

HEALTH CORNER

Mengenal Gangguan Cemas & Cara Menanganinya



Source: Freepik

Banyak orang pasti pernah merasa cemas atau gugup dalam hidupnya, misalnya ketika menghadapi masalah di tempat kerja, sebelum wawancara kerja, atau ketika harus mengambil keputusan penting. Rasa cemas yang timbul adalah normal karena hal tersebut merupakan respons yang dialami saat seseorang mengalami stres.

Namun, patut diwaspadai ketika seseorang mengalami perasaan cemas yang biasanya ditandai dengan gugup, khawatir, atau gelisah berlebihan tanpa sebab yang jelas. Dalam banyak kasus, cemas berlebihan dapat mengakibatkan kerja organ tubuh seperti lambung, paru, dan jantung menjadi tidak normal.

Sering kali penderita dengan kecemasan yang tinggi merasa seolah-olah akan meninggal karena dada sesak atau perut sakit, atau jantung berdebar lebih cepat dari biasanya yang bisa menyebabkan lemas. Namun kenyataannya, hasil laboratorium atau pemeriksaan penunjang menyatakan semua organ berfungsi baik. Kondisi ini dikenal dengan serangan panik.



Source: Freepik

Bagaimana gangguan cemas seperti ini dapat terjadi?

Gangguan cemas terjadi ketika *coping mechanism* seseorang sudah tidak mampu menangani rasa cemas, sehingga terdapat kesalahan di dalam otak yang membuat seseorang mengira terdapat bahaya atau ancaman, meskipun sebetulnya tidak ada.

Coping mechanism merupakan berbagai usaha atau langkah yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi masalah yang menyebabkan stres pada dirinya. Juga termasuk di dalamnya adalah upaya menyelesaikan masalah secara langsung, beradaptasi dengan perubahan, serta respons pertahanan terhadap situasi yang mengancam atau melebihi batas kemampuan individu secara kognitif maupun perilaku untuk melindungi diri dari masalah yang dihadapi.

Beberapa gejala cemas yang mungkin dirasakan seseorang di antaranya gejala psikologi, yaitu berupa:

1. Rasa khawatir atau takut berlebihan, bahkan panik.
2. Tegang, perasaan tidak nyaman, merasa selalu dalam bahaya.
3. Merasa gelisah atau tidak dapat duduk tenang.



Source: Freepik

4. Bicara berlebihan dan cepat.
5. Sulit konsentrasi.
6. Takut hilang kendali, takut mati, atau takut menjadi gila.
7. Susah tidur.
8. Rasa ingin pingsan atau tercekik.

Gejala kecemasan pada seseorang juga dapat bermanifestasi pada beberapa gejala fisik, antara lain:

1. Tekanan darah dan denyut jantung meningkat.
2. Tegang otot di kepala atau leher.
3. Sakit kepala atau pusing.
4. Mual atau rasa tidak enak di lambung.
5. Diare atau konstipasi (sembelit)
6. Berkeringat dingin.
7. Mulut kering.
8. Nyeri perut atau dada.
9. Sesak di tenggorokan dan kesulitan bernapas.

10. Napas pendek atau cepat.
11. Gemetar, merasa lemah, lemas, atau lelah.
12. Rasa baal atau mati rasa dan rasa kesemutan.

Apakah ada cara untuk mencegah terjadinya gangguan kecemasan?

Kecemasan, seperti banyak kondisi kesehatan mental lainnya, bisa lebih sulit diobati jika dibiarkan berlarut-larut. Maka itu, tak ada salahnya kita mencari bantuan lebih awal jika sudah merasakan cemas yang berlebihan.

Beberapa upaya pencegahan yang dapat dilakukan, seperti:

- Menulis jurnal berupa catatan pribadi untuk membantu mengidentifikasi pemicu stres, bagaimana perkembangan dalam merespons dan menghadapinya, apakah mengalami kegagalan atau keberhasilan. Dengan cara ini, kita bisa menemukan langkah tepat untuk melakukan pengelolaan stres.



Source: Freepik

- Mencari dukungan, yaitu dengan menceritakan apa yang dirasakan kepada orang yang tepat untuk meringankan kecemasan.

- Membuat prioritas dalam pengelolaan aktivitas serta waktu dan energi dengan cermat untuk mengurangi kecemasan.
- Lakukan pengalihan pikiran dengan aktivitas yang konstruktif dan menyenangkan, seperti melakukan olahraga untuk meredakan stres atau kecemasan.
- Lakukan relaksasi dengan aktivitas santai seperti meditasi, relaksasi otot, duduk di alam, atau mendengarkan musik yang menenangkan.



Source: Freepik

- Tanamkan dalam pikiran bahwa kecemasan yang timbul terkait pikiran atas sesuatu yang belum tentu terjadi. Hal tersebut mungkin saja tidak terjadi atau memang selama ini tidak ada yang terjadi. Ingatkan diri Anda bahwa Anda tidak sedang dalam keadaan bahaya.
- Hindari konsumsi zat berbahaya seperti alkohol dan narkoba karena dapat memperburuk kecemasan. Demikian juga dengan asupan kafein berlebihan. Mengonsumsi secara berlebihan dapat membuat kecanduan dan sulit berhenti. Jika sulit untuk menghentikan kebiasaan tersebut, segera temui dokter untuk mencari solusi terbaik.

Lantas, apakah seseorang juga perlu datang ke dokter apabila mengalami gangguan cemas?

Ada beberapa kondisi yang perlu Anda pertimbangkan untuk segera ke dokter, antara lain:

- Merasa sangat khawatir sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari.
- Kecemasan, ketakutan, atau kekhawatiran yang dirasakan membuat diri tertekan dan sulit untuk dikendalikan.
- Merasa tertekan hingga menggunakan alkohol atau obat-obatan untuk mengatasinya atau memiliki masalah kesehatan mental lain selain gangguan kecemasan.

- Kecemasan yang dirasakan disebabkan oleh masalah kesehatan mental lain.
- Berpikir untuk bunuh diri.

Jika Anda merasa memerlukan bantuan untuk mengatasi gangguan cemas, segera temui dokter. Dokter akan menentukan, apakah gangguan cemas yang muncul terkait dengan kondisi kesehatan fisik yang mendasarinya. Kemudian, dokter akan memberi rencana perawatan yang tepat untuk membantu mengurangi gangguan cemas Anda, termasuk merujuk pada spesialis kedokteran jiwa untuk membantu mendiagnosis gangguan cemas yang Anda alami.

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lippoinsurance.com

Supported by:



Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini tanpa seizin

PT Lippo General Insurance Tbk