

Pendekatan Umum Menuju Pemulihan

Proses terjadinya gangguan jiwa berlangsung secara pelan pelan dan bertahap. Prosesnya bisa berlangsung berminggu-minggu hingga bertahun-tahun. Sering gejala awal dimulai ketika berumur 15 tahunan dan mulai memasuki fase akut ketika penderita berumur 20an tahun. Oleh karena itu, pemulihan gangguan jiwa juga merupakan suatu proses yang perlu dilaksanakan selangkah demi selangkah dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Penderita gangguan jiwa, dibantu keluarga, teman atau relawan jiwa perlu membuat jadwal kegiatan sehari-hari yang berisi kegiatan-kegiatan yang secara pelan-pelan akan mencegahnya dari kambuh, meningkatkan kesehatan jiwanya dan memperkuat daya tahannya terhadap tekanan atau stress. Tentunya, jumlah dan jenis kegiatan tersebut disesuaikan dengan kondisi kesehatan jiwanya. Penderita yang selama ini masih menghabiskan waktunya dengan duduk melamun tanpa inisiatif atau prakarsa, maka kegiatannya bisa dimulai dengan suatu kegiatan yang ringan namun menyenangkan. Penderita yang sudah sangat baik kondisinya perlu mulai mengisi hari-harinya dengan kegiatan yang lebih bermakna, yang lebih bisa memberikan imbalan secara sosial maupun ekonomi.

Kegiatan-kegiatan pemulihan tersebut bisa dikelompokkan ke dalam kegiatan yang akan mempertahankan kondisinya, kegiatan untuk mengurangi gejala, kegiatan untuk mencegah kambuh, kegiatan untuk meningkatkan daya tahan dan pengembangan potensi dirinya. Meskipun demikian, beberapa kegiatan bisa dimasukkan ke dalam beberapa kelompok karena suatu kegiatan sering mempunyai beberapa manfaat. Misalnya, kegiatan berolahraga atau melakukan hobi, bisa dikelompokkan ke dalam kegiatan yang mempertahankan kondisinya maupun ke dalam kelompok kegiatan yang meningkatkan daya tahan kejiwaannya. Menelpun saudara atau teman ketika mulai mengalami halusinasi suara bisa dikelompokkan ke dalam kegiatan untuk mengurangi gejala, namun juga dalam jangka panjang, kegiatan yang memperkuat jaringan kekerabatan atau pertemanan akan meningkatkan daya tahan kejiwaannya juga. Dengan kata lain, pengelompokan tersebut hanya untuk menekankan perlunya melakukan berbagai kegiatan yang secara keseluruhan nantinya akan membawa penderita gangguan jiwa menuju ke pemulihan.

Pendekatan umum menuju pemulihan ini merupakan modifikasi atau penyederhaan dari sebuah model bernama Wellness Recovery Action Plan (WRAP) yang dikembangkan oleh Dr. Mary Ellen Copeland, seorang ahli psikologi klinis dari Amerika Serikat. Dr. Mary Ellen Copeland berasal dari keluarga dengan riwayat gangguan jiwa bipolar. Dia sendiri, di waktu mudanya, juga pernah menderita bipolar. Dr. Copeland bersama teman-temannya sesama penderita gangguan jiwa mengidentifikasi hal-hal yang selama ini telah mereka lakukan agar bisa pulih

dari gangguan jiwanya. Setelah melalui berbagai riset dan pertemuan, akhirnya tersusunlah sebuah metode pemulihan gangguan jiwa yang dikenal dengan Wellness Recovery Action Plan (WRAP). WRAP merupakan sebuah alat yang membantu penderita gangguan jiwa menyusun kegiatan sehari-hari sehingga mereka bisa pulih dari gangguan jiwanya dan terhindar dari kekambuhan penyakitnya.

Kegiatan pemulihan gangguan jiwa bisa dikelompokkan kedalam :

I. Kegiatan untuk mempertahankan kondisi kejiwaan

Kegiatan sehari-hari yang membuat penderita merasa nyaman dan mengurangi gelisah, apabila diterapkan dalam kegiatan sehari-hari, lama kelamaan akan membuat mereka membaik kondisi kesehatan jiwanya. Kegiatan tersebut berbeda antara satu orang dengan lainnya. Oleh karena itu, setiap penderita gangguan jiwa perlu mengenali kegiatan kegiatan atau suasana yang selama ini ditahuinya mampu membuat jiwanya tenang dan mengurangi kegelisahannya. Daftar kegiatan tersebut kemudian dibuatkan jadwalnya. Beberapa kegiatan perlu dilaksanakan sebagai kegiatan harian (seperti misalnya : tidur teratur, berangkat tidur jam 9 malam dan bangun jam 5 pagi, mandi air hangat, melakukan pekerjaan rumah, atau mengerjakan hobi), sebagian dilaksanakan sebagai kegiatan mingguan (misalnya : mengunjungi teman atau saudara yang tinggal disatu kota, pergi ke taman atau tempat rekreasi lainnya, mengikuti pengajian), kegiatan bulanan (misal : mengunjungi saudara atau teman yang berada di luar kota, mengunjungi panti asuhan atau menengok orang sakit di kelas 3), kegiatan setahun sekali (misalnya : piknik ke daerah tujuan wisata).

Jenis kegiatan tersebut juga perlu disesuaikan dengan nilai nilai kehidupan yang dipegangnya. Misalnya, jika seseorang menghargai hubungan sosial, maka perlu dibuat kegiatan yang sesuai dengan nilai nilai tersebut. Kegiatan yang mempunyai nilai tinggi dalam sosial seperti : menolong anak, teman atau saudara, menulis email, ngobrol lewat face book, dan lain lain. Seseorang yang menghargai spiritualitas dan keagamaan, maka perlu melakukan kegiatan kegiatan seperti : menghadiri pengajian, membaca Al Quran setiap hari, sholat berjamaah di masjid, bersedekah. Seseorang yang ingin hidupnya mempunyai penghasilan, maka mereka bisa memulai dengan kegiatan seperti berkebun, membuat makanan untuk dijual atau kegiatan kegiatan komersial lainnya.

II. Kegiatan untuk menghilangkan atau mengurangi gejala.

Kegiatan untuk mengurangi gejala berbeda tergantung dari gejala yang dipunyainya, tingkat berat ringannya gejala, jenis kegiatan yang disenanginya. Kebanyakan penderita gangguan jiwa sudah mengenal beberapa kegiatan tertentu yang bisa mengurangi gejala yang dideritanya. Misalnya : seorang yang mengalami halusinasi suara bisa berkurang gejalanya dengan mengajak seseorang ngobrol dengannya, mendengarkan musik atau bermain gitar,

menyibukkan diri dengan kegiatan ringan sehingga perhatiannya bisa dialihkan dari suara-suara yang mengganggu yang didengarnya. Setiap penderita, bila perlu dibantu oleh keluarga atau teman, perlu mengidentifikasi semua kegiatan-kegiatan yang bisa mengurangi gejala penyakitnya tersebut.

Beberapa kegiatan untuk mengurangi gejala bisa dijadwalkan, namun sebagian kegiatan tidak bisa dijadwalkan. Penderita depresi dan skizofrenia yang mengalami rasa malas atau keengganan untuk melakukan sesuatu kegiatan, bisa menjadwalkan kegiatan yang akan mengurangi gejala penyakitnya. Beberapa kegiatan yang bisa mengurangi keengganan untuk bangun dari tempat tidur, antara lain : mandi air hangat, melakukan kegiatan rumah yang menyenangkan, memberi makan binatang piaraan. Kegiatan untuk mengatasi gejala halusinasi sebagian bisa dijadwalkan, namun sebagian lainnya tidak bisa dijadwalkan karena munculnya halusinasi sering tidak bisa diprediksi sebelumnya. Beberapa kegiatan yang bisa dijadwalkan untuk mengatasi gejala halusinasi, misalnya : menyibukkan diri di siang hari dan berolah raga sehingga ketika berangkat ke tempat tidur, badan sudah terasa lelah. Hal ini akan mengurangi munculnya halusinasi yang sering timbul ketika penderita telah berada di atas tempat tidur (sebelum tidur). Bila halusinasi muncul ketika sedang berada sendirian dan menganggur, maka buat jadwal kegiatan untuk seharian penuh sehingga selama seharian tidak pernah duduk melamun sendirian.

Kebanyakan penderita di Indonesia hanya mempunyai pengetahuan yang terbatas tentang cara mengatasi gejala gangguan jiwa. Mereka perlu belajar berbagai teknik untuk mengatasi gejala-gejala gangguan jiwanya. Pembahasan secara lebih mendalam masing-masing cara mengatasi gejala akan diuraikan dalam beberapa bab tersendiri.

III. Kegiatan untuk mencegah kambuh.

Kambuhnya penderita gangguan jiwa tidak muncul tiba-tiba. Kebanyakan kambuh tersebut dipicu oleh suatu kejadian yang tidak menyenangkan hati atau perasaannya. Pada penderita gangguan jiwa bipolar, munculnya mania atau depresi sering terjadi 6 bulan atau setahun sekali. Kadang kambuhnya gangguan jiwa terjadi bersamaan dengan ulang tahun kejadian buruk, misalnya muncul setiap bulan Januari karena pada bulan itu rumahnya terbakar dan keluarganya jatuh miskin, bulan ketika ditinggal mati orang tua atau saudara dekat lainnya.

Pemicu kekambuhan gangguan jiwa sering berbeda antara satu orang lain dengan orang lainnya. Pemicu timbulnya gangguan jiwa juga bisa muncul dari berada bersama banyak orang, suasana yang kacau, rebut dan banyak tamu. Setiap penderita gangguan jiwa, dibantu keluarga atau teman, perlu mengenali hal-hal yang menjadi pemicu kekambuhannya. Berikut ini beberapa contoh pemicu kambuhnya gangguan jiwa:

- Konflik atau bertengkar dengan seseorang
- Berhenti minum obat dengan mendadak dan tanpa persiapan
- Tidak tidur atau kurang tidur (misalnya karena ada pesta keluarga)
- Minum minuman keras atau memakai obat-obatan terlarang
- Berada di pertokoan (mall) atau ditempat umum dengan banyak orang.

Ada 3 strategi menghadapi faktor pemicu :

- a. **Mencegah terjadinya pemicu.** Beberapa pemicu bisa dicegah. Misalnya: bila pemicunya adalah stress karena pekerjaan di kantor yang menumpuk, maka buat jadwal pekerjaan sehingga tidak ada pekerjaan yang menumpuk. Bila setiap akhir tahun, pekerjaan meningkat, maka pekerjaan yang bisa dicicil agar dikerjakan jauh jauh hari sebelumnya. Menumpuknya jadwal belajar ketika mendekati ujian juga bisa dicegah dengan belajar sejak awal semester. Konflik atau pertengkaran juga bisa dicegah.
- b. **Menghindari pemicu.** Beberapa pemicu kekambuhan juga bisa dihindari, seperti minum minuman keras, obat terlarang, berada di tempat keramaian. Seseorang yang merasa gelisah ketika berada ditempat keramaian, seperti di mall atau di pesta, maka dia bisa selama beberapa saat menyendiri (misalnya menyepi di WC selama beberapa menit, pergi ke taman, dll). Seseorang yang sering menyebabkan stress, misalnya karena suka mencela dan mengkritik, bisa pula dihindari atau dijauhi.
- c. **Memperkuat ketahanan diri.** Penderita gangguan jiwa yang mulai merasa gelisah bisa melakukan kegiatan untuk menjadikannya lebih santai dan berkurang kegelisahannya, misalnya dengan: bernapas pelan, dalam dan panjang, melakukan relaksasi otot, memusatkan perhatiannya pada hal hal yang membuatnya tenang atau tentram. Berbagai teknik memperkuat ketahanan diri akan dibahas dalam bab tersendiri.

Langkah berikutnya untuk mencegah kambuh adalah mengidentifikasi gejala awal ketika akan kambuh. Tanda akan kambuh ini bisa dipakai sebagai tanda bahaya agar segera mengambil langkah langkah agar tidak terjadi kambuh. Gejala akan kambuh ini juga berbeda-beda tergantung jenis gangguan jiwanya dan kondisi ketahanan jiwanya.

Beberapa tanda bahaya (gejala awal) penderita skizofrenia, antara lain:

- Mulai merasa gelisah, sulit tidur
- Merasa tegang, khawatir berlebihan, tidak tenang
- Sulit berkonsentrasi
- Inginnya menyendiri, tidak ingin bertemu atau bergaul dengan orang lain.

- Mudah tersinggung
- Merasa tidak punya tenaga, enggan atau sulit mengerjakan kegiatan meskipun kegiatan kecil dan sederhana
- Malas mandi, gosok gigi atau menata tempat tidur
- Berubah nafsu makan
- Merasa sedih atau depresi
- Merasa bingung

Pada penderita gangguan jiwa bipolar, beberapa tanda bahaya tersebut antara lain :

- Perubahan pola tidur (tidak bisa tidur atau tidur terus)
- Perubahan pola makan (tidak mau makan atau makan terus)
- Banyak berbicara, bicara terus tanpa henti.
- Punya gagasan besar dan memikirkan gagasan tersebut terus menerus.
- Merasa sangat lelah, tidak bertenaga
- Merasa sedih atau depresi.

Bila tanda bahaya tersebut muncul, maka harus dilakukan kegiatan atau upaya untuk mencegah timbulnya kambuh. Upaya untuk mencegah kambuh, setelah munculnya tanda bahaya, antara lain: minum obat, konsultasi ke dokter atau psikolog, beristirahat (mengurangi stress), mengobrol dengan saudara atau teman, mengerjakan hobi (bermain musik, menggambar, dll).

IV. Kegiatan peningkatan daya tahan dan potensi diri

Hampir semua gejala gangguan jiwa muncul ketika si penderita merasa gelisah. Oleh karena itu, semua kegiatan yang bisa mengurangi kegelisahan akan bisa memperbaiki kondisi kejiwaannya atau mengurangi gangguan akibat gejala yang dideritanya. Kegelisahan atau pikiran negatif sering muncul karena seseorang memikirkan kejadian masa lalu atau memikirkan keadaan masa depan. Kemampuan untuk mengendalikan pikiran, sehingga pikiran tidak selalu melayang kemana-mana, akan bisa mengurangi kegelisahan dan memperkuat daya tahan jiwanya.

Kemampuan untuk mengendalikan pikiran sehingga perhatian dan pemikirannya tertuju kepada keadaan sekarang, pada kegiatan yang sedang dilakukannya, bisa dilatih dengan teknik mindfulness. Mindfulness adalah keadaan dimana hati dan pikiran terpusat pada kondisi atau keadaan sekarang, tidak melayang ke masa lalu ataupun ke masa depan. Ketika kita naik sepeda

atau berjalan kaki, sering pikiran kita melayang kemana-mana. Istilahnya ketika bersepeda atau berjalan secara otomatis (auto-piloting). Keadaan tersebut pikiran yang melayang-layang, tidak menaruh perhatian pada kegiatan yang sedang dilakukannya, ternyata kurang baik bagi kesehatan jiwa. Pikiran yang mengembara tersebut sering menimbulkan kegelisahan. Pelatihan untuk mengendalikan pikiran yang mengembara akan baik bagi peningkatan ketahanan jiwa.

Gelisah juga sering terjadi karena seseorang tidak bisa mengatasi masalah yang dihadapinya. Latihan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah akan bisa mnghindarkannya dari kegelisahan dan akan memperkuat ketahanan jiwanya. Berbagai teknik peningkatan ketahanan jiwa akan dibahas dalam bab tersendiri.

Menjalani pola hidup sehat, seperti : berolah raga secara teratur, tidur awal dan bangun pagi, makan makanan sehat, menghindari minuman keras, akan memperkuat daya tahan jiwa seseorang. Menurut penelitian, makanan yang banyak berserat dan banyak mengandung omega 3 akan meingkatkan kesehatan pikiran.

Kesehatan jiwa juga bertambah kuat bila seseorang mempunyai banyak teman dan sahabat. Memperbanyak teman dan sahabat akan memperkuat ketahanan jiwa. Mempunyai kegiatan yang bermakna, seperti : mempunyai pekerjaan, bersekolah, mempunyai peranan di masyarakat juga akan bisa memperkuat ketahanan jiwa seseorang.