

# Sokongan **Kritikal**



## Memahami Trauma — dan Cara Penyembuhan



Bencana alam, ketidakstabilan politik, kejadian tembak-menembak polis, pandemik ... Banyak perkara yang berlaku di dunia, dan kejadian seperti ini boleh menyebabkan trauma. Sama ada anda pernah terkesan secara langsung oleh peristiwa yang tertekan, menyaksikannya dari jauh atau menyaksikan orang tersayang terjejas, ini mungkin “menghapuskan rasa aman anda, membuat anda berasa tidak berdaya dalam dunia yang berbahaya.”<sup>1</sup> Anda mungkin berasa ngeri atau seperti berada dalam risiko.<sup>2</sup> Atau mungkin perasaan anda kaku, terputus hubungan dan tidak dapat mempercayai orang lain.<sup>1</sup> Memahami trauma dengan lebih baik — dan cara mengurangkan kesannya terhadap kehidupan anda — dapat membantu anda mencari jalan menuju masa hadapan.



## Apakah itu trauma?

Trauma adalah reaksi manusia terhadap kejadian yang tertekan. Trauma boleh terdiri daripada sesuatu yang berlaku kepada anda sahaja kepada sesuatu yang pernah dialami oleh seluruh komuniti anda. Ini mungkin disebabkan oleh situasi global seperti pandemik.<sup>3</sup>



## Apakah gejala trauma?

Sebilangan orang mungkin mengalami reaksi segera terhadap kejadian traumatik. Manakala yang lain mungkin tidak bertindak balas sehingga kemudiannya.<sup>4</sup> Malangnya, mereka yang tidak bertindak balas sehingga kemudiannya mungkin dianggap tiada perasaan atau tidak peduli.

Gejala boleh merangkumi:<sup>2</sup>

- Perasaan takut, sedih atau murung
- Loya atau pening
- Perubahan dalam selera makan atau tidur
- Mengasingkan diri daripada aktiviti harian

Gejala ini boleh meningkat apabila ada sesuatu yang mengingatkan anda pada kejadian tersebut. Contohnya, bunga api atau bunyi tembakan kereta boleh menjadi pencetus trauma kepada orang yang pernah menghadapi zon perang. Atau rasa bau yang ringkas boleh mengingatkan anda pada saat pertama kali anda mendengar atau mengalami sesuatu yang trauma. Gejala juga mungkin timbul pada ulang tahun sesuatu peristiwa.



## Petua untuk mengurus trauma

Jika anda mengalami trauma, adalah penting untuk mengetahui bahawa perasaan anda benar. Walaupun anda tidak terlibat secara langsung dalam peristiwa itu, anda mungkin mempunyai respons yang kuat.<sup>1</sup> Selain itu, anda mungkin mempunyai reaksi yang berbeza daripada orang lain yang mengalaminya. Atau anda mungkin mengenali orang yang kelihatan tidak terjejas sama sekali. Tidak mengapa anda mengalami perasaan ini dan terdapat perkara yang boleh anda lakukan untuk menjaga diri anda pada masa ini.

**Jangan mengasingkan diri.** Walaupun anda mungkin tidak berasa ingin berada di sekitar orang lain sekarang, mengasingkan diri bukanlah cara yang sihat untuk mengatasinya dan tekanan anda boleh berlarutan.<sup>5</sup> Minta rakan dan keluarga menyokong anda. Anda mungkin mahu bercakap atau meminta mereka menguruskan beberapa tekanan harian untuk anda seperti membeli barangan atau tugas rumah.<sup>5</sup> Akan tetapi, bersikap jujur jika anda tidak mahu bercakap tentang sesuatu. Kadang-kala rakan dan ahli keluarga tertentu, walaupun mereka berniat baik, boleh mengatakan perkara yang membuat anda merasa lebih teruk. Ada kalanya anda hanya mahu melakukan perkara sosial yang “normal” tanpa membincangkan topik serius.<sup>1</sup>

Lihat juga sokongan secara peribadi atau kumpulan sokongan dalam talian untuk mendapatkan sokongan. Kumpulan dalam talian adalah pilihan yang sangat baik pada masa seperti pandemik ini kerana berkumpul secara peribadi mungkin tidak selamat. Berhubungan dengan orang lain yang juga mengalami trauma boleh memulihkan. Terima perasaan anda seadanya, jangkakan perasaan ini mungkin berubah dari semasa ke semasa dan jangan bandingkan diri anda dengan orang lain.<sup>1</sup>

**Jaga diri sendiri** — dari segi fizikal dan emosi. Elakkan pengambilan alkohol dan dadah yang boleh menekan perasaan anda, sebaliknya biarkan anda menanganinya dengan cara yang sihat.<sup>4</sup> Pastikan anda mendapat tidur yang berkualiti kerana tidur yang tidak cukup boleh memburukkan gejala.<sup>1</sup> Lakukan senaman walaupun berjalan ringan di luar rumah dan terokai cara untuk menenangkan fikiran anda seperti meditasi, pernafasan tertumpu, seni atau muzik.<sup>1,5</sup>

**Kekal termaklum — selagi munasabah.** Sekiranya sesuatu peristiwa atau hasilnya berterusan, anda mungkin merasa tertekan atau gugup jika anda tidak mendapat kemas kini terkini. Cari sumber berita yang boleh dipercayai. Dan ketahuilah bahawa khabar angin sering tersebar semasa krisis — terutama di media sosial. Walaupun begitu, jangan terlalu terikat dengan berita. Berulang kali mendengar atau melihat imej sesuatu yang trauma agak mengecewakan.<sup>6</sup>

**Dapatkan bantuan jika perlu.** Kebanyakan orang berkata mereka berasa lebih baik dalam tempoh tiga bulan selepas peristiwa trauma. Sekiranya anda mengalami gejala yang lebih buruk atau lebih lama daripada sebulan, anda mungkin mengalami gangguan tekanan pascatrauma (PTSD).<sup>2</sup> Bagi sesetengah orang, mereka mungkin tidak memberikan reaksi terhadap trauma tetapi mengalami PTSD hingga setahun selepas kejadian. Sekiranya gejala anda berterusan, pertimbangkan untuk berjumpa dengan ahli terapi. Selain itu, dapatkan bantuan jika bertambah buruk pada bulan pertama atau jika berlaku kemudian dan menjejaskan hubungan atau pekerjaan anda dengan ketara.<sup>2</sup> Program bantuan pekerja dapat membantu anda berhubung.

**Dapatkan semula kekuatan anda.** Apabila peristiwa tertekan berlaku, kebanyakan orang berasa tidak berdaya. Carilah cara yang boleh memberikan kesan,<sup>1</sup> seperti melakukan kerja sukarela, mengumpulkan dana untuk orang yang terjejas oleh situasi atau menyokong perubahan politik. Pastikan apa jua sebab pengumpulan dana yang anda lakukan adalah sah, kerana banyak penipuan muncul semasa peristiwa trauma.



Semasa anda berusaha menangani trauma, ketahuilah bahawa penyembuhan memerlukan masa. Akhirnya, gejala anda akan mula bertambah baik, dan anda semakin kurang memikirkan tentang kejadian itu. Tetapi jika ia tidak cepat sembuh, atau pekerjaan atau kehidupan anda terjejas, bantuan tersedia. Dapatkan bantuan.



## Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

## Optum

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. February 2020. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Accessed March 3, 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Available at: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Accessed March 3, 2021.
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. *Glob Health Res Policy* 5, 29 (2020). Available at: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Accessed March 3, 2021.
4. CDC. Coping with Traumatic Events. Updated February 25, 2019. Available at: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Accessed March 3, 2021.
5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. October 30, 2019. Available at: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Accessed March 3, 2021.
6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. September 13, 2019. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed March 3, 2021.

**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.