



Berhenti Mengatakan Anak-anak bahwa Mereka Telah Traumatisasi: Kenapa Kita Perlu Mengubah Cara Berpikir

Description

Bagaimana Kebiasaan Gen Z dalam Menghadapi Masalah Kesehatan Mental di Era Modern

Generasi Z diyakini memiliki kesehatan mental yang paling buruk jika dilihat dari berbagai metrik yang tersedia. Menurut penelitian, diagnosis gangguan kesehatan mental dan penggunaan obat antidepresan kian meningkat di kalangan para pemuda. Bahkan, kasus bunuh diri juga mengalami peningkatan yang tragis. Namun, di sisi lain, tidak ada generasi lain yang memiliki akses terhadap terapi sebanyak generasi sekarang. Selain itu, tidak ada generasi lain yang se-“aware” generasi sekarang akan pentingnya merawat kesehatan mental.

Adalah Abigail Shrier, penulis *Bad Therapy: Why the Kids Aren't Growing Up*, yang berpendapat bahwa tren kesehatan mental dan industri terapi telah mendominasi anak-anak. Hal ini dianggapnya lebih merugikan daripada menguntungkan. Hal ini dibahas lebih lanjut dalam episode terbaru acara *The Brendan O'Neill Show* yang menampilkan Abigail sebagai narasumber.

Pentingnya Resilience dalam Menangani Trauma dan Kesehatan Mental

Resilience menjadi faktor penentu dalam menghadapi trauma, termasuk trauma masa kecil yang seringkali dianggap sebagai faktor utama dalam mengganggu kesehatan mental seseorang. Menurut penelitian, sebagian besar orang mampu bangkit dari pengalaman traumatis dengan baik. Karenanya, pemahaman seseorang terhadap trauma yang dialami lebih penting daripada dampak yang seharusnya ditinggalkan. Apabila seseorang meyakini bahwa trauma yang dialaminya berdampak buruk, ia cenderung memiliki masalah di masa dewasa.

Munculnya Budaya Terapi di Berbagai Aspek Kehidupan

Budaya terapi telah merasuki kehidupan masyarakat Amerika secara menyeluruh, terutama di kalangan anak-anak. Siswa di sekolah diajarkan untuk “belajar sosial-emosional”, guru seringkali berperan sebagai terapis yang mengajak anak-anak untuk bicara tentang perasaan mereka. Buku panduan orangtua terlaris saat ini turut diwarnai oleh pandangan para terapis. Semua hal ini turut mendorong

peningkatan kasus diagnosis gangguan kesehatan mental pada anak-anak.

Tantangan dalam Terapi dan Dampaknya pada Generasi Muda

Proses terapi tidak selalu memberikan hasil yang diinginkan, terutama untuk generasi muda. Terapi yang dianggap tidak efektif seringkali menyebabkan ketergantungan pada ahli hingga hilangnya keyakinan diri pada diri sendiri. Hal ini membuat generasi muda cenderung memiliki kontrol eksternal dalam menghadapi masalah. Penelitian menunjukkan bahwa semakin banyak terapi diakses seseorang, semakin tinggi tingkat depresi yang dialami.

Pentingnya Pengembangan Resilience di Masa Pandemi Covid-19

Di tengah pandemi Covid-19, penting bagi generasi muda untuk mengembangkan resilience dalam menghadapi berbagai tekanan mental. Dibutuhkan pendekatan yang holistik dari pada hanya mengandalkan terapi semata. Penelitian menunjukkan bahwa meningkatnya kasus depresi pada generasi muda menunjukkan bahwa terapi belum tentu menjadi solusi yang tepat. Sebaliknya, pembinaan resilience akan memberikan hasil yang lebih baik dalam jangka panjang.?

Bottom line

Ditengah kondisi yang menekan pentingnya mendukung generasi muda agar mampu menghadapi tekanan dengan cara yang positif. Hal ini tidak hanya akan membantu mereka keluar dari kondisi negatif, tetapi juga mengurangi ketergantungan pada terapi yang belum tentu memberikan solusi yang permanen. Menjaga kesehatan mental dan membangun resilience merupakan kunci utama bagi generasi muda dalam menghadapi masa depan.

Ringkasan

Generasi Z memiliki masalah kesehatan mental terburuk dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Meskipun memiliki akses terapi yang mudah, jumlah diagnosis gangguan kesehatan mental dan penggunaan antidepresan meningkat, bahkan kasus bunuh diri pun bertambah. Apakah trauma masa kecil benar-benar menyebabkan penderitaan seumur hidup? Bagaimana pengaruh 'budaya terapi' yang merajalela pada anak-anak? Apakah terapis malah memperburuk masalah ini? Bagaimana cara terbaik untuk mengatasi masalah mental? Bagikan pendapat dan pengalaman 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](#)