



Terlalu Banyak Khawatir?

MEMAHAMI GANGGUAN KECEMASAN

(Bahasa Indonesia version)



Apa itu gangguan kecemasan?

Gangguan kecemasan meliputi serangkaian gangguan dengan gejala utama berupa kekhawatiran atau rasa takut berlebih, termasuk gangguan fobia, fobia sosial, gangguan kecemasan umum, gangguan kepanikan dan gangguan kecemasan akan perpisahan.

Fitur gangguan kecemasan meliputi kekhawatiran dan antisipasi berlebih atas ancaman bahaya. Selain gejala mental, terdapat gejala fisiologi juga, seperti peningkatan detak jantung dan nafas tersengal.

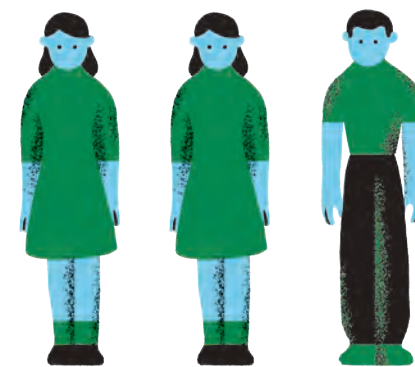
Seberapa umumnya gangguan kecemasan?



Di antara penduduk Hong Kong etnis Tionghoa berusia 16 hingga 75 tahun:

Prevalensi gangguan kecemasan umum adalah **4,2%**

Prevalensi gangguan kecemasan lainnya adalah **1,5%**



Rasio prevalensi wanita dan pria adalah 2:1
Kecuali fobia sosial yang memiliki rasio gender setara

Apa gejala gangguan kecemasan?

Main symptoms:



Kognitif dan emosi

- Kekhawatiran secara berlebih
- Antisipasi ancaman bahaya yang berkemungkinan kecil untuk dihindari



Fisiologi

- Peningkatan detak jantung dan nafas tersengal
- Masalah dada dan pencernaan
- Tegang otot
- Berkeringat
- Mulut kering

Ciri-ciri gangguan kecemasan umumnya:

| Jenis | Ciri-ciri |
|-------------------------|--|
| Gangguan kecemasan umum | Kecemasan berlebih mengenai berbagai kejadian sehari-hari |
| Fobia spesifik | Rasa takut berlebih atas obyek atau scenario spesifik, seperti takut ketinggian, laba-laba, atau melihat darah |
| Fobia sosial | Rasa takut dalam situasi sosial |
| Gangguan kepanikan | Mengalami "serangan kepanikan" secara tiba-tiba |



Jika Anda mengalami situasi serupa, mohon berkonsultasi dengan dokter atau psikolog klinis untuk asesmen profesional untuk menerima bantuan atau perawatan yang dibutuhkan. Perawatan sedini mungkin akan lebih baik untuk penyembuhan.

Bagaimana cara merawat gangguan kecemasan?



A Obat-obatan

Ketika gejala kecemasan atau fobia muncul, penderita dapat meminta resep obat-obatan dari dokter. Baik penghambat ambilan kembali serotonin selektif (SSRI) dan penghambat ambilan kembali serotonin dan noradrenalin (SNRI) efektif untuk mengobati sebagian besar gangguan kecemasan (kecuali fobia spesifik).



B Perawatan psikologis

Terapi perilaku kognitif telah terbukti efektif dalam mengobati berbagai gangguan kecemasan, termasuk fobia spesifik, fobia sosial, gangguan kecemasan umum dan gangguan kepanikan.

Gangguan kecemasan dapat disembuhkan. Jika Anda merasa mungkin menderitanya, Anda perlu mencari bantuan.

Ingin membantu penderitanya untuk sembuh? Anda dapat:



Toleran terhadap gejala penderita



Membantu penderita membangun gaya hidup teratur



Lebih banyak mendengarkan penderita untuk menunjukkan dukungan



Mengamati perubahan gejala pada penderita

Untuk informasi lebih lanjut:



Konsultasi dengan dokter



Hubungi dan konsultasi dengan departemen berikut ini:
Jalur Kesehatan Mental Otoritas Rumah Sakit 2466 7350
Hotline Departemen Kesejahteraan Sosial 2343 2255



Kunjungi shallwetalk.hk



MEMAHAMI GANGGUAN KECEMASAN

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



Department of Health
Diproduksi pada tahun 2020