

Foto UNSPLASH dan PEXELS

Sinar Ahad 20/3/2022 Page 16

Jiwa kacau, emosi bercelaru

GANGGUAN bipolar merupakan suatu gangguan mental yang menyebabkan terjadinya perubahan mood yang ekstrem. Hal ini akan membuat seseorang berubah perasaan secara tiba-tiba iaitu daripada sangat paling bahagia (mania) dan menjadi terlalu sedih.

- Menurut laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia, gangguan bipolar telah menjejaskan kira-kira 45 juta orang di seluruh dunia
- Ia merupakan satu kondisi yang sangat ekstrem kerana boleh mencetus halusinasi dan berupaya mendorong seseorang mencabut nyawa sendiri
- Bukan sahaja orang dewasa, kanak-kanak juga boleh berdepan dengan salah satu masalah mental ini



Oleh MAZLINA ABDUL MAJID

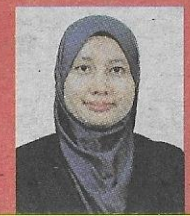
APABILA selebriti popular negara, Janna Nick mendedahkan beliau pernah mengalami gangguan bipolar sehingga pernah mencuba untuk

atas menghidap bipolar pada setiap tahun. Selain Janna, sebenarnya dalam masyarakat kita sendiri ramai yang dihambat dengan masalah sebegini. Justeru, bagi membantu menghuraikan lebih lanjut tentang penyakit gangguan bipolar, *SinarPlus* menghubungi **Pakar Psikiatri, Klinik Pakar Kesihatan**

kemurungan dan *hypomania* yang ringan, tetapi berpanjangan. Ia berlanjutan sekurang-kurangnya selama dua tahun.

Halusinasi

Menjelaskan secara terperinci tentang episod mania, pakar tersebut berkata, lazimnya pesakit akan mengalami



Faktor genetik boleh mempengaruhi individu mengalami

membunuh diri ketika berusia 14 dan 15 tahun, ia mengejutkan ramai pihak.

Dalam entrinya di laman Instagram baru-baru ini, Janna mengakui memerlukan ubat antikemurungan untuk memulihkan dirinya. Beliau juga tidak pasti jika penyakit itu mempunyai kaitan dengan genetik keluarga atau ada hubung kait tentang kisah lampauanya.

Berdasarkan kenyataan **Pertubuhan Kesihatan Sedunia**, gangguan bipolar telah menjejaskan kira-kira 45 juta orang di seluruh dunia.

National Institute of Mental Health, Amerika Syarikat (AS) dalam statistiknya pula memberitahu, kira-kira 5.7 juta orang dewasa atau kira-kira 2.8 peratus daripada populasi AS yang berumur 18 tahun ke

Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), Dr Khadijah Hasanah Abang Abdullah.

Jelas Dr Khadijah Hasanah, secara literal, bipolar merujuk kepada keadaan individu yang mengalami kecelaruan emosi seperti episod kemurungan dan episod terlampau gembira atau dalam istilah lain, mania. *Hypomania* pula adalah gejala mania yang tidak begitu ketara.

Terdapat beberapa jenis kecelaruan bipolar iaitu:

Bipolar 1: Seseorang pernah mengalami sekurang-kurangnya satu episod mania.

Bipolar II: Individu tersebut pernah mengalami sekurang-kurangnya satu episod kemurungan dan *hypomania*.

Cyclothymia: Situasi ini menyaksikan seseorang mengalami simptom

perasaan gembira yang terlampau atau menjadi cepat marah. Mereka juga memiliki tenaga yang berlebihan dan akan diterjemahkan dengan peningkatan aktiviti yang akan dilakukan.

"Pada episod atau fasa ini, situasi seperti ini berterusan sekurang-kurangnya selama seminggu," kata beliau.

Selain itu, kelompok tersebut juga mungkin mengalami beberapa gejala lain seperti:

- Kurang keperluan untuk tidur (contohnya, tidur selama tiga jam sahaja, tetapi masih bertenaga pada hari esok)
- Harga diri atau keyakinan bertambah sehingga mereka memikirkan diri lebih hebat dan memiliki kelebihan luar biasa.
- Bercakap lebih banyak daripada biasa sehingga sukar untuk memotong percakapan mereka.
- Banyak idea dan berasakan fikiran menjadi 'laju'.
- Sukar menumpukan perhatian atau mudah terganggu.
- Peningkatan aktiviti atau keresahan psikomotor.
- Terlibat dalam perkara yang berisiko seperti membeli-belah tanpa kawalan, hubungan seksual secara rambang dan membuat pelaburan tanpa berfikir panjang.

"Dalam fasa ini juga, ada yang mengalami petanda yang lebih serius seperti kecenderungan untuk mencederakan diri sendiri atau orang lain.

"Gejala psikosis seperti halusinasi atau delusi seperti mempercayai dirinya hebat (*grandiose delusion*) atau dalam keadaan bahaya (*persecutory delusion*), walaupun

gangguan bipolar.

Contohnya, seseorang mempunyai risiko sebanyak 10 peratus sekiranya ibu atau ayah mempunyai penyakit ini. Ia akan bertambah menjadi 50 hingga 70 peratus jika individu itu mempunyai kembar seiras yang mengalami bipolar."

-Dr Khadijah Hasanah Abang Abdullah

tidak benar, boleh dialami. Seseorang yang dalam keadaan mania biasanya perlu dimasukkan ke dalam wad untuk mendapatkan rawatan," ujarnya.

Mengenai episod kemurungan pula, seseorang akan bergelut dengan perasaan sedih, tertekan atau hilang minat terhadap hal yang diminati selama ini sekurang-kurangnya dua minggu.

"Golongan yang murung juga sukar untuk tidur atau tidur berlebihan, kurang selera makan, kurang fokus, kurang bertenaga, rasa bersalah keterlaluhan, putus asa dan berfikir lebih baik mati atau ingin bunuh diri," katanya.

Kepada satu soalan, Dr Khadijah Hasanah menjelaskan, faktor genetik boleh mempengaruhi individu mengalami krisis kesihatan berkenaan.

"Contohnya, seseorang mempunyai risiko sebanyak 10 peratus sekiranya ibu atau ayah mempunyai penyakit ini. Ia akan bertambah menjadi 50 hingga 70 peratus jika individu itu mempunyai kembar seiras yang mengalami bipolar," jelasnya.

Selain itu, stres, trauma, amalan gaya hidup yang tidak sihat seperti



DIKELILINGI dengan individu yang mempunyai nilai yang positif dan tidak cepat menghukum, sedikit sebanyak dapat membantu pesakit gangguan bipolar.

pengambilan dadah juga boleh menyumbang.

Pun demikian, Dr Khadijah Hasanah yang juga pensyarah di USIM berkata, punca kepada penyakit tersebut adalah disebabkan ketidakseimbangan bahan kimia di dalam otak yang dinamakan *neurotransmitter*, khususnya *neurotransmitter serotonin* dan *dopamine*.

"Serotonin membantu dalam kawalan emosi dan *dopamine* penting untuk fokus, motivasi dan kawalan pergerakan. Apabila kadar *neurotransmitter* berlebihan, ia menyebabkan gejala mania. Jika kadarnya rendah pula, ia mendorong kepada masalah kemurungan," terang beliau satu persatu.

Kanak-kanak & rawatan ECT

Menyambung hujah, Dr Khadijah Hasanah berkata, lelaki dan wanita didiagnosis dengan bipolar yang hampir sama. Kenyataan beliau seiring dengan fakta yang dikongsi oleh *Healthline*.

Bagaimanapun, laman web perubatan di AS untuk berkata, simptom utama gangguan mungkin berbeza-beza.

Bagi kaum Hawa, biasanya golongan itu didiagnosis dengan penyakit itu lebih lewat iaitu pada usia 20-an atau 30-an.

"Dalam sesetengah kes, mereka barangkali dikesan dengan gejala bipolar ketika hamil atau selepas bersalin. Mereka juga lebih cenderung untuk didiagnosis dengan Bipolar II," kata penulisan tersebut.

Berbeza dengan lelaki, penyakit mental berkenaan boleh diketahui lebih awal dan lazimnya perilaku kelompok itu akan lebih agresif ketika episod mania melanda.

kembali merujuk Dr Khadijah Hasanah.

Kongsi beliau, pesakit sememangnya memerlukan ubat yang dinamakan *mood stabilizers* seperti *lithium*, *sodium valproate* (*epilim*), *lamotrigine* atau daripada kumpulan ubatan antipsikotik. Ia bertujuan untuk menstabilkan emosi dan bertindak memberi keseimbangan pada bahan kimia atau *neurotransmitter* di dalam otak.

Selain itu, pada waktu krisis atau akut, pesakit juga boleh diberi ubat penenang seperti *benzodiazepines* dalam jangka masa pendek untuk membantu menenangkan pesakit dengan segera. Apabila mereka sudah semakin reda, isu



TERAPI tingkah laku kognitif atau CBT boleh membantu pesakit untuk menguruskan cabaran gangguan bipolar.

psikososial pula perlu diteliti.

Apa akan jadi seandainya pesakit tidak makan ubat mengikut preskripsi atau terlupa? Jawab beliau: "Ia boleh menyebabkan ketidakstabilan emosi dan pesakit mungkin mengalami *relapse* iaitu keadaan yang mana gejala penyakit tersebut akan muncul kembali."

Mengulas lanjut, pakar tersebut memberitahu, terapi *electroconvulsive* atau ECT masih digunakan dan diperlukan dalam kes-kes tertentu. ECT lazimnya digunakan untuk kes pesakit dalam keadaan kemurungan atau mania yang teruk (pada tahap boleh membahayakan diri atau orang lain) dan pesakit yang hamil (memerlukan rawatan segera).

Selain itu, ECT turut diimplementasikan ke atas individu yang tidak respon pada ubat-ubatan dan pesakit *catatonia* (berada dalam keadaan tidak responsif atau terlalu aktif tanpa sebab).

"ECT melibatkan pemberian ubat bius untuk menidurkan pesakit sebelum diberi gencatan elektrik pada kadar yang sangat sedikit. Ia adalah satu rawatan yang telah terbukti berkesan sejak 1930-an," jelasnya.

Pun demikian, saran Dr Khadijah Hasanah, kombinasi ubat dan pendekatan alternatif seperti meditasi, senaman dan penjagaan tidur juga amat digalakkan.

"Aktiviti-aktiviti itu merupakan salah satu cara yang baik untuk mengawal tekanan dan mampu memberi kesembuhan yang lebih cepat kepada pesakit," katanya sambil menegaskan, tiada suplemen atau herba yang terbukti berkesan untuk membantu pesakit bipolar.

TIP merawat gangguan bipolar secara semula jadi

i) Tidur: Kekurangan masa tidur boleh mencetuskan perubahan mood. Oleh yang demikian, lena yang cukup adalah penting untuk menguruskan perasaan.

ii) Diet: Pemakanan yang sihat penting bagi seseorang yang mengalami gangguan bipolar.

- Mereka yang mengalami gangguan itu juga mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk menghidap penyakit lain seperti diabetes, ketumpatan tulang yang rendah dan penyakit kardiovaskular.
- Menurut *Medical News Today*, pada tahun 2013, satu kajian mendapati, individu yang mengalami bipolar terlebih makan, ia berlaku mungkin kesan sampingan ubat atau sedang berdepan episod kemurungan.

iii) Senaman: Dilakukan secara sederhana, tetapi konsisten turut membantu mengimbangi mood.

- Kajian pada tahun 2015 menunjukkan, senaman mungkin merupakan strategi yang berdaya maju dan berkesan untuk menangani fasa kemurungan gangguan bipolar.
- Penyelidikan lain pada tahun berikutnya menyimpulkan bahawa senaman adalah langkah kesihatan yang lebih baik untuk menangani gejala kemurungan, fungsi dan kualiti hidup.

Adakah kanak-kanak boleh menghidap gangguan bipolar? Menjawab pertanyaan itu, *Healthline* berkata, seperti orang dewasa, kanak-kanak yang berdepan krisis kesihatan itu akan mengalami perubahan mood yang melampau.

Antara simptom yang jelas kelihatan dalam kalangan si cilik adalah seperti tidak berasa letih walaupun tidak cukup tidur, tidak fokus, bercakap dengan pantas, cepat menukar subjek dengan perlahan atau berasa terlalu gembira.

"Beberapa isu tingkah laku kanak-kanak kadangkala boleh menjurus kepada keadaan kesihatan mental lain seperti Sindrom Kurang Daya Tumpuan. Justeru, dapatkan nasihat doktor untuk lebih banyak bimbingan," kata *Healthline*.

Menyentuh soal rawatan, *SinarPlus*

BERSENAM secara konsisten termasuk melakukan yoga dan berlari berupaya untuk mengurangkan simptom kemurungan dan keresahan. Hormon *endorphins* dan *serotonin* yang dilepaskan ketika beraktiviti memainkan peranan yang penting dalam menghasilkan rasa puas dan gembira.



iv) Kaunseling dan terapi tingkah laku kognitif (CBT)

- Penyelidikan menunjukkan bahawa CBT boleh membantu orang ramai.
- CBT juga berkesan memperbaiki gejala kemurungan, keterukan mania dan fungsi psikososial.
- 'Penambahbaikan' adalah paling ketara jika seseorang menghadiri sesi selama 90 minit atau lebih lama.
- Selain itu, CBT membantu seseorang untuk mengenal pasti tabiat dan tingkah laku yang negatif dan merosakkan, kemudian mengubahnya menjadi lebih positif.

Sumber : *MEDICAL NEWS TODAY*

Deretan selebriti tersohor, pemimpin dunia menghidap gangguan bipolar

GANGGUAN bipolar nampaknya banyak menghantui individu terkenal dunia seperti selebriti dan pemimpin negara.

Krisis kesihatan itu nampaknya sukar dibendung walaupun rata-ratanya bergelar hartawan.

Antara kisah yang pernah mencuri tumpuan global adalah pengakuan penyanyi *My All*, Mariah Carey kepada majalah *People* pada April 2018.

Mariah mendedahkan bahawa beliau hidup dalam penafian dan pengasingan selama bertahun-tahun sejak tahun 2001.

"Saya tidak mahu percaya semua itu, tetapi saya berjaya keluar daripada kepompong itu dengan dikelilingi mereka yang positif sahaja. Saya juga melakukan perkara yang saya suka seperti menulis lagu dan muzik," katanya.

Penyanyi dan pelakon, Demi Lovato

turut berdepan masalah sama. Selebriti itu mengakui mendapatkan rawatan di klinik selepas mendapati beliau mahu mencederakan dirinya sendiri pada tahun 2010.

Saluran MTV kemudian telah menyiarkan dokumentari tentang perjuangan Lovato menangani isu kesihatan itu pada tahun 2012.

Berkahwin dengan Michael Douglas pada tahun 2000 telah memberi tekanan kepada pelakon tersohor, Catherine Zeta Jones.

Bukan kerana tidak bahagia atau tidak berwang, tetapi mengharungi detik duka bersama suaminya yang disahkan menghidap kanser lidah telah membuatkan bintang kelahiran Wales mengharungi episod kemurungan dan akhirnya didiagnos dengan bipolar.

Siapa yang tidak kenal dengan pengasas kumpulan Nirvana, Kurt Cobain? Di sebalik populariti yang diraih, Cobain rupa-rupanya kurang mendapat perhatian daripada ahli keluarganya sehingga mencetuskan penyakit bipolar.

Lebih buruk lagi, artis itu enggan meneruskan rawatan. Selepas bergelut sekali lagi dengan depresi, beliau dikatakan telah membunuh diri pada usia 27 tahun.

Selain itu, Jean-Claude Van Damme yang terkenal dengan filem aksi disahkan juga memiliki penyakit sama.

Anak kelahiran Belgium itu memberitahu media, beliau sudah mengambil ubat untuk mengawal perubahan mood sejak daripada kecil lagi.

Dalam pada itu, Vivien Leigh yang

menempah kemasyhuran selepas membintangi *Gone With The Wind* dilaporkan mengalami depresi dan fasa mania yang teruk. Beliau menjalani terapi *electroconvulsive* untuk mengatasi kecelaruan emosi itu.

Cerita Perdana Menteri Britain pada Perang Dunia ke-2, Winston Churchill lebih tragis.

Dalam sibuk memimpin negara, negarawan itu sebenarnya turut berperang melawan kemurungan, sering kekurangan tidur dan mempunyai keinginan untuk mencabut nyawanya sendiri.

Meskipun menderita gangguan bipolar, beliau sempat mengarang 43 buah buku dan memperoleh Hadiah Nobel dalam kesusasteraan pada tahun 1953. - **MAZLINA ABDUL MAJID**