

Gangguan Kecemasan Sosial

Apa itu Gangguan Kecemasan Sosial?

Gangguan kecemasan sosial ditandai oleh ketakutan yang kuat secara terus-menerus bahwa anda dihakimi oleh orang lain dan memalukan dalam situasi sosial. Ketakutan ini bisa menjadi begitu kuat sehingga individu penderita gangguan ini bisa tinggal jauh dari tempat atau peristiwa di mana mereka beranggapan mereka akan melakukan sesuatu yang akan mempermalukan diri sendiri, atau memilih untuk tetap diam di situasi sosial untuk menghindari menarik perhatian ke diri sendiri. Ketika berada di sekitar orang lain, individu penderita gangguan ini akan menjadi malu, gemetar, berkeringat, merasa pusing, dan cenderung mengalami jantung berdebar-debar, kesulitan bernapas dan sulit berbicara dengan orang lain meskipun mereka ingin bisa melakukannya.

Apa Penyebab Gangguan Kecemasan Sosial?

Tidak ada penyebab tunggal dari gangguan kecemasan sosial, tapi para peneliti telah mengidentifikasi beberapa faktor resiko:

- 1) Faktor biologis: keturunan, ketidakseimbangan kimia zat pengontrol fungsi otak
- 2) Faktor psikologis: orang yang tertutup, pasif, perfeksionis atau memiliki rasa percaya diri rendah
- 3) Faktor lingkungan: pengalaman sosial yang negatif yang menyebabkan rasa malu atau terhina, peristiwa stres lainnya dalam hidup seperti rusaknya hubungan dan stres pekerjaan

Bagaimana saya tahu jika saya menderita Gangguan Kecemasan Sosial?

- 1) Ketakutan yang nyata dan terus-menerus terhadap situasi sosial di mana anda percaya bahwa anda dinilai atau diperlakukan secara memalukan atau direndahkan, seperti bergabung dengan kelompok diskusi, berkenan dengan teman, berbicara kepada orang yang memiliki otoritas dan menghadiri pesta.
- 2) Anda menjauhi situasi sosial yang memicu kecemasan atau ketika situasi tidak bisa dihindari, anda memilih untuk diam untuk menghindari menarik perhatian ke diri sendiri, atau bertahan pada situasi dengan kecemasan atau kesesakan yang intens
- 3) Anda mengakui bahwa tingkat kecemasan anda di luar proporsi dan tidak masuk akal untuk situasi itu.
- 4) Perilaku menghindar atau kecemasan anda mengganggu kehidupan sehari-hari, pekerjaan, dan kehidupan sosial anda atau menyebabkan kesesakan besar bagi anda

Apa pengobatan untuk Gangguan Kecemasan Sosial?

- 1) Obat-obatan
Untuk individu dengan gejala kecemasan yang parah, mereka bisa mengkonsumsi obat yang diresepkan guna mengurangi gejala.
- 2) Psikoterapi
Terapi perilaku kognitif adalah pengobatan yang efektif untuk gangguan kecemasan sosial. Terapi ini dirancang untuk membantu individu mengubah pemikiran mereka yang tidak rasional yang memicu kecemasan mereka, dan menghadapi situasi yang memicu kecemasan secara bertahap, dengan tujuan mengurangi kecemasan dan memperluas zona kenyamanan seseorang. Pada awalnya, individu akan merasa tidak nyaman ketika menghadapi situasi yang memicu kecemasan dalam terapi, tapi dengan pemaparan berulang-ulang kecemasan akan berkurang secara bertahap.
- 3) Pelatihan Keterampilan Sosial dan Latihan Relaksasi
Melalui pelatihan dan umpan balik, pengamatan terhadap panutan, dan partisipasi dalam memainkan peran, keterampilan sosial individu penderita gangguan kecemasan sosial bisa ditingkatkan, yang pada gilirannya membantu meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam

situasi sosial. Alternatif lainnya, individu bisa belajar teknik relaksasi untuk membantu mengurangi kecemasan mereka.

Bagaimana saya bisa membantu diri sendiri mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial?

- 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, dan mengembangkan hobi yang bermakna
- 3) Melakukan latihan relaksasi secara teratur
- 4) Mengambil langkah pertama untuk mengatasi kecemasan sosial anda dengan membuat komitmen untuk menghadapi kesulitan anda dengan berani