

Mengenal Diri Melalui Mengenal Trauma

Tahukah kamu bahwa setiap tanggal 17 Oktober, kita memperingati hari Hari Trauma Sedunia? Hari Trauma Sedunia awalnya hanya diperingati di New Delhi, India pada tahun 2011. Di sana jumlah kematian akibat kecelakaan lalu lintas sangat tinggi, diperkirakan mencapai lebih dari 400 orang kehilangan nyawa setiap hari. Dan adanya dampak berupa trauma yang dialami sebagian orang. Belum lagi adanya pengalaman traumatis dari operasi militer, kekerasan dalam rumah tangga, dan kekerasan seksual. Oleh karena itu, Hari Trauma Sedunia diciptakan untuk membantu banyak orang saling menghilangkan rasa trauma akan sesuatu serta mendapatkan informasi yang cukup untuk mengatasi trauma.

Berdasarkan informasi tersebut di atas, kita ingin sama-sama menyadari betapa pentingnya mengenal apa itu trauma dan dapat mengetahui cara menyembuhkannya.

Trauma adalah respons alami tubuh terhadap bahaya atau ancaman yang mengancam kehidupan. Ini dapat terjadi sebagai respons langsung terhadap peristiwa traumatis, seperti kecelakaan atau tindakan kekerasan, atau sebagai respons kejadian yang tidak langsung, seperti kehilangan yang tiba-tiba. Trauma dapat memiliki efek jangka panjang pada kesehatan fisik dan mental orang, dan dapat menyebabkan berbagai gejala, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan tidur.



Sumber Gambar: <https://asset-2.tstatic.net>

Bentuk-Bentuk Trauma

Trauma dapat terjadi dalam berbagai bentuk, diantaranya adalah:

Trauma fisik: Ini dapat terjadi sebagai respons langsung terhadap peristiwa traumatis, seperti kecelakaan atau tindakan kekerasan, dan dapat menyebabkan cedera atau luka fisik.

Trauma emosional: Ini dapat terjadi sebagai respons kejadian yang tidak langsung, seperti kehilangan yang tiba-tiba, dan dapat menyebabkan gejala emosional seperti kecemasan, depresi, dan kesedihan.

Trauma psikologis: Ini dapat terjadi sebagai respons langsung terhadap peristiwa traumatis, seperti tindakan kekerasan atau pelecehan, dan dapat menyebabkan gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur.

Trauma seksual: Ini dapat terjadi sebagai respons langsung terhadap peristiwa traumatis, seperti tindakan kekerasan seksual, dan dapat menyebabkan gejala seperti kecemasan, depresi, dan gangguan seksual.

Trauma perang: Ini dapat terjadi sebagai respons langsung terhadap peristiwa perang, seperti tindakan kekerasan atau pengalaman bertempur, dan dapat menyebabkan gejala seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur.

Trauma kelahiran: Ini dapat terjadi sebagai respons langsung terhadap peristiwa kelahiran yang traumatis, seperti kelahiran yang sulit atau kelahiran yang terlambat, dan dapat menyebabkan gejala seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur.

Trauma keluarga: Ini dapat terjadi sebagai respons langsung terhadap peristiwa keluarga yang traumatis, seperti kehilangan yang tiba-tiba atau tindakan kekerasan keluarga, dan dapat menyebabkan gejala seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur.

Trauma komunitas: Ini dapat terjadi sebagai respons langsung terhadap peristiwa komunitas yang traumatis, seperti bencana alam atau tindakan kekerasan, dan dapat menyebabkan gejala seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur.



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

Pencegahan Trauma

Pencegahan trauma melibatkan mengambil langkah-langkah untuk mengurangi risiko trauma terjadi. Beberapa cara untuk mencegah trauma termasuk:

Mempersiapkan diri untuk situasi yang potensial traumatis: Ini dapat melibatkan mempelajari situasi yang potensial traumatis, seperti bencana alam atau tindakan kekerasan, dan mengembangkan rencana untuk menghadapi situasi tersebut.

Mempersiapkan diri secara fisik dan emosional: Ini dapat melibatkan memastikan bahwa Anda memiliki akses ke peralatan dan sumber daya yang diperlukan untuk menghadapi situasi yang potensial traumatis, dan mengambil langkah-langkah untuk mengurangi stres dan kecemasan.

Mencari bantuan dari profesional kesehatan mental: Ini dapat melibatkan mencari bantuan dari terapis atau konselor yang dapat membantu Anda mengatasi trauma masa lalu dan mengembangkan strategi *coping* untuk menghadapi situasi yang potensial traumatis.

Mempromosikan kesejahteraan dan keseimbangan emosional: Ini dapat melibatkan mengambil waktu untuk merawat diri sendiri, seperti dengan berolahraga secara teratur, makan makanan yang sehat, dan beristirahat dari pekerjaan dan tanggung jawab lainnya.

Mempromosikan lingkungan yang aman dan mendukung: Ini dapat melibatkan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung untuk diri sendiri dan orang lain, seperti dengan mengomunikasikan dengan orang lain tentang kebutuhan dan kekhawatiran Anda, dan mencari bantuan dari profesional kesehatan mental jika diperlukan.

Mempromosikan pendidikan dan kesadaran: Ini dapat melibatkan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan pendidikan dan kesadaran tentang trauma dan dampaknya pada individu dan komunitas, seperti dengan menghadiri lokakarya atau seminar tentang topik tersebut.

Mempromosikan kesejahteraan dan keseimbangan emosional di tempat kerja: Ini dapat melibatkan mengambil langkah-langkah untuk mempromosikan kesejahteraan dan keseimbangan emosional di tempat kerja, seperti dengan memberikan waktu untuk merawat diri sendiri, dan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung untuk karyawan.

Yuk, mari mencegah terjadinya trauma pada diri sendiri maupun orang lain dengan cara mempromosikan kesejahteraan dan keseimbangan emosional, mempromosikan lingkungan yang aman dan mendukung, mempromosikan pendidikan dan kesadaran agar kita semua bersama-sama dapat menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman untuk hidup. Jika sudah mengalami trauma, milikilah *support system* yang tepat dan carilah bantuan kepada mereka yang kompeten untuk dapat melalui traumamu. Salam sehat!