

## Schizophrenia Skizofrenia

### **Apa itu Skizofrenia?**

Skizofrenia adalah gangguan mental yang serius. Skizofrenia adalah gangguan fungsi otak, yang mengarah ke penyimpangan pikiran, perasaan, emosi dan perilaku, yang mempengaruhi pekerjaan sehari-hari, fungsi sosial, serta perawatan diri sendiri. Skizofrenia bukan gangguan yang jarang ditemukan. Gangguan ini terjadi pada 1% populasi. Sejarah keluarga meningkatkan resiko terkena gangguan ini. Awalnya biasanya terjadi di masa remaja atau periode awal masa dewasa, biasanya antara usia 18 hingga 35, dengan rasio jenis kelamin yang hampir seimbang.

### **Apa penyebab gangguan ini?**

Tidak ada penjelasan tunggal tentang gangguan ini. Meskipun demikian, telah ada berbagai temuan penting yang berhubungan dengan penyebab dari kondisi ini. Diketahui bahwa gangguan ini berhubungan dengan genetika, patologi otak, penyalahgunaan obat-obatan, stres dan kepribadian skizoid.

### **Bagaimana bisa mengetahui bahwa ia menderita gangguan?**

Jika anda menemukan gejala berikut dalam keluarga atau teman anda, mereka mungkin menderita kondisi ini dan harus dirujuk untuk pemeriksaan oleh dokter dan spesialis psikiatri.

1. Halusinasi  
Ini adalah persepsi yang tidak benar-benar ada, misalnya mendengar suara-suara yang tidak ada, melihat gambar-gambar yang tidak ada dan sebagainya.
2. Delusi  
Keyakinan teguh yang tidak nyata atau tidak ada, keyakinan bisa tidak lazim atau bahkan aneh, misalnya merasa dianiaya, merasa dikendalikan, merasa ada makna khusus melekat pada suatu peristiwa sepele.
3. Gangguan pikiran  
Kehilangan kemampuan berpikir dengan jelas. Pikiran tampak kacau atau tidak masuk akal. Pasien tampak berbicara omong kosong atau bisu.
4. Kurangnya motivasi  
Pasien kehilangan kemauan dan motivasi mereka dalam banyak hal (termasuk perawatan dan kesehatan diri sendiri), mereka kehilangan minat dalam berbagai hal, dan bahkan gerakan menjadi lambat. Ia tampak kusut dan tidak bisa melanjutkan pekerjaannya.
5. Kehilangan kemampuan mengekspresikan atau mengalami perasaan  
Misalnya pasien tidak bisa berempati terhadap orang lain; secara nyata tidak ada emosi. Interaksi sosialnya dapat sangat terganggu.
6. Menarik dan mengucilkan diri  
Misalnya pasien menjadi semakin menarik diri, mengucilkan diri, hanya memikirkan diri sendiri dan tidak peduli.
7. Tanggung jawab emosional  
Emosi pasien mungkin labil dan cepat berubah.

### **Apa pengobatan Skizofrenia?**

Perawatan dengan obat-obatan adalah perawatan utama dan paling efektif. Pengobatan Anti-psikotik bisa secara efektif mengurangi halusinasi dan delusi, menurunkan tingkat kecemasan, yang membawa pemulihan secara bertahap. Ketika penyakit akut telah sembuh, obat-obatan yang dilanjutkan bisa secara efektif mengurangi resiko kambuh.

Ketika penyakit akut telah terkendalikan, psikiatri bisa mengatur perawatan psikologis, terapi okupasi, pendidikan keluarga atau terapi lainnya yang sesuai, untuk membantu pasien berintegrasi kembali ke dalam masyarakat.

### **Bagaimana keluarga bisa menjaga pasien penderita skizofrenia?**

1. Mendorong pasien untuk menerima pengobatan dan menghadiri terapi secara teratur untuk meningkatkan pemulihan dan mengurangi resiko kambuh.
2. Perhatikan tanda-tanda awal kambuh, seperti emosi tidak stabil, kecemasan, mengalami kesulitan tidur, perubahan nafsu makan, ucapan atau pikiran tak teratur, perilaku abnormal.

3. Tetap tenang. Jangan bersikap argumentatif atau kritis terhadap gejala dan perilaku pasien. Jangan berdebat dengan pasien tentang keaslian dari halusinasi atau delusi mereka, tapi membantu mengalihkan dirinya dari gejala. Mendorong pasien untuk melakukan hal-hal yang mereka sukai.
4. Berbicara secara sederhana dan langsung kepada pasien. Mendengarkan dan mendorong, terutama tunjukkan perubahan dan perbaikan positif. Menetapkan jadwal terstruktur untuk tidur, bekerja dan hobi. Berikan fleksibilitas dan ruang pribadi.
5. Mendorong pasien menghadiri layanan rehabilitasi sosial untuk meningkatkan kehidupan sosial mereka.
6. Penjaga juga harus menjaga kesehatan mental mereka sendiri, misalnya punya waktu untuk relaksasi dan ruang pribadi mereka sendiri. Mintalah bantuan jika diperlukan.

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