



# Fobia Ketakutan Aneh yang Perlu Diubati

Oleh NIK KHARTINA NIK MAN

SETIAP kali hujan, Sara mula cemas. Hatinya berdebar-debar dan semua kerja yang dilakukannya sudah menjadi tidak keruan. Sara akan kerap ke bilik air. Malah, keadaannya menjadi lebih teruk apabila melihat air bertakung dan melimpah di halaman rumah.

Fikirannya menjadi tidak terkawal dan kadang-kadang menyebabkannya pitam kerana ketakutannya yang keterlaluan pada hujan dan banjir. Mindanya akan mula membayangkan arus deras dan fenomena bah besar, sedangkan realitinya tidak begitu.

Mungkin bagi sesetengah kita menganggap apa-apa yang menimpa Sara ini agak ganjil dan lucu. Takutkan banjir sehingga pengsan. Namun dari sudut perubatan, masalah Sara ini tidak boleh ditertawakan kerana ia sejenis penyakit yang dikelaskan dalam kategori keresahan disebabkan gangguan mental.

Gangguan ini disebut sebagai fobia atau secara lebih spesifik bagi kes Sara dikenali *antiphobia*, iaitu takut pada banjir. Malah penyakit ini ada beratus-ratus jenis lagi seperti *hydrophobia* – takut pada air, *photophobia* – takut pada cahaya dan *cenophobia* – takut pada ruang kosong.

Ada juga fobia yang pelik seperti mereka yang takutkan janggut dikenali sebagai *pogonofobia*, takut pada cermin – *katrofofia*, takut pada daun – *filofobia*, takut pada matahari – *heliofobia* selain bermacam-macam lagi jenis ketakutan yang aneh.

Fobia ialah rasa ketakutan yang berlebihan pada sesuatu hal ataupun fenomena tertentu. Biasanya, ia berlaku secara spontan, tidak normal dan luar kawalan. Masalah yang amat berkait rapat dengan psikologi ini dikatakan dapat

menghambat kehidupan orang yang menghidapnya sehingga menjadikan hidup mereka tidak tenteram. Memang diakui keadaan ini ada kalanya sukar difahami.

Apa-apa yang Sara alami adalah sebahagian daripada gejala yang biasa terjadi bagi penghidap fobia di samping gejala fizikal lain seperti lesu, sakit kepala, kekejangan, kesakitan pada otot, susah menelan, menggeletar, kebas, mudah marah, berpeluh, susah bernafas termasuk mengalami rasa mual dan loya sehingga pengsan.

Berpunca daripada Pengalaman Buruk  
Punca gangguan keresahan ini tidak dapat dipastikan dan banyak juga kejadian berulang ataupun berlaku kepada ahli dalam sesebuah keluarga. Ia mungkin juga dipengaruhi faktor genetik atau keturunan.

Walaupun bagaimanapun, banyak pakar mengatakan fobia terjadi disebabkan emosi dan sosial. Ada kalanya fobia ini bermula selepas pesakit mengalami tekanan dan ketakutan yang berlebihan seperti pengalaman buruk yang sangat ekstrem ataupun rentetan peristiwa menakutkan pada masa lalu.

Seperti kes Sara, mungkin pengalamannya berdasarkan apa-apa yang ditontonnya di televisyen berkenaan tsunami, banjir besar ataupun sumpama yang berkaitan menyebabkan dia amat takut untuk berdepan dengan bah.

Selain itu, fobia juga dikatakan berpunca daripada pelbagai faktor seperti kecenderungan semula jadi peribadi pesakit sendiri. Ia juga terjadi kerana banyak peristiwa hidup dalam jangka masa singkat ataupun bekerja terlalu kuat tanpa rehat.

Sebenarnya dalam keadaan normal, setiap orang memiliki kemampuan mengendalikan rasa takut. Bagaimanapun, apabila seseorang dibayangi terus-menerus dengan subjek yang ditakutinya, hal tersebut berpotensi menyebabkan terjadinya fiksasi.

Secara saintifiknya, fiksasi dijelaskan sebagai keadaan mental seseorang pesakitnya. Dalam dunia serba maju hari ini, ada pelbagai kaedah merawat fobia.

Salah satu cara yang dapat membantu mengurangi fobia adalah dengan cara desensitisasi (pembiasaan). Caranya, pesakit hendaklah sentiasa mendekati sumber fobianya secara bertahap. Namun, hal ini biasanya memerlukan semangat yang sangat kuat dan memakan masa.

Contoh lain adalah dengan menimbulkan emosi atau motif tersirat yang lebih kuat seperti program mencabar "*Fear Factor*" yang popular di televisyen. Walaupun perubahan dapat berlangsung cepat kerana desakan dan tekanan persekitaran, perkara

Bagaimanapun, kebanyakan mereka ini tidak mahu menerima bantuan dan rawatan secara klinikal atau psikologikal.

Mengikuti kajian juga, lebih ramai wanita mengalami masalah fobia berbanding dengan lelaki. Lazimnya, ia terjadi bermula usia 20-an malah mungkin ada yang menghidapinya lebih awal daripada usia itu. Kadangkala ia turut menyerang golongan warga emas.

Barangkali sesetengah daripada kita menganggap fobia adalah perkara yang enteng dan tidak terlalu mengganggu kehidupan. Kita ada kalanya mentertawakan penghidap fobia jenis seperti fobia cacing, fobia tikus, fobia sejuk dan sebagainya.

Sebenarnya dalam kehidupan kita ini, fobia mendatangkan kerugian dan kesusahan. Sebagai contoh, sekiranya ia bersangkutan dengan pekerjaan seperti takutkan lif, kereta, jalan raya, bertemu orang dan sebagainya yang secara tidak langsung dapat mengganggu produktiviti kita sebagai manusia normal.

Misalnya, kisah benar seorang kenalan pernah menolak satu peluang jawatan yang mampu memberikan bayaran 10 kali ganda daripada gaji sekarang hanya kerana dia terlalu takut berhadapan dengan komputer dan Internet. Ternyata ia perkara yang amat merugikan.

**Pelbagai Jenis Rawatan Moden**  
Justeru, masalah ketakutan yang tidak berasas ini wajar sekali diubati kerana ia bukanlah sukar disingkirkan dalam kehidupan pesakitnya. Dalam dunia serba maju hari ini, ada pelbagai kaedah merawat fobia.

Salah satu cara yang dapat membantu mengurangi fobia adalah dengan cara desensitisasi (pembiasaan). Caranya, pesakit hendaklah sentiasa mendekati sumber fobianya secara bertahap. Namun, hal ini biasanya memerlukan semangat yang sangat kuat dan memakan masa.

Contoh lain adalah dengan menimbulkan emosi atau motif tersirat yang lebih kuat seperti program mencabar "*Fear Factor*" yang popular di televisyen. Walaupun perubahan dapat berlangsung cepat kerana desakan dan tekanan persekitaran, perkara

ini memerlukan keberanian yang tinggi. Pilihan lain yang lebih lembut adalah dengan melakukan hipnoterapi atau hipnosis. Dalam keadaan relaks, pesakit perlu menyedai dirinya bagi melepaskan emosi negatif yang terkunci (katarsis) tadi.

Hipnosis ialah keadaan separa sedar yang membuatkan seseorang tenang daripada sudut fizikal dan mental sehingga membolehkan dia membuat perubahan kelakuan seperti yang dikehendakinya. Dalam keadaan ini, minda seseorang menjadi lebih reseptif, iaitu mudah menerima idea atau cadangan baharu. Maknanya, pesakit berpeluang memperbaiki kelemahan diri atau mengatasi masalah yang dihadapi.

Hasil hipnoterapi ini berbeza antara individu. Kesannya dapat dinikmati dalam tempoh lama dan kadangkala menjadi kekal berubah sekiranya ia dilakukan oleh pengamal hipnoterapi berkemahiran.

Antara bantuan lain bagi menghilangkan gangguan keresahan mental ini termasuklah perbincangan seperti meluahkan perasaan ketakutan kepada kawan yang dipercayai, ahli keluarga ataupun profesional seperti doktor, pembimbing dan pakar psikiatri melalui kaunseling atau psikoterapi.

Kaedah ini dikatakan dapat membantu pesakit bagi memahami dan menerima hakikat sebab keresahan berlaku, walaupun pada mulanya ia tidak jelas.

Bahkan menurut saranan ulama pula, mengamalkan ajaran agama secara konsisten juga mampu merawat sesetengah masalah fobia. Bagi mereka yang takutkan makhluk halus seperti jin, iblis, syaitan dan sebagainya, pasti akan berasa lebih tenang melalui keimanan pada Tuhan dan bacaan ayat suci al-Quran bagi penganut Islam.

Pilihan terakhir rawatan keresahan juga dapat dibuat melalui ubat-ubatan seperti *tranquillisers* atau penenang, yang dipanggil *Benzodiazepines*.

Pesakit dinasihatkan mengambilnya secara jangka pendek kerana penggunaan yang berpanjangan dapat menyebabkan ketagihan. Ubatan antidepresen juga bermanfaat digunakan bagi beberapa masalah keresahan mental. ■

Ch: 0000013815  
PSY 2007/A01