

Cara mengatasi Anxiety Disorder



Gangguan kecemasan menyerupai kondisi medis lainnya, kondisi ini tidak akan menghilang dengan sendirinya. Apabila kamu merasakan bahwa kecemasan yang kamu alami sudah tidak bisa dikendalikan dan mulai mengganggu aktivitasmu sehari-hari atau membuatmu melakukan tindakan yang membahayakan diri hingga memiliki keinginan untuk melukai diri sendiri atau bahkan bunuh diri, segera konsultasikan diri pada dokter atau terapis profesional.

Berikut beberapa hal-hal sederhana yang bisa kamu lakukan di rumah untuk membantu meredakan gejala gangguan kecemasan yang sedang dialami:

- 1 Tenangkan pikiran dengan melakukan meditasi atau perbanyak beribadah.
- 2 Melakukan hobi atau mencoba hal-hal baru yang belum pernah dicoba.
- 3 Mencukupi waktu tidur dan istirahat.

- 4 Membatasi konsumsi kafein dan jangan minum minuman beralkohol
- 5 Melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur selama kira-kira setengah jam
- 6 Mencoba bertukar pikiran atau curhat dengan orang-orang kepercayaan Anda, entah itu keluarga, pasangan, atau sahabat terdekat.
- 7 Jangan ragu untuk mencari dukungan ke dokter atau psikolog jika Anda memang memerlukannya.

Jika cara-cara di atas sudah kamu lakukan dan faktor pemicu anxiety juga sudah teratasi tapi kecemasan belum juga hilang, sebaiknya konsultasikan ke psikiater. Untuk menentukan penyebab dan jenis gangguan kecemasan yang kamu alami, psikiater akan melakukan pemeriksaan psikologis.

Apabila hasil pemeriksaan tersebut menunjukkan bahwa kamu mengalami gangguan kecemasan, psikiater akan membantu mengatasi kecemasan yang kamu rasakan dengan psikoterapi dan konseling, serta pemberian obat penenang bila memang dibutuhkan.

1 Gangguan Panik

Apabila saat serangan panik muncul kamu mengalami gejala jantung berdebar atau nyeri dada , cobalah duduk dan pejamkan mata. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung, dan hembuskan melalui mulut. Ulangi beberapa kali hingga merasa lebih tenang. Jika tidak berhasil, segera temui dokter atau psikolog. Pengobatan yang diberikan oleh dokter untuk menangani gangguan panik dapat berupa pemberian obat-obatan pereda cemas dan psikoterapi, seperti terapi perilaku kognitif.

2 Gangguan Kecemasan Sosial

Jika rasa malu atau takut berinteraksi dengan orang lain yang kamu rasakan sangat ekstrim, hingga menyebabkan kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan bersosialisasi, maka kondisi ini perlu mendapatkan pertolongan medis dari psikiater atau psikolog.

Pengobatan gangguan kecemasan sosial bisa berupa konsumsi obat pereda cemas dan antidepresan, serta terapi perilaku kognitif sebagai bagian dari psikoterapi.

3 Gangguan Kecemasan Umum

Pengobatan untuk gangguan kecemasan umum bisa ditempuh dengan dua cara, yakni melalui psikoterapi dan pemberian obat-obatan psikotropika atau obat penenang.

Sumber: "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>], "Mengenal Anxiety yang mengganggu dan Berbagai Jenisnya", ditinjau oleh dr. Kevin Adrian, Terakhir diperbarui: 19 Februari 2020, dipublish pada: Website Alodokter [<https://www.alodokter.com/mengenal-anxiety-yang-mengganggu-dan-berbagai-jenisnya>], dan : "Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan)", oleh Risky Candra Swari, ditinjau oleh dr. Tania Savitri, Terakhir diperbarui: 24 April 2020, dipublish pada: Website helloSEHAT [<https://hellosehat.com/kesehatan/penyakit/anxiety-disorder-gangguan-kecemasan/#gref>],