

Naik dan Turun Secara Drastis:

MEMAHAMI GANGGUAN BIPOLAR

(Indonesian Version)

陪我講 SHALL WE 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
- Kehilangan minat atau kemampuan menikmati hal-hal dan aktivitas



Kognitif

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



Fisik

- Kebutuhan tidur berkurang namun tidak merasa lelah
- Merasa energik, melakukan aktivitas terus-menerus seolah-olah orang tersebut tidak dapat berhenti



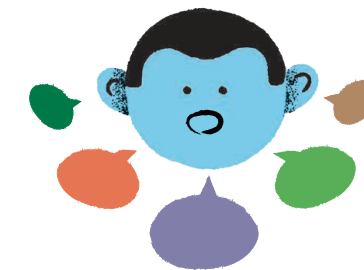
Kognitif

- Merasa pesimis dan negatif
- Merasa tidak punya harga diri atau bersalah secara berlebihan
- Kehilangan kemampuan berpikir dan konsentrasi, atau tidak dapat membuat keputusan
- Pikiran berulang tentang kematian atau bunuh diri



Fisik

- Insomnia atau hipersomnia
- Terus merasa lelah dan kehilangan energi
- Perubahan nyata nafsu makan dan berat badan

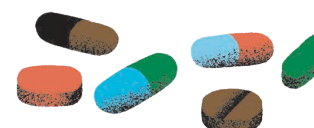


Perilaku

- 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.

Bagaimana cara merawat gangguan bipolar?



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 kekambuhan, penerapan rutinitas harian dan menjaga jadwal tidur teratur, serta pengelolaan stres untuk mencegah kekambuhan, mengelola gangguan secara lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup penderita.

Anda dapat membantu orang tersebut dengan:



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



Dengarkan dan peduli terhadap orang tersebut



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



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

Untuk informasi lebih lanjut:



1 Konsultasikan dengan dokter



2 Hubungi hotline berikut ini:
18111 Hotline Dukungan Kesehatan Mental
18111
Hotline Kesehatan Mental dari Otoritas Rumah Sakit
2466 7350



3 Kunjungi shallwetalk.hk



Memahami Gangguan Bipolar

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



衛生署
Department of Health

Direvisi 2024