



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

MENGENAL PENANGANAN DINI GANGGUAN JIWA

Pencegahan Dini pada Depresi

Tri Kurniati Ambarini, M.Psi., Psikolog.





Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA



Outline

Pencegahan Depresi pada Remaja

Pencegahan Depresi pada Diri Sendiri

Self Help : Definisi

Self Help : Manfaat

Bagaimana melakukan Self Help





Pada Remaja

#1

Reinforcement positive

ketika mendisiplinkan anak gunakan reinforcement positif daripada hukuman atau rasa malu

#2

Its ok to make mistakes

berikan kesempatan remaja utk membuat keputusan, daripada overprotektif

#3

Jangan Memaksa

pahami anak dan dorong mengembangkan minat nya

#4

Listen

luangkan waktu untuk mendengarkan buka jalur komunikasi



Pada Diri Sendiri

#1

Berolahraga Rutin

#2

Kelola Stres

relaksasi, meditasi atau lainnya

#3

Tetap menjalin relasi

good support system

#4

Talk about it

sharing dan bercerita dengan orang lain



How to do....

SELF HELP

01 Definisi Self Help



tindakan yang dilakukan untuk memberikan bantuan bagi diri sendiri



Self help = Self care



perilaku atau tindakan untuk menjaga kesehatan mental



tindakan untuk mengelola gejala-gejala persoalan psikologis atau mental



Self care bukan berarti tidak memerlukan bantuan atau dukungan orang lain



menjaga kondisi fisik, mental, spiritual dan emosi

TAKE CARE



Manfaat Self Help

melakukan self help atau self care akan membuat seseorang :



Berdaya



memiliki
rencana hidup



memahami
potensi diri



terampil
mengatasi
tekanan



lebih sehat
mental



mudah
beradaptasi

03

Bagaimana melakukan Self Help ??

Menerapkan Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan sehat, tidur cukup, olahraga teratur, menghindari narkoba dan alkohol membantu merawat kesehatan fisik dan mental.

Menjaga kebersihan

Kebersihan penting untuk alasan sosial, medis, dan psikologis. Dengan merawat kebersihan, kita merasa nyaman dengan diri sendiri, mengurangi resiko penyakit, dan mudah diterima di lingkungan

Menjalin Relasi Sosial

Menjalin relasi sosial. Jalinlah pertemanan yang sehat untuk membangun rasa kepemilikan. Bisa juga kita lakukan dengan bergabung ke komunitas/kelompok yang memiliki minat yang sama

03

Bagaimana melakukan Self Help ??

Melakukan

Hobi

Melakukan apa yang kita sukai kita merasa rileks, santai dan tenang

Berlibur

Sama seperti beristirahat, mengambil waktu libur dapat membantu kita mengatur ulang pikiran.

Relaksasi

Relaksasi sederhana seperti relaksasi nafas atau otot dapat dengan segera meredakan ketegangan

selain melatih kemampuan seseorang mengelola rasa cemas



It's OK to get help
