

# BAB XXVII

## Kesehatan Jiwa



- Penilaian diri
- Penyebab tersering munculnya masalah kesehatan jiwa pada perempuan
- Masalah kesehatan jiwa pada perempuan
- Membantu diri sendiri dan orang lain
- Gangguan jiwa (psikosis)
- Beberapa cara untuk memperbaiki kesehatan jiwa di masyarakat

*Bab ini membahas masalah kesehatan jiwa umum dan penyebabnya. Juga memberi nasihat/saran bagaimana perempuan dapat membantu dirinya sendiri atau orang lain mengatasi masalah tersebut.*

Sama seperti tubuh seorang perempuan yang dapat sehat dan sakit, begitu pula pikiran dan jiwanya. Pada waktu pikiran dan jiwanya sehat, dia memiliki kekuatan emosional untuk memenuhi kebutuhan fisiknya dan anggota keluarganya, untuk mengetahui adanya masalah dan berusaha menyelesaikannya, untuk merencanakan masa depan, dan membina hubungan yang memuaskan dengan pihak lain.

Hampir semua orang mengalami kesulitan melakukan semua hal tersebut pada waktu yang bersamaan. Tetapi jika kesulitan itu terjadi terus menerus dan membuat perempuan sulit melakukan kegiatan sehari-hari—sebagai contoh, jika ia menjadi terlalu tegang dan gugup sehingga ia tidak dapat mengurus keluarganya—maka ia mungkin menderita masalah kesehatan jiwa. Masalah ini lebih sulit ditemukan dibanding masalah fisik, yang dapat kita lihat atau sentuh. Namun masalah kesehatan jiwa memerlukan perhatian dan pengobatan, sama seperti masalah fisik.

***Kesehatan jiwa yang baik sama pentingnya dengan kesehatan fisik yang baik !***

### **Menghargai Diri Sendiri**

Saat seorang perempuan menganggap dirinya memberikan sumbangsih yang berharga untuk keluarga dan kelompok masyarakatnya, maka ia dikatakan memiliki penghargaan terhadap dirinya sendiri yang baik. Perempuan yang menghargai dirinya sendiri tahu bahwa ia berharga sehingga ia pantas diperlakukan dengan hormat.

Menghargai diri sendiri dimulai dari kecil. Seberapa besar seorang perempuan menghargai dirinya sendiri tergantung dari bagaimana dia diperlakukan oleh orang-orang penting dalam hidupnya – seperti orang tuanya, saudara laki-laki dan perempuannya, tetangga, guru, dan pimpinan rohani-nya. Jika orang-orang ini memperlakukannya sebagai seseorang yang pantas mendapatkan perhatian, jika mereka memujinya saat dia melakukan sesuatu yang baik, dan jika mereka mendorongnya untuk mencoba hal-hal sulit, ia akan merasa dirinya berharga.



*Sebagai seorang anak, Malika merasa kurang berharga dibandingkan kakak laki-lakinya. Keluarganya berpikir, anak laki-lakinya lebih berharga untuk mendapatkan pendidikan, sedangkan Malika tidak terlalu perlu.*

Pada beberapa kasus, anak perempuan mengalami kesulitan menghargai dirinya sendiri. Sebagai contoh, jika saudara laki-lakinya mendapat pendidikan yang lebih baik atau makanan yang lebih banyak, anak tersebut akan merasa dirinya kurang berharga hanya karena dirinya adalah seorang perempuan. Jika mereka sering dikritik atau kerja keras mereka tidak diperhatikan, mereka akan tumbuh dengan pikiran bahwa mereka tidak berharga. Lalu sebagai perempuan, mereka mungkin tidak percaya bahwa mereka pantas diperlakukan dengan baik oleh suami mereka, untuk makan sama banyaknya dengan orang lain, untuk mendapatkan layanan kesehatan pada waktu sakit, atau untuk mengembangkan ketrampilan mereka. Saat perempuan merasa demikian, mereka bahkan bisa berpikir bahwa kedudukan mereka yang kurang penting dalam keluarga dan kelompok masyarakat merupakan hal yang wajar dan benar—padahal sebenarnya merupakan suatu ke-tidak-adilan.

Penghargaan terhadap diri sendiri merupakan bagian penting kesehatan jiwa yang baik. Perempuan yang menghargai dirinya akan merasa lebih mampu menghadapi masalah sehari-hari dan lebih mampu berjuang untuk perubahan yang dapat memperbaiki kehidupannya dan kelompok masyarakatnya.

### **Membangun penghargaan terhadap diri sendiri**

Membangun penghargaan terhadap diri sendiri tidaklah mudah. Ini disebabkan perempuan tidak bisa begitu saja memutuskan untuk menghargai dirinya lebih besar. Namun, dia seharusnya mengubah kepercayaan bahwa dia tidak tahu dirinya berharga.

Seringkali perubahan ini terjadi secara tidak langsung, melalui pengalaman yang membuat perempuan melihat dirinya dengan cara pandang baru. Perubahan dapat terjadi dengan membangun kekuatan yang telah dimiliki perempuan, seperti kemampuannya untuk membentuk hubungan dekat yang saling mendukung dengan orang lain, atau dengan mempelajari ketrampilan baru.

Sebagai contoh:

*Sebagai anak, Malika diharapkan untuk diam dan menaati perintah. Pada waktu dia berusia 18 tahun, ibunya memaksa dirinya untuk menikah dengan seorang tentara. Malika mencintai laki-laki lain namun ibunya tidak peduli. Tentara tersebut merupakan orang penting.*

*Setelah mereka menikah beberapa tahun dan Malika melahirkan 4 orang anak, suaminya berhenti mengunjunginya. Temannya memberitahu bahwa suaminya menemui perempuan lain. Malika mengatakan hal itu pada ibunya, dan ibunya hanya menyuruhnya menerima—memang seperti itulah hidupnya. Kemudian suami Malika pindah untuk tinggal bersama kekasihnya. Malika merasa sedih dan tidak berarti.*



Suatu hari Malika diberi kesempatan mengikuti program, di mana dia akan belajar mengurus anak di lingkungan sekolah. Ia memutuskan untuk mencobanya, walaupun ia tidak pernah bekerja di luar rumah sebelumnya. Mempelajari keahlian baru dan berada bersama anak-anak dan perempuan lain selama pelatihan mengubah Malika. Dia mulai menyadari bahwa dia berharga di luar kehidupan pernikahannya dan bahwa dia dapat menjadi tenaga yang berguna. Malika lalu mulai berpikir tentang apa yang dapat dilakukannya untuk keluarga dan apa yang ingin dia capai dalam hidupnya.

*Penghargaan seorang perempuan terhadap dirinya sendiri akan mempengaruhi pilihannya mengenai kesehatan*

### **Penyebab Umum Masalah Kesehatan Jiwa Perempuan**

Tidak semua orang, yang menghadapi masalah yang disebutkan di bawah ini, akan mengalami gangguan jiwa. Perempuan biasanya mengalami masalah kesehatan jiwa jika tekanan ini lebih kuat dibanding kemampuannya untuk menghadapi. Dan tidak semua masalah kesehatan jiwa memiliki penyebab yang dapat diketemukan. Kadang kita tidak tahu mengapa seseorang mengalami masalah kesehatan jiwa.

### **STRES DALAM HIDUP SEHARI-HARI**

Kegiatan sehari-hari seringkali memberatkan perempuan, menyebabkan ketegangan di tubuh dan pikirannya (stres). Stres dapat timbul dari masalah fisik, seperti penyakit atau kelelahan bekerja. Atau bisa berasal dari kejadian emosional, seperti konflik dalam keluarga atau disalahkan untuk masalah di mana perempuan tidak memiliki peran apapun. Bahkan kejadian yang umumnya membahagiakan –seperti bayi baru atau mendapatkan pekerjaan – dapat menyebabkan stres karena menimbulkan perubahan dalam hidup perempuan.

*Pada waktu seorang perempuan menghadapi berbagai stres setiap hari dan untuk waktu yang lama, dia mungkin mulai merasa kewalahan dan tidak mampu menghadapinya. Masalah dapat diperburuk jika dia diajarkan untuk mengurus orang lain dulu dan menelantarkan kebutuhannya sendiri. Dengan sedikitnya waktu beristirahat atau untuk menikmati hal yang dapat mengurangi stresnya, dia mungkin tidak memperhatikan tanda-*

tanda penyakit atau kelelahan. Dan sebagai perempuan, dia hanya memiliki sedikit kekuatan untuk dapat mengubah keadaannya.



Seringkali seorang perempuan dibuat merasa lemah atau sakit. Tetapi masalah sesungguhnya mungkin adalah akibat suatu ketidakadilan atau ketidakbenaran dalam hidup.

Untuk memiliki kesehatan jiwa yang baik, perempuan harus lebih mempunyai kekuatan dan kontrol atas hidupnya sendiri.

Mudah untuk tidak memperhatikan stres di kehidupan sehari-hari karena hal itu selalu terjadi. Tapi diperlukan banyak tenaga dan upaya untuk menghadapi stres seperti ini.

Kebanyakan perempuan memiliki banyak stres yang menekan mereka dari berbagai sisi:



- Mengurus anak
- Memenuhi kebutuhan suami
- Mengumpulkan air, minyak
- Bersih-bersih
- Merawat yang sakit
- Kekurangan uang
- Bercocok-tanam atau bekerja
- Kekurangan makanan

Jenis stres lain kadang jarang terjadi, tapi tetap dapat menyebabkan masalah kesehatan jiwa.

## **KEHILANGAN DAN KEMATIAN**

Pada waktu seorang perempuan kehilangan seseorang atau sesuatu yang penting—orang yang dicintai, pekerjaan, rumah, atau persahabatan—dia dapat merasa sangat berduka. Hal ini juga dapat terjadi jika dia sakit atau cacat.

Berduka merupakan reaksi normal yang membantu seseorang menerima kehilangan dan kematian. Tapi jika perempuan menghadapi banyak kehilangan sekaligus, atau jika dia telah memiliki banyak masalah dalam hidup sehari-hari, dia dapat mulai menderita masalah kesehatan jiwa. Hal ini juga dapat terjadi jika perempuan tidak dapat berkabung dengan cara tradisional—sebagai contoh, jika dia dipaksa pindah ke kelompok masyarakat baru di mana tradisi daerah asalnya tidak dilakukan.

#### PERUBAHAN DALAM HIDUP PEREMPUAN DAN KELOMPOK MASYARAKAT

Di banyak belahan bumi, kelompok masyarakat dipaksa untuk berubah dengan cepat – dikarenakan perubahan ekonomi atau konflik politik. Banyak perubahan ini memaksa keluarga dan kelompok masyarakat untuk mengubah seluruh kehidupan mereka. Sebagai contoh:



*Nama saya Edhina. Pada waktu perang dimulai, tentara datang memaksa laki-laki di desa kami untuk ikut berperang. Beberapa perempuan diperkosa. Kami terbang sampai ke pegunungan, tapi sulit mencari makanan di sana. Kini kami hidup sebagai pengungsi di perkemahan di seberang perbatasan. Kami biasanya memiliki cukup makanan, tapi banyak orang yang sakit. Perkemahan penuh dengan orang asing. Setiap hari saya berpikir – apa saya akan melihat kampung halaman saya lagi?*



*Nama saya Jurema. Setiap tahun tanah kami semakin berkurang hasilnya. Kami harus meminjam uang untuk membeli bibit, dan bahkan membeli pupuk, tapi hasil panen kami tidak pernah cukup untuk membayar hutang bank. Kami akhirnya dipaksa meninggalkan tanah kami. Sekarang kami tinggal di gubuk di pinggir kota. Setiap pagi pada waktu saya bangun, saya mendengarkan suara burung yang selalu terdengar setiap pagi. Tapi lalu saya sadar—tidak ada burung di sini. Hanya ada hari baru dimana kami harus mulai membersihkan lantai rumah orang lain.*

Pada waktu keluarga dan kelompok masyarakat tercerai berai, atau pada waktu hidup berubah terlalu cepat sehingga kita kewalahan, orang dapat mulai mengalami masalah kesehatan jiwa.

## Trauma



Pada waktu sesuatu yang buruk menimpa perempuan atau orang yang penting baginya, dia menderita trauma. Jenis trauma yang umumnya terjadi merupakan kekerasan rumah tangga, perkosaan, perang, penyiksaan, dan bencana alam.

Trauma mengancam keadaan fisik dan mental seseorang. Dan hasilnya, orang tersebut merasa tidak aman, tidak nyaman, tidak berdaya, dan tidak dapat mempercayai dunia atau orang di sekitarnya. Biasanya dibutuhkan waktu yang lama bagi seorang perempuan untuk pulih sembuh dari trauma, terutama jika trauma disebabkan oleh orang lain, bukan oleh alam. Trauma yang dialami waktu kecil, sebelum dia dapat mengerti apa yang terjadi atau membicarakannya, dapat mempengaruhi perempuan untuk waktu yang lama tanpa dia ketahui.

### MASALAH FISIK

Beberapa masalah kesehatan jiwa disebabkan oleh masalah fisik seperti :

- Hormon dan perubahan lain dalam tubuh
- Gizi kurang
- Infeksi seperti HIV
- Pestisida, herbisida, dan limbah industry
- Penyakit hati atau ginjal
- Terlalu banyak obat di dalam tubuh, atau efek samping obat
- Penyalahgunaan obat dan alkohol
- Stroke, demensia, dan trauma kepala

Selalu pertimbangkan adanya penyebab fisik pada waktu menangani masalah kesehatan jiwa. Ingatlah juga bahwa masalah fisik dapat merupakan tanda masalah kesehatan jiwa.

### Masalah Kesehatan Jiwa Umum pada Perempuan

Walaupun terdapat banyak masalah kesehatan jiwa, yang paling umum terjadi adalah gangguan cemas, depresi, dan penyalahgunaan obat dan alkohol. Di sebagian besar kelompok masyarakat, lebih banyak perempuan menderita gangguan cemas dan depresi dibanding laki-laki. Tapi lebih banyak laki-laki yang menyalahgunakan obat-obatan dan alkohol dibanding perempuan.

Untuk memutuskan apakah seseorang memiliki masalah kesehatan jiwa, ingatlah hal-hal berikut:

- Tidak ada batasan yang jelas antara reaksi normal terhadap kejadian dalam hidup dan masalah kesehatan jiwa
- Kebanyakan orang memiliki tanda-tanda di bawah ini pada waktu yang berbeda-beda dalam hidup mereka, karena setiap orang pasti menghadapi masalah pada suatu waktu
- Tanda adanya masalah kesehatan jiwa dapat berbeda-beda untuk setiap kelompok masyarakat. Tingkah laku yang tampak aneh untuk orang luar, mungkin merupakan suatu bagian normal dari nilai atau tradisi kelompok masyarakat.

### **DEPRESI (KESEDIHAN YANG BERLEBIH ATAU TIDAK MERASAKAN APAPUN)**



Merupakan hal yang normal bagi seseorang untuk kesedihan yang sangat mendalam (depresi) pada waktu mengalami kehilangan atau kematian. Tapi dia mungkin menderita kelainan jiwa jika tanda-tanda berikut berlangsung untuk waktu lama.

#### **Tanda:**

- Merasa sedih terus menerus
- Sulit tidur atau terlalu banyak tidur
- Sulit berpikir jernih
- Kehilangan minat dalam kegiatan menyenangkan, makan, atau berhubungan seksual
- Masalah fisik, seperti sakit kepala atau masalah pencernaan, yang tidak disebabkan oleh suatu penyakit
- Gerakan dan bicara yang lambat
- Kekurangan energy untuk aktivitas sehari-hari
- Memikirkan kematian atau usaha bunuh diri

*Beberapa orang menyebut depresi sebagai 'beban hati' atau 'hilangnya semangat atau jiwa'*

#### **Bunuh diri**

*Depresi berat dapat mengarah ke usaha bunuh diri. Hampir setiap orang pernah berpikir untuk bunuh diri sekali dalam hidupnya. Tapi jika pikiran ini datang terus menerus atau menjadi sangat kuat, perempuan membutuhkan bantuan segera. Lihat bab lain untuk dapat mengetahui orang yang beresiko bunuh diri dan cara membantu mereka.*



## CEMAS (MERASA GUGUP ATAU KHAWATIR)



Setiap orang merasa gugup atau khawatir. Jika perasaan ini disebabkan oleh keadaan khusus, biasanya akan hilang dengan cepat sesudahnya. Tapi jika kecemasan berlanjut atau menjadi lebih hebat, atau jika muncul tanpa alasan apapun, maka ini mungkin merupakan masalah kesehatan jiwa.

### Tanda-tanda :

- Merasa gugup dan tegang tanpa alasan
- Tangan bergetar
- Berkeringat
- Merasa jantung berdebar kencang (tapi tidak memiliki penyakit jantung)
- Sulit berpikir jernih
- Banyak keluhan fisik yang tidak disebabkan oleh penyakit fisik dan yang bertambah saat perempuan kecewa

Serangan cemas merupakan bentuk berat gangguan cemas. Terjadi mendadak dan dapat berlangsung selama beberapa menit hingga beberapa jam. Sebagai tambahan tanda di atas, seseorang merasakan ketakutan atau ancaman, dan takut kehilangan kesadaran (pingsan) atau takut meninggal. Dia juga mungkin mengalami nyeri dada, kesulitan bernafas, dan merasa bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk.

## REAKSI TERHADAP TRAUMA



Setelah seseorang mengalami trauma, dia mungkin menunjukkan berbagai reaksi seperti:

- Memikirkan trauma itu berulang-ulang. Waktu sadar, dia mungkin mengingat hal-hal buruk yang terjadi. Waktu malam hari dia akan bermimpi mengenai mereka atau tidak dapat tidur karena terus memikirkannya
- Mati rasa atau kurang perasaan dibanding sebelumnya. Dia mungkin menghindari orang atau tempat yang mengingatkannya akan trauma
- Menjadi sangat waspada. Jika dia terus menerus takut akan terjadi bahaya, dia akan sulit untuk santai dan tidur. Dia dapat bereaksi berlebihan jika dikagetkan
- Merasa sangat marah atau malu mengenai apa yang terjadi. Jika seseorang bertahan hidup setelah trauma sedangkan yang lain meninggal atau terluka berat, dia dapat merasa bersalah karena yang lain lebih menderita dibanding dirinya
- Merasa terpisah dan terpencil dari orang lain
- Mengalami ledakan tingkah laku aneh atau kasar, pada waktu dia bingung di mana dirinya berada

Banyak tanda tersebut merupakan reaksi normal terhadap keadaan sulit. Sebagai contoh, wajar untuk marah pada waktu trauma terjadi, atau menjadi waspada jika keadaannya berbahaya. Tapi jika tanda-tandanya sangat hebat hingga dia tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari, atau jika tanda muncul berbulan-bulan setelah trauma, maka orang tersebut mengalami masalah kesehatan jiwa.

*Orang dengan reaksi terhadap trauma juga dapat merasa cemas atau depresi atau menyalahgunakan alkohol atau obat-obatan*

## **PERUBAHAN FISIK DAN PENYAKIT AKIBAT STRESS**

*Saat seseorang mengalami stres, tubuh bereaksi cepat dan berusaha melawan stres. Beberapa perubahan yang terjadi adalah:*

- *Jantung berdenyut lebih cepat*
- *Tekanan darah naik*
- *Bernafas lebih cepat*
- *Pencernaan melambat*

*Jika stres terjadi mendadak dan cukup berat, perempuan dapat merasakan perubahan tersebut dalam dirinya. Lalu waktu stres tersebut hilang, tubuh akan kembali normal. Tapi jika stres tidak terlalu berat atau terjadi perlahan, dia mungkin tidak memperhatikan bagaimana stres mempengaruhi tubuhnya, walaupun tanda tersebut masih ada.*

*Stres yang berlangsung dalam waktu lama dapat menyebabkan munculnya tanda fisik gangguan cemas dan depresi, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan kurangnya semangat. Lama kelamaan, stres juga dapat menimbulkan penyakit, seperti tekanan darah tinggi.*

*Di berbagai tempat, masalah emosi tidak dianggap hal yang penting seperti masalah fisik. Saat hal ini terjadi, orang cenderung menunjukkan tanda fisik cemas dan depresi dibanding tanda lainnya. Sementara penting untuk memperhatikan tanda fisik penyakit, perhatian terhadap penyebab gangguan emosi juga penting.*

### **Membantu Diri Sendiri dan Orang Lain**

Seseorang yang menderita masalah kesehatan jiwa akan merasa lebih baik dengan pengobatan. Walaupun kebanyakan kelompok masyarakat kekurangan layanan kesehatan jiwa, terdapat hal yang bisa dilakukan sendiri oleh perempuan, dengan sedikit bahan (keahlian bertahan perorangan). Atau dia dapat membentuk 'hubungan yang saling membantu' dengan orang lain atau kelompok

Anjuran berikut hanya beberapa cara untuk mendapatkan kesehatan jiwa yang lebih baik. Anjuran ini akan sangat efektif jika disesuaikan dengan kebutuhan dan tradisi kelompok masyarakat.

*Untuk masalah berat, diperlukan obat-obatan. Usahakan berbicara dengan tenaga kesehatan yang tahu mengenai obat untuk masalah kesehatan jiwa.*

## KEMAMPUAN BERTAHAN PERORANGAN



Perempuan tidak sering beristirahat dari kesibukannya sehari-hari untuk kepentingannya sendiri. Tapi semua perempuan perlu untuk menyingkirkan masalah mereka sejenak dan melakukan yang dia sukai. Hal-hal sederhana yang anda jarang lakukan – seperti menghabiskan waktu sendiri, atau berbelanja, berkebun, atau memasak bersama teman— dapat sangat membantu.

**Lakukan aktivitas yang dapat menyalurkan perasaan anda.** Jika anda marah, lakukan pekerjaan fisik. Membuat puisi, lagu, atau cerita dapat membantu pada waktu anda kesulitan mengatakan sesuatu pada orang lain. Atau anda bisa melukiskan perasaan anda— anda tidak perlu menjadi seniman untuk melakukannya.

**Ciptakan lingkungan yang menyenangkan.** Cobalah memperbaiki ruang tempat tinggal anda sehingga anda merasa nyaman. Tidak peduli sekecil apapun, anda akan merasa lebih berkuasa jika ruangan diatur seperti yang anda inginkan. Usahakan mendapat cukup sinar dan udara jika memungkinkan.

Usahakan menaruh suatu keindahan di sekitar anda. Ini berarti menaruh bunga di ruangan, memainkan musik, atau pergi melihat pemandangan.

**Berlatihlah tradisi yang membantu membangun kekuatan dalam tubuh kita.** Banyak kelompok masyarakat memiliki praktik-praktik yang membantu menenangkan pikiran dan tubuh, dan juga membangun kekuatan dalam tubuh kita. Sebagai contoh: yoga, meditasi, berdoa, tai chi.



Yoga

Doa/sembahyang

T'ai Chi

Meditasi/renungan

Berlatih tradisi ini secara teratur dapat membantu seseorang menghadapi stres dan kesulitan hidup lain dengan lebih baik.

### KELOMPOK YANG SALING MEMBANTU

Memiliki seseorang untuk diajak berbicara sangat membantu. Dalam kelompok yang saling membantu, dua orang atau lebih membuat kesepakatan untuk saling mengerti dan mengenal satu sama lain. Hal ini dapat terjadi di berbagai kelompok—antar teman, anggota keluarga, atau perempuan yang bekerja bersama, atau di dalam kelompok yang sudah mempunyai tujuan lain. Atau suatu kelompok baru dapat terbentuk karena orang-orang saling berbagi pengalaman yang sama. Kelompok ini sering disebut 'kelompok pendukung'.



*Perempuan seringkali saling menolong dengan berbagi pengalaman dan mendengarkan perempuan lain waktu mereka bekerja*

*Seringkali lebih mudah mengubah kelompok yang sudah terbentuk menjadi kelompok pendukung, dibanding mendirikan kelompok baru. Tapi hati-hati waktu memilih kelompok yang saling membantu. Bentuklah kelompok hanya dengan orang yang menghargai perasaan dan pribadi anda.*

## **Membangun kelompok yang saling membantu**

Bahkan saat dua orang yang saling mengenal baik, kerjasama yang saling membantu berkembang secara perlahan karena orang cenderung ragu membagi masalahnya. Dibutuhkan waktu untuk menghilangkan kekhawatiran ini dan belajar mempercayai satu sama lain. Berikut beberapa cara untuk membangun kepercayaan antar orang atau anggota kelompok:

- Cobalah terbuka saat mendengar apapun yang orang lain katakan, tanpa menghakiminya
- Cobalah memahami bagaimana perasaan orang lain. Jika anda memiliki pengalaman yang serupa, pikirkan bagaimana perasaan anda. Tapi hindari memandang pengalaman orang lain sebagai pengalaman anda sendiri. Jika anda tidak memahami dirinya, jangan berpura-pura melakukannya.
- Jangan mengatakan pada orang lain apa yang harus dia lakukan. Anda dapat membuatnya mengerti bagaimana tekanan dari keluarganya, kelompok masyarakat, dan tanggung jawab pekerjaan mempengaruhi perasaannya, tapi dia harus membuat keputusan sendiri
- Jangan pernah berpikir sebagai perempuan, anda tidak dapat dibantu
- Hargai privasi (rahasia pribadi) perempuan lain. Jangan pernah menceritakan apa yang dia katakan pada anda kecuali diperlukan untuk melindungi nyawanya. Selalu katakan lebih dulu pada dirinya jika anda ingin bercerita pada orang lain untuk melindunginya.

*Tidak ada dua orang yang memiliki pengalaman yang sama persis. Selalu ada yang bisa kita pelajari dari orang lain*

## **Membentuk kelompok pendukung**



1. Carilah 2 perempuan atau lebih yang ingin membentuk kelompok
2. Rencanakan tempat dan waktu pertemuan. Tempat yang sunyi sangat membantu, seperti sekolah, pos kesehatan, koperasi, atau tempat keagamaan. Atau anda bisa berbicara saat melakukan kegiatan sehari-hari
3. Pada pertemuan pertama, rundingkan apa yang ingin anda capai. Jika anda dalam kelompok, putuskan bagaimana memimpin kelompok dan apakah anggota baru dapat bergabung kemudian

Walaupun orang yang membentuk kelompok mungkin perlu untuk memimpin saat pertemuan-pertemuan awal, dia tidak boleh membuat keputusan untuk kelompok. Tugasnya adalah untuk memastikan setiap orang memperoleh kesempatan untuk berbicara dan mengarahkan pembicaraan kembali ke topik, jika mulai keluar arah. Setelah beberapa pertemuan pertama, anggota kelompok lain mungkin ingin bergantian memimpin kelompok. Memiliki lebih dari satu pemimpin juga membantu perempuan untuk memimpin.

#### Bertemu dengan orang lain dapat membantu seorang perempuan:

- **Mendapat dukungan.** Masalah kesehatan jiwa seringkali menguras energy seseorang dan membuatnya kecil hati. Bertemu bersama dapat memberikan perempuan lebih banyak semangat, yang akan membantunya menghadapi masalah-masalah.



*Kadang kami datang ke pertemuan dengan perasaan buruk. Kami tidak menginginkan untuk bicara. Kami merasa tidak punya semangat lagi. Tapi lalu pelukan dari seseorang atau semangat yang lain akan menular. Lalu kami semua akan merasa memiliki kekuatan lebih*

- **Kenalilah perasaan anda.** Kadang perempuan menyembunyikan perasaannya (atau tidak menyadarinya) karena mereka menganggap pikiran itu buruk, berbahaya, atau memalukan. Mendengarkan orang berbicara mengenai perasaannya membantu perempuan memperhatikan perasaannya sendiri



*Beberapa dari kami mengalami penyiksaan seksual di masa lalu, tapi kami tidak pernah bisa membicarakannya dengan orang lain. Hanya di dalam kelompok kami dapat membicarakan hal buruk ini.*

- **Kontro reaksi impulsive.** Anggota kelompok dapat membantu perempuan memikirkan suatu masalah, sehingga ia tidak bertindak berdasarkan dorongan sesaat, tanpa memikirkannya terlebih dulu



*Kelompok membantu saya melihat dari sudut pandang lain dan untuk tidak terbawa perasaan saya sendiri. Hal ini telah membantu saya memahami alasan orang lain melakukan sesuatu*

- **Pahami masalah yang mendasari.** Dengan berbicara bersama, perempuan mulai menyadari bahwa banyak dari mereka yang menderita masalah yang serupa. Hal ini membantu mereka mengetahui akar permasalahannya.



*Saya sering merasa kasihan akan diri saya sendiri dan merasa sayalah yang harus disalahkan untuk situasi yang dialami keluarga saya. Tapi bukanlah salah saya jika kami miskin. Membicarakan ini dengan orang lain membantu saya mengerti mengapa kami, para perempuan, menderita seperti ini*

- **Buatlah keputusan bersama.** Keputusan yang didiskusikan bersama seringkali lebih mudah diterima dan dilaksanakan dibanding keputusan yang dibuat diri sendiri



*Terdapat hal-hal di masa lalu yang tidak kami bicarakan dengan pasangan. Dalam kelompok kami membicarakan bagaimana cara mengatasi perasaan-perasaan ini dengan lebih baik. Kami mendapatkan kekuatan dari satu sama lain.*



- **Kembangkan kekuatan bersama.** Perempuan yang bekerja bersama lebih kuat dibanding bertindak sendiri-sendiri



*Kami semua memutuskan untuk mengadakan upacara dan lalu menemani salah satu anggota kelompok mendapatkan surat kematian pasangannya dan mengatur status tanahnya. Jika ia harus melakukannya seorang diri, akan terasa sangat sulit.*

### **LATIHAN UNTUK BELAJAR MEMBANTU ORANG LAIN**

Sebagian besar anggota kelompok perlu memahami apa yang dimaksud dengan hubungan yang saling membantu dan bagaimana melakukannya sebelum mereka dapat benar-benar menolong satu sama lain mengenai masalah kesehatan jiwa. Beberapa latihan ini dapat menolong:

1. **Bagilah pengalaman mendukung/didukung.** Untuk lebih memahami apakah dukungan itu, pemimpin dapat meminta anggota untuk menceritakan kisah pribadi di mana mereka menerima dukungan atau memberi dukungan. Lalu pemimpin akan mengajukan pertanyaan seperti: jenis bantuan apakah itu? Bagaimana caranya membantu? Apakah kesamaan dan perbedaan antara kisah yang satu dengan yang lain? Hal ini akan membantu kelompok mendapatkan gambaran umum mengenai dukungan dan apa yang dimaksud dengan membantu orang lain  
Atau pemimpin dapat membuat cerita tentang seseorang dengan masalah – sebagai contoh, perempuan dengan suami pemabuk dan sering memukuli dirinya. Dia menjadi pendiam dan berpura-pura tidak terjadi apapun tapi tidak lagi ikut serta dalam kegiatan kelompok masyarakat. Lalu kelompok dapat membahas: bagaimana kita sebagai kelompok dapat membantunya? Bagaimana cara dia menolong dirinya sendiri?

## 2. Lakukanlah mendengar dengan aktif.



*Dalam latihan ini kelompok dibagi menjadi berdua-dua. Satu orang akan berbicara mengenai suatu topik selama 5-10 menit.*

Pasangannya mendengarkan tanpa memotong atau mengatakan apapun, kecuali untuk mendorongnya menceritakan lebih banyak. Si pendengar menunjukkan bahwa dia mendengarkan melalui tindak tanduknya dan cara dia menggerakkan tubuhnya. Lalu pasangan bertukar peran.

Jika sudah selesai, pasangan memikirkan sebaik apakah hal itu berjalan. Mereka saling menanyakan pertanyaan seperti: apa kamu merasa didengarkan? Kesulitan apa yang kamu alami? Lalu pemimpin memulai pembahasan umum mengenai tindak tanduk yang paling menunjukkan bahwa anda mendengarkan dan turut prihatin. Pemimpin juga dapat menekankan bahwa mendengarkan kadang berarti berbicara: menanyakan pertanyaan, berbagi pengalaman, atau mengatakan sesuatu yang membuat orang tersebut merasa dimengerti. Hal ini juga berarti mengakui bahwa anda telah mencoba tapi tetap tidak mengerti.

*Latihan ini umumnya dilakukan dalam kelompok tapi juga dapat dilakukan oleh 2 orang saja*

*Beberapa perempuan merasa nyaman mendengarkan sambil mereka bekerja—sebagai contoh, sambil mereka menjahit atau menenun.*

### **LATIHAN UNTUK MENYEMBUHKAN MASALAH KESEHATAN JIWA**

Saat kelompok telah belajar bagaimana menolong dan mendukung satu sama lain, mereka siap untuk mulai membenahi masalah kesehatan jiwa mereka. Berikut beberapa cara bagi kelompok untuk mulai membantu penyembuhan:

1. **Saling berbagi pengalaman dan perasaan dalam kelompok.** Orang dengan masalah kesehatan jiwa seringkali merasa kesepian. Dapat membicarakan suatu masalah saja sudah sangat membantu. Setelah satu orang selesai menceritakan kisahnya, pemimpin dapat meminta anggota lain, yang memiliki pengalaman serupa, untuk berbagi. Setelah selesai mendengarkan, kelompok dapat membahas apa saja kesamaan dalam tiap-tiap kisah, apakah masalah tersebut sebagian disebabkan kondisi sosial, dan jika ya, apa yang dapat dilakukan kelompok untuk mengubah kondisi tersebut.
2. **Belajar untuk relaks.**



Latihan ini berguna untuk mereka yang stres. Di tempat sunyi di mana semua orang dapat duduk, mintalah anggota untuk mengikuti perintah berikut:

- Tutuplah mata anda dan bayangkan suatu tempat yang damai, aman di mana anda ingin berada. Bisa di gunung, danau atau laut, atau di suatu ladang.
- Teruskan berpikir mengenai tempat tersebut sambil menarik nafas dalam melalui hidung dan keluarkan lewat mulut.
- Jika membantu, pikirkan suatu pikiran positif, seperti 'saya merasa damai' atau 'saya merasa aman'
- Teruskan bernafas, fokus pada tempat atau pikiran tersebut. Lakukan selama 20 menit (kira-kira seperti lama anda memasak nasi).

Perempuan juga dapat melatihnya di rumah kapanpun dia mengalami kesulitan tidur, atau merasa tegang, dan takut. Bernafas dalam dapat menenangkan perasaan.

*Jika anda mulai merasa tidak nyaman atau ketakutan selama melakukan latihan ini, bukalah mata anda dan tarik nafas dalam.*

3. **Ciptakan suatu drama, cerita, atau lukisan.** Kelompok dapat membuat cerita mengenai situasi serupa yang dialami anggota kelompok. Pemimpin yang memulai cerita dan anggota lain meneruskan cerita itu—dan dilanjutkan sampai semua orang telah memberikan sumbangan dan cerita itu selesai. (kelompok juga dapat

memainkan drama dari cerita yang dibuat atau membuat lukisan mengenai cerita tersebut)

Lalu kelompok menganalisa berbagai ide yang dicetuskan. Pertanyaan-pertanyaan berikut dapat membantu mulai membicarakan:

- Apa perasaan atau pengalaman yang paling penting dalam cerita ini?
- Kenapa perasaan tersebut muncul?
- Bagaimana orang dalam kisah tersebut menghadapinya?
- Apa yang dapat membantunya menciptakan keseimbangan baru dalam hidupnya?
- Apa yang dapat kelompok masyarakat lakukan untuk membantu?

*Jika anda menceritakan sebuah masalah, juga penting bagi kelompok untuk membicarakan cara mengatasi masalah*

*Jika kelompok telah bertahan melalui suatu trauma dan telah berlalu beberapa saat, mereka dapat menganalisa pengalaman mereka sendiri dibanding mengarang sebuah cerita.*

#### 4. Ciptakan lukisan mengenai kelompok masyarakat anda.



*Latihan ini sangat berguna setelah pertemuan kelompok berjalan beberapa waktu. Pertama-tama pemimpin meminta kelompok untuk menggambar lukisan mengenai kelompok mereka. (dapat membantu jika pemimpin menggambar lukisan sederhana untuk memulainya). Lalu kelompok akan meneruskan lukisan itu, menggambarkan sesuatu di kelompok masyarakat yang dapat menciptakan kesehatan jiwa yang baik, dan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan jiwa.*

Lalu kelompok mempelajari lukisan tersebut dan mulai berpikir cara meningkatkan kesehatan jiwa kelompok masyarakat. Pemimpin dapat menanyakan pertanyaan berikut:

- Bagaimana kita dapat memperkuat bagian kelompok masyarakat yang menciptakan kesehatan jiwa yang baik?
- Apa ada hal-hal baru yang perlu dilakukan?
- Bagaimana kelompok dapat melakukan perubahan ini?

Di El Salvador, sekelompok perempuan dari kelompok masyarakat penghuni liar kota, memutuskan untuk membentuk kelompok pendukung. Mereka telah hidup melewati perang sipil dan sekarang bekerja membantu korban perang melalui gereja. Satu anggota menceritakan bagaimana kelompok dimulai dan bagaimana hal itu telah membantunya:

*“suatu hari, kami semua merasa sedih tanpa mengetahui kenapa. Tidak terjadi suatu peristiwa penting, tapi kami semua merasa sedih. Lalu salah satu dari kami menyadari bahwa hari itu merupakan peringatan perang, yang kami semua berhasil bertahan melaluinya. Itulah saat kami memutuskan membentuk kelompok ini. Kami perlu merasa dekat satu sama lain, untuk memahami hal-hal yang telah kami alami, dan untuk dapat menghadapi perasaan akibat kehilangan anak laki-laki, anak perempuan, suami, dan tetangga kami selama perang—untuk apa?”*

*Dalam kelompok kami membicarakan pengalaman yang tidak pernah dapat kami ceritakan dengan orang lain. Dengan begini secara perlahan kami mulai meninggalkan kesunyian dan perasaan tidak berdaya yang kami miliki. Kami belajar bahwa ketakutan akan berkurang saat kami bisa menyebutnya dengan suatu nama. Kami menemukan bahwa kami semua memiliki ketakutan yang sama: rasa takut bahwa orang lain tidak akan mengerti, takut tidak akan pernah menemukan jawaban, dan takut dengan membicarakannya, ingatan kami akan terasa lebih menyakitkan.*

*Kami bicara, menangis, dan tertawa, tapi kali ini kami melakukannya beresama-sama. Kelompok mendukung kami, membantu kami untuk berubah, membantu kami melihat hidup kami dengan sudut pandang yang berbeda. Kami mampu membawa semangat dan kekuatan baru dalam pekerjaan kami. Sekarang kami membantu korban perang—tidak hanya membangun kembali rumah mereka dan kesehatan mereka, tapi juga untuk mengatasi ketakutan dan perasaan putus asa mereka. Dengan begitu, mereka dapat menciptakan masa depan baru untuk mereka sendiri dan untuk kelompok masyarakat mereka.*



*Walaupun kami semua menderita banyak kehilangan akibat perang—dan kedamaian tidak tercipta seperti yang dijanjikan—kami merasa seolah-olah kami melahirkan sesuatu yang baru. Dan seperti bayi yang baru lahir, kelompok ini membawa semangat baru ke dunia dan memberi kami kekuatan untuk terus hidup.*

## MEMBANTU PEREMPUAN DENGAN REAKSI TERHADAP TRAUMA

- Hal terpenting untuk membantu perempuan dengan trauma adalah untuk membantunya belajar mempercayai orang lain lagi. Biarkan ia mengontrol seberapa cepat hubungn antara kalian berkembang. Ia perlu menyadari bahwa anda bersedia mendengarkan, tapi anda akan menunggu sampai dia siap untuk membicarakannya. Pertama-tama melakukan kegiatan bersama akan sangat membantu.
- Membicarakan kehidupannya sebelum trauma dan juga kehidupannya saat ini akan membantu perempuan. Hal ini akan membuatnya menyadari bahwa walaupun hidupnya telah banyak berubah, di banyak sisi dirinya masih sama dengan yang dulu. Jika terasa benar, dorong dia melakukan kegiatan yang dulu disukainya atau yang dulu merupakan bagian kegiatan rutinnnya sehari-hari.
- Beberapa hal menyakitkan dapat terlalu sulit untuk dibicarakan, atau 'dikubur' hingga mereka tidak dapat mengingatnya. Latihan seperti melukis, atau kegiatan fisik seperti pijatan, dapat membantu mengekspresikan atau membebaskan perasaan menyakitkan tersebut.
- Jika perempuan bermimpi tentang trauma yang dialami, dia dapat meletakkan suatu barang dari hidup barunya tepat di sampingnya pada waktu tidur. Ini akan membantunya mengingat, pada waktu dia bangun dari mimpi buruk , bahwa dia aman sekarang
- Jika ingatan akan trauma membuat perempuan bereaksi dengan cara yang menakutkan, bantulah ia membuat rencana menenangkan dirinya. Sebagai contoh: seorang perempuan dapat mengingatkan dirinya: 'wajahnya seperti laki-laki yang menyerangku, tapi ia adalah orang yang berbeda dan tidak akan menyakitiku'
- Jika perempuan disiksa atau diperkosa, ingatkan dia bahwa ia tidak bertanggung jawab untuk ucapan atau tindakannya sewaktu disiksa. Semua merupakan tanggung jawab si penyiksa. Bantulah dia mengerti bahwa tujuan penyiksaan adalah untuk membuat seseorang merasa dia tidak akan merasa utuh lagi, tapi hal ini tidaklah benar

*Sekali seorang perempuan memahami reaksinya, perasaan tersebut akan tidak terlalu mempengaruhinya lagi.*



*Pijatan dapat membantu menghilangkan perasaan menyakitkan.*

## MEMBANTU ORANG YANG INGIN BUNUH DIRI

Siapapun yang menderita depresi berat memiliki resiko bunuh diri. Perempuan tersebut mungkin tidak mengungkapkan pikirannya mengenai bunuh diri tapi kadang mengakuinya jika ditanya. Jika ia mengakuinya, cobalah mencari tahu:

- Apakah dia memiliki rencana bunuh diri?
- Apakah dia dapat melakukan rencananya? Apakah dia juga berencana membunuh orang lain? (sebagai contoh, anaknya)
- Apakah dia pernah mencoba bunuh diri sebelumnya?
- Apakah penilaiannya dipengaruhi alkohol atau obat-obatan?
- Apakah dia kehilangan minat untuk hidup?
- Apakah dia dikucilkan keluarga dan teman-temannya?
- Apakah dia menderita penyakit berbahaya?
- Apakah dia masih muda dan mengalami masalah hidup yang berat?

Jika jawaban pertanyaan-pertanyaan itu adalah ya, dia beresiko tinggi untuk bunuh diri dibanding orang lain. Untuk membantu, pertama cobalah berbicara dengannya. Beberapa orang akan merasa jauh lebih baik hanya dengan membicarakan masalah mereka. Jika ya, atau jika dia tetap merasa buruk tapi lebih dapat mengontrol perasaannya, mintalah dia berjanji tidak akan melukai dirinya sendiri tanpa memberitahu anda terlebih dulu.

Jika membicarakan masalahnya tidak membantu, atau dia tidak dapat berjanji akan berbicara pada anda, maka dia harus diawasi dengan ketat. Selalu katakan pada orang yang mempertimbangkan bunuh diri, bahwa anda berencana bicara dengan yang lain untuk membantu melindungi anda. Bicaralah pada keluarga dan temannya, anjurkan seseorang untuk menemaninya setiap waktu. Minta mereka memindahkan barang berbahaya di sekitarnya.

Jika terdapat layanan kesehatan jiwa di masyarakatnya, carilah orang yang dapat bicara dengannya secara teratur. Obat anti depresi juga membantu.



***Jika perempuan memiliki rencana bunuh diri, ia memerlukan bantuan segera !***

## **Gangguan Jiwa (Psikosis)**

Seseorang dapat sakit secara kejiwaan jika dia memiliki tanda-tanda berikut:

- Dia mendengar suara-suara atau melihat hal-hal aneh yang orang lain tidak dengar atau lihat (halusinasi)
- Dia memiliki keyakinan aneh yang mempengaruhi kehidupan sehari-harinya (delusi)—sebagai contoh, ia berpikir bahwa orang terkasihnya berusaha merampok dirinya
- Dia tidak lagi merawat dirinya – sebagai contoh, ia tidak berganti pakaian, mandi, atau makan
- Dia bertingkah laku aneh, seperti mengatakan hal yang tidak masuk akal

Orang tanpa gangguan jiwa kadang berperilaku seperti itu, terutama jika tingkah laku tersebut merupakan bagian dari tradisi atau keyakinan kelompok masyarakat mereka. Sebagai contoh, jika seorang perempuan mengatakan bahwa dia menerima wahyu dalam mimpi, ia mungkin mendapatkannya melalui sumber pengetahuan tradisional—bukannya menderita gangguan jiwa. Tanda-tanda tersebut merupakan tanda gangguan jiwa jika seringkali terjadi dan menjadi sangat berat hingga orang tersebut kesulitan menjalankan kegiatannya sehari-hari.

*Tanda serupa dapat disebabkan oleh penyakit, keracunan, penyalahgunaan obat atau alkohol, atau kerusakan otak*

*Terlepas dari pengobatan yang diberikan, orang dengan gangguan jiwa harus diperlakukan dengan baik, hormat, dan penuh martabat.*

### **Mendapatkan perawatan gangguan jiwa**

*Walaupun di kebanyakan tempat, anggota keluarga yang merawat orang dengan gangguan jiwa, yang paling baik adalah jika orang tersebut juga dirawat oleh tenaga kesehatan jiwa terlatih. Pada beberapa keadaan diperlukan obat, tapi obat tidak boleh menjadi satu-satunya pengobatan yang diberikan.*

*Dukun tradisional juga memegang peranan penting dalam merawat gangguan jiwa. Jika mereka berasal dari kelompok masyarakat yang sama dengan orang tersebut, mereka dapat mengetahui dan memahami dirinya. Beberapa dukun juga memiliki pengobatan atau ritual yang dapat membantu seorang perempuan menghadapi masalahnya.*

*Tanyakan pertanyaan berikut sebelum memutuskan suatu pengobatan:*

- *Apa tujuan dari setiap tahap pengobatan? Apa yang diharapkan untuk terjadi?*
- *Jika orang tersebut tidak membahayakan dirinya dan orang lain, apakah dia dapat berobat jalan atau tinggal bersama orang lain di kelompok masyarakatnya?*
- *Apakah keluarga akan dilibatkan dalam pengobatan?*



- Apakah orang yang merawat merupakan orang yang dihormati di kelompok masyarakat?
- Apakah pengobatan akan menyebabkan gangguan fisik atau rasa malu?

*Jika seseorang harus dirawat di rumah sakit, selalu mintalah untuk melihatnya terlebih dulu sebelum meninggalkannya di sana. Pastikan rumah sakit dalam keadaan bersih, pasien aman dan dapat dikunjungi, dan bahwa dia akan mendapatkan pengobatan teratur oleh tenaga kesehatan jiwa terlatih. Pasien harus bebas untuk bergerak, kecuali mereka membahayakan diri sendiri dan orang lain. Juga pastikan apa yang harus dilakukan supaya pasien bisa keluar rumah sakit nantinya.*

## **Cara Meningkatkan Kesehatan Jiwa Kelompok masyarakat Anda**

### **Kenalilah orang dengan resiko masalah kesehatan jiwa.**

Perempuan memiliki resiko jika:

- Memiliki masalah kesehatan jiwa sebelumnya
- Kehilangan anggota keluarga atau terpisah dari keluarga
- Menyaksikan kekerasan atau memiliki pasangan yang kasar
- Hanya memiliki sedikit dukungan sosial

**Carilah tingkah laku lain yang menunjukkan adanya masalah kesehatan jiwa.** Jika anda curiga bahwa seseorang memiliki masalah kesehatan jiwa, kenalilah dirinya lebih baik. Dengarkan apa yang dikatakan orang lain mengenai tingkah lakunya dan bagaimana dia telah berubah. Karena masalah kesehatan jiwa seringkali berakar dari keluarga atau kelompok masyarakat, pikirkan bagaimana keluarga atau kelompok masyarakat dapat menyebabkan masalah bagi dirinya.

**Bangunlah kekuatan perempuan tersebut.** Setiap perempuan memiliki cara bertahan dari masalah sehari-hari. Bantulah perempuan mengenali cara positifnya menghadapi masalah di masa lalu dan bagaimana dia dapat menggunakan kekuatan tersebut dalam keadaannya sekarang.

**Bekerjalah menggunakan tradisi dan budaya perempuan tersebut.** Setiap kelompok masyarakat memiliki cara tradisional untuk menghadapi masalah kesehatan jiwa, seperti doa dan ritual. Praktik ini tidak selalu membantu tapi harus selalu dipertimbangkan dan digunakan sebanyak mungkin. Belajarlah sebanyak mungkin mengenai tradisi perempuan tersebut dan bagaimana membuatnya menjadi kekuatan bagi perempuan itu. Apapun, yang membantu perempuan mengenali atau memberi makna bagi pengalamannya, dapat membantu kesehatan jiwanya.

**Ingatlah bahwa tidak ada penyelesaian cepat untuk masalah kesehatan jiwa.** Hati-hatilah pada orang yang menjanjikan hal tersebut.



**Mintalah bantuan jika diperlukan.** Jika anda tidak berpengalaman dengan masalah kesehatan jiwa, cobalah bicara dengan tenaga kesehatan jiwa yang berpengalaman. Mendengarkan masalah kesehatan jiwa orang lain dapat membuat anda merasa terbebani, terutama jika anda mendengarkan masalah banyak orang. Hati-hatilah jika anda merasa tertekan, kehilangan minat membantu orang lain, atau anda merasa terganggu dan mudah marah. Ini adalah tanda anda membuat masalah orang lain menjadi masalah anda sendiri. Mintalah bantuan dan istirahatlah sejenak, supaya anda bisa bekerja dengan baik lagi.

***Hal terpenting dalam pengobatan apapun adalah memastikan perempuan merasa didukung dan diperhatikan. Cobalah melibatkan keluarga dan teman-temannya dalam pengobatan.***