

Jangan sampai kamu mengalami kecemasan yang berlarut-larut.

---



# KAMU TERKENA GANGGUAN ANXIETY?



"Untuk menjadi sehat  
sepenuhnya, kesehatan jiwa  
memegang peran".

Unit Promosi Kesehatan Rumah Sakit, Juni 2021



Ceritakan masalahmu  
dengan dokter ahlinya, maka  
kamu akan menemukan  
solusinya.



**RSUD dr. M. Haulussy**  
Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Nusaniwe  
Ambon - Maluku

Telp 0911 - 344871  
[www.rsudhaulussymaluku.com](http://www.rsudhaulussymaluku.com)



Ikuti Test Dibawah Ini  
Cukup Dengan Menjawab YA/TIDAK  
Berdasarkan Kondisi Seminggu Terakhir



Merasa dalam bahaya, khawatir,  
atau cemas akan banyak hal?

Sensitif, tegang, dan mudah  
merasa takut?



Sulit untuk tidur, terbangun  
tengah malam, atau  
bangun lebih awal?

Cemas atas hal yang sudah  
terjadi atau yang belum terjadi?



Sulit berkonsentrasi belajar hal  
yang baru?

Tidak fokus atau pikiran  
kemana-mana?



Merasa deg-degan, sakit di dada,  
sesak napas, dan  
gangguan lambung?

Mudah terpengaruh berita buruk,  
kepikiran terus-menerus,  
susah dikendalikan?



Mudah letih, tiba-tiba malas  
gerak, atau demotivasi?

Menghindari sesuatu?  
Seperti makanan tertentu atau  
bertemu dengan orang?



Jika menjawab YA  
lebih dari 5,  
kemungkinan kamu menderita



Gangguan Kecemasan  
atau  
Anxiety Disorder