

Kawal minda, elak fobia

UB 15.01.2012 B4

PEPERIKSAAN semester pertama bagi kebanyakan institusi pengajian tinggi awam (IPTA) baru sahaja bermula. Suasana hiruk-pikuk dengan suara para mahasiswa kembali tenang kerana masing-masing menjalankan tanggungjawab mentelaah buku-buku rujukan. Malah ada yang tidak tidur lena kerana terpaksa berjaga malam untuk belajar. Keadaan itu sedikit sebanyak menukar rutin kehidupan yang biasa.



BICARA KAMPUS

Oleh ZAITON MOHAMAD
zaiton.mohamad@yahoo.com

Sebelum musim peperiksaan tidurnya awal dan bangunnya juga awal, tetapi pada musim peperiksaan tidurnya lambat dan terpaksa bangun lebih awal. Ia hinggakan memberi tekanan kepada mental, emosi dan juga fizikal. Sekiranya tidak ada ketabahan dalam belajar sudah tentu pelbagai gangguan akan berlaku seperti histeria, terlihat benda-benda yang ganjil, malah ada juga tidak dapat tidur sampai bermalam-malam. Keadaan ini menandakan anda mengalami gangguan tekanan (stres) dan memerlukan bantuan. Oleh itu, ramai yang mengalami fobia peperiksaan. Sebut sahaja perkataan peperiksaan, secara automatik jantung berdegup kencang dan tubuh badan berpeluh-peluh.

Fobia merupakan ketakutan yang dihidapi oleh seseorang itu melampau atau keterlaluan. Fobia dikategorikan dalam penyakit keresahan atau 'anxiety disorder'. Simptom utama yang terdapat pada orang yang mengalami fobia adalah resah. Fobia ialah perasaan yang amat takut terhadap sesuatu benda atau situasi. Orang yang menghadapi masalah berkenaan sedar ketakutan yang dialaminya adalah keterlaluan berbanding dengan orang lain.

Malah golongan itu turut mengetahui fobianya tidak setanding dengan benda yang ditakuti. Namun mereka tidak berdaya melawan kerana terlalu takut. Mereka akan cuba mengelakkan diri daripada berdepan dengan objek atau situasi terbabit. Jika tidak dirawat, hanya dengan melihat gambar atau mendengar cerita sahaja mereka akan berasa takut.

Simptom fizikal yang dapat dilihat pada orang yang fobia adalah ketara seperti sesak nafas dan jantung berdegup deras. Ini akan menjurus kepada sakit dada, tangan dan badan menggeletar. Rasa tercekik, berpeluh dan loya daripada dalam perut serta kepala pening seperti hendak pitam.

Orang yang fobia ini seterusnya akan tertanya-tanya adakah dia mendapat serangan jantung atau strok. Menurut Pakar Psikiatri Hospital Pusrawi, Dr. Daniel Zainal Abdul Rahman, mereka akan mula hilang kawalan, semakin cemas dan terasa macam seperti hendak mati.

Sekiranya kesemua simptom itu muncul serentak dan berlaku berterusan, mereka akan cuba mengelak daripada berhadapan dengan objek atau mengelakkan daripada pergi ke tempat yang ditakutinya. Terdapat perbezaan antara fobia dan rasa takut biasa. Perasaan takut adalah perkara biasa kepada manusia normal. Lantaran itu peperiksaan bukanlah sebagai satu perkara yang perlu ditakuti sehingga mengakibatkan fobia dan stress yang melampau sehingga mengalami demam panas yang tidak kebah, cirit birit, dan sakit-sakit perut di dalam dewan peperiksaan. Ini disebabkan semuanya berpunca daripada kawalan minda, sekiranya anda memikirkan peperiksaan itu sebagai satu bebanan yang hebat, menakutkan dan sebagainya secara tidak langsung ia boleh menakutkan emosi anda secara automatik. Justeru, pengurusan emosi, diri dan mental amat penting dalam hidup apatah lagi menjelang peperiksaan.

Selain itu, faktor pemakanan dan gaya hidup sihat juga tidak boleh diabaikan. Tanpa pemakanan yang seimbang badan juga akan menjadi lesu dan tidak bertenaga. Sedangkan sepanjang musim peperiksaan ini anda memerlukan tenaga yang banyak untuk memerah otak dalam menjawab soalan-soalan di dalam peperiksaan. Sehubungan itu, dalam mengatasi perasaan takut diperingkat fobia memerlukan kepada rawatan kaedah tingkah laku dan kognitif (cognitive behaviour therapy) dan terapi pendedahan. Malah terapi-terapi yang lain seperti hypnosis, membentuk tingkah laku yang baru (generated new behavior) dan sebagainya juga boleh digunakan sekiranya bersesuaian.

Namun perkara yang paling mudah untuk melegakan perasaan fobia adalah melalui teknik bertenang seperti mengawal pernafasan, meditasi (orang Islam boleh berzikir) dan merehatkan otot-otot. Cara ini boleh mengawal dan mendapatkan keyakinan. Oleh itu, sempena tahun baharu yang baru bermula marilah kita semua amalkan gaya hidup sihat dan bersederhanalah dalam mengurus kehidupan kerana dalam hadis Rasulullah s.a.w. yang diriwayatkan oleh Imam Tirmizi turut mengatakan "Sebaik-baik perkara ialah yang paling sederhana. Kesederhanaan akan lebih diberkatiNya".

*** Penulis adalah Pegawai Psikologi, Bahagian Kaunseling dan Bimbingan Kerjaya, HEP, UMS**