



### Bagaimana gejala depresi pada remaja?

Depresi pada remaja sering terjadi akibat problem dengan orangtua, guru, teman sekolah atau masalah pelajaran/prestasi di sekolah. Gejala depresi pada remaja umumnya sebagai berikut:

#### 1. Gejala utama (Trias Depresi):

- Perasaan sedih dan murung
- Semangat menurun/kehilangan minat
- Mudah lelah/ energi menurun

#### 2. Gejala tambahan:

- Rasa percaya diri menurun
- Menjadi pesimis
- Merasa putus asa/tidak berharga/tidak ada harapan
- Gangguan tidur
- Hilang/berlebihan nafsu makan
- Konsentrasi/perhatian berkurang
- Ide/tindakan bunuh diri
- Berhenti menjalankan hobi/hal-hal yang dulu terasa menyenangkan
- Kondisi cemas dan depresi (atau istilah anak muda "galau") bila tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan timbulnya masalah perilaku kenakalan remaja (tawuran, kriminalitas) dan penyalahgunaan napza/narkoba.

## Penyalahgunaan dan Ketergantungan Napza/narkoba

Apa itu gangguan penyalahgunaan napza/narkoba pada remaja? Remaja yang mencoba sejumlah zat, termasuk rokok, alkohol, bahan kimia rumah tangga (lem/bensin/inhalansia), obat-obatan psikotropika (xanax, pil koplo, inex, atau ecstasy) ganja, meth-ampetamin (shabu), atau heroin (putau).

Beberapa remaja mencoba napza/ narkoba hanya beberapa kali dan berhenti, tetapi ada yang tidak dapat mengendalikan dorongan atau hasrat untuk menggunakan napza sehingga menjadi ketergantungan.

### Apa itu ketergantungan napza/narkoba?

Suatu keadaan adaptif yang berkembang dari penggunaan zat yang berulang-ulang tidak terkontrol (kompulsif) meskipun menyadari konsekuensi negatif, yang ditandai adanya peningkatan dosis penggunaan (toleransi) untuk menghasilkan efek yang sama dan menimbulkan gejala putus zat (withdrawal/"sakau") bila penggunaan dihentikan.

### Dampak jangka panjang penggunaan napza/narkoba?

Secara keseluruhan, masalah kesehatan mental sering dikaitkan dengan penyalahgunaan napza/narkoba:

- Depresi dan cemas,
- Kelambahan berpikir,
- Apatis,
- Masalah perilaku dan emosional,
- Mudah curiga (paranoid),
- Memburuknya kepribadian,
- Pikiran dan tindakan percobaan bunuh diri,
- Terganggunya hubungan dengan orang lain,
- Dan masalah psikososial lainnya.

# MENGENALI KESEHATAN JIWA PADA REMAJA



**RSUP dr. KARIADI**

Jl. Dr. Sutomo No. 16 Semarang 50244

Fax. 024 - 8318617 | Telp. 024 - 8413476

Call Center : 024 - 8450800

SMS Pengaduan : 0888 650 9262

email: humas\_rskariadi@yahoo.co.id

Website : www.rskariadi.co.id



Usia remaja merupakan masa peralihan dari kanak untuk menjadi dewasa. Banyak perubahan disini baik secara biologi yaitu perubahan hormonal seiring berkembang dan berfungsinya organ seksual dan reproduksi,

“Dengan adanya perubahan perubahan ini usia remaja rentan terhadap stress”

## Apa itu stress ?

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun secara psikis apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri.

Contoh:

- saat remaja menghadapi ujian
- saat diejek atau di-bullying di sekolah
- saat berbeda pendapat dan berdebat dengan teman, guru, adik, kakak atau orangtua.



Bila keadaan stres ini tidak segera dikenali dan dikelola dapat berkepanjangan dan mengakibatkan timbulnya gangguan cemas, depresi, penyalahgunaan napza (narkotika psikotropika dan zat adiktif lainnya) termasuk rokok dan alkohol, bahkan bisa menyebabkan tindakan bunuh diri.

**Berikut ini beberapa masalah emosional dan perilaku pada yang sering terjadi pada remaja :**

## Apa itu gangguan cemas ?

Rasa khawatir yang sangat berlebihan yang mengakibatkan terganggunya kegiatan yang biasa dilakukan. Gejala-gejala mirip dengan gejala stres tetapi dengan tingkatan yang lebih berat, lebih sering, sehingga tidak dapat melakukan aktivitas.

Saat kita merasa takut atau menghadapi sesuatu yang tidak diinginkan timbul perasaan tidak nyaman yang juga berpengaruh secara fisik mulai dari gejala ringan seperti berkeringat dingin, berdebar-debar hingga yang berat seperti sesak nafas atau perasaan mau pingsan.

“Pada remaja atau anak sekolah kondisi ini bisa muncul ketika masuk sekolah pertama kali, berhadapan dengan orang asing, saat menghadapi ujian atau ketika dihukum saat melanggar tata tertib sekolah.”



Gangguan cemas ditandai beberapa hal sebagai berikut:

1. Adanya perasaan cemas yang berlangsung lama / yang berat dalam waktu mendadak dan singkat (panik)
2. Adanya gejala-gejala keluhan fisik;
  - gemetar,
  - berkeringat dingin,
  - berdebar-debar,
  - rasa mual bahkan bisa sampai muntah,
  - diare,
  - tidur terganggu,
  - tidak bisa rileks,
  - badan merasa tidak nyaman atau nyeri atau pegal-pegal
  - perasaan seperti mau pingsan.

## Apa itu Depresi ?

Gangguan depresi adalah perasaan sedih atau murung yang mendalam, dan menetap lebih dari 2 minggu berturut-turut sehingga mengganggu aktivitas remaja sehari-hari. Perasaan sedih terkadang menjadi teman dalam kehidupan kita, ketika kita harus menghadapi kegagalan, kehilangan, dan berbagai bentuk permasalahan dalam kehidupan kita. Adakalanya pada sebagian orang, perasaan sedih ini dirasakan lebih berat hingga menjadi suatu gangguan depresi.

