

Gangguan Kecemasan Umum

Jika perut Anda sering terasa kenyang, Anda mengalami diare setelah makan dan sakit otot, saya hanya berpikir bahwa Anda memiliki masalah perut dan usus. Namun, Anda masih belum dapat mengetahui penyebabnya setelah serangkaian pemeriksaan medis dan gejalanya berlanjut. Jika Anda juga terus-menerus cemas akan banyak hal, Anda mungkin menderita Generalized Anxiety Disorder (GAD).

Statistik menunjukkan bahwa sekitar 4% populasi Hong Kong memiliki GAD. Artinya, lebih dari 200.000 orang terkena dampaknya. Karena banyak penderita GAD hanya memperhatikan gejala fisik mereka dan tidak menyadari bahwa gejalanya disebabkan oleh gangguan mood mereka, pengobatan sering tertunda. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa seperempat dari penderita GAD melaporkan onset sebelum berusia 20 tahun dan morbiditas meningkat seiring bertambahnya usia. Jika tidak diobati, GAD dapat menyebabkan depresi, atau bahkan meningkatkan risiko bunuh diri.



1. Apa itu Gangguan Kecemasan Umum?

Kami pasti khawatir tentang kehidupan dan pekerjaan kita di kali. Tapi penderita GAD memiliki kekhawatiran yang berlebihan dan tidak realistis tentang banyak hal. Mereka cenderung selalu mengharapkan bencana dan tidak bisa berhenti mengkhawatirkan hampir semua hal dalam kehidupan sehari-hari, seperti kerja, kesehatan, uang atau keamanan. Meskipun mereka tahu mereka terlalu banyak, mereka tidak bisa mengendalikannya. Akhirnya, kecemasan mengganggu kehidupan dan aktivitas sehari-hari mereka.

GAD merupakan suatu jenis penyakit gangguan emosi. Biasanya, gejala fisik seperti kelelahan, sakit kepala, perut dan masalah usus muncul lebih dulu. Mereka seperti alarm yang meledak di tubuh. Terkadang, satu gejala muncul setelah yang lain lega. Penderita biasanya sibuk menangani masalah fisik tanpa mengenali akar penyebab-gangguan emosi. Mereka mungkin menjalani banyak pemeriksaan kesehatan dan mendapati organ mereka berfungsi normal. Hal ini pada gilirannya membuat mereka merasa lebih cemas. Hanya saat GAD mereka dirawat dengan benar, gejala fisik mereka akan membaik.

Perbedaan utama antara GAD dan gangguan kecemasan lainnya adalah orang dengan gangguan kecemasan lainnya biasanya khawatir dengan satu hal yang spesifik, sedangkan penderita GAD khawatir akan banyak hal. Sangat sering, penderita GAD juga memiliki gangguan emosi lainnya, seperti depresi dan fobia sosial.

2. Apa saja faktor risiko Penyakit Jantung Koroner?

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko pengembangan Gangguan Kecemasan Generalized meliputi:

Jenis Kelamin



Wanita lebih cenderung memiliki GAD daripada pria.

Pengalaman masa kecil

Anak-anak yang mengalami kesulitan seperti perceraian orang tua dan kelalaian, atau yang terlalu protektif, berisiko tinggi terhadap GAD di kemudian hari.

Stres jangka panjang atau kejadian traumatis seperti kematian anggota keluarga.

Penyakit

Memiliki penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes, atau penyakit serius seperti kanker dapat menyebabkan kecemasan yang signifikan.

Kepribadian

Orang yang memiliki kepribadian gugup, yang kompetitif atau yang memiliki harapan tinggi terhadap dirinya sendiri, lebih rentan terhadap GAD. Selain itu, beberapa gangguan kepribadian juga mungkin terkait dengan GAD.

Riwayat kesehatan keluarga

Orang yang kerabat tingkat pertama menderita GAD memiliki risiko GAD yang lebih besar.

Penggunaan zat dan obat-obatan

Penyalahgunaan minuman beralkohol atau obat-obatan bisa memperburuk kondisi GAD.

3. Bagaimana mencegah Gangguan Kecemasan Umum?

Gangguan kecemasan seperti Generalised Anxiety Disorder tidak dapat dicegah.

Namun, langkah-langkah berikut dapat membantu mengurangi risiko mendapatkannya:

- Latih teknik pereda stres, seperti pengembangan minat dan hobi, olahraga teratur
- Mengelola waktu dan memprioritaskan tugas untuk mengurangi stres akibat akumulasi pekerjaan
- Keluar dari alkohol dan hindari penyalahgunaan zat
- Bicaralah dengan teman, carilah konseling atau saran medis saat merasa sedih atau berkecil hati

4. Apa penyebab Penyakit Jantung Koroner?

Dokter umumnya setuju bahwa kemungkinan penyebab Gangguan Kecemasan Umum termasuk:

Faktor fisiologis

Ketidakseimbangan zat kimia dalam otak

Ketika zat kimia otak (neurotransmitter) bertanggung jawab untuk mengatur emosi dan aktivitas lainnya, seperti serotonin, norepinefrin dan dopamin, tidak seimbang, hal itu dapat mengubah cara otak bereaksi dan menyebabkan kecemasan.

Genetik

GAD cenderung lari dalam keluarga. Dalam beberapa kasus, warisan genetik memegang peranan penting.

Faktor lingkungan dan psikologis



Trauma dan stres

Peristiwa traumatis dan stres, seperti pelecehan, perceraian, perubahan pekerjaan atau sekolah, dapat menyebabkan GAD.

Model perilaku kognitif

Distorsi kognitif, seperti overgeneralisasi, orientasi penyesalan, dll, juga dapat menyebabkan GAD.

Studi terbaru menemukan bahwa penyebab fisiologis seperti ketidakseimbangan neurotransmitter dan faktor genetik dapat membuat orang lebih rentan terhadap stres atau cenderung memiliki respons negatif terhadap stres. Hal ini pada gilirannya dapat memperburuk masalah ketidakseimbangan neurotransmitter dan menyebabkan kondisi memburuk. Selain itu, ada interaksi yang lebih erat antara faktor fisiologis dan lingkungan pada pasien GAD dibandingkan pada orang dengan gangguan mood lainnya.



5. Apa gejala infeksi cacing gelang?

Gejala dan tingkat keparahan Gangguan Kecemasan Umum bervariasi di antara individu.

Gejala-gejala umum antara lain:

- Konstan mengkhawatirkan kekhawatiran kecil atau besar
- Perasaan gelisah atau tidak tenang
- Kelelahan
- Kesulitan berkonsentrasi atau pikiran "menjadi kosong"
- Iritabilitas dan rasa tidak sabar
- Ketegangan otot atau sakit otot
- Kesulitan menelan, atau merasakan benjolan di tenggorokan
- Gemetar
- Sakit kepala
- Kesulitan untuk tidur atau insomnia
- Berkeringat di malam hari
- Detak jantung yang cepat

Sesak napas

- Sakit perut



Diare atau sembelit

- Mual

- Sering buang air kecil

Orang-orang dengan GAD terkadang merasa cemas tanpa alasan, atau selalu mengantisipasi bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Jika Anda terus-menerus cemas dan terganggu oleh gejala kecemasan di atas, dan kekhawatiran itu mengganggu kehidupan sehari-hari dan membuat Anda merasa sedih dan depresi, Anda harus segera mencari pertolongan medis.

6. Bagaimana cara untuk mendeteksi dan mendiagnosis Demensia?

Dokter akan menanyakan pasien tentang gejala dan riwayat kesehatannya, dan melakukan evaluasi emosi. Dokter juga dapat melakukan pemeriksaan fisik untuk memeriksa apakah masalahnya disebabkan oleh penyakit lain atau menyingkirkan kondisi lain.

Menurut Manual Diagnostik dan Statistik Psikiatrik Gabungan Amerika Serikat (DSM-IV-TR) dan beberapa standar diagnostik internasional, kriteria untuk GAD meliputi:

- Kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan tentang sejumlah kejadian atau aktivitas
- Kecemasan seperti itu terjadi hampir setiap hari dalam seminggu selama paling sedikit enam bulan
- Kesulitan mengendalikan perasaan khawatir
- Setidaknya ada tiga gejala berikut ini:
 - Kegelisahan
 - Lekas marah
 - Menjadi mudah lelah
 - Kesulitan berkonsentrasi
 - Ketegangan otot atau sakit otot
 - Insomnia
 - Debaran jantung
 - Berkeringat berlebihan
 - Sesak napas
 - Gangguan pada kandung kemih dan usus
 - Menjadi mudah kaget
- Kecemasan atau gejala menyebabkan kesusahan dan / atau kerusakan pada area fungsi yang penting (seperti pekerjaan, sekolah, kehidupan keluarga dan hubungan sosial)

7. Apa tindakan pengobatan terhadap Patah Tulang Pinggul pada Manula?

Pengobatan dan psikoterapi adalah dua perawatan utama untuk Gangguan Kecemasan Generalized. Pasien GAD dapat menerima kedua pengobatan secara bersamaan atau hanya satu di antaranya. Karena respons terhadap obat bervariasi di antara individu, mungkin perlu beberapa waktu untuk mengetahui perawatan apa yang paling sesuai untuk Anda. Jadi bersabarlah dengan itu

Obat

(a) Pregabalin

Pregabalin adalah obat terbaru untuk GAD. Ini bekerja dengan mengatur berbagai neurotransmitter di otak, seperti asam glutamat, norepinephrine, dan GABA, untuk membantu meringankan gejala. Studi klinis telah menunjukkan bahwa ini adalah pengobatan yang efektif untuk GAD dengan onset tindakan yang cepat (kurang lebih satu minggu). Hal ini dapat menyebabkan pusing dan kelelahan jangka pendek, namun memiliki efek samping lebih sedikit dibandingkan obat lama. Ini tidak menimbulkan kecanduan dan tidak memiliki efek samping SSRI, seperti mual, insomnia dan masalah seksual. Hal ini juga dapat mengobati rasa sakit dan gangguan tidur yang disebabkan oleh GAD.

(b) Selective Serotonin Reuptake Inhibitor (SSRI)

SSRI bekerja dengan mengatur kadar serotonin di otak. Efek samping awal meliputi mual, insomnia dan kelelahan. Namun, efek sampingnya sering hilang setelah pemakaian. Ini membantu meringankan gejala fisik dan emosional GAD. Meskipun bekerja lebih baik daripada obat penenang dan pil tidur, ini tidak menimbulkan kecanduan dan memiliki efek samping jangka panjang yang lebih sedikit. SSRI yang umum adalah Paroxetine, Fluoxetine dan Sertraline.

(c) Serotonin Norepinephrine Reuptake Inhibitor (SNRI)

SNRI bekerja dengan cara yang sama seperti SSRI, namun bekerja pada serotonin dan norepinephrine. Selain itu, umumnya lebih cepat bertindak daripada SSRI. Efek samping awal meliputi pusing, sakit kepala, mual dan insomnia. Namun, efek sampingnya akan berkurang atau hilang seiring berjalannya waktu.

(d) Benzodiazepin

Benzodiazepin dulu merupakan obat yang paling umum untuk GAD. Ini adalah obat penenang cepat tapi tidak bisa menyembuhkan akar penyebabnya. Selain itu, penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan banyak efek samping yang serius, seperti kecanduan, kehilangan ingatan dan kerusakan kognitif, dll. Jadi biasanya hanya ditentukan untuk bantuan jangka pendek. Misalnya, sering digunakan dengan SSRI selama periode awal terapi SSRI. Benzodiazepin umum adalah Alprazolam, Lorazepam dan Diazepam.

(e) Antidepresan trisiklik (TCA)

TCA adalah obat anti-depresi kelas tua dan kurang digunakan saat ini. Ini bertindak sebagai obat penenang dan bantuan tidur. Namun, ia memiliki banyak efek samping, seperti mengantuk, kelelahan, kesulitan memori, penambahan berat badan, dan ritme jantung tidak teratur, dll. TCA overdosis bisa mematikan. Orang dengan masalah jantung seharusnya tidak menerimanya. TCA umum adalah Imipramine dan Amitriptyline.

Psikoterapi

Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah salah satu jenis psikoterapi yang paling umum untuk GAD. Ini menggunakan berbagai metode untuk membantu pasien:

- Merestrukturisasi pola pikir yang dahsyat
- memperbaiki pola perilaku yang tidak sesuai



- meningkatkan keterampilan memecahkan masalah
- Pelajari teknik relaksasi

8. Apa komplikasi dari Gagal Ginjal Kronis?

Jika tidak diobati dengan benar, Generalised Anxiety Disorder dapat memperburuk gejala atau menyebabkan kondisi kesehatan fisik dan mental lainnya, termasuk:

- Depresi
- Penyalahgunaan Zat Terlarang
- Insomnia
- Masalah pencernaan atau usus
- Sakit kepala

9. Bagaimana pasien penderita Kanker Hati bisa merawat diri mereka sendiri?

Pasien GAD harus minum obat sesuai petunjuk. Bahkan jika efek samping muncul atau Anda merasa gejala Anda membaik, jangan berhenti minum obat atau ganti dosisnya tanpa terlebih dahulu berkonsultasi dengan dokter Anda. Hal ini berbahaya untuk menghentikan pengobatan tiba-tiba karena bisa membuat kondisi Anda memburuk.

Berikut adalah beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk memperbaiki kondisi Anda:

- Carilah dukungan dari anggota keluarga. Biarkan keluarga Anda tahu bahwa kecemasan Anda adalah penyakit dan Anda memerlukan dukungan mereka untuk menyembuhkannya.
- Bergabunglah dengan kelompok dukungan kecemasan. Di sini Anda dapat menemukan belas kasih, pengertian, pengalaman bersama dan saling mendukung.
- Cari tahu apa yang membuat Anda cemas dan mengatasinya.
- Latih teknik relaksasi, seperti latihan pernapasan dalam dan yoga.
- Dapatkan latihan aerobik, yang bisa menghilangkan stres dan membuat Anda tetap sehat.
- Tidur cukup berkualitas
- Hindari penyalahgunaan alkohol dan narkoba