

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

# Gangguan Bipolar



Gangguan bipolar adalah gangguan mood. Istilah 'bipolar' bermaksud bahawa terdapat dua keterlaluan atau kekutuban di sepanjang spektrum mood, di mana orang itu mengalami kemurungan, hipomania, atau mania. Terdapat pelbagai keterukan gangguan ini yang menjejaskan tahap tenaga dan aktiviti seseorang. Tanda dan gejala Kemurungan dan mania biasanya berlaku dalam episod. Setiap episod berlangsung selama beberapa minggu hingga beberapa bulan. Kes-kes ringan mungkin berlalu secara normal selama bertahun-tahun. Dalam kes yang teruk, orang itu mungkin menjadi gelisah atau mengalami psikosis. Individu yang berbeza akan mempunyai simptom yang berbeza. Sebagai contoh, seseorang yang mengalami gangguan bipolar mungkin mengalami kebanyakan kemurungan, dan seorang lagi mungkin mengalaminya mania. Di antara episod, orang itu boleh mengurus dan menjalankan aktiviti harian seperti biasa.

Apabila tertekan, orang itu:

- Terasa sedih berterusan.
- Terasa tiada harapan.
- Terasa lesu.
- Mengalami gangguan dalam tidur dan selera makan.
- Terasa terlalu bersalah.
- Terasa negatif.
- Terasa ingin membunuh diri.





Apabila gila, orang itu:

- Menjadi terlalu gembira dan bertenaga.
- Menjadi lebih mudah marah.
- Memerlukan kurang tidur.
- Mempunyai pemikiran berlumba-lumba.
- Bercakap dengan cepat.
- Mengambil banyak rancangan besar.
- Mungkin percaya bahawa dia mempunyai kuasa ghaib, atau misi istimewa.
- Boleh terlibat secara impulsif dalam tingkah laku yang berpotensi berbahaya.

### **Diagnosis & Rawatan:**

Ubat adalah pilihan rawatan utama. Penstabil mood, antidepresan, anti-psikotik dan sedatif boleh digunakan dalam kombinasi yang berbeza untuk membantu seseorang menguruskan episod akut dan untuk membantu mencegah kambuh semula. Ia mungkin mengambil masa beberapa hari hingga beberapa minggu untuk seseorang mengalami kesan optimum ubat-ubatan.

Orang yang teruk terjejas oleh gangguan bipolar mungkin mendapat manfaat daripada Terapi Elektrokonvulsif (ECT). Anestesia am telah membolehkan ECT menjadi prosedur yang agak selamat dan tidak menyakitkan.



Terapi psikologi adalah pilihan untuk membantu orang yang mengalami keadaan ini mengenal pasti dan menguruskan gejala mereka dengan lebih baik.



Untuk maklumat lanjut tentang cara anda boleh mendapatkan bantuan profesional di IMH, sila hubungi kami di 6389-2000 (untuk pertanyaan), atau 6389-2200 (untuk temu janji).