LF/PKRS/KLI-JIW/002/2026

Penanganan Depresi

1. **Konseling dan Psikoterapi**
   Membantu mengenali pikiran dan perasaan serta mengembangkan strategi mengatasi masalah.
2. **Pengobatan dengan Obat**
   Jika diperlukan, obat diberikan oleh dokter sesuai kondisi dan kebutuhan pasien.
3. **Perubahan Gaya Hidup**
   Olahraga teratur, Pola makan sehat, Tidur yang cukup, Mengelola stres.

Apa yang bisa dilakukan?

- Bicarakan perasaan Anda kepada orang yang dipercaya.
- Jangan memendam masalah sendirian.
- Konsultasikan dengan tenaga profesional, seperti psikolog atau dokter spesialis jiwa.
- Lakukan aktivitas yang menyenangkan dan jaga kesehatan fisik.
- Kelola stres dengan cara yang sehat, seperti relaksasi, meditasi, atau olahraga.

Bagaimana Cara Mendukung Orang dengan Depresi?

- Dengarkan dengan tulus dan tanpa menghakimi
- Berikan dukungan dan temani dalam proses pengobatan
- Dorong untuk mencari bantuan profesional
- Tunjukkan bahwa mereka tidak sendirian

Jangan Ragu Mencari Bantuan

Kesehatan jiwa sama pentingnya dengan kesehatan fisik.

Konsultasikan dengan dokter spesialis jiwa atau layanan kesehatan terdekat di:

RSU Sebening Kasih



RSU SEBENING KASIH
Melayani dengan Sepenuh Hati



Gangguan Depresi

rsusebeningkasih 0822-2665-6907 www.rsusebeningkasih.com

PENGERTIAN DEPRESI



Depresi adalah gangguan suasana hati yang menyebabkan perasaan sedih, kehilangan minat, dan menurunnya fungsi dalam kehidupan sehari-hari. Depresi dapat terjadi pada siapa saja, di segala usia, dan bukan tanda kelemahan atau kurang iman.

Gejala yang Perlu Diwaspadai

- Perasaan sedih berkepanjangan
- Mudah lelah dan kehilangan energi
- Hilang minat pada aktivitas yang biasanya disukai
- Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan
- Gangguan tidur (insomnia atau tidur berlebihan)
- Perubahan nafsu makan dan berat badan
- Perasaan tidak berharga, bersalah, atau tidak berarti
- Pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau mengakhiri hidup



Penyebab dan Faktor Risiko

Depresi

1. **Faktor genetik:** Riwayat depresi dalam keluarga
2. **Perubahan zat kimia otak:** Perubahan proses biologis yang memengaruhi suasana hati
3. **Pengalaman hidup yang berat:** Stres, kehilangan, atau trauma
4. **Masalah kesehatan fisik tertentu**
5. **Faktor lingkungan dan sosial:** Stres pekerjaan, masalah keluarga, dan isolasi sosial

"Depresi bukan akhir dari segalanya. Dengan dukungan yang tepat, Anda bisa pulih dan kembali menjalani hidup dengan lebih baik."

IGD 24 Jam
0852-1968-3631

Hubungi Kami

Jl. Raya Tayu - Pati Km.3 No.99A, Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155

(0295) 4150645 / 0822-2665-6907

www.rsusebeningkasih.com

rsusebeningkasih

RSU Sebening Kasih

Dampak Depresi



Menurunkan produktivitas di sekolah, pekerjaan, dan kehidupan sehari-hari.

Memengaruhi hubungan dengan keluarga, teman, dan lingkungan sosial





Meningkatkan risiko masalah kesehatan lain, seperti gangguan tidur dan penyakit fisik.

Meningkatkan risiko menyakiti diri sendiri atau bunuh diri jika tidak ditangani.



