

FPP BizNewz

eISSN 2600-9811

June - November 2021

INVESTMENT MANAGEMENT ECONOMICS MARKETING TECHNOLOGY

MERDEKA

EKONOMI 2021

ANXIETY DISORDER

Jangan Ambil Mudah

Do We Look Older Or Younger
Than We Really Are?

SOLAH

A Testimony of Success

MUSLIM FRIENDLY TOURISM

The Promising Tourism Segments For Malaysia

To Online
Or Not?

JEBAT
Si Maine Coon

Photo by Polina Kuzovkova on Unsplash





ANXIETY DISORDER

JANGAN AMBIL MUDAH!

¹Noorsaliza Amin Nudin, ²Nor Fadzilah Zainal & ³Nor Hidayah Harun

¹Fakulti Undang-undang, Universiti Teknologi MARA, Cawangan Pulau Pinang.

²Fakulti Pengurusan dan Perniagaan, Universiti Teknologi MARA, Cawangan Pulau Pinang.

Pengenalan

Pernahkah anda dengan tiba-tiba berasa cemas, gelisah, bimbang, risau dan hati menjadi gundah gulana tidak tentu arah? Adakah itu biasa? Pasti semua orang pernah mengalami perasaan gelisah dan bimbang ini, terutamanya

ketika menghadapi sesuatu kemalangan, kecemasan, tekanan kerja, masalah rumah tangga atau masalah lain. Namun begitu, kita sewajarnya memastikan perasaan tersebut tidak berlarutan hingga menjejaskan kesihatan mental dan fizikal kerana perasaan sebegini sekiranya berlarutan akan mengundang padah.

Perasaan kebimbangan melampau atau lebih dikenali anxiety disorder seringkali menjadi topik hangat perbincangan para psikologi. Tambahan lagi, ketika dunia diserang dengan pandemik

Covid-19 dan pelaksanaan arahan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang menyebabkan stres semakin meningkat susulan perubahan persekitaran kerja kerana ramai yang perlu bekerja dari rumah serta hilang punca pendapatan dan pekerjaan. Tekanan melampau boleh menyebabkan penyakit jiwa yang lain iaitu kebimbangan melampau, gelisah, runsing, sedih dan seterusnya menyebabkan kemurungan serta masalah

mental yang lain. Terdapat juga individu yang merasa ingin membunuh diri sepertimana yang telah dilaporkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) yang merekodkan 465 kes cubaan bunuh diri antara Januari dan Jun, 2020 (Berita Harian, 2020) kerana mereka mengalami

tekanan yang melampau. Berdasarkan statistik Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dijalankan pada tahun 2019, hampir setengah juta penduduk di negara ini mengalami kemurungan dan statistik menunjukkan 2.3 peratus rakyat negara yang berusia 16 tahun ke atas yang mengalami kesihatan mental (Berita Harian Metro, 2020).

Anxiety Disorder

Ramli Hasan, (1990) di dalam bukunya Pengantar Psikiatri, anxiety (kegelisahan) merujuk kepada keadaan emosi yang pada kebiasaannya dialami oleh individu dalam keadaan apabila seseorang merasakan dirinya terancam. Dalam situasi lain, kegelisahan dianggap normal apabila seseorang perlu menduduki peperiksaan atau menghadiri sesi temuduga pekerjaan. Akan tetapi kegelisahan akan dianggap sebagai kecelaruan emosi atau penyakit kegelisahan atau kebimbangan melampau sekiranya reaksi emosi sebegini muncul

Definisi

tanpa sebab yang munasabah sebagai pencetusnya (Che Zarrina Sa'ari, 2001).

Penyakit kebimbangan melampau merujuk kepada situasi seseorang akan terlampau risau dengan perkara remeh sedangkan pada akal fikiran yang waras, hal itu dapat diselesaikan dengan mudah (Sinar Harian, 2019).

Photo by Daniel Frank on Unsplash

Faktor – faktor berlakunya Anxiety Disorder

Terdapat beberapa faktor yang boleh menyebabkan seseorang mengalami anxiety disorder, iaitu:

1. Genetik, keturunan dan biologi

Anxiety disorder penyakit keturunan yang berpotensi untuk diwarisi dalam sesebuah keluarga apabila salah seorang ahli keluarga anda mempunyai penyakit ini. Ketidakseimbangan hormon dan neurotransmitter dalam otak juga boleh menyumbang kepada masalah ini.

2. Penyakit tertentu

Anxiety disorder juga berkemungkinan adalah disebabkan oleh penyakit misalnya masalah jantung, pengambilan dadah dan ubat-ubatan, masalah metabolisme badan seperti tiroid atau kurang gula dalam badan.

3. Fobia

Fobia merupakan sejenis anxiety disorder yang membuat seseorang memiliki rasa takut yang berlebihan dan tidak rasional terhadap suatu benda, binatang, atau situasi tertentu yang tidak menimbulkan rasa takut pada kebanyakan orang. Orang yang memiliki fobia mengalami serangan panik atau rasa takut yang teruk ketika melihat suatu benda atau berada di tempat yang menjadi pencetus fobia, misalnya melihat darah, bunyi ambulan, bunyi bayi menangis, berada di tempat yang gelap atau tempat tinggi.

4. Trauma

Seseorang yang pernah mengalami kejadian buruk atau berada di situasi bahaya yang mengancam nyawa seperti terlibat dalam kemalangan jalan raya, peperangan atau keganasan rumah tangga akan menghadapi trauma. Mereka seringkali susah untuk melupakan pengalaman buruk tersebut sehingga menyebabkan mereka merasa gelisah yang melampau.

5. Tekanan kerja atau masalah peribadi (stres)

Masalah ditempat kerja juga boleh membawa kepada masalah gangguan emosi apabila seseorang menghadapi tekanan yang berlebihan atau masalah peribadi seperti masalah rumah tangga, kepenatan melampau menguruskan anak-anak dan juga masalah kewangan yang dapat dirasai. Faktor-faktor ini merupakan antara faktor utama yang sering diperkatakan oleh kebanyakan orang terutamanya apabila berhadapan dengan krisis pandemik Covid-19.

6. Gangguan obsesif kompulsif (OCD)

Orang yang menderita gangguan OCD ialah seseorang yang akan melakukan sesuatu secara berulang-ulang untuk mengurangkan rasa cemas dan bimbang yang berpunca daripada perasaan was-was atau fikirannya sendiri. Contohnya, seseorang yang normal pada kebiasaannya mencuci pinggan mangkuk cukup sekadar sekali atau dua kali sahaja menggunakan pencuci tetapi seseorang yang mempunyai OCD akan lebih cenderung untuk mencucinya lebih daripada dua kali kerana berfikirannya masih kotor.

7. Gangguan panik

Sesiapa yang pernah merasa panik atau cemas apabila menerima berita buruk secara mengejut seperti ahli keluarga atau sahabat baik terkena musibah itu adalah hal yang normal. Namun, berbeza kepada sesiapa yang mengalami gangguan panik yang akan merasa takut atau wujud perasaan tersebut tanpa alasan yang jelas. Serangan panik akibat gangguan ini akan terjadi secara tiba-tiba dan mereka akan berasa gejala lain seperti berdebar-debar, berpusing-pusing, sesak nafas serta tubuh gementar.

8. Faktor jantina atau gender

Wanita dipercayai lebih berisiko mengalami anxiety disorder berbanding lelaki.

Gejala-gejala Anxiety Disorder

Anxiety disorder atau penyakit cemas berlebihan biasanya berlaku apabila seseorang mengalami serangan panik, eISSN 2600-9811

fobia atau rasa takut yang berlebihan. Setiap orang akan berasa cemas dan gementar ketika berada dalam situasi yang dirasakan mengancam atau menakutkan seperti berpindah sekolah atau akan menjalani pembedahan.

Antara gejala-gejala orang yang mengalami anxiety disorder adalah seperti:

1. Merasa bimbang, gelisah dan tegang sepanjang masa

Orang yang mengalami penyakit ini akan merasa bimbang dan resah sepanjang masa dan ia boleh berlarutan selama berhari-hari sehingga berbulan lamanya. Rutin harian turut menjadi kerisauan mereka dan ini akan menyebabkan pesakit merasa keletihan yang luar biasa dari sudut mental dan fizikal.

2. Sukar untuk tidur

Oleh kerana berasa bimbang dan sentiasa berasa cemas, mereka biasanya sukar melelapkan mata atau sering terjaga daripada tidur. Ini adalah salah satu tanda seseorang mengalami anxiety disorder.

3. Ketegangan otot

Sekiranya anda mengalami ketegangan otot yang berterusan, ini adalah kerana anda berasa bimbang dan cemas yang melampau. Tubuh akan memberikan respons terhadap tekanan emosi dan anda akan mengalami ketegangan pada otot.

4. Masalah penghadaman

Apabila anda mengalami gangguan emosi atau tekanan yang melampau, ini boleh mengakibatkan anda menghadapi masalah pada fizikal juga seperti sakit perut, gastrik, kejang otot, perut buncit, angin dan cirit birit.

5. Nervous breakdown

Orang mengalami masalah anxiety disorder akan menghadapi nervous breakdown iaitu apabila gagal mengawal perasaan dan berada dalam ketegangan emosi yang memuncak seperti tiba-tiba marah, menjerit dan mengamuk sehingga hilang rasa malu.

eISSN 2600-9811

6. Serangan panik

Seseorang yang diserang perasaan panik akan merasa sukar bernafas, sakit dada, menggigil, jantung berdebar, lemah badan dan sakit perut. Serangan panik adalah sesuatu yang menakutkan kerana ianya mirip kepada serangan jantung.

Pengalaman Pesakit Anxiety Disorder

Satu perkongsian oleh Puan Nuraisyah Ahmad, 37 tahun yang pernah disiarkan di akhbar Sinar Harian pada 30 Oktober, 2019. Beliau merupakan seorang ibu kepada tiga orang cahaya mata. Beliau telah mengalami gangguan emosi melampau semenjak mula mengesyaki suaminya bermain kayu tiga. Disebabkan itu, beliau mempunyai kerisauan melampau dan tidak keruan kerana bimbang tentang masa depan dan anak-anaknya. Menurut beliau, tiba-tiba gejala berdebar-debar datang dan rasa itu semakin kuat sehingga perasaan kerisauan itu memuncak.

Menurut beliau lagi, jantung berdegup sehingga rasa seperti hendak terputus nyawa. Sangkaan beliau pada awalnya adalah terkena serangan jantung, namun keputusan pemeriksaan oleh pakar psikiatri mengesahkan bahawa beliau telah menghadapi anxiety disorder.

Cara-Cara Mengatasi Anxiety Disorder

Sebelum seseorang membuat keputusan untuk berjumpa dengan doktor psikiatri, mereka juga boleh mencuba untuk melakukan beberapa cara rawatan sendiri bagi meredakan atau mencegah munculnya anxiety disorder seperti:

- Mendapatkan waktu tidur dan rehat yang secukupnya.
- Menghentikan pengambilan kafein dan minuman beralkohol.
- Mengamalkan diet seimbang. Selain itu, pengambilan makanan tambahan seperti magnesium membantu mengawal

simptom. Ianya membantu otot untuk relaks dan menenangkan sistem saraf. Menurut Norman Mohd Norawi (2020), magnesium selalu diberikan sebagai suplemen untuk masalah anxiety, gangguan penghadaman, tegang otot dan masalah susah tidur. Pengambilan Vitamin C, E, D dan minyak ikan juga dapat membantu mengurangkan masalah anxiety.

- Mencuba teknik meditasi atau yoga untuk mengurangkan stress.
- Bersukan atau bersenam.
- Sokongan dari keluarga, sesi kaunseling dan juga pergi melancong bersama orang yang tersayang.
- Bagi mereka yang beragama Islam juga perlulah mencari ketenangan jiwa dengan menunaikan solat, zikir mengingati Allah dan membaca Al-Quran.

Rawatan Anxiety Disorder

Sekiranya anda telah mencuba rawatan alternatif dengan membuat rawatan sendiri, namun masih gagal mengurangkan gejala-gejala anxiety disorder, adalah disarankan agar berjumpa pakar psikiatri untuk melakukan 'Ujian Saringan Minda' dan mendapatkan rawatan selanjutnya.

Rawatan ubat yang biasanya diberikan oleh doktor lebih berkesan dan mudah. Menurut pakar psikiatri, Ramli Musa (2018), terdapat dua jenis ubat yang kebiasaannya doktor cadangkan iaitu; pertama adalah ubat antidepressant seperti Escitalopram, Sertraline dan lain-lain. Ubat ini adalah ubat penyembuh untuk masalah anxiety dan kemurungan. Ianya mengambil masa sehingga 2 minggu untuk menampakkan kesan. Makanya, adalah penting untuk pesakit meneruskan pengambilan ubat bagi menampakkan keberkesanan dan ubat ini tidak menyebabkan ketagihan. Kedua adalah ubat benzodiazepine iaitu ubat tidur atau penenang seperti Alprazolam (Xanax). Ia bukan ubat penyembuh

sebenar namun, ia adalah ubat penghilang anxiety untuk seketika sahaja.

Rumusan

Anxiety disorder adalah satu penyakit mental yang perlu diberikan perhatian serius kerana ramai yang mengalaminya tetapi masih belum cakna dengan keadaan kesihatan mental mereka. Penyakit kebimbangan melampau ini jika dibiarkan dan diambil mudah akan menjadi lebih serius kerana ia akan memberi kesan kepada pesakit bahkan orang-orang sekeliling juga turut akan merasa tertekan. Ingat, jangan ambil mudah tentang anxiety disorder! Ini kerana ianya boleh mengakibatkan perkara yang lebih buruk berlaku seperti kemurungan dan terjadinya peningkatan kes bunuh diri. Oleh itu, marilah kita menjaga kesihatan mental kerana fizikal dan emosi yang sihat lahir daripada mental yang sihat.

Rujukan:

Berita Harian (2020, Oktober 10). Hampir setengah juta rakyat Malaysia alami simptom depresi. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/10/740400/hampir-setengah-juta-rakyat-malaysia-alami-simptom-depresi>
Che Zarrina Sa'ari (2001). Penyakit gelisah (Anxiety/ Al-Halu) dalam masyarakat Islam dan penyelesaiannya menurut psiko-spiritual Islam. Jurnal Usuluddin, 14, 1-22. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/10/740400/hampir-setengah-juta-rakyat-malaysia-alami-simptom-depresi>
Jiwa Damai (2021, Januari 8). Punca kecelaruan cemas berlebihan (Anxiety Disorder). <https://www.jiwadamai.com/2021/01/08/punca-kecelaruan-cemas-berlebihan-anxiety-disorder/>
Nazurah Hassan (2018, Ogos 1). Nampak normal, tapi ini 8 tanda anda mengalami 'Anxiety Disorder'. Sirap Limau. <https://siraplimau.com/tanda-depresi-anxiety-disorder/>



Photo by Potina Kuzovkova on Unsplash