

# Mengatasi tekanan perang dan konflik

Tidak ada cara mudah untuk bercakap tentang perang dan kesannya terhadap seseorang yang melaluinya atau memerhatikannya. Perang itu sendiri begitu traumatik — secara emosi dan psikologi — dan seseorang itu terdedah kepada peristiwa yang menakutkan, mengejutkan dan mengganggu jiwa. Walau apa pun bentuk peristiwa atau situasi tertentu, semakin tertekan atau terganggu jiwa seseorang, semakin cenderung perkara itu menyebabkan trauma.

Ramai orang yang pernah mengalami trauma melalui tempoh emosi yang tidak terjangka, kilas balik, kebimbangan yang parah, ingatan yang tidak terkawal mengenai peristiwa itu dan gejala fizikal seperti keletihan, sakit kepala atau loya. Bagi kebanyakan orang, gejala ini akan mula berkurangan dari semasa ke semasa. Tetapi, bagi orang lain, mereka akan mengalaminya sehingga menjadikan mereka sukar untuk berfungsi dalam kehidupan seharian.

Dalam kalangan orang yang pernah mengalami konflik perang atau lain-lain dalam tempoh 10 tahun sebelum ini, kira-kira 22% akan mengalami kemurungan, kebimbangan, gangguan tekanan pascatrauma (PTSD), gangguan bipolar atau skizofrenia serta 5% akan mengalami bentuk gangguan kesihatan mental yang parah.<sup>1</sup> Trauma juga meningkatkan risiko penyakit kronik (cth. penyakit jantung, diabetes dan kanser) dan masalah sosial (cth. kemiskinan, jenayah dan keganasan).<sup>2</sup>

Malangnya, risiko yang semakin meningkat ini turut membawa realiti yang sukar diterima iaitu akses kepada penjagaan yang berkualiti dan mampu milik selalunya terhad di negara-negara konflik tersebut.<sup>3</sup>

Dengan mengambil kira perkara ini, artikel ini menawarkan panduan tentang cara trauma dipamerkan dan beberapa pendekatan penjagaan diri untuk meredakan gejala. Walaupun trauma menjejaskan individu secara berbeza, membina daya tahan boleh memudahkan mereka menyesuaikan diri dan berfungsi dalam jangka masa pendek dan sepanjang hayat.



## Pengurusan pencetus

Bagi seseorang yang pernah mengalami trauma, sukar untuk melalui hari tanpa sesuatu – bau, bunyi, suara, imej – yang mencetus kilas balik. Pada saat itu, individu itu merasakan tekanan emosi dan fizikal yang sama mereka rasai semasa peristiwa traumatik itu. Dengan memahami pengalaman mereka sendiri, mereka boleh belajar mengurus dan mengawal pencetus yang berpotensi dengan lebih baik.

Sebagai contoh, apabila mereka menyedari bahawa menonton rakaman berita tentang perang semasa atau mendengar butiran penderaan yang dialami oleh orang lain boleh mencetuskan kilas balik pengalaman mereka sendiri, jadi individu itu boleh memutuskan untuk menghadkan pendedahan kepada berita sebegini dan meminta mangsa untuk tidak berkongsi butiran pengalaman mereka.

Satu lagi tindak balas biasa terhadap trauma adalah memikirkan fikiran negatif atau memikirkan pengalaman berulang kali. Dalam kes ini, orang itu mungkin mendapati dirinya semakin beremosi seperti berasa cemas, gementar, marah, sedih, tertekan atau emosi kuat lain.

Boleh membantu sekiranya mereka mengenal pasti yang mereka sedang termenung, dan mengingatkan diri mereka bahawa walaupun fikiran boleh datang dengan sendirinya, mereka boleh mengambil semula kuasa dengan melakukan sesuatu untuk mengurus fikiran tersebut. Sebagai contoh, fikirkan secara sengaja tentang apa yang sedang berlaku dan puncanya supaya dapat membantu mengalihkan fokus mereka dan menghentikan kitaran itu. Membantu juga untuk menarik nafas panjang dan menenangkan diri, kemudian fokus semula kepada apa yang berlaku pada masa itu dan mengalih tumpuan anda. Dengan mengambil imbasan mental badan mereka juga boleh membantu mereka menghentikan corak pemikiran itu dan fokus pada masa kini. Sebagai contoh, jika mereka mendapati leher dan bahu mereka tegang, mereka boleh perlahan-lahan memutar bahu mereka dan membengkokkan kepala mereka dari kiri ke kanan untuk melegakan ketegangan.

Jika mereka merasakan lonjakan tenaga gementar, contohnya, mood hiper, degupan jantung laju, dll., pergi berjalan-jalan sebentar atau lakukan yoga atau meditasi untuk membantu meredakan tenaga itu.

Matlamatnya adalah untuk mencari cara untuk menenangkan diri dan mengawal semula emosi mereka. Memandangkan mereka tidak dapat mengawal sama ada fikiran itu muncul dalam kepala mereka, mereka boleh cuba mengurus cara mereka bertindak balas terhadap fikiran dan emosi sakit yang berlaku.



Terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk anda dan orang tersayang di [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa traumatik, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, sokongan remaja dalam krisis dan banyak lagi.



## Mengambil kawalan

Selain mencari cara untuk membantu diri mereka ketika itu, individu tersebut boleh berusaha untuk membina daya tahan keseluruhan mereka supaya mereka mudah melalui hari itu – dan apa sahaja yang datang pada hari esok. Untuk melakukan ini, ahli psikologi biasanya mengutarakan 4 komponen utama – hubungan, kesejahteraan, tujuan dan pemikiran sihat – untuk memupuk daya tahan.

- **Hubungan.** Kadang kala, trauma yang dialami membuatkan seseorang mahu mengasingkan diri sendiri dan menyendiri. Tetapi, mereka harus mengingatkan diri mereka bahawa trauma dan kondisi kesihatan mental yang dialami bukanlah tanda-tanda kelemahan atau jarang berlaku, dan mereka tidak perlu melaluinya sendirian. Penting untuk terus berhubung dengan orang lain dan menerima sokongan, termasuk daripada individu di luar kalangan dalaman mereka yang ingin membantu. Menyertai kumpulan sokongan juga boleh membantu, seperti untuk mangsa trauma, untuk mendapatkan bantuan sepanjang perjalanan pemulihan mereka.
- **Kesejahteraan.** Mengamalkan penjagaan diri boleh membantu seseorang untuk menjadi dan berasa lebih kuat dari segi fizikal, mental dan emosi. Memahami bahawa situasi dan keadaan setiap orang berbeza, terutamanya semasa rasa tidak selamat dan tidak pasti, individu itu harus berusaha sehabis baik untuk menjaga keseluruhan kesihatan dan kesejahteraan mereka, termasuk dengan menghadkan pendedahan kepada pencetus dan mengelakkan penggunaan alkohol, dadah dan tembakau sebagai mekanisme kendalian.
- **Tujuan.** Membantu orang lain boleh membantu seseorang berasa diperkasa dan mengukuhkan tujuan – dan harapan mereka. Bergantung pada situasi, individu itu boleh mempertimbangkan cara untuk melakukannya, seperti membantu rakan yang memerlukan, menjadi sukarelawan untuk organisasi atau membantu mangsa lain atau keluarga angkat mereka dengan tugas harian. Selain itu, mereka boleh memupuk imej diri yang positif dengan memikirkan tentang cabaran yang telah mereka atasi dan pencapaian hidup yang dicapai oleh mereka.
- **Pemikiran yang sihat.** Pada masa yang sukar, ramai orang mendapat manfaat daripada mengenal pasti dan belajar menerima hakikat mengenai perkara yang boleh dikawal oleh mereka. Apabila terdapat cabaran baharu, individu itu seharusnya melakukan yang terbaik untuk meletakkannya dalam konteks yang lebih luas dengan melihat secara jauh dan mengingati cabaran lepas yang telah dihadapi dan diatasi oleh mereka. Ini membantu memberi perspektif dan menjadi sebagai batu ujian yang positif iaitu, walaupun dalam keadaan semasa, cabaran boleh diatasi dan kehidupan mereka boleh menjadi baik semula. Ini boleh membantu memulihkan harapan dalam diri individu, lalu meningkatkan daya tahannya.

Walaupun banyak faktor yang menyebabkan PTSD tidak boleh dikawal oleh individu, amat penting untuk mereka mendapatkan rawatan yang berkesan selepas munculnya gejala PTSD agar gejala dikurangkan dan mereka boleh berfungsi dengan lebih baik hari demi hari. Jika gejala tersebut berlarutan selama lebih daripada sebulan dan/atau bertambah teruk, individu itu perlu merujuk ahli profesional penjagaan perubatan atau kesihatan mental atau menghubungi kumpulan atau organisasi sokongan yang boleh menghubungkan mereka dengan perkhidmatan kesihatan mental.



## Sokongan kritikal apabila anda perlukannya

Lawati [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) untuk sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



## Untuk mengakses maklumat faedah khusus

lawati [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) dan log masuk dengan kod akses anda:



## Hubungi untuk sokongan

### Sumber:

1. World Health Organization, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Diakses pada 22 April 2022.
2. World Health Organization, "Injuries and violence." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>. Diakses pada 22 April 2022.
3. World Health Organization, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Diakses pada 22 April 2022.

### Sumber tambahan termasuk:

MentalHealth.org.uk, "Trauma." <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma>. Diakses pada 22 April 2022.

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>. Diakses pada 22 April 2022.

Centers for Disease Control and Prevention, "Coping with Stress." <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#>.

Diakses pada 22 April 2022.

American Psychological Association, "The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime." <https://www.apa.org/research/action/ptsd>. Diakses pada 22 April 2022.

American Psychological Association, "Trauma." <https://www.apa.org/topics/trauma>. Diakses pada 22 April 2022.

National Institutes of Health, "Social acceptance helps mental health after war trauma." <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-wartrauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults>. Diakses pada 22 April 2022.

The Jed Foundation, "Understanding Emotional Trauma." [https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlaQobChMIxNP35\\_ao9wIVepXICH3q4A6zEAAYAiAAEgJbvfD\\_BwE](https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlaQobChMIxNP35_ao9wIVepXICH3q4A6zEAAYAiAAEgJbvfD_BwE). Diakses pada 22 April 2022.



Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan atau pergi ke kemudahan ambulatori atau bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukan pengganti kepada penjagaan doktor atau profesional. Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan pengecualian dan pengecualian liputan mungkin dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama lain atau nama produk adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Oleh kerana kami terus menambah baik produk dan perkhidmatan kami, Optum berhak untuk menukar spesifikasi tanpa notis awal. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.