Anticipatory Anxiety vs Anxiety Disorder: Jangan Sampai Salah Paham Tentang Rasa Cemas

Prolite – Hampir semua orang pernah merasa cemas sebelum menghadapi sesuatu yang penting. Misalnya sebelum presentasi, wawancara kerja, ujian, atau bahkan sebelum bertemu seseorang yang membuat kita gugup. Perasaan seperti ini dikenal sebagai anticipatory anxiety, yaitu kecemasan yang muncul ketika kita memikirkan sesuatu yang belum terjadi.

Dalam kadar tertentu, kecemasan ini sebenarnya sangat normal. Bahkan, rasa cemas bisa membantu kita lebih waspada dan mempersiapkan diri dengan lebih baik.

Namun, bagaimana jika rasa cemas itu muncul hampir setiap hari, terasa sangat berlebihan, dan mulai mengganggu kehidupan sehari-hari? Pada kondisi tertentu, kecemasan bisa berkembang menjadi anxiety disorder atau gangguan kecemasan.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Banyak orang masih sulit membedakan antara kecemasan yang normal dengan gangguan kecemasan yang memerlukan bantuan profesional. Artikel ini akan membantu kamu memahami perbedaan antara anticipatory anxiety dan anxiety disorder, serta kapan seseorang sebaiknya mencari dukungan psikologis.

Kecemasan Normal vs Gangguan Kecemasan

Anticipatory Anxiety vs Anxiety Disorder: Jangan Sampai Salah Paham Tentang Rasa Cemas





Baca Selanjutnya

Anticipatory Anxiety vs Anxiety Disorder: Jangan Sampai Salah Paham Tentang Rasa Cemas

Libur Hari Raya Idul Fitri 2026 Sudah Ditetapkan melalui SKB Tiga Menteri