

Makna dari BUKU yang berjudul KAMU TIDAK SENDIRI karya Syahid Muhammad yang saya baca ini, dengan **topic Serangan Panik !**

Buku ini menceritakan pengalaman pribadi si penulis yang mengalami serangan panik dan gangguan kecemasan. Serangan panik pertama yang dialaminya terjadi saat bergadang hingga pukul 5 pagi. Tiba-tiba napasnya terasa sesak dan timbul ketakutan yang luar biasa, seolah akan ada bahaya besar yang menimpa. Rasa takut itu begitu kuat hingga ia merasa seperti akan mati.

Kemudian, si penulis mencoba mencari tahu apa sebenarnya yang terjadi padanya. Ia lalu meng-label-i dirinya sendiri sebagai penderita gangguan kecemasan dengan kecenderungan serangan panik. Meski sebenarnya diagnosis mandiri seperti itu kurang tepat, tapi dilakukannya karena kondisi keuangan yang sulit saat itu.

Lama-kelamaan, kecemasannya semakin mengganggu kehidupan sehari-hari. Ia jadi sulit beraktivitas dan kehilangan motivasi. Trauma akibat serangan panik membuatnya merasa takut setiap hari. Ia mencoba berbagai cara untuk menghilangkan rasa takutnya.

Pada akhirnya, ia menemukan cara pandang baru yang membuatnya bisa menerima kondisinya. Ia sadar bahwa kita tidak bisa menolak apa yang sudah ada pada diri kita, yang bisa dilakukan hanyalah mengubahnya menjadi sesuatu yang bermanfaat.

Meski kondisinya kadang masih kambuh, cara pandang baru itu membantunya menjalani hari-hari dengan lebih baik. Ia terus mencari jalan untuk membuat dirinya merasa lebih baik.

Salah satunya dengan menulis. Lewat menulis, ia bisa mengekspresikan dirinya dan bertemu banyak orang baru yang membantunya.

Intinya, pengalaman buruknya dengan serangan panik dan kecemasan pada akhirnya justru menjadi berkah karena bisa membantu banyak orang. Ia belajar untuk menerima keadaan dirinya apa adanya dan menemukan hal positif di dalamnya.