

Apa Itu Trauma?

Trauma adalah kondisi yang timbul sebagai akibat dari pengalaman atau peristiwa buruk yang dialami oleh seseorang, seperti kecelakaan, korban kekerasan fisik, atau bencana alam. Kondisi ini dapat memengaruhi mental dan emosi seseorang terutama saat mengingat peristiwa buruk tersebut.

Trauma psikologis adalah kondisi yang terjadi sebagai akibat dari peristiwa buruk yang menimpa diri seseorang. Saat mengalaminya, kamu mungkin akan tersiksa dengan emosi, ingatan, dan kecemasan yang mengingatkan kepada peristiwa tersebut.

Sebenarnya, ada banyak kejadian yang dapat menyebabkan trauma psikologis, terutama yang mengancam nyawa. Namun, situasi yang membuat kamu kewalahan terhadap perasaan tertentu (*overwhelmed*) atau justru merasa terpinggirkan juga dapat menyebabkan kondisi ini. Hanya saja, respons tersebut tidak bisa diukur dari kejadian yang dialami, melainkan bagaimana kamu menerima atau menanggapi peristiwa tersebut.



Personality Disorder



Panic Attack



Anxiety



Sleep Disorder



Depressive



Social Anxiety Disorder

Jenis-Jenis Trauma

Trauma bisa mempengaruhi individu dengan cara yang berbeda, dan memahami jenis-jenis trauma ini dapat membantu dalam proses penyembuhan dan dukungan. Berikut adalah penjelasan mengenai jenis-jenis trauma:

- Trauma akut: reaksi terhadap suatu peristiwa atau kejadian yang sangat menegangkan atau menyakitkan yang terjadi secara tiba-tiba dan biasanya berlangsung dalam jangka waktu singkat. Contoh: kecelakaan lalu lintas, serangan fisik, atau bencana alam.
- Trauma kronis: terjadi akibat paparan berulang terhadap pengalaman trauma dalam waktu yang panjang. Ini sering kali melibatkan situasi yang terus menerus dan berulang, seperti kekerasan dalam rumah tangga, pengabaian anak, atau penyiksaan.
- Trauma kompleks: mengacu pada hasil dari paparan berulang terhadap pengalaman trauma yang sangat menekankan hubungan interpersonal dan perkembangan jangka panjang. Ini sering kali melibatkan bentuk-bentuk penyiksaan emosional atau fisik yang berlangsung selama masa kanak-kanak atau dalam situasi yang mempengaruhi identitas dan kemampuan untuk membangun hubungan sehat.

Memahami jenis trauma ini penting untuk menentukan pendekatan yang tepat dalam terapi dan dukungan. Jika kamu atau seseorang yang kamu kenal mengalami trauma, penting untuk mencari bantuan profesional yang dapat memberikan dukungan yang sesuai untuk penyembuhan dan pemulihan.



Sumber Gambar: <https://assets.kompasiana.com/>

Tanda dan Gejala Trauma

Tanda dan gejala trauma bisa bervariasi tergantung pada jenis trauma dan individu yang mengalaminya. Secara umum, berikut adalah beberapa tanda dan gejala yang mungkin muncul setelah mengalami trauma:

- **Gejala emosional.** Perasaan cemas yang intens, sering kali disertai dengan serangan panik atau ketakutan yang berlebihan terhadap situasi yang dianggap aman. Rasa sedih yang mendalam, perasaan putus asa, dan kehilangan minat atau kegembiraan dalam aktivitas yang biasanya menyenangkan. Mudah marah atau tersinggung, sering kali tanpa alasan yang jelas, dan kemarahan yang tidak terkendali.
- **Gejala kognitif.** Kesulitan dalam fokus atau berkonsentrasi pada tugas sehari-hari. Kesulitan mengingat peristiwa atau detail tertentu terkait dengan trauma. Merasa tidak terhubung dengan lingkungan sekitar atau orang lain.
- **Gejala fisik.** Kesulitan tidur, mimpi buruk, atau terbangun secara tiba-tiba di malam hari. Sakit kepala, nyeri otot, atau gangguan pencernaan yang tidak memiliki penyebab medis yang jelas. Otot yang tegang, sering kali di area leher, bahu, atau punggung.

- **Gejala perilaku.** Menghindari situasi, tempat, atau orang yang mengingatkan pada trauma. Perubahan signifikan dalam nafsu makan, baik meningkat atau menurun. Menggunakan alkohol, obat-obatan, atau perilaku kompulsif sebagai cara untuk mengatasi perasaan atau menghindari ingatan trauma.
- **Gejala sosial.** Kesulitan dalam membangun atau mempertahankan hubungan yang sehat, sering kali disertai dengan isolasi sosial. Merasa terasing atau tidak dimengerti oleh orang lain, serta kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain tentang perasaan atau pengalaman.
- **Gejala psikologis.** Mengalami kilas balik atau mimpi buruk yang melibatkan kembali pengalaman trauma. Merasa seolah-olah di luar tubuh sendiri, atau mengalami perasaan tidak nyata terhadap lingkungan sekitar.

Gejala-gejala ini dapat bervariasi dalam intensitas dan durasi. Jika kamu atau seseorang yang kamu kenal mengalami tanda-tanda trauma ini dan merasa kesulitan untuk mengelola dampaknya, penting untuk mencari dukungan dari profesional kesehatan mental. Terapi atau konseling dapat membantu individu memahami dan mengatasi gejala trauma secara efektif.



Sumber Gambar: <https://res.cloudinary.com/>

Penyebab Trauma

Ada beberapa kejadian yang mungkin menjadi penyebab kamu mengalami trauma. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut.

Kejadian yang terjadi hanya satu kali

Jangan salah, meski hanya terjadi satu kali seumur hidup, ada kejadian yang bisa menimbulkan trauma mendalam bagi orang yang mengalaminya. Hal ini termasuk kecelakaan, bencana alam, hingga serangan teroris. Hal ini sangat berpotensi menyebabkan reaksi negatif pada diri seseorang, khususnya jika terjadi secara tiba-tiba tanpa diduga dan dialami saat masih anak-anak.

Kejadian yang terjadi terus-menerus

Kejadian yang terjadi terus-menerus juga dapat menimbulkan efek traumatis terhadap orang yang mengalaminya. Contohnya, tinggal di lingkungan yang penuh dengan tindak kejahatan, pelecehan seksual yang berulang, hingga memiliki penyakit serius dan mematikan. Mengalami *bullying* saat remaja atau kekerasan dalam rumah tangga, hingga ditinggalkan oleh orang tua saat masih kecil juga bisa menjadi penyebab dari trauma.

Kejadian yang sering dianggap remeh

Selain kedua kejadian tersebut, ada pula kejadian yang terlihat sepele, tapi bisa menimbulkan efek traumatis. Biasanya, banyak orang yang menganggap hal ini wajar terjadi. Apalagi jika banyak orang lain yang mengalaminya tapi tidak merasakan efek trauma. Beberapa contohnya yaitu operasi besar, kematian orang terdekat secara mendadak, **putus dengan pasangan**, serta pengalaman yang memalukan atau mengecewakan.



Sumber Gambar: <https://cdn.hellosehat.com/>

Faktor Risiko Trauma

Pada dasarnya, siapa saja pasti memiliki potensi yang sama besarnya untuk mengalami trauma. Namun, kamu akan semakin rentan mengalaminya jika sedang dalam kondisi tidak stabil. kamu juga berisiko lebih besar untuk mengalami trauma berkepanjangan jika pernah mengalami kondisi berikut saat masih kecil.

- Tinggal di lingkungan yang tidak aman.
- Terpisah dari orang tua.
- Mengidap penyakit serius.
- Mengalami kekerasan fisik, seksual, dan verbal.
- Mengalami kekerasan dalam rumah tangga.
- Diabaikan oleh orang-orang terdekat.

Oleh sebab itu, kamu dianjurkan untuk mencari cara mengatasi trauma meski hal tersebut sudah terjadi bertahun-tahun yang lalu.

Dampak Trauma Berkepanjangan

Trauma adalah hal yang sangat wajar. Trauma psikologis bahkan bisa hilang dengan sendirinya selama ada dukungan dari teman dan keluarga terdekat. Sayangnya, ada juga trauma yang tergolong parah sehingga bisa menyebabkan **gangguan mental** dan masalah berikut jika tidak diatasi.

Post-traumatic stress disorder (PTSD): Kemungkinan kamu mengalami PTSD sangat tergantung dengan kejadian yang dialami, serta bagaimana kamu menerima kejadian tersebut. Jika gangguan yang kamu alami terus berlanjut selama lebih dari dua minggu, sebaiknya cari bantuan medis untuk mengatasi kondisi ini.

Depresi: Terus-menerus merasa ketakutan dan dihantui oleh peristiwa traumatis dapat memicu depresi. Apalagi jika kamu sendiri tidak tahu bagaimana cara mengatasi perasaan-perasaan tersebut. Saat merasa depresi, akan makin sulit bagi kamu untuk menghadapi trauma itu sendiri. Maka itu, segera periksakan diri ke dokter bila kamu sudah mengalami depresi lebih dari dua minggu.

Gangguan kecemasan: Perasaan cemas, takut, dan panik setelah mengalami peristiwa traumatis adalah hal yang sangat lazim. Bahkan, kamu juga bisa merasakan berbagai gejala fisik. Namun, jika rasa cemas sudah berubah menjadi gangguan kecemasan dan mengganggu keseharian kamu, lebih baik cari bantuan medis agar kondisi ini bisa segera diatasi.

Masalah dalam kehidupan sehari-hari: Jika kamu tidak bisa *move on* dari trauma psikologis dan berbagai emosi negatif yang menyertainya, kehidupan kamu bisa ikut terganggu. Mungkin performa kerja kamu menurun sehingga menyebabkan masalah dengan atasan atau kolega. Selain itu, ada pula kemungkinan timbulnya masalah dengan pasangan, orang tua, atau teman-teman.

Kecanduan rokok, alkohol, dan obat terlarang: Menurut Phoenix Australia, pusat kesehatan mental pasca trauma di Australia, salah satu efek jangka panjang dari trauma ialah kecanduan alkohol, rokok, hingga obat-obatan terlarang. Produk-produk tersebut kerap disalahgunakan untuk mengurangi gejala trauma yang muncul. Sayangnya, efek yang singkat hanya akan membuat kamu makin ketergantungan.

Pengobatan Trauma Psikologis

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi trauma. Berikut beberapa di antaranya.

Psikoterapi: Terapi psikologis alias psikoterapi merupakan salah satu metode yang paling efektif, khususnya jika kamu sudah tidak bisa mengatasi trauma secara mandiri atau dengan bantuan orang terdekat. Dua contoh psikoterapi yang dapat digunakan ialah terapi perilaku kognitif (CBT) dan terapi somatik (*somatic experiencing therapy*). Pada CBT, kamu akan dibantu untuk menerima dan mengevaluasi pikiran dan perasaan kamu terhadap suatu kejadian traumatis. Sementara pada terapi somatik, kamu akan diajak untuk fokus terhadap sensasi yang dirasakan oleh tubuh terhadap peristiwa penyebab trauma. Dengan cara tersebut, kamu dapat mengeluarkan energi berupa amarah, kekecewaan, kesedihan yang berkaitan dengan trauma.

Penggunaan obat-obatan: Terkadang, penggunaan obat-obatan tertentu dapat membantu mengatasi trauma. Akan tetapi, penggunaan obat ini harus berdasarkan resep dokter, bukan atas keinginan sendiri. Di samping itu, meski sudah mengonsumsi obat-obatan, dokter tetap harus melakukan pemeriksaan secara rutin terhadap kondisi kesehatan kamu. Jenis obat-obatan yang digunakan umumnya adalah obat anti cemas, obat untuk mengatasi gangguan tidur, dan anti depresi.



Sumber Gambar: <https://cdns.klimg.com/merdeka.com>

Perawatan Rumahan Untuk Mengatasi Trauma

Trauma sebenarnya bisa hilang tanpa bantuan ahli medis, tetapi harus ada kemauan dari diri sendiri untuk terlepas dari trauma yang dialami. Untuk mengatasi trauma tanpa bantuan ahli medis, berikut beberapa hal yang bisa kamu lakukan.

Makan yang teratur: Saat mengalami trauma, kamu mungkin menjadi malas makan dan hanya ingin diam sendiri di dalam kamar. Sayangnya, itu bukan cara yang tepat untuk mengatasi trauma. Kamu tetapi perlu makan teratur dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Tak lupa, hindari berbagai makanan manis atau gorengan untuk membantu meningkatkan suasana hati kamu.

Tidur yang cukup: Cobalah untuk selalu tidur tepat waktu agar emosi kamu lebih stabil. Pastikan bahwa kamu sudah cukup tidur, yaitu minimal selama tujuh jam setiap malam. Di samping itu, cobalah untuk tidur pada waktu yang sama setiap harinya. Ini mungkin bukan hal yang mudah, tapi tidak mustahil asalkan kamu konsisten melakukannya.

Rutin berolahraga: Saat aktif bergerak, tubuh akan memproduksi lebih banyak hormon endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati kamu. Ada banyak pilihan olahraga yang bisa kamu lakukan, mulai dari berenang, jalan kaki, *jogging*, berlari, hingga bersepeda. Kamu bisa memilih jenis olahraga yang paling sesuai dengan kondisi tubuh.

Tetap berinteraksi dengan orang lain: Terlalu banyak menghabiskan waktu sendiri justru dapat memperparah efek trauma yang kamu alami. Maka itu, cobalah untuk tetap berinteraksi dengan orang lain. Berinteraksi dengan banyak orang dapat membantu kamu melalui masa-masa sulit ini. Jadi, untuk menjaga kesehatan mental kamu, sempatkanlah beberapa menit sehari untuk mengobrol dengan orang lain.

Mari kita akui bahwa trauma adalah bagian dari pengalaman manusia yang bisa mempengaruhi siapa saja. Dengan kesadaran dan pemahaman yang lebih baik tentang trauma, kita dapat mengambil langkah-langkah untuk mendukung diri sendiri dan orang lain dalam proses penyembuhan. Kesehatan dan kesejahteraan kita sangat berharga, dan dengan dukungan yang tepat, kita bisa menemukan jalan untuk pemulihan dan kehidupan yang lebih baik.