

Mencegah Agorafobia di Kalangan Anak dan Remaja: Kenali Gejala dan Faktor Risikonya

Prolite – Bagaimana terjadinya Agorafobia pada Anak-anak dan Remaja? Kenali Faktor dan Cara Mencegahnya!

Bicara soal fobia, agorafobia sering kali terdengar sebagai ketakutan orang dewasa. Tapi tahukah kamu kalau anak-anak dan remaja juga bisa mengalaminya?

Agorafobia pada usia muda sering kali berkembang tanpa kita sadari, padahal kondisi ini bisa berdampak besar pada tumbuh kembang dan kehidupan sosial mereka.

Baca Juga: Dari Excited sampai “Kapok”: 8 Fase Mental yang Bisa Dialami Saat Tektok Gunung

Yuk, kita pelajari lebih jauh tentang agorafobia pada anak-anak dan remaja, faktor pemicunya, dan cara mencegahnya!

Faktor-faktor yang Bisa Memicu Agorafobia pada Anak-anak dan Remaja

Mencegah Agorafobia di Kalangan Anak dan Remaja: Kenali Gejala dan Faktor Risikonya



Pada artikel di sini, kita sudah membahas apa itu Agorafobia, fobia ini tidak muncul begitu saja. Ada beberapa faktor yang dapat memicu gangguan ini, terutama pada anak-anak dan remaja yang sedang dalam tahap pembentukan diri. Berikut beberapa faktor penyebabnya:

Baca Juga: Eksperimen Harry Harlow yang Mengubah Cara Kita Memahami Kasih Sayang

1. Pola Asuh yang Protektif Lebih
Ketika orang tua terlalu melindungi anaknya dari segala hal yang dianggap berbahaya, anak tersebut cenderung merasa tidak siap menghadapi tantangan di luar. Pola asuh yang terlalu protektif ini bisa membuat anak tumbuh dengan rasa takut berlebihan terhadap dunia luar. Mereka mulai merasa cemas jika harus menghadapi hal-hal yang tidak bisa mereka kendalikan atau situasi baru

yang tidak ada dalam zona nyaman mereka.

2. Trauma Masa Kecil Anak-anak yang mengalami trauma, seperti kehilangan orang yang mereka sayangi, kecelakaan, atau bahkan pengalaman yang berputar-putar di tempat umum, bisa lebih rentan mengalami agorafobia. Pengalaman-pengalaman traumatis ini sering kali membuat anak merasa bahwa dunia luar itu berbahaya dan sulit dihadapi.
3. Pengaruh Lingkungan dan Sosial Media Di era digital, anak-anak dan remaja lebih sering mendapatkan informasi dari media sosial. Berita atau cerita tentang kejadian-kejadian negatif di luar sana dapat mempengaruhi cara pandang mereka terhadap dunia luar, sehingga mereka mulai merasa cemas dan enggan keluar rumah. Terlebih lagi jika ada teman-teman sebaya yang juga memiliki ketakutan serupa, hal ini bisa semakin memperkuat kecemasan mereka.
4. Kecenderungan Genetik dan Gangguan Kecemasan Lain Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan kecemasan, termasuk agorafobia, bisa saja bersifat genetik. Artinya, jika ada anggota keluarga dengan riwayat gangguan kecemasan, anak atau remaja tersebut berpotensi mengembangkan agorafobia atau fobia lain. Selain itu, mereka yang telah mengalami gangguan kecemasan lain, seperti gangguan panik atau fobia sosial, juga lebih rentan terhadap agorafobia.

Tips untuk Orang Tua dan Pendidik dalam Membantu Anak Mengatasi Kecemasan

Mencegah Agorafobia di Kalangan Anak dan Remaja: Kenali Gejala dan Faktor Risikonya



Baca Selanjutnya
Kenapa Kita Mengumpat? Kupas Tuntas Kebiasaan Buruk yang Harus Dihindari!