

Selamat Hari Kesehatan Mental se-Dunia



Sugiyanto, M.Pd

BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Jl. Colombo, Karang Malang, Yogyakarta 55281,

Website: www.uny.ac.id telp (0274) 586168

Selamat Hari Kesehatan Mental se-Dunia 10 Oktober 2011

Dalam menjalani kehidupan tentunya tidak terlepas dari berbagai masalah. Baik masalah Pribadi, keluarga dan dalam kehidupan bermasyarakat pasti akan menemukan masalah. karena, ketika kita berani untuk hidup maka kita harus siap untuk bergelut dengan masalah.

Tidak bisa kita pungkiri lagi bahwasanya saat ini kita hidup di zaman yang penuh dengan masalah. Bahkan masalah yang ada sekarang ini jauh lebih kompleks. semakin canggihnya dan modern nya teknologi bukannya mengurangi masalah yang ada, Namun malah sebaliknya.

Saat kita mengalami stres dalam menghadapi masalah dalam hidup, Apa yang harus kita lakukan untuk mengatasinya? berikut tips-tips yang dapat kita pilih tanpa harus membayar alias gratis :

1. Berpikir positif, lihatlah apa yang sedang kita alami dari sisi positifnya. ini akan membuat kita menjadi lebih optimis dan merasa lebih baik.
2. Lakukan relaksasi, kondisi rileks akan membuat kita merasa lebih nyaman, bisa juga dengan meditasi dan dzikir.
3. Rencanakan kegiatan yang menyenangkan bersama teman dan keluarga.
4. Istirahat yang cukup untuk memulihkan kondisi badan kita.
5. Curhat ke sahabat atau keluarga, ini akan membuat kita merasa lega dan mendapat perhatian serta dukungan dari teman, keluarga, dan sahabat.
6. Olahraga secara teratur akan menjaga kebugaran badan kita. ini akan membuat kita terhindar dari stres.
7. Jangan lupa beribadah, mendekatkan diri dengan Sang Pencipta membuat kita lebih bersyukur dan Ikhlas menerima keadaan.

“TETAP SEMANGAT, UNTUK HIDUP BAHAGIA DAN PRODUKTIF”

MENYAMBUT HARI KESEHATAN MENTAL se-DUNIA 10 Oktober 2011

Pada Hari Kesehatan Mental Dunia, Ban menyebut depresi sebagai krisis kesehatan global yang kurang diperhatikan

10 Oktober 2012 – Menyebutkan depresi, yang mempengaruhi 350 juta orang diseluruh dunia, “sebagai sebuah krisis global yang kurang diperhatikan,” Sekretaris-Jenderal Ban Ki-moon hari ini menyerukan sebuah upaya internasional untuk meningkatkan akses terhadap pengobatan efektif dan terjangkau yang variatif dan menghilangkan stigma sosial yang melekat pada depresi.

“Diantara batas-batas perawatan dan pelayanan terdapat stigma sosial dan kurangnya penyedia layanan kesehatan umum dan spesialis terlatih untuk mengidentifikasi dan mengobati depresi,” disampaikannya dalam sebuah pesan dalam rangka menandai Hari Kesehatan Mental Dunia, yang di dalamnya juga disampaikan bahwa sekitar 1 juta orang bunuh diri setiap tahun, sebagian besarnya disebabkan oleh depresi yang tidak diketahui dan tidak diobati.

Sekretaris-Jenderal menekankan bahwa sekalipun terdapat pengobatan-pengobatan yang efektif dan terjangkau untuk mengobati depresi, termasuk penanganan psikologis dan medis, pengobatan-pengobatan ini tidak dapat dijangkau oleh semua orang, khususnya orang-orang yang tinggal di negara-negara kurang berkembang dan masyarakat kurang mampu dari negara-negara maju.

Mr. Ban menyampaikan bahwa Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sedang memberikan dukungan kepada negara-negara ini melalui program Mental Health Gap Action Programme, tetapi dia menambahkan bahwa depresi bukan hanya permasalahan untuk ahli-ahli kesehatan.

“Kita semua dapat bertindak untuk meringankan stigma yang ada seputar depresi dan gangguan-gangguan mental lainnya, mungkin dengan memulai mengakui bahwa kita sendiri pernah mengalami depresi, atau dengan menjangkau orang-orang yang mengalaminya sekarang. Pada Hari Kesehatan Mental Dunia, mari kita berbicara tentang depresi secara terbuka.

“Ini merupakan langkah penting pertama dalam membongkar batas-batas terhadap perawatan dan membantu dalam mengurangi ketidakmampuan dan kesusahan yang disebabkan oleh krisis global ini,” tambahnya, dia juga menekankan bahwa depresi mengurangi kemampuan manusia untuk mengatasi tantangan-tantangan sehari-hari, dan terkadang mengganggu kehidupan keluarga, pendidikan dan ak kerja.

Diantara penyebab-penyebab depresi, Mr. Ban mengemukakan bahwa secara genetika,

biologis, psikologis dan faktor-faktor sosial, sementara stres, kesedihan, konflik, pelecehan, dan pengangguran dapat menjadi kontributor terhadap depresi. Perempuan lebih rentan untuk menderita depresi daripada laki-laki, termasuk saat bersalin, jelasnya.

Diluar dari 350 juta orang dari berbagai umur, jumlah dan kebangsaan yang secara langsung menderita depresi, jutaan lagi - keluarga, teman-teman, rekan-rekan kerja - dihadapkan dengan dampak-dampak tidak langsung dari depresi.

Pesan Mr. Ban dikemukakan oleh WHO, yang menegaskan bagaimana depresi mempengaruhi kemampuan dalam bekerja, bersekolah dan kehidupan di rumah.

"We have some highly effective treatments for depression. Unfortunately, fewer than half of the people who have depression receive the care they need. In fact, in many countries this is less than ten per cent," Shekhar Saxena, Director of the Department for Mental Health and Substance Abuse, said. "This is why WHO is supporting global efforts in fighting stigma as a key activity to increasing access to treatment."

"Kita memiliki beberapa cara pengobatan yang efektif untuk depresi. Namun sayangnya, jumlah yang menerima perawatan yang dibutuhkan kurang setengah penderita depresi yang ada. Sebenarnya, di beberapa negara jumlah ini kurang dari sepuluh persen," kata Shekhar Saxena, Direktur Departemen Kesehatan Mental dan Penyalahgunaan Zat. "Ini mengapa WHO membantu negara-negara untuk memerangi stigma sebagai aktivitas utama dalam meningkatkan akses terhadap perawatan."

Cara Meningkatkan Kesehatan Mental

Cara Meningkatkan Kesehatan Mental - Lembaga non-profit di Australia, Mental Health Council of Australia (MHCA) yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kepedulian soal kesehatan mental, kembali mengkampanyekan Hari Kesehatan Mental Dunia yang dicanangkan lembaga kesehatan PBB, WHO.

Pada Tahun ini, tema Hari Kesehatan Mental Dunia yang diusung MHCA adalah siapapun kita dan dimanapun kita tinggal, kita tidaklah tinggal sendiri. Tujuan dari tema ini adalah untuk meningkatkan diskusi dan pembicaraan soal kesehatan mental.

Selain itu tahun ini pun MHCA menekankan pentingnya mencari bantuan dan upaya pencegahan bagi mereka yang mengalami tekanan. MHCA juga membagikan 10 tips yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental, seperti dikutip ABC, Rabu (10/10).

1. Rencana hidup

Ada baiknya kita selalu fokus pada tujuan hidup dan tetap tenang dalam menjalani hidup. Ada baiknya ada melakukan perencanaan dengan menulis tujuan-tujuan hidup baik, tujuan yang ingin dicapai dalam per-hari, per-minggu, per-tahun, maupun jangka panjang di masa depan. Dalam perencanaan ini, Anda dapat membuat daftar prioritas dan coba untuk mencapainya satu per satu. Tetapi ingat sebaiknya apa yang hendak diraih adalah hal yang realistis!

2. Lakukan diet yang sehat

Diet bukan saja berarti membatasi apa yang dimakan, tetapi juga memperhatikan apa yang dimakan. Usahakan apa yang Anda makan memiliki kandungan nutrisi yang sehat. Gizi yang baik tidak hanya saja baik untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk kesehatan mental.

3. Mendengarkan musik

Dengarkanlah musik-musik yang dapat membuat Anda rileks dan dapat mengurangi stres. Musik-musik yang tenang ini bisa didengarkan saat Anda sedang bekerja atau belajar.

4. Istirahat yang cukup

Kurang tidur dapat meningkatkan stres, mengubah perasaan, kelelahan, dan mengganggu kesehatan mental Anda. Segeralah beristirahat setelah Anda merasa lelah, meminum air hangat dan matikan TV atau alat-alat elektronik sebelum 30 menit menjelang tidur.

5. Kurangi ketergantungan

Kalau Anda kecanduan dengan rokok atau alkohol, maka kurangilah. Malah lebih bagus kalau misalnya Anda dapat berhenti merokok. Berhenti merokok bisa menjadi salah satu tujuan Anda. Hubungi dokter kalau Anda selalu merasa kesulitan saat berusaha berhenti merokok.

6. Mematikan alat-alat elektronik

Kurangi juga ketergantungan dan kecanduan Anda terhadap barang-barang elektronik seperti TV, DVD, telepon genggam, Video Games. Setidaknya lakukan ini 5 sampai 10 menit per hari. Sebagai gantinya, Anda bisa berolahraga atau berjalan-jalan keluar.

7. Bersosialisasi

Keberadaan Facebook memang memudahkan kita untuk bersilaturahmi, tetapi bersosialisasi dengan bertatap muka secara langsung adalah tetap memiliki kebahagiaan tersendiri. Hadirkanlah dalam hidup Anda orang-orang yang bisa membuat kita lebih bahagia dan produktif!

8. Menjadi orang yang lebih aktif

Bergabunglah dengan grup-grup yang dapat menyalurkan hobi, kegemaran, dan aktifitas-aktifitas positif lainnya. Anda juga bisa bergabung dengan pusat olahraga dan rekreasi. Menjadi orang yang lebih aktif terlibat dalam kegiatan-kegiatan seperti ini akan menjaga kesehatan mental Anda.

9. Berolahraga

Jangan salah, karena berolah raga, meski hanya 10-15 menit dapat ikut meningkatkan kesehatan mental Anda. Yang bisa dilakukan adalah berlari atau bahkan sekedar berjalan.

10. Cari dukungan atau pelayanan

Jika Anda memiliki masalah dalam kehidupan, merasa tertekan, dan sulit untuk menceritakannya kepada orang lain, maka Anda dapat pergi ke dokter untuk dapat membantu Anda. Jangan merasa takut dan malu, karena setiap orang pasti memiliki masalah hidup!

Depresi Jadi Fokus Hari Kesehatan Mental Sedunia 2012



Hari Kesehatan Mental Sedunia yang diperingati hari ini, 10 Oktober 2012, mengacu kepada kepedulian masyarakat terhadap isu kesehatan mental. Peringatan ini mempromosikan gangguan mental, penanganan, dan pencegahannya. Pada tahun ini, Federasi Dunia untuk Kesehatan Jiwa (WFMH) menetapkan tema : "DEPRESSION : A Global Crisis", sebuah seruan untuk menggugah kesadaran akan masalah depresi yang menjangkiti banyak penduduk dunia.

Dilansir dari situs resmi WHO, depresi berdampak kepada lebih dari 350 juta orang dari berbagai usia. Meskipun kita mengetahui treatment yang efektif untuk depresi, tetapi akses untuk melakukan treatment merupakan sebuah masalah di banyak negara dan di beberapa negara sedikitnya 10% dari mereka yang mendapatkan treatment.

Survei terbaru di tahun 2006 ini WHO mengungkapkan, sejumlah 26 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa. Prediksi WHO dalam dua dekade mendatang diperkirakan lebih dari 300 juta penduduk dunia menderita depresi. Pada tahun 2020 depresi akan menempati masalah kesehatan nomor dua terbesar setelah penyakit kardiovaskuler.

Depresi adalah gangguan kesehatan jiwa umum dimana seseorang mengalami perasaan kehilangan minat, penurunan energi, perasaan bersalah atau rasa rendah diri, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, dan tidak bisa konsentrasi. Selain itu, depresi sering disertai dengan gejala kecemasan. Masalah-masalah ini dapat menjadi kronis atau berulang dan menyebabkan gangguan secara serius dalam kemampuan individu untuk mengurus tanggung jawab sehari-hari.

HARI KESEHATAN JIWA: 8 Ciri Orang yang Sehat Jiwanya

Hari ini, 10 Oktober, warga dunia memperingati Hari Kesehatan Jiwa. Peringatannya diadakan pertama kali pada 1992, atas prakarsa World Federation for Mental Health (WFMH), sebuah organisasi global kesehatan jiwa dengan anggota lebih dari 150 negara. Tujuannya, agar masyarakat dunia menaruh perhatian lebih terhadap masalah kesehatan jiwa dan dampaknya terhadap kehidupan kita sehari-hari.

WFMH adalah organisasi keanggotaan internasional yang didirikan pada tahun 1948 untuk memajukan semua bangsa dalam hal pencegahan gangguan mental dan emosional, perawatan yang tepat untuk orang dengan gangguan tersebut, dan promosi kesehatan mental. Federasi ini melalui anggotanya di enam benua, telah menanggapi krisis internasional kesehatan mental melalui perannya sebagai advokasi dan organisasi pendidikan publik di bidang kesehatan mental.

Mengapa kesehatan jiwa menjadi penting? Karena jiwa merupakan bagian integral dari kesehatan. Sesempurna apapun fisik yang dimiliki, bila jiwa kurang sehat, maka kualitas hidup akan berkurang. Kesehatan ini merupakan sesuatu yang dibutuhkan oleh semua orang, yaitu perasaan sehat, bahagia, dan semangat mengatasi tantangan hidup.

Orang yang jiwanya sehat, dapat menerima orang lain sebagaimana adanya, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, bisa mempercayai orang lain, serta senang menjadi bagian dari suatu kelompok.

Tahun ini, World Federation for Mental Health meminta kepada kita semua untuk mendorong investasi di bidang kesehatan jiwa. Salah satu caranya dengan membantu anak-anak dan

remaja untuk beradaptasi terhadap tekanan dan konflik yang berlangsung sehari-hari (dalam keluarga, lingkungan teman, pendidikan, dan lain sebagainya).

Di Indonesia sendiri, masalah gangguan kesehatan jiwa umumnya berupa kecemasan dan depresi pada orang dewasa angkanya mencapai 11,6%. Jika populasi orang dewasa mencapai sekitar 150 juta, maka ada 17,4 juta orang di Indonesia yang mengalami gangguan mental atau emosional.

Setiap hari kita tak pernah luput dari hal yang membuat stress. Kita pun sering tidak menyadari jiwa akan sakit dikarenakan stressor (pembuat stress) itu. Para ilmuwan terus sibuk mencari untuk membuat jiwa manusia lebih sehat. Badan Kesehatan Dunia (WHO) akhirnya merumuskan 8 ciri orang yang sehat jiwanya, yaitu:

1. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan , meskipun kenyataan itu buruk.
2. Memperoleh kepuasan dari usahanya atau perjuangan hidupnya.
3. Merasa lebih puas memberi daripada menerima
4. Merasa bebas secara relatif dari ketegangan dan kecemasan
5. Dapat berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.
6. Dapat menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran di kemudian hari
7. Dapat mengarahkan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif
8. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar

Apakah Anda sudah memiliki 8 ciri tersebut? Bila dalam kondisi prima, kita mungkin dapat mencapai 8 ciri itu dengan baik. Terkadang, memang sulit untuk membuat jiwa tetap stabil, tenang, dan maksimal dalam menjalani hidup. Namun, sulit bukan berarti tidak bisa bukan? (berbagai sumber/m04/ajz)

Kemenkes: 11,6% penduduk alami gangguan kesehatan jiwa



BANDUNG (bisnis-jabar.com): Saat ini diperkirakan sebanyak 11,6% penduduk Indonesia yang berusia di atas 11 tahun, mengalami gangguan kesehatan jiwa. Sementara jumlah tenaga psikiater sangat kurang, hanya 600 orang.

“Saat ini 1psikiater melayani 400.000 penduduk. Idealnya 1:30.000 penduduk,” kata Suyatmi, Kepala Sub Direktorat Non Fasilitas Pelayanan Kesehatan, Ditjen Bina Upaya Kesehatan, Kemenkes, dalam Pertemuan Peningkatan Peran Media Massa tentang Kesehatan Jiwa hari ini.

Suyatmi menuturkan idealnya jumlah psikiater di Indonesia sebanyak 8.000 orang. Untuk mengajak orang mau menjadi psikiater, Kemenkes tengah mengadakan pendekatan dengan Kemendiknas untuk membuat berbagai program yang mempermudah.

Dia juga menyebutkan anggaran untuk kesehatan jiwa masih rendah. Pada 1997, anggarannya hanya Rp600 juta, dan pada 2000 naik jadi Rp1,3 miliar. “Setelah masuk ke Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat pada 2001, anggarannya naik jadi Rp6 miliar. Dan pada tahun ini meningkat jadi Rp22 miliar,” tambahnya.

Anggaran sebesar itu, katanya, harus dipakai dengan efisiensi, dan banyak kegiatan yang dikurangi. “Selain itu dananya tidak boleh dipakai untuk perjalanan dinas ke luar kota,” ujarnya.

Pertemuan Peningkatan Peran Media Massa Tentang Kesehatan Jiwa ini, diikuti oleh puluhan media cetak dan elektronik dari Jakarta dan Bandung, berlangsung mulai hari ini hingga besok. “Tujuan pertemuan ini untuk mengajak media massa agar juga memperhatikan masalah kesehatan jiwa,” ujar Suyatmi yang juga sebagai ketua panitia penyelenggaraan acara tersebut.(fsi)

Orang yang rajin ikut kegiatan keagamaan lebih optimis is dan sehat



Kehadiran dalam acara-acara keagamaan membuat seseorang menjadi lebih optimis dan kecenderungan lebih rendah untuk menjadi depresi. Hal ini dibandingkan dengan mereka yang tidak menghadiri acara keagamaan.

Tak hanya itu, partisipasi keagamaan juga dapat meningkatkan kesehatan psikologis dan fisik yang dapat mengurangi resiko kematian. Kegiatan keagamaan juga dapat menenangkan orang dari kestressan dan menciptakan interaksi sosial dan mengurangi kebiasaan buruk.

Menurut penelitian yang diterbitkan dalam Jurnal Agama dan Kesehatan, mereka yang menghadiri kegiatan agama lebih dari sekali seminggu di bulan yang sama, 56% berada dalam optimisme yang baik daripada mereka yang tidak ikut.

Sementara itu, Eliezer Schnall, professor psikologi klinis di Yeshiva University New York mengatakan hal ini ada korelasi tapi tak berarti merupakan sebuah kausalitas.

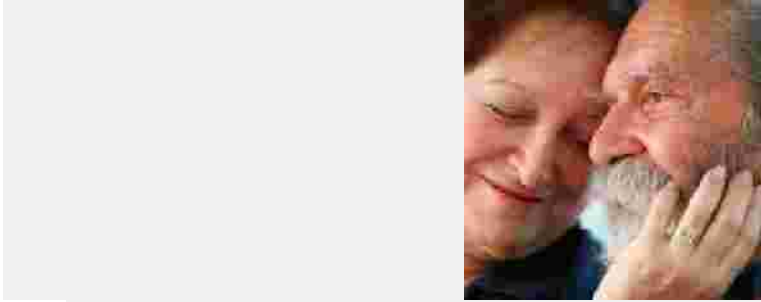
Schnall sendiri melakukan penelitian pada tahun 2008 mengenai keterlibatan wanita lansia terhadap kegiatan keagamaan. Dalam penelitian tersebut, Schnall menemukan bahwa kehadiran dalam kegiatan agama secara teratur dapat mengurangi resiko kematian sebesar 20%.

Inisiatif Kesehatan Perempuan melakukan penelitian yang melibatkan 93.000 wanita yang berusia 50 sampai 79 tahun ini memberikan hasil bahwa sebanyak 34% mereka tak menghadiri kegiatan dalam sebulan, 21% hadir kurang dari seminggu, 30% menghadiri mingguan, 14% hadir lebih dari seminggu sekali. Mereka juga menjawab pertanyaan untuk tingkat optimisme dan kerentanan terhadap depresi.

Hasil penelitiannya adalah orang yang menghadiri ibadah secara teratur sebanyak 28% lebih mungkin untuk memiliki dukungan sosial yang positif. Orang-orang religius juga lebih menghindari merokok atau minum alcohol secara berlebihan dan berada pada gaya hidup sehat lainnya. (MSU)

TIPS KESEHATAN: 7 Cara agar sehat sampai tua

Oleh Abdalah Gifar



(web)

Manusia, siapa pun orangnya, akan memasuki masa yang disebut “tua”. Penurunan kondisi dan fungsi tubuh menjadi sesuatu yang alamiah. Namun, menjadi tua tidak harus membawa cacat dan penyakit. Berikut adalah delapan tips dari para ahli kesehatan yang dapat membantu Anda tetap lebih bahagia di tahun-tahun emas Anda.

1. Jangan pernah terlambat

Tidak pernah terlambat untuk mulai menjalani pola hidup sehat. Bahkan baik ke usia 60-an dan 70-an, orang dewasa dapat mengambil tindakan untuk mengurangi resiko mereka terserang penyakit kronis. Ada banyak hal yang dapat Anda lakukan untuk mempertahankan fungsi organ tubuh dan kesehatan Anda agar tetap baik sampai usia tua.

2. Tambahkan berolahraga

Jika ada satu langkah yang harus Anda ambil untuk meningkatkan kesehatan Anda dan membantu Anda menghindari penyakit kronis, para ahli mengatakan, itulah olahraga. Dan benar-benar tidak ada kata terlambat untuk memulainya. Olahraga membantu mengontrol berat badan tubuh, menurunkan tekanan darah dan memperkuat otot-otot Anda. Itulah yang membantu Anda terhindar dari cedera.

3. Menjaga kelenturan

Melakukan peregangan tiap hari sangatlah penting. Otot-otot Anda cenderung lemah dan kaku ketika Anda tidak aktif. Peregangan kegiatan seperti yoga akan meningkatkan fleksibilitas Anda. Yoga meningkatkan fleksibilitas dan dapat membantu meringankan ketidaknyamanan dari kondisi kronis seperti fibromyalgia dan arthritis.

4. Mengatur berat badan

Menjaga berat badan yang sehat dengan berolahraga dan makan yang benar memiliki beberapa keuntungan. Jika Anda dapat menjaga berat badan, Anda akan mengurangi risiko diabetes,

serta beberapa jenis radang sendi, yang menghambat aktivitas. Salah satu cara menjaga berat badan yaitu makan lebih banyak buah dan sayuran setiap hari.

5. Melakukan tindakan pencegahan

Tindakan pencegahan, seperti mendapatkan vaksinasi flu tahunan dan melakukan skrining payudara, kanker serviks dan kolorektal, juga penting saat menjadi tua dan tetap sehat. Mengawasi indikator penyakit lain, seperti tekanan darah tinggi dan tahap awal diabetes, juga bisa membuat perbedaan dalam hal tingkat kecacatan bagi seseorang di kemudian hari.

6. Rajin beribadah dan optimistis

Melakukan ibadah dan memiliki pandangan yang cerah pada kehidupan telah dikaitkan dengan lebih lama hidup sehat. Penurunan tingkat stres, dari kegiatan beribadah atau spiritual berdampak positif untuk kepentingan kesehatan. Sebuah penelitian pun menunjukkan bahwa orang optimis hidup lebih lama dan kecil kemungkinannya untuk mengalami kondisi kronis, seperti penyakit jantung.

7. Menjadi penolong sesama

Dalam sebuah penelitian bulan ini, University of Michigan Amerika mengikuti sampel acak dari 10.317 siswa SMA Wisconsin dari kelulusan mereka pada tahun 1957 sampai sekarang. Pada tahun 2004, peserta melaporkan seberapa sering mereka mengajukan diri sebagai relawan atau penolong dalam 10 tahun terakhir.

Temuan menunjukkan bahwa mereka yang menjadi sukarelawan karena keinginan untuk membantu orang lain memiliki tingkat kematian lebih rendah daripada orang yang menolong untuk alasan egois atau tidak ikhlas. (myhealthnewsdaily.com/03/yri)

RISET WHO

Wow! Ada 350 juta penduduk dunia alami depresi



JENEWA. Badan Kesehatan Dunia atau (WHO) menemukan lebih dari 350 juta orang penduduk dunia mengalami depresi. Jumlah tersebut sekitar 5% dari total penduduk dunia.

Temuan WHO ini di rilis hari Selasa kemarin, menjelang Hari Kesehatan Mental Dunia yang berlangsung hari ini, Rabu (10/10).

Organisasi ini menyatakan, lebih dari separuh penderita depresi tidak mendapatkan pengobatan atau solusi, sehingga kebanyakan dari mereka gagal sembuh dari penyakitnya.

"Kami memiliki perawatan efektif untuk depresi. Sayangnya, sedikit yang menerima perawatan. Bahkan di banyak negara kurang dari 10%, "kata Dr Shekhar Saxena, Direktur Departemen Kesehatan Mental dan Penyalahgunaan Zat WHO dalam pernyataan resminya kemarin (9/10). Para peneliti WHO menyebutkan, wanita lebih rentan menghadapi gangguan mental dibandingkan laki-laki. WHO menunjukkan, satu dari lima perempuan yang melahirkan mengalami depresi postpartum.

Selain itu, WHO menemukan adanya keterkaitan depresi dengan bunuh diri. WHO mencatat, depresi ikut menyumbang penyebab bunuh diri 1 juta orang setiap tahunnya.

WHO menyimpulkan, pemahaman yang tepat tentang depresi sangat penting, dan penderita harus memiliki akses terhadap pengobatan yang efisien.

Depresi merupakan hasil interaksi yang kompleks dari faktor-faktor sosial, psikologis dan biologis. Ada hubungan antara depresi dan kesehatan fisik, misalnya penyakit jantung dapat menyebabkan depresi dan sebaliknya.