

# Dari Cemas Normal ke Gangguan: Kenali dan Atasi Gangguan Kecemasan

dr. Alyssa Diandra



# Mitos

- ▶ Tanda kelemahan karakter diri
- ▶ Agar tidak cemas ya hindari stress
- ▶ Ini sudah Nasib saya
- ▶ Saya bisa mengatasi ini sendiri
- ▶ Ini bukan kondisi serius



# Apa itu cemas?

- ▶ Respon tubuh terhadap ancaman → Cemas dan Takut
- ▶ Cemas
  - ▶ Respon tubuh terhadap suatu ancaman yang sifatnya tidak atau belum nyata pada saat itu
  - ▶ Tujuannya agar kita dapat melakukan usaha pencegahan atau menangani ancaman yang mungkin muncul
  - ▶ Contohnya : cemas ketika akan melakukan wawancara kerja, presentasi, naik jabatan
- ▶ Takut
  - ▶ Respon tubuh terhadap suatu ancaman yang sifatnya nyata pada saat itu → Respon fight or flight

# Normal vs Abnormal?

- ▶ Cemas menjadi gangguan ketika
  - ▶ Respon berlebihan dibandingkan dengan pencetus dan risiko bahaya yang ada
  - ▶ Tidak dapat dikendalikan atau dialihkan meski sudah ada usaha untuk mengatasinya
  - ▶ Menyebabkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari seperti pekerjaan, relasi interpersonal
  - ▶ Bersifat persisten

# Siapa saja yang berisiko mengalami cemas?

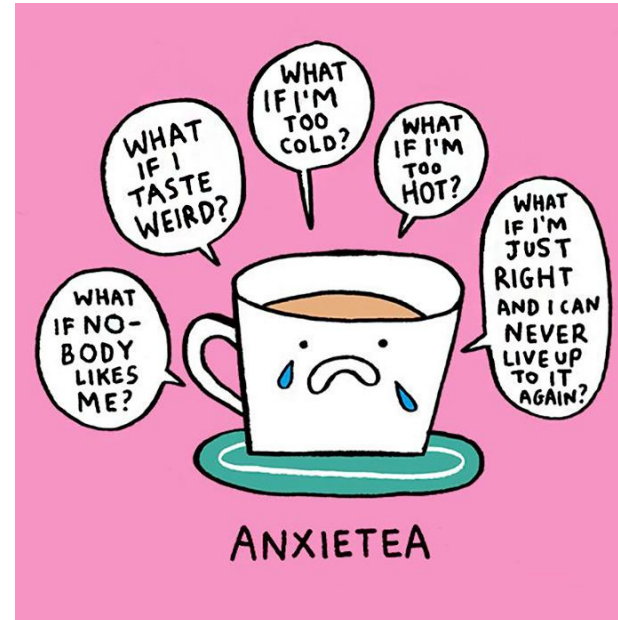
- ▶ Semua orang dapat mengalami cemas, namun gangguan cemas berbeda
- ▶ Epidemiologi
  - ▶ Usia awitan masa remaja akhir hingga dewasa muda
  - ▶ Wanita > Pria = 2:1
- ▶ Faktor risiko → interaksi biopsikososial
  - ▶ Genetik
  - ▶ Pola asuh
  - ▶ Trauma
  - ▶ Penggunaan obat
  - ▶ Kepribadian
  - ▶ Lingkungan : gaya hidup, konsumsi kafein

# Apa tandanya saya sedang cemas?



**Table 9.1-1**  
**Peripheral Manifestations of Anxiety**

- Diarrhea
- Dizziness, lightheadedness
- Hyperhidrosis
- Hyperreflexia
- Palpitations
- Pupillary mydriasis
- Restlessness (e.g., pacing)
- Syncope
- Tachycardia
- Tingling in the extremities
- Tremors
- Upset stomach ("butterflies")
- Urinary frequency, hesitancy, urgency



# Jenis Gangguan Kecemasan

- ▶ Fobia → spesifik, social
- ▶ *Social Anxiety Disorder*
- ▶ Gangguan Panik
- ▶ Gangguan Cemas Menyeluruh
- ▶ Agoraphobia

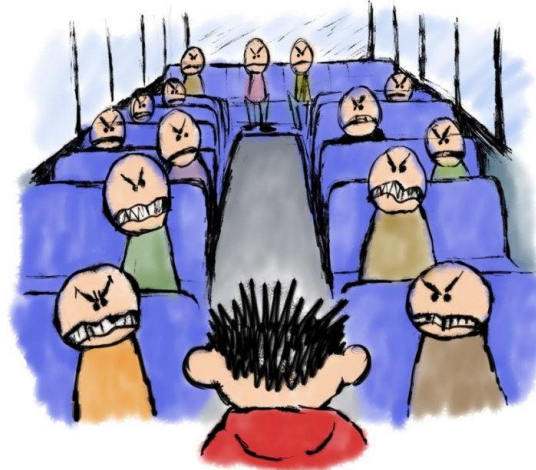
# Fobia

- ▶ Ketakutan berlebihan terhadap suatu objek, kondisi atau situasi spesifik
- ▶ Ada usaha penghindaran
- ▶ Respon melebihi bahaya yang dikandung oleh objek, kondisi atau situasi spesifik
- ▶ Sifatnya persisten
- ▶ 2 jenis : fobia spesifik dan fobia social
- ▶ Jarang mencari pertolongan

# Social Anxiety Disorder

- ▶ Takut diperhatikan atau dihakimi dalam suatu lingkungan social
- ▶ Takut jika kecemasannya akan diketahui orang lain → makin dihakimi atau merasa dipermalukan
- ▶ Ada usaha untuk menghindari situasi social atau kalau dihadapi juga dengan susah payah
- ▶ Respon cemas muncul secara berlebihan

HOW IT FEELS WHEN I GET ON A BUS



# Gangguan Panik

- ▶ Serangan cemas yang muncul secara tiba-tiba dan berlebihan, seringkali disertai rasa akan mati → biasanya dalam 10 menit awal serangan akan meningkat dan durasi total umumnya 20-30 menit → false emergency
- ▶ Serangan dapat muncul dengan (misal dengan agoraphobia) atau tanpa pencetus
- ▶ Terjadi lebih dari 1x
- ▶ Dapat memunculkan cemas antisipatorik atau ada usaha untuk menghindari kemungkinan pencetus

# Gangguan Panik

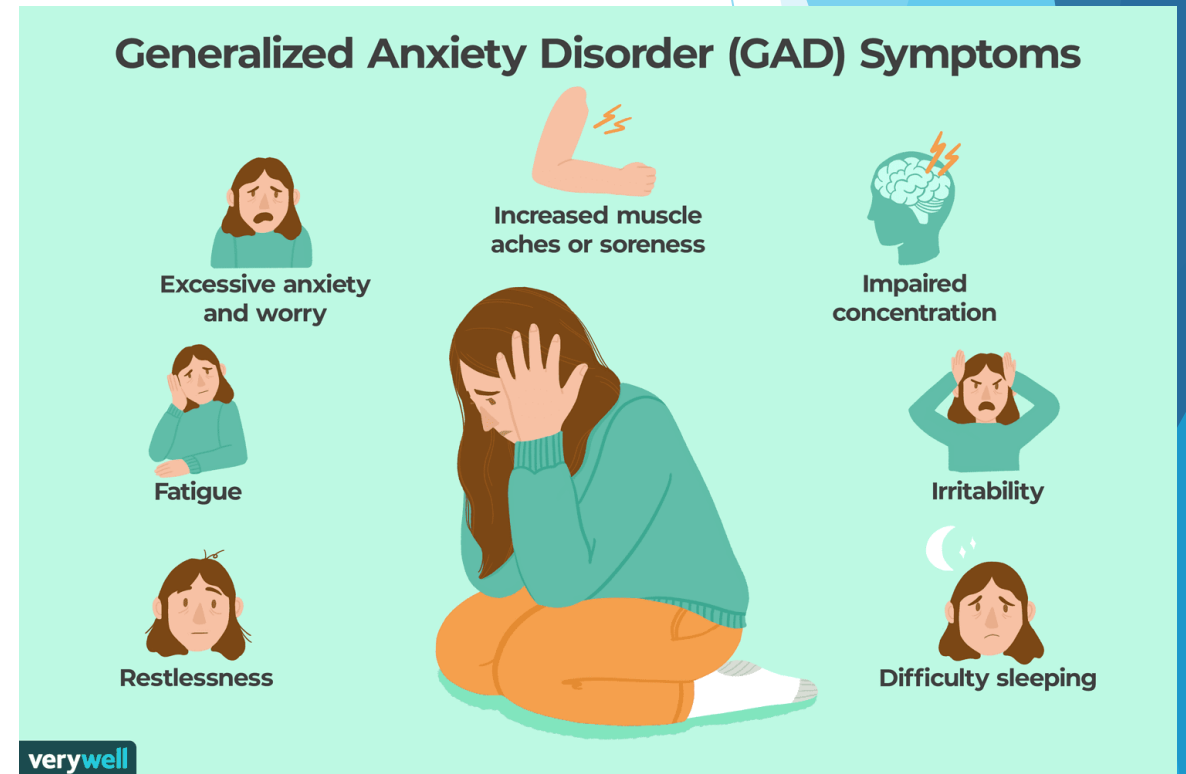


# Agoraphobia

- ▶ Kecemasan berlebihan akan ruang publik → cemas/ takut jika muncul gejala cemas atau serangan panik atau hal yang menurut pasien memalukan, pasien merasa tidak dapat mencari tempat aman
- ▶ Kondisi muncul pada situasi
  - ▶ Berada di transportasi public
  - ▶ Berada di tempat terbuka
  - ▶ Keramaian
  - ▶ Berada di tempat tertutup seperti bioskop, pertokoan
- ▶ Sifatnya persisten dan ada usaha penghindaran

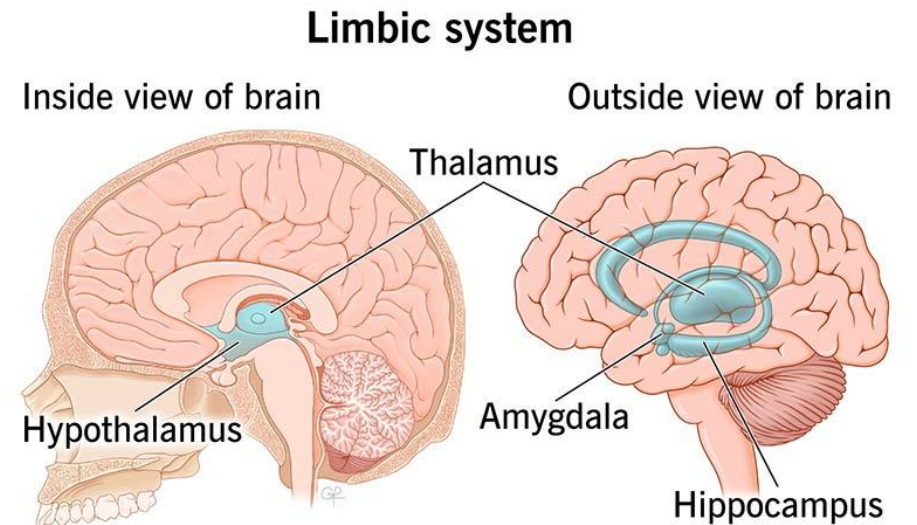
# Gangguan Cemas Menyeluruh

- ▶ Kecemasan yang muncul pada hampir setiap situasi kehidupan sehari-hari
- ▶ Tema kecemasan ada di kehidupan dan aktivitas sehari-hari



# Patofisiologi

- ▶ Ketidakseimbangan neurotransmitter → GABA , NE, 5HT, Dopamine
- ▶ Jaras otonom → simpatis
- ▶ Hipersensitifitas amigdala --> hubungannya dengan system limbik, dan prefrontal cortex



Limbic system processes and manages:



# Komplikasi

- ▶ Substance abuse
- ▶ Depresi → dapat sebagai komorbiditas
- ▶ Fisik : mempengaruhi fungsi jantung
- ▶ Kualitas hidup yang buruk → relasi, okupasi
- ▶ Suicide



# Tatalaksana

- ▶ Medikamentosa
- ▶ Non medikamentosa
  - ▶ Psikoterapi
    - ▶ *CBT,*
    - ▶ *graded exposure,*
    - ▶ *schema therapy,*
    - ▶ *psychodynamic*



# Peningkatan mekanisme koping

- ▶ *Breathing techniques.*
- ▶ *Journaling / expressive writing.*
- ▶ *Movement / exercise.*
- ▶ *Mindfulness & meditation.*
- ▶ *Limiting stimulants (caffeine, alcohol).*



“

Anxiety isn't  
something that goes  
away; it's something  
you learn to control.

— *Anonymous*

*Thank You*