Waspadai Ancaman Masalah Kesehatan Mental di Kota Besar



Di balik kemewahan kehidupan urban, ternyata tersimpan sisi lain yang memberi pengaruh bagi kesehatan, terutama kesehatan mental Anda. Masalah kesehatan mental di indonesia terutama bagi masyarakat yang tinggal di perkotaan nyatanya bukan isapan jempol belaka.

Lantas, benarkah masalah kesehatan mental masyarakat di kota besar perlu menjadi kekhawatiran khusus? Mari kita bedah jawabannya di sini.

Bagaimana kehidupan kota besar bisa memengaruhi kesehatan jiwa masyarakat?

Masalah kesehatan mental adalah salah satu hal yang tak boleh diremehkan terutama jika Anda termasuk dalam kelompok masyarakat yang tinggal di kota besar.

Pasalnya, terdapat sejumlah faktor penyebab masalah kesehatan mental yang rentan membayangi masyarakat urban.

1. Lingkungan

Lingkungan perkotaan dengan tingkat polusi yang lebih tinggi kemungkinan besar dapat meningkatkan stres yang berdampak negatif pada kesehatan mental.

Mengutip jurnal Deutsches Arzteblatt, polusi lingkungan seperti di udara, air, dan suara (kebisingan lalu lintas) yang menjadi "makanan" sehari-hari penduduk perkotaan, dapat memicu beragam masalah kesehatan mental.

Ambil contoh, paparan cahaya perkotaan yang hampir 24 jam tidak pernah padam, tanpa disadari dapat memengaruhi jam tubuh dan mengubah pola tidur Anda.

Pola tidur yang berantakan tentu saja berakibat buruk tidak hanya bagi kesehatan fisik, melainkan juga kesejahteraan mental.

2. Ekonomi

Masalah perekonomian tidak dapat dipungkiri sering dikaitkan dengan kesejahteraan masyarakat, yang tentunya berpengaruh pula pada kesehatan mental.

Masalah perekonomian yang dialami masyarakat perkotaan umumnya meliputi:

- tingginya biaya hidup harian,
- kesulitan untuk membayar sewa tempat tinggal, dan
- pembayaran tagihan.

Beberapa kondisi yang terus dialami oleh masyarakat perkotaan tanpa disadari turut memicu stres berkepanjangan. Akibatnya, kondisi kesehatan mental pun turut terdampak.

3. Kondisi sosial

Sebagian orang dengan faktor risiko kemiskinan dan lingkungan yang buruk, tak jarang juga mengalami kondisi sosial yang turut memengaruhi kesehatan psikologis.

Seringnya menghadapi tekanan negatif di lingkungan perkotaan, akan meningkatan risiko stres dan kecemasan yang berkepanjangan jika tidak ditangani dengan segera.

Belum lagi situasi ini ditambah dengan tantangan sosial dan diskriminasi yang semakin memperparah kesejahteraan masyarakat secara psikologis.

Masalah kesehatan mental apa saja yang bisa mengintai masyarakat kota besar?

Dari berbagai faktor penyebab yang telah disebutkan sebelumnya, ketahui pula apa saja masalah kesehatan mental yang bisa menyerang masyarakat di kota besar.

1. Kecemasan

Gangguan kecemasan dalam dinamika kehidupan urban biasanya menimpa para pekerja yang sedang di bawah tekanan dan sedang mengalami stres.

Ditambah lagi jika dihadapkan pada masalah keuangan. Gejala gangguan kecemasan ini umumnya meliputi:

- mudah merasa cemas,
- jantung berdebar dan bernapas cepat,
- sulit konsentrasi,
- sulit tidur, dan
- mudah sesak.

2. Depresi

Depresi atau gangguan suasana hati menyebabkan seseorang kehilangan minat dan semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Gangguan ini kemungkinan besar merupakan akibat dari stres yang berkepanjangan. Orang yang mengalami depresi, biasanya akan menunjukkan tanda dan gejala berikut.

- Selalu merasa kosong dan tidak punya harapan.
- Sensitif dan merasa frustasi pada masalah kecil.
- Hilang minat pada rutinitas.
- Insomnia atau tidur berlebihan.
- Sering memikirkan kematian dan melakukan percobaan bunuh diri.

3. PTSD

Post Traumatic Stress Disorder atau PTSD merupakan gangguan stres pascatrauma yang dipicu peristiwa traumatis.

Lingkungan sekitar tempat Anda tinggal atau bekerja yang menimbulkan trauma sangat mungkin untuk memicu timbulnya masalah mental ini.

Sebab, seseorang dengan kondisi PTSD biasanya merasakan kilas balik peristiwa traumatis saat melihat sesuatu yang mengingatkan dirinya pada hal tersebut.

Akibatnya, timbul kecemasan yang membuat Anda sulit untuk menyesuaikan diri karena menghindari sesuatu yang bisa mengingatkan pada trauma.

Bagaimana cara menyikapinya?

Masalah kesehatan mental berbeda dengan kesehatan fisik yang tidak bisa dilihat oleh mata, Sehingga harus diidentifikasi secara hati-hati.

Oleh karena itu, jika Anda mulai merasakan gejala masalah kesehatan mental tertentu secara berkepanjangan hingga mengganggu aktivitas, sebaiknya segera periksa lebih lanjut ke dokter untuk mendapatkan solusi dan cara mengatasi masalah kesehatan mental secara tepat.

Selain itu, Anda juga bisa mencegahnya sejak dini dengan menghindari pemicu stres dan menerapkan pengelolaan stres.

Anda bisa coba berbagai kegiatan positif untuk mengurangi stres, seperti berolahraga, menerapkan afirmasi positif, dan meluangkan waktu bagi diri sendiri atau bersama orang terdekat.

Jika Anda merasa jengah dengan kondisi kehidupan perkotaan yang padat, coba untuk sempatkan berlibur ke tempat yang lebih nyaman dan jauh dari hiruk pikuk kota.

Tak perlu memaksakan diri untuk pergi ke tempat yang terlalu jauh dan dalam waktu yang lama, cukup sempatkan liburan sejenak di tempat yang lebih nyaman untuk membantu mengurangi risiko stres dari padatnya kehidupan perkotaan.

Artikel by Mediverse by Bio Farma

sumber:

Cities and mental health. (2017). Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5374256/

City Living and Mental Well-being. (2021). Retrieved from https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/city-living-and-mental-well-being#:~:text=Living%20in%20urban%20areas%20has,including%20anxiety%2C%20depression%20and%20schizophrenia

Housing and mental health. (2021). Retrieved from https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/housing/housing-and-mental-health/

How Do Urban Environments Affect Young People's Mental Health? A Novel Conceptual Framework to Bridge Public Health, Planning, and Neurourbanism. (2021). Retrieved from https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0033354920982088

Urbanization and emerging mental health issues. (2020). Retrieved from https://www.cambridge.org/core/journals/cns-spectrums/article/abs/urbanization-and-emerging-mental-health-issues/A458AD66F75A7A9711688B695043F9B2