

**Kecemasan merupakan kondisi alam perasaan yang terjadi tanpa pencetus yang tidak teridentifikasi. Hal ini harus dibedakan dengan ketakutan, dimana ketakutan adalah kondisi dimana ancamannya nyata. Tambahan lagi, ketakutan berhubungan dengan perilaku tertentu untuk menghindari sesuatu, sedangkan kecemasan merupakan hasil dari ancaman yang tidak bisa dihindari maupun dikontrol.**

## Diskusikan dengan Konselor

Kecemasan merupakan suatu respon terhadap situasi yang penuh dengan tekanan, dimana kecemasan ini dianggap sebagai suatu gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Rasa cemas memang biasa dihadapi semua orang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi.

### Kontrol Gejala Kecemasan Anda

Kenali tanda dan gejala kecemasan anda. Kenali alarm yang dimunculkan oleh tubuh anda sendiri. Jika anda rasa anda tak mampu mengatasinya, maka kami bisa memfasilitasi anda. Beberapa gejala dibawah ini mungkin bisa membantu anda untuk mengenali kecemasan yang anda rasakan;

Perasaan mudah marah, tersinggung, sedih, atau khawatir, Tidak dapat fokus dan tenang, Susah tidur, Ketakutan dan panic, Jantung berdebar-debar tanpa alasan jelas, Tangan dan kaki berkeringat dingin, Rasa kesemutan di tangan atau kaki

### Kami Bisa Membantu

Jika gejala sangat mengganggu, tim konselor Fakultas Keperawatan USU senantiasa ada di ruang konsultasi, gedung A lantai I

Keluhan maupun gejala yang anda rasakan bersifat rahasia. Kami tidak akan membocorkan semua pernyataan yang anda paparkan selama konseling

Riwayat maupun data konseling atau orang yang mendapatkan layanan konseling, akan didokumentasikan dengan inisial. Data tidak akan diperlihatkan pada orang yang tidak berkepentingan. Semua data bersifat sangat rahasia.

## Kenali Tanda dan Gejala Stres

Gejala Psikis; sulit konsentrasi, mudah lupa, pikiran tertekan, murung, gelisah, mudah marah, sulit untuk relaks, depresi, merasa gaga, perasaan takut, tidak sabar, ragu ragu, merasa kesepian, pesimis, sensitive terhadap kritik

Gejala Fisik; sakit kepala, nyeri otot, denyut jantung cepat, sering flu, sesak nafas, mulut kering, keringat berlebihan, mual, gangguan tidur, masalah menstruasi, kelelahan, peningkatan asam lambung, diare

Gejala Perilaku; agresif, menarik diri dari orang lain, kebersihan pribadi kurang, mudah menangis, sulit menjalin hubungan, menghindari kontak mata, manajemen waktu buruk