

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, menyaksinya dari jauh atau menyaksikan orang yang disayangi terjejas, ia mungkin "menghancurkan rasa aman anda, membuat anda merasa tidak berdaya dalam dunia yang berbahaya." ¹ Anda mungkin merasa ngeri atau seperti anda berisiko.² Atau mungkin perasaan anda mati, terputus hubungan dan tidak dapat mempercayai orang lain.¹ Memahami trauma dengan lebih baik — dan bagaimana mengurangkan kesannya terhadap kehidupan anda — dapat membantu anda mencari jalan menuju masa hadapan.

Apa itu trauma?

Trauma adalah reaksi manusia terhadap kejadian yang tertekan. Ini boleh berlaku dari perkara yang berlaku hanya kepada anda hingga sesuatu yang dialami oleh seluruh komuniti anda. Bahkan boleh disebabkan oleh situasi global seperti pandemik.³

Apakah gejala-gejala trauma?

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

Gejala boleh merangkumi: ²

- Perasaan takut, sedih atau murung
- Mual atau pening
- Perubahan tabiat makan atau tidur
- Tidak melakukan aktiviti seharian

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

Petua untuk menguruskan trauma

Sekiranya anda mengalami trauma, penting untuk mengetahui bahawa perasaan anda adalah benar. Walaupun anda tidak terlibat secara langsung dalam kejadian ini, anda mungkin mengalami respons yang kuat.¹ Juga, anda mungkin mengalami reaksi yang berbeza daripada orang lain yang mengalaminya. Atau anda mungkin mengenali orang yang kelihatan tidak terjejas sama sekali. Tidak mengapa untuk anda mempunyai perasaan ini, dan ada perkara yang boleh anda lakukan untuk menjaga diri anda pada masa ini.

Jangan mengasingkan diri. Walaupun anda mungkin tidak merasa ingin berada di sekitar orang lain sekarang, mengasingkan diri bukanlah cara yang sihat untuk mengatasinya dan tekanan anda boleh berlarutan.⁵ Minta rakan dan keluarga untuk menyokong anda. Anda mungkin ingin bercakap atau meminta mereka mengurus beberapa tekanan harian untuk anda, seperti tugas-tugas kecil atau tugas rumah tangga.⁵ Tetapi jujur jika anda tidak mahu membincangkan sesuatu. Kadang-kala rakan dan ahli keluarga tertentu, walaupun mereka berniat baik, boleh mengatakan perkara yang membuat anda merasa lebih teruk. Dan kadang-kala anda hanya mahu melakukan perkara sosial yang "normal" tanpa membincangkan topik serius.¹

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. Terimalah perasaan anda dengan apa adanya, harap ia akan berubah dari masa ke semasa dan jangan membandingkan diri anda dengan orang lain.¹

Jaga diri anda — secara fizikal dan emosi. Elakkan alkohol dan bahan terlarang, yang dapat menindas perasaan anda dan bukannya membiarkan anda menghadapinya dengan cara yang sihat.⁴ Pastikan mendapat banyak tidur yang berkualiti, kerana tidak cukup tidur boleh memburukkan lagi gejala.¹ Lakukan senaman, walaupun hanya berjalan-jalan di luar rumah, dan cari cara untuk menenangkan fikiran anda, seperti meditasi, pernafasan berfokus, seni atau muzik.^{1,5}

Tetap dimaklumkan — 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 gambar sesuatu yang trauma boleh mengecewakan.⁶

Dapatkan pertolongan sekiranya diperlukan. Sebilangan besar orang mengatakan bahawa mereka berasa lebih baik selepas beberapa bulan mengalami peristiwa traumatik. Sekiranya anda mengalami gejala yang lebih buruk atau lebih lama dari sebulan, anda mungkin mengalami gangguan tekanan pasca trauma (PTSD).² Bagi sesetengah orang, mereka mungkin tidak memberi reaksi terhadap trauma tetapi mengalami PTSD hingga setahun selepas kejadian. Sekiranya gejala anda berterusan, pertimbangkan untuk berjumpa dengan ahli terapi. Juga, dapatkan bantuan jika ianya bertambah buruk pada bulan pertama atau jika berlaku kemudian dan menjejaskan hubungan atau pekerjaan anda dengan ketara.² Program bantuan pekerja anda dapat membantu anda berhubung.

Tuntut semula kekuatan anda. Apabila peristiwa tertekan berlaku, kebanyakan orang merasa tidak berdaya. Carilah cara yang boleh memberi kesan,¹ seperti melakukan kerja sukarela, mengumpulkan dana untuk orang yang terjejas oleh keadaan atau menyokong perubahan politik. Periksa untuk memastikan apa jua sebab untuk 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.

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Updated 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*. 2020;5:29. Available at: <https://ghr.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 harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Jika dalam kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pencegahan dan pengucualian perlindungan boleh dikenakan.

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