

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

Social Anxiety Disorder (Social Fobia)

Oleh:
TirtoJiwo, Juni 2012

Gejala fobia sosial (Social anxiety disorder)



Normal normal saja untuk merasa gugup dalam beberapa situasi sosial. Hal tersebut terjadi bila kita harus pidato atau memberikan presentasi. Namun dalam gangguan kecemasan sosial, juga disebut fobia sosial, interaksi sehari-hari menyebabkan kecemasan irasional, rasa takut, kesadaran diri berlebihan dan malu.

Gangguan kecemasan sosial adalah suatu kondisi kesehatanmental kronis, tetapi pengobatan seperti konseling psikologis, pengobatan dan belajar keterampilan coping (mengatasi sesuatu masalah) dapat membantu Anda mendapatkan kepercayaan diri dan meningkatkan kemampuan Anda untuk berinteraksi dengan orang lain.

Gangguan kecemasan sosial mempengaruhi emosi dan perilaku. Hal ini juga dapat menyebabkan gejala fisik yang signifikan. Tanda tanda dan gejala emosi dan perilaku kecemasan sosial, termasuk:

- Takut secara berlebihan ketika berinteraksi dengan orang asing
- Takut situasi di mana Anda dapat dinilai
- Khawatirkan memalukan atau memalukan diri sendiri
- Ketakutan bahwa orang lain akan melihat bahwa Anda terlihat cemas
- Kecemasan yang mengganggu rutinitas harian Anda, pekerjaan, sekolah atau kegiatan lain
- Menghindari melakukan sesuatu atau berbicara dengan orang karena takut malu
- Menghindari situasi di mana Anda mungkin menjadi pusat perhatian
- Kesulitan membuat kontak mata
- Kesulitan berbicara

Tanda tanda fisik tanda-tanda dan gejala gangguan kecemasan sosial:

- Blushing (muka merah)
- Berkeringat
- Gemetar atau bergetar
- Detak jantung cepat
- Gangguan perut
- Mual

- Suara gemetar
- Ketegangan otot
- Kebingungan
- Diare
- Tangan dingin, basah

Khawatir memiliki gejala

Bila Anda memiliki gangguan kecemasan sosial, Anda menyadari bahwa kecemasan atau ketakutan tersebut diluar proporsi karena tidak sesuai dengan situasi. Namun karena anda begitu khawatir akan timbulnya gejala gangguan kecemasan sosial, hal tersebut malah dapat memacu timbulnya fobia sosial. Hal tersebut menimbulkan lingkaran setan yang dapat membuat gejala menjadi lebih buruk.

Kapan perlu ke dokter

Temui dokter atau penyedia kesehatan mental jika kamu takut dan menghindari situasi sosial yang normal karena mereka menimbulkan rasa malu, khawatir atau panik. Jika jenis kecemasan mengganggu hidup Anda, menyebabkan stres berat dan mempengaruhi aktivitas harian Anda, Anda mungkin memiliki gangguan kecemasan sosial atau kondisi kesehatan mental yang membutuhkan pengobatan agar bisa menjadi lebih baik.

Perasaan malu atau tidak nyaman dalam situasi tertentu belum tentu tanda-tanda gangguan kecemasan sosial, khususnya pada anak. Hal tersebut disebut gangguan fobia sosial bila gejala yang jauh lebih parah dan menyebabkan Anda menghindari situasi sosial yang normal.

Secara umum, pengalaman sehari-hari yang mungkin dapat memicu timbulnya gangguan kecemasan sosial meliputi:

- Menggunakan WC atau telepon umum
- Mengembalikan barang toko
- Berinteraksi dengan orang asing
- Menulis di depan orang lain
- Membuat kontak mata
- Memasuki sebuah ruangan di mana orang sudah duduk
- Memesan makanan di restoran
- Diperkenalkan kepada orang asing
- Memulai percakapan

Gejala gangguan kecemasan Sosial dapat berubah seiring waktu. Mereka mungkin muncul jika Anda menghadapi banyak stres atau tuntutan. Atau jika Anda benar-benar menghindari situasi yang biasanya akan membuat Anda cemas, meskipun Anda mungkin tidak memiliki gejala. Meskipun menghindari memungkinkan Anda untuk

merasa lebih baik dalam jangka pendek, kecemasan Anda cenderung bertahan dalam jangka panjang jika Anda tidak mendapatkan pengobatan.

Faktor resiko terkena sosial fobia



Gangguan kecemasan sosial adalah salah satu gangguan mental yang paling umum. Ini biasanya dimulai pada awal hingga pertengahan belasan tahun, meskipun kadang-kadang bisa lebih awal pada masa kanak-kanak atau dewasa.

Sejumlah faktor dapat meningkatkan risiko terserang gangguan kecemasan sosial (social anxiety disorder), termasuk:

- Perempuan. Perempuan lebih mungkin dibandingkan laki-laki untuk terkena gangguan kecemasan sosial.
- Riwayat keluarga. Anda lebih mungkin untuk mengembangkan gangguan kecemasan sosial jika orang tua biologis atau saudara memiliki kondisi tersebut.
- Lingkungan. Gangguan kecemasan sosial mungkin merupakan perilaku yang dipelajari. Artinya, Anda dapat terkenagangguan setelah menyaksikan perilaku cemas orang lain. Selain itu, mungkin ada hubungan antara gangguan kecemasan sosial dan orang tua yang sangat mengendalikan atau terlalu melindungi anak-anak mereka.
- Temperamen. Anak-anak yang pemalu, penakut, ditarik atau tertahan ketika menghadapi situasi yang baru atau orang-orang mungkin menghadapi risiko lebih besar.
- Tuntutan pekerjaan atau sosial baru. Bertemu orang baru, memberikan pidato di depan umum atau melakukan presentasi pekerjaan penting untuk pertama kalinya dapat memicu gejala gangguan kecemasan sosial. Gejala ini biasanya memiliki akar pada masa remaja, namun.
- Memiliki kondisi kesehatan yang menarik perhatian. Cacat wajah, gagap, penyakit Parkinson dan kondisi kesehatan lain dapat meningkatkan perasaan rendah diri, dan dapat memicu gangguan kecemasan sosial pada beberapa orang.

Penyebab dan komplikasi dari sosial fobia



Seperti banyak kondisi kesehatan mental lainnya, gangguan kecemasan sosial mungkin muncul dari interaksi yang kompleks dari lingkungan dan gen. Kemungkinan penyebab antara lain:

- *Warisan sifat.* Gangguan kecemasan cenderung berjalan dalam keluarga. Namun, tidak sepenuhnya

jelas berapa banyak ini mungkin karena genetika dan berapa banyak disebabkan perilaku belajar.

- *Kimia Otak.* Bahan kimia alami dalam tubuh Anda mungkin memainkan peran dalam gangguan kecemasan sosial. Misalnya, ketidakseimbangan dalam serotonin kimia otak dapat menjadi faktor. Serotonin adalah neurotransmitter yang membantu mengatur suasana hati dan emosi, antara lain. Orang dengan gangguan kecemasan sosial mungkin ekstra-sensitif terhadap efek dari serotonin.
- *Struktur otak.* Suatu struktur dalam otak yang disebut amigdala (uh-MIG-duh-luh) mungkin memainkan peran dalam mengontrol respon ketakutan. Orang yang memiliki amigdala yang terlalu aktif mungkin memiliki respon takut tinggi, menyebabkan kecemasan meningkat dalam situasi sosial.
- *Pengalaman negatif.* Anak yang mengalami menggoda, bullying, penolakan, ejekan atau penghinaan mungkin lebih rentan terhadap gangguan kecemasan sosial. Selain itu, peristiwa negatif lainnya dalam hidup, seperti konflik keluarga atau pelecehan seksual, mungkin berhubungan dengan gangguan kecemasan sosial.

Bila tidak diobati, gangguan kecemasan sosial dapat membuat anda lemah. Kecemasan Anda dapat mengendalikan hidup Anda. Mereka dapat mengganggu pekerjaan, sekolah, hubungan atau kenikmatan hidup. Anda mungkin dianggap sebagai “underachiever (tidak berhasil),” walaupun pada kenyataannya ketakutan tersebut telah menahan Anda dari berprestasi, bukan karena kemampuan atau motivasi yang rendah. Pada kasus yang berat, Anda mungkin putus sekolah, berhenti bekerja atau kehilangan persahabatan.

Gangguan kecemasan sosial dapat menyebabkan:

- Rendah diri
- Kesulitan bersikap tegas
- Suka menjelek-jelekan diri sendiri
- Hipersensitif terhadap kritik

- Miskin keterampilan sosial

Gangguan kecemasan sosial juga dapat mengakibatkan:

- Prestasi kerja yang buruk
- Prestasi akademik rendah
- Isolasi dan hubungan sosial sulit
- Penyalahgunaan zat
- Minum alkohol yang berlebihan, terutama pada pria
- Bunuh diri

Diagnosa sosial fobia



Ketika Anda memutuskan untuk mencari pengobatan untuk gejala gangguan kecemasan sosial, Anda mungkin harus mendapat pemeriksaan fisik dan dokter anda akan menanyakan sejumlah pertanyaan. Pemeriksaan fisik dapat menentukan apakah mungkin ada sebab-sebab fisik yang memicu gejala. Menjawab pertanyaan ini akan membantu dokter atau penyedia kesehatan mental mencari tahu tentang kondisi psikologis Anda.

Tidak ada tes laboratorium untuk mendiagnosis gangguan kecemasan sosial, namun. Dokter atau petugas kesehatan mental akan meminta anda menjelaskan tanda-tanda dan gejala, seberapa sering mereka terjadi dan dalam situasi apa. Dia dapat meninjau daftar situasi untuk melihat apakah mereka membuat Anda cemas atau telah Anda mengisi kuesioner psikologis untuk membantu menemukan diagnosis.

Untuk dapat didiagnosis dengan gangguan kecemasan sosial, seseorang 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.

Kriteria untuk gangguan kecemasan sosial untuk dapat didiagnosis meliputi:

- Sebuah ketakutan terus-menerus dari situasi sosial di mana Anda percaya bahwa Anda akan diperiksa atau akan bertindak dengan cara yang memalukan atau dipermalukan.
- Situasi-situasi sosial menyebabkan Anda mengalami banyak kecemasan.
- Anda mengakui bahwa tingkat kecemasan Anda adalah berlebihan atau tidak sesuai untuk situasi ini.
- Anda menghindari situasi penghasil kecemasan sosial.
- Kecemasan Anda atau stress mengganggu kehidupan sehari-hari Anda.

Kecemasan sosial memiliki gejala-gejala gangguan kecemasan yang sama dengan gangguan psikologis lainnya, termasuk gangguan kecemasan lain. Penyedia kesehatan mental Anda akan ingin menentukan apakah salah satu kondisi lain mungkin menyebabkan kecemasan sosial Anda, atau jika Anda memiliki gangguan kecemasan sosial bersama dengan gangguan kesehatan mental yang lain. Seringkali, kecemasan sosial terjadi bersama dengan kondisi kesehatan mental, seperti masalah penyalahgunaan zat, depresi dan gangguan dismorfik tubuh.

Obat dan psikoterapi untuk sosial fobia



Dua jenis pengobatan yang paling umum untuk gangguan kecemasan sosial adalah obat-obat dan konseling psikologis (psikoterapi). Kedua pendekatan dapat digunakan dalam kombinasi.

Psikoterapi

Konseling psikologis (psikoterapi) menyembuhkan gejala pada sebagian besar orang dengan gangguan kecemasan sosial. Dalam terapi, Anda belajar bagaimana mengenali dan mengubah pikiran negatif tentang diri Anda. Terapi perilaku kognitif adalah jenis yang paling umum dari konseling untuk kecemasan. Jenis terapi ini didasarkan pada gagasan bahwa pikiran Anda sendiri – bukan orang lain atau situasi – menentukan bagaimana Anda berperilaku atau bereaksi. Bahkan jika situasi yang tidak diinginkan tidak bisa berubah, Anda dapat mengubah cara berpikir dan berperilaku anda.

Terapi perilaku kognitif juga dapat dilakukan dengan terapi eksposur. Dalam jenis terapi ini, Anda secara bertahap dipaparkan dengan situasi sampai anda menghadapi

situasi paling ditakuti. Hal ini memungkinkan Anda untuk menjadi lebih baik serta terampil mengatasi kecemasan ini dan untuk mengembangkan kepercayaan diri dalam menghadapi hal hal tersebut. Anda juga dapat berpartisipasi dalam pelatihan keterampilan atau bermain peran (role play) untuk melatih kemampuan sosial Anda dan mendapatkan kenyamanan dan rasa percaya diri berhubungan dengan orang lain.

Profesional kesehatan mental Anda dapat membantu Anda mengembangkan teknik relaksasi atau manajemen stres.

Obat pilihan pertama

Beberapa jenis obat dapat digunakan untuk mengobati gangguan kecemasan sosial. Namun, kebanyakan obat pilihan pertama untuk gejala menetap dari kecemasan sosial adalah selective serotonin reuptake inhibitor (SSRI). Dokter mungkin meresepkan obat SSRI yang meliputi:

- Paroxetine (Paxil)
- Sertraline (Zoloft)
- Fluvoxamine (Luvox)
- Fluoxetine (Prozac, Sarafem, orang lain)

Serotonin dan norepinefrin reuptake inhibitor (SNRI) venlafaxine (Effexor) juga dapat menjadi pilihan untuk gangguan kecemasan sosial.

Untuk mengurangi risiko efek samping, dokter akan mulai Anda dengan resep obat dosis rendah dan kemudian ditingkatkan dengan dosis penuh. Ini bisa memakan waktu hingga tiga bulan pengobatan sebelum gejala-gejala Anda terasa membaik.

Obat pilihan lain

Dokter atau petugas kesehatan mental juga mungkin meresepkan obat lain untuk gejala kecemasan sosial, termasuk:

- Antidepresan lain. Anda mungkin harus mencoba antidepresan yang berbeda untuk menemukan mana yang paling efektif dan memiliki efek samping paling sedikit tidak menyenangkan.
- Obat Anti-kecemasan. Suatu jenis obat anti-kecemasan yang disebut benzodiazepin dapat mengurangi tingkat kecemasan. Meskipun mereka sering bekerja dengan cepat, mereka dapat membentuk kecanduan. Karena itu, mereka sering diresepkan hanya untuk penggunaan jangka pendek. Obat tersebut juga berefek sebagai penenang. Jika dokter Anda meresepkan obat anti-kecemasan, pastikan Anda mencoba minum obat tersebut sebelum Anda berada dalam situasi sosial sehingga Anda tahu bagaimana obat tersebut akan mempengaruhi Anda.

- Beta blockers. Obat-obat ini bekerja dengan menghalangi efek merangsang epinefrin (adrenalin). Mereka dapat mengurangi denyut jantung, tekanan darah, detak jantung, dan suara gemetar dan anggota badan. Karena itu, mereka dapat bekerja dengan baik ketika digunakan untuk mengendalikan gejala untuk situasi tertentu, seperti memberikan pidato. Mereka tidak direkomendasikan untuk pengobatan umum gangguan kecemasan sosial. Seperti obat anti-kecemasan, cobalah minum obat tersebut sebelum Anda membutuhkan mereka untuk melihat bagaimana obat tersebut mempengaruhi Anda.

Gigih

Jangan menyerah jika pengobatan tidak bekerja dengan cepat. Anda dapat terus membuat kemajuan dalam psikoterapi selama beberapa minggu atau bulan. Dan menemukan obat yang tepat untuk situasi Anda memerlukan trial and error (coba coba)

Bagi beberapa orang, gejala gangguan kecemasan sosial mungkin memudar dari waktu ke waktu, dan pengobatan dapat dihentikan. Orang lain mungkin harus minum obat selama bertahun-tahun untuk mencegah kambuh.

Upaya memulihkan sendiri dari sosial fobia



Meskipun gangguan kecemasan sosial umumnya memerlukan bantuan dari seorang ahli medis atau psikoterapis yang berkualitas, Anda dapat mencoba beberapa “self-help” teknik untuk menangani situasi yang dapat memicu gejala sosial fobia.

Pertama, pertimbangkan untuk mengidentifikasi situasi yang paling mencemaskan. Kemudian secara bertahap berlatih kegiatan ini sampai hal tersebut tidak atau kurang mencemaskan. Mulailah dengan langkah-langkah kecil dalam situasi yang tidak berlebihan.

Sebagai contoh:

- Makan dengan teman, kerabat dekat atau kenalan di tempat umum.

- Membuat kontak mata dan mengembalikan salam dari orang lain, atau menjadi yang pertama untuk menyapa
- Memberikan seseorang pujian
- Meminta petugas toko swalayan untuk membantu Anda menemukan barang yang anda perlukan
- Meminta petunjuk dari orang asing
- Menunjukkan minat pada orang lain – bertanya tentang anak, rumah, cucu, hobi atau perjalanan, misalnya
- Memanggil teman untuk membuat rencana

Pada awalnya, hal tersebut terasa berat. Meskipun demikian, jangan berhenti untuk terus mencoba melakukan kegiatan-kegiatan yang membuat anda cemas. Jangan menghindar dari kegiatan tersebut. Dengan secara teratur menghadapi situasi semacam ini, Anda akan terus membangun dan memperkuat keterampilan coping (mengatasi gejala kecemasan).

Teknik-teknik berikut dapat membantu Anda mulai menghadapi situasi yang membuat Anda gugup:

- Siapkan bahan percakapan. Misalnya, membaca koran untuk mengidentifikasi suatu cerita menarik yang dapat Anda bicarakan.
- Fokus pada kualitas pribadi yang Anda sukai tentang diri sendiri.
- Praktek latihan relaksasi.
- Mengadopsi teknik manajemen stres.
- Tetapkan tujuan yang realistis.
- Perhatikan seberapa sering situasi yang anda takutkan akan memalukan telah benar-benar terjadi. Anda mungkin memperhatikan bahwa apa yang anda takutkan biasanya tidak terjadi.
- Bila situasi yang memalukan terjadi, ingatkan pada diri Anda bahwa perasaan malu Anda akan berlalu/ hilang.

Hindari menggunakan alkohol untuk menenangkan saraf Anda. Ini mungkin tampak seperti membantu, tetapi dalam jangka panjang dapat membuat Anda merasa lebih cemas

Terapi perilaku kognitif untuk sosial fobia



Penderita sosial fobia mempunyai pola pikir yang kurang sehat yang menyebabkan mereka selalu cemas. Kecemasan pada sosial fobia terutama karena penderita sosial fobia tidak ingin

mendapat penilaian yang jelek atau penolakan dari orang lain.

Beberapa belief atau kepercayaan atau pikiran pada diri seorang penderita sosial fobia yang sering ditemui adalah:

- saya harus kelihatan mampu
- saya harus kelihatan menarik atau saya akan gagal
- bila mereka melihat saya cemas atau gelisah, mereka akan menilai bahwa saya lemah
- bila tidak ada yang bisa saya omongkan atau sampaikan, itu akan jadi bencana
- mereka akan mulai tidak menyukai saya.

Beberapa pikiran atau belief yang menurut penderita sosial fobia dimiliki orang lain ketika melihat dirinya bila ia tidak bisa tampil dengan baik:

- orang bodoh
- orang tersebut kelihatan tidak becul
- dia tidak bisa mengendalikan dirinya
- tingkah lakunya aneh.

karena punya pikiran seperti diatas, seorang penderita sosial fobia akan selalu cemas dan menarik diri atau menghindari dari melakukan tuga tugas dimana dia harus tampil atau kelihatan. Untuk itu, dalam mengobati sosial fobia langkah yang harus dilakukan adalah:

- Belajar untuk mengidentifikasi pikiran yang lewat di kepala penderita sosial fobia dalam menanggapi peristiwa, dan interpretasi mereka terhadap peristiwa dan situasi tersebut.
- Belajar bagaimana melihat setiap pikiran-pikiran secara objektif, dan memutuskan apakah pikiran-pikiran tersebut mewakili penilaian yang wajar dari situasi (ini untuk menantang mereka agar mempunyai pikiran atau kepercayaan alternatif).
- Menata ulang setiap pikiran yang tidak realistis atau tidak membantu (tidak sehat) dengan cara yang lebih mencerminkan realitas situasi dan lebih membantu dalam kehidupannya.
- Menempatkan keyakinan baru yang lebih bermanfaat dalam praktek dengan mendasarkan perilakunya pada pikiran atau kepercayaan baru tersebut.

Sebagai contoh:

Activating event (A) atau situasi: Minum kopi di cafe.

Belief (B) yang muncul adalah: (1) Tangan saya akan gemetar dan kopi akan tumpah. (2) Saya akan terlihat gemetar, (3) mereka akan mengira saya orang gila.

Sebagai konsekuensi (C), maka yang bersangkutan akan sangat gelisah, cemas. Tanda yang muncul antara lain: gemetar, pucat, berkeringat.

Tentunya seorang penderita fobia sosial akan berkurang cemasnya bila mampu mengubah B (belief) dari kejadian A tersebut dan menerapkannya dalam perilaku yang baru.

Biasanya, terapi kognitif tersebut digabung dengan terapi perilaku. Penderita sosial fobial diminta mengidentifikasi hal hal yang membuatnya cemas. Kemudian bersama terapis, mereka membuat program untuk menghadapi hal hal yang mencemaskan tersebut secara bertahap. Misalnya bila bepergian dengan kendaraan umum membuatnya cemas, maka dibuat program sebagai berikut:

- pergi ke terminal dan kemudian kembali kerumah tanpa naik kendaraan umum. Bila berhasil, kemudian lakukan langkah kedua.
- pergi ke terminal dan naik kendaraan umum sejauh 1 km dan turun. Bila berhasil, maka lakukan langkah ketiga
- pergi ke terminal dan naik kendaraan umum sampai ketempat tujuan. Bila berhasil, langkah berikutnya:
- pergi ke terminal, naik kendaraan umum sampai tujuan dan kemudian kembali ke rumah dengan kendaraan umum lagi.

Begitulah, dengan menggarap aspek kognitif dan perilaku, bila perlu ditambah obat, lama kelamaan sosial fobia akan bisa dihilangkan.