

## Menemukan Cahaya di Tengah Depresi

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

salam sehat dan sejahtera bagi kita semua.

Berdirinya saya disini untuk menyampaikan kesehatan mental remaja, topik ini tidak akan pernah terdengar sederhana, apalagi bagi remaja yang sedang mencari jati dirinya. Baik secara fisik ataupun emosional.

saya ingin mengajak para remaja untuk menghilangkan rasa keluhan seperti “aku stress!” , “aku lelah” atau “aku tidak kuat”. Di balik kata-kata itu, kemungkinan ada remaja yang sedang berjuang untuk bertahan, itu semua karena ada yang salah pada diri anak tersebut, memungkinkan anak tersebut memiliki rasa trauma, stress berat, gangguan kecemasan, dan faktor lingkungan : seperti kesepian, atau lingkungan tidak sehat.

Upaya Kesehatan Remaja bukan hanya ditunjukan untuk kalangan remaja, tetapi kepada orang tua atau pengasuh juga harus memberi dukungan. Dukungan keluarga sangat dibutuhkan, sehingga para remaja memiliki minat kemampuan. Dukungan yang di maksud dalam pengasuhan, pendidikan, dan perlindungan remaja. Seperti yang saya bilang sebelumnya, tema ini memiliki makna yang berat, maka dari itu dampaknya juga berat, Kesehatan Mental Remaja punya dampak yang sangat serius, meliputi : penurunan prestasi akademik, perilaku beresiko (penyalahgunakan zat), menyakiti diri sendiri, hingga bunuh diri.

Tetapi ada suatu titik cerah di tengah tengah kecemasan ini, yaitu Pencegahan dan Solusi untuk mengatasi masalah kesehatan mental remaja, peran aktif ini sangat diperlukan, termasuk keluarga, dan sekolah. Pencegahan dan Solusi nya meliputi : Komunikasi dan memberikan perhatian, Mengelola emosi dan stress, Mengatur waktu dengan bijak, Menjalin hubungan sosial yang positif, Mengenal diri sendiri, Membatasi media sosial, Memiliki waktu tidur yang cukup, Meminta bantuan, Konsumsi makanan dengan gizi seimbang, dan Rutin berolahraga.

Sekian pidato singkat Kesehatan Mental Remaja dari saya, semoga bisa menjadikan bahan renungan dan pembuka jalan di masa yang akan datang. Mari dukung generasi muda agar tumbuh dengan mental yang sehat, percaya diri, dan siap menjalani tantangan hidup dengan tegak.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

judul

pembukaan

isi

penutup

nomina

emotif

bidang keilmuan

sinonim : lelah - letih