

## Apa Itu Gangguan Bipolar?



Sumber Foto : Unsplash

***Pernah merasa sangat moody – an? Kadang senang, kadang sedih. Apa jangan – jangan itu gejala bipolar? Masih banyak yang bingung bagaimana sih bipolar itu? Yuk sama – sama kita simak penjelasan dibawah ini!***

Gangguan bipolar adalah penyakit mental yang ditandai dengan perubahan mood yang ekstrim. Gejala dapat berupa suasana hati yang sangat tinggi yang disebut mania. Bisa juga termasuk episode depresi. Gangguan bipolar juga dikenal sebagai penyakit bipolar atau depresi manik.

Orang dengan gangguan bipolar mungkin mengalami kesulitan mengelola kegiatan sehari – hari di sekolah atau tempat kerja, atau menjaga hubungan. Tidak ada obatnya, tetapi ada banyak pilihan pengobatan yang tersedia yang dapat membantu mengelola gejalanya.

## Jenis – jenis bipolar

Ada tiga jenis gangguan bipolar. Ketiga jenis ini melibatkan perubahan yang jelas dalam suasana hati, energi, dan tingkat aktivitas.

Suasana hati ini berkisar dari periode perilaku yang sangat "naik", gembira, mudah tersinggung, atau bersemangat (dikenal sebagai episode manik) hingga periode yang sangat "sedih", sedih, acuh tak acuh, atau tanpa harapan (dikenal sebagai episode depresi). Periode manik yang tidak terlalu parah dikenal sebagai episode hipomanik.

- Gangguan bipolar I. Didefinisikan oleh episode manik yang berlangsung setidaknya 7 hari, atau oleh gejala manik yang sangat parah sehingga orang tersebut membutuhkan perawatan rumah sakit

segera. Biasanya, episode depresi juga terjadi, biasanya berlangsung setidaknya 2 minggu. Episode depresi dengan ciri campuran (memiliki gejala depresi dan gejala manik pada saat bersamaan) juga mungkin terjadi.

- Gangguan bipolar II. Ditentukan oleh pola episode depresi dan episode hipomanik, tetapi tidak dengan episode manik total yang khas dari Gangguan Bipolar I.
- Siklotimia. Didefinisikan oleh periode gejala hipomanik serta periode gejala depresi yang berlangsung setidaknya selama 2 tahun (1 tahun pada anak – anak dan remaja). Namun, gejala tidak memenuhi persyaratan diagnostik untuk episode hipomania dan episode depresi.

## Terapi yang dapat diberikan

Beberapa perawatan tersedia yang dapat membantu Anda mengelola gangguan bipolar Anda. Ini termasuk pengobatan, konseling, dan perubahan gaya hidup. Beberapa pengobatan alami juga dapat membantu.

Obat - obatan:

- Mood stabilizer, seperti Lithium
- Antipsikotik, seperti olanzapine
- Antidepresan - antipsikotik, seperti fluoxetine-olanzapine
- Benzodiazepin, pengobatan anticemas seperti alprazolam, untuk pengobatan jangka pendek.

Psikoterapi:

- Terapi perilaku kognitif

Terapi perilaku kognitif adalah jenis terapi bicara. Anda dan seorang terapis berbicara tentang cara-cara untuk menangani gangguan bipolar Anda. Mereka akan membantu Anda memahami pola berpikir Anda. Mereka juga dapat membantu Anda membuat strategi penanggulangan yang positif.

- Psikoedukasi

Psikoedukasi adalah sejenis konseling yang membantu Anda dan orang yang Anda cintai memahami gangguan tersebut. Mengetahui lebih banyak tentang gangguan bipolar akan membantu Anda dan orang lain dalam hidup Anda untuk mengelolanya.

- Terapi ritme interpersonal dan sosial

Terapi ritme interpersonal dan sosial berfokus pada pengaturan kebiasaan sehari-hari, seperti tidur, makan, dan berolahraga. Menyeimbangkan hal-hal mendasar sehari-hari ini dapat membantu Anda mengatasi gangguan Anda.

Nah, mudah bukan untuk mengerti apa itu gangguan bipolar? Apabila Anda menemukan orang – orang sekitar Anda mengalami gejala diatas, maka sebaiknya Anda membawanya berkonsultasi dengan dokter yang lebih ahli.

Referensi :

- Healthline (2019). Everything You Need to Know About Bipolar Disorder.
- NIMH (2016). Mental Health Information. Bipolar Disorder.