

## Kesehatan Jiwa (WHO)

### ORANG YANG SEHAT JIWANYA MENURUT KRITERIA WHO.



Banyak orang yang ketika mendengar kata-kata KESEHATAN JIWA (Mental Health) yang terpikir adalah PENYAKIT JIWA (Mental Illness). Padahal Kesehatan jiwa adalah lebih luas dan bukan hanya sekedar tidak adanya penyakit jiwa!

Kesehatan jiwa adalah sesuatu yang diinginkan oleh semua orang, sadar atau tidak. Ketika kita berbicara tentang kebahagiaan, kedamaian pikiran, kenikmatan atau kepuasan, kita biasanya bicara soal kesehatan jiwa.

Kesehatan jiwa berhubungan dengan kehidupan sehari-hari dari setiap orang. Kesehatan jiwa adalah keseluruhan dari cara-cara orang berhubungan dengan keluarganya, di sekolah, di lingkungan pekerjaan, pada saat bermain, dengan teman sebaya di masyarakat. Kesehatan jiwa melibatkan cara-cara seseorang menyalurkan keinginan, ambisi, kemampuan, cita-cita, perasaan, dan kesadaran dalam rangka memenuhi tuntutan hidup. Hal tersebut berhubungan dengan:

1. Bagaimana perasaan Anda terhadap diri Anda sendiri,
2. Bagaimana perasaan Anda terhadap orang lain,
3. Bagaimana Anda mampu memenuhi kebutuhan hidup.

Tidak ada garis pemisah yang jelas antara yang sehat mental dengan yang tidak. Ada banyak tingkatan yang berbeda dari kesehatan jiwa. Tidak satupun dari tingkatan ini dengan sendirinya secara khusus menyatakan bahwa seseorang dalam kesehatan jiwa yang baik, atau sakit jiwa. Dan tidak seorangpun mempunyai tanda-tanda kesehatan jiwa yang baik selama-lamanya.

Satu cara untuk menjelaskan KESEHATAN JIWA adalah dengan menguraikan seseorang dengan kesehatan jiwa yang baik.

Hanya dengan mengetahui apa kesehatan jiwa itu tidak berarti bahwa Anda sehat mental, tetapi pengetahuan itu dapat membantu Anda untuk mengerti. Berikut ini adalah beberapa karakteristik dari orang yang sehat jiwanya.

Karakteristik dari orang yang Jiwanya SEHAT:

1. Mereka merasa senang atau enak dengan keadaan diri mereka sendiri.

-

Mereka tidak dengan emosi yang berlebihan (ketakutan, marah, cinta, iri, rasa bersalah atau kekhawatiran) mereka sendiri.

-

Mereka dapat mengatasi kekecewaan hidup.

-

Mereka mempunyai sikap yang toleran dan santai terhadap diri mereka sendiri maupun orang lain dan mereka dapat mentertawakan diri sendiri.

-

Mereka dapat mengukur kemampuan mereka sendiri.

-

Mereka dapat menerima kekurangannya.

-

Mereka mempunyai harga diri

-

Mereka merasa dapat mengatasi kebanyakan situasi

-

Mereka menikmati hal-hal sederhana hari-hari apapun

2. Mereka merasa nyaman dengan orang lain.

-

Mereka dapat memberikan cinta kasih dan mempertimbangkan keinginan orang lain.

-

Mereka mempunyai hubungan personal yang memuaskan dan bertahan lama

-

Mereka menyukai dan mempercayai orang lain dan merasa bahwa orang lain akan menyukai dan mempercayainya.

-

Mereka menghargai perbedaan yang dijumpai dalam diri orang lain.

-

Mereka tidak memanfaatkan orang lain dan tidak mengizinkan orang lain memanfaatkan dia.

-

Mereka dapat merasakan bahwa mereka adalah bagian dari kelompok.

-

Mereka merasa bertanggung jawab terhadap orang lain.

3. Mereka mampu memenuhi kebutuhan hidup

-

Mereka berbuat sesuatu terhadap masalah yang timbul

-

Mereka menerima tanggung jawab.

-

Mereka membentuk lingkungan bila mungkin, namun menyesuaikan dengan lingkungan tersebut bila perlu.

-

Mereka merencanakan sebelumnya dan tidak takut terhadap masa datang.

-

Mereka menyambut baik pengalaman dan ide-ide baru.

-

Mereka memanfaatkan bakatnya.

-

Mereka menetapkan tujuan yang realistis untuk dirinya sendiri.

-

Mereka mampu membuat keputusan sendiri.

-

Mereka puas dengan memberikan usaha-usaha terbaik yang mereka miliki terhadap apa yang mereka lakukan.

Sumber: Buku "Mereka Bilang Aku Sakit Jiwa" oleh Inu Wicaksana (psikiatri, penulis dan pembicara dalam seminar-seminar), Penerbit Kanisius Yogyakarta.