



10 Menit Sehari Selama 10 Minggu – Bisakah Headset Pulsating Benar-Benar Mengatasi Depresi?

Description

Luke Roberts mengalami masalah dengan kecemasan dan gangguan obsesif kompulsif sejak dia didiagnosis dengan kondisi ini pada usia 13 tahun. Namun, selama pandemi, kesehatan mentalnya mengalami perubahan yang sangat gelap. Dia sedang menyelesaikan gelar master dan menghadapi dampak dari pembatasan lockdown sambil juga mengalami perasaan hancur karena putus cinta. “Seseorang [tak jauh dari saya] mengatakan ‘Anda terlihat sangat depresi, dan saya pikir Anda perlu mencari bantuan,’ jadi saat itulah saya mulai mencari opsi,” jelasnya.

Mencari Solusi untuk Masalah Kesehatan Mental

Roberts, dari Essex, pernah mencoba terapi perilaku kognitif dan bentuk konseling lainnya di masa lalu, tetapi menemukan bahwa dia selalu kembali ke pola pikir lama yang merusak. Namun, seperti banyak orang lain, Roberts menolak untuk mencoba obat antidepresan, yang dikenal sebagai selektif serotonin reuptake inhibitors (SSRIs).

Menemukan Dukungan dalam Terapi Secara Online

Dengan semakin berkembangnya teknologi, terapi secara online menjadi semakin populer dan efektif dalam membantu orang-orang seperti Roberts dalam menghadapi masalah kesehatan mental mereka. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh The Lancet Psychiatry, terapi daring yang dilakukan melalui obrolan yang tidak langsung ternyata sama efektifnya dengan terapi tatap muka dalam membantu individu yang menderita depresi.

Membuka Percakapan tentang Kesehatan Mental

Masih ada stigma yang terkait dengan masalah kesehatan mental, seperti ketakutan akan dicap sebagai lemah atau gila. Namun, semakin banyak orang mulai membuka percakapan tentang kesehatan mental, seperti yang dilakukan oleh Roberts. Menurut Roberts, “Jika Anda memiliki masalah kesehatan mental, bukan berarti Anda lemah. Bagi saya, mengakui bahwa saya membutuhkan bantuan adalah tanda kekuatan.”

Berpindah ke Obat-Obatan: Pilihan yang Sah

Setelah melakukan riset dan mendapatkan rekomendasi dari profesional kesehatan mental, Roberts memutuskan untuk mencoba obat antidepresan. Dia menemukan bahwa SSRIs membantunya dalam menghadapi kecemasan dan memungkinkan dia untuk kembali menikmati hidup dengan tenang.

Ringkasan

Luke Roberts selalu berjuang dengan kecemasan dan gangguan obsesif kompulsif yang didiagnosis saat usia 13 tahun. Namun, selama pandemi, kesehatan mentalnya mengalami perburukan. Dia sedang menyelesaikan gelar master dan menghadapi dampak pembatasan lockdown sambil juga mengalami perasaan hancur karena putus cinta. Roberts telah mencoba terapi perilaku kognitif dan bentuk konseling lainnya, tetapi selalu kembali ke pola pikir yang merusak. Namun, seperti banyak orang, dia menolak untuk mencoba obat antidepresan. Apa pendapat Anda tentang mengatasi gangguan mental? Apakah Anda memiliki pengalaman pribadi yang ingin Anda bagikan? Ayo berikan komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)