

MEMAHAMI GANGGUAN KECEMASAN

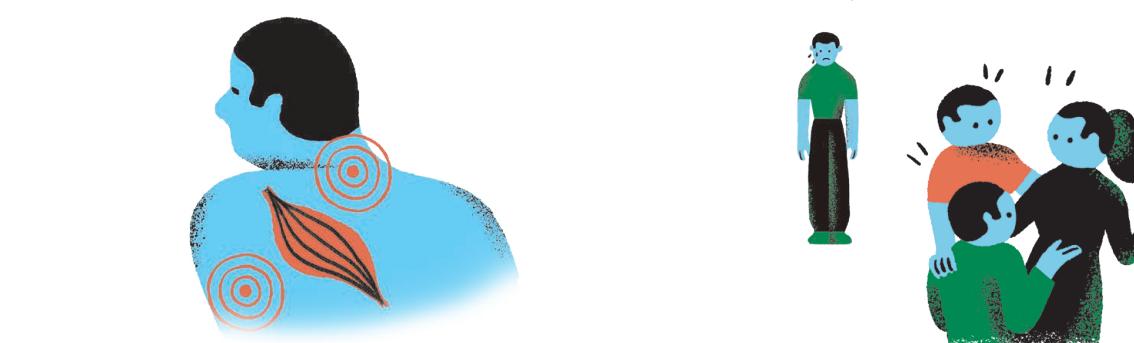
(Indonesian Version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



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

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 itu gangguan kecemasan?

Karakteristik jenis gangguan kecemasan yang umum:

