



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

MENGENAL PENCEGAHAN DINI GANGGUAN MENTAL

Pencegahan Dini pada Psikosis

Tri Kurniati Ambarini, M.Psi., Psikolog.





Outline

Bagaimana memahami gejala atau permasalahan diri sendiri

Bagaimana melakukan self care

Kapan kita perlu bantuan profesional



Bagaimana memahami gejala atau permasalahan diri sendiri



Berusaha peka akan perubahan yang terjadi pada diri sendiri baik perilaku maupun emosi

Perhatikan tanda-tanda berikut :

- ❖ Perasan sedih tanpa sebab jelas
- ❖ Pikiran bingung, khawatir, atau perasaan bersalah yang berlebihan
- ❖ Rasa takut berlebihan
- ❖ Tidak berminat menjalin relasi
- ❖ Tidak mampu menyelesaikan persoalan sehari-hari
- ❖ Perubahan pola makan
- ❖ Perubahan konsentrasi
- ❖ Berubagan dorongan
- ❖ Rasa marah yang berlebihan



Bagaimana melakukan self care

Mencari dukungan teman sebaya



Melalui peer support group, yang menyatukan orang-orang yang memiliki pengalaman serupa untuk saling mendukung. Anda dapat mengakses dukungan sebaya secara online atau mencoba kelompok dukungan di area lokal Anda.

Memahami pemicu masalah

Mungkin bermanfaat untuk membuat buku harian tentang hal-hal yang mungkin memicu pengalaman psikotik, seperti: peristiwa kehidupan, perasaanmu, dietmu kurang tidur.

buku catatan atau menggunakan aplikasi atau alat online.

Membuat buku harian dapat membantu Anda:

- pahami apa yang memicu psikosis Anda atau memperburuknya
- pikirkan tentang apa yang telah membantu di masa lalu
- mengenali tanda-tanda peringatan yang memberitahu Anda ketika Anda menjadi tidak sehat.



Bagaimana melakukan self care



Memahami pemicu masalah

- ❖ Setelah Anda memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pemicu Anda, Anda dapat mencoba mengambil langkah-langkah untuk menghindari atau mengelolanya.
- ❖ Jika Anda belajar mengenali tanda-tanda peringatan Anda, Anda dapat mengambil tindakan lebih awal untuk mencoba dan mencegah psikosis Anda semakin parah.
- ❖ Keluarga dan teman mungkin juga dapat membantu Anda mengenali saat Anda menjadi tidak sehat, termasuk memperhatikan gejala awal sebelum Anda mengalami psikosis.

Mencoba untuk Lebih Santai

- ❖ Kelola stres Anda
- ❖ Cobalah beberapa teknik relaksasi untuk menjaga kesehatan mental saat merasa stres, cemas, atau sibuk.

Menjaga kesehatan fisik

- ❖ Cobalah untuk tidur yang cukup. Tidur dapat membantu memberi Anda energi untuk mengatasi perasaan dan pengalaman yang sulit.
- ❖ Makan secara teratur dan menjaga gula darah tetap stabil dapat membuat perbedaan pada suasana hati dan tingkat energi
- ❖ Cobalah untuk melakukan beberapa aktivitas fisik.
- ❖ Habiskan waktu di luar. Menghabiskan waktu di ruang hijau dapat meningkatkan kesejahteraan Anda..
- ❖ Hindari obat-obatan dan alkohol



Bagaimana melakukan self care



Buatlah rencana untuk mengatasi krisis

- ❖ Selama krisis, Anda mungkin tidak dapat memberi tahu orang lain apa yang membantu Anda.
- ❖ Saat Anda merasa sehat, sebaiknya bicarakan dengan seseorang yang Anda percayai tentang apa yang Anda inginkan terjadi (atau tidak terjadi) saat Anda berada dalam krisis.
- ❖ Membuat rencana krisis mungkin akan membantu



Kapan harus menemui professional?

- ❖ Gejala atau masalah yang dirasakan semakin parah
- ❖ Semakin banyak fungsi hidup yang terganggu
- ❖ Pikiran, emosi, atau perilaku yang tidak terkendali
- ❖ Memengaruhi hubungan, pekerjaan, atau perasaan sejahtera.
- ❖ Ketika Anda bingung, penuh dengan emosi dan membutuhkan perspektif orang lain
- ❖ Ketika merasa bahwa hidup tidak lagi layak untuk dijalani, putus asa dan ada keinginan bunuh diri

Thank
you