

Gangguan Kecemasan



Sumber Foto : Unsplash.com

Banyak orang merasa mudah merasa cemas, namun wajarkah hal itu terjadi?, yuk simak pada artikel berikut!

Gangguan kecemasan atau *anxiety disorders* adalah gangguan kesehatan mental yang menyebabkan rasa gugup, takut dan perasaan kekhawatiran yang berlebihan.

Seseorang mungkin akan merasakan perasaan cemas saat akan menghadapi sesuatu seperti ujian, wawancara pekerjaan ataupun bicara di depan umum. Hal ini merupakan perasaan yang normal.

Tetapi beberapa orang merasa sulit untuk mengendalikan kekhawatiran mereka. Perasaan cemas mereka lebih sering dirasaakn sehingga dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari.

Gangguan ini mengubah cara seseorang mengendalikan emosi, berperilaku dan juga menyebabkan gejala fisik lain. Kecemasan yang dihadapi seseorang dapat dirasakan ringan hingga berat dimana mereka merasakan perasaan kecemasan yang berlebihan.

Faktor risiko gangguan kecemasan

Faktor-faktor ini dapat meningkatkan risiko Anda terkena gangguan kecemasan:

- Trauma. Anak-anak yang mengalami pelecehan atau trauma atau menyaksikan peristiwa traumatis berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan di beberapa titik dalam hidup. Orang dewasa yang mengalami peristiwa traumatis juga dapat memicu terjadinya gangguan kecemasan
- Stres karena suatu penyakit. Memiliki kondisi kesehatan atau penyakit serius dapat menyebabkan

kekhawatiran yang signifikan

- Stres yang berlebih. Peristiwa besar atau stres yang berlebih dapat memicu kecemasan yang berlebihan - misalnya, kematian dalam keluarga, stres kerja atau kekhawatiran berkelanjutan tentang keuangan.
- Kepribadian. Orang dengan tipe kepribadian tertentu lebih rentan terhadap gangguan kecemasan daripada yang lain.
- Gangguan kesehatan jiwa lainnya. Orang dengan gangguan kesehatan mental lainnya, seperti depresi, seringkali juga mengalami gangguan kecemasan
- Memiliki kerabat dengan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan dapat diturunkan dalam keluarga
- Narkoba atau alkohol. Penggunaan obat atau alkohol atau penyalahgunaan dapat menyebabkan atau memperburuk kecemasan.

Gejala gangguan kecemasan

Tanda dan gejala kecemasan yang umum meliputi:

- Merasa gugup, gelisah atau tegang
- Memiliki rasa bahaya yang akan datang, panik atau malapetaka
- Memiliki detak jantung yang meningkat
- Napas cepat (hiperventilasi)
- Berkeringat
- Gemetaran
- Merasa lemah atau lelah
- Kesulitan berkonsentrasi atau memikirkan hal lain selain kekhawatiran saat ini
- Susah tidur
- Mengalami masalah salurancerna (GI)
- Mengalami kesulitan mengendalikan rasa khawatir
- Memiliki dorongan untuk menghindari hal-hal yang memicu kecemasan

Jenis gangguan kecemasan

Gangguan kecemasan terdapat beberapa jenis, seperti:

- **Gangguan panik.** Anda sering mengalami serangan panik berulang pada waktu yang tidak terduga
- **Fobia.** Ketakutan yang berlebihan terhadap objek, situasi, atau aktivitas tertentu
- **Gangguan kecemasan sosial.** Ketakutan ekstrim dihakimi oleh orang lain dalam situasi sosial
- **Gangguan obsesif kompulsif.** Anda memiliki pikiran irasional berulang yang mengarahkan Anda untuk melakukan perilaku tertentu yang berulang
- **Gangguan kecemasan perpisahan.** Anda memiliki rasa takut berada jauh dari rumah atau orang yang Anda cintai
- **Gangguan kecemasan penyakit yang diderita.** Kecemasan tentang kesehatan Anda (sebelumnya disebut hipokondria).

Cara mengatasi gangguan kecemasan

Ada beberapa latihan dan tindakan untuk membantu seseorang mengatasi gangguan kecemasan yang lebih ringan, lebih fokus, atau jangka pendek, termasuk:

- Manajemen stres: Belajar mengatasi stres dapat membantu membatasi pemicu utama.
- Teknik relaksasi: Aktivitas sederhana dapat membantu menenangkan tanda-tanda mental dan fisik kecemasan. Teknik-teknik ini termasuk meditasi, latihan pernapasan dalam, mandi panjang, istirahat

dalam gelap, dan yoga

- Latihan untuk mengganti pikiran negatif dengan yang positif: Buatlah daftar pikiran negatif yang mungkin berputar sebagai akibat dari kecemasan, dan tuliskan daftar lain di sebelahnya yang berisi pikiran positif yang dapat dipercaya untuk menggantikannya.
- Berbicara dengan orang terdekat: Bicaralah dengan orang-orang terdekat Anda yang selalu memberikan dukungan, seperti anggota keluarga atau teman.
- Olahraga: dengan berolahraga dapat memberikan Anda energi positif yang dapat membuat Anda lebih tenang.

Referensi :

- Healthline (2022). Everything You Need to Know About Anxiety
- Mayo clinic (2018). Anxiety Disorders
- Medical News Today (2020). What to Know About Anxiety
- NHS (2019). Overview - Generalised anxiety disorder in adults