



RASA takut berlebihan
untuk bersalin bukan isu
remeh sebaliknya ia boleh
menimbulkan kekacauan
jiwa dalam kalangan wanita
hamil. - GAMBAR HIASAN

utusan malaysia 12/3/2022 (page 20)

*Takut hamil,
bersalin bukan remeh*

TOKOPHOBIA atau rasa takut yang berlebihan terhadap proses kehamilan dan melahirkan anak dalam kalangan wanita antara perkara yang perlu diberi perhatian.

Nampak remeh, namun sebenarnya perkara ini mampu menimbulkan kekacauan dalam diri wanita itu sendiri.

Sejauh mana *tokophobia* menghantui wanita? *Seri* dapatkan penjelasan Psikologis Klinikal, Pusat Pakar Psikologi Jiwadamai, Khuldiah Iman Mohd. Ghazali.

SERI: BERAPA PERATUSAN WANITA MENGALAMI TOKOPHOBIA?

Dalam 20 hingga 70 peratus wanita mengandung mempunyai kerisauan dan ketakutan terhadap proses kehamilan dan proses kelahiran. Namun, ujian perlu dilakukan dengan mendalam bagi tujuan pendiagnosan *tokophobia*.

BAGAIMANA MENGATASI?

Terapi secara individu dapat membantu dalam memahami punca ketakutan tersebut. Teknik *mindfulness*, *relaxation*, dan terapi kognitif tingkah laku dapat membantu para ibu yang sedang mengalami *tokophobia* yang merupakan perasaan takut yang berlebihan terhadap proses kehamilan dan melahirkan anak.



**KHULDIAH
IMAN MOHD
GHAZALI**

**Pusat Pakar
Psikologi
Jiwadamai**

“*Tokophobia dikaitkan dengan perasaan takut dan kerisauan berlebihan terhadap kehamilan dan kelahiran.*”

PERANAN SUAMI?

Suami memainkan peranan yang sangat penting dalam membantu isteri melalui detik-detik cemas yang harus isteri hadapi itu. Suami boleh membantu dengan mendengar, memberi kata-kata sokongan atau lebih baik lagi, memujuk dan membawa isteri berjumpa dengan pakar kesihatan mental untuk membantu isteri meluahkan kegusaran dan kerisauan dihadapi dalam melalui tempoh sembilan bulan kehamilan atau proses kelahiran kelak.

ADAKAH KETAKUTAN ITU SEJENIS GANGGUAN MENTAL?

Tokophobia dikaitkan dengan perasaan takut dan kerisauan berlebihan terhadap kehamilan dan kelahiran. Isu yang harus diselesaikan dan diselami adalah isu ketakutan dan kerisauan itu yang dikaitkan dengan Kecelaruhan Kebimbangan.

JIKA TIDAK DIATASI, ADAKAH MEMUDARATKAN?

Kesan daripada kerisauan ini, ramai isteri akan mengelakkan diri daripada hamil dengan pendekatan perancangan keluarga yang wujud di hospital hospital. Jika kerisauan ini berlarutan tanpa pemahaman dan sokongan daripada suami serta keluarga, hubungan kekeluargaan boleh terjejas. Ia kemudiannya boleh memberi kesan kepada kesihatan mental isteri itu sendiri seperti berdepan masalah kemurungan.