

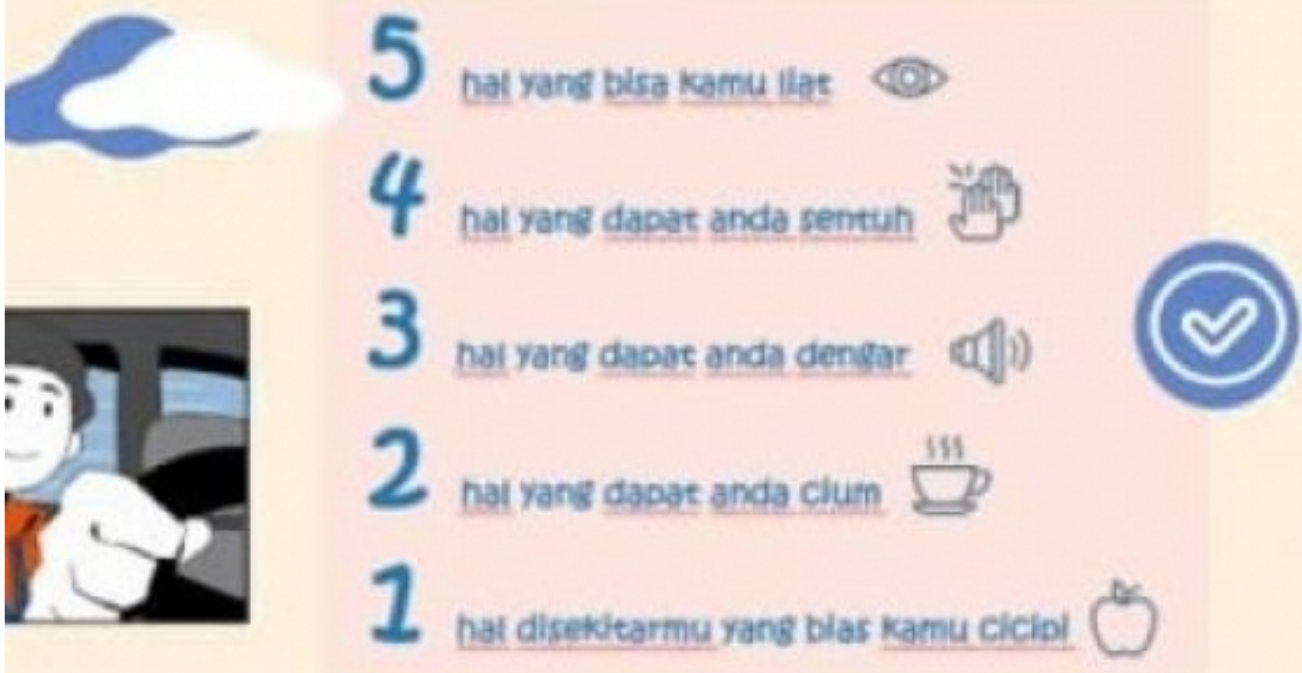
Psikiater RSUA Bagikan Tips Hadapi Gangguan Panik

Achmad Sarjono - JATIM.GOBLOG.CO.ID






Mar 10, 2022 - 12:03

Cara sederhana namun efektif untuk membantu seseorang/diri Anda sendiri melalui serangan panik

Metode Grounding 5-4-3-2-1, tanyakan Apa...



The infographic illustrates the 5-4-3-2-1 grounding technique. It features a list of five items, each with a corresponding icon: 5 (eye icon) for things you can see, 4 (hand icon) for things you can touch, 3 (speaker icon) for things you can hear, 2 (cup icon) for things you can smell, and 1 (apple icon) for things you can taste. A blue checkmark icon is positioned to the right of the list. On the left side, there are illustrations of a hand, a person's face, and a person's hand pointing.

- 5 hal yang bisa kamu lihat 
- 4 hal yang dapat anda sentuh 
- 3 hal yang dapat anda dengar 
- 2 hal yang dapat anda cium 
- 1 hal disekitarmu yang bias kamu cicipi 

Jiangi pertanyaan dan tarik napas dalam-dalam, perlahan, sampai tenang

SURABAYA - Gangguan panik masih sering dianggap remeh oleh banyak orang. Padahal, gangguan panik dapat menimbulkan efek yang cukup serius bagi penderitanya. Menanggapi hal itu, Rumah Sakit Universitas Airlangga dengan kreatif membagikan tips menghadapi gangguan panik melalui siaran langsung

Instagram bersama psikiater dr Brihastami Sawitri SpKJ pada Minggu (6/3/2022).

Risiko Gangguan Panik

Gangguan panik merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan serangan cemas yang berat. Gangguan ini datang tiba-tiba dengan gejala penyerta berupa gejala fisik meliputi jantung berdebar, keringat dingin, denyut nadi dan jantung menjadi cepat, kebas atau kesemutan, serta wajah memerah.

Sawitri menjelaskan ada tiga faktor yang dapat memicu gangguan panik pada seseorang. Pertama, faktor organobiologik atau faktor genetik. Kedua, faktor psiko edukatif, yaitu faktor-faktor psikologik dan pembelajaran yang berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian seseorang. Terakhir, faktor sosio kultural, contohnya perceraian atau perpisahan.

Sawitri juga menuturkan terkait risiko apabila gangguan panik tidak segera ditangani. Beberapa hal di antaranya yaitu dapat menurunkan kualitas hidup, meningkatkan mortalitas, produktivitas menurun, hubungan keluarga dan sosial hilang, serta meningkatkan biaya kesehatan.

Menghadapi Gangguan Panik

Sawitri memaparkan beberapa tips penting yang harus dilakukan ketika seseorang mengalami gangguan panik. Pertama, berani berbicara dengan orang terdekat seperti keluarga dan sahabat. Kemudian, pergi ke dokter untuk memastikan kondisi lebih lanjut. Terakhir, berpikir positif dan memiliki motivasi tinggi untuk sembuh.

Lebih lanjut, ia menjelaskan bahwa gangguan panik erat kaitannya dengan pikiran. Oleh karenanya, setiap individu harus memiliki kemampuan untuk mengontrol pikirannya supaya terhindar dari pikiran cemas.

“Kita harus fokus terhadap pikiran-pikiran yang dapat membawa ketenangan, seperti melihat sesuatu dari sudut pandang luas, fokus terhadap hal yang dapat dikendalikan, penerimaan, percaya diri, dan hal-hal positif lainnya,” ungkapnya. (*)

Penulis: Rafli Noer Khairam

Editor: Binti Q. Masruroh