

Terapi Untuk Menghilangkan Depresi

<"xml encoding="UTF-8?">

Depresi adalah sebuah bentuk penyimpangan perilaku atau sentimen pada diri seseorang yang bisa dikenali dengan bantuan serangkaian indikasi yang terefleksi dalam perilaku-perilaku lisan dan non-lisan, yang muncul berdasarkan kondisi lingkungan atau sebagian dari perubahan-perubahan fisiologis.

Ketiadaan informasi pribadi dan sosial terhadap penyakit depresi telah menyebabkan banyak orang menjadi tersiksa tanpa alasan oleh penyakit ini, dan bahkan sejumlah dari mereka hingga sampai pada batasan melakukan bunuh diri.

Keadaan ini tidak boleh dibiarkan terus menerus berlangsung. Orang tua harus membantu anak-anaknya untuk keluar dari masalah-masalah yang berkaitan dengan hal ini.

:Terapi Penyembuhan

Terapi Orang tua: Terapi orang tua merupakan jalan terbaik untuk mengeluarkan anak dari .1 kondisi yang menimbulkan stres. Hubungan antara individu yang sehat dalam keluarga akan mampu memegang peran penting dalam menentukan indikasi depresi remaja tepat pada waktunya. Orang tua yang tidak mampu melakukan interaksi dengan remaja dalam masa yang sensitif ini berarti telah melepaskan anak mereka ke tengah-tengah ketakutan dan kekhawatiran-kekhawatirannya.

Hal ini akan menyebabkan mereka menjadi pemuda yang murung. Demikian juga tekanan orang tua untuk menjadikannya kebanggaan dan yang terbaik dalam pelajaran, dan sebaliknya, ketiadakpedulian terhadap kegiatan-kegiatan ekstra yang menjadi kegemaran remaja, akan bisa memunculkan penyakit ini atau memperparah keberadaan penyakit ini.

Berhadapan dengan ini, terdapat sekelompok orang tua yang dengan waspada menyempatkan waktu dan energinya untuk para remaja mereka, dan mereka akan mengeluarkan dana untuk membiayainya dalam kondisi yang diperlukan, hal ini bisa membantu para remaja mereka untuk membangun masa depan dan mengalahkan dengan cepat kekhawatiran-kekhawatiran yang terjadi pada masa remaja. Memberikan dukungan kepada remaja dalam sepanjang lintasan ini akan membantu anak untuk melintasi masa ini dengan mudah daripada harus bersusah payah mengembalikan keselamatan psikologis dan mentalnya.

Berdasarkan hal ini, kita harus membantu anak-anak kita untuk membangun kembali harga dirinya. Kita harus mendorong keberhasilan mereka dalam berbagai bidang, mungkin dalam bidang seni, olah raga, studi dan lain sebagainya. Hindarkan diri Anda dari memberikan penilaian dan memprediksikan yang tidak pada tempatnya. Berikan kesempatan kepada remaja kita untuk melangkah sendiri kakinya secara wajar dalam lintas pertumbuhan dan tidak membebani mereka dengan harapan-harapan pribadi atau dengan memberikan tanggung-tanggung jawab keluarga lainnya

Berikan perhatian untuk melakukan percakapan dengan mereka, berbincanglah mengenai pemilihan rencana-rencana harian, pemilihan sahabat, masalah-masalah seperti merokok, obat-obatan terlarang, masalah seks hingga batas yang memungkinkan dan memberikan .pengaruh yang baik dan efektif bagi mereka

Melalui cara ini hingga batasan tertentu akan mampu membantu menyelesaikan masalah-masalah psikologi yang terjadi pada anak, sehingga kita mampu memiliki perilaku yang tepat saat menghadapi mereka. Jika kita menemukannya terjebak dalam depresi, kita harus melihat hal-hal apakah yang telah menjadi penyebab depresinya. Mungkin sekali waktu perlu bagi kita untuk memperbaiki sebagian dari perilaku-perilaku kita sendiri. Kebanyakan faktor yang menyebabkan depresi pada anak, sebelum membutuhkan kehadiran seorang psikolog atau [psikiatrik, sebenarnya telah bisa diatasi di dalam keluarga].[1]

Terapi Musyawarah: Seorang pengasuh, pembimbing atau seorang yang penuh perhatian .2 dengan pengetahuan yang mencukupi tentang remaja, yang dengan mudah bisa menjadi tempat bercurah hati, merupakan tempat yang tepat bagi remaja untuk mencurahkan [perasaan-perasaannya yang tertekan].[2]

Terapi Keluarga: Spesialis terapi keluarga tidak hanya memfokuskan diri pada remaja .3 depresi, melainkan ia juga akan mengarahkan pandangannya kepada seluruh anggota keluarga. Sebagaimana yang telah kami katakan sebelumnya, perhatian terhadap keluarga bukanlah dengan alasan karena faktor penyebab keterjerumusan remaja dalam depresi dikarenakan keluarganya, melainkan dengan dalil karena pada hakikatnya keluarga merupakan lingkungan komunitas dimana tak satupun dari orang-orang di dalamnya yang akan terpisahkan dari yang lainnya. Anak-anak depresi biasanya berkaitan dengan keluarga-keluarga yang memiliki tingkat musibah yang tinggi, dan biasanya mempunyai masalah dalam membangun interaksi sosial. Pandangan spesialis terapi keluarga adalah bahwa anak-anak yang memiliki masalah, pada hakikatnya mengutarakan tentang masalah-masalah keluarga.

Para spesialis terapi keluarga dengan memahami interaksi antar anggota keluarga, reaksi-reaksi mereka satu dengan yang lainnya, akan mengupayakan solusi masalah mereka ini [melalui perbaikan dan perubahan dalam cara berinteraksi].[3]

Terapi Psikologis: Terapi psikologi merupakan sebuah metode terapi yang digunakan oleh .4 para psikolog dan psikiater untuk membantu berbagai masalah psikologi seseorang. Metode ini melazimkan seseorang yang menghadapi masalah berbincang face to face dengan psikolog (terapi psikolog perorangan) atau dalam sebuah kelompok kecil atau satu atau dua orang [psikolog (dalam terapi psikolog kelompok)].[4]

Terapi Jasmani: Terapi jasmani dalam depresi anak dan remaja memiliki urgensi yang .5 lebih rendah dari terapi-terapi yang telah kita sebutkan sebelumnya, akan tetapi kadangkala bentuk terapi ini memberikan pengaruh yang efektif, dan pada beberapa kasus, menjadi sarana terapi yang paling penting. Ketika stadium depresi anak atau remaja telah berada dalam tingkat yang parah dan tidak berhasil disembuhkan dengan terapi dialog dengan psikolog, maka kemungkinan akan ada izin penggunaan obat melalui dokter (yang dalam tahapan ini biasanya .(dilakukan oleh psikiatrik anak atau remaja

Terapi olah raga: Anak atau remaja yang senantiasa melakukan olah raga dan .6 mempertahankan kondisi tubuhnya secara wajar dan baik, maka saat kondisi jasmaninya dalam keadaan tak baik, ia akan jauh lebih sedikit mengalami ketegangan dan stress dibandingkan dengan anak selain kelompok ini. Para psikolog membuat perbandingan antara dua kelompok: kelompok pertama adalah mereka yang melakukan olah-olah raga berat dan kelompok kedua adalah yang melakukan olah-olah raga ringan. Ketegangan kelompok pertama berada dalam tingkat penampakan yang lebih rendah, pada derajat pertama hormon-hormon yang telah memasuki aliran darah akan digunakan saat mengalami ketegangan dan bahayanya akan berkurang dikarenakan peletakannya pada perangkat keamanan tubuh. Dan pada derajat kedua, akan melepaskan tubuh yang terakumulasi dalam otot-otot. Dan akhirnya, akan menambah kekuatan badan dan pertahanan sistem arteri jantung. Persiapan jasmani yang tepat dan aktivitas-aktivitas tubuh merupakan sarana terbaik untuk melawan dan menghalangi perkembangan depresi dan gangguan-gangguan psikologi lainnya. Olah raga di tempat yang terbuka memberikan pengaruh yang bisa .dperhitungkan

:Catatan Kaki

<http://www.jamejamonline.ir/newstext.aspx?newsnum=100906832118> .[1]

.Ibid .[2]

.Ibid .[3]

Ivy Mary Blackburn, Muqâbeleh bo Afsurdegi wa Syiwêh-hâye Ân (Cognitive Therapy for .[4]
.Depression and Anxiety), Terjemahan Persia oleh Giti Syams, Rusyd, Teheran, 1380 S