

Kebimbangan

Apakah itu kebimbangan?

Kebimbangan adalah perasaan tidak selesa, takut, resah dan gementar.

Ia merupakan satu perkara biasa yang dialami dari masa ke semasa.

Perasaan ini kadang-kadang membuat kita lebih bersedia untuk menghadapi keadaan yang tidak diingini.

Apakah penyebab kebimbangan?

Adalah perkara biasa dalam hidup untuk berasa bimbang.

Walau bagaimana kebimbangan berpanjangan akan mengganggu kerja-kerja harian.

Remaja boleh merasa bimbang atas pelbagai sebab, antara lain:

- Rasa cemas keterlaluan oleh ibu bapa
- Peribadi diri yang:
 - Pemalu
 - Selalu mengasingkan diri
 - Mudah risau
- Pernah mengalami trauma

Bagaimana mengetahui seseorang mempunyai masalah kebimbangan?

Seorang yang menghadapi kebimbangan biasanya:

- Mudah terperanjat
- Tidak dapat bertenang
- Susah untuk memberi tumpuan
- Sentiasa mempunyai perasaan resah gelisah
- Susah untuk dapat tidur yang nyenyak
- Mudah letih dan kurang tenaga
- Sentiasa memikirkan perkara yang menakutkan

Bagaimana cara mengatasi kebimbangan?

Ada berbagai cara boleh dibuat, ini termasuk:

- Berkongsi hal-hal yang menakutkan kepada orang yang boleh dipercayai
- Membaca rencana yang ada kaitan dengan masalah yang dihadapi
- Amalan gaya hidup sihat
- Belajar tentang kemahiran cara mengatasi masalah
- Belajar untuk bertenang
- Melibatkan diri dalam kegiatan agama

Apa akan berlaku jika kebimbangan tidak diatasi?

Kebimbangan boleh mengakibatkan:

- Masalah fizikal:
 - Pedih perut (Gastrik)
 - Turun berat badan
 - Tekanan darah tinggi
- Masalah psikologi:
 - Rasa **rendah diri**
 - Gangguan tidur
 - Hilang selera makan
- Masalah sosial:
 - Ponteng sekolah
 - Tidak pandai berkawan
 - Pengambilan dadah atau alkohol

Di mana anda harus mendapatkan bantuan?

Bantuan boleh didapati daripada:

- Ibu bapa
- Keluarga sendiri yang boleh dipercayai
- Kaunselor sekolah
- Guru Agama

ATAU

Dapatkan bantuan profesional seperti:

- Pakar psikologi
- Pakar Psikiatri

Semakan akhir: 14 Julai 2006