



5 Penyebab Utama Depresi: Fakta, Tanda & Gejala yang Harus Diketahui

Description

Top 5 Penyebab Depresi: Fakta, Tanda & Gejala

Penyakit kesehatan mental seringkali dianggap sebagai topik yang tabu, namun dalam beberapa tahun terakhir, kunjungan ke psikolog dan psikiater telah mengalami peningkatan. Penyebabnya adalah karena kesadaran masyarakat terhadap implikasi depresi yang tidak diobati. Depresi didefinisikan sebagai perasaan sedih, muram, dan moodiness yang persisten setidaknya selama 2 minggu. Orang dengan depresi akan mulai kehilangan minat pada aktivitas favorit mereka. Namun, depresi bukan hanya perasaan yang sementara, tetapi kondisi yang perlu diatasi.

Potensi Penyebab Depresi

Depresi adalah penyakit yang sangat kompleks. Penyebabnya bisa karena ketidakseimbangan kimia dan trauma pribadi. Depresi juga dapat terjadi akibat situasi fisik atau emosional. Depresi yang tidak diobati merupakan masalah besar di Barat. Depresi yang tidak diobati dapat menyebabkan masalah dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari masalah pekerjaan, pribadi, penggunaan alkohol dan narkoba, hingga kecenderungan untuk bunuh diri.

Hubungan Antar Depresi dan Bunuh Diri

Diperkirakan setiap 40 detik, seseorang meninggal karena bunuh diri. Oleh karena itu, sangat penting untuk mencari bantuan bagi mereka yang menderita depresi. Jenis depresi yang paling berbahaya adalah yang dinamakan 'smiling depression'. Orang yang mengalami pikiran bunuh diri sering kali kehabisan energi dan memiliki kemungkinan kecil untuk melakukan percobaan bunuh diri. Namun, orang dengan smiling depression cenderung lebih mungkin untuk berhasil melakukan percobaan bunuh diri.

Tanda dan Gejala Depresi

Ada banyak tanda yang menunjukkan adanya depresi klinis, di antaranya adalah rasa putus asa, perubahan nafsu makan, nyeri dan rasa sakit yang tidak dapat dijelaskan, kehilangan energi, tidak ada minat pada hal-hal yang sebelumnya menarik, masalah tidur, penyalahgunaan alkohol dan zat lainnya,

masalah dalam berkonsentrasi, perilaku ceroboh, dan penurunan hasil di sekolah atau pekerjaan.

Penyebab Depresi

Depresi dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk faktor genetik, pengalaman traumatis seperti penyalahgunaan, penggunaan obat-obatan tertentu, kematian atau kehilangan orang yang dicintai, dan masalah kesehatan tertentu seperti hipotiroidisme. Orang yang memiliki faktor risiko tertentu juga lebih rentan terhadap depresi, seperti wanita, orang yang memiliki keluarga dengan riwayat depresi, dan orang dengan gangguan lain seperti PTSD atau kecemasan.

Ringkasan

Ringkasan: Artikel ini membahas tanda dan gejala depresi, penyebabnya, dan faktor risiko yang dapat menyebabkan depresi. Depresi dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan kimia di tubuh dan oleh trauma pribadi seperti pelecehan atau kehilangan orang yang dicintai. Artikel ini juga menyebutkan beberapa tanda-tanda klinis dari depresi, serta tanda-tanda kecenderungan bunuh diri.

Pembaca, apakah Anda pernah mengalami tanda-tanda depresi tersebut? Bagaimana Anda mengelolanya? Apakah Anda memiliki pengalaman pribadi atau pengetahuan tentang faktor risiko depresi? Silakan bagikan pendapat Anda di kolom 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](#)