

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

Gangguan Penyesuaian pada Dewasa



Apakah Gangguan Penyesuaian? Kebanyakan orang bergelut untuk menghadapi tekanan dan perubahan pada masa-masa tertentu, tetapi Gangguan Penyesuaian merujuk kepada kesusahan yang ketara yang berterusan selama lebih daripada beberapa bulan selepas peristiwa yang menimbulkan tekanan. Reaksi terhadap tekanan ini boleh mengganggu tugas harian seperti belajar, bekerja, dan keseronokan hidup secara amnya.

Sumber tekanan biasa:

Kadangkala tekanan akut dan tidak dijangka boleh menyebabkan seseorang mengalami tekanan emosi dan mental yang teruk, mengakibatkan pelbagai aspek kehidupan harian terganggu. Tekanan ini boleh terdiri daripada trauma kepada kehilangan perhubungan dan perubahan kehidupan yang lain.



Gangguan pelarasan mungkin mengambil masa sehingga 3 bulan untuk muncul selepas peristiwa yang menekan atau perubahan hidup. Walau bagaimanapun, tempoh masa boleh berbeza-beza dan gejala mungkin muncul serta-merta atau mengambil masa lebih lama untuk nyata.



Tanda & simptom: Orang yang terjejas mungkin dipaparkan tanda-tanda berikut:

- Kebimbangan, kesedihan atau keterlaluankeputusan, meningkat mudah marah.
- Mengelakkan situasi tertentu.
- Sakit kepala, sakit perut, atau fizikal berkaitan tekanan lain mengeluh.
- Sukar untuk tidur, tinggal tidur atau mengalami gelisah tidur.
- Masalah fokus pada tugas atau membuat keputusan.
- Perubahan dalam akademik atau kerja prestasi.
- Tingkah laku ganas.
- Pemanduan berbahaya.
- Penyalahgunaan alkohol.
- Menarik diri daripada rakan dan keluarga.
- Fikiran bunuh diri dan tingkah laku.



Gejala boleh berbeza-beza, biasanya muncul sebagai gejala kemurungan atau kebimbangan, dan kadang-kadang kedua-duanya. Tanda-tanda ini mungkin berterusan selama lebih daripada enam bulan jika terdapat tekanan kronik atau akibat yang berpanjangan. Ia adalah penting untuk mendapatkan bantuan profesional jika anda perasan berterusan atau kesukaran tingkah laku selepas tekanan hidup yang ketara. Untuk ambil perhatian: Perubahan dalam tingkah laku adalah yang paling biasa berlaku pada kanak-kanak dan orang tua, tetapi ini boleh berlaku dalam mana-mana kumpulan umur.

Rawatan: Terdapat dua jenis rawatan utama untuk gangguan penyesuaian: psikoterapi dan ubat. Kebanyakan orang bertambah baik selepas rawatan dan hanya memerlukannya untuk seketika.

Psikoterapi:

Psikoterapi boleh memberikan sokongan emosi dan juga boleh membantu orang ramai mengetahui sebab peristiwa itu memberi kesan kepada mereka. Semasa mereka memproses bagaimana peristiwa itu menghasilkan reaksi mereka, mereka juga mempelajari kemahiran mengatasi yang berguna yang akan membantu mereka pada masa hadapan.



Kaedah terapi lain yang sama berkesan termasuk campur tangan krisis, terapi keluarga dan kumpulan, terapi tingkah laku kognitif, dan psikoterapi interpersonal.

Ubat-ubatan

Dalam sesetengah kes, ubat boleh membantu seseorang menguruskan simptom mereka kemurungan dan kebimbangan, serta pemikiran untuk membunuh diri.

Antidepresan dan jangka pendek sedatif paling kerap digunakan merawat gangguan penyesuaian. Seperti dengan terapi, orang itu mungkin hanya perlukan ubat untuk beberapa bulan.



Gangguan Penyesuaian berlaku apabila tekanan mengatasi keupayaan seseorang untuk mengatasinya. Apabila orang ramai menerima sokongan yang betul dan mempelajari kemahiran yang berkesan, pemulihan adalah mungkin.