

Cara Menangani Kecemasan

Apa itu Kecemasan?

Seseorang bisa merasa cemas karena banyak hal: hari pertama sekolah, wawancara kerja, kencan pertama. Kecemasan adalah sergapan perasaan “bagaimana jika” yang membuat jantung berdebar kencang dan telapak tangan berkeringat. Ada perbedaan antara kecemasan sehat dan ketakutan akan masa depan yang melumpuhkan.

Jika kamu mengalami kecemasan, ketahuilah bahwa kamu tidak sendirian.

Gejala:

Setiap orang bisa mengalami gejala berbeda. Menurut Institut Kesehatan Mental Nasional (NIMH), beberapa gejala bisa mencakup:

- Merasa gelisah, gugup, atau tegang
- Hiperaktivitas
- Kesulitan tidur
- Kelelahan
- Sulit berkonsentrasi
- Mudah tersinggung
- Ketegangan otot
- Sulit mengendalikan perasaan khawatir

Mekanisme Mengatasi Kecemasan yang Sehat:

Jika kamu merasa cemas, memikirkan langkah-langkah untuk mengatasinya saja bisa terasa terlalu berat. Kamu tidak harus mendaki gunung itu sendirian. Jadi, berikut beberapa langkah untuk membantumu memulai:

- Carilah bantuan.

- Lepaskan ketegangan. Olahraga itu penting untuk kesehatan fisik maupun mental. Jika pikiranmu terus berputar dan kamu merasa kewalahan, cobalah mengenakan sepatu dan pergi berjalan-jalan, mengayuh sepeda di kelas kebugaran, atau bersantai dengan melakukan yoga.
- Cobalah tidur. Pastikan kamu tidur nyenyak setidaknya 6-8 jam setiap malam dengan mencari rutinitas yang efektif untukmu.
- Berbicaralah dengan seorang profesional. Mengelola kesehatan mental adalah bagian dari mengelola kesehatan. Menemukan dokter yang tepat bisa membantumu mengidentifikasi pikiran dan situasi yang menyebabkan kecemasan.

Jenis-Jenis Kecemasan:

Semua orang berbeda—begitu juga kecemasan mereka. Menurut Asosiasi Psikiater Amerika, gangguan kecemasan yang paling umum adalah:

- Gangguan Kecemasan Umum: kekhawatiran berlebihan dan tidak proporsional dibandingkan dengan tingkat kecemasan normal terhadap peristiwa-peristiwa kehidupan yang akan terjadi (seperti pekerjaan atau sekolah)
- Gangguan Kecemasan Sosial: ketakutan berlebihan akan interaksi sosial sehingga seseorang sulit pergi keluar rumah, berteman, atau berinteraksi dengan orang lain
- Gangguan Panik: serangan panik berulang yang menyebabkan seseorang mengubah perilaku untuk menghindarinya. Serangan panik bukanlah kepanikan normal; serangan ini merupakan reaksi fisik yang intens terhadap rasa takut, yang sering kali menyebabkan detak jantung lebih cepat, berkeringat, dan kesulitan bernapas.
- Gangguan Kecemasan Terpisah: rasa takut terpisah dari seseorang, biasanya karena khawatir sesuatu akan terjadi pada orang itu ketika tidak bersamamu
- Fobia Spesifik: rasa takut yang sangat intens terhadap hal-hal atau situasi tertentu (misalnya laba-laba, ketinggian, naik pesawat)

Kecemasan dan Depresi:

Terkadang, orang mengalami kecemasan bersamaan dengan gangguan kesehatan mental lainnya. Banyak orang juga mengalami depresi. Dan, meski seseorang bisa mengalami kedua gangguan ini, penting untuk dicatat bahwa masing-masing memiliki gejala dan penyebab yang berbeda.

Kecemasan dan Panik:

Anggap kecemasan dan panik sebagai sepupu: keduanya berkaitan, meski tidak selalu sama dan identik. Serangan panik umumnya terjadi sebagai respons rasa takut terhadap gangguan kecemasan. Terkadang, serangan panik bisa terjadi meskipun kamu tidak menderita gangguan apa pun.

Serangan panik bisa menakutkan—sering kali, serangan ini terasa seperti serangan jantung. Kabar baiknya? Serangan panik tidak berdampak buruk pada tubuhmu dalam jangka panjang. Itu tidak berarti kamu bisa meremehkannya. (Sekali lagi, rasanya seolah kamu mengalami serangan jantung.)

Kecemasan dan Stres:

Stres adalah respons yang sepenuhnya normal dan dapat diprediksi terhadap situasi dan perubahan dalam kehidupan kita. Kecemasan juga bisa muncul sebagai respons terhadap stres. Kuncinya adalah mengidentifikasi kapan tingkat stres yang sehat berubah menjadi kecemasan yang tidak proporsional tentang situasi atau peristiwa tertentu.

Penyebab:

Sederhananya, tidak ada penyebab tunggal kecemasan. Namun, ada beberapa hal yang bisa meningkatkan risikomu:

- **Genetik.** Para peneliti menemukan bahwa orang yang mengalami gangguan kecemasan sebelum usia 20 tahun kemungkinan juga memiliki kerabat yang menderita kecemasan.
- **Kimia Otak.** Sains menunjukkan bahwa stres bisa mengubah keseimbangan kimiawi di otak. Jadi, tidak mengejutkan bahwa perubahan kimiawi ini bisa memengaruhi suasana hatimu.
- **Kepribadian.** Bagi beberapa orang, kepribadian mereka bisa membuat mereka lebih rentan terhadap beberapa gangguan kecemasan tertentu.
- **Peristiwa Kehidupan.** Peristiwa traumatis bisa mengubah kehidupan kita, dan juga otak kita. Terkadang, kecemasan bisa bermanifestasi di seputar perubahan hidup yang besar atau menantang.

Perawatan dan Pencegahan:

Kecemasan bisa terasa terlalu berat. Namun, kecemasan juga bisa diatasi. Beberapa perawatan umum termasuk:

- Menarik Napas Dalam-Dalam. Berfokuslah pada pernapasanmu untuk menenangkan dan memusatkan diri.
- Kurangi Stres. Teknik-teknik manajemen stres, seperti olahraga, meditasi, dan kesadaran penuh dapat membantu mengelola stres.
- Tidurlah. Mempertahankan jadwal tidur yang rutin bisa mengatur suasana hati dan ambang stresmu.
- Bicaralah dengan seorang profesional. Terapis mungkin bisa membantumu mengatasi pemicu dan gejala stres. Terapis dan dokter juga dapat meresepkan obat untuk membantu mengelola kesehatan mentalmu.
- Tidak ada yang salah dengan meminta bantuan. Sebenarnya, meminta bantuan adalah tindakan berani. Ingin memulai? Cobalah berbicara dengan doktermu untuk mempelajari lebih lanjut bagaimana perasaanmu dan bagaimana menjaga kesehatan mentalmu.