



Handbook

Overcoming Depression

dr, Jiemi Adrian, SpKJ

Apa itu depresi?

- Depresi merupakan kondisi yang cukup sering dialami orang-orang di dunia. Kurang lebih 17% orang di seluruh dunia mengalami depresi dalam 6 bulan terakhir.
- Depresi merupakan ketidakmampuan/kesulitan bagi seseorang menghadapi aktivitasnya sehari-hari.
- Depresi bisa disembuhkan, ada berbagai macam metode untuk menyembuhkannya.



Apakah depresi sama dengan sedih?

- Depresi berbeda dengan kondisi normal seperti sedih (feeling depressed) dan berkabung
- Feeling depressed atau merasa sedih adalah kondisi yang wajar
- Kita perlu membedakan antara sedih yang wajar dan tidak wajar melalui aspek-aspek sebagai berikut:
 1. Intensitas perasaan
 2. Frekuensi perasaan
 3. Durasi perasaan
- Depresi juga berbeda dengan perasaan berkabung (grief)



Perasaan berkabung (grief)



- Grief merupakan hal yang wajar dan perlu dirasakan
Karena grief merupakan tanda kehilangan dan pernah memiliki hubungan yang erat dengan manusia lain
- Di awal-awal fase grief, kita bisa merasakan mati rasa. Pada saat itu emosi sedih tidak terlalu dirasakan, dan hal itu baik-baik saja.
- 6 bulan sampai 2 tahun merupakan waktu yang wajar untuk berada dalam perasaan berkabung

Apa yang terganggu ketika kita depresi?



- Depresi adalah hal yang tidak normal
- Depresi akan berulang jika tidak ditangani dengan baik
- Ada tiga yang terganggu pada depresi:
 1. Perasaan, bisa kosong, marah, kecewa, sedih, dan bermacam-macam namun ada perasaan yang dominan yaitu tidak bisa merasa bahagia
 2. Pikiran, pada keadaan depresi pikiran terganggu
 3. Perilaku, misalnya jam tidur tidak teratur, pola makan berubah, mudah merasa lelah

Perlahan bergerak agar menjadi lebih baik

- Apa yang bisa kita lakukan untuk berdaya menghadapi depresi?
- **MENGUBAH GAYA HIDUP** -> melakukan olahraga yang bisa kamu lakukan. Saat kita memilih untuk bergerak, tubuh kita mengeluarkan endorphen yaitu hormone yang diciptakan untuk kita berbahagia artinya membantu kita memiliki serangan balik untuk pulih.
- Tips untuk memulai olahraga: mulailah dengan aktivitas yang paling sederhana yang bisa kamu lakukan. Misalnya: ketika kamu ingin lari mulailah dari menggunakan sepatu. Lakukanlah berulang kali sampai kamu siap untuk melangkah.

Perlahan bergerak agar menjadi lebih baik

Tips untuk memilih olahraga:

1. Cari olahraga yang kamu suka
2. Cari olahraga yang kamu mampu melakukannya
3. Schedule waktu di mana dan kapan kamu melakukannya
4. Gunakan variasi agar kita punya sensasi baru dalam berolahraga



Makanan dan tubuh kita



- Ketika depresi, pola makan kita berubah
- Pada kondisi stres, tubuh kita butuh kalori besar. Sehingga memakan makanan yang penuh kalori seperti rasanya dibutuhkan oleh tubuh, padahal tidak. Apabila dituruti, tubuh kita akan menjadi stres karena memakan makanan yang tidak sehat.
- Solusi untuk memilih makanan: memilih makanan secara sadar

Makanan yang sehat



1. Karbohidrat kompleks, seperti roti gandum atau oatmeal.
2. Protein, seperti ikan. Ikan mengandung tirosin yaitu bahan baku untuk membentuk zat yang dibutuhkan oleh otak dalam mengatasi depresi.
3. Antioksidan, seperti jeruk, tomat, kacang-kacangan, vitamin B12 dan asam folat.

Antara pikiran, perasaan, dan perilaku

- Apa saja yang dapat memengaruhi cara pikir kita merasa dan akhirnya kita menjadi depresi.
- Perasaan: emosi, seperti sedih, senang, marah. Sesuatu yang kita rasakan. Perasaan tidak bisa diubah secara langsung.
- Pikiran: Pikiran-pikiran yang muncul karena perasaan. Berbeda dengan perasaan, pikiran dapat diubah.
- Perilaku: misalnya tidur, malas, bengong. Perilaku dapat diubah. Kita bisa melakukan sesuatu kepada pikiran dan perilaku.

Tipuan yang dikatakan depresi

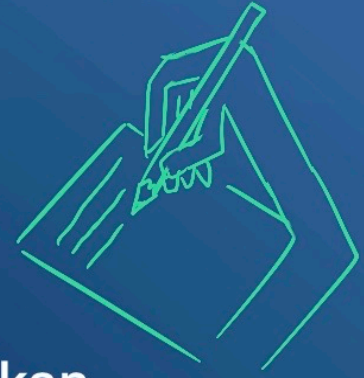


- Depresi membuat pikiran kita menjadi liar
- Ikuti kata-kata berikut ini: **"Saya, adalah orang yang sedang dibohongi oleh depresi. Saya (sebut namamu) bukan depresi, saya sedang ditipu oleh depresi. Saya sedang dipengaruhi oleh depresi."**
- Depresi sangat kuat dalam membohongi dengan cara menemukan potongan-potongan kejadian yang tidak mengenakan dan mengumpulkan menjadi satu sehingga rasanya sangat berat.
- Membuat kita memandang negatif kepada diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan masa depan. Hal tersebut merupakan kebohongan depresi.

Tipuan yang dikatakan depresi

- Depresi merupakan sosok lain yang sedang menipumu. Depresi bukan dirimu.
- Tipuan depresi yang cukup sering:
 1. Tipuan “**rasa bersalah**”
 2. Tipuan “**harusnya**”
 3. Tipuan “**generalisasi**”, misalnya menganggap satu kegagalan artinya seluruh hidupmu gagal
 4. Tipuan “**perasaan** adalah realita”

Mengisi lembar kebohongan depresi



- Berisi kejadian, apa yang kita pikirkan, apa yang kita rasakan
- Tuliskan kejadian di mana kamu merasa depresi dan apa perasaanmu beserta intensitasnya (1-10) *
- Pada kolom pikiran tuliskan apa kebohongan depresi yang sedang dikatakan kepada kamu
- Pada kolom perilaku tuliskan akibat dari depresi pada perilakumu
- **KEJADIAN, PERASAAN, INTENSITAS (1-10), PIKIRKAN, PERILAKU**
- Tuliskan evaluasi kebohongan depresi

Memberi jeda pada diri sendiri dengan bernapas

- Miliki perasaan baik kepada diri sendiri
- Teknik pernapasan 4-7-8 dengan cara sebagai berikut:
 1. Hembuskan napas sampai habis
 2. Tarik napas selama 4 hitungan, tanpa suara
 3. Tahan selama 7 hitungan
 4. Keluarkan perlahan selama 8 hitungan



Mengistirahatkan tubuh melalui relaksasi mandiri

- Istirahatkan tubuh dan pikiranmu
- Ambil posisi yang enak, sambil bersandar atau tiduran
- Tenangkan dirimu. Katakan pada dirimu “Saya berniat untuk mengistirahatkan tubuh”.
 1. Tegangkan ujung kaki sampai betis selama 5 hitungan kemudian lepaskan, ulangi beberapa kali
 2. Tegangkan tubuh selama 5 hitungan kemudian lepaskan, ulangi beberapa kali
 3. Tegangkan leher selama 5 hitungan kemudian lepaskan, ulangi beberapa kali

Izinkan dirimu untuk bertumbuh



- Kita tidak harus selalu berhasil
- Izinkan dirimu untuk ditolong, izinkan dirimu untuk bertumbuh
- Miliki cinta kepada diri sendiri, perlahan-lahan sayangi dirimu
- Sadari bahwa kalimat-kalimat jahat itu merupakan kebohongan dari depresi
- Mari bersama memulih untuk batin yang lebih nyaman dan hidup yang lebih bahagia

**“There is hope, even when your
brain tells you there isn’t”**

John Green

Hubungi kami

 +62 811 1214 020
 hello@ibunda.id

Konseling

Konsultasi dengan psikolog profesional di
bit.ly/e-counselingibunda