

MEMAHAMI SITUASI SERANGAN PANIK

Oleh: Nur Faqihah binti Che Shamshudin, 1171252,
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 21 Ogos 2020

Pernahkah anda mengalami ketakutan, perasaan cemas, sesak nafas dan badan menggigil secara tiba-tiba? Adakah anda mengetahui apakah penyakit yang anda alami? Adakah anda tahu apakah itu serangan panik?

Menurut Pengarah Outpatient Behavioral Health Services di Henry Ford Hospital, Cathy Frank, serangan panik adalah episod ketakutan yang tiba-tiba, mencetuskan reaksi fizikal yang teruk tanpa bahaya atau penyebab yang nyata.

Adegan ini boleh berlaku pada bila-bila masa tanpa memberi sebarang isyarat amaran bahkan boleh terjadi ketika sedang tidur.



Serangan panik biasanya berlaku antara 15 hingga 30 minit. Gejala-gejala serangan panik biasanya mula berlaku pada usia remaja dan awal dewasa yang mempengaruhi kira-kira dua hingga tiga peratus orang dewasa dan remaja.

Wanita pula lebih cenderung mengalami serangan panik pada kadar dua kali ganda lebih banyak berbanding lelaki.

Penyelidik dari Universiti Cambridge menyatakan wanita lebih cenderung terkena serangan panik berbanding lelaki kerana perbezaan sebatian kimia otak antara kedua-dua jantina.

Selain itu, menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), mereka yang mengalami serangan panik kebanyakannya adalah dari kalangan golongan muda yang kebiasaannya turut mengalami kemurungan.

Sebagai contoh, serangan panik boleh berlaku kepada pelajar universiti apabila pensyarah memberi tugas yang banyak secara mengejut dalam talian tanpa disedari oleh seseorang pelajar kerana pencapaian internetnya lemah.

Jantungnya berdebar-debar dan mengalami perasaan gementar apabila memikirkan tugas yang banyak. Situasi ini dinamakan serangan panik.

Menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) dari Persatuan Psikiatri Amerika (APA), serangan panik biasanya mempunyai beberapa tanda atau gejala seperti berikut:

- Sesak nafas atau hiperventilasi
- Denyutan jantung atau jantung berdebar
- Kesakitan dada atau ketidakselesaan
- Rasa gementar
- Rasa tercekik
- Rasa pening kepala
- Berpeluh
- Mual atau sakit perut

- Perasaan takut mati atau takut menjadi gila

Semasa serangan panik, seseorang individu itu akan berasa seperti:

- Hilang arah
- Ingin pengsan
- Berasa mengalami serangan jantung

Serangan panik juga boleh menjadi perkara yang sangat menakutkan. Apabila ia berlaku, individu tersebut akan berasa kehilangan kawalan, mengalami serangan jantung, bahkan boleh mati.

Walaupun serangan panik sebenarnya bukanlah satu keadaan yang boleh mengancam nyawa, namun ia boleh menjejaskan kualiti kehidupan seseorang individu.



Dari sudut pandangan Islam, serangan panik dapat diatasi dengan mengamalkan ayat Al-Quran iaitu surah Ad-Dhuha:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَالضُّحَىٰ

وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ

وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ

وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ

أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ

وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ

وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ

فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ

وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

Allah menegur kita dengan sangat lembut dalam surah ini, iaitu Allah menginginkan kita untuk kembali kepada-Nya ketika menghadapi keresahan. Jadi, surah ini sesuai diamalkan untuk membantu mengurangkan serangan panik.

Serangan panik juga boleh dirawat melalui rawatan moden iaitu dengan berjumpa pakar psikitari untuk mendapatkan rawatan lanjut serta mengambil ubat yang betul.

Oleh itu, carilah jalan penyelesaian terbaik untuk menghilangkan masalah panik, sama ada melalui cara Islam atau perubatan moden.