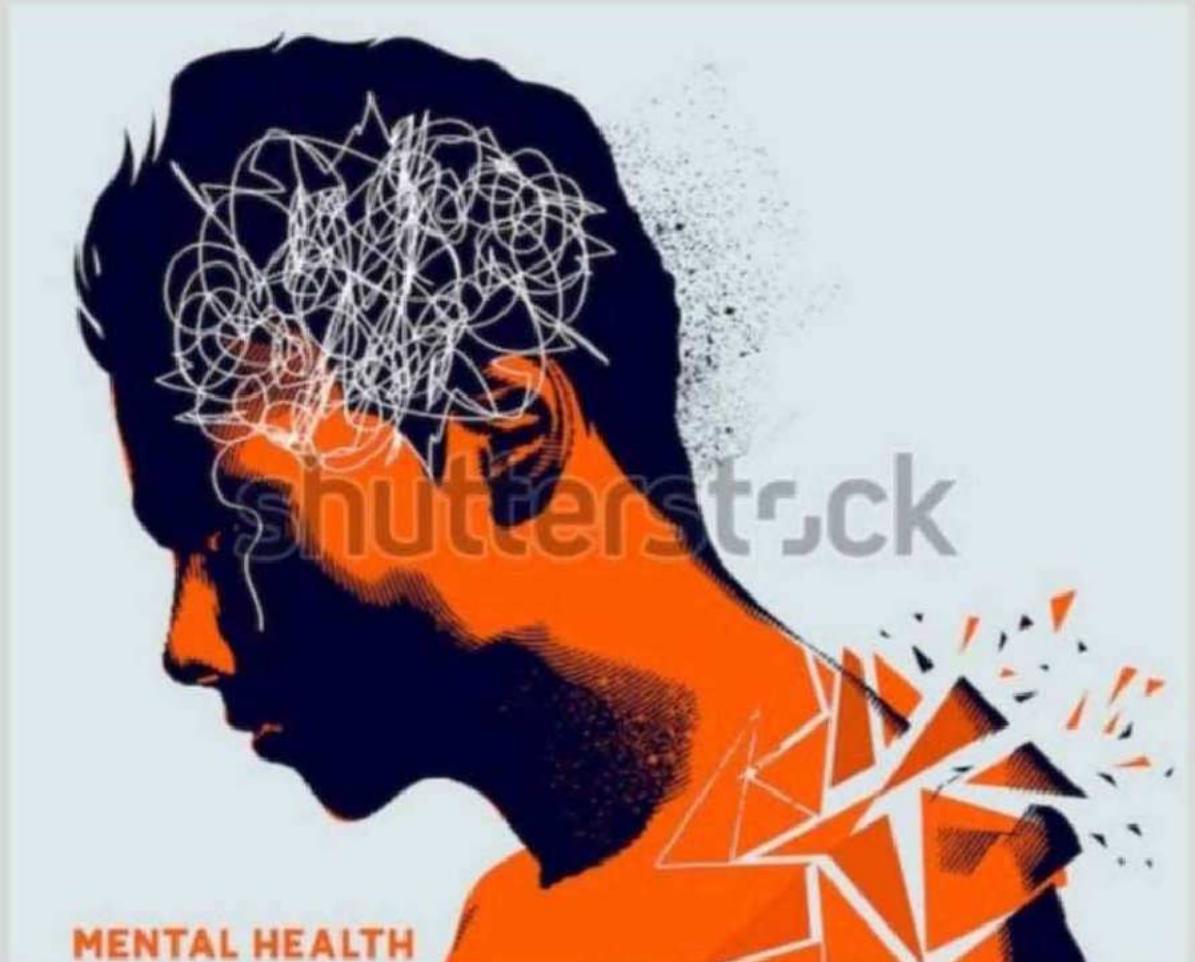


PEDOMAN TEKNIS

PERTOLONGAN PERTAMA PSIKOLOGIS PADA ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA (ODGJ)



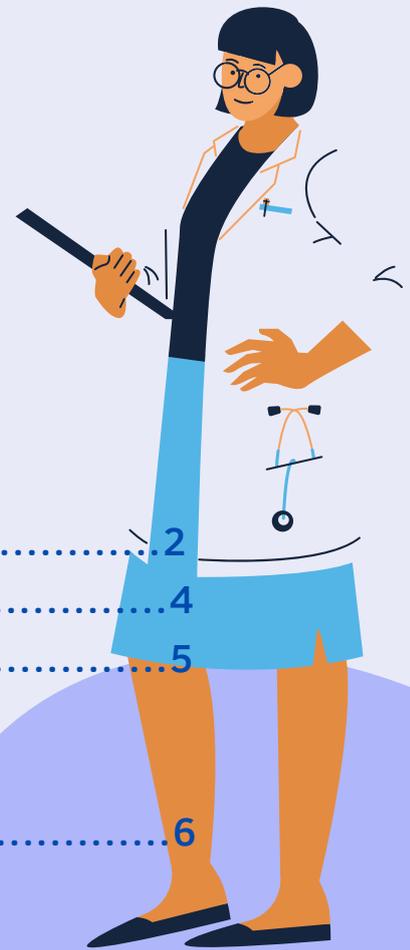
Stigma causes the mentally ill to suffer in silence.

Now's the time to reach out.
Be a volunteer.



DINAS KESEHATAN KOTA METRO

Daftar Isi



CHAPTER I

ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA (ODGJ)

Gejala Umum.....	2
Penyebab Gangguan Jiwa.....	4
Jenis Gangguan Jiwa.....	5

CHAPTER II

REAKSI UMUM SAAT MENDAMPINGI ODGJ.....	6
--	---

CHAPTER III

PERTOLONGAN PERTAMA PSIKOLOGIS (P3) PADA ODGJ

Apa itu P3?.....	8
Tujuan P3	8
Karakteristik P3.....	9
Teknik P3: Look, Listen and Link (3L).....	9

CHAPTER IV

PENGELOLAAN DALAM PENDAMPINGAN ODGJ

Konsekuensi Kurangnya Dukungan Keluarga.....	11
Kapan Untuk Mencari Pertolongan Profesional	12

CHAPTER V

SELF-CARE PENDAMPING ODGJ.....	13
--------------------------------	----

REFERENSI	15
-----------------	----



GANGGUAN JIWA

UNDANG-UNDANG RI NO. 18 TAHUN 2014



ODGJ adalah orang yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala dan perubahan perilaku yang bermakna

- Dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi aktivitas harian, bekerja dan berinteraksi dengan orang lain



Gejala gangguan jiwa yang paling umum



Penarikan sosial



Merasa terputus dari kenyataan



Pikiran untuk bunuh diri



Perubahan kebiasaan tidur, makan dan kebersihan

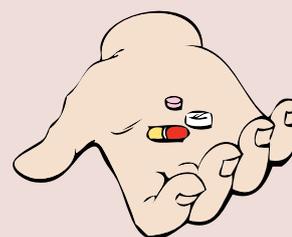


Perubahan suasana hati yang ekstrim



Penyalahgunaan alkohol atau narkoba

Masalah dengan memori dan pemikiran



**GANGGUAN JIWA DAPAT
MENYERANG SETIAP ORANG,
TIDAK MEMANDANG :**

AGAMA



USIA

**STATUS
SOSIAL**



Gangguan jiwa memiliki beberapa sumber penyebab utama:

TUBUH (SOMATOGENIK)

keturunan, kehilangan anggota tubuh, patologi otak, atau cacat dari lahir.

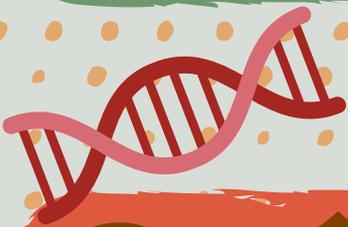


PSIKOLOGIS

trauma masa kecil, struktur keluarga yang tidak harmonis, pengalaman yang menyakitkan, atau stress berat.

LINGKUNGAN SOSIAL KULTURAL

cara mendidik dan nilai norma yang ada di setiap lingkungan.



BEBERAPA JENIS GANGGUAN JIWA YANG CUKUP SERING TERJADI



GANGGUAN
KECEMASAN



GANGGUAN
PSIKOTIK



GANGGUAN
SUASANA HATI



GANGGUAN
PASCA TRAUMA



GANGGUAN
KEPRIBADIAN



GANGGUAN
PENGENDALIAN IMPULS
DAN KECANDUAN

Reaksi Umum Saat Mendampingi ODGJ

Mengetahui bahwa salah satu keluarga, kerabat, atau orang yang kita sayangi menjadi ODGJ merupakan salah satu peristiwa yang dapat menimbulkan stress traumatis.

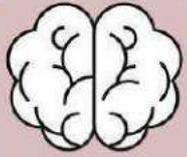
Ciri khas dari stress traumatis adalah bahwa hal itu dapat sangat membebani keterampilan kita dalam mengatasi masalah

REAKSI
kognisi

REAKSI
emosi

REAKSI
perilaku

REAKSI
fisik



Reaksi Kognisi

- Kesulitan untuk memproses informasi secara efektif, berkonsentrasi, berpikir jernih, dan membuat keputusan
- Kesulitan ingatan jangka pendek
- Memiliki ingatan yang tidak diinginkan yang mengganggu pikiran
- Mengalami mimpi yang tidak menyenangkan
- Mengalami fenomena "flash-back" atau kilas balik

Reaksi Emosi

- Ketakutan
- Kesedihan
- Kecemasan
- Depresi
- Kemarahan
- Mudah tersinggung
- Merasa malu
- Putus asa tentang masa depan

Reaksi Perilaku

- Peningkatan masalah atau kesulitan dalam keluarga
- Individu menyibukkan dirinya (untuk menghindari ingatan yang mengganggu)
- Menjadi sangat waspada atau mudah terkejut
- Menghindari tempat, aktivitas, dan orang-orang
- Meningkatnya intensitas dalam mengonsumsi alkohol atau zat lainnya

Reaksi Fisik

- Peningkatan detak jantung, tekanan darah & gula darah
- Masalah gastrointestinal (sakit perut, mual, diare, kram)
- Masalah tidur (sulit tidur, terbangun di malam hari)
- Penurunan sistem kekebalan tubuh

Pertolongan Pertama Psikologis (P3) Pada ODGJ

Apa itu P3?

- Pertolongan Pertama Psikologis (P3) adalah pertolongan pertama pada orang yang sedang sakit (dalam hal ini ODGJ), mengurangi rasa sakitnya, mencegahnya melakukan tindakan berbahaya
- P3 adalah tanggapan manusiawi dan suportif untuk ODGJ

Psychological
First Aid

Tujuan P3

- Mengurangi stress dan mencegah munculnya perilaku-perilaku negatif
- Berfokus pada mendengarkan namun tidak memaksa
- Mengenal dan memenuhi kebutuhan dasar
- Melindungi dari dampak negatif lebih lanjut



Karakteristik P3

- Bukan berupa pembekalan
- Tidak menggali rincian pengalaman traumatis yang dialami ODGJ
- Tidak mengobati ODGJ
- Tidak memberikan diagnosis
- Bukan berupa proses konseling
- Bisa dilakukan oleh siapa saja
- Bukan sesuatu yang dibutuhkan setiap ODGJ

Yang perlu diketahui:

- Mengetahui gejala-gejala awal yang umum terjadi dari gangguan jiwa
- Menciptakan lingkungan keluarga yang sehat dan menggali informasi mengenai gangguan jiwa yang diderita
- Melaksanakan program kesehatan yang disarankan oleh psikolog atau psikiater penderita (seperti, menjalankan terapi, dll) dan melaksanakan program keagamaan dengan teratur.

- Memantau pemberian obat sesuai anjuran profesional
- Mencegah stigma masyarakat seperti melakukan pendekatan terhadap tokoh masyarakat dan memberikan edukasi mengenai gangguan jiwa
- Mengambil keputusan untuk mencari pertolongan profesional seperti psikolog atau psikiater

TEKNIK 3L Pertolongan Pertama Psikologis

Jika ODGJ menunjukkan masalah kesehatan mental atau meminta bantuan, **cobalah untuk tetap tenang. Jangan biarkan rasa takut terhadap diagnosis menghalangi untuk mendorong ODGJ** untuk mencari bantuan. Mulailah dengan berbicara dengannya, Ekspresikan kekhawatiranmu tanpa menggunakan bahasa yang mengkhawatirkan atau menyalahkan sebagai keluarga yang merawat (Family Caregiver), dukung dengan **3L (Look, Listen and Link).**

LINK

Bantu ODGJ mendapatkan akses layanan untuk mengatasi masalahnya, serta hubungkan ODGJ dengan orang yang dicintai dan dukungan sosial



LOOK

Dekati ODGJ yang mungkin membutuhkan dukungan. Bantu mereka untuk merasa tenang.



LISTEN

Dengarkan apa yang diucapkan dan dibutuhkan ODGJ. Periksa kebutuhan dasarnya yang sangat mendesak (makan, kebersihan, keselamatan)



PENGELOLAAN DALAM PENDAMPINGAN ODGJ

Family caregiver adalah individu yang secara umum mendukung dan merawat anggota keluarga yang sakit dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Peran serta keluarga sejak awal perawatan akan meningkatkan kemampuan keluarga merawat penderita di rumah nantinya sehingga kemungkinan kambuh kembali dapat dicegah.



Dalam sebuah penelitian, didapatkan hasil bahwa semakin baik sikap family caregiver dan semakin tingginya dukungan dari family caregiver akan semakin berkurangnya juga frekuensi kekambuhan ODGJ. Sebaliknya, semakin tinggi ekspresi dari emosi family caregiver yang ditunjukkan kepada ODGJ, maka semakin tinggi pula frekuensi ODGJ untuk kambuh.



KONSEKUENSI KURANGNYA DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP ODGJ

ODGJ yang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, mempunyai kesempatan berkembang ke arah yang lebih positif, sehingga penderita akan lebih bersifat positif, baik terhadap dirinya maupun lingkungannya. Berbeda dengan penderita yang tidak mendapatkan dukungan sosial.



Dukungan family caregiver yang kurang dapat memperburuk kondisi ODGJ, dan kurangnya dukungan keluarga menyebabkan ketidakpatuhan ODGJ 2 kali lebih besar dalam mengikuti program terapi. Semakin lama mendapatkan perawatan, semakin bertambah juga kejenuhan caregiver dalam proses pengobatan ODGJ.

KAPAN WAKTU UNTUK MEMANGGIL PERTOLONGAN PROFESIONAL ?



1. Ketika perilaku ODGJ tersebut tidak menjadi lebih baik dari waktu ke waktu (4-6 minggu)
2. Saat anda atau anggota keluarga lain merasa kewalahan atau stress berlebihan yang tidak kunjung hilang seiring waktu
3. Ketika anda tidak yakin tentang bagaimana menangani situasi
4. Menjadi sulit untuk berfungsi secara efektif pada pekerjaan, di rumah, atau di sekolah/kampus
5. Jika anda mencurigai bahwa seseorang dapat membahayakan dirinya atau orang lain
6. Saat anda merasa tidak yakin, tidak mampu, atau tidak terbiasa dengan cara membimbing ODGJ



Tips!



LAKUKAN

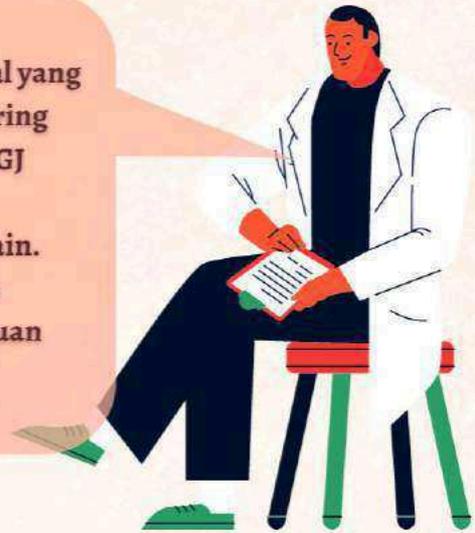
1. Tunjukkan bahwa keluarga mendengarkan
2. Validasi Perasaannya
3. Tanya apa yang dibutuhkan
4. Temui Profesional
5. Pelajari penyakitnya

JANGAN LAKUKAN

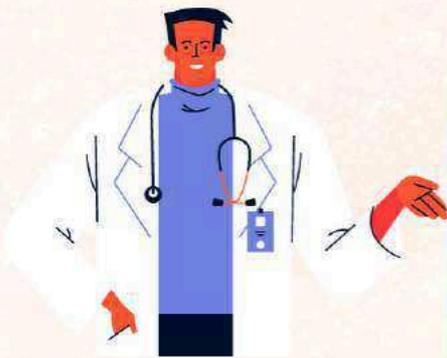
1. Mengasingkan
2. Menghakimi
3. Dibiarkan Sendiri
4. Diberi tekanan
5. Menyalahkan

SELF-CARE FAMILY CAREGIVER

Sebagai family caregiver tentu tidak mudah. Ada banyak hal yang harus dijalani dan dihadapi dalam mendampingi ODGJ. Sering kali masyarakat sekitar menganggap bahwa mengurus ODGJ adalah hal yang mudah dan membiarkan family caregiver melakukan perawatan seorang diri, tanpa bantuan orang lain. Hal tersebut menyebabkan family caregiver menghabiskan sebagian besar waktunya untuk merawat ODGJ tanpa bantuan orang lain.



Kurangnya dukungan lingkungan sekitar; berupa bantuan dari keluarga terdekat, sahabat, dan lingkungan, tingkat keparahan ODGJ yang dirawat, kurangnya waktu untuk diri sendiri atau untuk sekedar bersosialisasi, hingga masalah finansial yang muncul karena terganggunya pekerjaan family caregiver, serta beberapa faktor lain pada akhirnya dapat menjadi beban tambahan bagi family caregiver.



Beban-beban yang muncul dapat menjadi pemicu terjadinya gangguan pada family caregiver, seperti kesulitan tidur dan kesulitan dalam berkonsentrasi, merasa sedih dan kesepian, cemas, putus asa, berkurangnya produktivitas, hilangnya semangat dan napsu makan, kelelahan, mudah marah, sering menangis, menarik diri dari keluarga atau lingkungan sekitar, hingga masalah kejiwaan atau mental seperti depresi dan cemas.

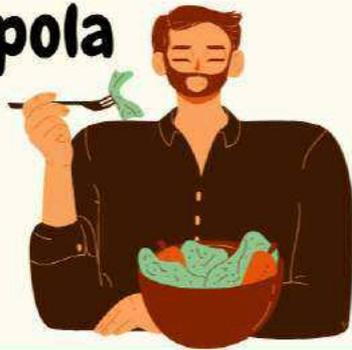


Hal-hal tersebut dapat berujung pada buruknya kualitas hidup family caregiver. Selain kualitas hidup yang buruk, tak jarang hal-hal tersebut turut memicu perburukan kondisi kesehatan (fisik dan psikis) family caregiver.

Self-Care

Sebagai family caregiver anda juga butuh untuk merawat diri dan kesehatan mental agar kualitas hidup tetap terjaga. Berikut adalah beberapa bentuk dari perawatan diri yang membantu family caregiver menjaga Kesehatan mentalnya:

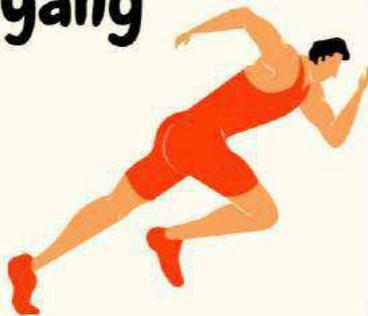
Menjaga pola makan



Tidur yang cukup



Olahraga yang rutin



Mendekatkan diri Pada Tuhan



Mengembangkan hobi



Meluangkan waktu untuk bersantai





Referensi

Australian Psychological Society. (2020). Psychological First Aid: Supporting People Affected by Disaster in Australia. Melbourne: Australian Red Cross.

Jacobs, G.A. (2016). Community-Based Psychological First Aid. Cambridge: Elsevier Inc.

Lating, Jeffery dan George S. Everly. (2017). The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Maslim, R. (2013). Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ – III dan DSM 5. Jakarta: PT Nuh Jaya.

Mental Health America. Taking Good Care Of Yourself. Dalam <https://www.mhanational.org/taking-good-care-yourself/>. Diakses pada 21 November 2020.

Psychreg. (2018). Why Self-Care is Vital to Our Mental Health. Dalam <https://www.psychreg.org/self-care-vital-mental-health/>. Diakses pada 21 November 2020.

Shah K, Bedi S, Onyeaka H, et al. (2020). The Role of Psychological First Aid to Support Public Mental Health in the Covid-19 Pandemic. Cureus 12(6): e8821.

World Mental Organization. (2011). Pertolongan Psikologis Pertama: Panduan bagi Relawan Bencana. Airlangga University Press.



**'Never give up on someone with
a mental illness. When I is
replaced by We, illness
becomes wellness.'**

- Shannon L. Alder



funny.co