

Depresi

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang semakin umum terjadi di masyarakat modern. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa ada lebih dari 300 ribu pasien penderita depresi di Hong Kong. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, ada lebih dari 100 juta orang penderita depresi di seluruh dunia, namun kurang dari 25% di antaranya yang pernah menerima pengobatan. Diperkirakan pada tahun 2020, depresi akan menjadi kondisi medis terpenting kedua di dunia setelah penyakit jantung.

Meskipun demikian, depresi merupakan penyakit yang tidak terdeteksi secara luas. Depresi ringan memengaruhi aktivitas sehari-hari seseorang, sedangkan depresi berat bisa menyebabkan upaya bunuh diri. Namun, sebagian besar kasus depresi bisa diobati dan semakin dini suatu perawatan dilakukan, semakin efektif perawatan tersebut.



1. Apa itu depresi?

Depresi sebelumnya dianggap sebagai suatu jenis neurastenia yang termasuk dalam kategori gangguan jiwa ringan. Penderita depresi memiliki suasana hati yang buruk secara berkepanjangan, kehilangan minat terhadap segala hal, dan merasa kekurangan energi. Suasana hati mereka sangat buruk sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari.

Menurut kriteria diagnostik American Psychiatric Association, Anda dikatakan memiliki gangguan depresi bila Anda mengalami 5 atau lebih gejala depresi fisik atau psikologis selama lebih dari 2 minggu secara berturut-turut, termasuk suasana hati yang buruk dan rasa kekurangan energi. Anda terus-menerus dibombardir oleh pikiran negatif dan kehidupan sehari-hari Anda terpengaruh secara signifikan.

2. Apa yang menyebabkan depresi?

Depresi dikaitkan dengan perubahan bio-kimiawi di dalam otak. Otak mengirimkan sinyal dari satu sel otak ke sel otak lainnya dengan bahan kimia yang disebut neurotransmitter. Neurotransmitter ini mencakup serotonin, noradrenalin, dan dopamin. Neurotransmitter bertanggung jawab untuk mengatur berbagai fungsi fisik dan psikologis, seperti suasana hati, pemikiran dan perilaku, dll. Neurotransmitter tidak seimbang dan tidak bekerja dengan baik pada para penderita depresi.

3. Bagaimana cara untuk mencegah depresi?

Langkah-langkah berikut bisa membantu:

- Cobalah untuk mendiskusikan perasaan dan menyalurkan stres Anda dengan benar.
- Pertahankan gaya hidup yang sehat, misalnya terlibat dalam aktivitas atau hobi yang sehat.



- Bersikap yang terbuka dan positif terhadap depresi.
- Secara aktif mencari bantuan untuk memecahkan masalah.



4. Apa saja faktor risiko depresi?

Orang-orang dari berbagai usia bisa terpengaruh pada depresi. Alasan berkembangnya depresi bisa berbeda-beda pada setiap individu. Depresi bisa berkembang karena faktor fisik, psikologis, lingkungan, dan genetik. Kadang-kadang, penyebab pastinya tidak diketahui.

Faktor fisik

Perubahan di otak karena berbagai penyakit, misalnya, infeksi, hipotiroidisme dan trauma, dan penyalahgunaan minuman beralkohol atau obat-obatan bisa menyebabkan depresi.

Faktor psikologis

- 1) Kecemasan yang terkait dengan kesehatan, pengalaman menyakitkan yang menyebabkan pikiran dan emosi negatif
- 2) Sifat kepribadian tertentu, seperti terlalu stres atau keras kepala

Faktor lingkungan

Tekanan hidup dan di tempat kerja, masalah keuangan, kehilangan pekerjaan, tujuan yang tidak tercapai, masalah kerja atau sekolah, trauma cinta, masalah perkawinan, konflik keluarga, masalah dalam hubungan, penyakit anggota keluarga, beban keluarga, anak-anak tumbuh dewasa dan meninggalkan rumah, dll.

Faktor genetik

Depresi kadang-kadang bisa menurun dalam keluarga. Jika Anda memiliki riwayat medis keluarga yang terkait dengan gangguan depresi, Anda cenderung akan terkena penyakit ini.

5. Apa saja gejala-gejala depresi?

Sebagian besar gejalanya terkait dengan masalah fisik dan psikologis pasien. Jika Anda mengalami beberapa gejala berikut yang mengganggu kehidupan sehari-hari Anda (seperti pekerjaan dan aktivitas sosial) untuk jangka waktu yang lama, Anda mungkin menderita penyakit depresi.

Gejala fisik:

- Sakit kepala
- Insomnia
- Merasa lemah secara umum
- Mual
- Sesak napas
- Masalah pencernaan
- Kelelahan dan kekurangan energi
- Sering mimpi dan merasa seperti Anda tidak tidur sepanjang malam
- Rasa sakit yang tidak bisa dijelaskan

Gejala emosional:

- Lemas marah
- Merasa gugup
- Suasana hati yang buruk dan kurang motivasi
- Hilangnya ketertarikan pada suatu hal
- Pikiran tentang pengalaman yang tidak menyenangkan secara berulang-ulang
- Perasaan tidak berharga, rendah diri, dan merasa bersalah
- Kesulitan berkonsentrasi
- Merasa putus asa
- Ingin mati atau bunuh diri

6. Bagaimana depresi didiagnosis?

Menurut Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental dari American Psychiatric Association, kriteria diagnostik untuk gangguan depresi Mayor mencakup:

1. Setidaknya satu dari tiga suasana hati tidak normal berikut yang secara signifikan mengganggu kehidupan seseorang:
 - a. Suasana hati depresi yang tidak normal hampir sepanjang hari, hampir setiap hari, setidaknya selama 2 minggu
 - b. Kehilangan semua minat dan kesenangan yang tidak normal hampir sepanjang hari, hampir setiap hari, setidaknya selama 2 minggu.
 - c. Jika berusia 18 tahun atau lebih muda, suasana hati yang mudah tersinggung hampir sepanjang hari, hampir setiap hari, setidaknya selama 2 minggu.
2. Setidaknya lima dari gejala berikut ini muncul selama periode depresi 2 minggu yang sama.
 - a. Suasana hati depresi yang tidak normal (atau suasana hati yang mudah tersinggung jika penderita adalah anak kecil atau remaja)
 - b. Kehilangan semua minat dan rasa senang secara tidak normal
 - c. Gangguan nafsu makan atau berat badan:
 - i. Penurunan berat badan (saat tidak diet) atau penurunan nafsu makan yang tidak normal.
 - ii. Peningkatan berat badan atau peningkatan nafsu makan yang tidak normal.
 - d. Gangguan tidur, insomnia atau hipersomnia yang tidak normal.
 - e. Gangguan aktivitas, baik agitasi maupun perlambatan yang tidak normal (bisa diamati oleh orang lain).
 - f. Rasa lelah atau kehilangan energi yang tidak normal.
 - g. Rasa bersalah atau menyalahkan diri sendiri yang tidak normal.
 - h. Buruknya konsentrasi atau ketidakpastian yang tidak normal.
 - i. Pikiran yang tidak normal tentang kematian (tidak hanya takut mati) atau



bunuh diri.

Gejala di atas menyebabkan Anda merasa tertekan atau mengganggu kemampuan Anda untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Gejala tersebut mengganggu pekerjaan, sekolah, interaksi sosial atau kehidupan keluarga Anda.

7. Apa tindakan pengobatan terhadap depresi?

(a) Obat-obatan

Dokter bisa meresepkan obat untuk mengobati depresi. Ada dua jenis pengobatan utama:

- Antidepresan bekerja dengan menormalkan neurotransmitter di otak.
- Penenang membantu mengurangi kecemasan sementara.

Pengobatan bisa meringankan gejala depresi dalam jangka waktu 3 hingga 4 minggu dan pasien bisa sembuh dalam jangka waktu 4 hingga 6 minggu. Secara umum, pasien harus terus mengonsumsi obat setidaknya 4 hingga 9 bulan setelah gejala penyakit hilang. Untuk depresi yang berat atau sering berulang, pasien harus tetap mengonsumsi obat untuk jangka waktu yang lebih lama. Pengobatan hanya boleh dihentikan menurut instruksi dokter.

Efek samping obat (tergantung pada jenis anti-depresan yang Anda gunakan) mencakup:

Sembelit, diare, mulut kering, muntah, rasa mengantuk, susah tidur, pusing, sakit kepala, rasa lelah, peningkatan berat badan, penglihatan kabur, dan sesak nafas.

Tidak semua orang mengalami efek samping yang sama. Selain itu, efek samping biasanya bersifat sementara dan akan mereda seiring dengan berjalannya waktu.

Peringatan:

Jangan mengubah atau menghentikan pengobatan tanpa berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu.

(b) Psikoterapi

Terapi perilaku kognitif (CBT) dan terapi psikoanalitik (atau terapi psikodinamik)



merupakan jenis psikoterapi yang umum digunakan di Hong Kong.

Psikoterapi bertujuan untuk membantu pasien mengubah pola pikir negatif mereka dan berperilaku positif, sehingga bisa menyelesaikan masalah emosional secara objektif dan efisien. Para tenaga medis profesional akan membantu pasien untuk mengetahui faktor pemicu depresi mereka. Bila perlu, psikoterapi akan digunakan bersamaan dengan obat untuk mendapatkan hasil pengobatan yang lebih baik.

- Terapi perilaku kognitif

Bertujuan untuk membantu pasien mengembangkan pola pikir dan gaya hidup baru melalui analisis pemikiran. Periode pengobatan biasanya bersifat singkat dengan target terapeutik yang telah ditentukan sebelumnya.

- Terapi psikoanalitik

Bertujuan untuk membantu pasien memahami alam bawah sadar yang memengaruhi emosi dan perilaku saat ini dengan menganalisis pengalaman dan pemikiran di masa lalu. Terapi ini merupakan proses terapi intensif dan memiliki jangka waktu yang agak panjang.

(c) Terapi Elektrokonvulsif (ECT)

Dokter bisa menyarankan terapi elektrokonvulsif kepada penderita depresi berat yang tidak bertambah baik setelah mendapatkan pengobatan dan psikoterapi. Dalam terapi elektrokonvulsif, arus listrik dialirkan melalui otak untuk menghilangkan gejala depresi. Pengobatan tergantung pada kebutuhan individu.

Sebelum ECT diberikan, pasien diberi anestesi ringan. Sengatan listrik akan diterapkan ke kepala pasien yang dapat meningkatkan kadar zat kimia yang terkait dengan suasana hati seperti serotonin dan noradrenalin di otak.

8. Bagaimana saya bisa merawat diri saya sendiri jika mengalami depresi?

- Mintalah saran dari para tenaga medis profesional seperti psikolog klinis, dokter keluarga, psikiater, perawat, pekerja sosial, terapis profesional, dll. Mereka memiliki keterampilan profesional dalam konseling dan bisa membantu Anda memecahkan masalah secara positif.
- Biarkan keluarga dan teman mengetahui emosi Anda
- Carilah bantuan dari orang lain
- Tetapkan tujuan yang realistis untuk diri Anda sendiri dan hindari mengambil tanggung jawab yang tidak bisa dipenuhi.
- Berolahragalah secara teratur untuk meringankan stres

9. Bagaimana cara untuk membantu penderita depresi?

- Tawarkan dukungan, pemahaman, kesabaran, dan dorongan.
- Dorong mereka untuk mengungkapkan perasaan dan masalah mereka
- Dorong mereka untuk terlibat dalam kegiatan sosial.
- Mintalah nasihat tenaga medis profesional begitu Anda memperhatikan keanehan pada perilaku mereka.