

# Fobia Spesifik

## **Apa itu Fobia Spesifik?**

Fobia spesifik adalah jenis gangguan kecemasan yang ditandai oleh ketakutan yang berlebihan dan tidak rasional terhadap objek atau situasi tertentu. Dalam beberapa kasus, bahkan menghadapi objek atau situasi tersebut bisa menyebabkan serangan panik. Umumnya objek dan situasi yang ditakuti termasuk terbang, ketinggian, binatang, menerima suntikan, melihat darah, dan sebagainya. Pada kasus yang ekstrim, respon ketakutan tidak hanya berasal dari objek atau situasi nyata, tapi juga dengan hanya menyebutkan atau representasi penglihatan visual, yang pada gilirannya membawa ke perilaku penghindaran.

## **Bagaimana saya tahu jika saya menderita Fobia Spesifik?**

Selain mengalami respon ketakutan yang intens, individu penderita fobia spesifik juga akan mengalami jantung berdebar-debar, gemetar, ketidaknyamanan di dada, dan sesak napas ketika menghadapi suatu objek atau situasi yang ditakuti. Sebagian besar orang sadar bahwa ketakutan mereka berlebihan dan tidak masuk akal, namun mereka tetap tidak mampu mengendalikannya. Mereka akan sebisa mungkin menghindari situasi atau objek yang ditakuti, yang pada akhirnya membatasi aktivitas kehidupan sehari-hari. Misalnya, penderita fobia terbang akan sama sekali menghindari bepergian dengan pesawat, atau menghindari pekerjaan yang membutuhkan bekerja di ketinggian. Ketakutan mereka juga bisa mengganggu hubungan sosial.

## **Apa saja jenis Fobia Spesifik?**

### **Berbagai jenis objek atau situasi yang ditakuti termasuk:**

- 1) Jenis Binatang  
Ketakutan terhadap binatang dan serangga
- 2) Jenis Lingkungan Alam  
Ketakutan pada fenomena alam (misalnya badai, ketinggian, air)
- 3) Jenis Darah-Suntikan-Luka  
Ketakutan melihat darah atau luka, menerima suntikan dan prosedur medis lainnya
- 4) Jenis Situasional  
Ketakutan terhadap situasi tertentu (misalnya melintasi jembatan, terbang, menyetir mobil)

### **Bagaimana Saya Bisa Membantu Diri Sendiri Mengatasi Fobia Spesifik?**

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

## **Apa Pengobatan untuk Fobia Spesifik?**

- 1) Psikoterapi  
Terapi perilaku kognitif adalah pengobatan yang efektif untuk fobia spesifik. Terapi ini dirancang untuk membantu individu mengubah pemikiran mereka yang tidak rasional yang memicu kecemasan, dan menghadapi objek atau situasi yang ditakuti secara bertahap, 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.
- 2) Pengobatan  
Untuk kasus yang lebih rumit, atau jika penderita fobia spesifik juga menderita masalah

kesehatan mental lainnya seperti depresi, kecemasan, penyalahgunaan obat-obatan, maka pemberian obat-obatan bisa diresepkan.