



Peningkatan dan Penurunan Drastis?

MEMAHAMI GANGGUAN BIPOLAR (Bahasa Indonesia version)



Apa itu gangguan bipolar?

Gangguan bipolar (juga dikenal sebagai depresi manik) adalah sejenis gangguan afektif. Suasana hati pasien dapat membaik atau depresi secara ekstrim, yang dapat berujung pada perubahan nyata dalam berpikir dan berperilaku, sehingga kehidupan sehari-hari terganggu.

Seberapa umumnya gangguan bipolar?



Setiap 1 di antara 100 orang menderitanya Tingkat prevalensi antara pria dan wanita serupa Kejadiannya biasa dimulai selama atau setelah masa remaja, jarang setelah usia 40 tahun

Apa gejala gangguan bipolar?

Penderita akan mengalami depresi atau manik. Saat berada dalam fase manik, pasien merasa sangat gembira, melebih-lebihkan kemampuannya dan menjadi sangat energik. Saat berada dalam fase depresi, pasien merasa tertekan, pesimis dan kehilangan minat atas banyak hal.

Gejala umum meliputi:

Gejala manik



Emosi

- Suasana hati gembira yang abnormal, lebih-lebihkan kemampuan diri sendiri

Kognitif

- Penuh ide baru dan menarik, menganggap diri sendiri lebih menonjol dan penting daripada orang lain
- Pemikiran berpindah-pindah dari satu hal ke hal lain secara cepat

Fisik

- Sangat enerjik
- Bicara cepat
- Membuat keputusan secara gegabah, mis. membelanjakan uang secara ceroboh



Jika Anda mengalami situasi serupa, mohon berkonsultasi dengan dokter atau psikolog klinis untuk asesmen profesional untuk menerima bantuan atau perawatan yang dibutuhkan. Perawatan sedini mungkin akan lebih baik untuk penyembuhan.

Gejala depresi



- Suasana hati sedih terus-menerus
- Kehilangan minat atas berbagai hal dan kemampuan untuk mencari kesenangan

- Rasa tidak berharga atau rasa bersalah
- Keinginan untuk bunuh diri

- Kelelahan kronis
- Kehilangan minat atas sesuatu yang dulu disenangi
- Gerakan tubuh cemas, mis. sulit duduk tenang

Bagaimana cara merawat gangguan bipolar?



A Obat-obatan

Obat-obatan yang umum untuk gangguan bipolar meliputi penstabil suasana hati, seperti litium, dan antidepresan, seperti penghambat ambilan kembali serotonin selektif (SSRI).



B Perawatan psikologis

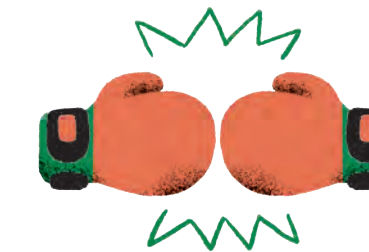
Biasanya dilakukan bersamaan dengan pemberian obat-obatan, perawatan psikologis seperti psikoedukasi, terapi perilaku kognitif, terapi interpersonal dan ritme sosial serta terapi terfokus pada keluarga dapat membantu penderita mengelola gejala secara lebih baik.

Gangguan bipolar dapat disembuhkan. Jika Anda merasa mungkin menderitanya, Anda perlu mencari bantuan.

Ingin membantu penderitanya untuk sembuh? Anda dapat:



Lebih banyak mendengarkan penderita untuk menunjukkan dukungan



Menghindari konflik dengan penderita



Mengamati perubahan suasana hati penderita



Membantu penderita membangun gaya hidup teratur

Untuk informasi lebih lanjut:



Konsultasi dengan dokter



Hubungi dan konsultasi dengan departemen berikut ini:  
Jalur Kesehatan Mental Otoritas Rumah Sakit 2466 7350  
Hotline Departemen Kesejahteraan Sosial 2343 2255



Kunjungi shallwetalk.hk

