

Ciri - Ciri Anxiety Disorder



Kecemasan adalah respons terhadap suatu peristiwa atau pengalaman yang bisa memberi banyak tekanan. Namun, jika kamu merasa cemas berlebihan dan itu mulai mengganggu hidupmu, hati-hati! Itu bisa menjadi tanda-tanda gangguan kecemasan alias anxiety disorder. Meskipun setiap jenis gangguan kecemasan memiliki gejala yang mungkin berbeda-beda, terdapat beberapa ciri umum yang dapat kamu rasakan. Yuk Kenali ciri-ciri umum dari Anxiety Disorder:

- 1 Khawatir berlebihan terhadap sesuatu.
- 2 Terus-terusan merasa gelisah tanpa sebab yang pasti.
- 3 Galau.
- 4 Sulit berkonsentrasi pada sesuatu yang dikerjakan.
- 5 Mudah marah.
- 6 Merasa takut tanpa alasan yang jelas

- 7 Gangguan tidur
- 8 Sering merasakan sakit kepala
- 9 Tangan atau anggota tubuh menjadi dingin dan berkeringat
- 10 Rasa sesak nafas
- 11 Merasa mual, ingin muntah, dan nyeri lambung

Gejala- gejala kecemasan di atas dapat dikelompokkan menjadi empat gejala yaitu:

- a. Gangguan somatik: tubuh bergetar, suhu tubuh naik-turun, kejang, berkeringat, mual, diare, mulut kering, sesak nafas dan kesulitan untuk menelan.
- b. Gangguan kognitif: kesulitan berkonsentrasi, kebingungan, ketakutan akan lepas kendali, dan kewaspadaan yang berlebihan serta pikiran akan malapetaka atau masalah yang besar.
- c. Gangguan perilaku: ekspresi ketakutan, iritabilitas, agresif, tidak mampu bergerak aktif, dan menarik diri dari masyarakat.
- d. Gangguan persepsi: depersonalisasi dan derealisasi (Kondisi ini membuat kamu merasa bahwa dirimu atau keadaan sekitarmu tidak nyata)

Perlu diingat, setiap orang mempunyai reaksi yang berbeda terhadap stres atau stimulus tergantung pada kondisi masing-masing individu, beberapa gejala yang muncul tidaklah sama. Setiap jenis gangguan kecemasan juga memiliki ciri dan gejala khusus yang membedakan antara satu dengan yang lain.

1 Gangguan Panik

Berikut ini adalah beberapa gejala yang dapat muncul saat terjadi gangguan panik:

- Merasa seperti tersedak atau nyeri di dada
- Merasa seperti mengalami serangan jantung
- Tubuh gemetar dan terasa lemas
- Palpitasi (berdebar-debar)

2 Gangguan Kecemasan Sosial

Beberapa gejala gangguan kecemasan sosial adalah:

- Takut atau enggan untuk berinteraksi dan menyapa orang lain, terutama orang yang tidak dikenal.
- Memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.
- Menghindari bertatap mata dengan orang lain.
- Takut dikritik atau dihakimi orang lain.
- Takut atau malu berlebihan untuk bepergian ke luar rumah atau berada di tempat umum.

3 Gangguan Kecemasan Umum

Gangguan ini tidak terlalu memiliki gejala yang spesifik namun berikut ini adalah beberapa gejala tambahan pada gangguan kecemasan umum:

- Sering merasa ingin buang air kecil
- Otot tegang
- Sering dan mudah merasa lelah

Sumber: jurnal "HUBUNGAN PRESTASI REMAJA SMA YANG DIKONSULKAN KE BIMBINGAN DAN KONSELING DENGAN KEJADIAN KECEMASAN" BAB II, oleh Natalia, CH [http://eprints.undip.ac.id/46261/3/Natalia_CH_22010111120047_Lap.KTI_Bab_2.pdf], dan "Kenali Tiga Jenis Gangguan Kecemasan dan Gejalanya", ditinjau oleh dr. Kevin Adrian, Terakhir diperbarui: 8 Juni 2019, dipublish pada: Website Alodokter [<https://www.alodokter.com/kenali-tiga-jenis-gangguan-kecemasan-dan-gejalanya>]