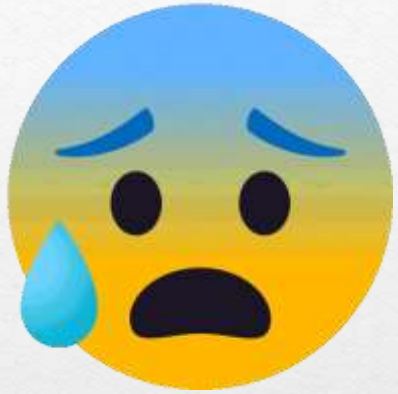
Ragam Gangguan Cemas



DLI

Dian L Izwar

Jakarta, 6 November 2021

Dian L Izwar, MPH, Psikolog

- Psikologi UI, 1996
- Manajemen Rumah Sakit UGM, 2011
- Konselor Klinik Psikologi RS Islam Jakarta Pondok Kopi

- Jalan-jalan, berkebun, menulis
- **http://dapurhati.com**

DapurHati.Com
mengolah rasa, membangun jiwa

DLI

Tujuan Diskusi

- Memahami konsep kesehatan mental
- Mengenal ragam gangguan cemas



DLI

Mental Health



"A state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community."

DLI

Kesehatan Mental

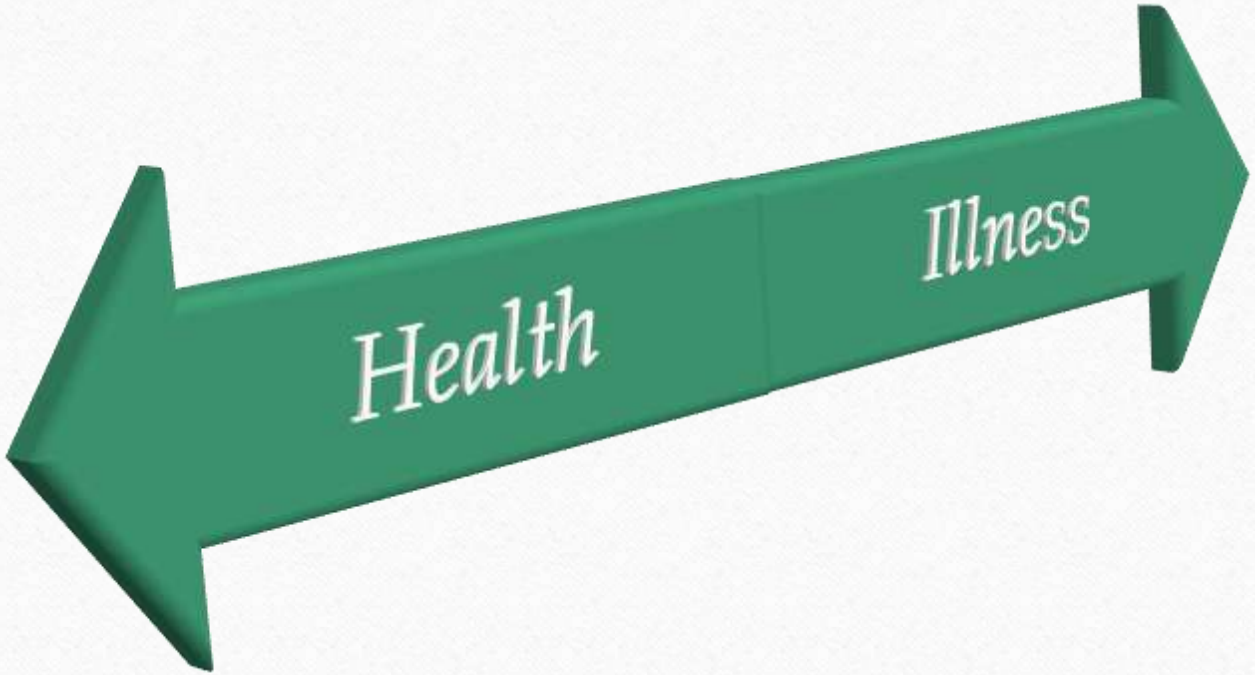


Keadaan sejahtera di mana seseorang mampu:

1. Menyadari kemampuan dirinya
2. Mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari
3. Bekerja secara produktif
4. Berkontribusi bagi komunitasnya

DLI

Mental health is a continuum



DLI

3 Bentuk Masalah Mental Terbanyak

1. **Stres**: merasa tidak mampu mengelola masalah yang dihadapi
2. **Kecemasan**: khawatir mengenai sesuatu secara berkepanjangan
3. **Depresi**: sedih berkepanjangan, kehilangan minat dan semangat, merasa lelah, bersalah dan tidak berharga

DLI

dapurhati.com

Takut vs Cemas

- Takut: bahaya ada di hadapan
- Cemas: antisipasi akan ada bahaya (yang mungkin saja tidak akan terjadi)



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA

Cemas vs Gangguan Cemas

- **Cemas** adalah hal yang wajar selama tidak berkepanjangan
  Misal: cemas menghadapi ujian atau wawacara kerja esok

- **Gangguan cemas**: rasa cemas yang terjadi terus menerus minimal selama 6 bulan dan **mengganggu aktivitas sehari-hari** (di rumah/sekolah/tempat kerja)

DLI

Faktor Risiko Terjadinya Gangguan Cemas

- Pengalaman masa lalu
- Melihat peristiwa yang terjadi pada orang lain
- Kepribadian



DLI

5 Ragam Gangguan Cemas

- Fobia Spesifik
- Fobia Sosial
- Agorafobia
- Gangguan Panik
- Gangguan Cemas Menyeluruh



DLI

Fobia Spesifik



- Takut/cemas terhadap obyek atau situasi tertentu
- Obyek/situasi tersebut **hampir selalu** menimbulkan rasa takut atau cemas
- Obyek/situasi tersebut berusaha dihindari atau dihadapi dengan rasa takut dan cemas yang tinggi
- **Rasa takut dan cemas yang timbul jauh lebih tinggi dari bahaya yang sebenarnya dari obyek/situasi tersebut**

DLI

dapurhati.com

Sumber Fobia Spesifik



- Hewan: laba-laba, serangga, anjing, kucing
- Alam: ketinggian, petir, air
- Benda: darah, jarum suntik, rumah sakit
- Situasi: ruang tertutup, pesawat, lift, suara keras

DLI

Beberapa Jenis Fobia Spesifik

- Hemophobia: takut berlebihan pada darah
- Arachnophobia: takut berlebihan pada laba-laba
- Cynophobia: takut berlebihan pada anjing
- Ophidiophobia: takut berlebihan pada ular
- Claustrophobia: takut berlebihan pada ruang tertutup atau sempit
- Glossophobia: takut berlebihan bicara di depan orang banyak
- Acrophobia: takut berlebihan pada ketinggian
- Nyctophobia: takut berlebihan pada malam atau gelap



DLI

dapurhati.com



Fobia Sosial

- Takut/cemas saat seseorang berada di situasi yang memungkinkan untuk diamati oleh orang lain (bercakap-cakap, bertemu orang asing, makan/minum di restoran, tampil di muka umum, pergi ke sekolah)
- Merasa takut akan menunjukkan sikap yang akan mendatangkan evaluasi negatif dari orang lain (dipermalukan, dihina, ditolak atau membuat tersinggung)
- Situasi sosial selalu menimbulkan takut atau cemas (sulit bicara, kaku, otot menengang)
- Situasi sosial dihindari atau dihadapi dengan rasa cemas yang tinggi

DLI

dapurhati.com



Kecemasan dalam Fobia Sosial

- **Cemas orang lain akan menilai** bahwa ia seorang yang aneh, lemah, bodoh, membosankan, mengintimidasi, tidak menyenangkan, kotor, pencemas
- **Cemas jika ia nanti akan bertindak aneh** atau menunjukkan gejala-gejala kecemasan: muka memerah, tremor, berkeringat, menatap kosong, gagap, kehilangan kata-kata saat bicara

dapurhati.com

DLI

Agorafobia







- Takut/cemas terhadap minimal dua hal berikut:
  1. Menggunakan transportasi public (bis, kereta api, kapal, pesawat, taksi)
  2. Berada di ruangan terbuka (tempat parkir, pasar, jembatan)
  3. Berada di ruangan tertutup (toko, bioskop)
  4. Berada di antrian atau di tengah kerumunan
  5. Berada sendirian di luar rumah
- Situasi-situasi ini hampir selalu menimbulkan rasa cemas
- Situasi-situasi ini selalu dihindari atau minta ditemani oleh orang lain

DLI



Gangguan Panik

- Berulang kali merasa takut atau tidak nyaman secara mendadak yang memuncak dalam hitungan menit tanpa ada sebab yang jelas
- Serangan panik diikuti dengan kecemasan mengenai adanya serangan berikut atau ada perubahan perilaku maladaptif terkait dengan serangan panik yang dialami

DLI

Gejala yang Menyertai Gangguan Panik

1. Jantung berdebar
2. Berkeringat
3. Gemetar atau tremor
4. Merasa tercekik, sulit bernapas
5. Merasa tersedak
6. Nyeri dada
7. Mual atau perut terasa tidak nyaman
8. Merasa pusing, seperti mau pingsan, lemas
9. Merasa panas dingin
10. Mati rasa/tidak merasa sensasi apa pun
11. Merasa tidak nyata, tidak jadi diri sendiri
12. Takut menjadi lepas kendali atau berperilaku aneh
13. Takut mati

dapurhati.com

DLI

Gangguan Cemas Menyeluruh

- Cemas/khawatir berlebihan mengenai suatu hal (sekolah/rumah/tempat kerja)
- Merasa sulit mengendalikan kecemasan
- Perasaan cemas terkait dengan minimal tiga gejala berikut:
  1. Gelisah atau merasa terperangkap
  2. Mudah letih
  3. Sulit berkonsentrasi atau tiba-tiba *blank*
  4. Mudah tersinggung/mudah marah
  5. Otot-otot menegang
  6. Gangguan tidur (sulit tidur, mudah terbangun, gelisah atau tidak cukup tidur)



DLI



Cemas menjadi Gangguan Cemas bila:

- Rasa cemas yang timbul jauh lebih besar dari bahaya yang sebenarnya
- Rasa cemas terjadi terus menerus dalam 6 bulan terakhir atau lebih
- Rasa cemas atau sikap menghindari obyek/situasi penyebab cemas mengganggu individu dalam kegiatan sehari-hari (pekerjaan/sekolah/rumah/relasi sosial)
- Bukan disebabkan oleh gangguan fisik atau pengaruh obat-obat tertentu

DLI

Mengelola Cemas

- Bicara pada diri
- Bicara pada yang dipercaya
- Bicara pada profesional



"The quality of your thought determines the quality of your life"

DLI



"More smiling, less worrying.
More blessed, less stressed."

Roy T. Bennett

Terima kasih

DapurHati.Com
mengolah rasa, membangun jiwa

DLI