



Bagaimana Cara Mengetahui Jika Saya Sedang Mengalami Anxiety Attack dan Apa yang Bisa Saya Lakukan?

Description

Gejala Serangan Panik

Menurut Stevie Goulding, manajer senior layanan orangtua dan pengasuh di YoungMinds, serangan panik adalah respons tubuh yang intens terhadap hal-hal di sekitar kita yang dipicu oleh perasaan takut, khawatir, stres, atau bahaya. Gejala umum meliputi pusing, jantung berdebar, gemetar, hiperventilasi, mual, sensasi kesemutan, nyeri dada, sensasi tersedak, dan ketakutan akan kematian atau malapetaka.

Durasi dan Frekuensi Serangan

Menurut NHS, sebagian besar serangan panik berlangsung antara lima hingga 20 menit, namun beberapa bisa bertahan hingga satu jam. Frekuensi serangan tergantung pada tingkat keparahan kondisi seseorang. Sebagian orang mungkin mengalami serangan sekali atau dua kali sebulan, sementara lainnya mungkin mengalami serangan beberapa kali seminggu.

Penyebab Serangan Panik

Situasi tak nyaman atau pengalaman masa lalu bisa menjadi pemicu serangan. Menurut Dr. Swanepoel, banyak situasi yang bisa membuat seseorang merasa cemas, dan pengalaman masa kecil atau sejarah trauma dapat menjadi faktor pemicu. Perubahan signifikan dalam kehidupan sehari-hari juga bisa menjadi pemicu serangan panik.

Cara Mengelola Serangan Panik

Terapi adalah bentuk pengobatan yang paling umum untuk serangan panik, tetapi mindfulness juga bisa membantu. Cognitive Behavioural Therapy (CBT) adalah salah satu jenis terapi psikologis yang bisa membantu orang dengan gangguan kecemasan. Teknik manajemen stres, seperti olahraga, meditasi, dan mindfulness, juga dapat mengurangi gejala kecemasan.

Latihan Pernapasan dan Teknik Tanah

Meluangkan waktu untuk fokus pada pernapasan juga dapat membantu meredakan kecemasan. Latihan pernapasan lima jari bisa sangat bermanfaat, dan sesuatu yang dapat dilakukan kapan pun dan di mana pun. Teknik tanah juga dapat berguna jika kita mengalami serangan panik untuk membantu kita kembali menyadari kenyataan dan bersatu dengan tubuh dan indera kita.

Kesimpulan

Serangan panik adalah respons tubuh yang intens terhadap situasi yang menyebabkan ketakutan atau stres. Gejala fisiknya meliputi pusing, jantung berdebar, mual, dan sensasi kesemutan. Penyebabnya bisa berasal dari trauma masa kecil atau situasi kehidupan yang tidak nyaman. Terapi, mindfulness, dan teknik manajemen stres dapat membantu mengelola serangan panik dan gejalanya. Latihan pernapasan dan teknik tanah juga bisa membantu meredakan kecemasan.

Ringkasan

Dalam artikel ini, para ahli menguraikan gejala dan mekanisme pemulihan untuk mengatasi serangan panik. Gejala seringkali meliputi sensasi kecemasan yang luar biasa dan kegelisahan, serta gejala fisik seperti pusing, jantung berdebar, gemetar, sesak napas, mual, sensasi kesemutan, nyeri dada, serta ketakutan akan kematian. Apa yang menyebabkan serangan panik? Bagaimana cara mengelolanya? Terapi dan mindfulness mungkin bisa membantu. Bagaimana pandangan anda mengenai pengelolaan serangan panik ini? Apakah anda memiliki pengalaman pribadi atau tips lain yang bisa dibagikan? Jangan ragu untuk berbagi pendapat anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari [homp.my.id](#) yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)