

Sokongan **Kritikal**



Mengatasi Trauma



Sekilas pandang

- Trauma merupakan peristiwa tiba-tiba yang memberikan kesan kepada kehidupan biasa kita.
- Anda mungkin mengalami perasaan tidak berdaya, sedih, marah atau rasa bersalah, serta gejala fizikal seperti sakit kepala atau hilang selera makan.
- Penjagaan diri yang baik dan mendapat sokongan daripada orang lain akan membantu anda mengatasi trauma.



Perkara yang Dijangkakan

Trauma merupakan peristiwa tiba-tiba yang memberikan kesan secara mendadak kepada kehidupan biasa kita dan mengubah cara kita melihat dunia. Ini mungkin termasuk penyakit ahli keluarga terdekat, kemalangan kereta, peristiwa serangan atau mengancam yang lain. Rasa terkejut dan agak tertekan berikutan sebarang kejadian yang tidak berada dalam lingkungan 'normal' pengalaman manusia merupakan perkara biasa. Ingat, situasi atau keadaan yang 'tidak normal', bukan anda.



Reaksi emosi terhadap trauma

Biasanya, anda mungkin mengalami perasaan dan gejala berikut selepas kejadian sedemikian:

- **Ketidakupayaan:** anda mungkin berasa bahawa anda tidak lagi mengawal hidup anda atau perasaan anda. Anda mungkin mengalami kenangan berulang tentang peristiwa itu dan merasakan bahawa anda tidak dapat mengawal pemikiran anda.
- **Kesedihan:** anda mungkin kerap berasa mahu menangis.
- **Kemarahan:** anda mungkin berasa marah pada perkara yang telah berlaku, dan pada perkara yang menyebabkannya berlaku atau membenarkannya berlaku. Ini mungkin dikaitkan dengan rasa ketidakadilan atau perasaan yang orang lain tidak faham dengan sewajarnya.
- **Rasa bersalah:** anda mungkin rasa bersalah akibat daripada perkara yang anda lakukan atau tidak lakukan, atau melalui perasaan yang lebih baik daripada mereka yang lebih terlibat secara peribadi dalam kejadian itu.



Reaksi fizikal terhadap trauma

Selepas peristiwa itu, anda mungkin mengalami reaksi fizikal yang berikut:

- Ketegangan, sakit kepala dan sakit otot yang berterusan.
- Kegelisahan.
- Tumpuan yang lemah; contohnya, membuat lebih banyak kesilapan, mengambil masa yang lebih lama untuk melakukan tugas harian atau lebih kerap berkhayal.
- Rasa 'kabur' dan kaku.
- Tidak dapat tidur — anda mungkin melihat perubahan dalam pola rutin tidur biasa anda; contohnya, sukar tidur, bangun awal pagi atau mimpi ngeri.
- Imbas kembali kejadian boleh dicetuskan oleh bau dan hingar
- Kegelisahan berlebihan, termasuk kepekaan terhadap bunyi yang kuat atau pergerakan tiba-tiba, terutamanya jika mengingatkan anda tentang kejadian itu sendiri.
- Hilang selera makan.



Reaksi tingkah laku terhadap trauma

Anda juga mungkin melihat perubahan dalam tingkah laku seperti berikut:

- Takut untuk kembali ke kawasan tempat peristiwa trauma itu berlaku.
- Keinginan untuk mengasingkan diri dan mengelakkan daripada bercakap dengan orang lain.
- Berasa sensitif terhadap peringatan insiden dan mengelakkan liputan media atau perkara lain yang membuat anda memikirkan kejadian itu.
- Hilang minat dalam perkara yang pernah anda nikmati
- Perubahan dalam libido.
- Hilang minat dalam rutin harian anda.
- Kurang keyakinan kepada diri sendiri dan kepercayaan pada kemampuan anda untuk mengatasi trauma.
- Peningkatan tahap kerengsaan.
- Cenderung minum lebih banyak alkohol.



Apakah yang boleh anda lakukan?

- Ingatkan diri anda bahawa berperasaan sebegini merupakan perkara biasa selepas sebarang peristiwa trauma.
- Berbual tentang insiden itu dengan orang lain yang terlibat dan yang pernah berkongsi pengalaman yang sama.
- Berbual tentang fakta dan emosi berhubung kejadian itu dengan rakan dan saudara terdekat.
- Berhati-hati untuk tidak menggunakan alkohol yang berlebihan untuk mengatasi trauma — anda boleh hilang kawalan dengan mudah.
- Berhati-hati dengan aktiviti yang berlebihan kerana kadangkala boleh memudaratkan diri apabila mengalihkan perhatian daripada bantuan yang anda perlukan untuk diri sendiri.
- Sedar bahawa ada kalanya bercakap dengan seseorang di luar keluarga yang tahu cara membantu dalam situasi krisis dapat membantu anda; contohnya, doktor anda, ahli komuniti agama anda atau Skim Sokongan Mangsa tempatan.

Jika selepas sebulan atau lebih reaksi anda menjadi semakin teruk daripada bertambah baik, anda mungkin perlu mendapatkan bantuan. Sebagai contoh:

- Jika anda merasakan bahawa anda tidak bahagia, gembira atau cinta dan emosi positif yang lain.
- Jika anda kurang berminat dengan perkara yang anda gemari dahulu.
- Jika anda menghadapi kesukaran membayangkan masa depan.
- Jika anda terus mengelak tempat dan orang yang mengingatkan anda tentang insiden itu.

- Anda terus mengalami mimpi ngeri, kurang tidur dan/atau bentuk tekanan dan kerisauan yang lain.
- Jika hubungan anda sangat teruk atau masalah seksual berkembang.
- Jika anda terus merokok atau minum alkohol secara berlebihan selepas peristiwa tersebut.
- Jika prestasi kerja anda terjejas.
- Jika, anda berasa 'keletihan' sebagai pembantu.

Sesetengah gejala mungkin kelihatan tidak begitu penting, tetapi mungkin berkaitan. Sebagai contoh:

- Jika anda mendapati diri anda semakin marah atau menjadi perengus dan anda biasanya tidak sebegini.
- Jika anda mendapati anda tidak dapat menumpukan perhatian dengan baik dan perlu bekerja lebih keras untuk menyelesaikan sesuatu.
- Jika anda mendapati anda menjadi pelupa.
- Jika anda mengalami kesakitan fizikal, pedih atau kekok yang tidak biasa.
- Jika anda dapati semakin sukar untuk bersama orang dan ingin tinggal di tempat yang dirasakan 'selamat'.
- Jika selepas peristiwa itu, anda mendapati bahawa anda kurang keyakinan atau harga diri.



Nasihat am

- Fokus pada keperluan anda untuk berehat dan relaksasi — aktiviti menenangkan diri membolehkan pemulihan mental dan fizikal.
- Kekal berhubung dengan orang yang paling rapat dengan anda. Berhubung dapat membantu anda mengelakkan kesunyian yang dialami ramai orang selepas trauma.
- Cuba kembali kepada rutin biasa sebanyak mungkin.
- Cuba untuk tidak mengelakkan ingatan sepenuhnya, mengelakkan sepenuhnya pengalaman dan ingatan itu boleh membahayakan proses pemulihan.
- Kongsi perasaan anda dengan orang lain.
- Berhati-hati melakukan perkara yang melibatkan penumpuan, seperti memandu dan tugas rumah.
- Ingat ini fasa yang berlalu; majoriti orang pulih sepenuhnya seiring masa.

Jika anda mengalami mana-mana gejala ini dapatkan nasihat daripada doktor anda atau daripada skim ini.



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 dalam 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 milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

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