



Mengenal Depresi Dengan Cara Kerja Tinggi: Kenali Gejala-gejalanya!

Description

Sebuah video tentang depresi tingkat tinggi yang diunggah oleh konselor kesehatan mental Jeffrey Meltzer di TikTok menjadi viral dengan lebih dari 8 juta penonton dan 5.000 komentar. Hal ini mencerminkan kebutuhan akan kesehatan mental yang belum terpenuhi di masyarakat. Depresi tingkat tinggi belum diakui sebagai diagnosis klinis tetapi dapat menggambarkan orang yang mampu menjalani kehidupan sehari-hari namun merasa hampa di dalam.

Apa itu Depresi Tingkat Tinggi?

Depresi tingkat tinggi bukanlah diagnosis klinis yang diakui secara resmi, namun telah menjadi topik populer di media sosial seperti TikTok dan YouTube. Istilah ini muncul setelah Cheslie Kryst, seorang mantan Miss USA, meninggal karena bunuh diri. Beberapa ahli kesehatan berpendapat bahwa istilah ini dapat menyesatkan dan berasal dari ketidakpahaman tentang gangguan kesehatan mental, sementara yang lain berpendapat bahwa istilah ini dapat membantu orang menyadari bahwa depresi tidak selalu tampak jelas.

Tanda-tanda Depresi Tingkat Tinggi

Dalam video TikTok yang viral, Meltzer menyebutkan tujuh tanda yang mungkin menunjukkan depresi tingkat tinggi, termasuk isolasi dari teman dan keluarga, tidak lagi menemukan kebahagiaan dalam aktivitas yang disukai, dan merasa hampa di dalam namun tetap mampu menjalani tugas sehari-hari. Meltzer juga mengingatkan bahwa penting untuk mendapatkan bantuan dari profesional kesehatan mental jika merasa mengalami gejala depresi.

Mencari Bantuan dari Profesional

Menurut Pankhuri Aggarwal, Madigan Family Clinical Research Fellow di Family Institute at Northwestern University, penting untuk berbicara dengan profesional kesehatan mental daripada melakukan diagnosis berdasarkan informasi yang ditemukan secara online. Ada dua kriteria pokok depresi yang perlu diperhatikan, yaitu perasaan sedih atau bergairah, dan ketidakmampuan merasa senang dari aktivitas yang sebelumnya disukai.

Harapan saat Berbicara tentang Depresi

Isabella, seorang mahasiswa pascasarjana berusia 25 tahun yang terdiagnosa menderita depresi sejak sepuluh tahun lalu, merasa termotivasi dengan istilah depresi tingkat tinggi dan melihatnya sebagai harapan untuk memperjuangkan kesehatan mentalnya. Srijan Sen, seorang profesor di University of Michigan, juga menyarankan orang untuk mencari bantuan dari konsultan jika merasa tertekan dan cemas mulai mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Menonton video di media sosial juga dapat membantu orang menyadari gejala depresi mereka dan mengambil langkah pertama menuju bantuan profesional.

Ringkasan

Konselor kesehatan mental Jeffrey Meltzer melihat banyak klien yang menderita depresi “high-functioning” setiap harinya, yang membuatnya memutuskan untuk membuat video tentang hal tersebut di TikTok. Video tersebut telah ditonton lebih dari 8 juta kali dan mendapat lebih dari 5.000 komentar. Apakah Anda pernah merasakan gejala depresi high-functioning? Bagaimana pendapat Anda tentang istilah ini? Silakan bagikan pendapat dan pengalaman Anda di kolom komentar!

Mulai dari sini, apakah Anda pernah mendengar istilah “high-functioning depression” sebelumnya? Apakah Anda merasa terhubung dengan gejala yang dijelaskan dalam artikel ini? Jangan sungkan untuk berbagi pendapat dan pengalaman Anda 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](#)