

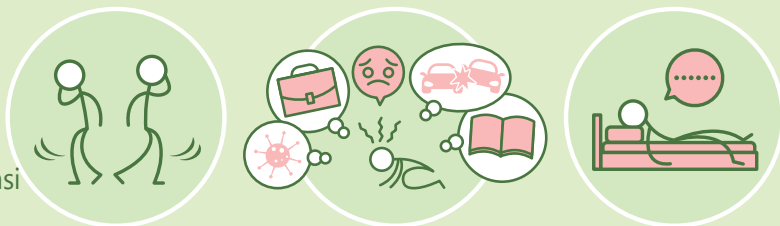
Gangguan Kecemasan

(Bahasa Indonesia Version)

Gangguan kecemasan merupakan sekumpulan gangguan suasana hati yang ditandai dengan kekhawatiran atau takut berlebih yang dapat menyebabkan tekanan atau gangguan fungsional sehari-hari pada seseorang.

Gangguan kecemasan umum adalah gangguan kecemasan yang lebih umum. Ciri-cirinya adalah kecemasan dan kekhawatiran yang berlebih atas beberapa aspek kehidupan sehari-hari, seperti terlalu khawatir tentang kinerja pekerjaan atau belajar, kesehatan, dan keselamatan diri sendiri dan anggota keluarga, atau penanganan pekerjaan rumah tangga. Gejala inti lainnya antara lain:

- Kesulitan mengendalikan rasa khawatir
- Gelisah atau perasaan gelisah
- Mudah lelah
- Pikiran menjadi kosong atau sulit berkonsentrasi
- Mudah marah
- Ketegangan otot atau reaksi fisiologis lainnya, mis. palpitasi, sesak napas, berkeringat atau pusing
- Gangguan tidur, mis. kesulitan tidur atau tetap tertidur



Jenis lain gangguan kecemasan antara lain:

Gangguan panik	Ketidaknyamanan fisik yang intens dan tekanan psikologis; "serangan panik" berulang	
Gangguan kecemasan perpisahan	Kecemasan yang berkembang secara tidak tepat dan berlebihan ketika dipisahkan dari rumah atau figur yang sangat dekat	
Fobia sosial	Takut pada situasi sosial di mana individu khawatir tentang pengawasan orang lain atau evaluasi negatif	
Fobia khusus	Ketakutan yang berlebihan terhadap objek atau skenario tertentu, seperti laba-laba, melihat darah atau ketinggian	

Ketika mengalami gejala-gejala ini, seseorang harus segera mencari bantuan dari dokter atau psikolog klinis.

Perawatan Gangguan Kecemasan



Psikoterapi



Obat



Gangguan Kecemasan



Depresi



Campuran Gangguan
Kecemasan
dan Depresi



衛生署
Department of Health