

Naik dan Turun Secara Drastis:

MEMAHAMI GANGGUAN BIPOLAR

(Indonesian Version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



Apa itu gangguan bipolar?

- Gangguan bipolar (sebelumnya dikenal sebagai penyakit manik-depresif atau depresi manik) adalah gangguan mental yang serius.
- Penderita gangguan bipolar umumnya mengalami dua suasana hati yang berbeda dan mengalami perubahan suasana hati yang radikal, yaitu episode manik / hipomanik (suasana hati yang meningkat secara tidak normal) dan episode depresi (suasana hati yang tertekan terus-menerus). Namun, mungkin saja hanya mengalami episode manik, atau gejala campuran manik / hipomanik dan depresi dalam satu episode. Ada juga periode suasana hati yang relatif stabil.
- Gangguan bipolar mengganggu kehidupan sehari-hari, pekerjaan, studi atau hubungan interpersonal seseorang, sehingga mudah stres.
- Beberapa orang mungkin mengalami ciri-ciri psikotik berupa delusi dan/atau halusinasi dan kehilangan kemampuan mengenali realita. Gangguan bipolar dapat meningkatkan risiko bunuh diri.

Apa gejala gangguan bipolar?

Orang biasanya mengalami episode manik / hipomanik dan depresi yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati, kognisi, pola tidur, tingkat energi dan aktivitas, serta perilaku.

Gejala yang umum terjadi pada kondisi parah meliputi:

Episode manik



Emosional

- Suasana hati meningkat, ekspansif, atau mudah tersinggung yang tidak normal dan terus-menerus
- Harga diri yang meningkat, merasa hebat, dan melebih-lebihkan kemampuan diri sendiri

Episode depresi mayor



Emosional

- Suasana depresi terus-menerus dan mudah kesal
- Merasa energik, melakukan aktivitas terus-menerus seolah-olah orang tersebut tidak dapat berhenti



Kognitif

- Pikiran berpacu dengan peralihan mendadak dari satu topik diskusi ke topik diskusi lainnya
- Merancang banyak ide atau rencana yang tidak realistik
- Perhatian mudah teralihkan



Fisik

- Kebutuhan tidur berkurang namun tidak merasa lelah
- Terus merasa lelah dan kehilangan energi
- Perubahan nyata nafsu makan dan berat badan



Perilaku

- Bicara cepat, lebih banyak bicara dari biasanya atau bahkan berbicara tanpa henti
- Terlibat dalam perilaku berisiko atau aktivitas sembrono, seperti mengebut, melakukan investasi sembarangan, belanja besar-besaran

Jika Anda mengalami kondisi serupa, silakan berkonsultasi dengan dokter atau psikolog klinis untuk penilaian profesional dan mendapatkan perawatan yang tepat sesegera mungkin. Perawatan dini dapat memperbaiki kondisi dan mencegah bertambah parahnya masalah.



Kognitif

- Merasa pesimis dan negatif
- Merasa tidak punya harga diri atau bersalah secara berlebihan
- Merancang banyak ide atau rencana yang tidak realistik
- Perhatian mudah teralihkan



Perilaku

- Agitasi atau keterbelakangan psikomotor



Dorong atau temani orang tersebut untuk mencari bantuan medis dan mendapatkan perawatan



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Perhatikan perubahan suasana hati orang tersebut untuk mengidentifikasi dini tanda-tanda peringatan akan terjadinya episode manik atau depresi mayor



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



A Obat-obatan

Obat-obatan sangat penting dalam perawatan gangguan bipolar. Obat-obatan yang umum diresepkan adalah penstabil suasana hati (mis. lithium), antidepresan dan antipsikosis. Obat-obatan ini efektif untuk meredakan gejala dan mengelola gangguan.



B Perawatan psikologis

Perawatan psikologis biasanya didapatkan bersamaan dengan obat-obatan. Intervensi psikologis yang umum meliputi psikoedukasi bagi penderita dan keluarga tentang pengetahuan dan keterampilan untuk mengatasi gangguan, memonitor suasana hati dan perubahan gejala untuk identifikasi dini



Bagaimana cara merawat gangguan bipolar?



Hindari menyalahkan orang tersebut atas perlakunya selama terjadi episode dan konsekuensinya. Bersikaplah perhatian dan dukung dia



Dorong atau temani orang tersebut untuk mencari bantuan medis dan mendapatkan perawatan



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Perhatikan perubahan suasana hati orang tersebut untuk mengidentifikasi dini tanda-tanda peringatan akan terjadinya episode manik atau depresi mayor



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut

