

Cegah Depresi Dengan Gaya Hidup Sehat

Wednesday, 11 April 2018 WIB, Oleh: Gusti




Depresi bisa dialami oleh siapa saja. Depresi tidak selalu berhubungan dengan masalah. Sebab, depresi merupakan salah satu gangguan mental yang berhubungan dengan interaksi berbagai elemen, seperti struktur otak, genetika, hormon dan juga faktor luar, seperti pola asuh, pengalaman di-bully dan *toxic relationship* baik dengan pasangan atau rekan kerja. “Tentu tidak ada orang yang memilih untuk terkena depresi,” ujar psikolog lulusan UGM dan Co-Founder startup Consulife, Regisda Machdy Fuadhy, S.Psi., M.Sc, saat menjadi pembicara Pijar Psikologi Talks bertajuk “23 Kacamata Depresi” yang diselenggarakan di Sinergi Cowork and Networking Space, Demangan Yogyakarta pada Sabtu (7/4) lalu.

Regis sebagai pembicara membahas depresi dari berbagai sudut pandang. Regis mengajak peserta seminar untuk memahami bahwa depresi adalah fenomena yang kompleks dan dilatarbelakangi oleh banyak hal. Lebih lanjut Regis menjelaskan bahwa depresi bisa dipengaruhi oleh cuaca dan makanan sebagai faktor eksternal. “Cuaca sangat memengaruhi *mood*, contoh paling nyata adalah *winter blues* ketika orang-orang tinggal di negara yang memiliki musim salju,” katanya.

Nuansa yang *gloomy* dan ketiadaan matahari yang mengekstrak vitamin D berpengaruh terhadap *mood* seseorang. Layaknya cuaca, makanan juga berpengaruh besar terhadap depresi. “Makanan yang *overcooked* dan minim nutrisi membuat probiotik di dalam usus tidak mendapatkan zat yang dibutuhkan untuk memproduksi serotonin, hormon yang membuat kita senang,” paparnya.

Oleh karena itu, kata Regis, orang-orang yang mengalami depresi disarankan untuk melihat apa-apa yang mereka makan dan mulai beralih ke gaya hidup sehat.

Pola hidup modern yang serba cepat dengan ratusan *stressor* (penyebab stress) setiap harinya juga



membuat semakin banyak orang rentan dengan depresi. Regis menegaskan bahwa yang terkena depresi semakin banyak, namun yang mencari pertolongan rasanya tidak bertambah. “Banyak orang takut dengan stigma bahwa orang depresi adalah orang yang lemah, tidak kuat menghadapi cobaan hidup dan jauh dari Tuhan. Akhirnya, mereka bungkam diam dan tak mencari pertolongan,” tuturnya.

Regis menyebutkan depresi juga berisiko mematikan sama seperti halnya penyakit fisik. Oleh karena itu, bagi yang merasa terkena depresi bisa langsung berkonsultasi dengan psikolog. “Sudah saatnya kita memahami depresi lebih dalam. Mengenali gejalanya agar kita mampu menolong orang terdekat yang membutuhkan” tambahnya. (Humas UGM/Gusti Grehenson)

Berita Terkait

- [Penanganan Psikologis Berperan pada Aktifitas Penyakit AR](#)
- [Rekreasi Humor Turunkan Derajat Depresi Pekerja Wanita](#)
- [Mempromosikan Hidup Sehat di Kampus](#)
- [Fakultas Teknik UGM Miliki Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular](#)
- [Kurang Olahraga Berisiko Kena Diabetes Melitus](#)