

Anda Telah Mengalami Atau Menyaksikan Peristiwa Yang Amat Dahsyat

Trauma - sebarang kejadian yang menyebabkan individu mengalami reaksi emosi yang luar biasa dan mungkin mengganggu keupayaan mereka untuk berfungsi di tempat kejadian atau kemudiannya. Walaupun peristiwa dahsyat itu telah berlalu, anda mungkin mengalami tindakbalas emosi dan fizikal, sekarang atau kemudian hari. Memang kesan emosi seperti ini biasa dialami oleh mereka yang melalui pengalaman yang dahsyat.

Ada kalanya kejutan emosi (atau tindakbalas tekanan) berlaku sejurus selepas kejadian. Ada kalanya, ia muncul beberapa jam atau beberapa hari kemudian. Dalam kes-kes tertentu, kejutan ini dirasakan beberapa minggu atau bulan kemudian.

Tanda-tanda dan gejala-gejala reaksi tekanan mungkin berlarutan hingga beberapa hari, minggu atau bulan, dan ada kalanya lebih lama, bergantung kepada sejauh mana dahsyatnya peristiwa yang menyebabkan trauma.

Dengan keprihatinan dan sokongan orang-orang yang tersayang, reaksi tekanan biasanya berlalu dengan lebih cepat. Ada kalanya, peristiwa yang berlaku begitu menyedihkan sehingga memerlukan bantuan profesional. Tetapi ini tidak bermakna anda lemah. Ia hanya menunjukkan bahawa peristiwa tersebut adalah terlalu menekan perasaan sehingga ia tidak dapat ditanggung sendirian.

Berikut Adalah Antara Tanda-Tanda Dan Gejala-Gejala Reaksi Tekanan Yang Biasa Dialami

Fizikal*

Seram sejuk, dahaga, lesu, loya, pengsan, tersentak, muntah, mabuk, lemah, sakit dada, sakit kepala, tekanan darah naik, denyutan jantung pantas, otot bergetar, tanda-tanda kejutan, mengerit gigi, kesulitan penglihatan, banyak berpeluh, sukar bernafas, dll.

* Mana-mana gejala di atas mungkin menunjukkan anda memerlukan penilaian perubatan. Jika anda merasa ragu-ragu, hubungi doctor.

Pemikiran

Kekeliruan, mengigau dalam tidur, tidak pasti, terlalu berhati-hati, syak wasangka, bayangan gangguan, menyalahkan orang lain, sukar mengatasi masalah, lemah daya pemikiran abstrak, lemah perhatian/keputusan, lemah tumpuan/memori, tidak dapat mengenal tempat, masa atau orang, sukar mengenal pasti objek atau orang, terlebih atau kurang waspada, terlebih atau kurang peka kepada keadaan sekeliling.

Emosi

Takut, rasa bersalah, sedih, cemas, rasa terpinggir, bimbang, resah, terganggu, tertekan, sangat marah, was-was, kejutan emosional, kemarahan emosional, rasa terharu, kehilangan kawalan emosi, tindakbalas emosi tidak wajar, dan sebagainya.

Kelakuan

Mengasingkan diri, anti social, tidak boleh berehat, berjalan ke hulu ke hilir, pergerakan tidak tentu arah, perubahan dalam kegiatan sosial, perubahan dalam corak pertuturan, selera makan hilang atau bertambah, terlalu peka kepada keadaan sekeliling, pengambilan alkohol bertambah, perubahan dalam komunikasi biasa, dan sebagainya.

Rohaniah

Marah kepada Tuhan, mempertikaikan akidah, enggan ke tempat ibadah atau sembahyang kerana menganggap kepercayaan agama tidak bermakna, kehilangan arah dan tujuan, penglibatan dalam kegiatan agama secara keterlaluan, rasa seperti dipinggirkan Tuhan, marah kepada pendakwah, dan sebagainya.

Cara-Cara Untuk Anda Menangani Reaksi Tekanan Dalam Tempoh Menghadapi Trauma/Krisis

- Senaman fizikal yang sesuai, diselang-seli dengan rehat, dapat mengurangkan sebahagian daripada reaksi tekanan.
- Bahagikan masa, supaya anda sentiasa sibuk.
- Anda insan biasa dan sebarang reaksi yang dialami (seperti mimpi ngeri, flashback) adalah biasa.
- Berbual dengan orang lain – berbual adalah penawar yang paling mujarab.

- Jangan cuba menghilangkan kepedihan dengan mengambil dadah atau alcohol secara berlebihan, kerana anda tidak perlu merumitkan keadaan dengan penyalahgunaan bahan terlarang.
- Minta pertolongan – ramai insan yang prihatin.
- Jalankan urusan seperti biasa.
- Luangkan masa bersama orang lain.
- Bantu rakan sekerja anda sebanyak mungkin dengan berkongsi perasaan dan melihat perkembangan mereka.
- Biarkan diri anda merasa sedih dan kongsi perasaan anda dengan orang lain.
- Simpan catatan, anda boleh menulis apabila anda tidak boleh tidur pada waktu malam.
- Lakukan perkara-perkara yang mengembirakan anda.
- Sedarilah bahawa orang di sekeliling anda juga merasa tertekan.
- Jangan melakukan sebarang perubahan besar dalam hidup.
- Buat seberapa banyak keputusan setiap hari supaya anda merasakan anda mengawal kehidupan anda sendiri. Sebagai contoh, jika ada yang bertanya apa yang anda mahu makan – jawab walaupun anda tidak pasti.
- Banyakkan rehat.
- Ingatan, mimpin atau imbasan kembali peristiwa yang berlaku adalah perkara biasa – jangan cuba melawannya – lama kelamaan ia kurang menyakitkan.
- Makan makanan yang seimbang dan mengikut masa (walaupun anda tidak berselera).

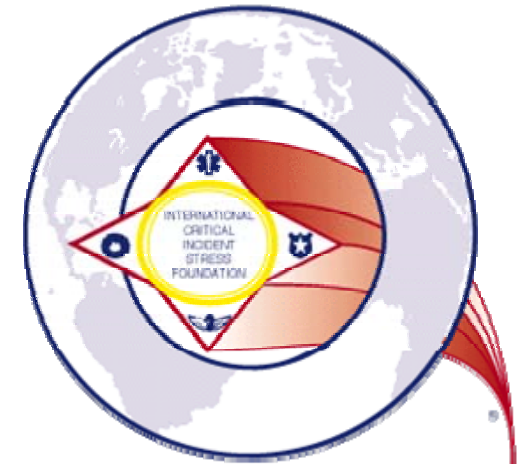
Cara-Cara Untuk Ahli Keluarga Dan Rakan-Rakan Anda Membantu Menangani Reaksi Tekanan Anda

- Dengar rintihan mereka dengan teliti.
- Luangkan masa bersama orang yang mengalami trauma.
- Tawarkan bantuan dan tanya masalah mereka, jika mereka belum meminta bantuan.
- Berikan jaminan bahawa mereka selamat.
- Bantu mereka menguruskan tugas-tugas harian seperti mencuci, memasak, menjaga keluarga dan anak-anak.
- Beri mereka masa untuk bersendirian.
- Jangan ambil hati jika mereka marah, merajuk atau sebagainya.
- Jangan katakan bahawa mereka 'bernasib baik kerana bencana yang berlaku tidak terlalu buruk' – orang yang mengalami trauma tidak boleh dipujuk dengan kenyataan seperti ini. Sebaliknya, katakan anda faham dan bersimpati dengan mereka, dan ingin membantu mereka.

International Critical Stress Foundation, Inc ialah sebuah badan bukan kerajaan (NGO) dan diberi status perunding khas oleh Majlis Ekonomi dan Sosial Bangsa-Bangsa Bersatu.

Semua hak cipta terpelihara. Risalah ini boleh dicetak semula dengan kebenaran ICISF.

RISALAH MAKLUMAT CISM



**International Critical Incident Stress
Foundation, Inc.**
10176 Baltimore National Pike
Unit 201
Ellicott City, Maryland 21042
Tel : (410) 750-900
Faks : (410) 750-9601
Laman Web : www.icisf.org
Talian Khas 24 Jam (410) 313-2473