

## Penanganan Gangguan Bipolar

### ♦ Obat-obatan

Obat penyeimbang suasana hati, Antikonvulsan, Antipsikotik, Antidepresan

♦ **Psikoterapi** adalah istilah untuk berbagai teknik pengobatan yang bertujuan untuk membantu seseorang mengidentifikasi dan mengubah emosi, pikiran, dan perilaku yang mengganggu. Terapi ini dapat memberikan dukungan, pendidikan, dan bimbingan kepada orang-orang dengan gangguan bipolar dan keluarga mereka.

• **Interpersonal and social rhythm therapy (IPSRT)** Terapi ini bertujuan mengatur pola aktivitas pasien sehari-hari, seperti waktu untuk tidur, bangun, dan makan.

### • **Cognitive behavioral therapy (CBT)**

CBT atau **terapi** perilaku kognitif bertujuan untuk membantu pasien dalam mengidentifikasi dan mengatasi perilaku atau kondisi yang dapat memicu timbulnya gejala gangguan bipolar



## Pencegahan

Gangguan bipolar tidak selalu dapat dicegah. Namun, ada upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah kambuhnya gejala bipolar, antara lain:

- Berhenti mengonsumsi minuman beralkohol
- Menjalani terapi atau minum obat-obatan sesuai resep dokter
- Tidak menyalahgunakan NAPZA
- Mengelola stres dengan baik
- Membangun hubungan baik dengan keluarga dan lingkungan sekitar
- Belajar untuk bersabar dan fokus pada hal-hal positif
- Mencukupi waktu tidur dan istirahat
- Mengonsumsi makanan bergizi lengkap dan seimbang
- Berolahraga secara rutin



**SEMOGA CEPAT SEMBUH**



## GANGGUAN BIPOLAR



**UNIT PROMOSI KESEHATAN  
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES  
KUPANG**

## GANGGUAN BIPOLAR???



**Gangguan bipolar adalah** gangguan mental yang ditandai dengan perubahan yang drastis pada suasana hati. Penderita gangguan ini bisa merasa sangat bahagia kemudian berubah menjadi sangat sedih.

### Gejala

Gejala utama gangguan bipolar adalah perubahan suasana hati (*mood*) yang drastis. Gejalanya lainnya meliputi:

- Perasaan bahagia atau antusias
- Semangat yang menggebu-gebu
- Berkurangnya minat pada suatu kegiatan atau pekerjaan
- Sulit tidur atau insomnia
- Perasaan bersalah secara berlebihan

## JAGA KESEHATAN MENTAL ANDA DENGAN SELALU BERPIKIR POSITIF



### Penyebab

Ketidakeimbangan neurotransmitter atau zat pengontrol fungsi otak. Ada juga yang berpendapat bahwa gangguan bipolar berkaitan dengan faktor keturunan.

### Komplikasi

- Penyalahgunaan zat (misalnya, alkohol atau obat-obatan).
- Kecemasan.
- Kondisi jantung dan kardiovaskular.
- Diabetes.
- Berat badan yang tidak sehat (seperti obesitas).
- Pikiran untuk bunuh diri.
- Mengalami masalah yang berhubungan dengan pekerjaan atau sekolah

### Faktor Risiko

- Mengalami stres berat.
- Kejadian traumatis.
- Kecanduan akan minuman beralkohol atau obat-obatan terlarang.
- Memiliki riwayat keluarga dekat (saudara kandung atau orangtua) yang mengidap gangguan bipolar.

Terdapat dua fase dalam gangguan bipolar, yaitu fase mania (naik) dan depresi (turun). Pada periode mania, pengidapnya jadi terlihat sangat bersemangat, enerjik, dan bicara cepat. Sedangkan pada periode depresi, pengidapnya akan terlihat sedih, lesu, dan hilang minat terhadap aktivitas sehari-hari.

