

Keresahan

Pengenalan

"Saya berasa takut padahal tidak ada apa yang yang saya perlu takut. Tiba-tiba saya berasa bimbang, dada saya berdebar-debar, saya berpeluh dan saya dapat merasakan yang sesuatu yang tidak baik akan menimpa saya"

Ini adalah fenomena yang sering terjadi dan fenomena ini dinamakan keresahan. Keresahan ialah apa yang kita rasa apabila diancam samada benar atau hanya imaginasi kita sahaja.

Tanda dan gejala penyakit

Tanda-tanda psikologikal

- Perasaan risau dan takut
- Perasaan bimbang
- Susah untuk tidur
- Gelisah
- Cepat marah

Tanda fizikal

- Dada berdebar-debar
- Tidak sedap perut(rasa nak terberak,cirit-birit)
- Mudah berpeluh, berasa seram sejuk
- Sakit atau pening kepala, mata berpinar-pinar
- Badan berasa kejang dan tegang
- Mudah letih

Jenis-jenis Keresahan

Ada banyak jenis keresahan antaranya:-

1. **Kecelaruan Keresahan Umum.**
 - Sentiasa berasa resah dan gelisah sepanjang masa. Sentiasa bimbang tentang berbagai-bagai masalah.
2. **Kecelaruan Panik**
 - Keadaan di mana keresahan terjadi dengan tiba-tiba tanpa disangka-sangka. Tahap keresahan adalah sangat tinggi sehinggakan pesakit menyangka ia akan mati.
3. **Kecelaruan Fobia**
 - Keresahan yang dialami selalu berkait dengan objek dan situasi yang spesifik contohnya keujudan ular,labah-labah,bangunan yang tinggi,tempat yang sesak,majlis keramaian rasmi dan terbang dalam kapalterbang.

4. **Kecelaruan Stres Pasca-trauma**

- Keresahan yang dialami berikutan terdedahnya kepada situasi yang sangat menakutkan dan mengerutkan seperti bencana alam, gempa bumi, tsunami, peperangan, kejadian kena rogol dan sebagainya. Seseorang itu mungkin teringat kembali peristiwa itu, mimpi yang mengerikan dan akan mengelakkan diri dari tempat dan situasi yang sama.

5. **Kecelaruan Obsesif-Kompulsif**

- Seseorang itu mempunyai fikiran yang tidak rasional yang sentiasa menghantuinya dan datang bertubi-tubi dengan tidak dapat dilawannya dan menyebabkan ia berasa tidak selesa dan sangat resah. Contohnya ia berasa bahawa tangannya sangat kotor (fikiran obsesif). Ia akan berusaha membasuh tangannya berkali-kali (kelakuan kompulsif) supaya keresahannya dapat dikurangkan.

Komplikasi

Sekiranya tidak dirawat, penyakit ini akan melarat dan menjadi kronik dan mengurangkan keupayaan kita menjalani naktiviti hidup harian dengan berkesan.

Rawatan

Satu penilaian yang lengkap dan teliti oleh doktor adalah perlu terutamanya untuk mengenalpasti penyakit-penyakit lain seperti thyrotoxicosis atau penggunaan ubat-ubat lain bukan penyebab penyakit ini.

- **Ubat-ubat:**
 - Penggunaan ubat untuk mengurangkan keresahan (anxiolytic) selalunya digunakan untuk tempoh yang singkat untuk memberi kelegaan yang cepat sebelum timbulnya kesan ubat lain.
- **Psikoterapi:**
 - Ini melibatkan sesi bercakap tanpa batasan dengan perawat anda untuk menemui sebab sebenar yang membawa kepada keadaan keresahan anda, mengenal diri anda dan mengenalpasti kaedah alternative yang boleh anda gunakan untuk menangani masalah anda dengan lebih berkesan.
- **Terapi kognitif-tingkahlaku**
 - Terapi ini mengubah cara anda berfikir dan memerhati keadaan di sekeliling anda. Anda juga akan belajar cara baru untuk menangani keadaan yang mengganggu anda dengan memberi pendedahan kepada keadaan itu dengan cara yang teratur dan memberi kesan yang positif.
- **Teknik Relaksasi:**
 - Banyak jenis kaedah dan teknik yang dapat menenangkan dan mengurangkan keresahan akan diajar semasa sesi ini berjalan.

Anda hendaklah sentiasa berbincang dengan doktor anda mengenai pelbagai pilihan kaedah rawatan yang ditawarkan untuk anda.

Pencegahan

[Langkah-langkah mengurangkan stress.](#)

Pemulihan

Setelah tanda-tanda penyakit dapat dikawal dengan mengambil ubat secara teratur, satu plan rehabilitasi yang lengkap dan komprehensif harus diatur supaya pesakit dapat kembali berfungsi di dalam masyarakat seperti sedia kala..

Setiap Jabatan psikiatri di setiap hospital-hospital besar seluruh Negara mempunyai unit pemulihan carakerja dengan kakitangan terlatih bagi membantu anda pulih sepenuhnya dari penyakit anda.

Sebahagian daripada pusat-pusat kesihatan sudah dilengkapi dengan unit pemulihan psikososial di dalam komuniti bagi membantu anda pulih dari penyakit dan mengembalikan keyakinan diri untuk berkerja dan berinteraksi dengan masyarakat.

Kumpulan Sokongan:

- KAMI (kumpulan sokongan keluarga Johor)
- MMHA (Persatuan Kesihatan Mental Malaysia-Petaling Jaya)
- Kumpulan-kumpulan Sokongan Keluarga disetiap negeri

Semakan akhir : 14 Julai 2006