

Sokongan **Kritikal**



Selepas Peristiwa Trauma: Cara Membantu Kanak-kanak

Peristiwa trauma boleh menakutkan anda dan anak anda. Syukurlah, terdapat banyak perkara yang dapat anda lakukan untuk membantu anak anda selepas peristiwa trauma.



Apakah sebenarnya peristiwa trauma? Menurut National Child Traumatic Stress Network (NCTSN), peristiwa trauma ialah “peristiwa yang menakutkan, berbahaya atau ganas yang menimbulkan ancaman kepada keutuhan hidup atau tubuh kanak-kanak.” Selepas peristiwa trauma, sesetengah kanak-kanak mungkin mengalami tekanan trauma dan sesetengahnya mungkin tidak. Beberapa faktor boleh mempengaruhi perkara ini. Kanak-kanak yang mengalami peristiwa trauma awal sebelum mereka berumur 11 tahun tiga kali berkemungkinan besar mengalami gejala psikologi berbanding mereka yang mengalami trauma pertama mereka semasa remaja atau kemudian. Selain itu, sifat dan keterukan peristiwa itu, sama ada kanak-kanak itu terlibat secara aktif dalam kejadian itu atau sekadar saksi, cara penjaga terdekat kanak-kanak itu memberikan respons dan sama ada kanak-kanak itu pernah mengalami tekanan trauma sebelum ini boleh mempengaruhi respons kanak-kanak terhadap peristiwa trauma. Kanak-kanak boleh mengatasi dengan lebih baik peristiwa trauma jika ibu bapa, rakan, keluarga, guru dan orang dewasa lain membantu kanak-kanak dengan pengalaman mereka.

Peristiwa trauma merupakan “peristiwa menakutkan, berbahaya atau ganas yang menimbulkan ancaman kepada keutuhan kehidupan atau tubuh kanak-kanak.”



Cara Membantu Kanak-kanak yang Terselamat:

Fahami cara kanak-kanak mungkin memberikan respons terhadap peristiwa trauma

- Sesetengah kanak-kanak mungkin tidak pernah berasa susah hati atau menunjukkan tanda-tanda cemas
- Sesetengahnya mungkin tidak menunjukkan bukti susah hati selama beberapa minggu atau bulan tetapi kemudian berasa kecewa dan menunjukkan tanda-tanda cemas
- Kecewa kerana mainan, selimut, patung beruang kegemaran hilang atau perkara lain yang mungkin dianggap tidak penting oleh orang dewasa, tetapi penting bagi kanak-kanak itu.
- Berubah daripada pendiam, patuh dan mengambil berat kepada lantang, bising dan agresif atau mungkin berubah daripada bersikap peramah kepada pemalu dan takut.
- Berasa takut akan waktu malam. Mereka mungkin takut untuk tidur bersendirian pada waktu malam dengan lampu dimatikan, tidur di bilik mereka sendiri, atau mengalami mimpi buruk atau mimpi ngeri.
- Takut peristiwa berulang.
- Menjadi mudah marah, menangis dan merengek.
- Hilang kepercayaan kepada orang dewasa. Apa pun, orang dewasa memang tidak dapat mengawal bencana itu.
- Berbalik kepada tingkah laku anak kecil seperti kencing tilam dan menghisap ibu jari.
- Tidak mahu ibu bapa hilang daripada pandangan mereka dan enggan pergi ke sekolah atau pusat jagaan.

- Perasaan bersalah bahawa mereka menyebabkan bencana kerana sesuatu yang mereka cakap atau buat.
- Menjadi takut kepada angin, hujan atau bunyi yang kuat secara tiba-tiba.
- Mempunyai gejala penyakit, seperti sakit kepala, muntah atau demam.
- Bimbang akan tempat tinggal mereka dan keluarga.



Mula menyokong anak-anak selepas peristiwa itu secepat mungkin.

- Jangan meremehkan peristiwa itu; Berbual dengan anak-anak tentang perasaan mereka dan mendengar tanpa menghakimi. Beritahu mereka bahawa tidak mengapa mempunyai perasaan yang mungkin berbeza daripada orang lain. Biarkan anak-anak mengambil masa mereka untuk memikirkan perkara dan mengalami perasaan mereka. Bantu mereka belajar menggunakan perkataan untuk meluahkan perasaan mereka, seperti gembira, sedih, marah dan takut. Pastikan kata-kata itu sesuai dengan perasaan mereka – bukan perasaan anda.
- Jangan berikan lebih banyak maklumat tentang trauma daripada yang mereka boleh tangani.
- Hadkan pendedahan mereka kepada trauma tambahan, termasuk laporan berita.
- Galakkan anak-anak melukis atau mewarnakan gambar tentang perasaan berdasarkan pengalaman mereka.
- Tulis cerita bersama-sama tentang peristiwa itu. Anda boleh mulakan dengan: Pada suatu masa dahulu terdapat _____ yang dahsyat dan sangat menakutkan kita semua _____. Inilah yang berlaku: _____. Pastikan cerita diakhiri dengan, “Dan sekarang kami selamat.”
- Buat boneka bersama anak-anak dan adakan persembahan boneka untuk keluarga dan rakan-rakan, atau bantu anak-anak membuat skit tentang perkara yang mereka alami.
- Biarkan anak-anak bersedih atas kehilangan.
- Yakinkan anak-anak yang takut bahawa anda akan berada di sisi untuk menjaga mereka. Yakinkan mereka berkali-kali. Cari cara untuk menekankan bahawa anda menyayangi mereka.
- Yakinkan anak-anak bahawa bencana itu bukan salah mereka dalam apa cara sekalipun.
- Sentiasa bersama sebagai keluarga sebanyak mungkin. Jika anda akan berjauhan buat sementara waktu, beritahu mereka tempat tuju anda dan pastikan anda kembali atau menelefon pada masa yang dijanjikan.
- Kembali secepat mungkin kepada rutin lama atau wujudkan rutin baharu. Kekalkan jadual tetap untuk anak-anak.
- Biarkan mereka mengawal sesuatu, seperti memilih pakaian yang hendak dipakai atau makanan yang hendak dihidangkan untuk makan malam.



- Bantu anak anda mengetahui bahawa orang lain menyayangi mereka dan berasa terhubung dengan orang lain. Lawati, berbual melalui telefon atau menulis/melukis kepada ahli keluarga, rakan dan jiran.
- Bantu anak-anak anda belajar mempercayai orang dewasa semula dengan menepati janji dan menyertakan mereka dalam rancangan rutin dan bersiar-siar.
- Bantu anak-anak anda mendapatkan semula kepercayaan pada masa depan dengan membantu mereka membina rancangan untuk aktiviti yang akan berlangsung kemudian—minggu depan, bulan depan.
- Kanak-kanak dapat menghadapi situasi lebih baik apabila mereka sihat, jadi pastikan anak anda mendapat penjagaan kesihatan yang diperlukan secepat mungkin.
- Pastikan anak-anak mendapat makanan yang seimbang dan makan makanan yang cukup serta mendapat rehat yang cukup.
- Ingat agar menjaga diri supaya anda boleh menjaga anak anda.
- Luangkan masa tambahan dengan anak-anak anda pada waktu tidur. Baca cerita, usap belakang mereka, dengar muzik, bercakap dengan perlahan tentang hari itu.
- Benarkan keistimewaan khusus seperti membiarkan lampu menyala apabila mereka tidur untuk seketika selepas bencana.
- Kembangkan aktiviti ulang tahun yang positif untuk memperingati peristiwa tersebut. Acara ini mungkin bakal menitiskan air mata, tetapi juga merupakan masa untuk meraikan kelangsungan hidup dan keupayaan untuk kembali kepada kehidupan normal.
- Bermain dengan doh mainan atau tanah liat dengan anak anda. Bagus untuk kanak-kanak melepaskan ketegangan dan membuat ciptaan simbolik.
- Cipta muzik bersama anak anda. Ini dapat melegakan tekanan dan ketegangan.
- Sediakan pakaian, kasut, topi, dan sebagainya untuk anak-anak supaya mereka boleh bermain “berdandan” dan boleh berpura-pura menjadi orang dewasa yang bertanggungjawab untuk pulih daripada bencana dan “menjadi ketua.”



Dapatkan sokongan tambahan jika perlu

- Sokongan daripada profesional kesihatan mental yang pakar dalam membantu kanak-kanak selepas trauma mungkin berguna dalam beberapa keadaan
 - Jika anda tidak pasti sama ada anak anda memerlukan sokongan daripada doktor kesihatan mental, berunding dengan doktor kesihatan mental mungkin membantu.
 - Jika anak anda menunjukkan gejala kecewa amat dan/atau berpanjangan
- Pelbagai alat dan sumber saringan yang berguna tersedia di laman web NCTSN. (<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>)



Ingat agar menjaga diri supaya anda boleh menjaga anak anda.



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC