

## Utuh sebagai jiwa : saat menghadapi depresi dan kecemasan

Miranda Malonka, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920543231&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Hampir satu juta orang di dunia melakukan bunuh diri setiap tahunnya, dengan masalah psikologis sebagai penyebab utamanya. Padahal, ini seharusnya bisa kita cegah, andai saja kita lebih peduli dan punya empati, serta memiliki akses informasi yang memadai. Sudah saatnya kita berhenti memberi stigma pada rekan-rekan kita (dan menghakimi diri kita sendiri) karena memiliki masalah psikologis. Jiwa kita juga butuh dipupuk, tak hanya raga. Terkadang, kita butuh pertolongan untuk memahami perasaan dan pikiran kita sendiri, yang sering lupa kita perhatikan. Ditulis berdasarkan fakta-fakta ilmiah, buku ini berisikan panduan umum mengenai depresi dan gangguan cemas, cara menghadapinya, serta proses penyembuhannya. Depresi dan cemas bisa dicegah. Bila, sudah terjadi pun, kemungkinan buruknya juga masih bisa dihindari. Royalti dari penjualan buku ini akan disumbangkan ke Komunitas Peduli Skizofrenia Indonesia.