

## Penanganan Gangguan Kecemasan

### Psikoterapi

Psikoterapi juga dikenal sebagai terapi bicara atau konseling psikologis merupakan pengobatan untuk gangguan kecemasan. Psikoterapi memiliki banyak macam, tapi yang paling sering digunakan untuk mengobati *anxiety disorder* adalah terapi perilaku kognitif (CBT).

### Obat-obatan

Berikut beberapa jenis obat yang sering diresepkan dokter untuk mengatasi *Gangguan Kecemasan*

- Antidepresan
- Antikecemasan



## Pencegahan

- **Cari bantuan lebih awal.** Kecemasan, seperti banyak kondisi kesehatan mental lainnya, bisa lebih sulit diobati jika kamu menunda mencari bantuan.
- **Buat jurnal.** Melacak kehidupan pribadi dapat membantu seseorang dan profesional kesehatan mental untuk mengidentifikasi apa penyebab stres dan apa yang tampaknya membantu orang tersebut merasa lebih baik.
- **Prioritaskan** masalah dalam hidup.
- **Hindari** merokok dan minum alkohol
- Melakukan kegiatan atau **Latihan relaksasi** secara teratur, seperti yoga dan meditasi,
- **Melakukan hobi** atau kegiatan menenangkan yang disukai.
- Berolahraga teratur



**SEMOGA CEPAT SEMBUH**



## GANGGUAN KECEMASAN



**UNIT PROMOSI KESEHATAN  
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES  
KUPANG**

## GANGGUAN KECEMASAN??



Gangguan kecemasan adalah rasa cemas atau khawatir yang berlebihan dan tidak terkendali terhadap berbagai hal. Kondisi ini bisa disertai dengan gejala fisik, seperti banyak berkeringat, sulit bernapas, atau jantung berdebar

### Gejala

- Merasa cemas dan khawatir secara berlebihan terhadap berbagai kondisi
- Berpikir secara berlebihan tentang rencana dan solusi untuk setiap kemungkinan terburuk yang belum tentu muncul
- Mudah merasa tersinggung, gelisah, gugup, dan tersudut
- Merasa ragu-ragu, takut, dan sulit untuk mengambil suatu keputusan
- Sulit untuk berkonsentrasi

## JAGA KESEHATAN MENTAL ANDA DENGAN SELALU BERPIKIR POSITIF

### Penyebab



- Riwayat gangguan kecemasan umum pada keluarga
- Riwayat trauma atau peristiwa yang menyebabkan stres, seperti *bullying* atau perundungan
- Riwayat penyalahgunaan narkoba, kecanduan alkohol, atau gangguan pada sistem saraf
- Penyakit yang membutuhkan pengobatan jangka panjang, seperti radang sendi (arthritis)
- Kondisi tertentu, seperti sering latah
- Pernah mengalami trauma, misalnya kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) serta perundungan (*bullying*).

### Faktor Risiko

- Adanya aktivitas berlebihan di bagian otak yang mengendalikan emosi dan tingkah laku.
- Senyawa serotonin dan noradrenalin yang tidak seimbang dalam otak pengidap.
- Memiliki kerabat dekat dengan gangguan kecemasan umum, sehingga ini akan meningkatkan risiko lima kali lebih besar untuk mengalami kondisi sejenis.
- Berjenis kelamin wanita, karena mereka dipercaya lebih rentan untuk mengidap gangguan ini akibat kondisi biologis yang terjadi sepanjang hidupnya.
- Pernah menggunakan obat-obatan terlarang atau mengonsumsi minuman keras.

