

dan Bruder Aloysius. Panti asuhan juga membantu anak-anak di daerah yang ingin menjadi Romo dengan menggandeng seminari-seminari di Indonesia.

Panti Asuhan Benih Kasih merupakan satu-satunya panti asuhan di Indonesia milik Gereja yang dikelola oleh umat paroki. Saat ini sudah ada sekitar 10 hingga 16 anggota pengurus panti asuhan. Tugas anggota pengurus yang utama dibagi menjadi dua, yaitu mengurus rumah tangga dan mencari bantuan dari donatur untuk dana pendidikan serta mengelola panti asuhan.

"Jangan mengecewakan para donatur, gunakan kesempatan bersekolah sebaik mungkin agar bisa menggapai impian dan kehidupan lebih baik di masa depan. Terutama pesan ini ditujukan untuk anak-anak yang bersekolah di Surabaya, karena biaya sekolah satu anak hampir sama dengan biaya hidup 5 sampai 10 anak di daerah," tukas Markus Budianto, anggota Pengurus DPP (Dewan Pastoral Paroki Santo Marinus Yohanes) khusus Panti Asuhan Benih Kasih Surabaya. (Fransiska MD)

APAKAH AKU MASIH SEHAT SECARA MENTAL?

Ungkapan Latin, men sana in corpore sano sudah tidak asing lagi terdengar di telinga kita. Ungkapan yang berarti di dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang kuat, menyatakan bahwa tubuh dan jiwa adalah dua hal yang saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain.

Hubungan itu menunjukkan bahwa kesehatan fisik dan mental saling berkaitan dan sama pentingnya. Masalahnya, kita cenderung lebih memberi perhatian pada kesehatan fisik dibandingkan kesehatan mental. Menurut WHO, kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang mampu mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan, belajar dan bekerja dengan baik, dan berkontribusi pada komunitas.

Dokter spesialis kesehatan jiwa RKZ Surabaya, dr. Merry Apriliani Angkawidjaja, M.H., Sp.KJ menjelaskan dengan lebih sederhana, bahwa kesehatan mental itu keadaan di mana seseorang masih bisa menjalankan kesehariannya dengan baik dan merasa puas dengan kehidupannya. "Jadi, orang itu makan, mandi secara teratur dan bertanggung jawab atas perannya, entah sebagai pekerja atau pun pelajar. Selain itu, mereka mampu mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan perannya masing-masing," jelasnya.

Kesehatan mental juga tidak terlepas dari pengenalan akan diri

sendiri. Sejauh mana seseorang bisa menyadari bahwa ada sesuatu yang tidak beres dalam dirinya. Oleh karena itu dibutuhkan kesadaran untuk lebih proaktif mengenali gejala (sakit) yang dialami.

Seseorang dikatakan telah mengalami gangguan jiwa ketika dia sudah tidak bisa menjalankan aktivitas harian sebagaimana mestinya. "Bila seseorang mengalami kesulitan tidur, tidak mandi atau makan dan meninggalkan pekerjaan atau tugasnya sehari-hari bahkan berminggu-minggu, maka bisa dipastikan dia telah mengalami gangguan jiwa," ungkap dokter yang hobi menonton ini.

Gangguan jiwa itu muncul akibat diri yang tidak bisa mengatasi tekanan atau masalah yang terjadi. Bila seseorang tidak mampu merespon tekanan tersebut atau bahkan lari dan tidak berusaha untuk menyelesaikannya, maka keadaan mental orang tersebut bisa semakin parah apalagi bila pelariannya sampai pada minuman keras dan narkoba. Dokter Merry menambahkan, contoh yang tidak terlalu ekstrem, misalnya dengan marah-marah sendiri atau banting-banting barang juga bisa terjadi pada mereka yang jiwanya terguncang.

Mengutip dari aturan UU kesehatan Jiwa, ada 2 tipe gangguan mental yaitu Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) dan Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK). Oleh karena itu, tidak semua orang yang kondisi mentalnya terganggu adalah ODGJ, bisa jadi mereka hanya ODMK. Bahkan ODGJ sekalipun bukan berarti mereka adalah



dr. K. Merry Apriliani Angkawidjaja,
M.H., Sp.KJ

orang gila seperti yang diasumsikan masyarakat pada umumnya. Bila gangguan mental tersebut semakin parah, maka bisa mengarah ke arah gangguan jiwa. Karena itu, sangat penting bila Anda merasa mental anda bermasalah, segeralah mencari bantuan dan berkonsultasi dengan tenaga profesional. Anda tidak perlu takut untuk mencari bantuan karena bukan berarti Anda adalah orang gila.

Di samping itu, penanganan yang telat dapat berdampak pada hasil pengobatan yang diberikan. Penyakit kejiwaan tidak sepenuhnya bisa sembuh, hal itu tergantung dari tingkat keparahannya, sama halnya dengan penyakit fisik. "Itu tergantung dari tingkat keparahannya, bila masih berada di tingkat ringan dan sedang, maka kemungkinannya lebih besar untuk bisa pulih kembali secara normal, namun bila sudah terlambat berobat apalagi tidak patuh untuk berobat atau putus obat, maka peluangnya semakin kecil untuk pulih seperti semula," ujar dr.Merry.

Mengutip dari health.grid.id, rasa sakit emosional nyatanya lebih buruk dibandingkan penyakit fisik. Setiap tahun orang sering melakukan general checkup, tetapi gagasan untuk melakukan 'pemeriksaan psikologis' sama sekali asing. Seseorang mungkin belum sadar bahwa dia telah mengalami depresi karena rasa sakit emosional, misalnya ketika tidak dipromosikan di tempat kerja dan rasa sakit itu bertahan hingga berminggu-minggu.

Rasa sakit emosional sering kali berdampak jauh lebih besar dalam hidup dibandingkan rasa sakit fisik, alasannya karena kenangan buruk yang akan terus membekas. Terdapat berbagai macam gangguan kejiwaan, dari yang ringan hingga berat. Jika Anda mengalami gangguan mental, dan tidak bisa mengatasinya setelah mendapat

pertolongan dari psikolog, maka Anda sudah membutuhkan pertolongan seorang psikiater atau dokter spesialis kejiwaan.

Penanganan seorang psikiater tentunya berbeda dengan psikolog. Perlu diketahui bahwa psikiater tidak selalu memberi resep obat, hal itu baru akan diberikan pada pasien yang kondisinya memang sudah membutuhkan bantuan obat. Dosis obat juga akan diturunkan hingga terlepas dari obat-obatan bila pasien menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Stigma dicap 'orang gila' ketika berobat ke psikiater, sebaiknya tidak dijadikan alasan untuk tidak berobat, karena sebenarnya semua orang juga berpotensi mengalami gangguan mental yang bisa mengarah hingga gangguan kejiwaan. Dokter yang juga merangkap jadi dosen Universitas Surabaya ini menambahkan, dukungan dari keluarga dan masyarakat juga berpengaruh pada proses kesembuhan pasien.

Masyarakat masih perlu terus diedukasi mengenai pentingnya kesehatan mental ini, karena sesungguhnya kesehatan mental juga tidak kalah pentingnya dengan kesehatan fisik, dan bahkan kesehatan mental jauh lebih mempengaruhi sepanjang hidup kita. Apakah Anda masih sehat secara mental? Segeralah mencari bantuan tenaga profesional untuk memeriksa kondisi mental Anda dengan melakukan janji bersama dokter pilihan Anda atau bisa juga melalui pelayanan reservasi rawat jalan RKZ dengan WA chat di 0819 1600 7300. Semoga kita selalu berupaya untuk menjaga kesehatan fisik, terlebih kesehatan mental kita. Salam sehat! (Maria)

