

TOPIK 1: Kesehatan Mental (Pengantar)

RANGKUMAN

- Sehat adalah keadaan sejahtera baik secara fisik, mental, dan sosial, bukan hanya sebatas terbebas dari penyakit atau kelemahan atau kecacatan. Seseorang dikatakan sehat ketika sehat secara psikologis, emosional, dan sosial.
- Menurut WHO (2003), kesehatan mental adalah status kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuan dirinya, mampu mengatasi berbagai tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, sehingga mampu memberikan kontribusi kepada lingkungan sekitar. Kesehatan mental adalah kondisi yang lebih dari sekadar tidak adanya gangguan mental.
- Kriteria dari seseorang yang memiliki kesehatan mental yang optimal, adalah:
 - (1) Mampu mengenali potensi dirinya;
 - (2) Mampu mengatasi stress (tekanan) yang normal dalam kehidupan sehari-hari;
 - (3) Produktif (menghasilkan sesuatu);
 - (4) Bermanfaat untuk lingkungan sekitar.
- Jika seseorang berada dalam kondisi kesehatan mental yang prima, maka manfaat yang dirasakannya, antara lain:
 - (1) Mampu beraktivitas secara produktif dan menggunakan potensinya dengan maksimal;
 - (2) mampu berpikir positif dan jernih ketika dihadapkan dengan berbagai permasalahan atau tekanan dalam kehidupan sehari-hari;
 - (3) Lebih dapat berkontribusi dalam kehidupan masyarakat di sekitarnya;
 - (4) Akan juga memiliki kesehatan secara fisik atau jasmani.
- Faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, antara lain:
 - (1) Faktor Biologis: Genetik, kimia pada otak, gangguan pada otak;
 - (2) Pengalaman hidup: kejadian traumatis atau pelecehan, konsumsi racun, alkohol, atau obat-obatan;
 - (3) Keluarga: riwayat keluarga, masalah keluarga.
- Tanda peringatan dini pada permasalahan kesehatan mental, antara lain:
 - (1) Makan atau tidur yang terlalu banyak atau terlalu sedikit;
 - (2) Kurang berenergi dan bersemangat;
 - (3) Merasa tidak berdaya atau putus asa;
 - (4) Memiliki hal yang sulit untuk dihilangkan dari pikiran;
 - (5) Menarik diri dari orang di sekitar atau dari aktivitas rutin yang biasa dilakukan;
 - (6) Berpikir untuk menyakiti diri sendiri atau orang lain;
 - (7) Merasa sering bingung, pelupa, gelisah, marah, kesal, khawatir, atau takut;
 - (8) Mengalami perubahan suasana hati yang ekstrim;
 - (9) Merokok, minum minuman beralkohol, atau menggunakan obat lebih dari biasanya;
 - (10) Berteriak atau bertengkar dengan keluarga atau teman;
 - (11) Ketidakmampuan untuk melakukan tugas sehari-hari (rutinitas) sebagaimana biasanya;
 - (12) Merasakan rasa sakit dan nyeri yang tidak dapat dijelaskan.

Referensi:

1. <https://www.mentalhealth.gov/>
2. World Health Organization (WHO). (2003). *Investing in Mental Health*. Switzerland : WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.