

## Bipolar Disorder Gangguan Bipolar

### **Apa itu Gangguan Bipolar?**

Gangguan bipolar adalah jenis gangguan suasana hati, yang ditandai oleh naik-turunnya suasana hati secara drastis. Ketika episode manik, individu umumnya merasa terlalu bahagia atau mudah tersinggung, percaya diri berlebihan, penuh energi dan memiliki banyak rencana dan ide-ide ambisius. Ketika episode depresi, penderita akan mengalami perasaan sedih terus-menerus, kehilangan minat dalam aktivitas yang biasanya menyenangkan, pesimis, putus asa, dan lelah.

### **Apa Penyebab Gangguan Bipolar?**

- 1) Faktor genetik: Kembar dan kerabat tingkat pertama dari penderita gangguan bipolar memiliki kemungkinan lebih besar menderita gangguan ini
- 2) Ketidakseimbangan zat pengontrol fungsi otak: Studi menemukan tingkat zat pengontrol fungsi otak yang tidak normal, seperti dopamin dan serotonin, di dalam otak individu penderita gangguan bipolar
- 3) Faktor lingkungan: penyalahgunaan obat-obatan, dan peristiwa stres lainnya dalam hidup (seperti kehilangan pekerjaan, masalah dalam hubungan, dan sebagainya)

### **Bagaimana saya bisa tahu jika saya menderita Gangguan Bipolar?**

- 1) Kondisi manik :
  - (a) Suasana hati naik: perasaan bahagia yang terus-menerus dan berlebihan, riang gembira, dan bersikap terlalu optimis; lekas marah, mudah terpicu oleh masalah sepele, atau bahkan menyerang orang atau merusak barang
  - (b) Pikiran berlalu-lalang: pikiran berpacu, bicara cepat, suara serak karena terlalu banyak berbicara, mengagumi diri sendiri, sombong
  - (c) Peningkatan aktivitas dan energi: terlalu ramah; pikiran berlalu-lalang; tingkat aktivitas yang tinggi yang tidak wajar sepanjang hari; keterlibatan serentak dalam berbagai proyek namun gagal untuk menyelesaikan tugasnya; impulsif diwujudkan melalui menjadi terlalu murah hati atau belanja besar-besaran; dorongan seksual tinggi seperti yang ditunjukkan melalui dandanan yang berlebihan, seks bebas, dorongan seks meningkat; dan berkurangnya kebutuhan tidur namun masih tetap energik di sepanjang waktu
- 2) Kondisi depresi:
  - (a) Suasana hati depresi: kurang rasa tertarik; pesimis, tampak tidak bahagia dan tidak bersemangat; kehilangan harapan terhadap masa depan; menghindari kontak dengan orang lain.
  - (b) Kemampuan berpikir terhambat: lambat dalam berpikir dan memberikan respon verbal; bicara dengan suara pelan.
  - (c) Kurang motivasi: Bersikap pasif, dengan penurunan aktivitas; pergerakan lambat; mungkin tetap di tempat tidur sebagian besar waktu. Pada kasus yang parah, perawatan diri dasar (mis. makan dan minum) mungkin terganggu atau perlu dibantu; rasa ingin bunuh diri atau tindakan terkait mungkin terjadi.

### **Apa Pengobatan untuk Gangguan Bipolar?**

1. Pengobatan:
  - a. Penstabil suasana hati:  
Seperti Natrium Valproat dan Litium
  - b. Antidepresan
  - c. Antipsikotik
2. Terapi elektrokonvulsif:
  - a. terutama digunakan untuk penderita depresi yang parah
3. Psikoterapi
  - a. Terapi perilaku kognitif bertujuan mengubah pemikiran yang tidak rasional dan pola perilaku dari individu sehingga mereka mampu mengatasi masalah dan gejala mereka dengan lebih objektif dan efektif

4. Pelatihan rehabilitasi

- a. Pelatihan kejuruan rehabilitatif: pelatihan untuk meningkatkan keterampilan kejuruan dan sikap kerja
- b. Pelatihan perawatan diri sendiri: pelatihan untuk meningkatkan keterampilan perawatan diri sendiri, kesadaran keselamatan dan pengetahuan tentang jaringan dukungan masyarakat

Dokumen ini diterjemahkan dari versi asli dalam bahasa Inggris. Jika terjadi ketidaksesuaian atau ketidakkonsistenan, versi bahasa Inggrislah yang berlaku.