

## **Social Anxiety Disorder** **Gangguan Kecemasan Sosial**

### **Apa itu Gangguan Kecemasan Sosial?**

Gangguan kecemasan sosial ditandai oleh ketakutan yang kuat secara terus-menerus bahwa anda dihakimi oleh orang lain dan memalukan dalam situasi sosial. Ketakutan ini bisa menjadi begitu kuat sehingga individu penderita gangguan ini bisa tinggal jauh dari tempat atau peristiwa di mana mereka beranggapan mereka akan melakukan sesuatu yang memperlakukan diri sendiri, atau memilih untuk tetap diam di situasi sosial untuk menghindari menarik perhatian dari orang lain. Ketika bersama orang lain, individu penderita gangguan ini akan menjadi malu, gemetar, berkeringat, merasa pusing, dan cenderung mengalami jantung berdebar-debar, kesulitan bernapas dan sulit berbicara dengan orang lain meskipun mereka ingin bisa melakukannya.

### **Apa Penyebab Gangguan Kecemasan Sosial?**

Tidak ada penyebab tunggal dari gangguan kecemasan sosial, tapi para peneliti telah mengidentifikasi beberapa faktor resiko:

- 1) Faktor biologis: keturunan, ketidakseimbangan kimia zat pengontrol fungsi otak
- 2) Faktor psikologis: orang yang tertutup, pasif, perfeksionis atau memiliki rasa percaya diri rendah
- 3) Faktor lingkungan: pengalaman sosial yang negatif yang menyebabkan rasa malu atau terhina, atau peristiwa stres dalam hidup seperti rusaknya hubungan dan stres pekerjaan

### **Bagaimana saya tahu jika saya menderita Gangguan Kecemasan Sosial?**

- 1) Ketakutan yang nyata dan terus-menerus terhadap situasi sosial di mana individu tersebut percaya bahwa ia dinilai atau diperlakukan secara memalukan atau direndahkan, seperti bergabung dengan kelompok diskusi, berkencan dengan teman, berbicara kepada orang yang memiliki otoritas dan menghadiri pesta.
- 2) Menjauhi situasi sosial yang memicu kecemasan atau ketika situasi tidak bisa dihindari, individu yang terpengaruh memilih untuk diam untuk menghindari menarik perhatian ke diri sendiri, atau bertahan pada situasi dengan kecemasan atau kesesakan yang intens
- 3) Tingkat kecemasan di luar kewajaran dan tidak masuk akal untuk situasi itu.
- 4) Perilaku menghindar atau kecemasan mengganggu kehidupan sehari-hari, pekerjaan, dan kehidupan sosial, atau menyebabkan tekanan besar.

### **Apa pengobatan untuk Gangguan Kecemasan Sosial?**

- 1) Obat-obatan  
Untuk individu dengan gejala kecemasan yang parah, mereka bisa mengkonsumsi obat yang diresepkan guna mengurangi gejala.
- 2) Psikoterapi  
Terapi perilaku kognitif adalah pengobatan yang efektif untuk gangguan kecemasan sosial. Terapi ini dirancang untuk membantu individu mengubah pemikiran mereka yang tidak rasional yang memicu kecemasan mereka, dan menghadapi situasi yang memicu kecemasan secara bertahap, dengan tujuan mengurangi kecemasan dan memperluas zona kenyamanan seseorang. Pada awalnya, individu akan merasa tidak nyaman ketika menghadapi situasi yang memicu kecemasan dalam terapi, tapi dengan pemaparan berulang-ulang kecemasan akan berkurang secara bertahap.
- 3) Pelatihan Keterampilan Sosial dan Latihan Relaksasi  
Melalui pelatihan dan umpan balik, pengamatan terhadap panutan, dan partisipasi dalam memainkan peran, keterampilan sosial individu penderita gangguan kecemasan sosial bisa ditingkatkan, yang pada gilirannya membantu meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam situasi sosial. Alternatif lainnya, individu bisa belajar teknik relaksasi untuk membantu mengurangi kecemasan mereka.

## **Bagaimana saya bisa membantu diri sendiri mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial?**

- 1) Mencari pengobatan secara aktif dan berpartisipasi dalam proses tersebut
- 2) Menjaga gaya hidup sehat: menjaga pola makan yang sehat dan seimbang, berolahraga secara teratur dan cukup, dan mengembangkan hobi yang bermakna
- 3) Melakukan latihan relaksasi secara teratur
- 4) Mengambil langkah pertama untuk mengatasi kecemasan sosial anda dengan membuat komitmen untuk menghadapi kesulitan anda dengan berani

Dokumen ini diterjemahkan dari versi asli dalam bahasa Inggris. Jika terjadi ketidaksesuaian atau ketidakkonsistenan, versi bahasa Inggrislah yang berlaku.