Kesehatan Mental - Gejala, Penyebab, Cara Menjaga dan Menangani



Apa itu Kesehatan Mental?

Kesehatan Mental atau *Mental Health* adalah kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan orang untuk mengatasi tekanan hidup, yang berkaitan dengan kondisi emosi, kejiwaan, dan psikis seseorang.

Contoh kondisi kesehatan mental meliputi gangguan mental dan disabilitas psikososial serta kondisi mental lain yang terkait dengan tekanan yang signifikan, gangguan fungsi, atau risiko melukai diri sendiri. Faktor yang memicu kondisi tersebut, yaitu pelecehan saat usia dini, stres berat dalam jangka waktu lama tanpa adanya penanganan, dan mengalami kekerasan dalam rumah tangga.

Jenis - Jenis Kesehatan Mental

Terdapat beberapa jenis masalah/gangguan kesehatan mental, berikut merupakan 4 jenis kesehatan mental yang umum terjadi.

1. Stres

Stres adalah keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental.

Seseorang yang stres biasanya akan tampak gelisah, cemas, dan mudah tersinggung. Stres juga dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi, dan pada kasus tertentu, memicu depresi. Stres bukan saja dapat mempengaruhi psikologi penderitanya, tetapi juga dapat berdampak kepada

cara bersikap dan kesehatan fisik mereka.

2. Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis ketika seseorang mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan, sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-harinya.

Bagi sebagian orang normal, rasa cemas biasanya timbul pada suatu kejadian tertentu saja, misalnya saat akan menghadapi ujian di sekolah atau wawancara kerja. Namun pada penderita gangguan kecemasan, rasa cemas ini kerap timbul pada tiap situasi. Itu sebabnya orang yang mengalami kondisi ini akan sulit merasa rileks dari waktu ke waktu.

3. Depresi

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang menyebabkan penderitanya terus-menerus merasa sedih. Berbeda dengan kesedihan biasa yang umumnya berlangsung selama beberapa hari, perasaan sedih pada depresi bisa berlangsung hingga berminggu-minggu atau berbulan-bulan.

Selain mempengaruhi perasaan atau emosi, depresi juga dapat menyebabkan masalah fisik, mengubah cara berpikir, serta mengubah cara berperilaku penderitanya. Tidak jarang penderita depresi sulit menjalani aktivitas sehari-hari secara normal. Bahkan pada kasus tertentu, mereka bisa menyakiti diri sendiri dan mencoba bunuh diri.

4. Psikosis

Psikosis adalah istilah yang merujuk ketika seseorang mengalami gangguan delusi dan halusinasi. Kondisi ini dapat menyebabkan seseorang kesulitan untuk membedakan kenyataan dan imajinasi. Selain itu, psikosis juga dapat membuat penderitanya berbicara tidak masuk akal serta berperilaku tidak sesuai dengan suatu kondisi yang sedang terjadi.

Apa Saja Penyebab Gangguan Kesehatan Mental?

Belum diketahui secara pasti apa yang menyebabkan gangguan mental. Namun, penyebab gangguan kesehatan mental biasanya terkait dengan faktor biologis dan psikologis, sebagaimana akan diuraikan di bawah ini :

1. Faktor Biologis Atau Disebut Juga Gangguan Mental Organik.
2. Gangguan pada fungsi sel saraf di otak.
3. Infeksi, misalnya akibat bakteri Streptococcus.
4. Kelainan bawaan atau cedera pada otak.
5. Kerusakan otak akibat terbentur atau kecelakaan.
6. Kekurangan oksigen pada otak bayi saat proses persalinan.
7. Riwayat gangguan mental pada orang tua atau keluarga.
8. Penyalahgunaan NAPZA, seperti heroin dan kokain, dalam jangka panjang.
9. Kekurangan nutrisi
10. Faktor Psikologis
11. Peristiwa traumatik, seperti kekerasan dan pelecehan seksual.
12. Kehilangan orang tua atau disia-siakan di masa kecil.
13. Kurang mampu bergaul dengan orang lain.
14. Perceraian atau ditinggal mati oleh pasangan.
15. Perasaan rendah diri, tidak mampu, marah, atau kesepian.

Bagaimana menangani kesehatan mental?

Ada beberapa cara penanganan/pengobatan gangguan kesehatan mental yang bisa menjadi pilihan sesuai dengan kondisi yang terjadi pada pengidap, yaitu:

- Psikoterapi
- Pemberian Obat
- Perawatan intensif di rumah sakit
- Supporting group.
- Stimulasi pada otak
- Rehabilitasi
- Perawatan mandiri.

Cara Menjaga Kesehatan Mental

Selain itu, kamu juga bisa melakukan beberapa upaya untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental, antara lain:

- Melakukan aktivitas fisik dan tetap aktif secara fisik.
- Membantu orang lain dengan tulus.
- Membiasakan berpikir positif.
- Memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah.
- Mencari bantuan profesional jika memang kamu memerlukannya.
- Menjaga hubungan baik dengan orang lain.
- Memastikan tubuh mendapatkan cukup waktu istirahat.

Biotizen itu tadi merupakan penyebab dan jenis - jenis gejala kesehatan mental yang umum terjadi saat ini. Jadi, apabila kalian mengalami gangguan-gangguan tersebut segera lakukan penangan

sesuai kondisi ya! Dan jangan lupa untuk selalu menjaga kesehatan mental.

Referensi:

WHO. 2019. Mental Health

Kemenkes. 2018. Pengertian Kesehatan Mental

Kemenkes. 2023. Mengenal Gangguan Mental