

**Materi ini merupakan salah satu
Bahan kuliah online gratis
Bagi anggota keluarga, relawan kesehatan jiwa
Dan perawat pendamping**

Anxiety (kecemasan)

Oleh:
TirtoJiwo, Juni 2012

Gelisah atau cemas (anxiety)



Kegelisahan adalah bagian normal dari kehidupan. Bahkan dapat bermanfaat ketika gelisah mengingatkan kita tentang adanya bahaya. Tapi bagi sebagian orang, kecemasan menjadi masalah yang terus-menerus yang mengganggu kegiatan sehari-hari seperti ketika bekerja, sekolah atau tidur. Jenis Kecemasan tersebut dapat mengganggu hubungan dan kenikmatan hidup, dan bila dibiarkan tidak tertangani dapat menyebabkan masalah kesehatan dan masalah lainnya.

Dalam beberapa kasus, kecemasan adalah kondisi kesehatan mental yang membutuhkan pengobatan. Gangguan kecemasan umum (generalized anxiety disorder) misalnya, ditandai dengan kekhawatiran persisten (menetap) tentang keprihatinan besar atau kecil. Gangguan kecemasan lain – seperti gangguan panik, gangguan obsesif-kompulsif (OCD) dan post-traumatic stress disorder (PTSD) – memiliki pemicu dan gejala yang lebih spesifik. Dalam beberapa kasus, kecemasan disebabkan oleh kondisi medis yang memerlukan perawatan.

Apapun bentuk kecemasan yang Anda miliki, obat-obatan, konseling atau perubahan gaya hidup secara umum dapat membantu

Gejala umum kecemasan meliputi:

- Merasa khawatir
- Merasa tak berdaya
- Memiliki rasa bahwa bahaya, panik atau malapetaka akan datang
- Pernapasan denyut jantung meningkat cepat (hiperventilasi)
- Berkeringat
- Gemetar
- Merasa lemah atau lelah

Gangguan kecemasan tertentu dapat dikelompokkan kedalam:

- **Serangan panik** dapat mulai tiba-tiba dan menyebabkan kekhawatiran, rasa takut atau teror. Anda mungkin memiliki perasaan bahwa malapetaka akan datang, sesak napas, palpitasi jantung atau nyeri dada. Anda mungkin merasa seolah-olah Anda sedang tersedak, tertutupi atau bahwa Anda “gila.”

- **Agoraphobia** adalah kecemasan tentang, atau upaya menghindari, tempat atau situasi di mana Anda mungkin merasa terperangkap atau malu untuk pergi jika Anda mulai terserang panik.
- **Fobia spesifik** ditandai dengan kecemasan yang signifikan ketika Anda sedang terkena objek tertentu atau situasi dan keinginan untuk menghindarinya. Pada beberapa orang, fobia memprovokasi serangan panik.
- **Fobia sosial** ini ditandai dengan kecemasan signifikan yang dipicu oleh paparan beberapa jenis situasi sosial atau kinerja dan keinginan untuk menghindari mereka.
- **Obsesif-kompulsif.** Gangguan Obsesif-kompulsif (OCD) ini ditandai dengan terus-menerus, berulang, gambar pikiran atau impuls atau keinginan tak tertahankan (obsesi) untuk melakukan tindakan irasional atau yang tampaknya tanpa tujuan atau ritual (kompulsif). Gangguan ini sering berupa perilaku obsesif dan kompulsif.
- Post-traumatic stress disorder (PTSD) ditandai oleh perasaan bahwa Anda kembali mengalami suatu peristiwa yang sangat traumatis. Hal ini menyebabkan emosi yang intens dan reaksi fisik bersama dengan keinginan untuk menghindari apa pun yang mungkin mengingatkan Anda tentang peristiwa tersebut.
- **Gangguan stres akut** ditandai dengan gejala mirip dengan pasca-traumatic stress disorder yang terjadi segera setelah peristiwa yang sangat traumatis.
- **Gangguan kecemasan umum** ditandai oleh kecemasan dan kekhawatiran berlebihan tentang sesuatu hal yang besar atau kecil yang menetap sedikitnya selama enam bulan. Jenis gangguan kecemasan ini sering dimulai pada usia dini. Ini sering terjadi bersamaan dengan gangguan kecemasan lain atau depresi.
- **Gangguan kecemasan karena kondisi medis** ditandai dengan menonjolnya gejala kecemasan yang secara langsung disebabkan oleh masalah kesehatan fisik.
- **Gangguan kecemasan karena obat terlarang.** Gangguan kecemasan yang ditandai dengan gejala menonjol dari kecemasan yang merupakan akibat langsung dari menyalahgunakan narkoba, minum obat atau terkena zat beracun.
- **Gangguan kecemasan pemisahan (separation anxiety disorder)** adalah gangguan masa kanak-kanak ditandai dengan kecemasan yang berhubungan dengan pemisahan dari orang tua atau orang lain yang memiliki peran orangtua.
- **Gangguan kecemasan tidak spesifik** adalah istilah untuk kegelisahan menonjol atau fobia yang tidak memenuhi kriteria yang tepat untuk salah satu gangguan kecemasan lain di atas tetapi cukup signifikan mengganggu dan mengacaukan.

Kapan harus ke dokter:

Temui dokter anda jika:

- Anda merasa seperti Anda khawatir terlalu banyak dan itu mengganggu pekerjaan Anda, hubungan atau bagian lain dari kehidupan Anda.
- Anda merasa tertekan, memiliki masalah dengan alkohol atau penggunaan narkoba, atau memiliki masalah kesehatan mental lain bersama dengan kecemasan.
- Anda berpikir kecemasan Anda bisa terkait dengan masalah kesehatan fisik Anda
- Memiliki pikiran untuk bunuh diri atau perilaku yang mengarah ke bunuh diri (tanda ini berarti anda perlu mencari perawatan darurat segera)

Kekhawatiran atau kecemasan yang Anda rasakan mungkin tidak mau/ bisa pergi sendiri, dan bila dibiarkan tanpa bantuan akan menjadi lebih buruk dari waktu ke waktu. Temui dokter Anda atau penyedia kesehatan mental sebelum kecemasan Anda semakin memburuk. Mungkin lebih mudah untuk mengobati jika Anda mengatasinya sejak awal.

Penyebab:



Seperti banyak kondisi kesehatan mental, penyebab pasti gangguan kecemasan tidak sepenuhnya dipahami. Diperkirakan bahwa gangguan kecemasan dapat melibatkan ketidak seimbangan kimia otak yang terjadi secara alami (neurotransmitter) seperti serotonin, dopamin atau norepinefrin. Pengalaman hidup seperti peristiwa traumatis muncul untuk memicu gangguan kecemasan

pada orang yang sudah rentan untuk menjadi cemas.

Penyebab medis:

Untuk sejumlah besar orang, kecemasan terkait dengan masalah kesehatan yang mendasarinya. Dalam beberapa kasus, kecemasan tanda dan gejala adalah indikator pertama bahwa Anda memiliki penyakit medis. Jika dokter Anda mencurigai kecemasan Anda mungkin memiliki penyebab medis, ia mungkin akan melakukan tes darah atau urin atau tes lainnya untuk mencari tanda-tanda masalah.

Masalah fisik yang dapat dikaitkan dengan kecemasan meliputi:

- Penyakit jantung
- Diabetes
- Masalah tiroid (seperti hipotiroidisme atau hipertiroidisme)
- Asma
- Penyalahgunaan obat
- Penarikan diri (withdrawal) alkohol
- Penarikan diri (withdrawal) dari obat anti-kecemasan (benzodiazepin)
- tumor Langka yang memproduksi hormon tertentu yang menyebabkan badan dalam posisi siaga “hadapi atau lari”
- Otot atau kejang atau kram.
- Rasa terbakar atau sensasi menusuk-nusuk sensasi yang tidak memiliki sebab yang jelas

Kecemasan Anda mungkin disebabkan oleh kondisi medis jika:

- Gejala kecemasan Anda dimulai setelah usia 35
- Anda tidak harus memiliki hubungan darah apapun (seperti orang tua atau saudara) dengan gangguan kecemasan
- Anda tidak memiliki gangguan kecemasan ketika masih anak-anak.
- Anda tidak menghindari hal-hal tertentu atau situasi karena kecemasan
- Tidak ada peristiwa telah terjadi dalam hidup Anda yang dipicu oleh kecemasan yang signifikan
- Obat-obatan digunakan untuk mengobati perasaan panik (seperti benzodiazepin) tidak mengurangi gejala kecemasan Anda

Hal-hal yang dapat meningkatkan resiko terkena gangguan kecemasan meliputi:

- *Menjadi perempuan.* Wanita lebih mungkin dibandingkan pria untuk didiagnosis dengan gangguan kecemasan.
- *Trauma ketika anak-anak.* Anak-anak yang mengalami pelecehan atau trauma atau menyaksikan peristiwa traumatis beresiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan di beberapa titik dalam hidup.
- *Stres karena sakit.* Memiliki kondisi kesehatan kronis atau penyakit serius seperti kanker dapat menyebabkan kekhawatiran yang signifikan tentang masa depan, perawatan Anda dan mungkin keuangan Anda.
- *Penumpukan stres.* Sebuah peristiwa besar atau penumpukan yang lebih kecil dalam situasi kehidupan yang penuh stres dapat memicu kecemasan yang berlebihan – misalnya, kekhawatiran yang sedang berlangsung tentang keuangan atau kematian anggota keluarga.

- *Kepribadian.* Orang dengan beberapa tipe kepribadian lebih rentan terhadap gangguan kecemasan dari orang lain. Selain itu, beberapa gangguan kepribadian, seperti gangguan kepribadian borderline, mungkin berhubungan dengan gangguan kecemasan.
- *Memiliki hubungan darah dengan penderita gangguan kecemasan.* Gangguan kecemasan dapat diwariskan dalam keluarga.
- *Penyalahgunaan obat.* Penyalahgunaan narkotik atau alkohol dapat menyebabkan atau memperburuk kecemasan

komplikasi, diagnosa dan terapi



Memiliki gangguan kecemasan tidak lebih dari membuat Anda khawatir. Hal ini juga dapat menyebabkan atau memperburuk, kondisi kesehatan fisik dan mental lainnya, termasuk:

- Depresi (yang sering terjadi dengan gangguan kecemasan)
- penyalahgunaan obat
- Sulit tidur (insomnia)
- Masalah pencernaan atau usus
- Sakit kepala
- Gigi gemeretak ketika tidur (bruxism)

Untuk membantu mendiagnosa gangguan kecemasan dan mengesampingkan kondisi lain, dokter atau penyedia kesehatan mental mungkin meminta Anda untuk mengisi kuesioner psikologis. Dokter Anda mungkin akan melakukan pemeriksaan fisik untuk mencari tanda-tanda bahwa kecemasan Anda mungkin terkait dengan kondisi medis.

Kecemasan yang terjadi selama masa stres tinggi atau akibatnya peristiwa traumatis adalah normal. Dalam kebanyakan kasus, kecemasan yang disebabkan stres akan segera hilang sendiri, ketika penyebab tersebut tidak lagi menjadi perhatian. Namun, ketika kecemasan parah, mengganggu hidup hari-hari Anda, menyebabkan serangan panik atau tidak menjadi lebih baik dari waktu ke waktu, Anda mungkin memiliki gangguan yang perlu diobati.

Untuk dapat didiagnosis dengan gangguan kecemasan, Anda harus memenuhi kriteria dijabarkan dalam Diagnostik dan Statistik Manual of Mental Disorders (DSM). Buku petunjuk ini diterbitkan oleh American Psychiatric Association dan digunakan oleh penyedia layanan kesehatan mental untuk mendiagnosis kondisi mental dan oleh

perusahaan asuransi untuk mengganti untuk pengobatan. Gejala – dan kriteria diagnostik – berbeda untuk setiap gangguan kecemasan tertentu.

Gangguan kecemasan sering terjadi bersama dengan masalah kesehatan mental – seperti depresi atau penyalahgunaan obat.

Dua pengobatan utama untuk gangguan kecemasan adalah obat-obat dan konseling psikologis (psikoterapi). Anda bisa mendapatkan manfaat paling banyak dari kombinasi dari keduanya. Mungkin butuh beberapa trial and error (coba coba) untuk menemukan perawatan apa yang cocok bagi Anda.

Obat

Beberapa jenis obat yang digunakan untuk mengobati gangguan kecemasan. Ini termasuk:

- Antidepresan. Obat-obat ini mempengaruhi aktivitas kimia otak (neurotransmitter) diperkirakan memainkan peran dalam gangguan kecemasan. Contoh antidepresan digunakan untuk mengobati gangguan kecemasan termasuk fluoxetine (Prozac), paroxetine (Paxil), escitalopram (Lexapro), sertraline (Zoloft), venlafaxine (Effexor) dan imipramine (Tofranil).
- Buspirone. Ini obat anti-kecemasan dapat digunakan secara berkelanjutan. Seperti kebanyakan dengan antidepresan , biasanya memakan waktu sampai beberapa minggu untuk menjadi sepenuhnya efektif. Sebuah efek samping yang umum dari buspirone adalah perasaan kepala ringan tak lama setelah meminumnya. Efek samping yang kurang umum termasuk sakit kepala, mual, gugup dan insomnia.
- Benzodiazepin. Dalam keadaan terbatas dokter mungkin meresepkan salah satu obat penenang untuk menghilangkan gejala kecemasan. Contohnya termasuk clonazepam (Klonopin), lorazepam (Ativan), diazepam (Valium), chlordiazepoxide (Librium) dan alprazolam (Xanax). Benzodiazepin biasanya digunakan hanya untuk menghilangkan kecemasan akut secara jangka pendek. Karena mereka dapat membentuk kecanduan (adiktif), obat ini bukan pilihan yang baik jika Anda punya masalah dengan penyalahgunaan alkohol atau obat (membuat Anda lebih rentan terhadap kecanduan). Mereka dapat menyebabkan efek samping yang mencakup kantuk, koordinasi berkurang, dan masalah dengan keseimbangan dan memori.

Psikoterapi

Juga dikenal sebagai terapi bicara dan konseling psikologis, psikoterapi menggarap tekanan hidup dan kekhawatiran yang mendasari dan membuat perubahan perilaku. Psikoterapi ini dapat menjadi pengobatan yang efektif untuk mengatasi kegelisahan.

Terapi perilaku kognitif adalah salah satu yang paling umum dari jenis psikoterapi untuk gangguan kecemasan. Umumnya pengobatan jangka pendek, terapi perilaku kognitif berfokus pada pengajaran keterampilan khusus untuk mengidentifikasi pikiran dan perilaku negatif dan menggantinya dengan yang positif. Bahkan jika situasi yang tidak diinginkan tidak berubah, Anda dapat mengurangi stres dan mendapatkan kontrol lebih besar atas hidup Anda dengan mengubah cara Anda menanggapi stress tersebut.

Mengatasi dan mencegah kecemasan



Sementara kebanyakan orang dengan gangguan kecemasan perlu psikoterapi atau obat untuk mendapatkan kecemasan di bawah kontrol, perubahan gaya hidup juga dapat membuat perbedaan. Berikut adalah beberapa hal yang dapat Anda lakukan:

- Lakukan latihan/ olahraga. Latihan adalah peredam stres yang kuat, yang dapat meningkatkan mood Anda dan menjaga Anda tetap sehat. Lebih

baik jika Anda mengembangkannya sebagai rutinitas dan melakukannya juga 5 hari seminggunya. Mulailah perlahan-lahan dan secara bertahap meningkatkan jumlah dan intensitas latihan yang Anda lakukan.

- Makan dengan baik. Hindari lemak dan makanan manis. Sertakan makanan yang kaya akan asam lemak omega-3 dan vitamin B.
- Hindari alkohol dan obat penenang lain. Ini dapat memperburuk kecemasan.
- Gunakan teknik relaksasi. Teknik visualisasi, meditasi dan yoga adalah contoh dari teknik relaksasi yang dapat meringankan kecemasan.
- Jadikan tidur sebagai prioritas. Lakukan apa yang Anda bisa untuk memastikan Anda mendapatkan kualitas tidur yang cukup. Jika Anda tidak tidur dengan baik, pergilah ke dokter.
- Berhenti merokok dan mengurangi atau berhenti minum kopi. Baik nikotin dan kafein dapat memperburuk kecemasan.

Untuk mengatasi gangguan kecemasan, berikut adalah beberapa hal yang dapat Anda lakukan:

- Pelajari tentang penyakit Anda. Bicaralah dengan dokter atau penyedia kesehatan mental, lihat di Internet, dan berbicara dengan orang lain yang memiliki masalah dengan kecemasan . Cari tahu apa penyebabnya, dan perawatan apa yang mungkin terbaik untuk kondisi khusus Anda.
- Libatkan keluarga Anda. Seperti penyakit apapun, meminta pasangan Anda atau anggota keluarga untuk membantu adalah bagian penting dari cara mengatasi kecemasan.
- Bergabung dengan kelompok pendukung kecemasan. Ingat bahwa Anda tidak sendirian. Kelompok pendukung menawarkan kasih sayang, pemahaman dan pengalaman bersama. Anda dapat menemukan kelompok pendukung di komunitas Anda, dan ada beberapa tersedia di Internet. Setahu saya, kelompok seperti ini belum ada di Indonesia.
- Mengambil tindakan. Bekerja dengan penyedia kesehatan mental Anda untuk mencari tahu apa yang membuat Anda cemas dan mengatasinya. Misalnya, jika keuangan adalah kekhawatiran Anda, bekerja untuk menyusun anggaran yang bisa diterapkan.
- Biarkan saja. Jangan terpaku pada masalah masa lalu. Mengubah apa yang Anda bisa dan membiarkan sisanya menempuh jalannya sendiri.
- Mematahkan siklus. Ketika Anda merasa cemas, lakukan jalan cepat atau melakukan hobi untuk memfokuskan kembali pikiran Anda dari kekhawatiran Anda.
- Tetap pada rencana perawatan Anda. Minum obat sesuai petunjuk. Penuhi janji terapi. Konsistensi dapat membuat perbedaan besar, terutama bila anda minum obat sesuai ketentuan.
- Bersosialisasi. Jangan biarkan kekhawatiran mengisolasi Anda dari orang yang dicintai atau kegiatan. Interaksi sosial dan hubungan yang penuh perhatian dapat mengurangi kekhawatiran Anda.

Tidak ada cara untuk memprediksi dengan pasti apa yang akan menyebabkan seseorang mengalami gangguan kecemasan , tetapi Anda dapat mengambil langkah untuk mengurangi dampak dari gejala jika Anda cemas:

- Dapatkan bantuan awal. Kecemasan, seperti banyak kondisi kesehatan mental lainnya, bisa lebih sulit untuk mengobati jika Anda menunggu.
- Buatlah jurnal. Mengikuti perkembangan kehidupan pribadi Anda dapat membantu Anda dan penyedia kesehatan mental Anda mengidentifikasi apa yang menyebabkan Anda stres dan apa yang tampaknya membantu Anda merasa lebih baik.

- Prioritaskan hidup Anda. Anda dapat mengurangi kecemasan dengan hati-hati mengatur waktu dan energi Anda.
- Hindari alkohol atau penggunaan narkoba. Alkohol dan penggunaan obat dapat menyebabkan atau memperburuk kecemasan. Jika Anda kecanduan salah satu zat, berhenti dapat membuat Anda cemas. Jika Anda tidak bisa berhenti sendiri, pergilah ke dokter atau mencari kelompok pendukung untuk membantu Anda.