

Anak dan Depresi

BY: DOSNI ARIHTA

Perilaku depresif tidak hanya dapat terjadi pada orang dewasa dan remaja, namun juga kepada anak-anak. Peneliti di Washington University School of Medicine mengemukakan bahwa anak-anak mengalami gejala depresi yang sama seperti yang sering ditemukan pada orang dewasa, dan dapat memiliki tingkat keparahan yang sama.

FAKTOR YANG TERKAIT

Lingkungan. Genetik. Orangtua dan saudara. Penyakit. Peristiwa besar.

TANDA-TANDA DAN GEJALA DEPRESI

Tanda-tanda penting yang perlu diperhatikan pada sang anak.

DIAGNOSIS & PENANGANAN

Ketahui langkah yang perlu diambil selanjutnya.



Meskipun penyebab

yang pasti dari depresi kanak-kanak tidak juga diketahui, penelitian depresi pada orang dewasa menyatakan bahwa tergantung pada predisposisi genetik dan pengaruh lingkungan.

"Sebagian dari lingkungan dan genetik," kata Dr. Elizabeth Rody, direktur medis dan psikiater anak untuk *Magellan Behavioral Health* di New Jersey. "Bila dibandingkan antara depresi dengan penyakit jantung. Anda dapat memiliki sejarah sakit jantung di keluarga dan pada waktu yang sama Anda tidak menjaga pola hidup Anda. Keduanya mungkin menyebabkan Anda terkena serangan jantung. Depresi juga seperti itu."



Ketidak mampuan belajar (*Learning Disabilities*), seperti tidak mampu berkonsentrasi/hiperaktif, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) dan disleksia juga berkontribusi pada timbulnya depresi kanak-kanak.

Depresi pada anak-anak bisa dipicu oleh berbagai peristiwa atau masalah, misalnya kematian orang tua, Perpindahan seorang teman, kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan sekolah, kesulitan dalam berteman, penyalahgunaan obat atau alkohol.



Faktor lingkungan yang membuat anak-anak berisiko menderita gangguan depresi meliputi pelecehan fisik, seksual, dan verbal, anak yang terlantar dan adanya sejarah pemakaian obat-obatan dalam keluarga.

Anak-anak yang orangtua atau saudaranya menderita depresi juga lebih mungkin mengembangkan simptom penyakit ini.

Perceraian serta kehilangan orang yang dicintai juga dapat menimbulkan emosi yang labil pada anak-anak, tapi tidak selalu merupakan penyebab depresi.

HASIL SURVEI

Di Amerika menunjukkan angka kejadian depresi sebesar 1% pada anak prasekolah, 2% pada anak usia sekolah dan sekitar 5-8% pada remaja.

Sementara, survei di Australia memperlihatkan bahwa 3,7% anak laki-laki dan 2,1% anak perempuan

dalam rentang usia 6-12 tahun mengalami episode depresi.

Uniknya, terdapat perbedaan ratio 2:1 antara perempuan dan laki-laki. Menurut penelitian, depresi pada anak usia pra sekolah hanya ditemui 1%, pada anak usia sekolah dasar kurang dari 2%, sedangkan anak usia 12-17 ditemukan sekitar 3-10%.

Tanda-Tanda, Diagnosa & Penanganan

Biasanya anak-anak yang menderita depresi secara persisten selalu terganggu, menarik diri, dan *lethargic* (terlihat lesu). Anak yang depresi biasanya juga kehilangan minat untuk melakukan kegiatan yang sebelumnya sangat mereka sukai.

Berikut tanda-tanda atau gejala depresi yang dapat diperhatikan:

1. Kurangnya motivasi.

Hal ini termasuk merasa cepat bosan, seringnya membolos sekolah, atau sikap di sekolah tidak baik.

2. Tanda fisik.

Ia merasa kekurangan energi atau sampai dengan mengalami kelelahan kronis, dan juga mengeluh akan sakit perut atau sakit kepala secara terus menerus.

3. Terjadinya perubahan yang signifikan.

Seperti menarik diri dari keluarga, teman, dan aktivitas yang tadinya disukai, keluhan yang sangat sering mengenai masalah fisik, seperti sakit perut atau pusing, sampai dengan perubahan kebiasaan makan dan tidur.

4. Membicarakan tentang topik bunuh diri.

Tiba-tiba sering muncul pembicaraan mengenai bunuh diri atau juga kematian.

5. Emosi bergejolak.

Di satu hari ia dapat berteriak tanpa alasan, dan di hari lainnya ia dapat menangis terus menerus. Termasuk sensitif berlebihan jika ada penolakan atau kegagalan.

6. Melakukan hal-hal ekstrim.

Seperti usaha untuk lari dari rumah, atau melakukan aktifitas yang melibatkan kekerasan baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.

BERAPA LAMA?

Menurut *Mental Health: A Report of the Surgeon General*, anak-anak depresi mengalami episode depresi yang biasanya bertahan dari tujuh sampai sembilan bulan.

Namun, beberapa ahli perkembangan anak yang mengatakan bahwa perilaku depresif yang bertahan lebih dari dua minggu memerlukan pemeriksaan lebih lanjut.

PROSES DIAGNOSIS

Diagnosis ditegakkan berdasarkan gejala-gejalanya. Perawatan bagi anak dan remaja yang menderita depresi termasuk kombinasi dari psikoterapi individu dan konseling keluarga.

Supaya optimal, menurut Rody, terapi haruslah melibatkan orang tua, saudara dan orang yang penting dalam kehidupan sang anak, seperti guru dan kakek-nenek.

PENANGANAN DEPRESI

Senantiasa mendampingi dan mendengarkan mereka adalah kunci utama. Mengajak anak bermain, jalan-jalan, menemani mereka melakukan apa yang mereka sukai juga dapat membantu.

Ajaklah mereka untuk menenangkan perasaan melalui permainan (boneka), gambar, tulisan, dan bermain peran.

Berkonsultasilah dengan psikolog untuk membantu anda apabila anak masih kesulitan untuk merasa nyaman dengan Anda.