

Sokongan **Kritikal**



Memahami Kerisauan



Perasaan bimbang atau gementar merupakan perkara biasa dalam kehidupan seharian. Setiap orang risau atau berasa cemas dari semasa ke semasa. Kerisauan ringan hingga sederhana dapat membantu anda menumpukan perhatian, tenaga dan motivasi anda. Jika kerisauan adalah teruk, anda mungkin rasa tidak berdaya, kekeliruan, dan kebimbangan melampau yang tidak berkadar dengan keseriusan sebenar atau kemungkinan peristiwa yang ditakuti itu. Kerisauan melampau yang mengganggu kehidupan seharian adalah tidak normal. Kerisauan jenis ini mungkin merupakan gejala gangguan kerisauan, atau mungkin gejala masalah lain, seperti kemurungan.

Kerisauan boleh menyebabkan gejala fizikal dan emosi. Situasi atau ketakutan tertentu boleh menyebabkan beberapa atau semua gejala ini dalam masa yang singkat. Apabila situasi berlalu, gejala biasanya hilang.

Gejala fizikal bagi kerisauan merangkumi:

- Menggeletar, sentakan atau menggigil.
- Rasa tepu di tekak atau dada.
- Sesak nafas atau degupan jantung yang cepat.
- Sakit kepala atau pening.
- Tangan berpeluh atau sejuk, berlengas.
- Rasa gementar.
- Ketegangan, sakit atau kekejangan otot (mialgia)
- Kepenatan melampau.
- Masalah tidur, seperti ketidakupayaan untuk tidur atau terus tidur, bangun awal atau kegelisahan (rasa tiada rehat apabila anda bangun).

Kerisauan akan menjejaskan bahagian otak yang membantu anda mengawal cara berkomunikasi. Ini menjadikan anda lebih sukar untuk mengekspresikan diri anda secara kreatif atau berfungsi dalam perhubungan dengan berkesan. Gejala emosi bagi kerisauan merangkumi:

- Kegelisahan, kerengsaan, atau terlampau waspada atau sangat teruja.
- Terlalu risau.
- Takut sesuatu yang buruk akan berlaku; rasa dahsyat.
- Ketidakupayaan untuk menumpukan perhatian; rasa seperti fikiran anda kosong.



Gangguan kerisauan

Gangguan kerisauan berlaku apabila seseorang itu mempunyai gejala fizikal dan emosi. Gangguan kerisauan mengganggu cara seseorang bergaul dengan orang lain dan menjejaskan aktiviti harian. Wanita dua kali lebih berkemungkinan mengalami masalah gangguan kerisauan berbanding lelaki. Contoh gangguan kerisauan termasuk serangan panik, fobia dan gangguan kerisauan umum.

Selalunya punca gangguan kerisauan tidak diketahui. Ramai orang yang mengalami gangguan kerisauan mengatakan bahawa mereka berasa gementar dan cemas sepanjang hidup mereka. Masalah ini boleh berlaku pada sebarang peringkat umur. Kanak-kanak yang mempunyai sekurang-kurangnya seorang ibu/bapa dengan diagnosis kemurungan lebih dua kali berkemungkinan mengalami gangguan kerisauan berbanding kanak-kanak lain.

Gangguan kerisauan sering berlaku dengan masalah lain, seperti:

- Masalah kesihatan mental, seperti kemurungan.
- Pengambilan bahan-bahan memudaratkan
- Masalah fizikal, seperti penyakit jantung atau paru-paru. Pemeriksaan perubatan yang lengkap mungkin diperlukan sebelum gangguan kerisauan dapat didiagnosis.



Serangan panik

Serangan panik ialah perasaan risau melampau atau ketakutan teruk tanpa sebab yang jelas atau apabila tiada bahaya. Serangan panik merupakan perkara biasa. Serangan ini ada kalanya berlaku pada orang yang sihat. Serangan panik biasanya berlangsung hanya beberapa minit, tetapi serangan mungkin bertahan lebih lama. Bagi sesetengah orang, kerisauan boleh menjadi lebih teruk dengan cepat semasa serangan.

Gejala termasuk perasaan hampir mati atau hilang kawalan terhadap diri sendiri, pernafasan yang cepat (hiperventilasi), kebas atau kesemutan pada tangan atau bibir, serta jantung berdegup kencang. Anda mungkin berasa pening, berpeluh atau goyang. Gejala lain termasuk masalah bernafas, sakit atau sesak dada dan degupan jantung tidak teratur. Gejala ini datang secara tiba-tiba dan tanpa amaran.

Kadangkala gejala serangan panik sangat kuat sehingga orang itu bimbang dia mengalami serangan jantung. Banyak gejala serangan panik boleh berlaku dengan penyakit lain, seperti hipertiroidisme, penyakit arteri koronari atau penyakit penghalang pulmonari kronik (COPD). Pemeriksaan perubatan yang lengkap mungkin diperlukan sebelum gangguan kerisauan dapat didiagnosis.

Orang yang mengalami serangan panik berulang yang tidak dijangka dan bimbang tentang serangan itu dikatakan mengalami kecelaruan panik.



Fobia

Fobia merupakan ketakutan melampau dan tidak rasional yang mengganggu kehidupan seharian. Orang yang mengalami fobia mempunyai ketakutan yang tidak seimbang dengan bahaya sebenar dan mereka tidak dapat mengawalinya.

Fobia merupakan perkara biasa dan kadangkala wujud dengan keadaan lain, seperti gangguan panik atau kecelaruan Tourett. Kebanyakan orang menangani fobia dengan mengelak situasi atau objek yang menyebabkan mereka berasa panik (tingkah laku mengelak).

Gangguan fobia berlaku apabila tingkah laku mengelak menjadi sangat melampau sehingga mengganggu keupayaan anda untuk mengambil bahagian dalam aktiviti harian anda. Terdapat tiga jenis gangguan fobia utama:

- Takut untuk bersendirian atau di tempat awam yang mungkin tiada bantuan atau melepaskan diri adalah mustahil (agorafobia).
- Takut akan situasi individu itu mungkin terdedah kepada kritikan oleh orang lain (fobia sosial).
- Takut pada perkara tertentu (fobia tertentu).
- Fobia boleh dirawat untuk membantu anda mengurangkan perasaan takut dan kerisauan.
- Bercakap dengan doktor anda jika anda rasa mengalami gejala kerisauan.



Kredit

Pengarang: Kakitangan Healthwise

Kajian Perubatan: William H. Bland Jr. MD, FACEP - Emergency Medicine & Kathleen Romito MD - Family Medicine & Adam Husney MD - Family Medicine & David Messenger MD



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC