

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: merasa rendah, tidak peduli, pesimis dan putus asa; energi berkurang, putus asa terhadap masa kini dan masa depan, menarik diri dari kehidupan sosial
 - (b) Lambat berpikir: kesulitan berpikir, tanggapan yang lamban, berbicara dengan suara pelan, perilaku hipokondria diwujudkan melalui kecurigaan pada diri sendiri bahwa dirinya mengidap penyakit yang tidak disembuhkan
 - (c) Penurunan aktivitas dan energi: gaya hidup pasif, penurunan aktivitas, tanggapan yang lamban, hanya berdiam di tempat tidur, menarik diri dari kehidupan sosial; dalam kasus yang sangat parah, individu bisa mengabaikan perawatan dasar diri sendiri seperti makan dan minum dan menjadi tergantung pada perawatan orang lain dan bahkan ingin bunuh diri.

Apa Pengobatan untuk Gangguan Bipolar?

1. Pengobatan:
 - a. Obat-obatan yang membuat suasana hati menjadi stabil:
Pengobatan litium mengurangi frekuensi kambuh. Dokter akan secara teratur memantau tingkat litium dalam darah. Segera berkonsultasi dengan dokter jika merasa mual, muntah, diare, kebingungan, kelemahan otot, menggigil, otot berkedut, berjalan goyah dan bicara tidak relevan ketika mengkonsumsi 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