Kesehatan Mental Penting untuk Manusia

Category: LifeStyle,Seleb
24 Februari 2023

Prolite – Kesehatan mental merupakan hal penting dalam kehidupan manusia. Seringkali disebutkan mental pada masa anak-anak sangat mempengaruhi perkembangan jiwa seseorang hingga dewasa nantinya.

Sehat dilihat bukan hanya karena fisiknya saja tapi sehat juga harus dilihat dari jiwanya. Jika seseorang sakit jiwanya bisa berpengaruh juga pada fisik diantaranya seperti stroke, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung.

Sebaliknya jika kondisi fisik yang sakit maka akan meningkatkan risiko gangguan mental pada seseorang. Oleh sebab itu penting bagi seluruh orang untuk menjaga kesehatan mentalnya.

Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Di Indonesia sendiri data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun

2018 melaporkan lebih dari 19 juta jiwa penduduk usia di atas 15 tahun mengalami masalah gangguan mental emosional, 12 juta jiwa penduduk usia di atas 15 tahun mengalami masalah depresi, dan 18 dari populasi mengalami psikosis atau skizofrenia.

Ada beberapa faktor yang dapat kita ketahui jika kita sudah mengalami gangguan mental seperti, gangguan dan perubahan pola tidur, sulitnya fokus, cemas berlebih, merokok dan minum alcohol berlebih.

Jika dirasa sudah ada tanda-tanda seperti di atas maka lakukan aktifitas fisik dan olahraga, berbicara dengan orang yang dipercaya atas masalah anada, atau terapkan pola makan sehat.

Tidak hanya itu, bersosialisasi serta menjaga hubungan baik pun perlu dilakukan. Menerima dan mensyukuri segala hal yang dimiliki, lakukan aktivitas yang digemari, menjaga kecukupan tidur dan istirahat serta mencari bantuan profesional jika diperlukan. **(*/ino)**