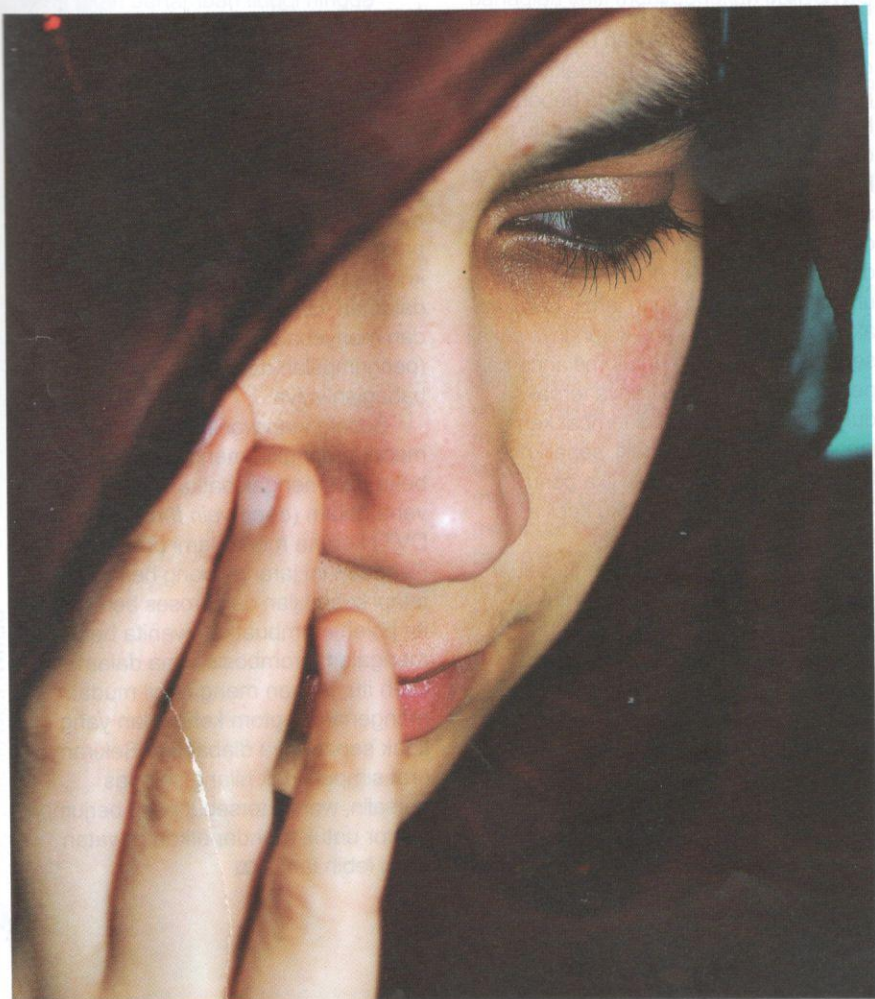


# ***Gerascophobia*** **Takut akan Penuaan**



**L**aporan Ipsos sebuah firma penyelidikan pasaran Ipsos Sdn. Bhd.: Malaysia negara keempat risau meniti usia tua bertarikh 14 Ogos 2019 menjadi perhatian. Kajian 'Penuaan di Malaysia' oleh Ipsos menunjukkan warga Malaysia adalah 10 peratus lebih bimbang terhadap penuaan pada kadar 62:52 peratusan catatan laporan dunia.

Namun begitu, bagi warga India (45 peratus), Amerika Syarikat (48 peratus) dan United Kingdom (50 peratus) tidak begitu bimbang meniti usia tua. Yang menariknya, kajian itu turut menunjukkan warga Malaysia juga beranggapan bahawa usia 56 tahun ialah permulaan peringkat hidup tua mereka.

Perkataan *gerascophobia* berasal dari bahasa Yunani "*tha geraso*" yang bermaksud saya sudah tua; dan "*phobos*" bermaksud ketakutan atau ketakutan yang mendalam.

Kebanyakan daripada kalangan masyarakat kita sangat bimbang dan takut jika dikatakan "sudah tua". Tiada siapa yang mahu kehilangan keremajaan mereka, menampakkan kedutan dan

## Ketakutan terhadap penuaan boleh menyebabkan seseorang mengalami gangguan dalam kehidupan sosial dan peribadi, kehilangan peluang pekerjaan dan hampir setiap aspek harian yang lain.

menghadapi masalah kesihatan lain yang tidak dapat dielakkan seiring usia. Sejak dari zaman awal manusia, terdapat mitos manusia yang sering menjelajah dan mencari "pancutan air keremajaan" (*fountain of youth*). Kisah dan eksploitasi penjelajah Sepanyol dan Amerika untuk mencari pancutan air ini agak terkenal.

Dalam kes yang serius, pesakit *gerascophobia* mengalami ketakutan dan kebimbangan berterusan, malah berfikir tidak rasional terhadap proses penuaan. Ketakutan ini boleh membawa kepada beberapa akibat termasuk gangguan terhadap kehidupan sosial dan peribadi, kehilangan peluang pekerjaan dan hampir setiap aspek harian yang lain.



Tangan yang mula berkedut boleh menyebabkan penghidap *gerascophobia* berasa takut.

Mereka yang terkesan dengan fobia ini menyedari ketakutan itu tidak munasabah, tetapi mereka tidak mampu menghadapinya. Bagi manusia normal atau biasa, mungkin kelihatan agak aneh bahawa seseorang boleh takut akan fenomena semula jadi. Walau bagaimanapun, fobia ketakutan terhadap penuaan sebenarnya cenderung mempunyai akar yang lebih mendalam.

Faktor yang paling umum di sebalik ketakutan ialah kebimbangan. Secara semula jadi, individu *gerascophobic* sangat cemas atau berasa bimbang keterlaluan. Pada kebiasaannya, mereka akan cenderung kepada mempunyai masalah kesihatan tertentu, yang mungkin atau tidak termasuk ketidakseimbangan hormon, kekurangan adrenal, masalah berkaitan tiroid dan sebagainya.

Di Amerika Syarikat, beratus-ratus ribu orang tua hidup bersendirian. Ketakutan untuk menjadi tua, dan tidak dapat menjaga diri atau sering terjatuh dan tidak dapat bangun atau kegagalan untuk mendapatkan bantuan dan sebagainya boleh menakutkan mereka yang fobik. Menjadi seorang tua bermakna persaraan, kematian orang yang terdekat dan yang disayangi.

Bimbang akan kehilangan pasangan, kehilangan pendapatan sara hidup, tidak mampu menyokong diri atau orang tersayang terutama hal kewangan ialah pemikiran yang menyedihkan yang boleh menyebabkan fobia. *Gerascophobia* juga boleh dikaitkan dengan pengalaman negatif pertama atau kedua yang berkaitan dengan penuaan.

Seseorang yang fobik mungkin telah nampak dan berasa kesukaran yang bakal dihadapi selepas menjadi tua. Kemungkinan, ibu bapa fobik telah mengalami keadaan melemahkan seperti Alzheimer, Parkinson, degenerasi mukala (AMD) atau degenerasi berkaitan usia yang lain. Kemungkinan juga mereka telah dihantar

Jadual 1 Gejala *gerascophobia*.

Bil.	Gejala <i>Gerascophobia</i>
1.	Rasa pening dan pengsan.
2.	Terketar-ketar dan menggigil.
3.	Fikir tentang kematian.
4.	Berdebar dan pernafasan yang cepat.
5.	Ketidakupayaan untuk berfikir atau menyatakan diri dengan jelas; dan rasa putus asa dengan realiti.
6.	Berasakan kehilangan kawalan sepenuhnya; dan sering menjadi pemarah.



Berzikir dan berdoa ialah satu daripada terapi bantuan diri.

ke rumah kebajikan atau rumah orang-orang tua atau memerlukan bantuan sepenuh masa. Mencapai usia tua atau penuaan dengan itu boleh diterjemahkan menjadi kebergantungan pada orang lain, kehilangan harga diri dan "lemah". Semua faktor ini sangat memainkan peranan dan memberi kesan kepada fobik. Setiap orang mempunyai perbezaan reaksi yang berbeza-beza terhadap fobia (ketakutan atau kebimbangan) penuaan. Ada yang terlalu tersentak

dan asyik dengan pemikiran penuaan sehingga membawa kepada serangan kebimbangan atau panik dengan gejala tersebut (Jadual 1).

Sememangnya secara semula jadi, semua gejala ini boleh memberikan kesan kepada kehidupan seharian dan menyebabkan seseorang hilang kawalan dan tertekan. Kebimbangan yang berlebihan juga membawa kepada tekanan yang boleh menyebabkan masalah kesihatan seperti tekanan darah tinggi atau penyakit jantung.

Seyogianya fobia ini mempengaruhi kehidupan peribadi dan profesional seseorang. Memang ada kemungkinan besar untuk mengatasi *gerascophobia* iaitu menggunakan kombinasi teknik bantuan diri dan campur tangan perubatan. Walau bagaimanapun, penawar untuk fobia ini bergantung kepada bagaimana penghidap fobik ini menerima penuaan sebagai sebahagian hidup semula jadi.

Ada beberapa terapi yang disyorkan untuk mengatasi kebimbangan dan ketakutan terhadap penuaan termasuklah, terapi pendedahan. Hal ini berkait rapat dengan terapi perilaku kognitif (CBT). Antara langkah terapi tersebut, termasuklah penilaian, maklum balas, membangunkan hierarki ketakutan, pendedahan dan membina atas langkah rasionalisasi.

Ahli terapi CBT atau terapi pendedahan membantu pesakit memikirkan semula fikiran dan tanggapan tentang menjadi tua untuk mengawal mereka dengan lebih baik. Pendedahan juga mungkin termasuk dalam pelbagai

peringkat, seperti rangsangan yang melibatkan melihat gambar atau video mengenai usia tua dan kemudian menggunakan teknik pemulihan untuk mengatasi *gerascophobia* sekali gus.

Psikologi tenaga atau teknik kebebasan emosi ialah satu daripada bentuk terapi akupunktur tanpa jarum. Terapi ini dapat membantu menyelesaikan masalah fobia sehingga ke akar umbi mengeluarkan kesatuan negatif penuaan. Selain itu, hipnoterapi dan psikoterapi adalah dua teknik lain untuk mengatasi dan menghapuskan *gerascophobia*.

Peranan daripada keluarga penghidap fobik juga sangat penting bagi menyokong individu terbabit sepenuhnya. Teknik bantuan diri seperti berdoa dan berzikir, meditasi, visualisasi positif dan yoga, serta ubatan moden juga dapat membantu mengatasi rasa takut pada tahap yang besar. Banyak teknik dan remedi moden adalah mirip dengan mitos "pancur air keremajaan", yang terbukti dapat mengekalkan kecantikan dan kesihatan seseorang. Oleh itu, hal ini adalah penting untuk menerima penuaan sebagai proses semula jadi dan mempertimbangkan kehidupan sebagai hadiah.

Ada banyak cara untuk persediaan sebagai cara hidup semula jadi, seperti hidup untuk orang lain dan mencari kecenderungan dalam membaca buku, melibatkan diri dalam aktiviti drama, seni dan sebagainya. Oleh itu, secara tidak langsung seseorang itu dapat melihat sesuatu hal dengan cara yang positif dan dapat mengatasi ketakutan untuk menjadi tua. <sup>25</sup>