

PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN JIWA

Di dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan jiwa tidak kalah pentingnya dengan kesehatan fisik seseorang. Menurut Undang-Undang Kesehatan Jiwa tahun 2014, kesehatan jiwa merupakan kondisi di mana seseorang dapat berkembang secara optimal baik fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga dapat menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Selaras dengan pengertian kesehatan jiwa tersebut, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan empat kriteria individu yang sehat jiwa, yaitu a) mengenali dan mengembangkan potensi diri, b) dapat mengatasi stress dalam kehidupan sehari-hari, c) produktif, dan d) bermanfaat untuk lingkungan. Sama halnya dengan kondisi fisik yang dapat berubah dari sehat menjadi sakit atau sakit menjadi sehat, kesehatan jiwa juga dapat berubah-ubah. Apabila seseorang mendapatkan tekanan terus menerus dari permasalahan yang dihadapi, bukan tidak mungkin kesehatan jiwanya terganggu sehingga mengalami kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari atau menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Kondisi kesehatan jiwa seseorang dipengaruhi oleh faktor dari dalam dan luar diri, seperti genetik, kematangan psikologis, kepribadian, kondisi fisik, kondisi keluarga, lingkungan tempat tinggal, pola asuh keluarga, spiritual, dan ekonomi. Tidak hanya itu, kesehatan mental juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan kerja, seperti tuntutan kerja, relasi dengan atasan/bawahan atau pegawai lain, dan kultur organisasi. Kondisi jiwa yang tidak sehat dapat menyebabkan seseorang menjadi rentan terlibat dalam masalah/konflik dan kesulitan untuk mencari jalan keluar secara adaptif. Selain itu, kondisi kesehatan jiwa dan fisik seseorang saling memengaruhi satu sama lain. Seseorang dengan kondisi fisik yang lemah akan rentan mengalami masalah kesehatan jiwa. Sebaliknya, kondisi jiwa yang tidak sehat dapat memunculkan keluhan fisik seperti otot tegang, tekanan darah tinggi, sakit kepala, sakit perut, dan lain-lain. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk dapat menjaga kesehatan mental sebagaimana menjaga kesehatan fisik.

Berikut adalah cara menjaga kesehatan jiwa yang dapat dilakukan dalam keseharian:

a. Menerima dan menghargai diri sendiri

Menyadari bahwa setiap individu unik dan berbeda. Penting untuk mengenali kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, serta bersikap realistis terhadap hal-hal yang masih dapat diubah.

b. Terbuka dengan menyampaikan pikiran atau perasaan

Mengungkapkan pikiran atau perasaan dapat membantu seseorang merasa lebih ringan dan berdamai dengan masalah yang sedang dihadapi. Sikap terbuka dapat

dilakukan dengan menceritakan permasalahan kepada orang yang dipercaya, seperti keluarga atau teman dekat. Selain itu, juga dapat dilakukan kepada pihak lain yang berkaitan dengan situasi yang sedang dialami.

c. Mengatur pola hidup.

Pola hidup yang sehat, seperti olahraga teratur dan konsumsi makanan bergizi dapat meningkatkan keseimbangan tubuh, kualitas tidur, dan daya konsentrasi. Hal ini mendorong tubuh yang lebih tenang, rileks, dan lebih positif. Hindari pola makan tidak sehat, minuman beralkohol, merokok, serta obat-obatan terlarang untuk menyelesaikan masalah atau mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan.

d. Membangun pikiran positif

Pikiran positif membuat seseorang merasa lebih tenang saat menghadapi masalah karena dapat melihat masalah dari sudut pandang yang lain, fokus pada hal penting dari masalah yang dihadapi, dan tidak berlarut dalam tekanan atau perasaan tidak menyenangkan.

e. Memiliki waktu untuk melakukan kegiatan yang disukai

Melakukan kegiatan yang disukai atau menyenangkan dapat memunculkan emosi positif sehingga menyeimbangkan emosi negatif yang muncul akibat stress. Contoh kegiatan yang dapat dilakukan, seperti berkebun, memasak, berjalan di taman, melukis, dan lain-lain.

f. Membangun relasi positif dengan orang lain

Mengikuti kegiatan atau membantu orang lain dapat membuat seseorang merasa semakin berharga, percaya diri, dan tidak merasakan kesepian. Hal ini dapat dilakukan baik di lingkungan tempat tinggal, kerja, atau komunitas.

g. Meminta bantuan kepada orang lain

Seringkali seseorang merasa lelah dan tidak mampu berpikir jernih saat sedang menghadapi masalah. Saat hal tersebut terjadi, maka yang perlu dilakukan adalah meminta bantuan kepada orang yang dipercaya dapat membantu penyelesaian masalah, seperti keluarga, teman dekat, rekan kerja, atau tenaga profesional (dokter, psikolog, psikiater, pemuka agama, dan lain-lain).