

Mengatasi peristiwa traumatik

Selepas peristiwa traumatic, ia adalah biasa untuk merasa kegelisahan dan mengalami gejala tekanan (stres).

Selepas peristiwa traumatik, bagi orang yang terlibat secara langsung, yang mempunyai keluarga dan rakan-rakan yang terlibat, yang bekerja dalam perkhidmatan yang merupakan sebahagian daripada tindak balas kepada peristiwa itu, dan untuk komuniti yang lebih luas, adalah biasa untuk merasa kegelisahan, dan mengalami gejala tekanan. Anda mungkin mengalami kesulitan tidur, berasa tegang atau mudah marah, atau mendapati diri anda mempunyai pemikiran yang berulang mengenai kejadian itu, atau imej-imej yang anda terlihat. Anda juga mungkin mengalami gejala tekanan fizikal seperti mudah terkejut, sakit kepala atau sakit dari otot-otot yang tegang, dan merasakan jantung berdebar.

Perasaan dan gejala ini adalah sebahagian daripada tindak balas biasa kita terhadap peristiwa traumatik, dan bagi kebanyakan orang, ini akan reda selepas beberapa hari atau minggu. Anda mungkin mendapati diri anda takut bahawa anda "semakin gila" – ini juga biasa, tetapi ingat, perasaan ini akan reda dan berlalu dengan masa.

Berikut menunjukkan pemahaman kita tentang apa yang boleh *membantu* pemulihan, dan apa yang *tidak*:

Membantu:

1. **Luangkan masa di tempat-tempat yang anda berasa selamat dan selesa** sebanyak mungkin.
2. **Beritahu diri sendiri bahawa perasaan anda adalah kesan yang biasa dan akan berlalu** – tidak perlu takut.
3. **Berkomunikasi dengan sokongan biasa anda** – keluarga, rakan-rakan, rakan kerja – berkongsi perasaan kita, dan menawarkan sokongan kepada orang lain, adalah penting untuk pemulihan.
4. **Ikuti rutin biasa** – waktu makan, tidur, senaman, dan sebagainya.
5. **Terus aktif** – pergi kerja, melakukan aktiviti santai seperti biasa, berjumpa kawan-kawan, dan sebagainya, boleh mengalih perhatian kita dari perasaan yang sedih, yang juga akan membantu.
6. **WALAU BAGAIMANAPUN, jika gejala kegelisahan atau tekanan semakin meningkat pada hari-hari dan minggu-minggu berikutnya, atau anda merasakan anda semakin teruk, ia adalah penting anda mendapat bantuan dan sokongan professional dengan awal. Anda boleh membincang dengan Doktor (GP) anda, atau untuk bantuan dan sokongan dengan kesedihan, kebimbangan, kegelisahan atau kesejahteraan mental, anda boleh memanggil atau teks 1737 – percuma, bila-bila masa, 24 jam sehari, 7 hari seminggu – untuk membincangkannya dengan kaunselor terlatih.**

Tidak Membantu:

1. **Bercakap mengenai butiran peristiwa traumatik berulang kali ditunjukkan untuk meningkatkan perasaan kegelisahan** dan melambatkan pemulihan. Bercakap mengenai perasaan adalah berguna, tetapi elakkan berulang kali bercakap mengenai apa yang telah

berlaku, bercakap dengan terperinci mengenai peristiwa ini, apa yang anda terlihat, dan sebagainya.

2. **Sentiasa diingatkan peristiwa itu tidak akan membantu** dan boleh meningkatkan perasaan kegelisahan. Sementara media, Facebook dan lain-lain penuh dengan peristiwa traumatik baru-baru ini, meluangkan terlalu banyak masa membaca dan mendengar tentang apa yang telah berlaku tidak akan membantu. Tutupkan Facebook, dan tonton berita hanya pada tahap biasa anda. Sekiranya menonton berita biasa juga menyedihkan, tutupkan berita itu dan lakukan sesuatu yang santai atau menyeronokkan!
3. **Keputusan hidup utama tidak sesuai dibuat pada masa kegelisahan** – elakkan membuat keputusan besar sehingga anda telah pulih.



New Zealand Government

Grief after the loss of a loved one – a family member or friend

For people who have had a family member or friend injured or killed in this tragedy, the thoughts and good wishes of all Kiwis are with you at this time.

You will likely be experiencing a mix of trauma yourself, plus grief. Trauma and grief are different, but together can mean a mix of complex thoughts and feelings. It is common to find yourself having persistent thoughts such as “why did this terrible thing happen?”, “why was this not prevented?”, “what did my loved one suffer?”, and “what is the meaning or purpose of this tragedy?”. You may find yourself questioning your faith.

It is also common to feel a range of changing emotions

It is also common to feel a range of changing emotions from numbness and a feeling of unreality, to anger, to grief and sadness, to hopelessness. You may feel guilt that you survived and your loved one did not, or blame yourself for having not been able to protect your loved one. You may find yourself struggling to sleep, withdrawing from others, and you are likely to also experience a range of physical symptoms. Feeling a weight in your chest – literally a “breaking heart” – is a very common symptom of grief.

Coping after a traumatic death is difficult for everyone

Coping after a traumatic death is difficult for everyone. The general advice above will be helpful. We know that support from others is critical, so take time out when you need it, but make sure reach out especially to those family and friends who have not lost a loved one, and accept offers of help and support.

Grieving is a process that unfolds over a number of months and sometimes years, but with time it does get easier. It is important to remember it is a very individual process – we all go through it at some times of our lives, but how grief affects us is very individual.

Staying active in your faith, whatever that may be, and prayer, are helpful and protective – even if you do find yourself questioning your faith – “Why did this happen?”

For support with grief, anxiety, distress or mental wellbeing, you can call or text 1737 – free, anytime, 24 hours a day, 7 days a week - to talk it through with a trained counsellor.

