



**CARA MENJAGA
KESEHATAN JIWA
TETAP POSITIF**

“

“There is no need to suffer silently and there is no shame in seeking help.”

Tidak perlu menderita dalam diam, dan tidak ada rasa malu untuk mencari bantuan. Bersikaplah baik pada dirimu sendiri.

Catherine Zeta Jones

”

Perilaku mencari pertolongan

26

Perilaku mencari pertolongan adalah perilaku yang bertujuan untuk mendapatkan bantuan dari luar diri untuk menghadapi masalah kesehatan jiwa. Bantuan tersebut tidak hanya bantuan dari profesional, tetapi juga bantuan seperti dari teman, keluarga, guru, dll.

Perilaku mencari pertolongan penting bagi kita agar mendapatkan pertolongan ketika mengenali tanda dan gejala gangguan jiwa. **Kemampuan untuk mengenali tanda-tanda tersebut harus diawali dengan pengetahuan kesehatan jiwa yang baik.** Misalnya,

orang yang paham adanya gangguan panik akan mengenali gejala gangguan panik yang muncul pada dirinya dan segera mencari pertolongan untuk mencegah keparahan.

Pemahaman dan pengetahuan yang benar mengenai kesehatan jiwa sangat diperlukan agar dapat melakukan deteksi dini secara tepat. **Deteksi dini yang baik akan mendukung proses mencari bantuan.** Oleh karena itu, stigma di masyarakat mengenai kesehatan jiwa dapat menjadi hambatan utama dari perilaku mencari bantuan kesehatan jiwa.

Perilaku mencari pertolongan membutuhkan pengetahuan tentang siapa yang bisa menolong. Dengan mengetahui tenaga profesional yang dapat membantu dan cara menghubunginya, maka kita akan paham kepada siapa kita harus mencari pertolongan tersebut.



Untuk mendapatkan pertolongan yang dibutuhkan, perlu keberanian untuk membuka diri. Akan tetapi, hal ini tidak mudah bagi sebagian orang. Beberapa hal yang dapat menghambat perilaku mencari pertolongan, yaitu:

- stigma,
- perasaan tidak mampu mencari pertolongan,
- perasaan yakin bahwa dapat menyelesaikan masalah sendiri,
- khawatir tentang penilaian orang lain,
- merasa malu atas perasaan, pikiran, atau perilakunya,
- isu kepercayaan atau perasaan takut jika permasalahannya diketahui banyak orang,
- anggapan bahwa tidak ada orang yang dapat menolong,
- keterbatasan informasi tentang pihak yang dapat memberikan pertolongan,
- kurangnya akses dan dukungan, seperti transportasi, uang.

“

“Untuk mendapatkan pertolongan yang dibutuhkan, perlu keberanian untuk membuka diri. Mencari pertolongan adalah tanda kekuatan bukan kelemahan.”

CPMH UGM

”

Tahapan Mencari Pertolongan



Menyadari keluhan yang dirasakan, seperti gejala atau simtom, gangguan fungsional.

Memahami masalah sebagai masalah kesehatan jiwa.



Memutuskan untuk mencari bantuan.

Memilih sumber bantuan.
Membutuhkan pengetahuan tentang siapa yang bisa menolongnya



FAKTOR KESIAPAN

MENCARI PERTOLONGAN





7 7 1 1

J

- Masalah sudah sangat mengganggu aktivitas sehari-hari
- Menemui jalan buntu untuk menyelesaikan masalah
- Orang-orang di sekitar tidak ada yang bisa membantu
- Orang-orang terdekat mulai merasa tidak nyaman dengan perubahan perilaku

- Pernah atau baru saja mengalami peristiwa traumatis
- Mulai mencari pelampiasan atau pelarian pada hal negatif
- Menunjukkan perilaku melukai diri atau orang lain
- Muncul ide kematian



“

“Semakin bertambahnya usia, kamu akan mengetahui bahwa kamu memiliki dua tangan, satu untuk menolong dirimu, satu untuk menolong orang lain.”

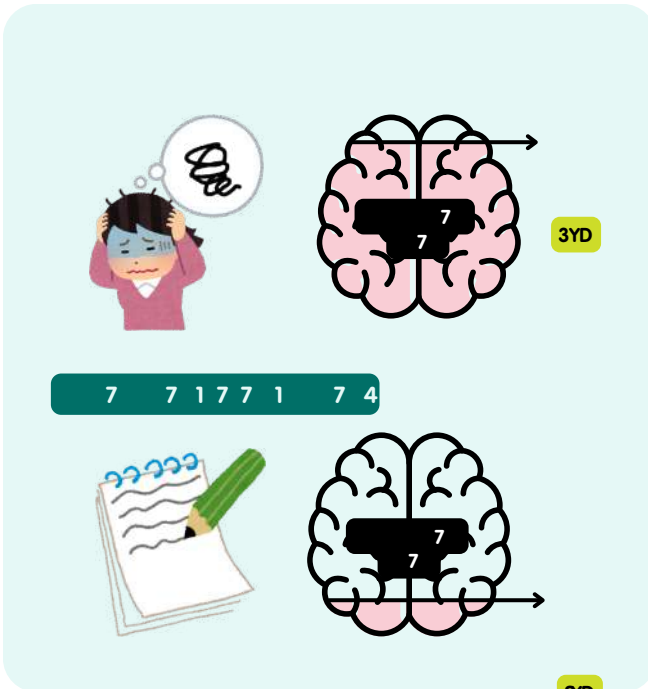
CPMH UGM

”

1 Journaling



Kegiatan ini membantu kita untuk mengurai pikiran-pikiran liar yang ada di kepala dengan cara menuliskannya dalam sebuah jurnal atau tulisan harian/mingguan/bulanan/kapanpun diperlukan.



2 Teknik Stabilisasi Emosi

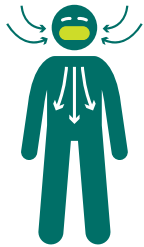
Stabilisasi emosi bertujuan untuk menenangkan dan mengarahkan seseorang yang kewalahan secara emosional.

Tanda kewalahan secara emosional, yaitu:

- Tampak berkaca-kaca atau tatapan mata kosong
- Tidak menanggapi ketika diajak berbicara,
- Menunjukkan respon emosional yang kuat (berteriak, menangis tak terkendali, tiba-tiba berperilaku agresif atau tindakan berisiko, dll)
- Gaduh gelisah
- Respon fisik yang tidak terkendali (gemetar, tersengal-sengal)
- Tidak berdaya karena kekhawatiran yang tinggi

Teknik Pernapasan 4-7-8

Teknik ini telah dibahas sebelumnya.



4 detik



7 detik



8 detik

Teknik ini juga dapat diubah atau disesuaikan dengan kombinasi hitungan yang berbeda. Semua teknik pernafasan bermuara pada satu tujuan, yaitu **membuat individu menjadi lebih tenang dan rileks** sehingga bisa lebih menguasai diri sendiri.



One of the best lessons you can learn in life is to master how to remain calm.

Salah satu pelajaran terbaik yang dapat kamu pelajari dalam hidup adalah menguasai cara untuk tetap tenang.

Teknik *Grounding and Self Soothing*²⁷

Grounding dan *self-soothing* adalah strategi atau cara menenangkan tubuh ketika sedang dibebani oleh stres atau emosi yang berlebihan.

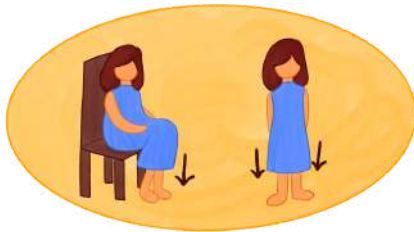
Grounding bertujuan untuk membantu kita kembali terkoneksi dengan kondisi saat ini dan di tempat ini. Perasaan berada di saat ini dan sekarang, membuat orang merasa aman dan terkendali dengan berfokus pada hal-hal yang bersifat fisik dan bagaimana mereka mengalaminya, merasakannya.

Dalam *grounding*, aktivitas yang dilakukan melibatkan pancaindra berupa suara, sentuhan, penciuman, perasa, dan penglihatan.

Di sepanjang kehidupan yang kita jalani, sangat mungkin kita telah mempraktikkan teknik *grounding* dan *self-soothing* tersebut tanpa kita sadari.

Berikut beberapa hal yang bisa dilakukan:

- Tekan kaki ke tanah atau lantai secara perlahan dan rasakan tekanan tersebut serta panas/dinginnya lantai yang tersentuh, tekstur lantai yang disentuh kasar/halus
- Perlahan, rentangkan tangan atau tekan kedua tangan bersama-sama. Rasakan sensasi fisik dari ketegangan di tangan.



- Sentuh permukaan benda atau anggota tubuh atau apapun yang dapat diraih dan rasakan sensasi fisiknya.



- Alirkan air dingin ke tangan. Pegang es batu jika dorongannya kuat. Berwudlu bagi Muslim juga bisa dipraktikkan.
- Berjalan perlahan; perhatikan setiap langkah kaki, ucapkan "kiri" atau "kanan" secara mendetail pada diri sendiri.
- Fokus pada pernapasan. Sadari udara yang masuk dan keluar melalui hidung. Lakukan selama kurang lebih 10 tarikan napas. Tarik dan embuskan secara mendalam dan perlahan.

Teknik *Grounding* juga bisa dilakukan dengan teknik 5-4-3-2-1, yaitu dengan tenang dan perlahan meminta orang yang ditolong secara berurutan menyebutkan:

- 5 benda yang dapat dilihat,
- 4 benda yang dapat didengar,
- 3 benda yang dapat disentuh,
- 2 benda yang dapat dibau,
- 1 benda yang dapat dikecap.

Teknik *grounding* dan *self-soothing* dapat dilakukan dalam berbagai cara dan teknik, sesuai dengan keamanan dan kenyamanan masing-masing individu. Sebagai catatan, sebagian orang melakukannya dengan mata tertutup untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

**“Control your emotions!
Discipline your mind!”**

**Kendalikan emosimu! Atur
pikiranmu!**

J.K. Rowling

3 Berlatih relaksasi.

7 7 1



Bahu



Lengan bawah
dan jari-jari

- Saat merasakan otot-otot menjadi tegang, pijat ringan diri sendiri.
- Letakkan tangan pada bahu dan leher, pijat ringan menggunakan jari dan telapak tangan. Biarkan bahu menjadi rileks saat melakukan pijatan.
- Saat bahu sudah dirasa cukup rileks, hentikan pijatan.
- Letakkan satu tangan di atas lengan bawah (dari siku hingga jari) tangan yang lain. Lakukan pijatan ringan di sana mulai dari siku hingga ke jari-jari dan kembali lagi.
- Lakukan pula dengan tangan yang lain.