

The background features a teal gradient with faint illustrations. On the left, a person is shown from behind, sitting on the ground with their head buried in their hands. On the right, a young girl with a sad expression sits on the ground, hugging her knees. Several hands are shown reaching out from the sides, and there are stylized plant leaves scattered throughout the scene.

REMAJA DAN KESEHATAN JIWA

LITERASI KESEHATAN JIWA DASAR



Literasi kesehatan jiwa adalah **pengetahuan** yang membuat kita mampu **mengenali**, **mengelola**, dan **mencegah gangguan jiwa**.



MENGAPA KITA HARUS PEDULI KESEHATAN JIWA?



Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik maka baik pula seluruh jasad tetapi jika ia rusak maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati.

(HR. Bukhari dan Muslim)



KESEHATAN JIWA SAMA PENTINGNYA DENGAN KESEHATAN FISIK

Apabila kita sedang sakit fisik, kita dapat mengalami kesulitan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Sakit fisik yang dialami pun bisa berujung pada kematian. Begitu pula dengan kesehatan jiwa. Ketika kesehatan jiwa terganggu yang ditandai dengan suasana hati yang buruk, hilangnya minat untuk melakukan sesuatu, kecemasan yang dirasakan, dapat membuat kita sulit untuk menjalankan aktivitas secara optimal. Kondisi tersebut juga dapat berujung pada perilaku melukai diri atau mengakhiri hidup.

LITERASI KESEHATAN JIWA DASAR



GANGGUAN JIWA MERUGIKAN DIRI DAN MEMBUAT KITA TIDAK BISA BERAKTIVITAS DENGAN BEBAS DAN PRODUKTIF ⁶

Data *Global Burden of Disease* tahun 2019 menunjukkan bahwa di antara berbagai penyakit yang ada, gangguan jiwa merupakan penyakit yang paling banyak menyebabkan remaja ⁶ kehilangan kesempatan untuk produktif.



REMAJA RENTAN DENGAN BERBAGAI MASALAH KESEHATAN JIWA ^{7,8}



1 dari 8 anak di dunia mengalami gangguan jiwa



gangguan jiwa berawal **sebelum usia 14 tahun**



1 dari 3 (15,5 juta) remaja Indonesia berusia 10-17 tahun mengalami masalah kesehatan jiwa



1 dari 20 (2,45 juta) remaja Indonesia memiliki gangguan jiwa pada 12 bulan terakhir

Gambar 3. Persentase remaja dengan gangguan jiwa

10 beban kesehatan terbesar usia remaja

| PERINGKAT | Remaja 10-14 tahun | Remaja 15-19 tahun |
|-----------|---|---|
| 1 | Gangguan Jiwa | Gangguan Jiwa |
| 2 | Diabetes & Penyakit Ginjal | Perilaku Melukai Diri dan Kekerasan Interpersonal |
| 3 | Gangguan Penyalahgunaan Zat | Kelainan Saraf |
| 4 | Infeksi Enterik | Cedera Transportasi |
| 5 | Kelainan Saraf | Cedera Tidak Disengaja |
| 6 | Penyakit Kulit & Subkutan | Penyakit Tidak Menular Lainnya |
| 7 | Cedera Tidak Disengaja | Penyakit Kulit & Subkutan |
| 8 | Penyakit Tidak Menular Lainnya | Kelainan Muskuloskeletal |
| 9 | Defisiensi Nutrisi | Infeksi Enterik |
| 10 | Malaria dan Penyakit Tropis yang Terabaikan | Infeksi Pernapasan dan TBC |

Tabel 2. Beban kesehatan terbesar remaja

KESEHATAN JIWA VS KESEHATAN MENTAL

Kesehatan jiwa atau kesehatan mental merupakan istilah yang digunakan secara selaras, artinya bisa digunakan secara bergantian dan memiliki makna yang sama. Meskipun kata kesehatan mental atau *mental health* lebih familiar dan lebih banyak digunakan, pembahasan dalam buku ini akan menggunakan frasa Kesehatan Jiwa sesuai dengan Undang-undang No. 17 tahun 2023 tentang Kesehatan.



REFLEKSI DIRI!



Pernah mengucapkan kata-kata di dalam ilustrasi di samping? **Stop melakukannya!**

Ada kesalahpahaman dalam mengartikan kata '*mental health*' atau 'kesehatan jiwa'. Kata '***mental health***' atau '**kesehatan jiwa**' sebenarnya bersifat **netral**. Akan tetapi, **sering disalahartikan** sebagai '**masalah kesehatan jiwa**' atau '**gangguan jiwa**'.

Jika hendak mengatakan bahwa seseorang mungkin memiliki masalah kesehatan jiwa atau gangguan jiwa, **gunakan istilah yang tepat**, jangan gunakan istilah '*kena mental health*', '*mengalami kesehatan jiwa*' atau semacamnya.

DID YOU KNOW?

APA YANG DIMAKSUD DENGAN SEHAT JIWA?

Sehat jiwa diartikan sebagai **kondisi sejahtera** ketika individu bisa **berkembang secara fisik, jiwa, spiritual dan sosial**, sehingga kita dapat: ⁹



Menyadari potensi diri

Memiliki pengetahuan yang realistis mengenai kemampuan kita, menyadari apa yang dapat kita capai/lakukan dalam kehidupan, dan mampu memetakan kerentanan yang ada pada diri kita.



Dapat mengatasi tekanan sehari-hari

Masalah dan kesulitan sehari-hari adalah hal yang lumrah. Orang yang sehat jiwa mampu mengatasi tekanan sehari-hari dan bangkit kembali (tangguh).



Bekerja secara produktif

Menjadi seseorang yang produktif dalam keseharian, ada hasil dan kepuasan yang didapatkan.



Berkontribusi untuk lingkungan sekitar

Memiliki kepedulian terhadap lingkungan sekitar dan berkontribusi untuk kebaikan lingkungan sekitar.



MARI KITA CEK! BAGAIMANA KONDISI KESEHATAN JIWA KITA?



| Indikator | Pengertian | Contoh dalam dirimu |
|---|--|---------------------|
| MENYADARI POTENSI DIRI | Mengetahui kemampuan dan kelemahan yang dimiliki dan strategi untuk mengatasinya | |
| DAPAT MENGATASI TEKANAN NORMAL SEHARI-HARI | Mampu mengatasi tekanan sehari-hari dan bangkit kembali (tangguh) | |
| BEKERJA/BELAJAR/ BERAKTIVITAS SECARA PRODUKTIF | Memiliki aktivitas yang bermakna, aktivitas yang dapat memberikan hasil dan kepuasan | |
| MEMBERIKAN KONTRIBUSI UNTUK LINGKUNGAN SEKITAR | Peduli tidak hanya kepada diri sendiri, tetapi juga terhadap lingkungan sekitar | |



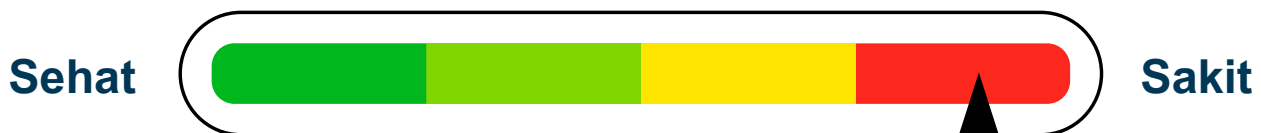


“Sehat jiwa **bukan sekadar** tentang **ada atau tidak adanya gangguan jiwa.**”

Seseorang yang **tidak memiliki gangguan jiwa belum tentu sehat jiwa.** Meskipun tidak memiliki gangguan jiwa, kita bisa saja menjadi tidak produktif dalam kehidupan sehari-hari sehingga tidak dapat dikatakan sehat jiwa sepenuhnya.¹⁰

Sebaliknya, **orang dengan gangguan jiwa dapat mencapai keadaan sehat jiwa** apabila mampu mengatasi stres yang dihadapi, mengenali potensi yang dimiliki, tetap produktif sesuai dengan kemampuannya, dan berkontribusi bagi lingkungannya.¹⁰

Sehat dan sakit jiwa **bukanlah seperti dua sisi mata uang**, melainkan **sebuah kontinum** seperti yang diilustrasikan pada gambar di bawah ini. Kondisi kesehatan jiwa kita dapat berubah-ubah di antara rentang kontinum tersebut. Bisa saja menuju sehat atau bisa juga menuju sakit.



Gambar 4. Kontinum kesehatan jiwa

Meskipun usaha menghadapi masalah terasa sulit dan membuat kita merasa tidak nyaman, tetapi proses tersebut sangat diperlukan untuk pengembangan diri kita. Semakin kita mampu menghadapi masalah dan bangkit, semakin tangguh diri kita di masa yang akan datang.



BAGAIMANA GAMBARAN KONDISI KESEHATAN JIWA?



Gambar 5. Piramida level kondisi kesehatan jiwa ¹¹

Seseorang bisa mengalami lebih dari satu keadaan pada suatu waktu yang bersamaan. Contoh: orang dengan bipolar (ODGJ) yang sedang dalam kondisi baik-baik saja bisa juga sekaligus berada dalam kondisi sedang mengalami stres negatif.



Keadaan tidak ada stres negatif adalah saat kita tidak sedang mengalami tekanan, masalah, atau kelainan sama sekali.



Keadaan stres negatif adalah ketika kita merasakan tekanan mental dalam kehidupan sehari-hari. Keadaan ini umum dialami oleh siapa saja. Yang kita perlukan hanyalah kemampuan beradaptasi dan coping, tidak perlu terapi atau pengobatan tertentu.



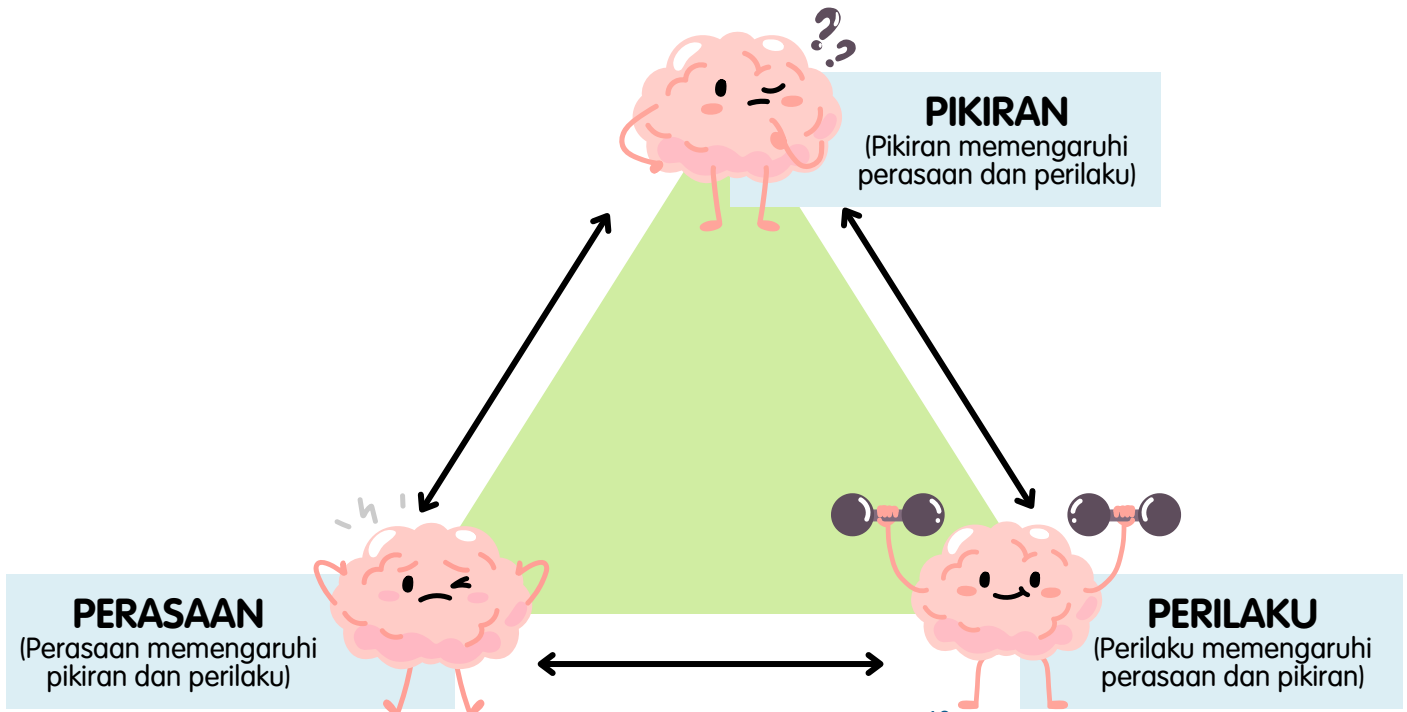
Keadaan masalah kesehatan jiwa merupakan respons kita terhadap masalah yang berat dan berlangsung dalam waktu lama atau terus menerus. Siapa saja bisa memiliki masalah kesehatan jiwa. Orang yang memiliki masalah kesehatan jiwa dapat disebut dengan orang yang berisiko. Orang yang berisiko bisa banyak terbantu oleh konselor atau terapis, tetapi belum memerlukan pengobatan yang spesifik.



Keadaan gangguan jiwa adalah keadaan ketika kita telah didiagnosis gangguan jiwa oleh profesional kesehatan jiwa (psikolog atau psikiater) karena kelainan dalam otak dan kesulitan dalam melakukan beraktivitas sehari-hari. Pada kondisi ini, seseorang membutuhkan pengobatan dan penanganan tertentu oleh ahli profesional kesehatan jiwa (dokter atau psikolog).



BAGAIMANA HUBUNGAN PIKIRAN, PERASAAN DAN PERILAKU?



Gambar 6. Segitiga kognitif¹²

Pikiran yang kita miliki dapat memengaruhi perasaan. Perasaan tersebut dapat mengarahkan kita pada perilaku tertentu. Begitu pula sebaliknya. Saat memiliki **pikiran negatif** atas situasi yang dihadapi, mudah bagi kita untuk memiliki **perasaan negatif** (sedih, cemas, marah, dll.) dan memunculkan **perilaku yang tidak sehat atau cenderung negatif** (menarik diri, menghindar, dll). Kondisi ini dapat menjadi siklus yang tidak berujung dan merugikan sehingga perlu dikelola.



Suatu hari, seorang murid bertanya kepada gurunya, kenapa sang guru seolah bisa menebak baik buruk isi pikirannya. Gurunya hanya tersenyum dan berkata:

“Mudah saja sebetulnya. Karena ketenangan atau ketidaktenangan dalam perilakumu mencerminkan bagaimana perasaanmu dan seperti apa isi pikiranmu.”

Contoh hubungan pikiran, perasaan, dan perilaku:



PIKIRAN

“Kalau aku ikut ngobrol dengan mereka, pasti mereka tidak senang dan akan cuek.”



PERASAAN

Cemas, khawatir, takut, minder



PERILAKU

Tidak mau mencoba, menghindari

Untuk mengatasi perasaan negatif yang muncul, kita bisa **mengubah pikiran negatif** dengan menghadirkan **pikiran alternatif** sehingga dapat mengarahkan pada perilaku yang **lebih sehat**.



PIKIRAN

“Belum tentu mereka tidak senang jika aku bergabung. Kalaupun mereka tidak senang, ya aku bisa bergabung dengan yang lain atau aku juga bisa sendiri. Jadi, dicoba saja.”



PERASAAN

Lebih tenang



PERILAKU

Mau mencoba atau menghadapi tantangan

Kerangka “Segitiga Kognitif” dapat membantu kita mengenali dan mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul. Hal tersebut menjadikan kita **lebih berdaya** dalam menghadapi stres atau tekanan.

Info Penting!



Apakah sebagai remaja kamu merasa sangat emosional dan gegabah?

Di dalam otak manusia terdapat bagian yang berperan penting dalam pembentukan emosi, disebut **amigdala**. Kamu bisa merasakan semua emosi seperti sedih, takut, marah, karena **amigdala** sudah terbentuk sempurna saat bayi.

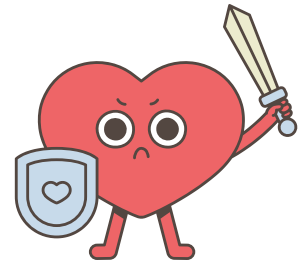
Meskipun bisa merasakan emosi, belum tentu kamu bisa mengendalikan emosi. Bagian di otak yang bertanggung jawab dalam fungsi-fungsi kognitif tingkat tinggi, termasuk pengendalian emosi, adalah **prefrontal cortex**. Nah, bagian ini masih terus berkembang hingga matang pada usia sekitar 25 tahun.

Jadi, tidak jarang remaja kesulitan mengendalikan emosi karena memang **prefrontal cortex** ini belum matang. Tetapi, pengendalian emosi bisa dilatih sejak dini, yang tentunya akan membantu perkembangan **prefrontal cortex**-mu.



APA ITU FAKTOR PROTEKTIF DAN FAKTOR RISIKO?

“Sebagai remaja, salah satu tugas kita supaya **tetap aman dan sehat** adalah memetakan apa saja yang menjadi **faktor protektif** dan **faktor risiko** yang kita miliki.”



Faktor protektif adalah kekuatan atau aset yang kita miliki untuk mempertahankan kondisi sehat jiwa dan resiliensi (kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami stres/krisis). Apa saja contohnya?

INDIVIDU

- kemampuan sosial-emosional
- kemampuan koping
- kemampuan memecahkan masalah
- optimisme
- kesehatan fisik
- orientasi masa depan yang jelas
- spiritualitas tinggi

KELUARGA

- hubungan yang baik dengan keluarga
- keluarga memiliki terstruktur, jelas, dan berprinsip
- dukungan satu sama lain
- seimbang antara kemandirian dan ikatan dengan keluarga

KOMUNITAS

- kesempatan untuk eksplorasi pekerjaan dan pendidikan
- keterikatan dengan orang dewasa di luar keluarga
- sosok teladan (*role model*) yang positif

LITERASI KESEHATAN JIWA DASAR

Faktor risiko adalah faktor atau hal yang dapat menurunkan kondisi kesehatan jiwa kita. Apa saja contohnya?



- temperamen/kepribadian yang sulit bergaul
- sangat tidak percaya diri
- IQ rendah, memiliki gangguan belajar
- impulsif
- kemampuan sosial rendah
- spiritualitas rendah



- konflik antar orang tua
- terjadinya kejadian negatif yang signifikan berkaitan dengan kehilangan, trauma dan pelecehan, penyakit kronis, dan lain-lain
- disfungsi keluarga
- pendisiplinan yang tidak jelas/konsisten
- kurang adanya kehangatan dan kasih sayang dari orang tua
- orang tua dengan gangguan jiwa



- *role model* yang buruk
- adanya penolakan dari teman sebaya
- diskriminasi sosial
- status sosio-ekonomi rendah termasuk akses kesehatan yang terbatas
- lingkungan yang penuh kekerasan

Adanya satu atau lebih faktor risiko tidak berarti seseorang pasti akan mengalami masalah kesehatan jiwa. Akan tetapi, semakin banyak faktor risiko yang dimiliki seseorang, semakin rentan orang tersebut untuk mengalami masalah kesehatan jiwa.



Gambar 7. Neraca faktor protektif dan faktor risiko



“

“Faktor risiko dan protektif memainkan peran penting dalam **menurunkan atau menaikkan potensi** seseorang untuk mengalami/tidak mengalami gangguan jiwa.

Kabar baiknya, **faktor risiko bisa ditekan dan faktor protektif bisa diciptakan dan atau ditingkatkan.”**

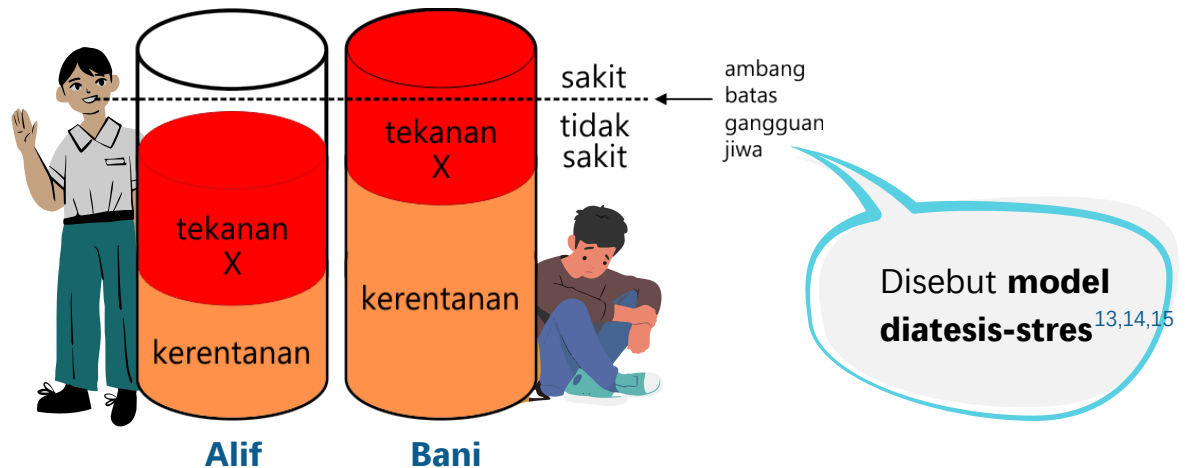
”



APAKAH SEMUA ORANG YANG MENGALAMI KRISIS YANG SAMA AKAN MENGALAMI GANGGUAN JIWA?

Alif dan Bani bertetangga dan bersahabat sejak kecil. Kini mereka bersekolah di SMA yang sama. Suatu hari, daerah rumah mereka terkena bencana longsor dan menyebabkan stres pada keduanya. Alif baik-baik saja. Akan tetapi, Bani mulai merasakan rasa sedih berkepanjangan, mudah marah, tidak bisa berkonsentrasi di sekolah, lebih murung dan kemudian didiagnosis gangguan jiwa oleh seorang psikiater.

Mengapa stres yang sama bisa menimbulkan respon dan hasil yang berbeda?





Gambar 8 Ilustrasi model diatesis stres

Ibarat tabung yang jika terisi penuh oleh air akan tumpah, seseorang hanya akan mengalami gangguan jiwa jika 'tabung'-nya terisi penuh. Stres dengan kadar yang sama (tekanan X) mengisi tabung Ali tidak sampai penuh, tetapi mengisi tabung Bani sampai penuh karena Bani memiliki **kerentanan** yang lebih tinggi dari Ali.

Hal yang perlu diingat adalah **tidak semua orang dengan kerentanan akan mengalami gangguan jiwa**, sama seperti **tidak semua orang yang mengalami stres akan mengalami gangguan jiwa**.

Model diatesis-stres adalah salah satu cara untuk menjelaskan mengapa:

-  beberapa orang lebih rentan terhadap penyakit jiwa daripada yang lainnya.
-  beberapa orang bisa mengalami gangguan jiwa setelah terpapar peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, sementara yang lain tidak.

DAILY CHECK-IN

Bagaimana perasaanmu hari ini?



tidak baik



Huff



Biasa



Baik



Luar
biasa!!!

Jangan lupa cek juga
perasaan temanmu hari ini!

"Kesehatan jiwamu lebih penting dari validasi eksternal apa pun."

*Your mental health matters
more than any external validation.*

MASALAH KESEHATAN JIWA DAN GANGGUAN JIWA

Kondisi kesehatan jiwa berkaitan erat dengan otak. Ketika kita sedang menghadapi stres atau tekanan, otak akan merespons. **Respons otak kita bisa dalam bentuk perasaan yang positif maupun negatif.** Untuk setiap stres yang kita hadapi, otak akan beradaptasi dan kita akan belajar bagaimana cara mengatasi masalah. Hasil belajar tersebut akan membuat kita punya lebih banyak wawasan, lebih kuat, dan mampu mengatasi masalah apabila terjadi kembali.



“Cara otak bekerja dan merespons berbagai masalah individu mirip dengan cara kerja imunitas tubuh ketika menghadapi infeksi atau penyakit.”



APA YANG MENYEBABKAN GANGGUAN JIWA?

Penyebab otak sakit merupakan hal yang **kompleks**, berkaitan dengan interaksi antara berbagai faktor, seperti lingkungan, genetika, luka fisik, infeksi atau tumor pada otak, efek tekanan/stres berkepanjangan, racun/zat berbahaya, dan lain-lain. **Tidak ada satu penyebab pasti dari gangguan jiwa.**





APA YANG DIMAKSUD DENGAN GEJALA DAN TANDA DALAM GANGGUAN JIWA?

Gangguan jiwa yang umum atau dikenal sebagai *Common Mental Disorders (CMD)* merupakan gangguan jiwa yang banyak ditemukan. Gangguan jiwa tersebut, meliputi **gangguan depresi** dan **gangguan kecemasan**. Keduanya merupakan gangguan yang sering muncul pada saat yang bersamaan (komorbid).

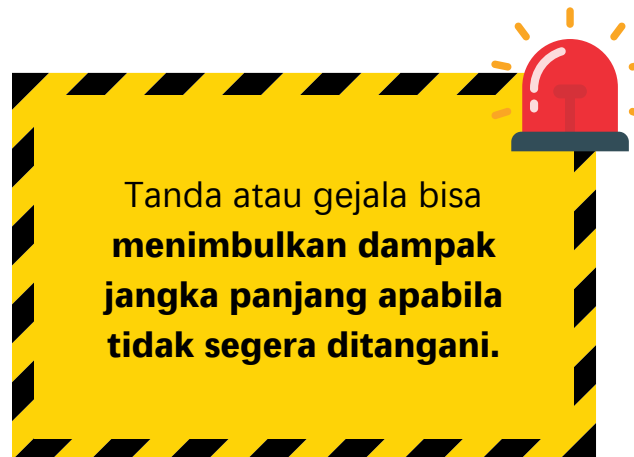
GEJALA VS TANDA



Gejala adalah ciri yang dirasakan oleh orang yang bersangkutan.



Tanda adalah ciri yang dilihat oleh orang lain.





APA SAJA GANGGUAN JIWA YANG SERING DIJUMPAI? ¹⁶



DEPRESI

Sebuah meta-analisis yang dilakukan oleh Smith et al (2003) meneliti hasil dari 147 studi yang mencakup hampir 100.000 peserta, menemukan korelasi terbalik rata-rata sebesar -0,10 antara spiritualitas/religiusitas dan depresi. Artinya semakin tinggi spiritualitas/ religiusitas seseorang dapat mengurangi kemungkinan seseorang terkena depresi.

Depresi ditandai dengan **terus menerus** dan **berlarutnya**:

- *mood* (suasana hati) yang negatif,
- kehilangan minat,
- perasaan bersalah, merasa putus asa/tidak berharga,
- penat, lunglai
- masalah konsentrasi,
- kehilangan selera makan,
- kehilangan kesenangan.

Tanda yang **paling parah**: adanya **pikiran/tindakan bunuh diri**.



GANGGUAN KECEMASAN

Gangguan kecemasan ditandai dengan beberapa gejala sebagai berikut:

- Merasa sangat khawatir atau cemas hampir sepanjang waktu
- Merasa sulit untuk tenang
- Tidak dapat mengendalikan pikiran cemas atau kekhawatiran
- Mudah merasa lelah
- Kesulitan berkonsentrasi atau pikiran mudah kosong
- Ketegangan otot
- Gangguan tidur

Informasi tentang tanda dan gejala gangguan jiwa ini untuk pengetahuan dan deteksi awal, **bukan untuk diagnosis diri sendiri atau orang lain**.



MASALAH KESEHATAN JIWA DAN GANGGUAN JIWA



Tidak semua rasa cemas merupakan gangguan kecemasan. Rasa cemas menjadi wajar jika seseorang dapat mengelolanya dan tidak sampai mengganggu fungsi atau aktivitas sehari-hari.



Gangguan kecemasan mencakup gangguan yang memiliki ciri-ciri **ketakutan dan kecemasan berlebihan** serta **gangguan perilaku yang** terkait.



Gangguan kecemasan dapat berbeda satu sama lain dalam **jenis objek** atau **situasi** yang menyebabkan ketakutan, kecemasan, perilaku penghindaran, atau pemikiran terkait, misalnya takut ular, situasi sosial, dan ketinggian.



BAGAIMANA CARA MENANGANI GANGGUAN JIWA?

Gangguan jiwa harus mendapatkan penanganan profesional kesehatan jiwa agar dapat tertangani dengan baik. Beberapa profesional kesehatan jiwa dan perbedaannya, yaitu:



PSIKOLOG

- Melakukan asesmen.
- Memberikan diagnosis.
- Melakukan intervensi berupa psikoterapi (konseling, terapi kognitif-perilaku, dll).
- Tidak bisa meresepkan obat.

PSIKIATER

- Dokter spesialis kejiwaan
- Melakukan asesmen,
- Memberikan diagnosis,
- Melakukan intervensi baik psikoterapi atau farmakoterapi
- Bisa meresepkan obat.



MASALAH KESEHATAN JIWA DAN GANGGUAN JIWA



DUKUNGAN SOSIAL

Masyarakat umum, seperti keluarga, teman, komunitas dapat memberikan dukungan sosial kepada ODGJ. Dukungan tersebut sangat membantu agar penyintas gangguan jiwa tetap semangat menjalani proses pemulihan dan kehidupan sehari-hari.

***“Tahu dan paham mengenai tanda dan gejala gangguan jiwa tidak cukup untuk menegakkan diagnosis. Ada syarat dan pertimbangan profesional yang sangat berpengaruh.*”**

Segera hubungi psikolog atau psikiater ketika kamu menemukan tanda dan gejala gangguan jiwa untuk langkah konfirmasi dan penanganan lebih lanjut.”

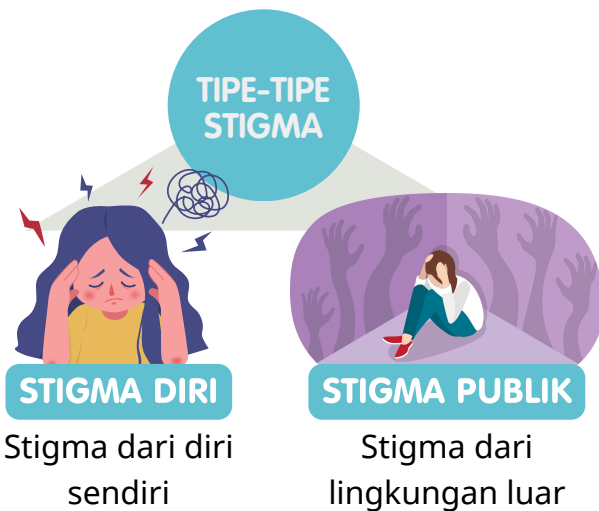
MASALAH KESEHATAN JIWA DAN GANGGUAN JIWA



APA ITU STIGMA?

Stigma adalah **label negatif** yang dilekatkan terhadap seseorang. Dalam hal ini, label negatif diberikan kepada orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) atau orang yang berisiko.

Stigma bisa menyebabkan orang yang berisiko dan ODGJ tidak mendapatkan pertolongan dengan segera. Bahkan, bisa saja sama sekali tidak mendapatkan pertolongan.



Gambar 9. Tipe-tipe stigma



BAGAIMANA CARA MENGURANGI STIGMA PADA DIRI SENDIRI (STIGMA DIRI)?

Stigma diri (*self-stigma*) bisa diatasi dengan lebih memahami masalah yang dihadapi serta kondisi diri. Cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman tersebut, yaitu:

- ✓ Meningkatkan literasi kesehatan jiwa
- ✓ Memperbaiki pola pikir menjadi lebih adaptif



BAGAIMANA CARA MENGURANGI STIGMA DARI LINGKUNGAN (STIGMA PUBLIK)?

Stigma publik dapat dikurangi oleh berbagai pihak, termasuk oleh profesional kesehatan dan komunitas. Salah satu caranya, dengan memberikan edukasi tentang kesehatan jiwa dan gangguan jiwa yang benar.

Untuk menghilangkan stigma, perlu adanya kerja sama dari berbagai pihak dan level.

“Early diagnosis is so important because the earlier a mental illness can be detected, diagnosed and treatment can begin, the better off that person can be for the rest of his or her life.”

“**Deteksi dini sangat penting** karena semakin dini gangguan jiwa dideteksi, didiagnosis, dan diobati, semakin baik kualitas hidup yang akan dimiliki oleh orang tersebut seumur hidup.”

Rosalynn Carter

DETEKSI DINI GANGGUAN JIWA

Semua perilaku seseorang merupakan bentuk komunikasi yang perlu dipahami.



BAGAIMANA CARA MELAKUKAN DETEKSI DINI?

Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dalam deteksi dini masalah kesehatan jiwa:

Cek kebiasaan

Bagaimana kebiasaan atau perilaku individu sehari-hari?

Cek perubahan

Apa perilaku yang berubah signifikan?

Cek kewajaran

Bagaimana jika dibandingkan dengan individu seusianya?



Cek disfungsi yang terjadi

Apakah mengganggu kesejahteraan diri sendiri?

Cek pengaruh ke lingkungan

Apakah memengaruhi kesejahteraan orang lain?

Cek durasi dan frekuensi

Berapa lama, seberapa sering dan intens perubahan itu?

Cek gejala gangguan

Apakah ada kemungkinan gangguan jiwa?

DETEKSI DINI GANGGUAN JIWA



APA SAJA TANDA SESEORANG MEMERLUKAN PERTOLONGAN?

PERASAAN



- Sedih berkepanjangan
- Mudah tersinggung
- Sering khawatir/cemas
- Perasaan tidak pasti
- Mudah menangis
- Takut terhadap banyak hal

PERILAKU

- Tidak mau bersosialisasi atau bermain dengan teman
- Tidak mau melakukan sesuatu yang sebelumnya dinikmati
- Sering bolos
- Banyak berkelahi
- Melukai diri sendiri
- Minum obat terlarang atau alkohol saat memiliki masalah

PIKIRAN

- Pikiran tidak berdaya
- Pikiran curiga
- Mengkritik diri sendiri
- Tidak bisa berkonsentrasi
- Tidak termotivasi

Aku tidak bisa mengubah apapun..

Dunia ini kacau..

Segala sesuatu tidak akan membaik..

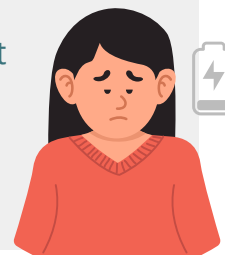
Orang-orang membicarakan saya..

Aku bukan orang yang baik...

Saya tidak akan pernah berhasil..

FISIK

- Lelah dan tidak berenergi
- Gangguan makan (tidak memiliki nafsu makan atau sangat bernaflu makan)
- Gangguan tidur (terlalu banyak tidur atau tidak bisa tidur)
- Sakit kepala dan sakit otot
- Gangguan lambung/ pencernaan



Unduh dan lakukan skrining di aplikasi SIJWA





TEH HANGAT BIK SURTI

Pagi ini rasanya matahari bersinar sedikit lebih cerah dari biasanya. Hatiku juga terasa sedikit lebih ringan. Udara juga terasa lebih segar. Rasanya hari ini tidak akan seberat hari kemarin.

“Non Anin dah baikan?” kulihat Bik Surti petugas dapur yang bertugas membuatkan teh untuk para guru menyapaku dengan riang. Kuanggukkan kepala dan tak lupa tersenyum ke arah beliau. Hatiku terasa bahagia dan menjadi lebih penuh serta hangat teringat peristiwa kemarin di ujung senja.

Sore kemarin, sesaat sebelum maghrib, aku masih bertahan di sekolah. Banyak peristiwa yang membuatku enggan untuk pulang ke rumah, enggan untuk kemanapun, enggan untuk bertemu siapapun. Rasanya ingin lenyap menghilang. Aku duduk di pojok gelap mushola seorang diri, lalu tiba-tiba segelas teh hangat disodorkan di hadapanku.

“Anginnya mulai dingin. Ini diminum dulu biar badannya anget.”

Di hadapanku, Bik Surti tersenyum tulus. Ditepuknya bahu lembut.

“Capek banget pasti, ya?” tanyanya pelan.

Ucapan-ucapan yang ringan, perlakuan yang sederhana, pemberian yang mungkin hanya teh hangat, bukan kopi sekelas kafe terkenal. Namun, semua itu terasa bagai air hujan di padang yang tandus, menyentuhkan dan membuatku merasa ada dan berharga. Sore itu, Bik Surti membuatku merasa punya arti.

