

Gryphon Psychology

1800 056 076



Mengelola Rasa Cemas

Rasa cemas dan ketegangan merupakan masalah biasa. Setiap tahun, banyak orang yang mencari bantuan konselor profesional akibat perasaan ini. Di masa lalu, penanganan umum untuk masalah ini bergantung pada pengobatan, seperti obat penenang. Selain pengobatan, riset menunjukkan bahwa penanganan dengan cara lain juga sangat efektif. Pendekatan-pendekatan baru mengajarkan cara yang efektif untuk menghadapi rasa cemas. Mengajarkan kecakapan dalam mengelola rasa cemas kepada orang lain sama halnya dengan belajar menyentir mobil atau memainkan alat musik.

Rasa cemas adalah reaksi normal

Saat bahaya mendekat, kita merasa cemas dan sistem tubuh bergerak cepat untuk membantu kita mengambil tindakan yang cepat. Hal ini disebut respons *flight* atau *fight*, dan merupakan reaksi bertahan terhadap kejadian yang mengancam. Karena itu, memiliki tingkat rasa cemas yang sedang dapat meningkatkan kinerja dan mendorong kita untuk mengambil tindakan yang cepat.

Sementara tingkat rasa cemas yang tinggi mengurangi kemampuan kita untuk bekerja dengan baik dalam kondisi kehidupan sehari-hari. Saat hal ini terjadi, maka rasa cemas penting untuk dikendalikan. Akan tetapi, rasa cemas tidak akan pernah hilang, karena ia merupakan reaksi sehat yang normal. Tujuannya adalah belajar untuk mengelola dan menggunakananya secara positif.

Memahami tipe rasa cemas yang umum

Fobia

Fobia adalah rasa takut berlebihan yang tidak dapat dikendalikan dan seringkali tidak beralasan. Banyak orang yang memiliki fobia tertentu, misalnya takut laba-laba, takut terbang, takut ketinggian, dsb. Fobia lainnya mencakup fobia sosial (takut malu), dan agorafobia (takut ruang terbuka).

Serangan Panik

Serangan panik adalah rasa takut yang sangat besar dan muncul dengan tiba-tiba. Serangan panik pertama seringkali tak terduga, dan amat menakutkan. Seiring dengan waktu, si penderita mengetahui apa yang memicu serangan tersebut dan menghindari aspek tertentu dari kehidupan normal mereka, serta mengalami agorafobia atau depresi.

Gangguan stres pascatrauma (PTSD)

Setelah mengalami peristiwa buruk atau katastrofik, sejumlah orang bisa menjadi trauma dan stres, yang berubah menjadi PTSD. Banyak penderita yang mengalami mimpi buruk berulang-ulang serta pikiran intrusif dari peristiwa yang dialami pada jam kerja.

Apa gejala umum rasa cemas?

Sensasi fisik

Gejala umum biasanya berkeringat, gemetar, denyut jantung yang cepat, napas tidak teratur, dan perut yang tidak nyaman.

Perilaku

Saat berhadapan dengan situasi yang menakutkan, respon umumnya adalah menghindar atau lari dari situasi tersebut secepat mungkin.

Pikiran

Pikiran yang negatif dan irasional adalah respon yang umum. Misalnya, "Aku tidak akan bisa menghadapi hal ini", "Aku akan mati", "Aku tidak bisa melakukan hal ini", atau "Aku akan pingsan jika masuk ke dalam situasi itu".

Apa yang memicu rasa cemas?

Tipe diri Anda:

Sejumlah orang memiliki sistem saraf emosional yang lebih sensitif dan tipe kepribadian yang lebih rentan. Orang lain mungkin mempelajari cara khawatir dari buruknya cara orang tuanya dalam menghadapi masalah.

Beban stres yang Anda alami:

Stres dapat diukur dengan jumlah masalah (kecil dan besar) serta jumlah perubahan dalam kehidupan Anda sekarang ini. Saat Anda berhadapan dengan banyak trauma dan perubahan, Anda mungkin akan merasa lelah dan lemah, serta lebih rentan terhadap gejala rasa cemas.

Apa yang membuat rasa cemas berlarut-larut?

- (1) **Menghindari situasi yang menakutkan** akibat keyakinan Anda yang irasional tentang situasi dan konsekuensinya.
- (2) **Salah menafsirkan gejala rasa cemas sehat yang normal.** Misalnya, Anda merasa bingung dengan situasi konflik di tempat kerja, sehingga jantung Anda berdenyut kencang dan tangan Anda gemetar. Hal ini adalah respon normal terhadap perasaan sedih. Akan tetapi, rasa cemas akan memburuk jika Anda berpikir "Aku akan mati akibat serangan jantung", atau "Aku akan benar-benar kehilangan kendali".

Apa yang dapat Anda lakukan untuk mengelola rasa cemas?

Konselor profesional dapat membantu Anda untuk **memahami siklus rasa cemas**, hubungan antara gejala fisik, berpikir khawatir, menghindari situasi yang menakutkan, dan hilangnya rasa percaya diri pada kondisi kehidupan tertentu. Terdapat juga hubungan antara siklus ini dengan perasaan depresi dan putus harapan.

Cobalah untuk melewati siklus ini dalam tiga tingkatan:

- Relaksasi dan napas yang terkendali untuk mengelola gejala fisik.
- Tantang pikiran khawatir Anda dan ganti dengan hal-hal positif untuk mengendalikan pikiran yang negatif.

- Padukan relaksasi dan menantang pikiran Anda untuk membantu Anda dalam menghadapi situasi yang sulit, bukan justru menghindarinya.

Menangani rasa cemas

Konselor profesional adalah spesialis terlatih yang dapat membantu Anda mempelajari strategi seperti relaksasi dan bagaimana mengendalikan pikiran Anda.

Pengobatan dapat menjadi solusi sementara yang baik bagi orang mereka yang mengalami rasa cemas yang serius.

Dokter keluarga adalah orang pertama yang sering dihubungi saat mencari bantuan profesional. Dokter Anda mungkin akan memberi Anda rujukan untuk bantuan khusus.

EAP tempat kerja Anda adalah tempat untuk memulai bantuan profesional yang gratis bagi rasa cemas Anda.

Apa yang harus dilakukan jika Anda (atau orang yang Anda kenal) memiliki gejala rasa cemas

- Pahami fakta tentang penyebab, jenis, dan penanganan rasa cemas.
- Kenali gejala dan tentukan keparahan serta berapa lama rasa cemas itu telah terjadi.
- Bicarakan semuanya, khususnya apa yang Anda/mereka pikirkan dan rasakan, dengan seorang teman yang pengertian.
- Jangan berharap terlalu banyak dari diri Anda/mereka. Hindari tujuan-tujuan yang berat atau mengambil terlalu banyak tanggung jawab.
- Hindari tekanan atau perubahan yang besar, karena hal itu dapat menyebabkan banyak ketegangan.
- Istirahat (keluar di siang hari, keluar di malam hari, jalan-jalan, berkunjung dsb.)
- Luangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang Anda/mereka rasa menyenangkan dan menenangkan.
- Cobalah berolah raga untuk menghilangkan ketegangan yang ada, membantu Anda agar tenang serta tidur dengan lebih baik.

Seperti masalah pada umumnya, penanganan gejala rasa cemas paling mudah dan paling efektif dilakukan jika dilakukan LEBIH CEPAT.

Ide dan strategi yang dijabarkan dalam brosur ini sangat bermanfaat, namun belum komprehensif. Bantuan dari seorang konselor dapat membantu Anda untuk mencapai kemajuan yang lebih cepat. Ingatlah untuk menggunakan EAP tempat kerja Anda sebagai sumber daya.

**Hubungi EAP Anda di nomor telepon
1800 056 076**

Gryphon Psychology menyediakan layanan konseling dan konsultasi gratis yang profesional, independen, dan rahasia. Layanan ini membantu karyawan baik di sektor swasta maupun publik untuk mencari solusi terhadap masalah kerja atau pribadi / keluarga yang berdampak pada mutu hidup serta efektivitas kerja mereka. Jika diperlukan, konselor kami dapat memberi rujukan ke lembaga spesialis untuk masalah tertentu, atau untuk bantuan berkelanjutan.

**Employee Assistance Program (EAP) Anda
bersifat sangat rahasia,
dan disediakan oleh pemilik perusahaan Anda
tanpa biaya kepada Anda.**