Fobia sosial

Adalah normal bahwa beberapa orang mungkin tersipu atau sedikit gemetar saat memberikan pidato di acara publik. Namun, jika Anda sering merasa sangat gugup dan seseorang sedang menatap / menilai Anda setiap kali berada di tempat umum atau ramai, Anda harus waspada. Jika demikian, Anda mungkin juga merasa cemas saat berbicara atau bahkan makan, dan Anda takut melakukan kesalahan di depan orang lain atau mempermalukan diri sendiri. Pada akhirnya, Anda takut menampilkan diri Anda di tempat umum manapun. Kemudian tanpa mengetahuinya sendiri, Anda mungkin memiliki fobia sosial, yang juga dikenal sebagai gangguan kecemasan sosial.

Fobia sosial membuat pasien gagal melakukan aktivitas sosial normal mereka, sehingga sangat mempengaruhi kehidupan, pekerjaan atau studi mereka. Pasien juga akan merasa frustrasi dan depresi, menyebabkan mereka melarikan diri lebih jauh. Faktanya, fobia sosial bisa disembuhkan melalui psikoterapi dan pengobatan. Jika seorang pasien mencari pengobatan yang tepat sebelumnya, tingkat pemulihan umumnya tinggi dan pasien diaktifkan untuk menjalani kehidupan sosial yang normal lagi.

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

1. Apa itu Fobia Sosial?

Fobia sosial adalah salah satu gangguan kecemasan. Penderita fobia sosial dengan jelas dan terus-menerus merasa cemas atau ketakutan dalam satu atau banyak situasi sosial. Mereka juga memiliki pikiran negatif terhadap diri mereka sendiri, interaksi orang lain maupun sosial. Mereka selalu merasa dihakimi dalam situasi sosial. Pada saat yang sama, mereka merasa khawatir dan sadar akan gejala cemas mereka yang ditemukan, menyebabkan orang lain memiliki kesan buruk terhadap mereka atau bahkan menyebabkan penghinaan pada diri mereka sendiri. Mereka mungkin juga merasa bahwa setiap orang menuntut orang-orang di sekitarnya, dan akan menilai seseorang melalui penampilan sosialnya.

Dalam situasi sosial, penderita fobia sosial mungkin tetap diam untuk menghindari perhatian. Saat menghadapi orang lain, mereka mungkin mudah tersipu atau gemetar. Secara bertahap, mereka berusaha menjauh dari situasi sosial. Mereka, bagaimanapun, berbeda dari yang eksentrik karena mereka memang tidak suka berperilaku seperti itu. Mereka juga tahu bahwa kecemasan mereka berlebihan namun mereka tidak bisa mengendalikan diri. Akhirnya, mereka hanya bisa memilih untuk lolos dari resolusi mereka.

Permulaan fobia sosial sering terjadi pada remaja, tapi mungkin juga mulai dini hari nanti atau nanti di masa dewasa.

2. Apa saja faktor risiko Karsinoma Nasofaring?

Faktor berikut dapat menyebabkan seseorang lebih rentan terhadap fobia sosial:

- Rasa malu, timidity and withdrawal; menghadapi berbagai situasi sosial yang memalukan saat remaja bersamaan dengan kurangnya kepercayaan diri secara bertahap berkembang menjadi fobia sosial.
- Memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan atau menakutkan dalam situasi sosial dapat menyebabkan ketakutan pada situasi yang serupa.
- Kesempatan untuk memiliki fobia sosial lebih tinggi jika ada anggota keluarga yang memilikinya.
- Anak-anak terlindungi atau dikendalikan oleh orang tua, dan orang-orang yang sering ditertawakan, diintimidasi atau ditolak cenderung memiliki fobia sosial.

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

3. Bagaimana cara untuk mencegah Kanker Hati?

Jika seseorang ingin mencegah fobia sosial, terutama seseorang harus meningkatkan rasa percaya dirinya dan memperbaiki keterampilan sosialnya, terutama keterampilan berbicara di depan umum. Sekarang ada banyak kursus dan seminar sosial yang terkait, bahkan orang-orang yang terlahir pemalu dan tertutup dapat meningkatkan kemampuan sosial dan berbicara mereka melalui pelatihan yang benar.

4. Apa penyebab Karsinoma Nasofaring?

Mirip dengan gangguan emosional lainnya, fobia sosial dikembangkan oleh banyak faktor, termasuk faktor fisiologis dan lingkungan seperti:

Faktor keturunan

Fobia sosial entah bagaimana berhubungan dengan keturunan, namun penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memverifikasi apakah memang terkait dengan gen herediter. Di sisi lain, beberapa peneliti menyatakan bahwa perilaku fobia sosial bisa jadi hasil menirukan beberapa anggota keluarga.

Neurotransmiter di otak

Para ilmuwan telah menemukan bahwa fobia sosial memiliki hubungan yang erat dengan ketidakseimbangan neurotransmitter otak, misalnya neurotransmiter mungkin sangat sensitif terhadap serotonin yang bertanggung jawab untuk memantau dan mengatur emosi. Selain itu, pasien dengan fobia sosial mungkin memiliki lebih sedikit dopamin, yang merupakan jenis neurotransmitter lain di otak, dari biasanya. Semua ini dapat membuat pasien lebih rentan terhadap fobia sosial.

Respons ketakutan yang terlalu reaktif

Struktur di otak yang disebut amygdala berperan dalam memantau dan mengatur respons ketakutan. Beberapa penelitian menganggap bahwa pasien dengan fobia sosial memiliki amigdala yang terlalu reaktif, yang menyebabkan respons ketakutan mereka meningkat dan mudah menjadi panik dalam situasi sosial.

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

5. Apa saja gejala yang muncul dalam Fobia Sosial?

Pasien dengan fobia sosial dapat menunjukkan gejala emosional dan fisik berikut ini:

Gejala emosional:

- Sangat ketakutan saat bersama dengan orang asing
- Takut pada situasi sosial dimana dia akan dievaluasi
- Khawatir menghina dirinya sendiri atau membuat adegan
- Takut ditemukan cemas
- Emosi cemas seperti itu telah mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan pekerjaan kita
- Takut berbicara atau bekerja dengan orang lain, karena khawatir dia bisa membodohi dirinya sendiri
- Hindari situasi di mana dia dapat menarik perhatian

Gejala fisik:

- Memerah
- Berkeringat yang melelahkan
- Gemetar atau gemetar, suara gemetar
- Mual
- · Kesulitan untuk menelan
- Perut kesal
- Tangan dan kaki dingin
- Palpitasi

Jika gejala terus berlanjut dan memburuk, serta mempengaruhi kehidupan sehari-hari, orang harus mencari bantuan dokter.

6. Bagaimana cara untuk menyelidiki dan mendiagnosis Psikosis Dini?

Dokter akan melakukan pemeriksaan tubuh untuk menyingkirkan kemungkinan terkena penyakit lain. Dia/ Dia juga akan memiliki pembicaraan rinci serta penilaian pada calon pasien untuk lebih memahami keadaan emosional pasien. Menurut Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental dari American Psychiatric Association, kriteria diagnostik untuk

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

gangguan depresi Mayor mencakup:

- Ketakutan yang jelas dan terus-menerus terhadap satu atau lebih situasi sosial di mana seseorang percaya bahwa dia dapat bertindak tidak tepat (atau menimbulkan gejala kecemasan), yang menyebabkan rasa malu atau penghinaan.
- Seseorang hampir pasti akan mengalami kecemasan saat berada dalam situasi sosial yang dia takuti.
- Pasien menyadari bahwa kecemasannya berlebihan atau tidak masuk akal.
- Pasien akan menghindari situasi sosial yang menimbulkan kecemasan, atau mencoba yang terbaik untuk mengatasi kecemasan atau kesusahan.
- Penarikan pasien, kecemasan yang diantisipasi, atau ketidaknyamanan saat berada dalam situasi sosial seperti itu akan sangat mempengaruhi kehidupan normal, pekerjaan (atau pelajaran), aktivitas sosial atau hubungan sosial, yang dengan segala cara akan menyebabkan kesusahan.
- Situasi di atas tidak disebabkan oleh pengobatan atau penyakit lainnya.

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

7. Apa tindakan pengobatan terhadap Kanker Serviks?

Dokter akan menilai kondisi pasien dan merekomendasikan obat-obatan atau psikoterapi, atau keduanya.

1. Obat

Untuk menyembuhkan fobia sosial, obat yang paling sering digunakan adalah inhibitor reuptake serotonin selektif (SSRI), dan serotonin dan norepinephrine reuptake inhibitor (SNRI). Keduanya dapat membantu serotonin dan norepinefrin untuk melanjutkan keseimbangan, sehingga memperbaiki gejala dan menyembuhkan fobia sosial dengan efek samping yang kurang.

i) Penghambat reuptake serotonin selektif (SSRI)

SSRI yang umum digunakan adalah Paroxetine, Sertraline, Fluvoxamine, dan lain-lain. Hal ini dapat menyebabkan mual, insomnia, kelelahan, dll. Jangka pendek, namun ketika efek medis dimulai, efek sampingnya akan berkurang atau hilang secara bertahap.

ii) Serotonin dan norepinephrine reuptake inhibitor (SNRI)

Salah satu contohnya adalah Venlafaxine. Efeknya lebih cepat dari pada SSRI. Pada awal penggunaan obat-obatan, efek samping seperti pusing, sakit kepala, mual, insomnia, dll dapat terjadi, namun akan berkurang atau hilang setelah pasien menyesuaikannya.

iii) Benzodiazepin

Jenis obat anti-kecemasan ini dapat mengurangi tingkat kecemasan pasien dalam waktu singkat, namun ini adalah pembentuk kebiasaan dengan efek samping jangka panjang yang signifikan. Oleh karena itu, hanya ditentukan untuk penggunaan jangka pendek.

iv) Beta blocker

Obat-obat ini membantu pasien dalam situasi tertentu seperti memberi pidato melalui pengurangan denyut jantung, tekanan darah, suara gemetar dan anggota badan yang gemetar. Obat-obatan ini, bagaimanapun, tidak akan membantu mengobati fobia sosial.

2. Psikoterapi

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

Terapi perilaku kognitif adalah metode psikoterapi yang umum digunakan sejauh ini. Psikolog klinis pertama akan mengembangkan rasa saling percaya dengan pasien. Melalui wawancara, analisis dan berbagai keterampilan yang dikerahkan, psikolog klinis membantu pasien memperbaiki kesalahan dalam berpikir, sehingga memungkinkan seseorang untuk mengubah perilaku lupanya dan untuk mengurangi tingkat kecemasannya. Selama terapi, pasien mengikuti jadwal yang disepakati antara dia dan psikolog klinis. Pasien diajar untuk mempraktikkan bagaimana menghadapi situasi yang dia hadapi secara bertahap dan untuk memperbaiki kemampuan mengelolanya, sehingga memungkinkan dia untuk memulihkan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi ini.

Psikolog klinis juga akan memberi tahu pasien tentang beberapa keterampilan interaksi sosial dan manajemen relaksasi, dengan harapan dapat meningkatkan kinerjanya dalam situasi sosial, sehingga memperkuat kepercayaan dirinya.

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

8. Apa komplikasi dari Kanker Hati?

Jika tidak diobati, fobia sosial akan mempengaruhi pekerjaan, studi dan hubungan interpersonal pasien, menyebabkan seseorang kurang percaya diri, merasa kesepian dan mungkin kemudian menyerah belajar atau bekerja, dll.

Fobia sosial juga dapat menyebabkan masalah berikut:

- Penyalahgunaan narkoba
- Minum berlebihan
- Depresi
- Bunuh diri

9. Bagaimana cara untuk merawat pasien penderita Kanker Serviks?

Untuk menyembuhkan fobia sosial, tidak masalah obat atau psikoterapi yang diadopsi, diperlukan waktu lebih lama. Pasien harus bertahan dalam menerima perawatan dan mendapatkan pemeriksaan lanjutan serta tidak menyerah di tengah perawatan. Di sisi lain, pasien juga dapat mempertimbangkan saran berikut yang membantu pemulihan dini:

- Menjangkau orang-orang dengan siapa Anda merasa nyaman
- Lakukan lebih banyak latihan relaksasi
- Minumlah sedikit minuman yang mengandung kafein
- Terus lakukan latihan dan lakukan diet seimbang
- Tidur yang cukup
- Berhenti minum alkohol dan jangan menyalahgunakan narkoba

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved