

# Menuju Peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia Pada 10 Oktober 2023

Category: LifeStyle  
9 Oktober 2023



**Prolite** – Pernahkah Anda berhenti sejenak dan bertanya kepada diri sendiri, “Bagaimana kabar kesehatan jiwa saya hari ini?” Di tengah kesibukan sehari-hari, terkadang kita lupa bahwa kesehatan jiwa sama pentingnya dengan kesehatan fisik.

Namun, adakah yang masih ingat bahwa besok adalah Hari Kesehatan Jiwa Sedunia? Ini merupakan sebuah momentum yang diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan jiwa.

## Sejarah Hari Kesehatan Jiwa Sedunia



– MarkTechPost

Hari Kesehatan Jiwa Sedunia diperingati setiap tanggal 10 Oktober. Tujuan utama dari peringatan ini adalah meningkatkan kesadaran akan masalah kesehatan mental di seluruh dunia dan mendorong upaya pendukung dalam pendidikan, kesadaran, dan advokasi terhadap stigma yang sering dikaitkan dengan kesehatan jiwa.

Sejak pertama kali diperkenalkan oleh World Federation for Mental Health pada tahun 1992, peringatan ini telah menjadi sarana global untuk mempromosikan diskusi tentang kesehatan mental, serta menyediakan informasi, dukungan, dan advokasi.

Slogan 'Mens Sana in Corpore Sano' – yang berarti 'dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat' dalam bahasa Latin – menekankan betapa pentingnya keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental.

Kesehatan jiwa dan fisik adalah dua sisi mata uang yang sama, dan keduanya perlu mendapatkan perhatian yang sama.

## Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa



*Ilustrasi berbagai emosi – CatLane*

Jiwa yang sehat bukanlah sekadar absennya gangguan mental, melainkan keadaan dimana seseorang dapat mengenali potensinya, mengatasi stres sehari-hari, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

Setiap orang pasti ingin menjalani kehidupan yang bahagia. Namun, banyak yang menganggap kebahagiaan sebagai suatu kebetulan yang terjadi pada hidup. Padahal, kebahagiaan dapat diusahakan dan dikendalikan agar kesehatan jiwa senantiasa terjaga.

Menurut sebuah artikel dari Alodokter, setiap orang tentu menginginkan kehidupan yang bahagia. Meskipun banyak orang

menganggap kebahagiaan sebagai suatu kebetulan, kenyataannya adalah kebahagiaan dapat diusahakan dan dikendalikan agar kesehatan jiwa selalu terjaga.

Kebahagiaan bagi setiap individu mungkin berbeda, namun ada beberapa cara universal yang dapat membantu kita menjalani kehidupan yang tenang, damai, dan bahagia demi menjaga kesehatan jiwa.

## 1. Perbaiki Pola Pikir

Pola pikir memiliki kekuatan yang luar biasa dalam mempengaruhi keseluruhan kehidupan kita. Untuk menjalani kehidupan yang lebih bahagia, kita perlu melakukan beberapa hal:

- **Lakukan setiap hal dengan perasaan senang:** Mulailah dengan menikmati setiap momen yang Anda alami dengan ketulusan dan perasaan senang, baik itu momen besar maupun sederhana seperti mencoba resep masakan baru atau sekadar menikmati pemandangan di taman.
- **Syukuri setiap hal yang dimiliki:** Menghargai segala sesuatu yang kita miliki dan menyadari bahwa itu adalah anugerah dapat memelihara pikiran positif. Hal-hal sederhana seperti menghirup udara segar atau bangun tidur dalam keadaan sehat adalah hal-hal yang patut disyukuri.
- **Tertawa lepas:** Tertawa dapat meredakan ketegangan, melemaskan otot wajah, memperlancar aliran darah, dan meningkatkan kualitas tidur. Rutinitas tertawa juga dapat membantu tubuh memulihkan diri sendiri, menjadikannya sebagai olahraga yang disebut “yoga tertawa”.
- **Beri apresiasi pada hal-hal kecil:** Menghargai hal-hal kecil seperti sinar matahari atau aroma harum lantai yang baru dibersihkan dapat membuat hidup terasa lebih bermakna.
- **Cintai diri sendiri dan orang lain:** Sebelum mencintai

orang lain, cintailah diri sendiri. Menyayangi diri sendiri dan orang lain akan meningkatkan kesehatan mental.

## 2. Perbaiki Kebiasaan Sehari-hari

Selain pola pikir, kehidupan sehari-hari yang teratur juga sangat berpengaruh pada kesehatan mental. Beberapa cara yang bisa dilakukan adalah:

- **Pembagian Waktu:** Bagilah waktu Anda dengan baik, khususnya jika Anda merasa terlalu sibuk dengan pekerjaan sehingga keluarga atau pasangan sering terabaikan.
- **Hindari pekerjaan kantor saat di rumah:** Fokuslah untuk berinteraksi dan memberi perhatian penuh kepada keluarga saat di rumah. Jika perlu, matikan ponsel atau batasi panggilan yang berhubungan dengan pekerjaan untuk kualitas waktu keluarga yang lebih baik.
- **Kerja dengan Efektif:** Hindari kebiasaan menyia-nyiakan waktu seperti bergosip atau berlama-lama di media sosial. Dengan bekerja dengan efektif, Anda akan merasa lebih tenang dan kesehatan jiwa akan lebih terjaga.
- **Delegasi Pekerjaan:** Jika Anda merasa beban pekerjaan Anda terlalu berat, pertimbangkan untuk mendelegasikan sebagian tugas, misalnya dengan menyewa asisten rumah tangga atau menggunakan jasa laundry.

Menjalani kehidupan dengan tenang dan bahagia mungkin tidak mudah, namun dengan usaha dan pendekatan yang tepat, hal tersebut bukanlah hal yang mustahil. Jika Anda merasa kesulitan, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog.

## Makna Hari Kesehatan Jiwa



Peringatan ini adalah momen untuk merefleksikan dan mengedukasi kepada diri sendiri maupun orang lain akan pentingnya kesehatan jiwa dalam kehidupan kita sehari-hari.

Hal ini juga menjadi kesempatan untuk mengucapkan terima kasih kepada mereka yang telah mendukung perjuangan individu dalam menghadapi masalah kesehatan mental.

Saat kita mengenali dan memahami pentingnya kesehatan mental, kita dapat bersama-sama menciptakan masyarakat yang lebih peduli dan mendukung bagi semua individu.

Terakhir, mari kita bersama-sama mengucapkan selamat Hari Kesehatan Jiwa Sedunia, dan semoga kita semua selalu dalam keadaan sehat baik fisik maupun jiwa.