

# (Kenali Tanda-tanda Depresi (1

---

<"xml encoding="UTF-8">

Setiap manusia suatu saat akan mengalami masa tegang dalam jangka pendek saat menghadapi masalah-masalah yang telah dikenal seperti tekanan-tekanan karier, sengketa atau pertengkarannya keluarga, tekanan-tekanan materi dan keputusasaan-keputusasaan pribadi, dan kita akan menyangka bahwa inilah depresi, yang bukan merupakan sebuah masalah penting karena akan terselesaikan dengan sendirinya, akan tetapi tidak satupun dari kondisi-kondisi yang cepat berlalu ini merupakan depresi

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

Ketidadaan 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].[1]

Dengan memperhatikan bahwa mayoritas masyarakat tidak mempunyai pemahaman yang benar terhadap penyakit depresi, maka kami harus mengatakan bahwa sejumlah besar dari masyarakat pun tidak percaya bahwa penyakit seperti ini bisa terdapat pada diri anak-anak. Biasanya para orang tua dan pengasuh saat mendengar berita depresi pada anak atau remaja, akan menampakkan rasa tak percaya dan menganggap bahwa usia ini terlalu dini untuk .sebuah penyakit depresi

Penyebabnya adalah, pertama: keyakinan terhadap adanya perasaan tidak bersalah (innocent) dan ketakberdosaan anak serta diterimanya prinsip bahwa depresi merupakan reaksi atas .tekanan-tekanan mental yang hanya terdapat dalam kehidupan orang-orang dewasa

Sementara yang terjadi adalah bahwa anak-anak pun bisa jadi berada di bawah tekanan mental, dimana alasan yang paling sering adalah kematian salah satu dari orang-orang di seputarnya, terutama kedua orang tua. Beruntungnya, dalam masyarakat kita, mayoritas anak-anak akan bisa melewati masa krisis dan menanggung musibah kematian orang yang dikasihinya ini dengan adanya kasih sayang, dukungan dan simpati, akan tetapi banyak juga

.yang terjebak dalam depresi berat hingga membutuhkan bantuan para spesialis

Stres-stres lain yang mungkin terjadi pada anak dan menyebabkan depresi pada anak dan remaja, adalah perilaku aneh dan tak wajar dari keluarga, kekerasan, rasa tak aman dan ketiadaan stabilisasi keluarga dikarenakan ayah atau ibu yang kecanduan, atau dikarenakan penyimpangan-penyimpangan keluarga, atau dikarenakan adanya penyakit-penyakit kronis .pada anak

Harus diketahui bahwa pengingkaran depresi pada diri anak dan remaja hanyalah sebuah tipuan dan ketakpedulian terhadap hakikat. Anak dan remaja depresi membutuhkan bantuan .dan simpati, akan tetapi hanya simpati saja tidaklah mencukupi

Depresi pada anak-anak dan pada masa baligh (dewasa), merupakan sebuah kenyataan yang benar-benar menyedihkan dan isu terpenting adalah masalah yang ada di kalangan para pelajar dimana terdapat banyak metode-metode penyembuhan, akan tetapi jika penderitanya tidak diperhatikan dan tidak diberi dukungan, dan ia tidak memperoleh terapi yang dibutuhkannya secara mencukupi, bisa jadi saat besar nanti akan menjadi orang yang gagal, .mengecewakan, dan tak karuan

:Di antara tanda-tanda depresi pada anak dan remaja, adalah

Pembawaan sedih dan tak bahagia: anak dan remaja depresi kadangkala akan merasa .1 malang dan sedih dalam waktu beberapa pekan. Dalam masa ini, pada saat-saat berbeda atau mungkin pada hari-hari yang berbeda, akan terlihat terjadinya perubahan-perubahan partikular dalam psikologisnya, akan tetapi secara umum, dengan adanya perubahan kondisi dan situasi lingkungan, kondisi sedih dan malangnya ini akan terus berlanjut. Kadangkala tidak mudah untuk menentukan kesedihan menerusnya adanya perubahan psikologi dan perasaan kecewa dalam dirinya. Bisa jadi terdapat masalah-masalah dalam perilaku anak atau remaja depresi yang menyembunyikan perasaan sedihnya dari pandangan kita, misalnya susah untuk bersosialisasi dengan segala sesuatu dan siapapun, tidak mendengarkan perintah dan bahkan mengkritik. Harus dikatakan bahwa setiap anak atau remaja pembuat masalah atau pengkritik, belum tentu merupakan anak atau remaja yang depresi, akan tetapi banyak dari mereka yang tertimpa depresi. Kadangkala depresi disertai dengan kekhawatiran atau ketakutan dan muncul dalam bentuk berbagai rasa sakit, terutama sakit lambung dan sakit kepala yang dari pandangan dokter tidak bisa dijelaskan, dan dalam kondisi ini, mungkin orang tua benar-benar akan menjadi khawatir sehingga memfokuskan seluruh perhatian mereka untuk menemukan

alasan dari masalah jasmani ini, sedangkan keberadaan kesedihan yang menerus pada anak .justru dikesampingkan

Tiadanya rasa lezat dan puas terhadap kegiatan-kegiatan harian: banyak dari anak-anak dan .2 remaja, kadangkala menampakkan kemalasannya. Bentuk kemalasan seperti ini, biasanya bukan merupakan tanda-tanda depresi. Kemalasan yang menjadi tanda-tanda depresi adalah ketika rekreasi-rekreasi, hiburan-hiburan dan kegiatan-kegiatan yang ada dalam jangkauannya saat ini, yang sebelumnya dilakukan dengan enjoy dan semangat, kini dilakukan dengan ketiadaan minat dan kecenderungan, misalnya ia tidak berminat untuk bertemu dengan teman-temannya kendati mereka telah menghubunginya, atau yang sebelumnya sangat aktif dan menyukai kegiatan-kegiatan olah raga, kini ia tidak menampakkan gairah untuk melakukannya. Saat perubahan-perubahan perilaku seperti ini terus berlanjut hingga beberapa pekan, maka ini .merupakan tanda-tanda yang jelas dari sebuah depresi

...Bersambung