

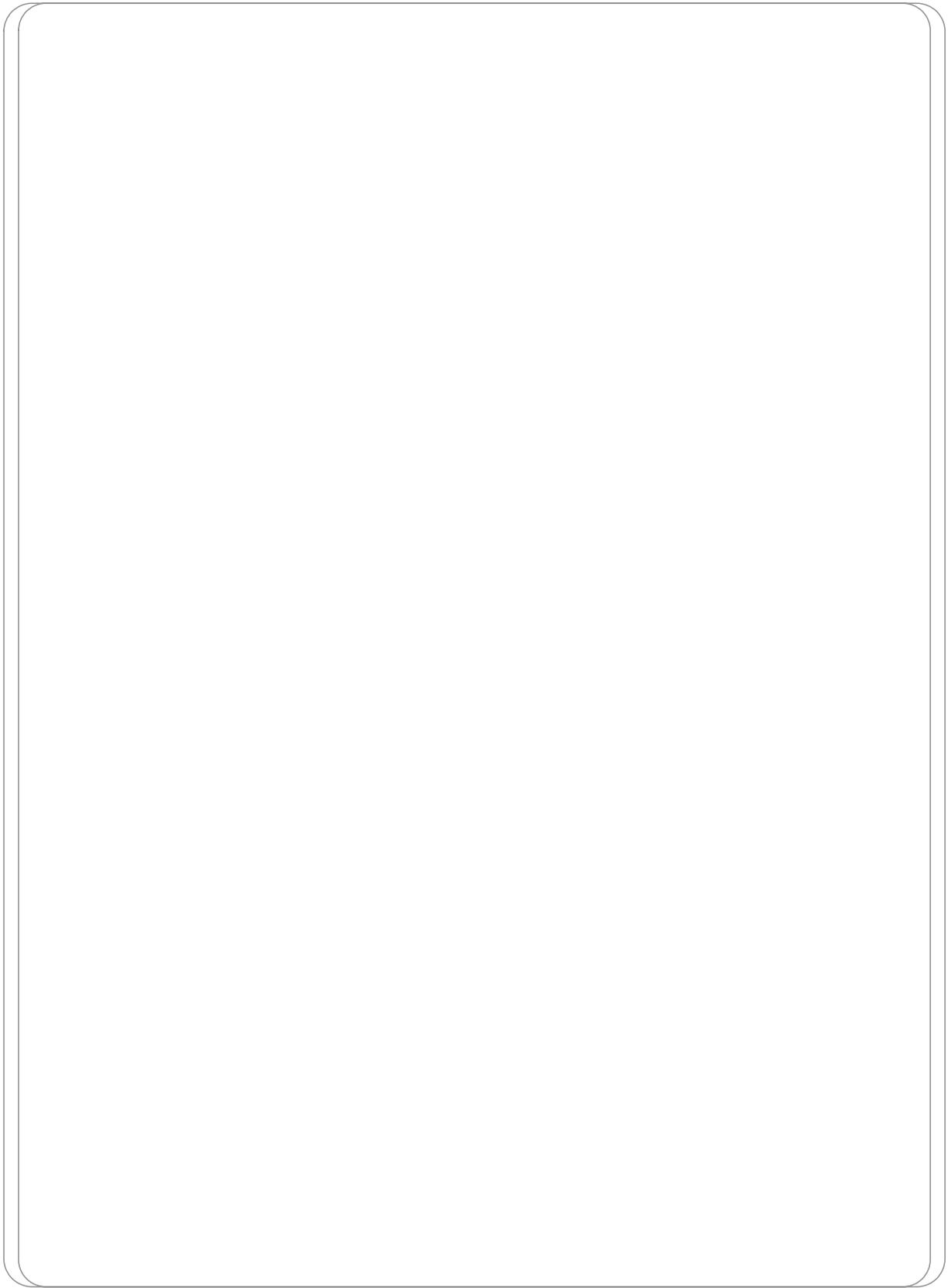


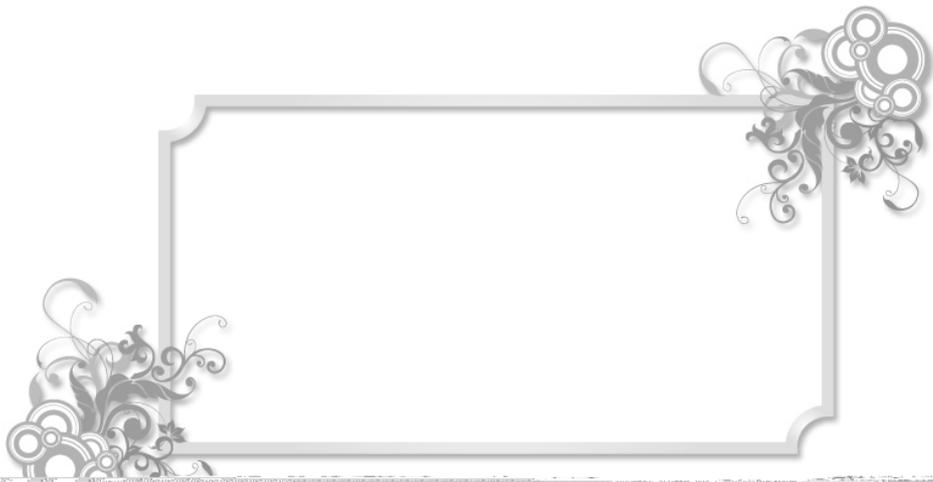
 경 기 도



경기도광역정신보건센터









>

?

-

-

-

-

(Lithium)

1- 2

>

?





>

?

" " , ' , '

100 10~20

>

우울감

우울감은 저조한 기분을 느끼는 감정이며 매우 흔하게 느낄 수 있습니다. 예를 들어

- 친구가 죽었거나 부부끼리 다투었을 때
- 아이들이 아프거나 부모님이 편찮으실 때
- 큰 경제적 손실을 보았을 때
- 때로는 아무런 이유도 없이 저조한 기분을 느낌

질병으로서의 우울증

그러나 다음의 경우에는 질병으로서의 우울증을 의심해 볼 수 있습니다.

- 우울한 기분이 매우 심각할 때
- 우울한 기분이 2주 이상 지속될 때
- 우울한 기분으로 인해 집이나 직장, 학교에서 제 역할을 할 수 없을 때

>

?



(body language)





§

§

§

*









>

,

>

,

,

,

>

,

,

>

?

1 : ()

2 :

#



4 :

> ?

Antabuse(), ,

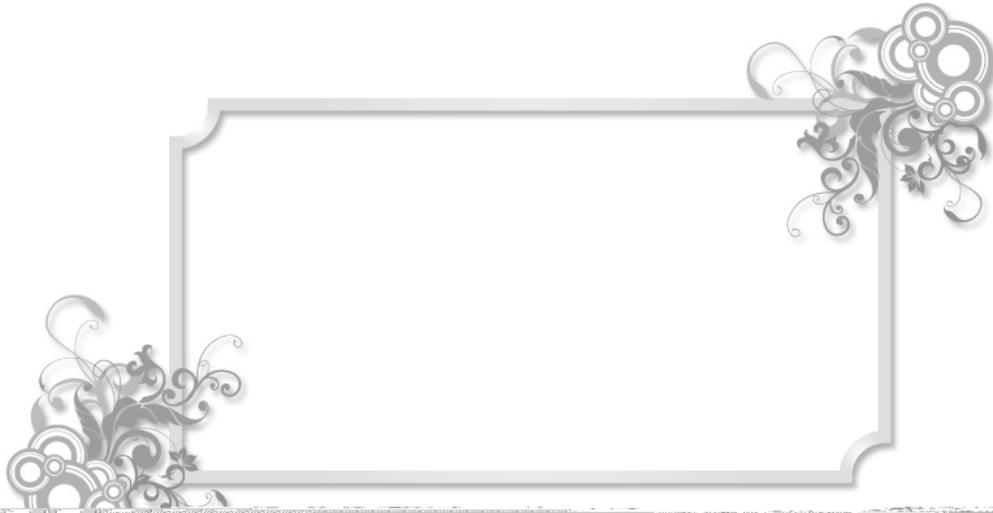
, , , ,

(Alcoholics Anonymus, AA)

, , ,











1.

-

2

-

3

-

4

-

5

-

6

-

7

-

8

-

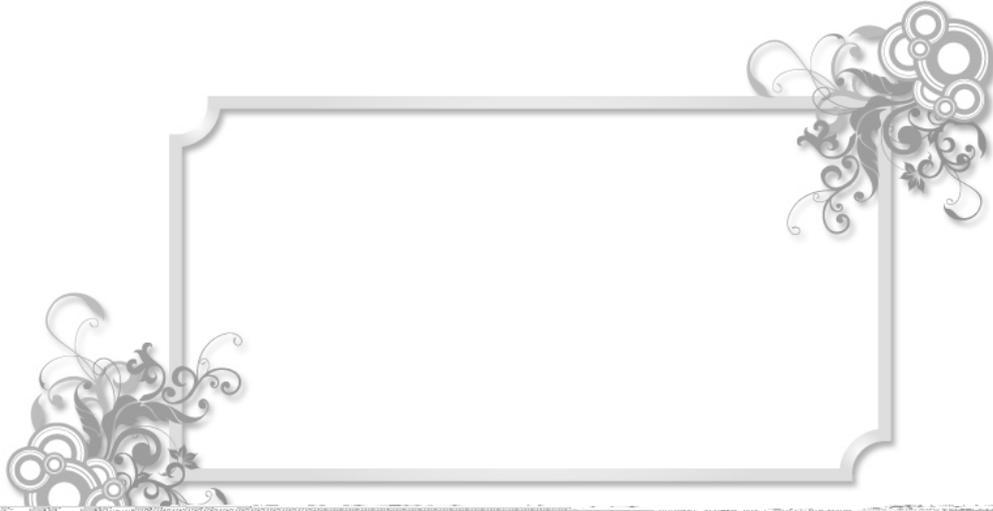
9

-

10

-





1. 정신보건관련기관 알아보기
2. 불안척도
3. 우울척도



1	129	http://www.mw.go.kr
2	02- 6925- 5551	http://www.kfamh.or.kr
3	02- 6925- 5552	
4	070- 7135- 6021	http://www.kacap.or.kr

1		031- 212- 0435
2		031- 581- 8881~ 2
3		031- 968(9)- 2333~ 4
4		02- 504- 4440
5		02- 897- 7787
6		031- 762- 8728/8756
7		031- 550- 2007
8		031- 461- 1771
9		031- 998- 4005
10		031- 592- 5891~ 2
11		031- 863- 3632
12		032- 654- 4024~ 7
13	()	031- 754- 3220
14	()	031- 739- 1007
15		031- 751- 2445/6
16		031- 247- 0888
17		031- 273- 7511
18		031- 228- 5737~ 9
19		013.242.5737~ 8
20		031- 316- 6661~ 3
21		031- 411- 7573
22		031- 413- 1822 403- 4764
23		031- 678- 5368



24		031- 469- 2989
25		031- 840- 7320~ 4
26		031- 770- 3526,3532
27		031- 886- 3435,3437
28		031- 832- 8106
29		031- 374- 8680
30		031- 286- 0949
31	()	031- 266- 5717
32		031- 458- 0682
33		828- 4567, 838- 4181
34		031- 637- 2330~ 1
35		031- 942- 2117~ 8
36		031- 658- 9818 031- 659- 4729
37		031- 535- 4000
38		031- 790- 6558
39		031) 369- 2892
40	()	031) 267- 3494~ 5

1		031- 256- 9478
2		031- 464- 0175~ 6
3		031- 948- 8004
4		031- 751- 2768~ 9



Beck (Beck Anxiety Inventory : BAI)

: _____ : _____ : _____ / _____ : _____

	0	1	2	3
--	---	---	---	---

1		0	1	2	3
2		0	1	2	3
3		0	1	2	3
4		0	1	2	3
5		0	1	2	3
6	()	0	1	2	3
7		0	1	2	3
8		0	1	2	3
9		0	1	2	3
10		0	1	2	3
11		0	1	2	3
12		0	1	2	3
13		0	1	2	3
14		0	1	2	3
15		0	1	2	3
16		0	1	2	3
17		0	1	2	3
18		0	1	2	3
19		0	1	2	3
20		0	1	2	3
21	()	0	1	2	3

: _____



Beck (Beck Depression Inventory : BDI)

: _____ : _____ : _____ / _____ : _____

—

.

1. 0 . ()
1) . ()
2) . ()
3) . ()
2. 0 . ()
1) . ()
2) . ()
3) . ()
3. 0 . ()
1) . ()
2) , . ()
3) . ()
4. 0 . ()
1) . ()
2) . ()
3) . ()
5. 0 . ()
1) . ()
2) . ()
3) . ()
6. 0 . ()
1) . ()
2) . ()



- 3) . ()
7. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
8. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
9. 0) . ()
 1) , . ()
 2) . ()
 3) . ()
10. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) , . ()
11. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
12. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
13. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()



- 3) . ()
14. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
15. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
16. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()



20. 0) . ()
1) , , . ()
2) . ()
3) . ()

21. 0) (sex) . ()
1) (sex) . ()
2) (sex) . ()
3) (sex) . ()

: _____





Pemahaman penyakit

Bipolar

› Apa yang dimaksud dengan Bipolar?

Dalam waktu yang panjang terlihat bahagia yang berlebihan dan dilihat dengan segi lain kelihatan aneh dan luar biasa dan depresi kadang juga bergantian dengan kesepian disebut juga dengan penyakit mental.

› Apakah perbedaan kebahagiaan dengan mania?

- Kebahagiaan: ada penyebab untuk kita merasakan kebahagiaan
- Mania: Tidak ada penyebab dan sebenarnya tidak bahagia tetapi terlihat bahagia yang berlebihan

› Apakah penyebab gejala- gejala mania?

- Terlalu banyak yang dipikirkan sehingga tidak bisa tidur.
- Karena banyak pekerjaan menghemat waktu untuk makan
- Kalau muncul dalam pikiran suka berbicara sendiri .
- Terlihat tidak bisa konsentrasi tetapi merasa bagus..
- Pengeluaran yang berlebihan tidak berfikir untuk yang mendatang .
- Menyepelakan orang lain tetapi kalau ada kesalahan menyalahkan orang lain
- Tidak merasa bahagia , sering melamun dan berfikir untuk bunuh diri.
- Meningkatkan libido (sex).
- Mudah emosi dan marah - marah
- Banyak terlihat 'Saya sukses', 'terkaya', 'terpintar'dll sombong

› Bagaimana cara pengobatan Mania?

Pengobatan Normal

- Salah satunya adalah selalu menyesuaikan diri terutama dengan keluarga dan sekitarnya dengan perlahan- lahan
- Yang bersangkutan berfikir tidak sakit tetapi dilihat oleh orang lain sakit seharusnya diterima dan segera untuk berobat.
- Tiba- tiba kalau ada permasalahan dan pihak lain yang berbicara keras harus dibalas



dengan sabar . Pasien penyakit ini sebaiknya menghindari dari pertengkaran .

Dengan obat

- Obatnya adalah Lithium Minum Lithium baru terlihat hasilnya selama 1- 2 minggu dan apabila kondisinya lebih parah harus ditambah juga dengan minum obat antipsikotik

› Perjalanan bipolar?



Apabila tidak cepat diobati biasanya kambuh dalam beberapa waktu yang panjang kadang juga kambuh dalam setahun .
Sebaiknya berobat pasti berhasil secara teratur agar dapat pulih kembali seperti semula.



Hipokondria

› Apakah 'Selesma dalam hati'?

"Saya punya Hipokondria", itu suara saudara kita kadang-kadang didengar. "Kondisi berhati rawan" itu perasaan yang kita sering merasa dalam kehidupan kita.

Namun kata Hipokondria itu bukan kondisi yang sederhana. Kondisi itu bukan yang hanya tentang rasa. Kondisi itu efektif pada badan rasa, apalagi efektif pada kehidupan kita.

Hipokondria ialah penyakit yang bisa kelihatan dengan mudah, yakni 10-20 orang dalam 100 orang punya Hipokondria. Tetapi banyak orang memikirkannya sebagai penyakit yang timbul karena kepribadian, jadi orang sakit pun juga tidak cepat-cepat disembuhkan. Namun penyakit itu adalah penyakit yang sangat serius. Kalau cepat-cepat ditembuh pada saat awal yang menyakit, banyak orang sakit itu mati agan.

› Perbedaan antara kondisi berhati rawan dan Hipokondria

Kondisi berhati rawan adalah yang merasa tidak enak. Itu sering kelihatan. Misalnya,

- Bila teman yang dekat meninggal atau suami istri saling bertengkar
- Bila anak-anak sakit atau orang tua sakit
- Bila menanggung rugi dengan ekonomi
- Bila tidak ada sebab ketentuan menjadi kondisi berhati rawan

Namun kasus di bawah itu, harus memikirkannya sudah punya Hipokondria.

- Bila kondisi berhati rawan dengan serius
- Bila Kondisi berhati rawan meneruskan lebih panjang daripada 2 minggu
- Bila tidak bisa melakukan tugas sendiri di rumah, tempat kerja, atau sekolah karena kondisi berhati rawan

› Sebab Hipokondria apa?

Faktor biologis

- Neurotransmitter tidak seimbang, jadi bisa mendapat Hipokondria.



Faktor genetika

- Kalau seorang dalam orangtua, saudara kandung, atau kerabat punya Hipokondria, kemungkinan yang mempunyai Hipokondria lebih tinggi daripada orang-orang biasa.

Faktor hal tentang kehidupan dan stress dari lingkungan

- Kematian orang terdekat, perpisahan, kesepian, pengangguran, kesulitan ekonomi, dll, semuanya menyebabkan Hipokondria.

Penyakit tubuh

- Kelenjar gondok, Kelumpuhan otak, Kanker, Penyakit kencing manis, dll semuanya juga menyebabkan Hipokondria.

Sifat

Sifat yang lebih serius karena lebih banyak kasus mendapat Hipokondria

Sifat yang merasa rawan dengan mudah dan ada banyak kesusahan, atau reaksi tentang lingkungannya besar

Sifat yang ada banyak kemaluan dan tidak suka membuat persangkutan dengan orang-orang lain

Sifat yang menyesalkan sendiri dengan mudah atau kebanggan sendiri rendah

Sifat peka tentang persangkutan dengan orang-orang lain

Sifat yang mau melakukan dengan sempurna tentang semua hal

Sifat yang hanya menghormati sendiri (egocentrism)

Orang-orang punya sifat seperti tersebut di mempunyai banyak resiko dapat Hipokondria. Pada orang-orang punya Sifat yang mau melakukan dengan sempurna tentang semua hal, kemungkinan timbul penyakit sulit diduga, tetapi bisa sakit lebih lama kalau timbul penyakit itu

Orang-orang punya sifat yang hanya menghormati sendiri (egocentrism) itu dengan lebih mudah mendapat Hipokondria yang jangkanya pendek.

Tetapi sifat tak sangat efektif pada jenis Hipokondria mana.

› 3 Gejala Hipokondria

Rasa harga diri menurun

Aspek tidur berubah

: Imsonia (Penyakit tidak bisa tidur) atau sulit menidur.



Kemauan makan dan berat badan berubah

Marah, rasa bersalah, sifat jelek, kerusuhan, pesimisme yang tidak bisa mencegah

Rasa yang sering berubah dalam sehari

: pagi rasanya sangat sulit, tapi siang membaik

Keturunan rasa enak

: tidak bisa merasa enak tentang hal sekarang, mengalahkan

Keturunan kekuatan pada sakit

: ulit bertahan penyakit, apalagi gejala baru diperlihatkan

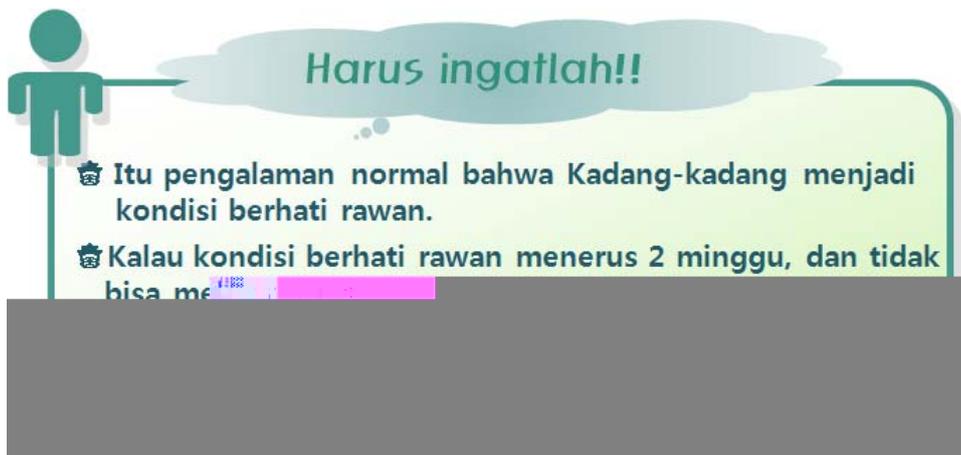
Keturunan kemauan seksual

Keturunan daya ingatan dan daya konsentrasi

: rasa seperti mempunyai Dimensia

Keturunan keinginan

: merasa semua hal tidak ada arti



Harus ingatlah!!

- Itu pengalaman normal bahwa Kadang-kadang menjadi kondisi berhati rawan.
- Kalau kondisi berhati rawan menerus 2 minggu, dan tidak bisa me...



› Penyembuhan Hipokondria

Obat anti depresi

Penyembuhan obat anti depresi itu hemat dan sangat efektif.

Obat anti depresi itu bukan obat yang terbiasa (seperti pengganja).

Obat itu memperbaiki keseimbangan Pemancar Netron (Neurotransmitter)

yang sudah dibuat dalam badan unruk memperbaiki kekuatan otak, jadi selamat. Bila minum obat semacam itu ada kemungkinan yang menimbulkan akibat bermacam-macam sampingan, jadi sebelumnya harus berunding dengan dokter.

Saat ini, akibat obat itu baru kelihatan 2 minggu kemudian. Kalau mau mendapat akibat yang penuh, harus minum obat lebih lama 3 minggu. Apalagi pada saat kondisi Anda baik harus menyembuh dengan penuh untuk tambah Hipokondria

Penyembuhan konsultasi

Penyembuhan konsultasi itu ialah penyembuhan yang mendekat kan dengan besar untuk membantu seorang yang punya masalah

Misalnya, membantu seorang memecahkan masalah yang sudah lama di tempat kerja dan rumah atau masalah serius yang seketika terjadi.

Penyembuhan sendiri dan pergantian terapi

Sekarang bermacam-macam penyembuhan sendiri dan pergantian terapi sudah terkenal. Penyembuhan-penyembuhan itu dilakukan sen diri atau dilakukan dengan terapi biologi atau terapi psikologi.

*Renungan - Tidak minum minuman keras dan pengganja
Makanan lengkap yang ada keseimbangan - Olahraga
Terapi membaca buku - Pengendoran
Latihan disiplin mental cara Hindu(Yoga)*



› Sikap kita tentang Hipokondria

Kalau diri sendiri, merasa ada Hipokondria

Kalau merasa mengerlluh, terus mencari dokter.

Itu berani bahwa mengakui menyakit Hipokondria sendiri.

Mendapat penyembuhan untuk Hipokondria itu sebelumnya bisa merasa menderita. Tetapi mendapat penyembuhan yang efektif terakhir memperbaiki anda dan kehidupan anda

Kalau anda merasa keluarga anda atau teman anda mendapat Hipokondria, lakukan apa yang paling bagus?

Kalau anda merasa keluarga anda atau teman anda mendapat Hipokondria, sebelumnya berbicara tentang pikiran anda padanya dengan sikap yang sopan, lalu memberitahu menemu dokter psikologi atau mengalihkan ia ke rumah sakit.

Kadang-kadang orang yang menderita Hipokondria tidak meminta bantuan. Kalau begitu bercakap-cakap hati anda yang bimbangnyanya dan sebab itu. Itu juga bagus bahwa informasi tentang Hipokondria dari buku atau internet.

Itu sulit bahwa mengenal kata mana, kelakukan mana bagi orang-orang yang mendapat Hipokondria

Cara-cara di bawah itu cara yang membantu mereka

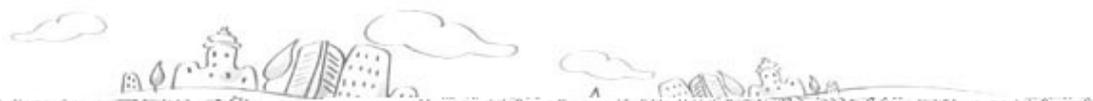
Pecakapan

Percakapan dengan orang yang menderita Hipokondria perlu penuh perhatian. Petuah, cara persoalan, permintaan untuknya tidak bagus. Malah memakai kalimat seperti ini : "Saya memahani anda kenapa bimbang begitu. Sudah memahani." Dan mamakai bahasa tubuh yang sederhana. Itu membuat dia merasa enak. Apalagi hubungan mata yang sederhana berarti anda mendengar bicaranya dengan serius.

Bersamanya membuang-buang waktu

Hanya bersamanya membuang-buang waktu atau Percakap dengannya pun Anda bisa mengungkapkan hati anda padanya. Apalagi Anda bisa memahami dia dalam lebih besar.

Merawat sendiri



Merawat sendiri penting sebagai keluarga atau teman orang yang mendapat Hipokondria. Sehari-hari menikmati kehidupan Anda.

Menerali kelakuan yang tidak perlu untuk orang yang mendapat Hipokondria

- Berkata seperti 'Semangat!', 'Berusahalah memperbaiki hati'.
- Menghindari mereka
- Menganjurkan bahwa sering keluar atau menjadi repot.
- Meninggalkan dia karena masalah itu mungkin terluput

Menerali kelakuan yang perlu untuk orang yang mendapat Hipokondria

- Bersama dengan orang yang mendapat Hipokondria membuang-buang waktu dengan pengalamannya, bilang tentang kelakuannya yang dirubah
- Meminta bahwa menemu dengan dokter psikologi
- Membantu orang yang mendapat Hipokondria itu mencari informasi tentang Hipokondria dan berkata tentang Hipokondria berterus-terang
- Meminta olahraga dan makanan lengkap dia
- Terus berhubung dengan orang yang mendapat Hipokondria dan menyegarkan rasanya.
- Bersama teman lain atau keluarga lain melakukan seperti kelakuan tersebut di atas.



› Perubahan dan lamalan Hipokondria



Perubahan dan lamalan Hipokondria

Kebanyakan gejala Hipokondria disembuh dengan lengkap. Kalau dapat penyembuhan yang pantas 4 orang dalam 5 orang disembuh. Namun sebagian terus mendapat Hipokondria yang rendah atau mendapatnya lagi. Khususnya untuk 6 bulan 25 persen, untuk 2 tahun 50 persen, untuk 5 tahun 75 persen orang yang pernah dapatnya mendapatnya lagi, Kalau pertamakali dapat Hipokondria lalu tidak dapat menyembuhkan yang penuh. Kalau berhenti penyembuhan sebelum sembuh dalam penuh, paling banyak orang mendapatnya lagi.

Dan berkali-kali berpengalaman Hipokondria waktu yang Hipokondria itu menjadi lebih panjang dan waktu yang normal menjadi lebih pendek. Apalagi 10-15 % orang sakitnya mencoba mati agan.

Kalau mendapat penyembuhan yang pantas, lamalan Hipokondria itu biasanya bagus. Tetapi kalau kasus yang Hipokondria ditinggalkan, bisa membuat bermacam-macam hasil yang sangat jelek.





Gangguan pencernaan, gastritis, gangguan pencernaan tukak lambung

Apabila kita stress pencernaan kita juga terganggu, pembuluh darah kita akan tertutup, yang menimbulkan sekresi lambung lebih kecil, dan menjadi kronis

Irritable Bowel Syndrome

Diare dan sembelit yang bergantian tampil yang menjadikan perut menjadi sakit. Penyakit ini terkait juga dengan depresi, gelisah. Yang menjadikan cemas dan gugup ketika kepala dari gerakan ini menjadi terlalu aktif yang menjadikan diare, frustrasi, dan gerakan usus menjadi lambat.

Cara mengendalikan penyebab stress

- Stress juga penyebab untuk memecahkan masalah.
- Kebebasan dari tekanan waktu yang ketat.
- Hindari makanan yang terlalu banyak, pengambilan cairan, nutrisi yang tepat.
- Hindari situasi yang menimbulkan stress.
- Berbicara terbuka dengan orang terdekat untuk memecahkan stress.

** Secara aktif untuk mengelola stress itu adalah penting dan praktis pikiran*



Schizophrenia

- › Schizophrenia adalah mudah untuk pengobatannya

Untuk solusi schizophrenia perilaku, aneh, ketakutan, kata-kata yang membingungkan, adalah penghindaran interpersonal. Ekspresi menunjukkan gejala seperti kehilangan motivasi, dapat mengakibatkan gangguan otak. Penyakit ini dapat disembuhkan dengan cara menyembunyikan dalam hati apabila berprasangka kalau di lihat dengan mata menyebabkan masalah yang lebih besar.

- › Apa saja gejala skizofrenia?



Skizofrenia mempengaruhi otak , pikiran, perasaan dan persepsi. Delusi : kepercayaan atau keyakinan yang palsu (dilimpahkan dengan alasan)

- Halusinasi : inestetik nyata untuk tidak dianggap (pendengaran, visual)
- Bahasa yang membingungkan: pasien sesuai dengan logika sendiri untuk bercerita. Tetapi kisah ini kacau dan susah untuk dipahami.
- Gejala negatif: Menghindari interpersonal, ekspresi, kehidupan sosial, hilangnya motivasi pada dasarnya berbicara sebagai fitur yang tidak pantas.

- › Bagaimana penyembuhan Skizofrenia?

Pengobatan Biasa

- Meredakan semua gejala.
- Membantu untuk berbicara mengungkapkan penyakit..
- Mencegah Kecemasan, ketegangan, agitasi, dan mitigasi.
- Berusaha menghilangkan atau mengurangi suara yang biasa terdengar.
- Menyegarkan kepala dan meningkatkan fokus mental.
- Mengurangi irifabilitas , kekerasan, dan pertengkaran.
- Jangan berpikiran yang jelek terhadap orang lain.
- Berusaha menahan emosi dan kesedihan.



Rehabilitasi Penting

- Membantu menyarankan untuk obnam apabila kambuh
- Diperlukan untuk Rehabilitasi social hubungan interpersonal dan professional dalam ketrampilan sosial dan adaptasi.

› Perhatian Defisit dan Hiperaktif Disorder





- Banyak omong, dan menjawab yang tidak pas.
 - Selalu mengganggu dalam percakapan
 - Banyak kesalahan dan ceroboh
 - Tidak bisa perhatian dalam satu focus.
 - Sulit bergabung dalam organisasi.
 - Tidak mendengarkan nasehat orang lain
 - Sering lupa (kehilangan barang)
 - Tidak suka dengan program yang penting
- › Metode pengobatan?
- Dengan obat: Hiperaktif, perilaku impulsif dapat dikurangi dengan peningkatan yang dapat diharapkan
 - Program Kognitif- Behavioral , pendidikan keluarga, pelatihan ketrampilan sosial, Pengobatan dengan bermain
- › Kesalahpahaman

Kalau teratur dapat berfokus dan konsentrasi.

Umur tidak bertambah tua

Karena kesalahan orang tua yang membesarkan

Karena kesalahan guru dan pendidikan .

Obatnya berbahaya.







Cara Pencegahan
kesehatan Jiwa

Menggunakan beberapa pusat kesehatan mental

- › Konsultasi kesehatan mental.
 - Konsultasi dengan psikiatri umum
 - Mendatangi medis lembaga dan badan rehabilitasi.

- › Membuat program rehabilitasi.

Program rehabilitasi untuk membantu cacat mental.

 - pendidikan mental.
 - Pelatihan ketrampilan social.
 - Pengobatan psikoterapi
 - Konsultasi

- › Melalui Telephone

24 jam 365 hari kapan saja apabila ada kesulitan konsultasi lewat telephone

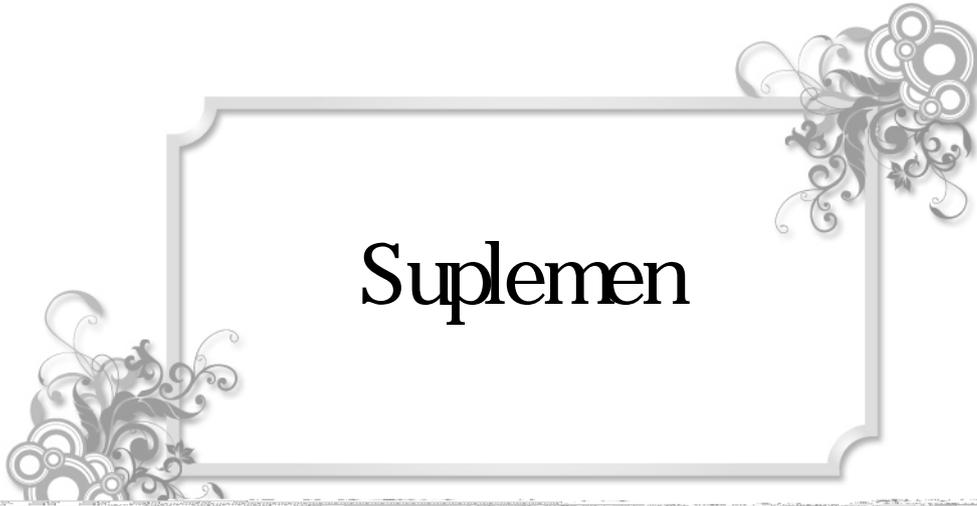
- › Mencegah kasus

Mencegah gejala dengan minum obat, meningkatkan cara kehidupan, pelatihan penyesuaian sosial, pendidikan konsultasi Krisis intervensi, sumber daya

- › Rehabilitasi kejujuran
 - Kemampuan untuk mengelola kehidupan dan kebutuhan kerja sehari- hari.
 - Membutuhkan ketrampilan sosial dalam melatih dan mendukung untuk langkah -langkah bekerja yang lebih bagus.

- › Pendidikan keluarga dan pertemuan
 - Dalam pengobatan penyakit mental untuk proses pemulihan melalui pemulihan efektif untuk mencegah gejala penyembuhan penyakit adalah dari anggota keluarga untuk menargetkan gejala penyakit, dengan berobat dan rutin datang dalam pertemuan





1. Yang terkait kesehatan mental
2. Beck Anxiety Inventory (BAI, Indonesia)
3. Beck Depression Inventory (BDI, Indonesia)



› Yang terkait kesehatan mental

No	nama	No Tlp	Email
1	Kesejahteraan keluarga	129	http://www.mw.go.kr
2	Asosiasi kesehatan mental keluarga	02- 6925- 5551	http://www.kfamh.or.kr/
3	Asosiasi cacat mental	02- 6925- 5552	
4	Asosiasi Psikiater untuk anak dan remaja	070- 7135- 6021	http://www.kacap.or.kr/

› Kesehatan mental Center di wilayah Gyeonggido

No	Tempat	No Tlp	Keterangan
1	Gyeongkido Pusat Kesehatan Mental	031- 212- 0435	
2	Gapyeong Pusat Kesehatan Mental	031- 581- 8881~ 2	
3	Goyang Pusat Kesehatan Mental	031- 968(9)- 2333- 4	
4	Gwacheon Pusat kesehatan Mental	02- 504- 4440	
5	Gwangmeyong Pusat Kesehatan Mental	02- 897- 7787	
6	Gwangju Pusat kesehatan Mental	031- 762- 8728/8756	
7	Guri Pusat kesehatan Mental	031- 550- 2007	
8	Gunpo Pusat kesehatan Mental	031- 461- 1771	
9	Kimpo Pusat kesehatan Mental	031- 998- 4005	
10	Nam- Yangju Pusat kesehatan Mental	031- 592- 5891~ 2	
11	Dong- Ducheon Pusat kesehatan Mental	031- 863- 3632	
12	Bucheon Pusat kesehatan Mental	032- 654- 4024~ 7	
13	Seongnam Pusat kesehatan Mental(Kantor Pusat)	031- 754- 3220	
14	Seongnam Pusat kesehatan Mental (Jungwon- gu)	031- 739- 1007	
15	Seongnam Kesehatan mental Anak- anak & Remaja	031- 751- 2445/6	Anak- anak & Remaja
16	Suwon Pusat kesehatan Mental	031- 247- 0888	
17	Suwon Pusat Kesehatan Mental (Kakek/nenek)	031- 273- 7511	Berusia Tua
18	Suwon Pusat Kesehatan Mental lansia ,Chang- an	031- 228- 5737~ 9	Berusia Tua
19	Suwon Kesehatan mental Anak- anak & Remaja	013.242.5737~ 8	Anak- anak & Remaja
20	Siheung Pusat kesehatan Mental	031- 316- 6661~ 3	

21	Ansan Pusat kesehatan Mental	031- 411- 7573	
22	Ansan Pusat Kesehatan Pikiran Anak- anak & remaja	031- 413- 1822 / 403- 4764	Anak- anak & Remaja
23	Anseong Pusat kesehatan Mental	031- 678- 5368	
24	Anyang Pusat kesehatan Mental	031- 469- 2989	
25	Yangzhou Pusat kesehatan Mental	031- 840- 7320~ 4	
27	Yeuju Pusat kesehatan Mental	031- 886- 3435,3437	
28	Yeoncheon Pusat kesehatan Mental	031- 832- 8106	
29	Osan Pusat kesehatan Mental	031- 374- 8680	
30	Yongin Pusat kesehatan Mental	031- 286- 0949	
31	Yongin Pusat Kesehatan Mental (Keseimbangan Mental)	031- 266- 5717	
32	Uiwang Pusat kesehatan Mental	031- 458- 0682	
33	Uijeongbu Pusat kesehatan Mental	828- 4567, 838- 4181	
34	Icheon Pusat kesehatan Mental	031- 637- 2330~ 1	
35	Paju Pusat kesehatan Mental	031- 942- 2117~ 8	
36	Pyeongtaek Pusat kesehatan Mental	031- 658- 9818/659- 4 729	
37	Pocheon Pusat kesehatan Mental	031- 535- 4000	
38	Hanam Pusat kesehatan Mental	031- 790- 6558	
39	Hwaseong Pusat kesehatan Mental	031) 369- 2892	
40	Hwaseong Pusat kesehatan Mental (Cabang)	031) 267- 3494~ 5	

› Gyeongkido Pusat konseling Alkohol

No	Tempat	No Tlp	Keterangan
1	Suwon Pusat Konseling Alkohol	031- 256- 9478	
2	Anyang Pusat Konseling Alkohol	031- 464- 0175~ 6	
3	Paju Pusat Konseling Alkohol	031- 948- 8004	
4	Songnam Pusat Konseling Alkohol	031- 751- 2768~ 9	



Beck Anxiety Inventory (BAI, Indonesia)

Mohon membaca semua pertanyaan dengan perhatian. Kemudian itu, silakan memilih nomor jawaban yang telah dinyatakan dengan paling jelas terhadap kondisi Anda pada terakhir 1 minggu. Cara jawab itu ada di bawah.

	Pertanyaan	Sama sekali tidak merasa	Sedikit merasa	Cukup banyak merasa	Banyak merasa
1	Kadang- kadang merasa kematian rasa perasaan geli.	0	1	2	3
2	Merasa kehebatan	0	1	2	3
3	Kadang- kadang mengetar kaki.	0	1	2	3
4	Tidak bisa istirahat dengan cukup	0	1	2	3
5	Takut terjadi hal yang paling buruk.	0	1	2	3
6	Merasa pusing	0	1	2	3
7	Kadang- kadang ada hati entakan dan nadi menjadi cepat.	0	1	2	3
8	Tidak kokoh	0	1	2	3
9	Sering menakut.	0	1	2	3
10	Gelisah	0	1	2	3
11	Kadang- kadang rasanya seperti tercekik	0	1	2	3
12	Tangan sering bergetar .	0	1	2	3
13	Gemetar.	0	1	2	3
14	Takut karena hampir gilla	0	1	2	3
15	Kadang- kadang ada saat yang sesak napas.	0	1	2	3
16	Takut hampir mati.	0	1	2	3
17	Kejut.	0	1	2	3
18	Sering ada ketidaksanggupan pencernaan	0	1	2	3
19	Kadang- kadang hampir pingsan	0	1	2	3
20	Cahaya muka sering menjadi kemerah- merahan	0	1	2	3
21	Banyak berkeringat.(Tanpa saat berkeringat karena panas.	0	1	2	3

Tempat Juru taksir menuliskan : Jumlah Skor _____ Penaksiran _____

Beck Depression Inventory (BDI, Indonesia)

Mohon membaca semua pertanyaan dengan perhatian. Kemudian itu, silakan memilih nomor jawaban yang telah dinyatakan dengan paling jelas terhadap kondisi Anda terakhir.

- 1 0) Saya tidak sedih ()
 - 1) Saya sedih ()
 - 2) Saya selalu sedih, jadi tidak bisa lupa rasa ini. ()
 - 3) Saya terlalu sedih, tiada penderita ()

- 2 0) Saya tidak menakutkan tentang masa depan ()
 - 1) Saya menakutkan bahwa kehidupan saya terjadi buruk. ()
 - 2) Saya memikirkan bahwa masa depan saya tidak ada kegembiraan. ()
 - 3) Saya memikirkan bahwa masa depan saya tidak ada harapan ()

- 3 0) Saya tidak memikirkan bahwa saya bukan orang kegagalan ()
 - 1) Saya memikirkan bahwa lebih gagal daripada orang biasa. ()
 - 2) Kehidupan saya hanya ada kegagalan ()
 - 3) Saya sama sekali orang kegagalan ()

- 4 0) Saya sama puasnya dengan saat dahulu dalam kehidupan ()
 - 1) Saya tidak gembira dalam kehidupan ()
 - 2) Saya tidak bisa memutuskan dari apa-apa ()
 - 3) Saya selalu merasa perasaan tidak senang ()

- 5 0) 0) Saya tidak merasa sesal. ()
 - 1) Saya sering merasa sesal. ()
 - 2) Saya hampir selalu merasa sesal. ()
 - 3) Saya selalu merasa sesal. ()

- 6 0) Saya tidak merasa perlakuan yang amat kasar. ()
 - 1) Saya mungkin akan dapat perlakuan yang amat kasar. ()
 - 2) Saya merasa bahwa saya harus dapat perlakuan yang amat kasar. ()
 - 3) Saya merasa bahwa saya seang dapat perlakuan yang amat kasar. ()

- 7 0) Saya tidak mengecewakan saya sendiri. ()
 - 1) Saya sedang mengecewakan saya sendiri. ()
 - 2) Saya kecewa pada saya sendiri. ()]
 - 3) Saya menjijikan saya sendiri. ()

- 8 0) Saya bersamaan dengan orang lain ()



- 1) Saya menyalahkan saya sendiri tentang kesalahan saya ()
 - 2) Ketika hal saya lakukan menjadi salah, saya selalu menyalahkan saya sendiri. ()
 - 3) Semua masalah yang terjadi itu oleh saya ()
- 9 0) Saya tidak memikirkan pembunuhan diri. ()
- 1) Saya memikirkan akan bunuh diri, tapi sebenarnya mungkin tidak akan ()
 - 2) Saya mau bunuh diri. ()
 - 3) Kalau ada kesempatan, saya akan bunuh diri. ()
- 10 0) Saya tidak lebih menangis daripada saat biasa. ()
- 1) Saya lebih menangis daripada saat dahulu. ()
 - 2) Akhir-akhir ini saya sering menangis. ()
 - 3) Dahulu saya bisa menangis kalau saya mau menangis, tapi terakhir ini tidak ada kekuasaan yang menangis. ()
- 11 0) Terakhir ini saya tidak lebih menggerutu daripada saat biasa. ()
- 1) Saya lebih mudah menggerutu daripada saat dahulu ()
 - 2) Terakhir ini saya selalu menggerutu ()
 - 3) Dahulu mudah menggerutu, tapi akhir-akhir ini tidak ada kekuasaan yang menggerutu ()
- 12 0) Saya memperhatikan orang-orang lain ()
- 1) Perhatian saya pada orang lain itu berkurang ()
 - 2) Perhatian saya pada orang lain itu hampir hilang ()
 - 3) Perhatian saya pada orang lain itu sama sekali hilang ()
- 13 0) Saya memutuskan dengan bagus seperti dahulu ()
- 1) Saya tidak bisa memutuskan dengan cepat-cepat. ()
 - 2) Saya lebih merasa bahwa memutuskan daripada dahulu ()
 - 3) Saya tidak bisa memutuskan apa-apa ()
- 14 0) Saya tidak memikirkan bahwa saya orang tidak berharga. ()
- 1) Saya menakuti bahwa kelihatannya saya lebih tua atau tidak mempesonakan ()
 - 2) Saya memikirkan bahwa saya menjadi tidak mempesonakan ()
 - 3) Saya mempercayai bahwa kelihatannya saya jijik ()
- 15 0) Saya bisa bekerja seperti dahulu ()
- 1) Ketika mulai kerja, saya harus mengupayakan lebih banyak. ()
 - 2) Ketika mulai kerja, saya tidak ada banyak kekuatan yang lakukan ()
 - 3) Saya tidak bisa lakukan apa-apa ()
- 16 0) Saya bisa tidur seperti saat biasa ()



- 1) Saya tidak bisa tidur seperti saat dahulu ()
 - 2) Saya lebih cepat bangun dan sulit tidur lagi. ()
 - 3) Saya lebih cepat bangun dan tidak bisa tidur lagi. ()
- 17 0) Saya tidak lebih cape daripada saat biasa ()
- 1) Saya lebih mudah menjadi cape daripada saat dahulu ()
 - 2) Walaupun saya lakukan apa, saya selalu menjadi cape. ()
 - 3) Saya terlalu cape, tidak bisa lakukan apa-apa ()
- 18 0) Nafsu makan saya sama dengan yang biasa ()
- 1) Terakhir ini nafsu makan saya berkurang ()
 - 2) Terakhir ini nafsu makan saya berkurang banyak. ()
 - 3) Akhir-akhir ini nafsu makan saya sama sekali hilang ()
- 19 0) Akhir-akhir ini berat badan saya hampir sama dengan yang dahulu ()
- 1) Akhir-akhir ini berat badan saya berkurang kira-kira 2kg ()
 - 2) Akhir-akhir ini berat badan saya berkurang kira-kira 5kg ()
 - 3) Akhir-akhir ini berat badan saya berkurang kira-kira 7kg ()
- 20 0) Saya tidak memperhatikan kesehatan saya ()
- 1) Saya sedang khawatir karena ada macam-macam rasa sakit, penderitaan seperti ketidaksanggupan pencernaan, sembelit dll. ()
- 2) Saya terlalu khawatir kesehatan saya jadi tidak ingin memikirkan hal yang lain ()
- 3) Saya terlalu khawatir kesehatan saya jadi tidak bisa memikirkan apa-apa ()
- 21 0) Perhatian terhadap nafsu seks saya tidak beda dengan yang dahulu ()
- 1) Perhatian terhadap nafsu seks saya berkurang ()
 - 2) Perhatian terhadap nafsu seks saya berkurang banyak. ()
 - 3) Perhatian terhadap nafsu seks saya sama sekali hilang ()



