

## THALASSOFOBIA CETUS KETAKUTAN TERHADAP LAUT DALAM

Oleh: Nur Zafirah Amni Binti Mohd Yusop, 1171261

Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

*Disiarkan pada 15 Jun 2020*



Individu yang mengalami gejala thalassofobia pasti berdepan masalah untuk bermandi-manda di tasik dan melakukan aktiviti seperti menyelam skuba di laut yang dalam serta luas. Bagi mereka, kegiatan itu adalah sesuatu yang amat menakutkan.

Dari segi istilah, thalassofobia berasal dari perkataan Yunani yang terdiri dari *thalassa* yang bermaksud 'laut' dan *fobos* yang bererti 'ketakutan'.

Namun, thalassofobia adalah berbeza dengan akuafobia. Thalassofobia secara khusus merujuk kepada ketakutan yang berterusan dan kuat terhadap jasad air seperti lautan atau laut yang luas, gelap, dalam dan berbahaya. Sebaliknya, akuafobia bersifat umum iaitu ketakutan terhadap air.

Sebenarnya, individu yang mengalami thalassofobia takut dengan apa yang tersembunyi di bawah permukaan air. Mereka berasa seolah-olah ditarik oleh dasar laut yang dalam dan gelap.

Sering terbayang dalam pikiran penghidap thalassophobia kelibat haiwan-haiwan air yang ganas seperti jerung, pirana dan ular akan menyerang untuk mencederakan atau membunuh mereka di dalam air.



Gejala thalassophobia merupakan penyakit yang boleh memberikan kesan negatif terhadap fizikal dan emosi seseorang individu. Beberapa simptom fizikal thalassophobia yang sering dialami adalah degupan jantung yang kencang, cepat berpeluh, sesak nafas dan pening.

Sementara itu, gangguan emosi pula melibatkan perasaan cemas, takut dan perasaan ingin membebaskan diri dengan pantas untuk keluar dari keadaan tersebut.

Jika tidak dirawat dengan segera, thalassophobia boleh menyebabkan kesan jangka panjang seperti menjadikan penghidapnya seorang yang introvert, kurang berani serta berisiko mendapat penyakit kronik seperti darah tinggi dan strok.

Ada beberapa langkah yang boleh diambil untuk meminimumkan risiko mengalami thalassophobia sekali gus berupaya mengawal ketakutan terhadap laut yang luas dan dalam.

Ujian thalassophobia yang berbentuk kuiz boleh diambil melalui internet untuk menentukan tahap ketakutan penghidap masalah ini. Mereka yang mengambil ujian ini akan ditunjukkan gambar-gambar yang boleh mencetuskan thalassophobia.

Selain itu, penghidap thalassophobia juga boleh menggunakan teknik relaksasi seperti pernafasan dalam atau relaksasi otot progresif setiap kali berdepan ketakutan terhadap jasad air yang dalam dan luas untuk menenangkan fikiran serta badan.

Kemudian, bayangkan diri berada di laut dalam sambil mengamalkan teknik relaksasi untuk menenangkan diri. Secara beransur-ansur, penghidap thalassophobia didedahkan dengan punca ketakutan yang ditayangkan dalam bentuk gambar sebelum beralih ke jasad air yang kecil, tasik, laut dan lautan.

Sebaik-baiknya penghidap thalassophobia berjumpa dengan pakar seperti doktor, ahli psikiatri atau ahli psikologi untuk mendapatkan diagnosis yang lebih tepat tentang masalah yang dialami bagi membantu mereka menangani ketakutan yang dialami mengikut kaedah yang betul.