



**Perubahan gaya hidup juga dapat membantu individu dengan gangguan kecemasan.**

Alkohol dan kafein dapat memperburuk gejala, sehingga mengurangi konsumsi tersebut dapat membantu.

Olahraga teratur juga dapat membantu meningkatkan energi, memperbaiki pola tidur, dan mengalihkan perhatian dari kekhawatiran atau pikiran yang sering muncul. Mempelajari teknik relaksasi dapat membantu individu belajar mengendalikan aspek mental dan fisik dari kecemasan.



Scan here



**Contact us:**

☎ 021 - 4707433

☎ 087844558770

📷 rsdharmanugraha

🌐 dharmanugraha.co.id



Dharma  
Nugraha  
Hospital  
EST. 2006

# KECEMASAN ATAU ANSIETAS







## Penyebab Ansietas atau Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan tidak memiliki penyebab konkret. Penelitian terkini menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan, baik faktor tunggal atau kombinasi.

- Genetika: Beberapa gangguan kecemasan memiliki komponen genetik, dan gangguan kecemasan kadang muncul secara turun-temurun dalam keluarga.
- Biologi: Bagaimana otak memproses dan merespons terhadap stres, serta rangsangan fisik diduga turut berperan dalam hal ini.
- Pola pikir: Terlalu banyak berpikir, pikiran negatif yang terus muncul, dan kesulitan dalam mengatasi ketidakpastian kini telah dihubungkan dengan kecemasan.
- Kejadian yang membuat stres: Kejadian dan trauma masa lalu dapat menjadi pemicu kecemasan.

## Tanda dan Gejala Ansietas atau Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan dialami secara berbeda oleh setiap individu, sehingga awalnya bisa cukup sulit untuk diidentifikasi. Jika kecemasan muncul tanpa dipicu, bertahan lama, dan sering, ini mungkin tanda-tanda gangguan kecemasan. Beberapa gejala umum adalah:

- ~ Gejala fisik: Serangan panik, muka memerah dan dingin, jantung berdebar kencang, berkeringat, mual, gemetar, dada tercekak, dan gelisah.
- ~ Gejala psikologis: Ketakutan yang berlebihan, khawatir, sulit untuk berkonsentrasi, terlalu banyak berpikir, dan selalu berpikir akan ada bencana
- ~ Perilaku: Menghindari masalah yang membuat individu merasa cemas, menarik diri dari kegiatan yang sebelumnya disukai.



## Mendukung seseorang yang mengalami kecemasan

Beberapa orang mungkin merasa tidak nyaman untuk mulai membahas kesehatan mental mereka sendiri, oleh karena itu, akan sangat membantu jika para pendukung mempertimbangkan langkah-langkah berikut untuk membahas kekhawatiran:

- ~ Pastikan bahwa orang tersebut memang memiliki masalah. Sangat penting untuk menemukan waktu yang tepat untuk berbicara, yaitu saat orang tersebut merasa terbuka untuk bercakap-cakap.
- ~ Menyarankan orang dengan gangguan kecemasan untuk mencari bantuan dan menawarkan diri untuk menemaninya, dapat membantu orang yang masih ragu untuk mencoba perawatan dan memulai langkah penyembuhan pertama.
- ~ Orang yang memiliki gangguan kecemasan dapat menarik diri dari situasi sosial, jadi mengundang mereka ke acara sosial dan terus mendukung mereka selama acara tersebut mungkin dapat membantu.
- ~ Menenangkan dan selalu hadir untuk mendengarkan dapat memberikan ruang yang aman bagi orang dengan gangguan kecemasan, sehingga mereka memiliki tempat untuk meminta dukungan agar mereka tidak harus sendirian berurusan dengan masalah kesehatan mental.