

Mengatasi setelah peristiwa traumatis

Setelah peristiwa traumatis, adalah hal yang wajar merasa tertekan dan mengalami gejala stres

Setelah peristiwa traumatis, bagi orang-orang yang secara langsung terlibat, yang memiliki keluarga maupun teman yang terlibat, yang bekerja dalam layanan yang ikut merespons peristiwa ini, dan untuk komunitas lebih luas, adalah hal yang wajar merasa tertekan, dan mengalami gejala stres. Anda mungkin mengalami kendala tidur, merasa tegang atau gampang marah, atau sewaktu-waktu terbayang lagi peristiwa itu, atau gambar-gambar yang Anda lihat. Anda mungkin juga mengalami gejala stres fisik seperti menjadi tegang dan mudah kaget, merasakan sakit kepala atau nyeri karena ketegangan otot, dan merasakan jantung berdebar.

Semua perasaan dan gejala ini adalah bagian dari reaksi wajar kita atas peristiwa traumatis, dan bagi sebagian besar orang semua ini berlalu dalam beberapa hari atau minggu. Anda mungkin mendapati diri khawatir kalau-kalau Anda “akan menjadi gila” – ini juga hal yang umum, tetapi ingatlah semua perasaan ini akan berlalu dengan berjalannya waktu.

Lakukan dan Hindari berikut ini mewakili pemahaman kita sehubungan apa yang *membantu* pemulihan, dan apa yang *tidak*:

Lakukan:

1. **Datangi tempat-tempat yang membuat Anda merasa aman dan nyaman dan beradalah di sana selama mungkin.**
2. **Ungkapkan ke diri Anda sendiri bahwa apa yang Anda rasakan ini adalah reaksi yang wajar dan akan berlalu – tidak ada yang perlu ditakuti.**
3. **Dapatkan dukungan yang biasanya Anda peroleh – keluarga dan whānau, teman, rekan kerja – berbagi apa yang dirasakan, dan menawarkan dukungan kepada orang lain, adalah langkah yang penting untuk pemulihan.**
4. **Pertahankan rutin biasanya – waktu makan, waktu tidur, berolahraga, dan lainnya.**
5. **Tetaplah aktif – pergi ke kantor, lakukan kegiatan luang yang biasanya, temui teman, dan lain-lain, dapat mengalihkan kita dari perasaan tertekan dan hal-hal ini juga membantu.**
6. **NAMUN, jika setelah sehari-hari atau berminggu-minggu berikutnya gejala merasa tertekan dan stres semakin memburuk, atau Anda rasa Anda tidak mengatasinya, mendapatkan bantuan dan dukungan profesional penting untuk segera dilakukan. Bantuan awal adalah Dokter, atau untuk dukungan atas orang-orang yang mengalami dukacita, kegelisahan, perasaan tertekan atau kondisi mental, Anda bisa hubungi atau SMS ke 1737 – tanpa biaya, setiap saat, 24 jam sehari, 7 hari seminggu - untuk membicarakannya dengan konsultan terlatih.**

Hindari:

1. **Membicarakan perincian peristiwa traumatis berulang kali telah terbukti meningkatkan perasaan tertekan dan memperlama penyembuhan. Membicarakan perasaan membantu, namun hindari berulang kali membicarakan apa yang terjadi, perincian peristiwanya, apa yang Anda lihat, dan lain-lain.**

2. **Terus menerus teringat akan peristiwa itu tidak membantu** dan dapat meningkatkan perasaan tertekan. Meskipun media, Facebook, dll penuh berisi peristiwa traumatis terbaru, meluangkan banyak waktu membaca dan mendengarkan tentang apa yang terjadi tidak membantu. Matikan Facebook, dan tonton berita hanya sampai kadar yang biasanya Anda lakukan. Jika bahkan menonton berita yang wajar menimbulkan perasaan tertekan, matikan berita itu dan lakukan sesuatu yang membuat Anda merasa rileks dan senang!
3. **Keputusan-keputusan penting sebaiknya tidak diambil selama mengalami kondisi tertekan** – hindari mengambil keputusan besar hingga Anda telah pulih.



New Zealand Government

Dukacita setelah kehilangan orang yang dicintai – anggota keluarga atau teman

Bagi mereka dengan anggota keluarga atau teman yang terluka atau tewas dalam tragedi ini, semua warga Kiwi menyampaikan simpati yang dalam kepada Anda selama masa yang sulit ini..

Anda sendiri kemungkinan mengalami trauma yang bercampur aduk, selain dukacita. Trauma dan dukacita berbeda, namun jika keduanya menyatu ini dapat berarti perpaduan gagasan dan perasaan yang pelik. Adalah hal yang umum Anda mendapati diri sendiri terus menerus memikirkan gagasan seperti “mengapa hal buruk ini terjadi?”, “mengapa ini tak tercegah?”, “mengapa orang yang saya cintai menderita?”, dan “apa makna dan tujuan tragedi ini?”. Anda mungkin mendapati diri sendiri meragukan keyakinan Anda.

Adalah hal yang juga umum merasakan serangkaian perubahan emosi.

Adalah hal yang juga umum merasakan serangkaian perubahan emosi mulai dari perasaan mati rasa dan perasaan ini bukan nyata, hingga kemarahan, hingga dukacita dan kesedihan, hingga kehilangan harapan. Anda mungkin merasa bersalah bahwa Anda selamat tetapi orang yang Anda cintai tidak, atau menyalahkan diri karena tidak dapat melindungi orang yang Anda cintai. Anda mungkin mendapati diri sendiri berjuang untuk tidur, menyendiri dari orang-orang lain, dan Anda kemungkinan juga mengalami serangkaian gejala fisik. Merasakan beban di dada – secara harfiah “menyakitkan hati” – adalah gejala dukacita yang sangat umum.

Mengatasi setelah kematian traumatis adalah sulit bagi semua orang

Mengatasi setelah kematian traumatis adalah sulit bagi semua orang. Saran umum di atas akan membantu. Kami tahu bahwa dukungan dari orang lain sangat penting, jadi luangkanlah waktu bila Anda membutuhkannya, tetapi pastikan temui terutama keluarga dan teman yang tidak kehilangan orang yang dicintai, dan terimalah tawaran bantuan dan dukungan.

Berdukacita adalah suatu proses yang membutuhkan beberapa bulan dan terkadang tahunan, tetapi seiring waktu ia memang akan mereda. Penting diingat ini adalah proses yang sangat bergantung pada masing-masing orang – kita semua mengalaminya dalam kehidupan pada suatu waktu, tetapi seberapa dalam dukacita berefek pada diri kita sangat bergantung pada masing-masing orang.

Tetaplah aktif dalam keyakinan, apa pun itu, dan doa Anda, adalah hal yang membantu dan melindungi – bahkan jika Anda memang mendapati diri sendiri meragukan keyakinan Anda – “Mengapa hal ini terjadi?”

Untuk dukungan atas orang-orang yang mengalami dukacita, kegelisahan, perasaan tertekan atau kondisi mental, Anda bisa hubungi atau SMS ke 1737 – tanpa biaya, setiap saat, 24 jam sehari, 7 hari seminggu - untuk membicarakannya dengan konsultan terlatih.

NEED TO TALK?



free call or text
any time

New Zealand Government