

GANGGUAN MENTAL PSIKOSOMATIS



A. PENJELASAN

Psikosomatis merupakan istilah yang berasal dari kata psyche (pikiran) dan soma (tubuh). Bila diartikan, gangguan psikosomatik atau psikosomatis adalah munculnya keluhan fisik tanpa alasan medis yang jelas, melainkan dipengaruhi oleh pikiran dan emosi. Apabila rasa takut, cemas, dan stres meningkat, maka keluhan fisik yang timbul bisa semakin buruk. Bagaimana hal ini bisa terjadi? Diketahui, otak manusia menghasilkan berbagai senyawa kimia yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Beberapa di antaranya adalah endorfin (hormon pereda rasa sakit dan meningkatkan suasana hati) dan gamma globulin (zat yang memperkuat sistem imun).

Sebagian besar proses produksi senyawa-senyawa tersebut tergantung pada pikiran dan emosi. Misalnya, jika tubuh merasa sakit namun pikiran tetap positif, maka otak akan melepaskan lebih banyak hormon endorfin untuk membantu proses pemulihan tubuh. Sebaliknya, apabila seseorang selalu berpikir negatif, otak bisa memerintahkan tubuh untuk melepaskan hormon yang bisa meningkatkan tekanan darah, mempercepat detak jantung, dan menyebabkan ketegangan otot, sehingga muncul berbagai gejala pada tubuh.

Jadi, meski pengidapnya melakukan pemeriksaan ke dokter, dokter tidak akan menemukan penyakit apa-apa. Meski begitu, kondisi ini tidak dapat disepelekan, keluhan fisik akibat gangguan psikosomatis tetap memerlukan penanganan yang sesuai dengan gejala dan penyebab psikologisnya.

B. PENYEBAB GANGGUAN PSIKOSOMATIS

Penyebab utama gangguan psikosomatis adalah pikiran dan emosi negatif yang terjadi secara terus-menerus dan menimbulkan rasa cemas hingga stres. Pada dasarnya, stres merupakan sinyal bahwa tubuh sedang dalam mode “fight or flight”. Ketika mode tersebut aktif, maka tubuh bisa menghindari ancaman yang dianggap berbahaya. Misalnya, berlari saat dikejar oleh hewan yang ditakuti. Sayangnya, tidak semua orang bisa

mengelola stres dengan baik, sehingga akhirnya menimbulkan kecemasan hingga gejala psikosomatis.

Psikosomatis adalah gangguan mental yang dapat terjadi pada siapa pun. Namun, beberapa faktor yang diketahui dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami gangguan psikosomatis adalah sebagai berikut:

- Sulit mengekspresikan diri.
- Pernah menjadi korban pelecehan seksual.
- Gaya hidup tidak sehat atau berantakan.
- Pernah mengalami penelantaran semasa kecil.
- Kecanduan narkoba dan alkohol.
- Kesulitan mencari pekerjaan.

C. GEJALA GANGGUAN PSIKOSOMATIS

Penderita yang mengalami gangguan psikosomatis biasa mengeluhkan penyakit seperti nyeri perut, nyeri dada, bahkan hingga jantung berdebar. Berikut ini adalah beberapa gejala dan ciri-ciri psikosomatis yang bisa muncul, yaitu:

- Nyeri perut atau ulu hati.
- Nyeri pinggang.
- Nyeri dada.
- Nyeri otot.
- Sakit kepala.
- Kelelahan.
- Sesak napas.
- Keringat dingin.
- Gemeteran (tremor).
- Jantung berdebar.

Gangguan psikosomatis juga bisa ditandai dengan memburuknya penyakit yang sebelumnya sudah ada. Beberapa masalah kesehatan yang bisa diperburuk oleh tekanan psikis, emosi, dan pikiran adalah hipertensi, psoriasis, eksim, maag, dan penyakit jantung.

Gejala lain dari psikosomatis adalah merasa khawatir secara berlebihan, meskipun mengalami gejala fisik yang ringan. Gejala psikosomatis biasanya muncul akibat stres, beban pikiran yang berat, atau berada di bawah tekanan.

D. CARA MENGATASI GANGGUAN PSIKOSOMATIS

Penanganan gangguan psikosomatis tidak hanya berfokus pada gejala fisik yang dialami pengidapnya, tetapi juga untuk mengobati masalah mental yang dialami. Karena itu, pengidap gangguan psikosomatis biasanya akan dirujuk ke psikiater agar mendapatkan diagnosis dan penanganan dengan tepat.

Beberapa pengobatan dan cara mengatasi psikosomatis yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1) Psikoterapi

Psikoterapi yang dilakukan untuk mengatasi gangguan psikosomatis adalah terapi perilaku kognitif. Tujuannya adalah untuk melatih kekuatan respons mental pengidap terhadap situasi yang dianggapnya cukup berat. Terapi ini bermanfaat untuk meredakan keluhan fisik pada pengidap yang timbul setiap kali berhadapan dengan masalah.

2) Hipnoterapi

Hipnoterapi biasanya dilakukan bersamaan dengan psikoterapi agar lebih efektif dalam mengatasi stres dan rasa cemas. Hipnoterapi akan memudahkan pengidap gangguan psikosomatis dalam mengekspresikan perasaan, pikiran, serta ingatan traumatis yang tersembunyi di pikiran bawah sadarnya. Dengan demikian, psikiater dapat membantu pasien dalam mengelola dan merespons luka traumatis tersebut sehingga tidak lagi menjadi penyebab gangguan psikosomatis.

3) Pemberian Obat-obatan

Obat-obatan yang umumnya diresepkan untuk pengidap gangguan psikosomatis adalah obat antidepresan. Pasalnya, jenis obat tersebut tidak hanya bisa mengurangi kecemasan, tetapi juga bermanfaat meredakan nyeri fisik yang berhubungan dengan gangguan psikosomatis.

4) Menerapkan Gaya Hidup Sehat

Beberapa tips gaya hidup sehat yang bisa dilakukan untuk mengurangi stres dan rasa cemas pada pengidap gangguan psikosomatis adalah:

- Menerapkan pola makan sehat dengan gizi seimbang, seperti memperbanyak konsumsi sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, biji-bijian, serta menghindari konsumsi minuman beralkohol maupun kebiasaan merokok.
- Rutin berolahraga untuk merangsang pelepasan hormon endorfin.
- Ciptakan kualitas tidur yang baik dengan tidur cukup, tidur awal bangun pagi, dan menjaga kenyamanan di dalam kamar.
- Meningkatkan interaksi dan keterbukaan dengan orang-terdekat. Jika bisa, cobalah menceritakan beban yang dirasakan agar lebih lega.