakan kesehatan seseorang apabila salah dalam mengambil metode pengobatan dan mengonsumsi obat yang salah. Selain membahayakan kesehatan, *Self-diagnosis* juga dapat mempengaruhi kesehatan mental yang menyebabkan kecemasan berlebihan.

Dampak *Self-diagnosis* sangat buruk terhadap kesehatan mental, yaitu meningkatkan kecemasan yang berlebihan dan memicu rasa depresi. Seperti: kamu khawatir karena sering merasa sakit kepala dan sering merasa lelah, lalu kamu mencari informasi sakit kepala tersebut di internet. Berdasarkan hasil pencarian menunjukkan gejala tersebut merupakan tanda kamu terkena penyakit lainnya yang lebih parah. Saat itu juga kamu sangat cemas dan stress sampai hidup mu selalu diselimuti oleh rasa takut yang mengganggu kesehatan mentalmu.

Untuk melakukan pencegahan terhadap *Self-diagnosis* adalah saat kita merasa ada yang salah

dengan diri kita, maka dianjurkan untuk segera meminta bantuan ke tenaga ahli medis agar mendapatkan penanganan yang tepat.