



INDRIYANTO DIAN PURNOMO, S.H., M.H.
SERIKS SPRK 202409002027

DEPRESI BUKAN SEKADAR SEDIH BIASA

APA ITU DEPRESI?

Perasaan sedih yang dialami secara terus-menerus **dalam waktu yang relatif lama** yang ditandai dengan menurunnya minat untuk beraktivitas sehari-hari ataupun kehilangan minat untuk kegiatan yang sebelumnya disukai

PENYEBAB

- ✔ Stres
- ✔ Kondisi sosial di lingkungan kita
- ✔ Faktor genetik



BASIS BIOLOGIS

- ✔ Penurunan aktivitas otak di bagian tertentu
- ✔ Penurunan kadar serotonin
- ✔ Volume hippocampus yang berkurang

CARA MENGATASI

- ✔ Berhenti meremehkan penyakit ini
- ✔ Menjadi pendengar yang penuh kasih lebih penting daripada memberi nasihat
- ✔ Rujuk ke bantuan profesional

DEPRESI ADALAH GANGGUAN MENTAL SERIUS
BUKAN KELEMAHAN KEPRIBADIAN
MENCARI PERTOLONGAN, BENTUK KEKUATAN DIRI