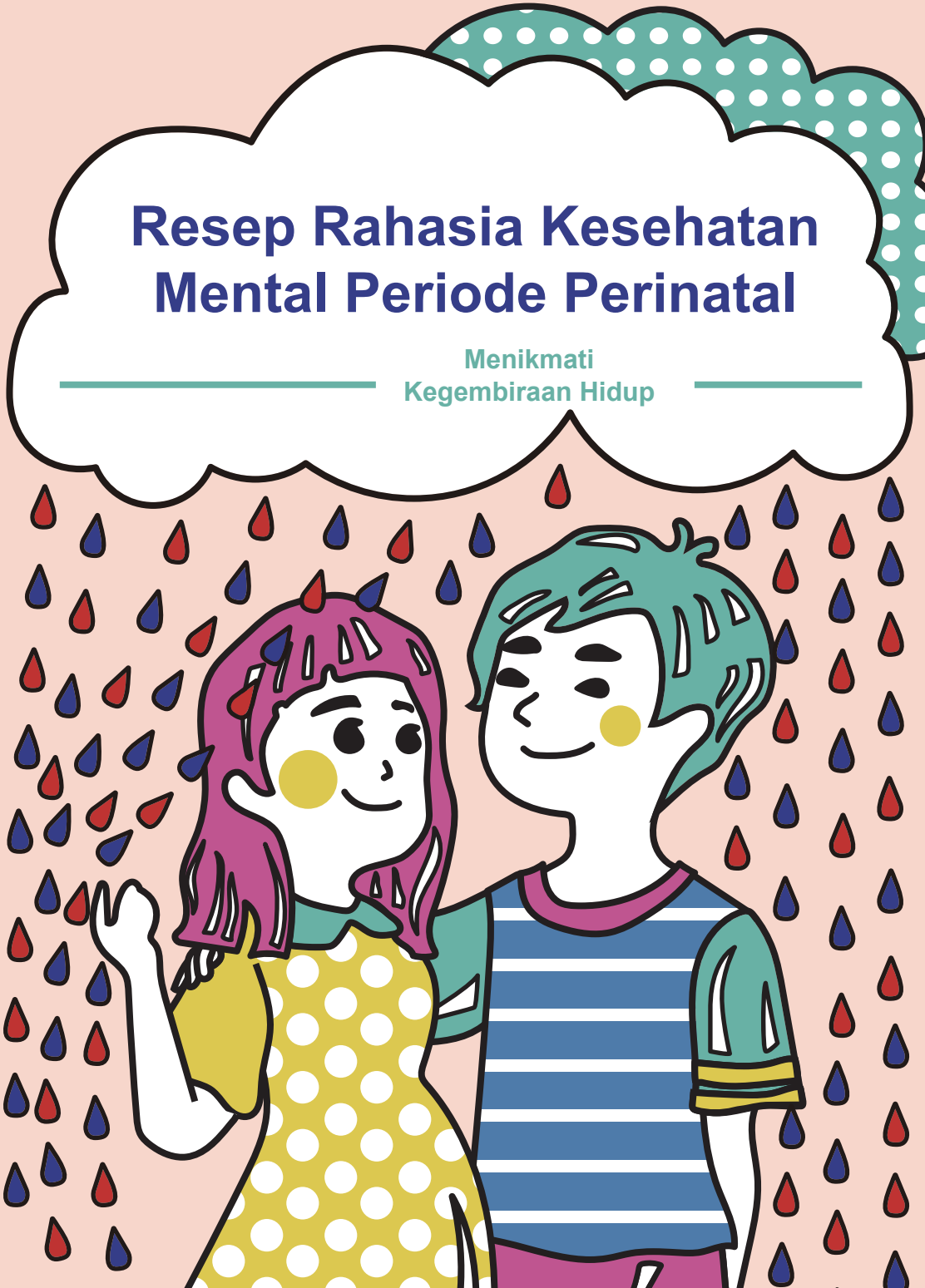
Departemen Kesehatan
Pemerintah Kota Taipei

Iklan

# Resep Rahasia Kesehatan Mental Periode Perinatal

Menikmati
Kegembiraan Hidup



# Resep Rahasia Kesehatan Mental Periode Perinatal: Menikmati Kegembiraan Hidup

**Psikolog klinis Ya-Ling Shih, Psikolog klinis Pey-Ling Shieh**

Kehamilan dan persalinan membawa kebahagiaan bagi orang-orang. Akan tetapi, semua perubahan hidup, beban ekonomi, masalah mengasuh anak, dan konflik interpersonal yang akan dihadapi atau yang tengah dihadapi akan membuat suasana dalam keluarga menjadi tegang. Pada saat ini jika lingkaran sosial sempit dan tidak ada tempat untuk mencurahkan kekhawatiran, maka suami istri sangat mudah merasa tidak berdaya dan depresi. Hal ini selanjutnya akan memengaruhi kesehatan janin, metode mengasuh anak, hubungan orang tua anak, dan hubungan suami istri. Mengenal masalah emosional pada periode perinatal adalah topik penting yang harus dipelajari setiap keluarga yang bersiap menyambut kelahiran buah hati. Resep rahasia ini membawa Anda mengenal masalah kesehatan mental periode perinatal yang sering dijumpai dan penyebabnya, serta menjelaskan tips untuk menghadapi tantangan dalam peran, menyelesaikan konflik interpersonal, mencari sumber daya, dan hidup di momen saat ini. Dalam resep rahasia juga ada “stasiun pelatihan” dan “stasiun pengetahuan” supaya Anda dapat melakukan evaluasi diri sendiri, berlatih, dan mengenali informasi terkait. Semoga setiap keluarga dapat mengatasi tekanan selama periode kehamilan dan perinatal dengan lancar, merasakan sukacita dalam perjalanan menyambut kehidupan baru.

## I Kesehatan Mental Periode Perinatal

### (1) Tanda-tanda peringatan kesehatan mental

Semasa hidup pasti akan ada saat-saat buruk, selama periode perinatal juga tidak terkecuali. Bagaimana cara mengetahui apakah kondisi mental diri sendiri tetap sehat, ataukah sudah tertutup bayangan “depresi”?

Anda dapat mengamati diri sendiri apakah memiliki gejala berikut:

- ◯ Suasana hati buruk
- ◯ Tidak ada nafsu makan, atau nafsu makan meningkat secara signifikan
- ◯ Sering merasa lelah
- ◯ Pemikiran atau fokus perhatian sangat kurang dibanding dulu
- ◯ Gelisah atau gerakan lambat
- ◯ Merasa diri sendiri sangat tidak baik
- ◯ Tidak merasa tertarik terhadap hobi yang dulu dimiliki
- ◯ Selalu ngantuk, atau ingin tidur tapi tidak bisa tidur, jika tidur juga bangun dengan cepat
- ◯ Memiliki pemikiran untuk mati

Jika gejala yang sesuai dengan Anda melebihi lima jenis, serta berlanjut lebih dari dua minggu, maka Anda mungkin telah mencapai kondisi “depresi”. Suasana hati depresi berpengaruh buruk terhadap ibu selama periode kehamilan dan perinatal, keluarga, dan janin/bayi. Semakin dini mengetahui tanda-tanda peringatan depresi, maka dapat semakin cepat meminta bantuan atau konsultasi kepada para ahli.



### (2) Seberapa banyak Anda tahu tentang depresi perinatal

Jenis depresi perinatal yaitu:

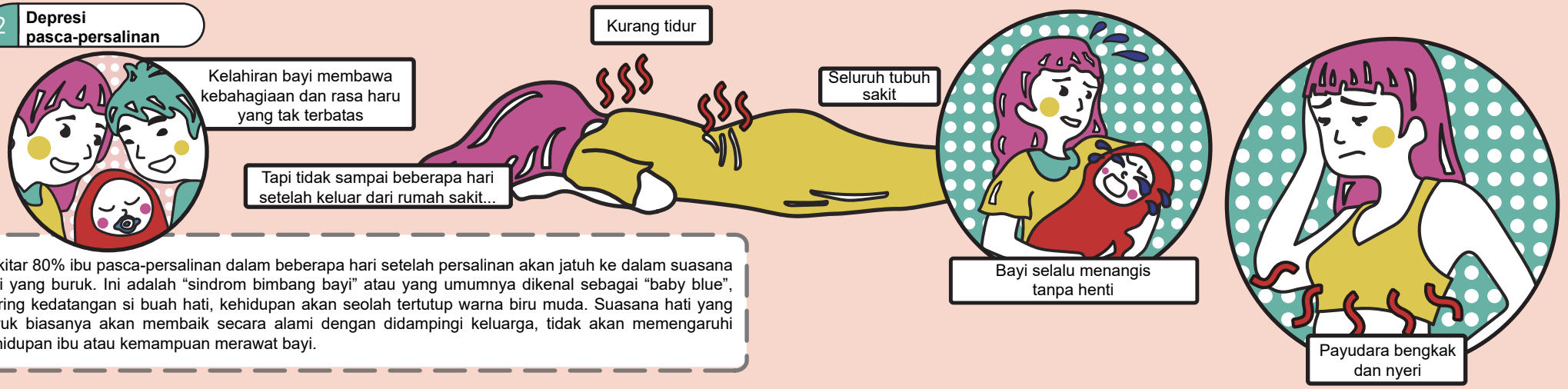
#### 1 Depresi selama masa kehamilan

Suasana hati buruk calon ayah ibu sangat mudah diabaikan. Bagi calon ibu, beberapa orang mengira suasana hati buruk adalah fenomena ketidaknyamanan normal selama kehamilan; Beberapa orang merasa bersalah atas emosi negatif, mengira saat hamil seharusnya lebih gembira dibanding dulu barulah benar; Beberapa orang tidak bersedia mengungkapkan kondisi diri sendiri, khawatir mengonsumsi obat akan memengaruhi perkembangan janin.

Tekanan yang dirasakan calon ayah juga tidak sedikit, beberapa orang merasa kebingungan karena akan menjadi ayah, tidak merasa nyata; Beberapa orang setelah berulang kali tidak berhasil menghibur istri, terpaksa menutup mata terhadap emosi istri; Beberapa orang lebih gugup atas kehidupan baru dibanding istri; Juga ada orang yang diam-diam mempersiapkan segalanya, tapi menghindari membicarakan tekanan emosi.

Baik calon ayah atau pun calon ibu, beradaptasi dengan peran baru tidaklah mudah! Akan tetapi, menolak meminta bantuan tidak hanya akan membuat masalah emosional semakin buruk, muncul perselisihan dalam hubungan suami istri, mengurangi kedekatan dengan janin, juga akan membuat ibu tidak dapat memperoleh nutrisi dengan baik, merawat diri sendiri dan janin. Pengaruhnya tidak boleh diremehkan.

2 **Depresi pasca-persalinan**




Sekitar 80% ibu pasca-persalinan dalam beberapa hari setelah persalinan akan jatuh ke dalam suasana hati yang buruk. Ini adalah “sindrom bimbang bayi” atau yang umumnya dikenal sebagai “baby blue”, seiring kedatangan si buah hati, kehidupan akan seolah tertutup warna biru muda. Suasana hati yang buruk biasanya akan membaik secara alami dengan didampingi keluarga, tidak akan memengaruhi kehidupan ibu atau kemampuan merawat bayi.

3 **Depresi pasca-persalinan (Postpartum depression)**

Sekitar 10-20% ibu pasca-persalinan akan jatuh ke dalam tekanan emosional yang serius, tetapi banyak orang yang tidak diketahui atau tidak menerima evaluasi medis. Proporsi depresi pada pria sebenarnya juga tidak rendah, hanya saja depresi pada pria lebih mudah berubah menjadi kecemasan, kemarahan, atau bentuk lainnya. Pria juga mungkin bermain ponsel, tenggelam dalam pekerjaan, berkumpul bersama teman, dan sebagainya untuk melepas stres. Karenanya, meskipun depresi, juga sangat mudah diabaikan.



**(3) Mengenal kecemasan perinatal, psikosis pasca-persalinan**

Kecemasan dan depresi sering muncul bersama, termasuk seperti khawatir akan kesehatan anak, apakah proses persalinan, mengasuh dan merawat lancar, dan sebagainya. Sekitar 15% wanita selama masa kehamilan akan merasa cemas. Setelah persalinan juga ada 11% wanita yang menderita karena rasa cemas. Kecemasan membuat para ibu mengalami otot tegang, tidak bisa rileks. Jika parah, bahkan bisa mengalami sesak napas, palpitasi, kepala pusing, dan kondisi lainnya. Ibu yang mengalami kecemasan selama masa kehamilan akan lebih mudah merasa depresi setelah persalinan.

Selain itu, sekitar 0,2% dari ibu pasca-persalinan akan mengalami gejala penyakit mental, seperti perubahan emosi yang besar, suasana hati buruk, kecemasan yang parah atau kegembiraan yang tinggi, kepribadian berubah tidak seperti dulu, perilaku tidak terorganisir, bahkan muncul delusi atau halusinasi. Kadang delusi dan halusinasi berhubungan dengan bayi, misalnya mengira bayi ditukar, dirasuki setan, mendengar suara yang menyuruh ibu untuk melukai bayi, dan sebagainya. Para ibu mungkin demi melarikan diri dari pemikiran atau perasaan ini akan menolak bersentuhan dengan bayi, atau melukai diri sendiri dan orang lain. Jika mengalami kondisi seperti ini, harus segera berobat agar tidak menimbulkan penyesalan.

**Stasiun pengetahuan: Perawatan obat dan kesehatan mental periode perinatal**

Perawatan obat adalah salah satu cara untuk memperbaiki kesehatan mental periode perinatal. Banyak ibu yang khawatir jika mengonsumsi obat akan memengaruhi perkembangan janin atau kesehatan bayi. Akan tetapi, jika tidak mengonsumsi obat, mungkin akan ada risiko yang lebih besar. Maka dari itu, pastikan untuk mengonsumsi obat sesuai perintah dokter.

## Stasiun pelatihan: Evaluasi kesehatan mental diri sendiri pada periode perinatal

Berikut adalah “Edinburgh Postnatal Depression Scale” (Shu-Shya Heh, 2001; Cox, Holden, & Sagovsky, 1987). Skala ini merupakan salah satu skala yang paling sering digunakan di dalam dan luar negeri untuk mengevaluasi kesehatan mental periode perinatal. Anda dapat membubuhkan centang sesuai kondisi diri sendiri selama 7 hari terakhir.

1. Saya bisa tertawa lepas serta melihat sisi menarik dari berbagai hal
   - (0) Sama seperti dulu
   - (1) Tidak sesering dulu
   - (2) Jelas lebih jarang dibanding dulu
   - (3) Sama sekali tidak bisa
2. Saya dapat menantikan hal-hal dengan perasaan bahagia
   - (0) Sama seperti dulu
   - (1) Tidak sesering dulu
   - (2) Jelas lebih jarang dibanding dulu
   - (3) Sama sekali tidak bisa
3. Saat keadaan tidak lancar, saya akan menyalahkan diri sendiri tanpa alasan
   - (3) Sangat sering seperti ini
   - (2) Kadang seperti ini
   - (1) Jarang seperti ini
   - (0) Tidak pernah seperti ini
4. Saya merasa cemas dan khawatir tanpa alasan yang jelas
   - (3) Sangat sering seperti ini
   - (2) Kadang seperti ini
   - (1) Jarang seperti ini
   - (0) Tidak pernah seperti ini
5. Segala hal menekan saya hingga membuat saya tidak dapat bernapas
   - (3) Saya sebagian besar waktu tidak dapat mengatasinya
   - (2) Saya kadang tidak dapat mengatasinya dengan baik seperti biasa
   - (1) Saya sebagian besar waktu dapat mengatasinya dengan baik seperti biasa
   - (0) Saya selalu dapat mengatasinya dengan baik
6. Saya merasa takut dan panik tanpa alasan
   - (3) Sangat sering seperti ini
   - (2) Kadang seperti ini
   - (1) Jarang seperti ini
   - (0) Tidak pernah seperti ini
7. Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga sulit tidur
   - (3) Sangat sering seperti ini
   - (2) Kadang seperti ini
   - (1) Jarang seperti ini
   - (0) Tidak pernah seperti ini
8. Saya merasa sedih dan menderita
   - (3) Sangat sering seperti ini
   - (2) Kadang seperti ini
   - (1) Jarang seperti ini
   - (0) Tidak pernah seperti ini
9. Ketidakbahagiaan saya membuat saya menangis
   - (3) Sangat sering seperti ini
   - (2) Kadang seperti ini
   - (1) Jarang seperti ini
   - (0) Tidak pernah seperti ini
10. Ketidakbahagiaan saya membuat saya menangis
    - (3) Sangat sering seperti ini
    - (2) Kadang seperti ini
    - (1) Jarang seperti ini
    - (0) Tidak pernah seperti ini

Tambahkan angka pada sisi kiri dari kalimat yang Anda pilih, hasilnya merupakan total poin Anda.

| Wanita | Pria | Pria |
|---|---|---|
| 0-9 poin | ★ | Kesehatan mental rambu hijau, emosi saat ini stabil |
| 10-12 poin | | Kesehatan mental rambu kuning, dalam waktu dekat perlu melakukan evaluasi ulang |
| 13 poin- | 11 poin- | Kesehatan mental rambu merah, perlu mencari bantuan medis |



- Jika pertanyaan nomor 10 memperoleh 2 poin atau 3 poin, tidak peduli tinggi rendahnya total poin, harus memberi tahu keluarga dan teman atau mencari bantuan medis.
- Jika total poin lebih rendah, tidak berarti kesehatan mental pasti tidak bermasalah atau di masa mendatang tidak akan muncul masalah emosional. Asalkan Anda merasa diri sendiri memerlukan bantuan, harus proaktif mencari sumber daya bantuan terkait.

★ Penelitian tentang kesehatan mental periode perinatal pria saat ini tidak banyak. Penelitian masih belum mengusulkan standar untuk membedakan lampu hijau dan kuning pada kesehatan mental.

## II Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental Periode Perinatal

Faktor yang memengaruhi kesehatan mental suami istri pada periode perinatal sangat banyak. Dalam menghadapi perubahan dalam hidup dan peran, suami istri masing-masing memiliki suasana hati yang bercampur aduk antara kebahagiaan dan kegelisahan. Karenanya, baik suami atau pun istri, keduanya harus diberikan perhatian selayaknya “pemeran utama”. Mari kita mengenal berbagai tekanan yang dihadapi suami istri pada periode perinatal, juga menjelaskan tantangan yang dihadapi suami istri selama periode kehamilan dan perinatal dalam aspek hubungan interpersonal, serta hubungan antara masalah interpersonal dan tekanan emosional.

### (1) Semua aspek tekanan periode perinatal

Tekanan selama periode perinatal yang dihadapi suami istri dapat terbagi menjadi 3 aspek, yaitu fisiologi, psikologi, dan sosial:

**Fisiologi**

Perubahan pada kondisi sekresi hormon, masalah menyusui, bagian luka sakit, kurang tidur
Perilaku intim berkurang selama periode kehamilan dan perinatal

**Psikologi**

Kepribadian gugup dan cemas, neurotik, menetapkan standar yang tinggi terhadap cara mengasuh anak
Tidak percaya diri akan keterampilan dalam mengasuh anak, keterampilan dalam memecahkan masalah kurang baik
Merasa terganggu atau tertekan karena perubahan pada tubuh
Sibuk mengasuh anak, tidak memiliki waktu untuk diri sendiri
Merasa kesepian karena fokus perhatian pasangan pada bayi
Saat mengasuh anak, teringat masalah hubungan orang tua anak dari keluarga semula

**Sosial**

Mengurangi kegiatan sosial karena hamil
Setelah melahirkan, lingkaran sosial menjadi sempit
Pengeluaran keluarga bertambah
Kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan urusan rumah tangga
Perselisihan dengan orang tua terkait cara mengasuh anak
Bertengkar dengan pasangan karena urusan rumah tangga, pengeluaran rumah tangga, dan pembagian tugas dalam mengasuh anak

**(2) Hubungan interpersonal: Membuat saya bahagia, membuat saya khawatir**

Hubungan interpersonal pada tahap periode perinatal akan menghadapi 4 jenis tantangan berikut:

1. Perubahan peran tidak lancar: Suami istri pada periode perinatal tidak mahir keterampilan yang dibutuhkan dalam peran baru (menjadi ayah atau ibu), juga masih merindukan peran lama (misalnya dapat mengatur kegiatan rekreasi dengan bebas, menikmati waktu untuk berdua). Maka dari itu, mudah merasa tertekan.
2. Konflik interpersonal: Suami istri membawa nilai-nilai dan kebiasaan hidup yang berbeda ke dalam pernikahan. Saat ada tambahan anggota baru dalam keluarga, perbedaan kedua pihak dalam menangani hal akan semakin jelas. Jika tidak dapat berkomunikasi lancar, maka selain sibuk juga akan ada banyak perselisihan, membuat suasana hati jatuh hingga ke titik terendah.
3. Keterampilan sosialisasi tidak mencukupi: Suami istri selama periode kehamilan dan perinatal memerlukan orang untuk membantu merawat anak, mengajari keterampilan mengasuh anak, menyediakan empati dan dukungan secara emosional. Jika keterampilan sosialisasi tidak mencukupi, tidak tahu bagaimana meminta kerabat dan teman untuk membantu, juga tidak ada sumber dukungan baru yang dikembangkan, maka bisa merasa kelelahan karena berjuang sendirian dalam jangka panjang.
4. Pengalaman masa lalu yang negatif masih berbekas: Saat ayah ibu merawat anak, juga sangat mudah membangkitkan pengalaman masa lalu saat diri sendiri dirawat. Misalnya, seorang ibu baru merasa kesal karena orang tuanya lebih menyukai adik laki-lakinya. Setelah dia melahirkan anak, selalu merasa bayi yang menangis tanpa henti seperti ingin menguras semua waktu dan energi yang dimiliki, seolah seperti adik laki-lakinya yang sewaktu kecil selalu tidak perlu melakukan apa-apa, sedangkan dia harus mengerjakan sebagian besar pekerjaan rumah. Munculnya pengalaman masa lalu yang negatif mudah menyebabkan ayah ibu jatuh ke dalam kebencian, serta memengaruhi hubungan dengan anak dan kualitas pengasuhan anak.

## III Membuat Hubungan Interpersonal sebagai Penahan dari Tekanan Periode Perinatal

Hubungan interpersonal yang baik dapat menahan tekanan periode perinatal, membantu ayah ibu baru menemukan kembali ritme hidup. Hubungan interpersonal yang tidak mencukupi akan membuat tekanan periode perinatal semakin besar. Saat merasa lelah secara fisik dan mental, suami istri pada periode kehamilan dan perinatal memerlukan kepedulian dari pasangan, cinta dari orang tua, dukungan dari teman, perhatian dari teman kerja. Setelah beristirahat cukup, baru dapat menenangkan anak dengan efektif; Jika jadwal istirahat anak stabil, suami istri juga ada lebih banyak waktu untuk rileks, menciptakan siklus yang positif. Sebaliknya, jika merasa tidak nyaman secara fisik dan mental ditambah dengan kritik dan permusuhan dari orang lain, suami istri pada periode perinatal merasa diserang dari dua sisi. Anak juga dapat menyadari emosi negatif ayah atau ibu, serta menjadi lebih gelisah dan sulit untuk ditenangkan. Hubungan interpersonal merupakan penahan tekanan, berikut adalah resep rahasia kesehatan mental untuk mengelola hubungan interpersonal, mengatasi tekanan.

## IV Resep Rahasia Kesehatan Mental 1: Fleksibilitas dalam Menghadapi Berbagai Jenis Peran

**(1) Menerima peran baru, menyambut perubahan dengan senang hati**

Kehidupan pada tahap perinatal seolah seperti “angin topan yang lewat”, kebiasaan dan gaya hidup yang semula terbiasa akan kacau. Namun, hari-hari yang diselimuti “lingkaran badai mengasuh anak” pada akhirnya akan berlalu sama halnya seperti angin topan. Seiring anak tumbuh besar, tekanan mengasuh anak akan berkurang. Menerima misi hidup pada momen ini dengan senang hati. Bersatu bersama pasangan untuk menghadapi tantangan, menghadapi kehidupan di depan mata yang ramai dan bising dengan sikap menghargai. Saat anak mulai sekolah di kemudian hari, Anda mungkin akan merindukan momen saat ini di mana anak sangat bergantung pada Anda.

**(2) Meminta saran dari orang yang berpengalaman atau ahli pakar**

Tahap perinatal yang berbeda akan dihadapkan dengan topik masalah yang berbeda. Akan tetapi, orang lain juga pernah mengalami masalah yang Anda temui. Asalkan berani untuk meminta bantuan, mencari konsultan yang dapat dipercaya (seperti dokter, perawat, psikolog, orang yang memiliki pengalaman mengasuh anak, dan sebagainya), maka awalnya dari pemula dalam mengasuh anak dapat perlahan-lahan berubah menjadi pengasuh yang handal.

**(3) Menyesuaikan isi pekerjaan dan urutan prioritas**

Setelah kedatangan bayi, waktu selalu tidak cukup. Di saat seperti ini perlu menyesuaikan tugas/isi urusan rumah tangga atau urutan prioritas berdasarkan tingkat kepentingan hal. Jika hal tidak mendesak, tidak ada salahnya mengabaikannya; Jika hal penting tapi tidak dapat menangani bersamaan, maka perlu mendiskusikan solusi alternatif dengan keluarga, atau melakukan pembagian tugas secara bergiliran (misalnya tidur dan menjaga bayi keduanya sangat penting, maka tidak ada salahnya suami menjaga bayi di malam paruh pertama, istri menjaga bayi di malam paruh kedua, suami dan istri istirahat bergiliran).

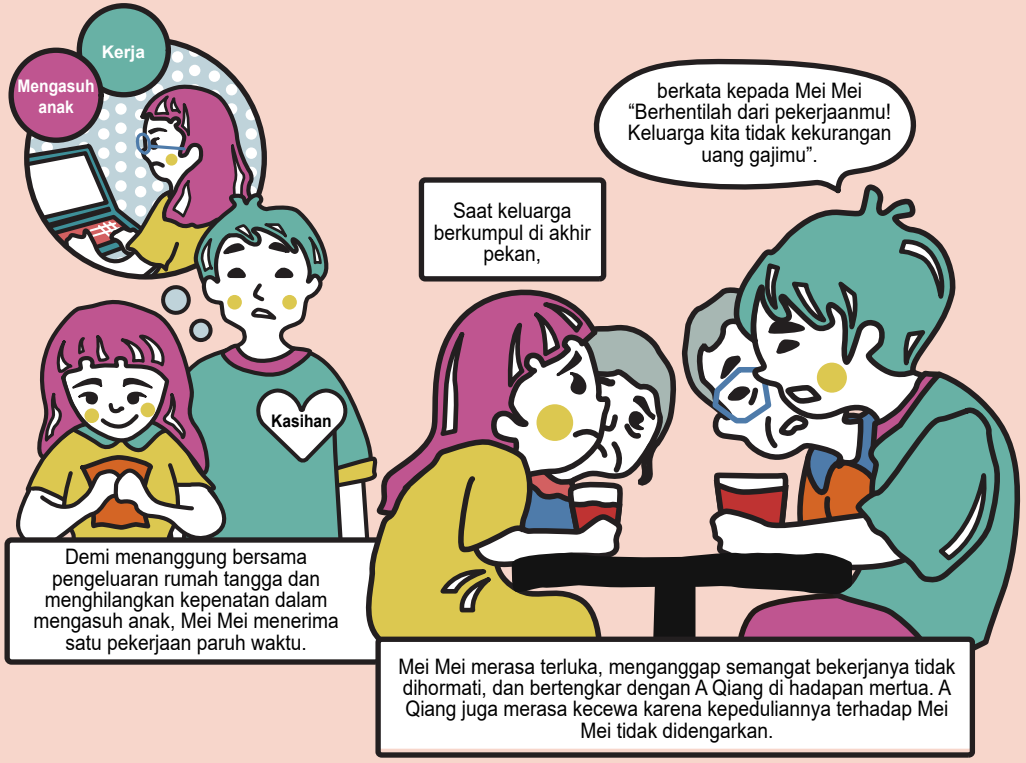
## V Resep Rahasia Kesehatan Mental 2: Menyelesaikan Konflik Interpersonal dengan Kejujuran dan Kebijaksanaan

Seiring dengan kedatangan bayi, perselisihan dengan pasangan mungkin akan menjadi lebih sering terjadi. Pada saat ini, cobalah untuk menghadapi dan belajar berkomunikasi. Tidak hanya dapat lebih memahami tentang diri sendiri, juga dapat lebih dekat dengan keluarga, mewujudkan suasana harmonis dan situasi semua menang yang mana semua orang merasa gembira.

### (1) Suami istri satu hati, mampu mengatasi tantangan sulit apa pun

Setelah melahirkan, istri mungkin mencurahkan sebagian besar perhatiannya ke bayi, kepedulian terhadap suami dan interaksinya berkurang; Selain kesepian, suami juga menghadapi beban ekonomi yang menjadi besar, masalah komunikasi antara ibu mertua dan menantu perempuan, dan tekanan lainnya. Suami istri tidak ada salahnya mencoba mengatasinya dengan memandang tekanan ini sebagai masalah bersama. Jangan lupa, tidak hanya bayi yang memerlukan ibu, suami juga memerlukan perhatian dari istri; Istri di sela waktu mengasuh anak juga memerlukan dorongan yang lembut dari suami. Tahap ini merupakan proses saling menyesuaikan dan menjadi sekutu yang kuat bagi pasangan, hubungan suami istri akan menjadi lebih kukuh. Kedua orang juga akan lebih saling memahami saat mendidik anak atau menyelesaikan masalah sulit lainnya dalam hidup di kemudian hari.

### (2) Belajar berkomunikasi dengan efektif, menciptakan banyak kemenangan






Tips berkomunikasi dengan efektif:

1. Di waktu yang sesuai, mengekspresikan kesusahan dengan spesifik

   "Waktu komunikasi yang sesuai" yaitu saat emosi kedua pihak stabil, ada waktu, ada energi, dan saat tidak ada anak atau teman dan kerabat yang mengganggu. Setelah menemukan waktu yang sesuai, gambarkan situasi Anda dengan jelas dan spesifik, misalnya: "Mendengar kamu mau aku berhenti bekerja, aku sangat tidak senang", akan lebih mudah dipahami pasangan daripada perkataan umum yang tidak jelas, seperti: "Tidak ada perkataan baik yang keluar begitu kamu membuka mulut".

2. Mementingkan "dunia hati", berupaya untuk "dipahami" dan "memahami orang"

   Di balik perilakunya, orang sering menyembunyikan dunia hatinya yang sulit diketahui orang lain. Maka, Anda dapat melakukan hal berikut saat berkomunikasi:

   (1) Berupaya agar diri sendiri "dipahami"

   Suami istri sering memiliki mitos "kamu seharusnya mengerti aku" terhadap pasangan. Akan tetapi, meskipun sudah lama bersama-sama, jika tidak ada petunjuk yang cukup, masih sangat sulit menebak pikiran pasangan. Anda memiliki tanggung jawab untuk mengekspresikan isi hati Anda, membantu diri sendiri agar "dipahami". Dalam situasi pada gambar kiri, Mei Mei tidak mengatakan makna bekerja bagi diri sendiri kepada A Qiang, sehingga tidak "dipahami".

   (2) Berupaya "memahami" pasangan

   Jika hanya melihat penampakan luar dari perilaku pasangan, sama sekali tidak mengetahui isi hatinya, maka masih belum cukup memahami pasangan.(Misalnya Mei Mei tidak mendengar kepedulian di balik perkataan A Qiang, masih belum "memahami" A Qiang.)

### Stasiun pengetahuan: Teknik suami istri mempertahankan interaksi intim setelah persalinan

- Terlebih dulu memenuhi kebutuhan bayi, serta menyimpan energi untuk menikmati bersama momen intim suami istri. Kadang meminta keluarga untuk menjaga bayi, suami istri melakukan kencan singkat juga bagus.
- Pada waktu-waktu biasa biarkan pasangan mengetahui betapa pentingnya dia bagi Anda. Berterima kasih atas usaha pasangan yang diberikan bagi Anda dan bayi.
- Saat istri dan bayi berinteraksi, suami dari pengamat berubah menjadi partisipan aktif. Buat agar interaksi dua orang berubah menjadi interaksi tiga orang. Dengan begini, tidak hanya membuat istri merasakan cinta suami, juga dapat membangun hubungan orang tua anak dengan bayi, meletakkan fondasi untuk memberikan pengaruh bagi bayi.

### Stasiun pelatihan: Mengekspresikan dan menjelajahi "dunia hati"

- Dunia hati mencakup suasana hati Anda, pemikiran Anda terhadap suatu hal, harapan terhadap pasangan, serta apakah makna (dambaan) dari hal ini bagi Anda.
- Saat mengekspresikan "isi hati" Anda, Anda dapat berkata: "Nada bicaramu membuat aku merasa tidak dihormati".
- Saat mencari tahu "isi hati" pasangan, Anda dapat berkata: "Kamu sama sekali tidak memeluk bayi, bagaimana suasana hatimu hari ini?".

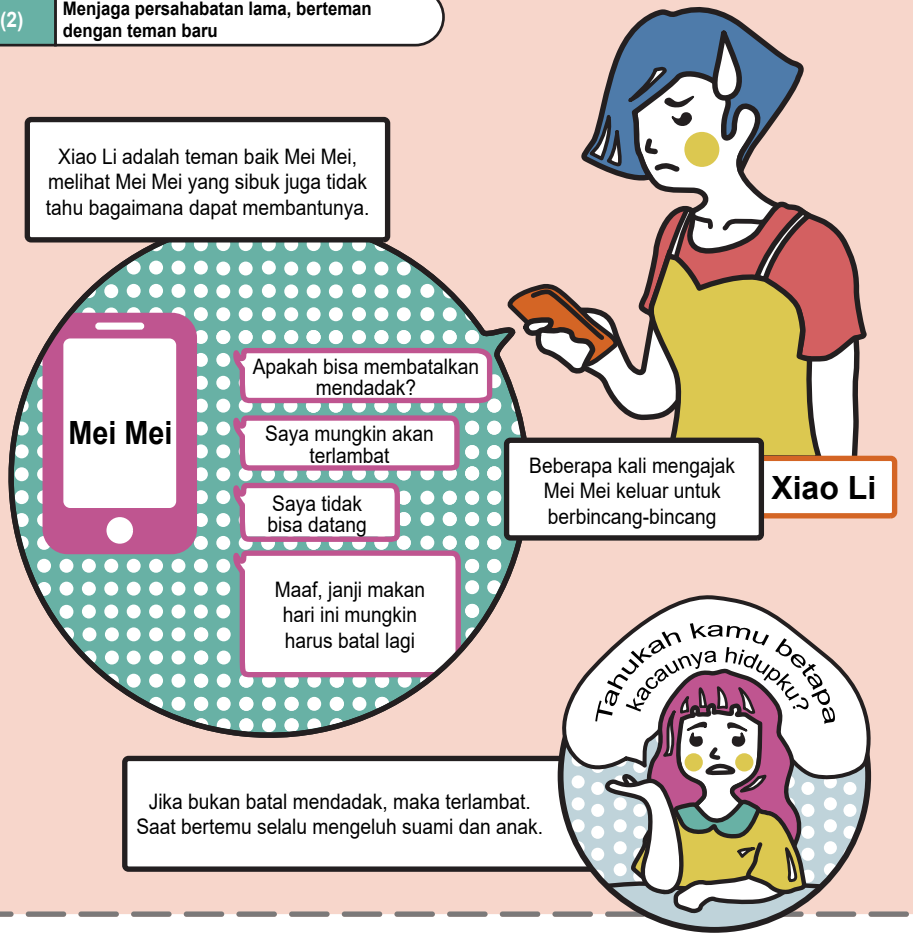
## VI Resep Rahasia Kesehatan Mental 3: Mencari Sumber Daya, Menghargai Momen Saat Ini

### (1) Meminta bantuan, menyambut orang tua untuk menikmati manisnya hidup dan kebersamaan dengan cucu

Saat suami istri sibuk di periode perinatal, jika orang tua sehat dan bersedia membantu, sebenarnya bisa jauh lebih santai. Akan tetapi filosofi kedua pihak dalam mengasuh anak belum tentu sama. Ayah ibu muda kadang ingin meminta bantuan tapi juga tidak berani maju. Konsep mengasuh anak milik orang tua atau milik ayah ibu muda, mana yang lebih benar? Sebenarnya tidak ada standar emas dalam mengasuh anak, bahkan cara mengasuh anak yang didukung luas oleh penelitian pun juga perlu disesuaikan berdasarkan karakter bayi dan situasi. Terlalu bersikeras untuk “benar dan ideal” dalam mendidik, sebaliknya belum tentu bermanfaat.

Tidak hanya ayah ibu yang perlu beradaptasi dengan perannya sebagai ayah ibu, para orang tua juga perlu belajar bagaimana menjadi kakek dan nenek. Asalkan berkomunikasi terlebih dulu, tidak memengaruhi kesehatan anak, tidak ada salahnya memberikan orang tua beberapa waktu untuk mereka membina hubungan baik dengan anak. Dengan begini, orang tua dapat menikmati kegembiraan reuni keluarga, ayah ibu muda juga memiliki waktu istirahat yang sesuai.

### (2) Menjaga persahabatan lama, berteman dengan teman baru




Teman adalah salah satu sumber penting dukungan sosial. Suami istri selama periode kehamilan dan perinatal tetap terhubung dengan teman, agar diri sendiri mempunyai seseorang untuk diajak bicara tentang kekhawatiran yang dimiliki, dapat mengetahui topik baru, merasakan kesenangan dalam hidup.

Jika benar-benar tidak ada waktu luang untuk keluar, Anda juga dapat mempertahankan hubungan dengan bertukar kabar sehari-hari dengan teman melalui Internet dan aplikasi media sosial. Saat dukungan masyarakat di sekitar tidak seperti yang diharapkan, dapat melalui partisipasi dalam kegiatan orang tua anak, komunitas sosial di Internet, dan cara lainnya mengenal teman baru yang memiliki persamaan, atau berada di tahap kehamilan dan perinatal yang serupa.

**(3) Hidup di momen saat ini:**
**Melepas masa lalu, mengelola sekarang**

Semakin mirip interaksi di depan mata (pengalaman baru) dan ingatan masa lalu, orang-orang akan semakin mudah menghadapinya dengan cara yang sudah terbiasa, dan mengabaikan perbedaan antara pengalaman lama dan baru. Perilaku Mei Mei yang mempertanyakan A Qiang terlihat seperti melindungi anak, tapi sebenarnya lebih mirip membela dirinya sendiri saat dimarahi orang tua semasa kecil.

Dengan melepaskan masa lalu, barulah dapat mengelola sekarang, menciptakan masa depan. Mengetahui pengaruh pengalaman lama terhadap diri sendiri, mencoba keluar dari reaksi kebiasaan, barulah dapat menerobos hambatan komunikasi, mengenal orang, situasi, dan interaksi di depan mata. Jika merasa tetap tidak mudah keluar, tidak ada salahnya mencari bantuan psikolog profesional.



**Stasiun pelatihan: Cek lingkaran interpersonal Anda**

- "Lingkaran interpersonal" terbentuk dari orang-orang dengan tingkat keeratan hubungan yang berbeda-beda. Lingkaran dari dalam hingga luar terbagi menjadi orang-orang yang intim, orang-orang yang dekat, serta orang lain yang mungkin akan berinteraksi.
- Gambar lingkaran interpersonal Anda. Dalam lingkaran interpersonal Anda lihat siapa yang dapat mengulurkan tangan untuk Anda?
- Jika menginginkan bantuannya, Anda dapat bagaimana mengutarakannya?
- Anda berharap siapa lagi yang dapat memasuki lingkaran interpersonal Anda? Anda berharap dia memberikan bantuan apa?

## VII Penutup: Menjadi Orang Tua, Membuat Anda Lebih Dewasa

Periode perinatal merupakan tahap kehidupan yang unik. Sulit untuk menangani semua antara mempertahankan peran lama dan beradaptasi dengan peran baru. Saat menghadapi tekanan pada aspek fisiologi, psikologi, dan sosial, suasana hati buruk sangatlah alami. Akan tetapi, juga jangan lupa tetap waspada akan kondisi kesehatan mental. Sebelum tekanan emosional menjadi semakin parah, segera menyelesaikannya.

Hubungan interpersonal memiliki peran kunci dalam menjaga kesehatan mental periode perinatal. Beberapa masalah interpersonal timbul karena kehamilan dan melahirkan, juga ada beberapa masalah yang semula ada, tetapi menjadi semakin besar karena tekanan pada periode perinatal. Kehamilan dan melahirkan merupakan kelanjutan hidup, juga merupakan momen kunci bagi karakter seseorang untuk menjadi lebih dewasa. Memanfaatkan tantangan ini dengan baik dapat membawakan kehidupan yang lebih berkualitas bagi rumah tangga, anak, dan diri sendiri.

Gunakan baik-baik resep rahasia kesehatan mental ini, berinisiatif untuk mengulurkan kedua tangan, berinteraksi dan berkomunikasi dengan pasangan, keluarga, teman. Anda akan melihat bahwa kekuatan dukungan berada tepat di samping Anda. Semoga Anda melewati "lingkaran badai mengasuh anak", sepenuhnya menikmati kegembiraan hidup, memiliki hubungan keluarga, cinta dan persahabatan yang lebih erat.

## Layanan Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan dan Kota Taipei (hanya menyediakan layanan Bahasa Mandarin)

Hotline Konsultasi Peduli Ibu Hamil Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan

Jam layanan: Senin s.d. Jumat 09:00-17:00

Hotline konsultasi: 0800-870-870 Situs: https://mammy.hpa.gov.tw/

Pusat Kesehatan Mental Masyarakat Departemen Kesehatan Pemerintah Kota Taipei

Jam layanan: Hari kerja 09:00-22:00

Hotline konsultasi: 3393-7885 Situs: https://mental-health.gov.taipei/Default.aspx

**Hotline Konsultasi Peduli Ibu Hamil Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan**

**Pusat Kesehatan Mental Masyarakat Departemen Kesehatan Pemerintah Kota Taipei**

**Jadwal waktu layanan rawat jalan konsultasi psikologi masyarakat Kota Taipei**