



# TINGKAHLAKU NEUROSIS

Neurosis merupakan tingkahlaku yang paling biasa bagi perlakuan bilazim atau abnormal. Kebanyakan individu mempunyai ciri-ciri neurosis. Malahan sesetengah individu mempunyai satu koleksi ciri-ciri tersebut. Keadaan ini berlaku kerana label neurosis telah diletakkan kepada banyak tingkahlaku yang berbeza.

Neurosis merupakan satu bentuk kecelaruan emosi dan penyakit mental. Puvanawari (1981) menyatakan bahawa penyakit neurosis merupakan reaksi-reaksi yang menghasilkan perasaan kecemasan atau kebimbangan. Keadaan ini wujud disebabkan konflik di antara pesakit dengan tekanan luar dan dalaman yang dialami oleh pesakit.

Kecelaruan neurosis berbeza dengan kecelaruan psikosis. Kecelaruan neurosis tidak mengakibatkan perubahan pada realiti mahupun serakberai personaliti yang teruk. Seorang pesakit neurosis sedar tentang percanggahan di antara perasaan dan tingkahlakunya tetapi menafikan akan kebolehannya untuk mengubah keadaan yang merisaukan itu. Kerisauan merupakan faktor perkembangan pola-pola tingkahlaku neurotik. Sehubungan itu, sifat-sifat semulajadi kerisauan perlulah dititikberatkan. Menurut Laughlin (1956) kerisauan merupakan perasaan kecemasan dan ketegangan yang menimbulkan rasa ketidakelesaan berpunca dari timbulnya sesuatu bahaya.

## **Pola-pola neurosis**

Kerisauan Pesakit ini biasanya mempunyai perasaan kebimbangan atau kecemasan atau ketakutan yang berulang-ulang. Pesakit berkenaan bertindak balas seolah-olah terdapat sesuatu bahaya yang akan menimpa dirinya. Perasaan kerisauan timbal hasil kekurangan ego seseorang untuk mengatasi masalah peribadi yang dihadapinya. Di antara gambaran pola-pola tingkahlaku kerisauan ialah:

- gelisah
- mudah meradang/baran
- muka menjadi merah
- tidak tenteram dan gugup
- dahi dan tapak tangan berpeluh
- tidak boleh tidur
- loya
- sering merasa mual dan muntah-muntah. Badan merasa sangat lelah, sesak nafas dan perut memulas
- sakit kepala yang amat sangat dan sakit-sakit di bahagian leher dan belakang
- emosinya tidak stabil dan diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi dan delusi dikejar-kejar

## **Terdapat beberapa langkah-langkah pemulihan yang dilakukan oleh pakar:**

- i. mencari dan menghapuskan punca-punca penyakit kebimbangan tersebut
- ii. menggunakan dadah Anxiolitik (*Librium* dan *Valium*) untuk menenangkan pesakit
- iii. psikoterapi untuk membantu pesakit mengatasi masalahnya
- iv. Latihan Pengurusan Kerisauan (*Anxiety Management Training*) iaitu pesakit dikondisikan untuk mengaitkan tanda-tanda yang menyebabkan kerisauan dengan respon baru yang menghalang respon kerisauan sebelumnya.

## **Reaksi Fobia**

Fobia merupakan ketakutan yang abnormal, tidak rasional dan tidak dapat dikawal terhadap suatu situasi atau objek. Di antara pola-pola reaksi fobia ialah loya, panik, dan kepenatan. Terdapat jenis-jenis fobia yang wujud antaranya:

<i>Acrophobia</i>	: ketakutan tempat tinggi
<i>Acousticophobia</i>	: takut pada suara
<i>Amatophobia</i>	: takut pada debu
<i>Amaxophobia</i>	: takut kenderaan/dalam kenderaan
<i>Androphobia</i>	: takut pada lelaki
<i>Antrophobia</i>	: takut pada orang/masyarakat
<i>Autophobia</i>	: takut bersendirian
<i>Brontophobia</i>	: takut pada petir dan guruh
<i>Coitophobia</i>	: takut bersenda gurau (suami isteri)
<i>Demonophobia</i>	: takut pada hantu dan syaitan
<i>Eremonophobia</i>	: takut kesunyian
<i>Erotophobia</i>	: takut bercinta
<i>Gamophobia</i>	: takut perkahwinan
<i>Gynophobia</i>	: takut perempuan
<i>Gephyrophobia</i>	: takut menyeberang jambatan/simpang jalan
<i>Hematophobia</i>	: takut melihat darah
<i>Hydrophobia</i>	: takut pada air
<i>Microphobia</i>	: takut pada benda-benda kecil
<i>Necrophobia</i>	: takut pada orang mati
<i>Noctiphobia</i>	: takut pada malam hari
<i>Osmophobia</i>	: takut bau tubuh
<i>Pedophobia</i>	: takut pada bayi atau anak kecil
<i>Opidiophobia</i>	: takut ular
<i>Pyrophobia</i>	: takut pada api
<i>Thalassaophobia</i>	: takut lautan
<i>Toxicophobia</i>	: takut kenaracun/diracun
<i>Xenophobia</i>	: takut orang asing
<i>Zoophobia</i>	: takut pada binatang

Fobia juga boleh wujud apabila pernah mengalami ketakutan yang hebat, pengalaman yang trauma dan terkejut yang hebat. Misalnya kanak-kanak pernah diserang atau digigit oleh anjing semasa kecil, akibatnya perasaan fobia terhadap anjing akan wujud.

## **Histeria**

Neurosis histeria merupakan sejenis kecelaruan emosi yang keterlaluan. Biasanya kecelaruan ini kerap kali menyerang golongan wanita. Gangguan ini mencakupi berbagai gangguan termasuklah gangguan fungsi dalaman, sensori, motor, vasomotor dan alat pencernaan. Antara ciri-ciri keperibadian pesakit neurosis histeria ialah:

- i. terlalu egoistik, mementingkan diri, selalu menginginkan perhatian dan belas kasihan
- ii. emosinya sangat kuat
- iii. selalu merasakan tidak bahagia, berkecenderungan untuk melarikan diri dari kesulitan dan hal-hal yang tidak menyenangkan
- iv. sangat sensitif terhadap pandangan orang lain. Mereka ingin mendapat pujian, perhatian dan persetujuan orang lain. Akibatnya mereka mengalami banyak kebingungan dan konflik jiwa
- v. sangat pelupa dan mempunyai peribadi yang celaru.

Terdapat perbezaan pendapat mengenai sebab-sebab berlakunya histeria. Sesetengah berpendapat bahawa pesakit dirasuk oleh hantu dan sebagainya. Menurut pandangan psikologi, histeria disebabkan oleh:

- i. tekanan-tekanan mental disebabkan oleh kesusahan, kekecewaan, terkejut dan pengalaman-pengalaman trauma
- ii. selalu menggunakan mekanisme bela diri sehingga menyebabkan salah pertimbangan dan semakin menimbulkan kesulitan
- iii. terdapat sifat semulajadi (predisposisi) sistem saraf yang lemah.
- iv. Kebiasaan hidup dan disiplin sendiri yang keliru menyebabkan kawalan peribadi yang lemah.
- v. Terdapat saranan diri yang buruk dan kelemahan mental di mana pesakit berusaha untuk lari dari realiti hidup.



# **Berdoa kepada-Ku, nescaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka jahanam dalam keadaan hina.**

(Surahal-Mukmin:60)

**Antara jenis-jenis histeria:**

## **i. histeria konversi**

Kebimbangan yang lahir dari konflik psikologi disalurkan kepada gejala fizikal seperti hilang rasa sensori atau anaesthesia, hilang rasa pengecap, lumpuh, lumpuh sebahagian, tidak boleh bercakap atau lumpuh sisi badan, mengalami gangguan gerak seperti menggeletar, mengalami kejang dan boleh jadi penganan.

## **ii. histeria minor**

pesakit suka menangis, ketawa dengan tidak boleh dikawal. Tindakan ini sebagai cara melepaskan emosi yang kuat.

## **iii. histeria narkolepsi**

Berkecenderungan untuk tidur terus menerus. Banyak tersenyum dan berkata-kata walaupun dalam masa tidur. Disebabkan oleh kelemahan jasmani dan pengalaman emosi yang tidak menyenangkan. Ia bertujuan bagi melupakan semua konflik batin dan derita hidupnya, pesakit ingin membuang semua perkara yang mengganggu ketenteraman hidupnya.

## **iv. histeria anoreksi**

tidak merasa lapar dan tidak mahu makan. Besar kemungkinan akan bertingkahtaku demikian sehingga beberapa hari atau bulan atau tahun dan jika tidak diatasi boleh menyebabkan mereka mati kelaparan. Antara sebab berlakunya histeria jenis ini ialah sikap terlalu berhati-hati dengan makanan, idea atau pemikiran yang salah seperti makanan menjijikkan, tak sesuai, atau mempunyai pengalaman emosi yang tidak menyenangkan.

## **Hipokondriak**

Asyik menumpukan keseluruhan perhatian terhadap penyakit fizikal atau tubuh badan yang tidak berasas. Pesakit merasa bimbang terhadap penyakit. Antara rawatan yang boleh dijalankan ialah cuba mencari punca masalah semasa di peringkat awal konflik. Konflik yang tidak selesai itu menyebabkan individu kurang berupaya untuk menghadapi ketegangan dalam hidup. Oleh itu pesakit cenderung meletakkan reaksi mereka kepada penyakit fizikal.

## **Depresif**

Depresif akan dialami oleh setiap individu. Perasaan runting, gelisah, putus asa serba salah dan risau merupakan berbagai-bagai ragam yang dirasakan oleh setiap individu. Walau bagaimanapun, tahap gangguan depresi berlainan antara individu dengan individu lain. Depresif yang berterusan dan tidak dapat dikawal boleh menyebabkan keadaan menjadi tidak normal.

## **Ciri-ciri gangguan neurosis depresif ialah:**

- i. kesedihan yang kronik
- ii. apati atau mempunyai sikap belas kasihan
- iii. selalu mengelak tingkahtaku yang sebenar
- iv. menganggap diri tidak boleh berfungsi dengan berkesan dan berputus asa untuk berusaha
- v. mengkritik diri sendiri dan menganggap orang bertanggungjawab terhadap keadaan kemurungan
- vi. kemungkinan untuk membunuh diri
- vii. sukar tidur

## **Sebab-sebab timbulnya keadaan depresif ini ialah:**

- i. perasaan tidak puas hati dengan jangkaan yang telah dibuat dalam hidup dengan realiti sebenar. Contohnya seorang pelajar yang gagal mencapai sasaran dalam peperiksaan.
- ii. Apabila seseorang melakukan perbuatan yang terkeluar dari landasan agama dan norma masyarakat, individu lain atau diri

sendiri. Contoh individu melakukan hubungan seks haram secara sukarela. Ia akan merasakan berbagai perasaan seperti mengutuk diri sendiri, takut dosa, dan sebagainya

iii. Kehilangan orang yang disayangi atau mengalami peristiwa tragik. Contohnya kematian, perceraian, kehilangan pekerjaan, kecewa, hampa. Perasaan sedih yang teramat sangat akan menyebabkan gangguan neurosis depresif

iv. Boleh timbul tanpa sebab-sebab yang jelas. Ia boleh dirasai oleh individu yang mengalaminya atau dilihat oleh orang lain. Kepenatan dan keletihan boleh menyebabkan seseorang tidak dapat mengawal emosi dan daya tahan badan serta daya tahan jiwa akan berkurangan. Hal ini boleh menyebabkan ketidakseimbangan emosi. Contohnya seorang perempuan yang baru mengalami kehamilan.

Rawatan yang boleh diberikan kepada pesakit ini ialah "electroshock therapy", terapi dadah, psikoterapi, dan dadah antikemurungan. Pesakit juga boleh dibantu oleh kaunselor bagi membolehkan mereka dapat melupakan kerunsingan yang dihadapi. Pendekatan keagamaan juga perlu bagi membantu masalah depresi melalui zikir, doa, istighfar, sembahyang berpuasa dan sebagainya.

## **Dan tuhanmu berfirman:**

*Berdoa kepada-Ku, nescaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka jahanam dalam keadaan hina.*  
(surahal-Mukmin:60)

## **Obsesif-kompulsif**

Individu yang menghidap neurosis obsesif akan mengalami keinginan-keinginan pemikiran yang tidak diundang. Pemikiran ini selalu dan kerap mengganggu seseorang itu. Kebiasaannya gangguan-gangguan pemikiran ini tidak dapat dijelaskan oleh penghidap. Penghidap neurosis obsesif merasa tidak selesa dengan kelakuannya sendiri seperti membasuh tangan sebanyak 10 kali dalam sejam dan sebagainya.

Neurosis Kompulsif mempunyai persamaan dengan neurosis obsesif. Ia dapat dilihat mungkin dalam bentuk kelakuan kadangkala sesetengah neurosis kompulsif dimotivasikan oleh perasaan bersalah seperti "religious compulsion". Mengikut ahli klinikal reaksi obsesif-kompulsif ini mungkin merupakan tanda-tanda awal "complete-breakdown".

Pada kebiasaannya keperibadian pesakit ini ialah:

- i. mereka bekerja bersungguh-sungguh dan mengikut peraturan dengan teliti
- ii. mereka mempunyai fikiran yang tegas, terlalu teliti, kemas, sibuk, tepat pada waktu dan rajin
- iii. mereka diajar supaya takut dan dianggap salah jika menonjolkan perasaan marah atau keinginan nafsu
- iv. biasanya mereka menganggap diri mereka tidak lengkap dan tidak selamat. Merasa dunia sebagai tempat yang mempunyai ancaman

Antara kaedah rawatan yang digunakan ialah seperti teknik desensitisasi, kebanjiran, dan penyertaan serta "thought stopping".

Sumber: Pengantar Psikologi Bilazim  
Ab. Alim Abdul Rahim