

Terlalu Banyak Khawatir?

MEMAHAMI GANGGUAN KECEMASAN

(Indonesian Version)

陪我講 SHALL WE TALK



Apa itu gangguan kecemasan?

Gangguan kecemasan mencakup berbagai macam gangguan mental dengan kecemasan atau ketakutan berlebihan sebagai gejala utamanya. Gangguan mental ini termasuk gangguan kecemasan umum, fobia spesifik, gangguan kecemasan sosial, gangguan panik, gangguan kecemasan akan perpisahan, mutisme selektif dan banyak lagi. Orang dengan gangguan kecemasan sangat tertekan karena gejalanya mengganggu aktivitas sehari-hari mereka.

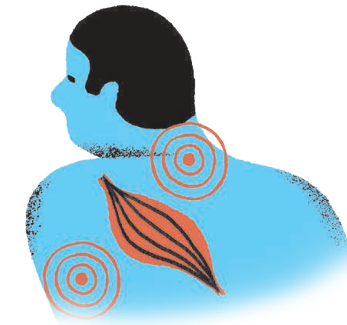
Apa gejala gangguan kecemasan?

Gejala umumnya meliputi:



Kognisi dan emosi

- Gugup, tegang atau gelisah
- Kesulitan dalam mengendalikan rasa khawatir
- Antisipasi akan datangnya bahaya, kepanikan atau malapetaka
- Desakan untuk menghindari hal-hal atau situasi yang memicu kecemasan



Fisiologis

- Peningkatan denyut jantung dan pernapasan cepat
- Masalah dada dan pencernaan
- Ketegangan otot
- Berkeringat
- Gemetar

Karakteristik jenis gangguan kecemasan yang umum:



Gangguan kecemasan umum

Kekhawatiran yang terus-menerus dan berlebihan terhadap berbagai aktivitas atau kejadian sehari-hari

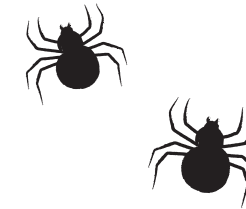


Gangguan kecemasan sosial

KeceKecemasan atau ketakutan yang intens terhadap situasi sosial dan menghindari situasi tersebut



Jika Anda mengalami kondisi serupa, silakan berkonsultasi dengan dokter atau psikolog klinis untuk mendapatkan penilaian profesional dan mendapatkan perawatan yang tepat sesegera mungkin.



Fobia spesifik

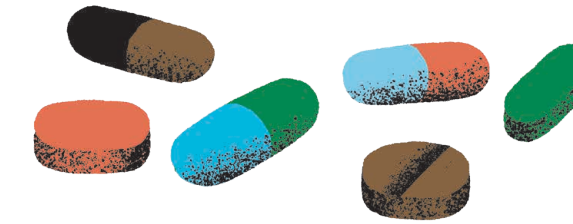
Kecemasan atau ketakutan yang ditandai terhadap objek atau situasi tertentu, seperti ketakutan terhadap laba-laba, darah, atau ketinggian



Gangguan panik

Episode berulang dari rasa takut atau ketidaknyamanan yang intens dan singkat dan tiba-tiba (serangan panik)

Bagaimana cara merawat gangguan kecemasan?



A Obat-obatan

Ketika terjadi gejala kecemasan secara terus-menerus atau parah, seseorang dapat diberi resep oleh dokter. Obat-obatan anti kecemasan, selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs) dan serotonin and norepinephrine reuptake inhibitors (SNRIs) adalah beberapa perawatan efektif gangguan kecemasan.



B Perawatan psikologis

Perawatan psikologis seperti terapi perilaku kognitif telah terbukti efektif dalam mengobati sebagian besar gangguan kecemasan, termasuk gangguan kecemasan umum, fobia spesifik, gangguan kecemasan sosial, dan gangguan panik.

Gangguan kecemasan dapat diatasi. Jika Anda pikir diri Anda mungkin menderita gangguan kecemasan, Anda perlu mencari bantuan sesegera mungkin.

Anda dapat membantu orang tersebut dengan:



Bersikap perhatian terhadap orang tersebut



Bantu orang tersebut untuk membangun gaya hidup yang teratur



Dengarkan orang tersebut untuk menunjukkan dukungan



Amati perubahan suasana hati orang tersebut dan dapatkan bantuan medis jika diperlukan

Untuk informasi lebih lanjut:



1 Konsultasikan dengan dokter



2 Hubungi hotline berikut ini:
18111 Hotline Dukungan Kesehatan Mental
18111 Hotline Kesehatan Mental dari Otoritas Rumah Sakit
2466 7350



3 Kunjungi shallwetalk.hk



Memahami Gangguan Kecemasan

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



Department of Health
Direvisi 2024