

(Kenali Tanda-tanda Depresi (2

<"xml encoding="UTF-8?>

Gangguan-gangguan pada tidur: gangguan-gangguan yang terjadi pada tidur bisa tampak .3 dalam beberapa tipologi: anak atau remaja tidak mempunyai keinginan untuk tidur, dan hal ini sangat menyiksanya. Tengah malam ia akan terbangun dan tidak bisa tidur kembali, ia akan bangun pagi jauh lebih cepat dari biasanya, bisa jadi dalam tidurnya ia mendapatkan mimpi-mimpi yang menggelisahkan dan berulang, atau ia akan berjalan dalam keadaan tidur, atau .mengigau

Perubahan selera makan: sebagian dari anak-anak depresi sangat sulit dalam memilih .4 makanan dan tidak menampakkan nafsu makan. Sejumlah lain, justru akan melarikan diri kepada makanan untuk mencari ketenangan dan mengkonsumsi makan jauh lebih banyak dari batas kesehatan. Bagaimanapun, ketika kebiasaan makan mereka ini berubah dalam jangka waktu yang panjang, maka bisa menjadi ini merupakan tanda depresi. Diet, terutama di kalangan remaja putri, merupakan sebuah hal yang sangat wajar, dan ini tidak bisa menjadi tanda depresi. Akan tetapi, seorang remaja putri yang tidak menikmati makan atau merasa .terpaksa untuk makan, bisa jadi ini merupakan tanda depresi

Keinginan untuk bunuh diri atau melakukan tindakan bunuh diri: tanpa syak lagi, tanda ini .5 merupakan indikasi depresi yang paling mengkhawatirkan. Harus diketahui, seluruh remaja yang telah berpikir untuk melakukan bunuh diri, tidak selamanya berarti telah terjangkit penyakit depresi. Pemikiran yang selintas dan jangka pendek mengenai bahwa kehidupan tidak memiliki nilai lagi, sangatlah sering terjadi di kalangan remaja. Seorang anak yang dilarang menonton sebuah acara televisi oleh orang tuanya, mungkin ia akan menendang-nendangkan kakinya ke lantai sembari berkata, "Baiklah, setelah ini aku akan segera membunuh diriku sendiri." Mungkin ia hanyalah meniru sebuah adegan yang ia lihat di televisi, terutama jika anak ini, setengah jam kemudian telah berlarian riang gembira dan sibuk bermain dengan temannya di halaman. Sebagian dari remaja yang ingin bunuh diri atau bahkan yang telah melakukannya, bisa jadi sama sekali tidak mengalami depresi. Bisa saja karena ia telah marah atau mengikuti keinginan mendadak, atau ia adalah penuntut kesempurnaan yang tidak mampu menerima kegagalan pada dirinya, sehingga memutuskan untuk bunuh diri. Tentunya tidak bisa diragukan lagi bahwa depresi menjadi bagian penting dari penyebab bunuh diri dan setiap tanda yang mengarah pada keinginan bunuh diri pada remaja harus dianggap sebagai sebuah hal yang

sangat penting. Sejumlah anak dan remaja, terutama remaja putra, senantiasa berada dalam impian-impian pribadinya sebagaimana yang ia baca dalam cerita-cerita atau ia lihat dalam film-film, dan ia menggunakan cerita ini dalam permainan-permainannya. Untuk meyakinkan bahwa permainan anak seperti ini bukan merupakan tanda dari depresi, maka kita harus memperhatikan seluruh tanda-tanda depresi lainnya. Ketika tidak ada tanda-tanda lainnya, .maka berarti tidak ada depresi dalam diri anak ini

Menyalahkan diri sendiri: kadangkala anak-anak dan remaja yang terjerat oleh depresi .6 merasa bertanggung jawab terhadap masalah-masalah yang terjadi dalam keluarga atau di kalangan teman-temannya. Mereka ini adalah para penuntut kesempurnaan yang meletakkan tujuannya dalam tingkat yang sangat tinggi. Mereka merasa menjadi penyebab dan bertanggung jawab dalam pertengkaran dan perpisahan yang terjadi antara ayah dan ibu, atau ketakbahagiaan saudara-saudaranya, dan perkataan-perkataan orang-orang dekatnya bahwa bukan merekalah yang menjadi penyebab seluruh kejadian ini, tidak memberikan pengaruh yang efektif. Menyalahkan dirinya sendiri bukan merupakan tanda-tanda yang meluas dari depresi, akan tetapi kadangkala di sela-sela percakapan anak dan remaja mengenai masalah-masalah yang menyebabkan tekanan psikologis dan ketegangan mereka terhadap kondisi yang jelas dalam menyalahkan diri sendiri. Pada anak-anak yang lebih kecil, kita bisa melihat di tengah-tengah permainan atau lukisan yang mereka gambarkan tentang kehidupan, biasanya anak seperti ini memiliki perasaan yang buruk dan menganggap dirinya berhak untuk mendapatkan hukuman karena dosa-dosa yang sebenarnya sama sekali tidak mereka lakukan.

Indikasi yang lebih sering muncul adalah ketiadaan penghormatan pada diri sendiri. Para penderita depresi ini akan menganggap dirinya sangat hina dan buruk dan mereka tidak menganggap dirinya bernilai. Ketidadaan penghormatan pada diri sendiri dan depresi, kendati bukan merupakan hal yang sama, akan tetapi tidak terlalu banyak berbeda dan kadangkala .salah satu akan terjadi tanpa keberadaan yang lain

Perubahan perilaku anak dan remaja: anak yang dari awalnya telah suka menyendiri, tidak .7 berminat untuk selalu bersama teman-temannya dan kadangkala lebih memilih untuk hanya melihat mereka, dengan seorang anak yang sosialisasinya sangat bagus akan tetapi secara bertahap menjadi suka menyendiri dan keberatan untuk bertemu dengan teman-temannya, merupakan dua hal yang berbeda. Kasus kedua harus diperhatikan dengan cermat, adakah perubahan lainnya yang bisa dilihat dalam metode kehidupan hariannya. Seorang anak yang kegiatan-kegiatan hariannya hanya diisi dengan ketidadaan minat untuk bertemu dengan teman-temannya, tidak melakukan pekerjaan sekolahnya, kurus, dan tidak mau lagi ikut serta

dalam kegiatan-kegiatan sekolah, apakah depresinya bukan merupakan reaksi yang wajar karena baru-baru ia telah ketiadaan orang yang dikasihinya? Misalnya, jika sang ayah meninggalkan rumah, atau seorang anak terpisah dari temannya karena melakukan perjalanan, maka terjadinya reaksi-reaksi di atas dalam beberapa pekan, merupakan sebuah hal yang sepenuhnya wajar, akan tetapi ketika keadaan depresi ini berlanjut secara menerus dan dalam waktu yang panjang, maka hal ini membutuhkan perhatian yang lebih banyak. Menentukan antara depresi dan ketegangan kondisi, senantiasa merupakan sebuah masalah yang tidak mudah, akan tetapi penentuan ini tidaklah terlalu penting, dan ketika depresi atau ketegangan ini atau apapun kita menamakannya, terjadi lebih dari beberapa pekan, maka di sini terdapat alasan untuk mengkhawatirkannya dan kita harus melakukan tindakan-tindakan untuk menyelesaikannya.

Anak depresi lebih banyak menikmati waktu sendirian, dibandingkan anak yang tidak depresi, dan ia lebih sedikit bergabung dengan teman-teman sebayanya. Menariknya di sini, anak depresi, saat diperbandingkan dengan teman-teman sebayanya, ia lebih tegang dan lebih negatif dari anak non depresi. Dengan makna bahwa aliensi sosial anak depresi mungkin terjadi karena penolakan teman sebaya dan pengisolasian sosial.[2] ()

: Catatan Kaki

Raqami Far, Muhammad, Rawesh-hiye Hidayat Raftori dar Kudakon dan Nujawan. .[1]

www.tebyan.net/index.aspx?pid=28078

Richard Harrington, Rawesh-hoye Afsurdegi Kudakon wa Nujawonon (Depressive Disorder .[2] in Childhood and Adolescence), Penerjemah Persia oleh Hasan Tuzandeh Jani, Nasrin Kamal .Pur, Pik Farhang, 1380 S