

Adakah Bimbang Itu Normal ?

written by Saarani Vengadesen | 05/02/2022



Emosi dan perasaan merupakan ciptaan Yang Maha Esa yang sungguh cantik, ajaib dan luar biasa. Kita rasa gembira bila sesuatu perkara yang baik dan menyenangkan berlaku, dan sedih dan marah bila sesuatu perkara yang tidak baik dan buruk terjadi. Dalam kehidupan harian kita, sudah pasti akan ada saat-saat dimana kita merasa gembira, sedih, dan marah, tetapi kita juga ada alami detik-detik dimana kita rasa takut, bimbang, keliru, bingung, resah dan gelisah dan sebagainya lagi. Perihal ini merupakan antara emosi manusia yang normal, akan dan sering dirasai oleh seseorang individu dalam menempuhi masalah dalam kehidupan harian.

Tahukah anda? Secara umumnya, emosi manusia merujuk kepada perasaan yang seseorang itu alami dan rasai. Malahan, [Emosi](#) juga boleh didefinisikan sebagai reaksi atau perasaan yang kuat terhadap seseorang, peristiwa mahupun sesuatu benda atau objek pada suatu jangka masa.

Namun, apabila menceritakan tentang topik emosi manusia ini, ianya sangat besar dan meluas. Jadi, marilah kita fokus pada satu emosi yang sering kita rasai dalam kehidupan harian kita sama ada kita sedar akan ianya ataupun tidak.

Apakah emosi ini? Bukan perasaan gembira. Malahan, bukan perasaan sedih mahupun marah. Tetapi perasaan bimbang atau resah. Kebimbangan/keresahan, atau dalam Bahasa Inggeris disebut "[anxiety](#)", merupakan salah satu emosi yang sering dirasai oleh seseorang individu dalam menjalani kehidupan harian. Perasaan ini selalunya akan dirasai/dialami apabila menghadapi masalah atau perkara yang kita takut, perkara yang kita tidak tahu apa yang akan berlaku atau perkara yang diluar jangkaan.

Sebagai contoh, masih ingatkah lagi pada hari pertama persekolahan? Ketika itu kita ada rasa resah, gelisah dan takut untuk berjumpa dengan orang yang tidak dikenali untuk pertama kalinya, rasa risau akan persekitaran dan suasana serta bimbang akan bagaimana kita hendak

menyesuaikan diri di persekitaran yang kita tak biasa, dan macam mana kita hendak bercakap dan berkomunikasi dengan orang lain.

Pasti kita pernah ada rasa atau "*feelings*" sebegini sekurang-kurangnya sekali. Jangan risau, perasaan bimbang dan resah yang kita rasai pada saat itu (hari pertama persekolahan) adalah normal dan dialami oleh ramai orang. Ia juga menunjukkan bahawa perasaan resah/bimbang ini bukan sahaja berlaku disebabkan oleh satu kejadian atau peristiwa, malahan, ia juga boleh dirasai oleh seseorang apabila menghadapi perkara yang melibatkan hubungan antara individu lain seperti keluarga atau masyarakat, suasana dan persekitaran dalam kehidupan harian.

Walaupun begitu, ramai juga bertanya, adakah perasaan bimbang atau resah ini bagus untuk diri kita? Untuk pengetahuan semua, walaupun emosi bimbang dan resah ini dikategorikan sebagai emosi negatif, sama seperti emosi takut. Emosi kebimbangan/ keresahan ini juga adalah baik dan bagus untuk diri seseorang dalam menjalani kehidupan harian kerana ia dapat membantu seseorang itu untuk sentiasa fokus dan berjaga-jaga, memberi semangat pada diri untuk menyelesaikan masalah dan mengambil tindakan, serta meningkatkan keupayaan 'survival' seseorang.

Namun begitu, jika emosi kebimbangan/keresahan ini kerap berlaku atau berterusan, melampau, dan kronik sehingga mempengaruhi atau menjejaskan perilaku, kemampuan dan kebolehpayaan seseorang dalam menjalani kehidupan harian, ianya sudah dikira sebagai tidak normal (abnormal).

Kebimbangan/keresahan yang abnormal ini dikenali sebagai kecelaruan keresahan atau "*anxiety disorder*". Ianya merujuk pada situasi atau keadaan seseorang individu yang kerap kali merasa takut, bimbang dan resah akan sesuatu perkara sehingga ia mempengaruhi atau menjejaskan kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan harian.

Contohnya, situasi di mana seseorang itu selalu atau kerap kali membasuh tangannya, situasi di mana seseorang itu merasa takut dan sukar bernafas bila berada di tempat yang sempit dan gelap, atau situasi di mana seseorang itu terkurung di dalam rumah kerana takut untuk keluar. Ini merupakan contoh-contoh situasi/keadaan dimana seseorang itu mengalami kecelaruan keresahan.

Tahukah anda bahawa kecelaruan keresahan ini juga merupakan salah satu masalah kesihatan mental yang umum dan utama di dunia? Kini, di Malaysia, isu ini juga menjadi tumpuan ramai disebabkan masalah pandemik COVID-19 yang sedang kita hadapi.

Apakah tanda atau simptom seseorang itu mengalami kecelaruan keresahan? Individu yang mengalami kecelaruan keresahan ini selalu merasa cemas, tidak tenang, takut atau panik, mempunyai symptom seperti sesak atau pendek nafas, loya, mulut kering, tangan berpeluh, kekejangan atau kebas otot, denyutan jantung yang tinggi, tingkah laku yang berulang (*ritualistic*) dan kesukaran untuk tidur.

Adakah individu yang mengalami kecelaruan keresahan ini boleh diubati/dirawati? Jawapannya adalah "ya", ianya boleh dirawat dan "tidak", ianya tidak boleh diubati. Tiada ubat yang boleh menyembuhkan kecelaruan keresahan sepenuhnya. Namun, ada rawatan dan ubatan yang diluluskan oleh [Kementerian Kesihatan Malaysia](#) (KKM), yang boleh diaplikasi bagi mengawal masalah kesihatan mental ini seperti rawatan psikoterapi atau kaunseling, dan ubat-ubatan anti-keresahan. Selain itu, masalah kesihatan ini juga dapat dicegah dari awal sekiranya seseorang individu itu mengamalkan amalan gaya hidup sihat dengan memakan makanan yang seimbang dan sentiasa bersenam. Bak kata pepatah melayu,

“Mencegah itu lebih baik daripada mengubati”.

Nota: Pengarang ialah pelajar pascasiswazah di [Pusat Pengajian Sains Perubatan, Universiti Sains Malaysia](#).