

Cara mengelola serangan panik

- Calm breathing (strategi pernapasan tenang)
- Relaksasi otot
- Kenali pikiran negatif saat panik
- Tantang pikiran negatif tersebut
- Ganti dengan pikiran realistis dan positif

Kapan harus ke dokter?



- Mengganggu kehidupan sehari-hari
- Tidak membaik dengan latihan mandiri
- Disertai depresi atau pikiran menyakiti diri

Bagaimana jika tidak ditangani?

- Depresi
- Penyalahgunaan NAPZA dan kecanduan alkohol
- Masalah sosial

GANGGUAN PANIK



RUMAH SAKIT JIWA MANAH SHANTI MAHOTTAMA

18.08/PKRS/2025

PKRS JIWA PROVINSI BALI

Apa itu Gangguan Panik ?

Gangguan panik adalah seseorang yang mengalami beberapa episode perasaan atau serangan panik atau ketakutan yang hebat secara tiba-tiba, mendadak dan terus menerus disertai perasaan akan datangnya bahaya atau bencana, takut mati atau serangan jantung.

Gangguan panik disebut juga anxietas paroksismal episodik.



Gejala Gangguan Panik

- Jantung terasa berdebar
- Banyak keringat
- Sensasi seperti tercekik/sulit bernafas
- Mual
- Merasa pusing
- Kerongkongan teras kering
- Takut mati dan takut seranga jantung
- Nafas pendek
- Jari" / tubuh terasa dingin
- Sulit berbicara

Faktor resiko

- Faktor Keturunan
- Faktor biologis
- Faktor psikososial (pola asuh saat tumbuh kembang)
- Faktor biologis
- Faktor psikologis (agorafobia)



Cara Mencegah

Terdapat beberapa tindakan yang bisa dilakukan untuk mengurangi gejala diantaranya:

- Mehindari penggunaan kafein dan alkohol
- Memperbaiki pola makan
- Tidur dan istirahat teratur
- Olahraga dan Yoga