

Gangguan Kecemasan Umum

Apa itu Gangguan Kecemasan Umum (GAD)?

GAD adalah jenis gangguan kecemasan ditandai oleh kecemasan berlebihan, dan seringkali tidak masuk akal tentang urusan sehari-hari seperti pekerjaan, kesehatan diri sendiri dan keluarganya, keuangan, dan sebagainya. Kecemasan ini sering tidak terkendali sehingga menyebabkan seseorang merasa tidak bisa tenang dan berakibat pada berbagai gejala fisik termasuk kelelahan, gelisah, kesulitan berkonsentrasi, lekas marah, susah tidur, dan seterusnya.

Apa penyebab GAD?

Tidak ada penyebab tunggal dari GAD, tapi para peneliti telah mengidentifikasi beberapa faktor resiko. Faktor-faktor ini berbeda untuk setiap individu:

1. Faktor biologis: keturunan, ketidakseimbangan kimia zat pengontrol fungsi otak, kesehatan fisik yang buruk
2. Faktor psikologis: orang yang mudah cemas, merasa tidak aman, pesimis dan pasif
3. Faktor lingkungan: pengalaman negatif di masa kecil dan peristiwa stres lainnya dalam hidup seperti pergantian pekerjaan, masalah hubungan, dan sebagainya.

Bagaimana saya tahu jika saya menderita GAD?

Adalah normal untuk sementara waktu merasa tegang, cemas atau gelisah ketika menghadapi masalah di tempat kerja, dengan teman-teman dan keluarga. Namun, jika kecemasan dan ketakutan anda tetap ada selama 6 bulan atau lebih dengan 3 gejala berikut diperlihatkan, dan menjadi konstan sehingga hal itu mengganggu kemampuan anda bekerja, bersosialisasi, dan bersantai, anda mungkin menderita GAD. Anda seharusnya mencari bantuan dari ahli perawatan kesehatan.

- 1) gelisah atau merasa terperangkap atau seperti di ujung tanduk
- 2) mudah lelah
- 3) kesulitan berkonsentrasi atau pikiran menjadi kosong
- 4) lekas marah
- 5) otot tegang
- 6) gangguan tidur (kesulitan tertidur atau tidur dengan gelisah)

Apa bentuk GAD?

Sebagian besar penderita GAD cenderung memiliki kepribadian cemas, bahkan sebagian dari mereka tidak bisa dengan tepat mengindikasikan kapan gangguan mereka muncul pertama kali. Bentuk gangguan dari waktu ke waktu berhubungan dengan pengalaman stres dalam hidup. Secara umum, semakin lama seseorang menderita GAD, semakin lama waktu yang dibutuhkan untuk pemulihan. Selain itu, peluang mereka menderita depresi atau gangguan kecemasan lainnya juga lebih tinggi daripada populasi umum.

Apa Pengobatan untuk GAD?

- 1) Psikoterapi
Terapi perilaku kognitif adalah pengobatan yang efektif untuk GAD. Terapi ini berusaha menggantikan reaksi maladaptif dalam domain ingatan, perilaku dan fisiologi, dengan tanggapan adaptif dalam mengatasi masalah. Secara kognitif, fokus utama adalah

menggantikan pemikiran yang tidak rasional dan merusak dengan hal yang lebih seimbang; secara perilaku, individu akan memperoleh keterampilan dalam manajemen waktu, menetapkan tujuan dan penyelesaian masalah untuk membantu mengurangi kecemasan; dan secara fisiologis, individu akan melakukan latihan relaksasi untuk mengurangi reaksi stres mereka.

2) Pengobatan Farmakologi

Untuk membantu mengurangi gejala GAD, antidepresan, tranquilizers atau obat-obatan yang menghambat norepinephrine bisa diberikan jika diperlukan. Individu harus mengikuti pengobatan seperti yang ditentukan oleh dokter untuk menghindari ketergantungan dari penggunaan tranquilizers dalam jangka panjang dan efek samping lainnya.

Bagaimana saya bisa membantu diri sendiri atau orang lain mengatasi GAD?

Untuk individu penderita GAD:

1. Secara aktif mencari pengobatan dan berpartisipasi dalam proses
2. Menjaga gaya hidup sehat: makan makanan yang sehat dan seimbang, berolahraga secara teratur dan cukup, mengembangkan hobi yang bermakna, mempertahankan kontak sosial. Buat komitmen untuk menghadapi kesulitan anda dengan berani
3. Melakukan latihan relaksasi secara teratur untuk mengurangi gejala kecemasan

Untuk anggota keluarga dari individu penderita GAD:

- 1) Memahami gejala dan penyebab GAD. Hindari menyalahkan individu sehubungan dengan berkembangnya GAD, dan berikan waktu baginya untuk pemulihan
- 2) Mendorong individu agar berpartisipasi secara aktif dalam perawatan dan aktivitas rekreasi lainnya
- 3) Ketika kondisi bertambah parah, bantuan dari ahli perawatan kesehatan harus dicari sesegera mungkin.