

MENGENAL GANGGUAN MENTAL ATAU GANGGUAN JIWA

Oleh : Cisillya Mykesturi

Kesehatan mental adalah aspek penting dalam menjalani kehidupan yang seimbang dan bermakna. Namun, seringkali kita terlalu fokus pada kesehatan fisik tanpa memberikan perhatian yang sama terhadap kesehatan jiwa kita. Gangguan mental merupakan masalah serius yang dapat memengaruhi setiap aspek kehidupan seseorang, mulai dari hubungan interpersonal, kinerja kerja, hingga kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam era yang semakin kompleks ini, semakin banyak orang yang mengalami gangguan mental. Namun, masih banyak yang tidak memahami atau bahkan mengabaikan pentingnya kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mengenal gangguan mental agar dapat memberikan dukungan yang tepat kepada diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita.

Gangguan jiwa juga dikenal sebagai gangguan mental, merupakan kondisi yang mempengaruhi pikiran, suasana hati, dan perilaku seseorang. Gangguan jiwa dapat memengaruhi seseorang dalam berbagai cara, mulai dari mengganggu kehidupan sehari-hari hingga membatasi kemampuan mereka dalam berinteraksi dengan orang lain. Gangguan jiwa merupakan penyakit yang mempengaruhi emosi, pola pikir, dan perilaku penderitanya hingga dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang apabila tidak dikenali sejak dini.

Menurut World Health Organization (WHO), satu dari lima anak-anak dan remaja di dunia memiliki gangguan mental. Sementara pada orang dewasa, kondisi ini memengaruhi satu dari empat orang di dunia. Adapun dari kasus tersebut, sekitar setengahnya dimulai pada remaja di bawah usia 14 tahun. Ini merupakan usia rawan munculnya gangguan mental yang kerap terjadi.

Di Indonesia, penderita gangguan mental diidentikkan dengan sebutan ‘orang gila’ atau ‘sakit jiwa’, sering mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan, bahkan hingga dipasung. Padahal, penderita gangguan mental bisa dibawa ke rumah sakit untuk diberikan pengobatan.

Gejala yang dapat terjadi pada gangguan mental

- Mengalami waham atau delusi, yaitu meyakini sesuatu yang tidak nyata atau tidak sesuai dengan fakta yang sebenarnya.
- Mengalami halusinasi, yaitu sensasi ketika seseorang melihat, mendengar, atau merasakan sesuatu yang sebenarnya tidak nyata.
- Suasana hati yang berubah-ubah dalam periode-periode tertentu.

- Perasaan cemas dan takut yang berlebihan dan terus menerus, sampai mengganggu aktivitas sehari-hari.
- Gangguan makan misalnya merasa takut berat badan bertambah, cenderung memuntahkan makanan, atau makan dalam jumlah banyak.
- Perubahan pada pola tidur, seperti mudah mengantuk dan tertidur, sulit tidur, serta gangguan pernapasan dan gelisah saat tidur.
- Kecanduan nikotin dan alkohol, serta penyalahgunaan NAPZA.
- Marah berlebihan sampai mengamuk dan melakukan tindak kekerasan.
- Perilaku yang tidak wajar, seperti teriak-teriak tidak jelas, berbicara dan tertawa sendiri, atau keluar rumah dalam kondisi tanpa busana.
- Sulit untuk berkonsentrasi, tidak mampu memahami kondisi dan situasi aktual.
- Perasaan bersalah yang berlebihan, tak berdaya, atau putus asa.
- Perasaan sedih yang berlangsung hingga berminggu-minggu, bahkan berbulan-bulan.

Kapan harus ke dokter?

Segeralah berkonsultasi dengan dokter spesialis kesehatan jiwa (psikiater) bila mengalami gejala-gejala yang mengarah ke gangguan jiwa, terutama jika beberapa gejala tersebut muncul secara bersamaan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Bila orang di sekitar Anda menunjukkan gejala gangguan mental, maka berusaha untuk mengajak dia berbagi pikiran, bicara baik-baik mengenai gejala yang dialaminya. Jika memungkinkan, ajak dia menemui psikiater.

Lekas ke IGD rumah sakit jiwa

Lekas ke IGD rumah sakit jiwa jika pada seseorang muncul gelagat untuk melukai diri sendiri dan orang lain, dan atau muncul keinginan untuk bunuh diri. Bila hal tersebut terjadi pada orang di sekitar Anda, tetapkan bersamanya dan minta pertolongan.

Pengobatan gangguan mental

Pengobatan gangguan mental tergantung pada jenis gangguan yang dialami dan tingkat keparahannya. Terapi dapat berupa :

- terapi perilaku kognitif dan
- pemberian obat,
- menjalani gaya hidup yang sehat.

Pencegahan Gangguan Mental

Berikut beberapa langkah untuk mengurangi risiko serangan gangguan mental, yaitu:

- Tetap berpartisipasi aktif dalam pergaulan dan aktivitas yang disenangi.
- Berbagilah dengan teman dan keluarga saat menghadapi masalah.
- Lakukan olahraga rutin, makan teratur, dan kelola stres dengan baik.
- Tidur dan bangun tidur teratur pada waktu yang sama setiap harinya.
- Jangan merokok dan menggunakan NAPZA.
- Batasi konsumsi minuman beralkohol dan minuman berkafein.
- Konsumsi obat-obatan yang diresepkan dokter, sesuai dosis dan aturan pakai.
- Segera ke dokter bila muncul gejala gangguan mental.

Mengenali gangguan mental bukan berarti mengeneralisasi atau menghakimi seseorang. Sebaliknya, pengetahuan ini membantu kita untuk lebih memahami dan memberikan dukungan kepada mereka yang membutuhkannya. Jangan ragu untuk mencari bantuan profesional jika Anda atau seseorang yang Anda kenal mengalami gejala yang mengkhawatirkan. Psikolog atau psikiater dapat memberikan evaluasi dan perawatan yang sesuai.

Jadi, mari kita bersama-sama menjaga kesehatan jiwa kita dan memberikan dukungan kepada mereka yang membutuhkan. Dengan pengetahuan tentang gangguan mental, kita dapat membangun masyarakat yang lebih inklusif, peduli, dan menjunjung tinggi kesejahteraan jiwa setiap individu. Ingatlah, kesehatan mental adalah hak asasi manusia yang perlu dijaga dan dilindungi.