



AI CARE SHARING KNOWLEDGE



Kesehatan Mental



Anak & Remaja

Volume 16, Oktober 2023

Periksakan Kesehatan Anda dengan Aplikasi Ai Care Sekarang!

Layanan telekonsultasi **gratis** tersedia
hari **Senin sampai Jumat**
dari pukul **10.00 - 17.00 WIB**



Download Aplikasi Ai Care



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



Hari Kesehatan Jiwa Sedunia (HKJS) diperingati setiap tahun pada tanggal **10 Oktober** guna untuk mengingatkan semua orang pentingnya menjaga kesehatan mental.



*Dikatakan sehat secara mental adalah ketika batin merasa sejahtera, dari sisi **psikologis, emosional, dan sosial.***

Banyak faktor yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang, dari faktor **keturunan**, **trauma masa lalu**, **pelecehan seksual** ataupun adanya **pelecehan fisik**, **gaya hidup** yang tidak sehat, sampai dengan **cedera pada otak**.

Berada dalam situasi pandemi yang terjadi 3 tahun yang lalu berdampak pada fisik dan mental. **Infeksi COVID-19** sendiri dapat **menghancurkan secara fisik**, tetapi juga **berdampak secara psikologis** dari rasa kehilangan keluarga atau orang yang dicintai akibat COVID-19, kehilangan pekerjaan, bahkan stres karena harus mematuhi aturan pemerintah untuk tetap tinggal di dalam rumah.

Trauma dan stres berkepanjangan yang disebabkan oleh pandemi COVID-19 berpotensi menyebabkan **generational trauma** bagi generasi sekarang dan yang akan datang.



Generational trauma, juga dikenal sebagai intergenerational trauma adalah keadaan perubahan emosi dan perilaku akibat trauma yang dialami dan diturunkan dari generasi sebelumnya. Misalnya, ras kulit hitam Amerika yang mengalami perubahan epigenetik sehingga menyebabkan penurunan kondisi kesehatan fisik dan mental akibat stres kronik pasca perbudakan.



**Lalu kejadian apa yang dapat
mencetuskan *generational trauma*?**

Faktor Risiko Generational Trauma



Perilaku Rasisme



Diskriminasi



Kekerasan Seksual



Peperangan



Pengalaman
Buruk Saat Kecil



Bencana Alam

Setiap orang memiliki risiko yang sama terhadap *generational trauma*, adapun kelompok yang rentan ialah orang yang sering mengalami perundungan serta rasisme secara terus-menerus.

Gejala Generational Trauma



Kecemasan



Depresi



Mati Rasa
Secara Emosional



Depersonalisasi (merasa diri berubah dari keadaan sebelumnya) atau derealisasi (merasa lingkungan sekitar berubah)



Keterampilan
Hidup Berkurang



Selalu memiliki
pikiran negatif

Sistem kekebalan tubuh akibat generational trauma juga dapat terganggu, sehingga terjadi penurunan kesehatan fisik.



Penanganan



Menerima trauma, dampaknya, dan mengenali cara untuk menghadapinya.



Mengenali tanda dan gejala yang terkait dengan trauma.



Berusaha bertahan dalam lingkungan yang dapat memperburuk dampak trauma.



Psikoterapi dan sesi konseling dengan psikiater atau psikolog dapat membantu mengurangi atau menghilangkan dampak trauma.

Pencegahan



Meluangkan waktu untuk mengenali dan mempelajari segala bentuk trauma

Bergabung dengan komunitas yang saling mendukung



Mencari bantuan profesional seperti psikiater atau psikolog

MYTHS

FACTS



MYTHS

FACTS



Myth

Orang dengan gangguan kesehatan mental biasanya memiliki tingkat kecerdasan yang rendah.

Fact

Gangguan kesehatan mental selayaknya penyakit fisik, dapat menyerang siapapun tanpa mengenal kelas sosial, tingkat kecerdasan, dan ekonomi.

Myth

Kesehatan mental yang buruk pada remaja biasanya disebabkan karena fluktuasi hormonal dan bukan masalah yang besar.

Fact

Para remaja memang memiliki fluktuasi suasana perasaan, namun bukan berarti mereka tidak memiliki masalah kesehatan mental. Faktanya, setengah dari kasus kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun dan secara global, kejadian bunuh diri pada usia 10-15 tahun menempati posisi kelima sebagai penyebab kematian terbanyak.



MYTHS

FACTS

Myth

Asuhan orang tua yang buruk bisa menyebabkan masalah mental pada remaja.

Fact

Tidak selalu, karena banyak faktor termasuk kemiskinan, tingkat pengangguran, paparan terhadap kekerasan dan kejadian lain yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental para remaja.



Myth

Remaja yang mendapatkan peringkat pendidikan yang baik dan mempunyai banyak teman, maka tidak memiliki gangguan kesehatan mental.

Fact

Remaja bisa saja mengalami depresi atau gangguan kecemasan walaupun mereka mendapatkan peringkat pendidikan yang baik, hal ini bisa terjadi karena perasaan tertekan untuk mencapai kesuksesan.



Referensi

- Gillespie C. What is Generational Trauma?. Accessed from: <https://www.health.com/condition/ptsd/generational-trauma>
- Slarkman E. What is Generational Trauma?. Accessed from: <https://www.webmd.com/mental-health/what-is-intergenerational-trauma>
- UNICEF. Busted: 7 myths about mental health. Accessed from: <https://www.unicef.org/parenting/health/busted-7-myths-about-mental-health>



Tim Penyusun

Supervisor:

dr. Nadya Hambali

Penulis & Penyunting Medis:

dr. Ayu Munawaroh, MKK

dr. Vivian Keung

dr. Reynaldi Syarifur Rachman

Desain:

Marizka Cahya Windyastari