

# Mengenal Macam Gangguan Mental



Tri Kurniati Ambarini, M.Psi., Psikolog.

Fakultas Psikologi



### DEPRESI

Ditandai dengan suasana hati yang terus tertekan atau kehilangan minat dalam beraktivitas, menyebabkan penurunan yang signifikan dalam kualitas hidup sehari-hari.

### GANGGUAN KECEMASAN UMUM / GENERAL ANXIETY DISORDER

ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, atau takut yang cukup kuat untuk mengganggu aktivitas sehari-hari



### FOBIA

Ketakutan tidak realistis pada obyek yang tidak mengancam

### GANGGUAN KEPRIBADIAN

Gangguan mental yang ditandai dengan pola pikir, perilaku dan penyesuaian diri yang kaku dan tidak sehat.



### GANGGUAN BIPOLAR

Gangguan yang ditandai dengan perubahan suasana perasaan yang drastis

### PSIKOSIS

Gangguan mental yang ditandai dengan ketidak mampuan membedakan realitas atau putus koneksi dengan realitas



# Macam Gangguan Mental



# DEPRESI /DEPRESI MAYOR



## Perubahan Suasana Hati

Merasa putus asa, kesedihan,  
ketidakpuasan, perubahan suasana  
hati atau rasa bersalah,



## Perubahan Minat

Perubahan aktivitas sehari2 secara  
drastis, kehilangan minat, kehilangan  
kesenangan melakukan aktivitas



## Perubahan Pola Tidur

bangun tidur lebih awal, insomnia,  
mengantuk secara berlebihan atau  
tidur tidak nyenyak



## Perubahan Pola Makan

kehilangan selera makan, atau  
makan yang berlebihan



## Kehilangan Makna hidup

Merasa tidak berguna, tidak  
memiliki tujuan hidup atau merasa  
tidak penting

# GANGGUAN CEMAS UMUM /GAD



Kelelahan Fisik  
merasa pusing, lelah  
berkepanjangan, otot tegang dan  
kaku,



Detak Jantung meningkat  
merasa berdebar-debar, nafas  
pendek-pendek, detak jantung tidak  
teratur



Keringat berlebihan  
keringat berlebih terutama disertai  
dengan rasa cemas



Sakit perut  
diare, perut melilit, maag atau  
gangguan perut lain



Masalah Tidur  
sulit tidur atau tidur tidak nyenyak



## Gejala Fisik

berkeringat,  
jantung berdebar,  
sakit kepala, dan  
gejala cemas  
lainnya

123

## sumber takut yang jelas

biasanya berhubungan  
dengan pengalaman  
trauma



## sulit mengontrol diri

terutama ketika  
berhadapan dengan  
objek fobia



## Takut akan mati atau celaka



## Fobia yang muncul terkait t sumber takut



## Fobia kompleks

Fobia Sosial  
Agorafobia

# Fobia





## Perilaku tidak biasa

bersikap eksentrik  
atau sulit  
mengikuti aturan



## Ide tidak biasa

ide-ide aneh atau tidak  
biasa



## Penampilan yang mencolok

cara berpakaian, berbicara  
atau menampilkan diri  
yang tidak biasa dan  
eksentrik



## Reaksi emosi yang berlebihan

Marah atau sedih  
berlebihan



## Perilaku Menghindar

menghindari masalah  
atau orang lain, menarik  
diri



## Cemas, perasaan takut

merasa takut atau cemas  
berlebihan

# Gangguan Kepribadian



# GANGGUAN BIPOLAR



## Perubahan suasana perasaan yang ekstrem

Perubahan antara suasana perasaan manik dan depresi yang terjadi dalam kurun waktu tertentu



## Episode Depresi

- Suasana hati yang murung dan perasaan sedih yang berkepanjangan.
- Sering menangis atau ingin menangis tanpa alasan yang jelas.
- Kehilangan minat untuk melakukan sesuatu.
- Tidak mampu merasakan kegembiraan.
- Mudah letih, tak bergairah, tak bertenaga.
- Sulit konsentrasi.
- Merasa tak berguna dan putus as



## Episode Manik

- Gembira berlebihan.
- Mudah tersinggung sehingga mudah marah.
- Merasa dirinya sangat penting.
- Merasa kaya atau memiliki kemampuan lebih dibanding orang lain.
- Penuh ide dan semangat baru.
- Cepat berpindah dari satu ide ke ide lainnya
- Menyusun rencana yang tidak masuk akal.
- Sangat aktif dan bergerak sangat cepat.
- Berbicara sangat cepat sehingga sukar dimengerti apa yang dibicarakan.

# PSIKOSIS



## Perubahan pada proses berpikir dan persepsi

Kesulitan untuk berkonsentrasi atau memperhatikan; merasa adanya perubahan pada diri, orang lain atau dunia luar (misalnya perasaan bahwa diri atau orang lain telah berubah atau bertindak berbeda dalam beberapa cara); ide aneh; pengalaman persepsi yang tidak biasa (misalnya pengurangan atau intensitas penciuman, suara, atau warna yang lebih sensitif)



## Perubahan pada emosi dan motivasi

Depresi, kecemasan, kerentanan, curiga, mudah tersinggung; ; emosi yang tumpul, emosi datar atau tidak tepat; perubahan selera; menurunnya energi dan motivasi



## Perubahan pada perilaku

Gangguan tidur; isolasi atau penarikan sosial; mengurangi kemampuan untuk melaksanakan pekerjaan atau peran sosial

# Bagaimana Mengenali Orang Dengan Gangguan Mental ?

1/2

- gejala antara gangguan bisa tampak mirip
- perhatikan gejala dasar setiap gangguan mental
- diskusikan dengan ahli agar tidak salah diagnosis

# Bagaimana Mengenali Orang Dengan Gangguan Mental ?

2/2

- pada tahap awal, gejala gangguan mental tampak samar dan saling tumpang tindih antara satu gangguan dengan gangguan lainnya
- penting untuk tidak bersikap negatif pada orang yang menunjukkan gejala gangguan mental



# Thank you

Its not stress that kills us, it is our reaction to it | Hans Selye