



**Judul Buku** : Seni Mengatasi Depresi

**Penulis** : William Andromeda

**Penerbit** : Bright Publisher

**Tahun Terbit** : 2020

**ISBN** : 978-623-7778-15-8

**Jumlah Halaman** : 138

Kesehatan mental adalah kondisi yang menggambarkan keadaan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Ini mencakup bagaimana seseorang berpikir, bertindak, dan bagaimana mereka berhubungan dengan orang lain.

Memiliki kesehatan mental yang baik membantu seseorang mengatasi stres, menjaga hubungan yang sehat, membuat keputusan yang bijak, dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Penting untuk kita menjaga kesehatan mental agar terhindar dari depresi. Depresi adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang rumit. Meskipun penyebab pasti depresi tidak selalu jelas, biasanya dianggap sebagai akibat dari kombinasi faktor biologis, psikologis, dan lingkungan.

Penting untuk diingat bahwa depresi tidak hanya tentang "rasa sedih" atau "kekecewaan biasa." Ini adalah penyakit medis yang serius yang sangat memengaruhi pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang.

Stres berkepanjangan dapat menjadi faktor utama depresi. Kesehatan mental seseorang dapat dipengaruhi secara negatif jika seseorang terus mengalami tekanan atau beban emosional yang berat tanpa mendapatkan penanganan atau istirahat yang cukup.

Melalui buku "Seni Mengatasi Depresi" oleh William Andromeda akan memberikan pemahaman kepada pembaca bagaimana depresi bisa terjadi, hingga definisi depresi yang mungkin belum banyak orang mengetahuinya.

Pada bagian I buku ini memberikan pemahaman bahwa depresi merupakan suatu kondisi ketika kamu tidak memiliki harapan, kehilangan kegembiraan, dan merasa bahwa kamu tidak lagi berharga.

Depresi akan terasa normal ketika terjadi dalam situasi tertentu dan berlangsung secara singkat. Tetapi depresi akan menjadi abnormal dalam waktu yang berlanjut dan terjadi di luar kewajaran. Sehingga orang yang mengalami depresi di luar kewajaran butuh bantuan profesional seperti konseling, terapi obat, dan pengelolaan depresi.

Lebih lanjut pada bagian II menjelaskan apa penyebab dan gejala munculnya depresi, diantaranya kesepian, pola pikir, kerentanan psikologis, lingkungan dan peristiwa, faktor biologis, genetika dan riwayat keluarga.

Tidak mudah untuk mengidentifikasi gejala awal depresi akan menjadi sulit karena gejalanya seringkali tidak terlihat atau bisa disalahartikan sebagai perasaan sedih atau stres yang sementara.

Pada buku ini menyebutkan 25 gejala depresi berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* diantaranya merasa tertekan, merasa lelah dan tidak berenergi, berpikir tentang kematian hingga mencoba bunuh diri, merasa bersalah, merasa tidak berharga, dan menangis tiba-tiba tanpa alasan yang jelas.

Kemudian pada bagian III menjelaskan bahwa terdapat jenis-jenis depresi mulai dari yang ringan hingga berat. Memahami jenis-jenis depresi akan membantu kamu dalam mendapatkan jenis pengobatan atau bantuan yang tepat.

Jenis-jenis depresi tersebut adalah Depresi Mayor, Depresi Katatonik, Gangguan Afektif Musiman, Dysthymia, Bipolar, Depresi Psikotik, Depresi Sebelum dan Susah Melahirkan. Jika gejala depresi semakin berat maka kamu membutuhkan pertolongan prikiater.

Kemudian terdapat bagian Mengatasi Depresi. Kondisi depresi dapat menjadi kondisi yang sangat menyerap energi, menghilangkan harapan, dan menurunkan semangat seseorang. Penderita dapat merasa sulit untuk mengatasi masalah tersebut karena perasaan yang menyertainya, seperti kelelahan, keputusasaan, dan kurangnya minat pada aktivitas sehari-hari.

Meskipun demikian, penting untuk mengetahui bahwa depresi adalah penyakit yang dapat dipulihkan. Banyak orang yang mengalami depresi dapat memulihkan kesehatan mental mereka dengan bantuan yang tepat.

Dalam buku ini menyebutkan beberapa cara untuk mengatasi depresi. Diantaranya berolahraga, dalam penelitian yang dilakukan dengan melakukan olahraga dapat memperlancar sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh. Jika kamu mengalami emosi rendah, maka kamu harus berolahraga 20 menit untuk mengurangi emosi tersebut.

Selain bagian-bagian yang disebutkan diatas, terdapat juga bagian lainnya seperti fakta-fakta tentang depresi, mitos depresi, mencegah depresi, terapi psikis, langkah-langkah praktis, dan pentingnya relaksasi.

Buku ini cocok untuk dibaca oleh mereka yang ingin mengetahui lebih dalam mengenai depresi, mereka yang mengalami depresi dan mereka yang ingin membantu orang yang mengalami depresi. Dikemas dengan bahasa sederhana dan lugas, sehingga memudahkan pembaca memahaminya.

**Saya menyarankan Anda membaca buku ini jika Anda ingin meningkatkan pemahaman mengenai depresi. Buku ini dapat membantu meningkatkan kepedulian anda terhadap kesehatan mental.**

**Oleh : Melly Anjani**

**NIM : 2020041104**

**Prodi : Ilmu Komunikasi**