



<b>Judul Buku</b>	<b>: Indonesian Mental Health First Aid</b>
<b>Penulis</b>	<b>: Dr. Sandersan Onie</b>
<b>Penerbit</b>	<b>: Penerbit Buku Kompas</b>
<b>Tahun Terbit</b>	<b>: 2021</b>
<b>ISBN</b>	<b>: 978-623-346-301-0</b>
<b>Jumlah Halaman</b>	<b>: 101</b>

Kesehatan jiwa, juga dikenal sebagai kesehatan mental, merujuk pada kesehatan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Ini berdampak pada cara kita berpikir, merasa, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kesehatan jiwa memengaruhi cara kita mengatasi stres, berinteraksi dengan orang lain, dan membuat keputusan.

Panduan kesehatan jiwa pertama sangat penting untuk meningkatkan kesadaran, mengurangi stigma dan menyediakan informasi tentang perawatan dan peningkatan kesehatan mental. Ini membantu orang dan masyarakat secara keseluruhan untuk lebih proaktif menangani masalah kesehatan jiwa dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental.

Keadaan batin yang tenang ditandai dengan kesehatan jiwa yang baik, sehingga memungkinkan orang untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain. Dalam menghadapi kesulitan hidup, seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan potensi atau kemampuan terbaiknya.

Dengan belajar mengendalikan diri, berolahraga, meditasi, atau menggunakan teknik relaksasi untuk meredakan stres dan menjernihkan pikiran, Anda dapat mencapai kesehatan jiwa yang baik.

Buku dengan judul "Indonesian Mental Health First Aid Booklet" dibuat untuk membantu kita saat berada dalam situasi di mana orang-orang di sekitar kita sedang menjalani masa sulit dalam hidup mereka.

Dalam buku ini, penulis menceritakan bagaimana ia melewati masa-masa kelam dalam hidupnya. Pengalaman tersebut mendorong penulis untuk menciptakan buku ini dengan tujuan menyediakan panduan praktis dan informatif bagi siapa saja yang ingin mendukung keluarga, teman, atau rekan kerja yang sedang melewati masa-masa sulit.

Kemudian, buku ini membahas secara mendalam sepuluh tindakan nyata yang dapat kita lakukan ketika seseorang di sekitar kita mengalami masa gelap. Langkah-langkah ini dibuat untuk membantu kita memberikan dukungan secara efektif dan penuh empati.

Pada bagian I buku ini Bagian ini akan membahas depresi, kecemasan, dan stres, serta dua gangguan psikologis lainnya yang sering terjadi, yaitu *vicarious trauma*, *fatigue*, *burnout*, dan *compassion*.

Dengan membaca bagian tersebut Kita dapat lebih siap untuk menangani kondisi ini dengan sehat dan efisien jika kita memahaminya secara menyeluruh. Dengan mengetahui tanda-tanda awal peringatan, kita dapat mendapatkan bantuan profesional yang diperlukan, dan menerapkan metode pencegahan dan pemulihan yang tepat.

Pada bagian II pada buku ini pembaca akan mengetahui sepuluh hal yang dapat dilakukan untuk menolong orang yang sedang dalam masa gelap mereka. Panduan ini dibuat untuk membantu mereka yang membutuhkan dukungan, mendorong kesehatan mental yang positif, dan memperkuat jaringan sosial yang mendukung.

Terdapat bagian "Perhatikan" dalam sepuluh panduan. Pada poin tersebut dijelaskan bahwa sebagian kecil orang ketika mengalami masa sulitnya susah untuk membicarakan masalah tersebut.

Oleh karena itu, perhatikan orang terdekat kita terkadang orang yang tampak normal, bisa jadi mereka sedang mengalami sebagian masa sulit dari hidup mereka yang tidak ada satu orang pun mengetahuinya.

Kemudian pada bagian terakhir yaitu Menghadapi Orang yang Memiliki Kecenderungan Bunuh Diri. Bunuh diri adalah ketika seseorang dengan sengaja mengakhiri hidupnya, biasanya dilakukan karena orang tersebut merasa terjebak dalam penderitaan psikologis atau emosional yang sangat parah dan tidak memiliki jalan keluar.

Selain cara menghadapi kecenderungan bunuh diri. Pada bagian tersebut juga menjelaskan lima tanda atau perilaku seseorang yang memiliki kecenderungan bunuh diri. Dalam kehidupan kita, ada saat-saat di mana kita jatuh, bahkan jatuh dalam kesedihan yang mendalam.

Melalui membaca buku ini dapat meningkatkan kesadaran akan tindakan yang dapat kita ambil untuk membantu orang-orang di sekitar kita. Selain itu, membaca membantu kita memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk bertindak dengan baik.

Jika Anda tertarik, saya menyarankan untuk segera membaca buku ini di Perpustakaan Universitas Pembangunan Jaya. Semoga Anda menemukan waktu yang menyenangkan untuk membacanya!

**Oleh** : **Melly Anjani**

**NIM** : **2020041104**

**Prodi** : **Ilmu Komunikasi**