

Cara Mencegah Mania

Suasana hati (mood) bisa berada dalam posisi rendah (depresi), bisa berada dalam posisi normal, posisi diatas normal (hipomania) dan posisi tinggi (mania). Seseorang yang dalam kondisi mania mempunyai beberapa gejala sebagai berikut :

- Gembira
- Percaya diri berlebihan
- Bicara cepat
- Tidak bisa menilai sesuatu dengan baik (poor judgement)
- Pikiran berpacu (racing thought)
- Perilaku agresif
- Mudah tersinggung, mudah terhasut
- Melakukan kegiatan yang beresiko tinggi
- Banyak melakukan kegiatan fisik
- Boros, memakai uang tanpa perhitungan
- Meningkatnya dorongan untuk mencapai sesuatu tujuan atau sasaran
- Berkurangnya kebutuhan untuk tidur
- Meningkatnya dorongan seksual
- Perhatiannya gampang beralih
- Sering bolos dari kerja atau sekolah
- Minum minuman keras atau obat terlarang secara berlebihan
- Tidak bisa membedakan antara khayalan dengan kenyataan
- Kinerja di sekolah atau dikantor buruk.

Hipomania mempunyai gejala yang sama dengan gejala mania, hanya tingkatannya yang lebih rendah. Gejala hipomania tidak sampai mengganggu kehidupan atau pergaulan sehari-hari penderitanya dan tidak sampai perlu perawatan di rumah sakit. Selain itu, penderita dengan hipomanis masih bisa membedakan antara khayalan dengan kenyataan. Sering orang dengan hipomania tidak mengeluarkan keluhan.

Cara paling baik dalam mengatasi mania adalah dengan mencegahnya. Mania tidak muncul tiba tiba. Biasanya mania didahului dengan kondisi hipomania. Bila keadaan hipomania tersebut dibiarkan terus berlangsung, dalam waktu singkat bisa berubah kedalam kondisi mania. Oleh karena itu, pengenalan terhadap tanda tanda awal kalau akan kambuh menjadi sangat penting. Setiap ada tanda awal muncul, maka perlu segera dilakukan tindakan untuk mengembalikan kondisi suasana hati kembali ke keadaan normal. Selain tanda tanda awal, perlu

pula dikenali pemicu dari kekambuhan. Pengenalan terhadap pemicu diperlukan agar seseorang dengan kecenderungan mania bisa menghindari atau mempersiapkan diri terhadap timbulnya pemicu.

Berikut ini beberapa cara yang perlu dilakukan untuk mencegah munculnya mania.

1. Memonitor perubahan suasana hati dan gejala.

Pekerjaan memonitor suasana hati dan gejala sering membosankan. Namun kegiatan tersebut sangat penting dan sangat bermanfaat dalam mengenali munculnya gejala awal sehingga segera bisa dilakukan tindakan untuk memperbaikinya.

Tabel berikut bisa dipakai sebagai contoh alat untuk memonitor suasana hati (mood). Tabel ini biasa dipakai oleh penderita bipolar (mani-depresi) karena kondisi mania dan depresi sering muncul pada penderita dengan gangguan bipolar.

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Tanggal							
Mania							
+5							
+4							
+3							
+2							
+1							
0: Normal							
-1							
-2							
-3							
-4							
-5							
Depresi							

Kejadian atau keadaan ketika suasana hati sedang agak tinggi (+2 keatas) atau agak rendah (-2 kebawah):

Dalam mengisi table tersebut, seseorang perlu bertanya pada dirinya sendiri: bagaimana kondisi perasaanku saat ini?, apakah diatas atau dibawah kondisi normal? Beri nilai suasana hati dengan skala 0-5. Penilaian suasana hati tersebut sebaiknya dilakukan setiap hari pada waktu yang sama. Selain itu, perlu pula dicatat, kejadian atau keadaan ketika suasana hati tersebut sedang agak tinggi atau agak rendah.

Pemulihan Gangguan Jiwa

Perlu pula dibuat catatan monitoring gejala gejala mania. Mengingat gejala mania bisa bercampur dengan gejala depresi (pada penderita bipolar) maka munculnya gejala depresi pada mania perlu pula dimonitor.

Tabel berikut bisa dipakai sebagai alat bantu:

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Tanggal							
Suasana hati yg tinggi (gembira), mudah tersinggung							
Kepercayaan diri meningkat							
Tidak merasa mengantuk							
Punya banyak gagasan dan keinginan							
Banyak bicara dibanding biasanya							
Pikiran banyak bermunculan							
Sukar konsentrasi, gampang teralihkan perhatiannya							
Mudah tergerak melakukan kegiatan atau pekerjaan/ tugas							
Mudah tergerak melakukan kegiatan yg menyenangkan (termasuk seksual)							
Suasana hati yg muram (depresi)							
Kehilangan gairah							
Nafsu makan berubah (naik atau turun)							
Tidur terlalu banyak							
Merasa bersalah atau tidak berharga							
Merasa lelah atau							

tidak bertenaga							
Muncul pikiran mati atau bunuh diri							

Catatan: Keadaan atau kejadian ketika gejala tersebut mulai muncul:

2. Pendekatan terapi kognisi dalam mengatasi mania

Seseorang yang sedang mengalami mania sering tidak bisa berpikir dengan jernih, terlalu percaya diri dan menggampangkan masalah sehingga sering keliru dalam mengambil keputusan. Akibatnya mereka sering mengalami kesulitan keuangan (karena salah perhitungan dalam memakai uang atau menanamkan uang) dan kesulitan dalam hubungan sosial.

Salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan selalu memonitor pikiran pikiran yang muncul. Semua perubahan dalam suasana hati (mood), idea atau gagasan yang bermunculan, perilaku yang mengarah ke munculnya hipomania atau mania perlu dimonitor. Setiap ide atau pikiran yang mengarah ke waham kebesaran (banyak ide, terlalu percaya diri, banyak kegiatan) perlu dievaluasi. Bila gejala gejala tersebut mulai muncul, maka perlu segera dibuat jadwal baru. Semua ide, rencana dan kegiatan yang menyenangkan/ menarik dan menantang perlu segera dikurangi.

Tabel berikut bisa dipakai sebagai alat bantu beserta contohnya.

Ketika aku gembira, pikiran yang sering muncul adalah :	Alternatif pikiran yang lebih seimbang atau sehat
	Tanyakan pada diri sendiri beberapa pertanyaan berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Apakah ada bukti pendukung bahwa pikiran saya benar? • Apakah ada hal hal rinci yang saya lewatkan atau tidak saya perhatikan? • Apakah ada pandangan lain dalam menilai situasi tadi? • Apakah ada penjelasan yang berbeda terhadap kejadian tadi ? • Pikiran seperti apakah yang lebih seimbang atau sehat ?
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sepertinya belanja adalah ide yang bagus, aku perlu sepatu dan jaket baru</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Apakah aku benar benar memerlukan sepatu dan jaket baru? Bagaimana keadaan keuanganku saat ini? Lihatannya</i>

<ul style="list-style-type: none">• <i>Wow! aku merasa sangat bersemangat dan punya banyak ide saat ini. Orang lain kelihatannya tidak punya ide</i>	<p><i>dompetku sudah menipis, aku masih harus bayar listrik dan lain lain. Aku pikir aku tidak harus beli sepatu dan jaket itu sekarang.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hmmmm kelihatannya perasaanku mulai meninggi sekarang. Meskipun kelihatannya menyenangkan bisa punya semangat dan banyak ide, aku harus tetap hati hati dan waspada. Kelihatannya tidak tepat kalau dikatakan orang lain tidak bersemangat dan tidak punya ide. Mereka juga sudah bekerja keras.</i>
--	--

Dengan mengecek dan mengevaluasi semua ide yang muncul, maka akan bisa dikenali setiap tanda awal kambuhnya mania. Bila tanda tanda tersebut mulai muncul, segera kurangi kegiatan, perbanyak santai dan istirahat (tidur).

3. Pendekatan terapi perilaku dalam mengatasi mania

Gejala perilaku yang muncul pada penderita dengan hipomania dan mania adalah dorongan nafsu yang meningkat (termasuk nafsu seksual) dan berkurangnya keinginan untuk tidur atau istirahat. Meningkatnya dorongan nafsu dan kegiatan serta berkurangnya kebutuhan untuk tidur bisa memicu timbulnya mania. Oleh karena itu sangat dianjurkan untuk menjaga pola tidur yang sehat. Jangan sampai muncul gangguan tidur. Cara terbaik agar jangan sampai terganggu tidur adalah dengan mencegah terjadinya gangguan tidur, yaitu dengan :

- Biasakan pergi ke tempat tidur dan bangun secara teratur.
- Jangan biasakan tidur siang atau jangan tidur siang terlalu lama. Upayakan mengurangi hal hal yang bisa mengganggu tidur (misalnya ketika banyak pekerjaan yang harus dilembur, bepergian jauh, liburan ke luar kota) dengan melakukan hal hal berikut : membawa bantal sendiri, membawa penutup telinga/ mata untuk membantu tidur diperjalanan, jangan bergadang).
- Hindari rangsangan yang berlebihan (berolah raga atau latihan menjelang tidur, minum kopi)
- Jangan terlalu banyak melamun atau memikirkan sesuatu sebelum tidur.

Selain menjaga tidur, cara lain mencegah munculnya mania adalah dengan mengurangi jumlah kegiatan. Bila seseorang dengan kecenderungan mania atau pernah mengalami mania mulai meningkat jumlah kegiatannya secara bermakna, apalagi bila diikuti dengan percaya diri

yang berlebihan dan berkurangnya keinginan untuk tidur, maka jumlah kegiatan orang tersebut perlu dikurangi. Di lain pihak, aktivitas santai atau rekreasi perlu ditingkatkan.

Agar semua kegiatan bisa tertata, maka kegiatan kegiatan tersebut perlu dibuat prioritasnya. Untuk setiap ide atau proyek, perlu dinilai manfaat dan biayanya, apakah ada dana atau sumber daya pendukung lainnya, dan langkah langkah yang harus dilakukan untuk melaksanakan proyek atau kegiatan tersebut. Perlu juga diingat bahwa sebaiknya tidak memulai kegiatan atau proyek baru ketika proyek lama belum selesai.

Berikut ini salah satu metode untuk membuat rencana kegiatan yang baik :

- a. Tulis semua ide atau kegiatan yang akan dilakukan
- b. Evaluasi atau nilai setiap ide, kegiatan atau proyek baru

Nama ide atau kegiatan baru : _____

Biaya yang dibutuhkan :	Manfaat yang akan didapat :
Sumber daya yang ada :	Langkah langkah yang harus dilakukan :

Evaluasi tersebut perlu dilakukan terhadap semua ide, kegiatan atau proyek baru. Ingat, sebaiknya jangan memulai proyek baru bila proyek lama (yang sedang dikerjakan belum selesai)

- c. Membuat urutan prioritas dari semua proyek atau kegiatan baru tersebut.

Prinsip utama dari terapi perilaku dalam mengatasi mania dan hipomania adalah dengan 'mengembalikan' tingkat kegiatan kegiatan kembali ke tingkat normal.

Daftar Kepustakaan

1. Edward J. Neidhardt, MD, Irene Ortiz, MD, JM Wirght, MD, PhD, Mary Roesel, MD, *New Direction in Psychiatry*, published on Psychiatric Times (www.psychiatrictimes.com) diakses pada 30 January 2014.
2. National Institute of Mental Health, National Institute of Health, Department of Health and Human Service, United State of America website on *mental health Information* di alamat <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/index.shtml> , diakses pada 31 Januari 2014.
3. National Empowerment Center website (<http://www.power2u.org/>) diakses pada 4 Februari 2014.
4. Substance Abuse and Mental health Service Administration (SAMHSA), Department of Health and Human Service, Amerika Serikat website (<http://www.samhsa.gov/>) diakses pada 24 Januari 2014.
5. Jeffrey A. Lieberman, M.D., T. Scott Stroup, M.D., M.P.H., Joseph P. McEvoy, M.D., Marvin S. Swartz, M.D., Robert A. Rosenheck, M.D., Diana O. Perkins, M.D., M.P.H., Richard S.E. Keefe, Ph.D., Sonia M. Davis, Dr.P.H., Clarence E. Davis, Ph.D., Barry D. Lebowitz, Ph.D., Joanne Severe, M.S., and John K. Hsiao, M.D. for the Clinical Antipsychotic Trials of Intervention Effectiveness (CATIE) Investigators, *Effectiveness of Antipsychotic Drugs in Patients with Chronic Schizophrenia*, *N Engl J Med* 2005; 353:1209-1223 September 22, 2005 DOI: 10.1056/NEJMoa051688
6. International Hearing Voices network, diakses pada 5 Februari 2014 di website <http://www.intervoiceonline.org/tag/hearing-voices-network>

7. Petrus Ng, Ricky W.K. Chun and Angela Tsun, *Recovering from Hallucinations: A qualitative Study of Coping with Voices Hearing of People with Schizophrenia in Hong Kong*, The Scientific World Journal, Volume 2012, Article ID 232619, 8 pages doi: 10.1100/2012/232619.
8. Mueser KT, Valentiner, DP, Agresta J., Coping with Negative Symptoms of Schizophrenia: Patient and Family Perspectives, *Schizophrenia Bull.*, 1997; 23(2): 329-39
9. Stefan Klingberg, Wolfgang Wolwer, Corinna Engel, Andreas Wittorf, Jutta Herrlich, Christoph Meisner, Gerhard Bukremer, dan George Weidemena, Negative Symptoms of Schizophrenia as Primary Target of Cognitive Behaviour Therapy: Results of the randomized Clinical TONES study, *Schizophrenia Bulletin* vol 37 suppl 2 pp. S 98-S110, 2011 doi:10.1093/schbul/sbr073.
10. Psychology Tools di www.psychologytools.org