

Tips Anti Depresi bagi Lansia

10 tips agar Bahagia
Aktivitas beragam
Sumber daya masyarakat



"Apakah Anda atau lansia di sekitar Anda mengalami situasi berikut ini?"

- 1. Depresi
- 2. Tidak berminat melakukan aktivitas apapun
- 3. Kurang berenergi
- 4. Kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan
- 5. Kecenderungan bersikap pesimis dan menyalahkan diri sendiri
- 6. Gelisah
- 7. Berpikir ingin bunuh diri
- 8. Insomnia
- 9. Perubahan signifikan berat tubuh dan nafsu makan

Jika Anda atau lansia di sekitar Anda mengalami lima atau lebih tanda-tanda depresi di atas dalam dua minggu terakhir, mohon kunjungi dokter sesegera mungkin."



Cara Mengorganisir Aktivitas Bermakna

Berpartisipasilah dalam berbagai jenis aktivitas dengan mempertimbangkan minat, kemampuan dan kepribadian Anda sendiri, serta berpartisipasilah dalam aktivitas yang diorganisir oleh kelompok lansia

Kategori Aktivitas

Aktivitas Kelompok

Misalnya: bernyanyi, mendengarkan musik, menonton film, memasak, membuat kerajinan tangan, mengobrol tentang nostalgia

Minat Pribadi

Contohnya: mendengarkan radio, menonton TV, bermain catur, menanam bunga, melihat-lihat bunga, kaligrafi, bermain alat musik, menari, membaca puisi, menulis buku harian, mengecat, memancing, mengumpulkan perangko, mencicipi teh

Aktivitas Rekreasi / Sosial

Contohnya : Perjalanan di udara terbuka, permainan kelompok, perayaan ulang tahun/hari raya

Aktivitas Melatih Otak

Contohnya: membaca surat kabar/buku, bermain mahjong, bermain halma / kartu / Sudoku, permainan kesehatan otak daring

Olahraga Kebugaran

Contohnya: Tai Chi, olahraga pagi, olahraga kebugaran, croquet

Contohnya: Melakukan tugas sehari-hari, kegiatan sukarela, memelihara hewan

peliharaan, pergi ke supermarket, pergi ke museum



- 1. Selalu tersenyum
- 2. Jaga sikap optimis, positif dan awet muda; hargai kelebihan diri sendiri
- 3. Perbanyak teman, berbagi suka dan duka dengan sesama; teman sebaya saling mendukung
- 4. Mengobrol dan tertawa tentang hidup, jadilah humoris
- 5. Santai dan tenang, ubah tekanan menjadi motivasi
- 6. Lakukan lebih banyak latihan peregangan
- 7. Makan makanan seimbang, hindari merokok dan minum; kesehatan yang baik tidak ternilai harganya
- 8. Berani mencoba, menyadari potensi diri, dan percaya diri
- 9. Buatlah jadwal yang teratur, dengan kegiatan yang beragam
- 10. Berintegrasilah ke dalam masyarakat dan ikuti perkembangan zaman



The Samaritan Befrienders Hong Kong Dukungan Emosional 24 Jam 2389 2222

Layanan Pencegahan Bunuh Diri Layanan Hotline Pencegahan Bunuh Diri 24 Jam 2382 0000 Jalani Hidup! Hotline bagi Lansia 2382 0881

JUSTONE 24 Jam Proyek Dukungan Kesehatan Mental Masyarakat

Hotline Kesehatan Mental 24 Jam 2512 2626

Otoritas Rumah Sakit Saluran Kesehatan Mental 2466 7350

Sumber Daya Masyarakat

Departemen Kesejahteraan Sosial Hotline 24 Jam 2343 2255



Tersenyumlah setiap hari, hidup akan lebih indah!

Jika Anda memiliki pertanyaan Silakan hubungi ahli terapi okupasi di setiap rumah sakit

Editor/Penulis: Tingkat Komite Koordinasi (Terapi Okupasi)

Penerbit: Tingkat Komite Koordinasi (Terapi Okupasi) (Edisi 2022)

© Bagian mana pun dari informasi dalam publikasi ini tidak boleh diplagiasi, direproduksi, disimpan dalam sistem pengambilan apa pun, atau ditransmisikan dengan cara apa pun (termasuk elektronik, mekanik, fotokopi, atau rekaman) tanpa izin dari pemegang hak cipta.