

Sokongan **Kritikal**



Membina Daya Tahan untuk Mengatasi Trauma



Trauma emosi dan psikologi boleh wujud dalam pelbagai bentuk. Ini boleh berpunca daripada mengalami peristiwa sekali sahaja, seperti kemalangan serius, kecederaan, serangan, dan sebagainya, atau keadaan berterusan dalam kehidupan seseorang yang membuatkan mereka berasa terancam, tidak selamat, terbeban dan/atau terasing. Ini boleh disebabkan pengalaman zaman kanak-kanak, seperti hidup dalam persekitaran yang tidak stabil; penderaan seksual, fizikal atau lisan; atau diabaikan. Ini boleh disebabkan oleh peristiwa tragik, seperti kematian mengejut orang tersayang.

Peristiwa trauma boleh menjejaskan individu atau keseluruhan kumpulan. Sebagai contoh, pandemik global 2020 membawa kemurungan, kerisauan dan penderitaan terhadap berjuta-juta orang di seluruh dunia apabila tajuk berita menjejaki penyebaran penyakit dan jumlah kematian. Bagi orang bukan kulit putih, pelbagai bentuk perkauman yang nyata dan halus yang mereka alami secara berterusan ialah trauma, dan ditunjukkan dalam tekanan trauma berasaskan kaum yang mempunyai gejala yang serupa dengan gangguan tekanan pascatrauma yang mengancam kesihatan dan kesejahteraan mereka. Walau apa pun peristiwa atau situasi tertentu, semakin anda berasa kecewa atau terganggu, semakin lebih berkemungkinan menyebabkan trauma.

Ramai orang yang pernah mengalami trauma melalui tempoh emosi yang tidak dapat diramalkan, imbas kembali, kerisauan teruk, pemikiran yang tidak terkawal tentang peristiwa itu dan gejala fizikal seperti sakit kepala atau loya. (Nota: Jika gejala ini bertambah teruk, bertahan selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun serta mengganggu keupayaan anda untuk berfungsi dari hari ke hari, maka anda mungkin mengalami gangguan tekanan pascatrauma. Bercakap dengan doktor atau profesional kesihatan mental untuk mendapatkan bantuan.)

Walaupun trauma memberikan kesan kepada semua orang secara berbeza, membina daya tahan akan memudahkan anda menyesuaikan diri dan berfungsi dalam jangka pendek dan sepanjang hayat.



Urus Pencetus yang Anda Mampu

Bagi seseorang yang mengalami trauma, sukar untuk melalui hari tanpa sesuatu seperti bau, bunyi, suara, imej yang mencetuskan imbas kembali. Pada saat itu, seseorang itu merasai tekanan emosi dan fizikal yang dirasai semasa peristiwa trauma itu. Dengan memahami perkara yang anda alami, anda dapat mengurus dan mengawal potensi pencetus dengan lebih baik.

Sebagai contoh, ahli gimnastik pingat emas Olimpik dan jurucakap Fight Child Abuse, Aly Raisman merupakan mangsa yang terselamat daripada penderaan seksual. Dalam temu bual, dia bercakap secara terbuka tentang belajar untuk menghadkan pendedahan terhadap pencetus trauma, seperti apabila orang berhenti untuk memberitahunya betapa mereka mengagumi kekuatan dan sokongannya, kemudian mula berkongsi kisah penderaan seksual mereka sendiri. Walaupun dia mahu menyokong mereka, dia juga tahu mendengar butiran penderaan mereka akan mencetuskan imbas kembali pengalamannya sendiri, jadi dia meminta mereka tidak berkongsi butiran dengannya.

Satu lagi respons biasa terhadap trauma adalah dengan memikirkan fikiran negatif atau memikirkan pengalaman berulang. Dalam keadaan ini, anda mungkin merasai diri anda semakin emosi, seperti berasa cemas, gementar, marah, sedih, tertekan atau emosi lain yang membara.

Ini akan membantu jika anda mengenal pasti bahawa anda sedang merenung dan ingatkan diri anda bahawa walaupun fikiran boleh datang sesuka hati, anda mampu mengambil langkah untuk mengurus fikiran itu. Cuba fikirkan tentang perkara yang berlaku dan sebab, ini akan membantu anda mengalihkan tumpuan dan menghentikan kitaran. Tarik nafas dalam-dalam untuk menenangkan diri, kemudian fokus semula pada perkara yang berlaku pada masa sekarang dan ubah hala. Buat imbasan mental badan anda. Contohnya,

jika anda perasan leher dan bahu anda tegang, gerakkan bahu anda perlahan-lahan dan gerakkan kepala anda dari sisi ke sisi untuk meredakan ketegangan. Jika anda merasai lonjakan tenaga saraf, contohnya, menaikkan mood, mempercepat degupan jantung, dan sebagainya, pertimbangkan untuk berjalan pantas atau mengamalkan yoga atau bermeditasi untuk melegakannya. Anda boleh menggunakan aplikasi bantu diri, seperti Sanvello, untuk membimbing anda melalui masa sukar.

Matlamatnya adalah untuk mencari cara untuk menenangkan diri anda dan mengawal semula emosi anda. Walaupun anda tidak dapat mengawal sama ada sesuatu fikiran masuk dalam kepala anda, anda boleh menguruskan cara anda bertindak balas terhadap fikiran dan emosi yang ditimbulkannya.



Kawal Perkara yang Anda Mampu

Selain daripada mencari cara untuk membantu diri anda pada masa ini, anda juga boleh berusaha untuk membina daya tahan keseluruhan bagi membantu anda melalui hari ini – dan apa sahaja yang mendatang pada hari esok. Untuk berbuat demikian, ahli psikologi biasanya menyatakan empat komponen utama – hubungan, kesejahteraan, tujuan dan pemikiran yang sihat – untuk memupuk daya tahan.

- **Hubungan** – Kadangkala mengalami trauma membuatkan orang mahu mengasingkan diri dan mengelak. Akan tetapi, penting untuk diingat bahawa anda tidak bersendirian dan terus berhubung dengan orang yang mengambil berat tentang anda. Biarkan orang tersayang memberikan sokongan emosi kepada anda. Selain itu, pertimbangkan agar menyertai kumpulan sokongan untuk mangsa trauma bagi membantu perjalanan pemulihan anda.
- **Kesejahteraan** – Mempraktikkan penjagaan diri akan membantu anda menjadi kuat dan berasa lebih kuat dari segi fizikal, mental dan emosi. Menggalakkan kesihatan dan kesejahteraan semudah bersenam secara kerap, mendapat tidur yang cukup, makan makanan yang seimbang dan meluangkan masa melakukan perkara yang anda gemari. Selain itu, hadkan pendedahan terhadap pencetus trauma yang telah anda kenal pasti.
- **Tujuan.** Membantu orang lain dapat membantu anda berasa diberi kuasa dan meningkatkan rasa tujuan anda. Pertimbangkan cara memupuk rasa tujuan anda, seperti menawarkan diri untuk organisasi yang anda sayangi atau membantu rakan berkaitan projek. Perkasakan diri anda dengan membangunkan matlamat yang realistik dan mengambil langkah untuk mencapainya. Pupuk imej diri yang positif dengan memikirkan tentang cabaran yang telah anda atasi dan pencapaian yang telah dicapai.
- **Pemikiran yang sihat** – Lakukan yang terbaik untuk memastikan perkara dalam perspektif. Kenal pasti dan terima perkara yang anda boleh dan tidak boleh kawal. Kawal perkara yang anda boleh dan lakukan yang terbaik untuk melepaskan perkara lain. Apabila cabaran baharu timbul, letakkan cabaran itu dalam konteks yang lebih luas dengan melihat pandangan jauh dan mengingati cara anda menghadapi dan mengatasi cabaran lain. Ingat perkara baik yang berlaku dalam hidup anda dan harapkan lebih banyak perkara baik akan berlaku. Ini membantu anda mengekalkan pandangan yang penuh harapan, yang dapat membantu anda berasa lebih bahagia, lebih produktif dan lebih berdaya tahan.



Dapatkan Bantuan Profesional

Ini hanyalah beberapa tindakan yang perlu dipertimbangkan untuk memupuk kesihatan mental dan kesejahteraan anda, serta membina daya tahan. Pakar kesihatan mental profesional dapat membantu anda membangunkan strategi pemulihan yang disesuaikan dengan keperluan dan situasi unik anda.



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

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

Optum

Sources

- LinkedIn. Mind your emotional triggers. <https://www.linkedin.com/pulse/mind-your-emotional-triggers-5-tips-top-up-resilience-bill-cropper>
- Harvard Business Review. Handle Your Stress Better by Knowing What Causes It. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>
- American Psychological Association. Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>
- American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>
- Centers for Disease Control and Prevention. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>
- Medical News Today. Causes. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>
- Mental Health America. Tools 2 Thrive. <https://www.mhanational.org/mental-health-month>
- Mental Health America. Is all trauma the same? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>
- Parade. It's Not Close to Being Over. https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse
- National Alliance on Mental Illness. 7 Tools for Managing Traumatic Stress. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2020/7-Tools-for-Managing-Traumatic-Stress>
- American Psychological Association. The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime. <https://www.apa.org/research/action/ptsd>
- Kids Health. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>
- The Atlantic. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>
- Sage Journals. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>
- Mental Health America. Racial Trauma. <https://www.mhanational.org/racial-trauma#:~:text=This%20can%20look%20like%20depression,the%20traumatic%20events%20%5B3%5D>
- Mayo Clinic. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
- American Psychological Association. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>
- National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). Understanding the Impact of Trauma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

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.