**Adakah fikiran atau perasaam bimbang mengganggu anda?**

Biasa untuk anda berasa tertekan, risau atau takut dari semasa ke semasa. Atau tegang atau bimbang dalam situasi tertentu. Tetapi jika emosi ini berlaku dengan kerap atau mengganggu aktiviti harian anda, maka sudah tiba masa anda memikirkan tentang perkara yang sedang berlaku. Serta cara anda mungkin mengurus perasaan ini.

Anda mungkin berasa bimbang yang merupakan reaksi biasa terhadap tekanan.

**Strategi bantuan diri**

Strategi daya tindak pada masa semasa biasanya boleh membantu mengurus fikiran atau perasaan bimbang. Contohnya, senaman seperti pernafasan 4-7-8 boleh membantu menenangkan saraf anda. Lihat video bulan ini untuk mempelaji cara pernafasan 4-7-8.

Begitu juga dengan bicara diri, seperti mengingatkan diri anda tentang situasi sama yang pernah anda alami dan cara anda mengatasi situasi itu pada masa lepas. Cuba bayangkan diri anda melupakan fikiran itu untuk membantu menghentikan situasi. Atau gantikan fikiran tertekan dengan fikiran yang lebih positif.

Pemeliharaan keseluruhan kesihatan anda juga boleh membantu anda berasa tenang semasa terdapat fikiran yang membimbangkan dan tekanan. Makan makanan berkhasiat, kekal aktif dan tidur dengan cukup, semuanya meningkatkan kesejahteraan dan mengurangkan tekanan. Jadi amalkan yoga dan keprihatinan, bertafakur, lakukan aktiviti yang anda nikmati dan luangkan masa di alam sekitar.

**Bilakah perlu mendapatkan bantuan**

Jika perasaan kuat anda berterusan dan menjadi semakin sukar untuk diurus, dapatkan bantuan ahli profesional perubatan atau kesihatan mental. Ambil perhatian jika perasaan anda menyebabkan anda menukar rutin dan tingkah laku harian anda. Terlalu risau dan perasaan bimbang yang berterusan juga mungkin termasuk, atau menyebabkan, gejala fizikal dan tingkah laku seperti:

* Kadar denyutan jantung meningkat, sakit kepala, sakit dada, loya
* Hilang selera, masalah tidur, tidak dapat menumpukan perhatian
* Menjauhkan diri daripada rakan dan keluarga
* Mengelakkan tempat atau situasi tertentu

Ahli profesional perubatan atau kesihatan mental boleh membantu anda mengenal pasti punca kebimbangan anda. Mereka dapat membantu anda melihat sama ada situasi itu membimbangkan atau merupakan keadaan kesihatan mental. Mereka juga dapat membantu anda mengambil langkah untuk mengurus situasi. Bergantung pada keperluan unik anda, mereka mungkin mengesyorkan:

* “Terapi bicara” (juga dikenali sebagai terapi tingkah laku kognitif) untuk membantu anda mengenal pasti dan mengubah secara proaktif corak pemikiran yang tidak berguna
* Pengurusan ubat, sebagai contoh, ubat antidepresan atau antiresah untuk membantu mengurangkan gejala
* Pengurusan tekanan dan teknik santaian bantuan diri seperti yang disebut di atas

Berita baik ialah pendapatan sokongan yang betul sangat berjaya untuk membantu orang mempelajari cara mengendalikan dan mengurus kebimbangan.

**Sumber:**

HealthDirect, “Anxiety.” <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety> Diakses pada 13 Mac 2023

HealthDirect, “Self-talk.” <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk> Diakses pada 20 Mac 2023.

Mayo Clinic, “11 tips for coping with an anxiety disorder.” <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization%20techniques%2C%20meditation%20and%20yoga,techniques%20that%20can%20ease%20anxiety>. Diakses pada 13 Mac 2023

Mental Health Foundation, “Anxiety.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety> Diakses pada 13 Mac 2023

NAMI, “Anxiety disorders.” <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> Diakses pada 23 Mac 2023.

National Institute of Mental Health, “Anxiety disorders.” <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened> Diakses pada 13 Mac 2023.

NHS, “Anxiety, fear and panic.” <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/> Diakses pada 13 Mac 2023.