KIAT-KIAT MENGATASI KECEMASAN DAN DEPRESI

APAKAH KECEMASAN ITU ?

Rasa cemas adalah hal yang wajar, terutama bila seseorang mengalami tekanan dari suatu peristiwa atau kondisi tertentu yang tidak diharapkan. Manfaat rasa cemas adalah membuat seseorang lebih berhati-hati dan waspada. Pada gangguan kecemasan rasa cemas menjadi tidak terkendali, berlebihan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Kecemasan adalah reaksi khusus seseorang terhadap stress. Kecemasan menggambarkan kondisi psikis berupa rasa gelisah, khawatir, risau atau takut.

Jenis gangguan kecemasan meliputi kecemasan umum, gangguan campuran cemas dan depresi, gangguan panik, fobia, kecemasan sosial, gangguan obsesif kompulsif , dan gangguan stress paska trauma.

TANDA DAN GEJALA KECEMASAN.

Tanda dan gejala kecemasan meliputi :

a. Kecemasan tentang masa depan (khawatir akan nasib buruk, perasaan gelisah seperti di ujung tanduk, sulit konsentrasi)
b. Ketegangan motorik (gelisah, sakit kepala, gemetaran, tak dapat santai, gugup, mudah tersinggung)
c. Overaktivitas otonomik (kepala terasa ringan, berkeringan, takikardi, berdebar-debar, sesak nafas, keluhan lambung, pusing kepala, tremor, mulut kering).

APAKAH DEPRESI ITU ?

Depresi adalah gangguan suasana hati (mood) yang ditandai dengan perasaan sedih dan tertekan secara terus menerus serta kehilangan minat dalam beraktivitas. Seseorang yang mengalami depresi sering murung, putus harapan, merasa tidak berharga dan bisa timbul keinginan untuk bunuh diri. Depresi dapat menyebabkan penurunan kinerja, produktivitas dan gangguan dalam relasi sosial.

TANDA DAN GEJALA DEPRESI.

Tanda dan gejala depresi meliputi :

a. Perasaan sedih, hilang minat dan kegembiraan, berkurangnya energi sehingga mudah lelah dan aktivitas berkurang.
b. Konsentrasi dan perhatian kurang.
c. Harga diri dan kepercayaan diri kurang.
d. Perasaan bersalah dan tak berguna.
e. Pandangan masa depan yang suram dan pesimistis.

f. Gagasan atau perbuatan membahayakan diri atau bunuh diri.
g. Nafsu makan berkurang.

DAMPAK DARI KECEMASAN DAN DEPRESI.

- Perasaan yang sangat terganggu oleh kecemasan dan sedih yang berlebihan.
- Pola tidur terganggu.
- Kegiatan dan aktivitas harian terganggu.
- Produktivitas menurun, bahkan sampai tidak produktif.
- Fungsi peran secara umum menurun.
- Bisa menimbulkan gangguan fisik yang terkait dengan gejala kecemasan dan depresi, seperti gastritis kronis, sakit kepala kronis, nyeri dada, ketegangan otot.

APAKAH KECEMASAN DAN DEPRESI DAPAT DICEGAH ?

- Bisa dicegah dengan koping mekanisme yang baik dalam merespon masalah atau stressor yang dialami.
- Bisa dicegah dengan lebih banyak berpikir positif.
- Bisa dicegah dengan adanya dukungan psikis yang baik dari orang terdekat, keluarga, teman kerja, sahabat.
- Bisa dicegah bila segera mendapatkan layanan konseling secara dini, baik dari psikiater maupun psikolog.

KIAT-KIAT MENGATASI KECEMASAN DAN DEPRESI

- Menarik nafas dalam dan menghembuskan nafas secara perlahan, diulang-ulang sampai merasa rileks.
- Memusatkan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan.
- Berpikir positif.
- Bercerita “ curhat “ kepada anggota keluarga, teman dekat yang dapat dipercaya.
- Menyediakan waktu untuk diri sendiri “ *me time* “ , melakukan hobi yang disukai.
- Olahraga secara rutin akan membuat perasaan membaik
- Makan teratur dan minum cukup air putih.
- Menghindari kafein dan alkohol.

KAPAN HARUS KONSULTASI KE PSIKIATER ?

- Bila kecemasan dan depresi mulai mengganggu kegiatan sehari-hari.
- Bila kecemasan dan depresi membuat produktivitas seseorang menurun.
- Bila perasaan cemas dan depresi sulit dikendalikan.

- Bila muncul serangan panik.
- Bila mulai ada ide menyakiti diri, ada ide ingin mati, ada ide ingin bunuh diri.
- Bila muncul gejala halusinasi, tau ada pikiran-pikiran yang tidak logis.
- Bila ada usaha menyakiti diri dan ada usaha bunuh diri.

APAKAH KECEMASAN DAN DEPRESI DAPAT DISEMBUHKAN ?

- Kecemasan dan depresi dapat disembuhkan dengan berobat dan konseling secara rutin dan teratur.
- Relaksasi, psikoterapi, hipnoterapi.
- Kegiatan yang cukup dan teratur sangat membantu kesembuhan.
- Waktu luang yang dimanfaatkan untuk hobi, olahraga maupun kegiatan lain yang produktif dapat mengurangi perasaan cemas dan depresi.
- Perasaan optimis akan kesembuhan sangat membantu keberhasilan terapi.
- Ada solusi dari stressor yang dialami.
- Penerimaan diri yang baik terhadap sakit yang dialami dan keinginan untuk sembuh.

Referensi :

Departemen Kesehatan RI Direktorat Jendral Pelayanan Medik, 1993, Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa III (PPDGJ III), Jakarta, Departemen Kesehatan RI.