Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja



Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

Gejala Gangguan Mental

Terdapat beberapa gejala gangguan mental yang mungkin terjadi pada anak dan remaja, seperti :

- Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku pada anak dan remaja yang cenderung mengarah pada hal negatif misalnya menjadi kasar, menyakiti orang lain atau mudah marah.

- Perubahan Mood

Mood atau suasana hati yang dapat berubah secara tiba - tiba dan dalam jangka waktu yang tidak menentu.

- Sulit Berkonsentrasi

Sulit berkonsentrasi dapat terlihat melalui tingkat produktivitas anak yang menurun

- Menurunnya Berat Badan

Kesehatan mental yang terganggu mempengaruhi nafsu makan, mual dan muntah yang berkelanjutan

- Menyakiti Diri Sendiri

Adanya kekhawatiran berlebih sebagai dampak dari kesehatan mental yang terganggu sehingga menimbulkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri.

- Muncul Berbagai Gangguan Kesehatan

Biasanya gangguan mental akan mempengaruhi kesehatan fisik penderita seperti mengalami sakit kepala dan perut yang berkelanjutan.

- Perasaan yang Intens

Anak dan remaja terkadang menghadapi perasaan takut yang berlebihan tanpa alasan seperti ingin menangis, berteriak atau mual disertai dengan kesulitan bernafas, jantung yang berdebar atau bernafas dengan cepat yang dapat mengganggu aktivitas.

Upaya yang dapat dilakukan oleh keluarga dan orang terdekat untuk membantu penderita

- Tunjukan rasa cinta, kasih sayang dan perhatian kepada anak remaja
- Tunjukan rasa tertarik dengan apa yang terjadi pada kehidupan anak anda
- Meluangkan waktu bersama dengan anak melalui kegiatan kumpul keluarga

Meskipun begitu, tetap tidak dianjurkan untuk melakukan *self-diagnose* lebih baik dikonsultasikan kepada pihak yang ahli menangani gangguan kesehatan mental

Referensi:

Kementerian Kesehatan. 2023. Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja