

Gangguan Panik

Apa itu Gangguan Panik?

Gangguan panik adalah jenis gangguan kecemasan yang ditandai, oleh 'serangan panik' berulang-ulang, yaitu periode terpisah dari perasaan ketakutan yang intens dan berhubungan dengan gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, sesak napas, berkeringat, gemetar, ketidaknyamanan di dada, pusing dan sebagainya. Penderita gangguan panik sering merasa cemas bahwa gejala ini adalah indikasi adanya penyakit parah seperti sakit jantung atau kehilangan kontrol, dan dengan demikian ia akan mencegah terjadinya serangan panik dengan menghindari tempat atau situasi tertentu. Penghindaran seperti itu bisa meningkatkan perasaan ketakutan dan kecemasan yang mengakibatkan lingkaran setan kepanikan dan kecemasan.

Apa penyebab Gangguan Panik?

Beberapa faktor mungkin terlibat sebagai penyebab gangguan panik. Peristiwa stres dan perubahan besar dalam hidup, seperti pengangguran jangka panjang, kehilangan orang yang dicintai bisa memicu gangguan panik. Pada awalnya, ketika orang berada di bawah stres sedang, mekanisme normal otak untuk bereaksi terhadap ancaman diaktifkan. Hal ini disebut respon "lari-atau-melawan". Meskipun demikian, serangan seperti itu tampak "datang secara tiba-tiba", serangan itu biasanya diartikan sebagai tanda-tanda penyakit yang mengancam jiwa atau "menjadi gila". Kemudian, ketika disadari tubuh akan memberikan respon ringan terhadap pemicu eksternal (seperti berolahraga, mengkonsumsi kafein), pada beberapa orang berkembang ketakutan yang kuat terhadap serangan lainnya dan kecemasan yang meningkat seperti itu kemudian bisa benar-benar mendatangkan serangan panik.

Tidak ada penyebab tunggal dari gangguan panik, beberapa faktor memberikan kontribusi termasuk:

- a. Faktor biologis: keturunan, ketidakseimbangan kimia zat pengontrol fungsi otak, sistem saraf simpatik terlalu sensitif
- b. Faktor psikologis: orang yang mudah cemas, pesimis dan kurang merasa aman
- c. Faktor lingkungan: pengalaman negatif di masa kecil, peristiwa stres (misalnya mengalami bencana, kecelakaan), stres kehidupan sehari-hari lainnya (misalnya pergantian pekerjaan, masalah hubungan antar pribadi)

Bagaimana Saya Tahu Jika Saya Menderita Gangguan Panik?

Jika anda mengalami periode ketakutan secara tiba-tiba dan intens atau ketidaknyamanan yang berlangsung selama beberapa menit padahal tidak ada bahaya yang nyata dengan 4 atau lebih gejala berikut, anda mungkin mengalami serangan panik. Jika anda mengalami serangan berulang-ulang dan cemas tentang kemungkinan terserang lagi di masa depan, anda mungkin menderita gangguan panik. Gejala serangan panik termasuk:

- 1) Jantung berdebar-debar
- 2) Berkeringat
- 3) Gemetar
- 4) Kesulitan bernapas
- 5) Perasaan tercekik
- 6) Nyeri atau ketidaknyamanan di dada
- 7) Mual
- 8) Pusing atau pingsan
- 9) Rasa panas dan menggigil
- 10) Sensasi kesemutan atau mati rasa di anggota tubuh

- 11) Derealisasi (merasa dalam keadaan seperti mimpi di mana lingkungan tampak tidak nyata) atau depersonalisasi (merasa berada di luar diri sendiri tanpa sensasi pengendalian apapun)
- 12) Takut mati
- 13) Takut kehilangan kontrol atau menjadi gila

Apa Bentuk Gangguan Panik?

Setelah mengalami serangan panik pertama, pada beberapa orang akan mulai berkembang banyak kecemasan sehubungan dengan serangan ini. Contohnya, mereka mungkin merasa cemas bahwa mereka menderita masalah jantung serius, merasa cemas bahwa mereka mungkin tidak bisa memperoleh pertolongan ketika mereka pingsan di jalan, atau merasa cemas bahwa mereka menjadi gila dan kehilangan kontrol. Kecemasan ini akan menyebabkan orang mencegah terjadinya serangan panik, dengan mempertinggi kesadaran mereka terhadap gejala pada tubuh mereka, menghindari tempat atau situasi di mana melarikan diri akan sulit dilakukan atau bantuan tidak tersedia (misalnya perjalanan lama di bis, lift, tempat keramaian), atau menghindari bepergian sendirian. Perilaku menghindar ini akan mengarah pada kecemasan lebih lanjut, dan pada akhirnya berkembang menjadi 'agorafobia' (takut berada di tempat umum), yang secara parah membatasi aktivitas individu, dan berdampak terhadap kinerja seseorang, hubungan antar pribadi, dan kualitas hidup.

Apa Pengobatan untuk Gangguan Panik?

- 1) Obat-obatan
Obat-obatan yang diresepkan bisa digunakan untuk mengurangi gejala parah dari gangguan panik.
- 2) Psikoterapi
Terapi perilaku kognitif adalah pengobatan yang efektif untuk gangguan panik dan agorafobia. Terapi ini dirancang untuk membantu individu mengubah pemikiran mereka yang tidak rasional yang memicu kecemasan dan menghadapi objek atau situasi yang ditakuti secara bertahap (misalnya perjalanan lama di bis), dengan tujuan mengurangi kecemasan dan memperluas zona kenyamanan seseorang. Pada awalnya, individu akan merasa tidak nyaman ketika menghadapi objek atau situasi yang ditakuti dalam terapi, tapi dengan pemaparan berulang-ulang kecemasan akan berkurang secara bertahap. Individu juga bisa belajar teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan mereka. Partisipasi aktif dalam terapi dari individu penderita gangguan panik dan dari anggota keluarga mereka (misalnya dengan memberikan pengawasan dan dukungan) sangat penting untuk pengobatan yang efektif.