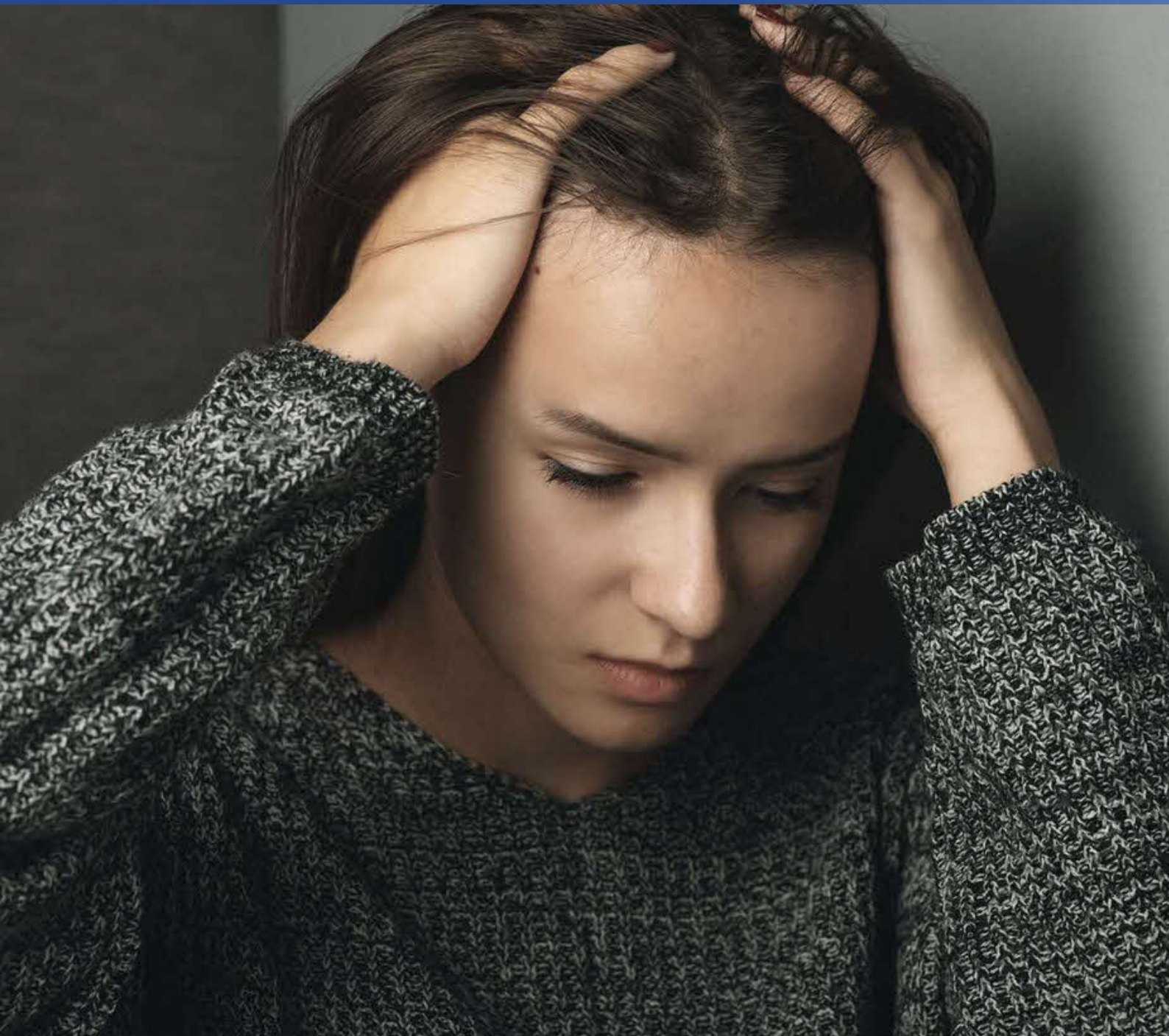


Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

# Gangguan Kebimbangan Umum (GAD)



Apakah itu Gangguan Kebimbangan Umum (*GAD*)?

Kebimbangan dan ketakutan adalah emosi biasa. Tetapi, walaupun ketakutan adalah tindak balas biasa terhadap ancaman yang dirasakan, kebimbangan adalah ketakutan yang tidak wajar atau tidak wajar terhadap ancaman yang tidak jelas atau tidak jelas. Walau bagaimanapun, apabila emosi ini berterusan, berlebihan dan tidak rasional, ia boleh menjejaskan:

- Cara seseorang menjalani hidupnya.
- Keupayaan seseorang untuk bekerja.
- Keupayaan seseorang untuk mengatasi tuntutan hidup atau perhubungan.



Apabila ini berlaku, kebimbangan menjadi gangguan. Biasanya terdapat gabungan faktor yang menyumbang kepada *GAD*.

- Genetik - ahli keluarga mengalami masalah kesihatan mental.
- Biokimia - hormon dan ketidakseimbangan kimia.
- Kognitif - salah tafsiran sensasi fizikal sebagai mengancam atau keadaan perubatan yang serius.



**Tanda & gejala:** Dalam GAD, gejala kebimbangan berlaku hampir sepanjang hari, berterusan, dan mungkin tidak terhad kepada sebarang kejadian. Anda mungkin merasakan beberapa/semua gejala mental yang tidak menyenangkan seperti:

- Kebimbangan
- Kekeliruan
- Kebimbangan
- Perasaan dikunci atau diketepi.
- Rasa tidak berdaya.
- Fikiran negatif yang berulang.



**Ia juga mencetuskan pelbagai gejala fizikal seperti:**

- Ketegangan dan kelemahan otot.
- Jantung berdebar-debar
- Kesukaran bernafas.



## Rawatan

Rawatan untuk GAD selalunya termasuk gabungan psikoterapi (seperti terapi kognitif - tingkah laku) dan ubat-ubatan.



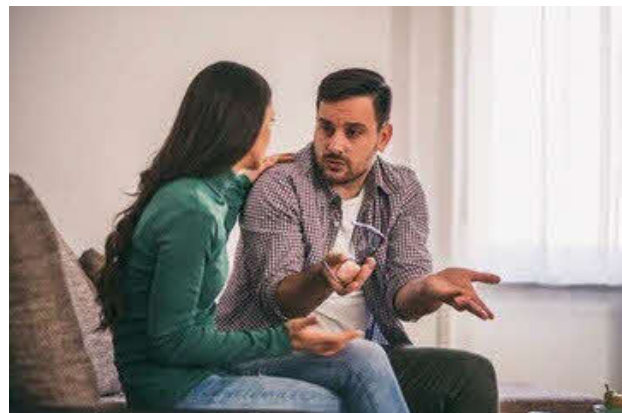
- Psikoterapi membantu individu memahami dan menguruskan pemikiran dan tingkah laku yang cemas.



- Ubat-ubatan seperti benzodiazepin atau selektif serotonin reuptake inhibitors (SSRIs) boleh ditetapkan untuk mengurangkan gejala.

## Lain-lain

- Berkongsi perasaandengan seseorang yang menyokong.
- Melakukan relaksasi teknik seperti dalam latihan pernafasan.
- Meditasi atau mengalih perhatian diri dengan aktiviti kegemaran.
- Melakukan senaman fizikal.
- Menggunakan perbincangan diri yang positif, cth. "Saya boleh melakukan ini"; "Perkara tidak akan menjadi seburuk yang saya ramalkan".
- Menggambar diri dengan jayanya menghadapi dan menakluki ketakutan itu.



Komunikasi tetap dengan profesional kesihatan mental adalah penting untuk memantau kemajuan dan membuat pelarasan pada plan rawatan jika perlu. Perubahan gaya hidup, pengurusan tekanan dan penjagaan diri juga merupakan komponen penting dalam mengurus GAD.