

ONLINE HOME DOCTOR

PENYAKIT MENTAL BULAN MEI

HARUS HATI-HATI SETELAH LIBURAN GOLDEN WEEK!
PENJELASAN PENANGGULANGAN DAN ALASAN UNTUK MENCEGAH
PENYAKIT MENTAL BULAN MEI



PENYAKIT MENTAL BULAN MEI ITU APA DAN BAGAIMANA?

DI JEPANG BULAN APRIL ADALAH WAKTUNYA PERUBAHAN LINGKUNGAN HIDUP SEPERTI MASUK SEKOLAH BARU, PERUSAHAAN BARU, GANTI KELAS DAN PERGI TEMPAT BARU KARENA TRANSFER KERJA, DSB.

OLEH KARENA ITU, ADA BANYAK ORANG YANG MERASA PIKIRAN POSITIF PADA APRIL, TETAPI JIKA TIDAK BISA ADAPTASI DENGAN LINGKUNGAN BARU, JADINYA MUNCUL GEJALA SEPERTI DEPRESI. JADI PENYAKIT MENTAL PADA MEI ITU DISEBUT 5GATSU BYO (PENYAKIT MENTAL PADA BULAN MEI).

NAMA PENYAKIT MENTAL INI DALAM ISTILAH MEDIS, DISEBUT [SAKIT GANGGUAN ADAPTASI] ATAU [DEPRESI].

APA GOLDEN WEEK?

DARI TANGGAL 29 APRIL SAMPAI DENGAN TANGGAL 5 MEI, BANYAK HARI MERAH DAN HARI LIBUR, JADINYA LIBURAN PANJANG MAKA DISEBUT GOLDEN WEEK.



KEADAAN UTAMA DI FISIK

- ANTIDEPRESAN(MURUNG).
- KELESUAN,TIDAK SEMANGAT.
- KHAWATIR,MERASA TERBURU-BURU TANPA ALASAN JELAS.

YANG DI ATAS INI ADALAH GEJALA KHAS PENYAKIT MENTAL BULAN MEI.



TIDAK
SEMANGAT

PIKIRAN
NEGATIF

LELAH

SAKIT KEPALA,
SAKIT PERUT

DAYA PIKIR,
KONSENTRASINYA
TURUN

BERKURANG
NAFSU MAKAN

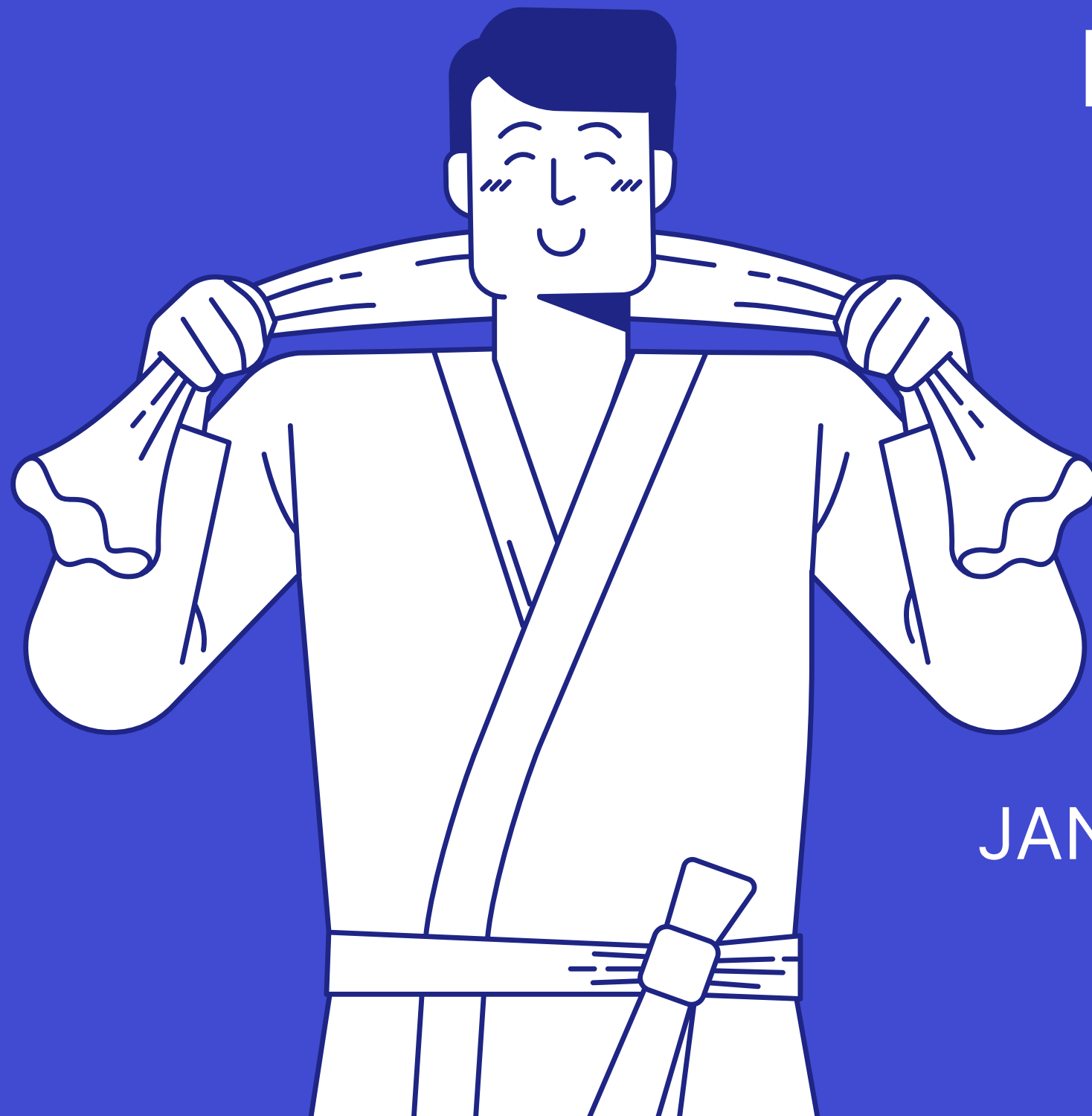
KELUHAN UTAMANYA TIDAK BISA TIDUR,MUDAH CAPEK, TIDAK MAU MAKAN, TIDAK MAU MELAKUKAN APA PUN,MALAS BUAT HUBUNGAN MANUSIA DENGAN SIAPA PUN.

APA YANG DIUSAHAKAN BIAR TIDAK JADI PENYAKIT MENTAL BULAN MEI

- HILANGKAN STRESS DENGAN CARA NGOBROL DENGAN TEMAN, KELUARGA.
- MAKAN YANG GISI NUTRISI DENGAN BALANCE BAIK.
- TIDUR YANG CUKUP DAN NYENYAK.
- MEMPERHATIKAN CARA KEGIATAN HARI LIBUR DAN USAHAKAN MAIN SPORTS.
- SIAP DULU SEBELUM TERJADI MASALAH DENGAN ATASAN DAN ORANG-ORANG SEKITARNYA.



MARI BUAT LINGKUNGAN YANG TIDAK TERJADI SENDIRIAN DAN JIKA TIDAK BISA SABAR,
[KONSULTASI KEPADA DOCTER BIDANG.](#)



MARI KONSULTASI DENGAN
OH DR. DULU.

JANGAN BINGUNG SENDIRI SAJA YA.