

Pencegahan Trauma: Kenali Gejala dan Penyebabnya



Sumber Gambar: <https://id.pinterest.com/>

Menurut data Kementerian Kesehatan tahun 2013, sekitar 9 juta penduduk Indonesia mengalami depresi. Adapun sebagai akibatnya ditemukan 3,4 kasus bunuh diri per 100.000 orang di Indonesia. Tercatat sekitar 16 juta kasus bunuh diri yang ditemukan pada usia 15 tahun ke atas, diawali oleh gejala kecemasan dan depresi. Depresi juga sudah dialami oleh remaja Indonesia hingga menyebabkan 19 persen di antaranya mempunyai ide untuk bunuh

diri. Sebanyak 45 persen remaja bahkan sudah melakukan tindakan untuk menyakiti diri sendiri.

Depresi seringkali disebabkan dan dipicu oleh adanya trauma. Trauma seringkali menyebabkan perasaan tidak berdaya, kehilangan kendali, dan putus asa, yang merupakan ciri-ciri utama dari depresi. Secara keseluruhan hubungan antara depresi dan trauma adalah kompleks, tetapi memahami keterkaitannya adalah penting untuk menyediakan intervensi yang tepat dan membantu individu pulih secara efektif.

Trauma adalah respons emosional tubuh terhadap peristiwa mengerikan seperti kecelakaan, pemerkosaan atau bencana alam. Ini juga bisa terjadi sebagai respons terhadap peristiwa yang membahayakan fisik atau emosional. Kondisi ini bisa muncul setelah kejadian maupun dalam jangka panjang. Hal ini tergantung pada jenis trauma yang dikategorikan berdasarkan penyebab, sifat, dan dampaknya pada individu. Adapun jenis trauma adalah sebagai berikut:

- Akut: Trauma yang terjadi akibat peristiwa tunggal yang sangat menegangkan atau membahayakan keselamatan. Contohnya kecelakaan mobil, serangan fisik, bencana alam, kehilangan mendadak orang yang dicintai.
- Kronis: Trauma yang terjadi akibat paparan berulang dan berkepanjangan terhadap peristiwa atau kondisi traumatis. Contohnya seperti pelecehan anak, intimidasi atau KDRT, *bullying* yang berlangsung lama, pengalaman perang.
- Kompleks: Trauma yang timbul dari paparan berulang beberapa peristiwa traumatis, sering kali dalam konteks hubungan antarpribadi yang melibatkan kekuasaan dan kendali. Contohnya anak yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh kekerasan atau penelantaran, korban perdagangan manusia, atau korban pelecehan fisik dan emosional yang berkepanjangan.

Setiap jenis trauma dapat mempengaruhi individu secara berbeda, tergantung pada berbagai faktor seperti usia, kekuatan dukungan sosial, dan kemampuan individu untuk mengatasi stres. Memahami jenis-jenis trauma ini penting dalam menyediakan dukungan dan intervensi yang tepat.

Penyebab Trauma

Trauma dapat disebabkan oleh berbagai peristiwa atau situasi yang mengakibatkan stres emosional, fisik, atau psikologis yang ekstrem. Berikut adalah beberapa penyebab trauma:

- Kecelakaan lalu lintas, kecelakaan industri, bencana alam atau kecelakaan lainnya dapat menyebabkan trauma fisik dan psikologis.

- Pengalaman kekerasan fisik, pelecehan seksual, pelecehan verbal, atau kekerasan rumah tangga dapat menyebabkan trauma psikologis yang serius.
- Pengalaman seperti kegagalan dalam hubungan, karier, atau kehidupan pribadi.
- Penyiksaan emosional atau psikologis, kehilangan atau duka cita, perang atau konflik kekerasan, kejadian yang mengancam jiwa, pelecehan atau diskriminasi, pengalaman medis yang menakutkan, pengabaian atau penelantaran, dan paparan berulang terhadap kisah trauma.

Setiap individu merespons peristiwa traumatis dengan cara yang berbeda, dan apa yang menyebabkan trauma bagi satu orang mungkin tidak mempengaruhi orang lain dengan cara yang sama. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian dan dukungan yang sesuai untuk membantu individu yang mengalami trauma mengatasi dan pulih dari pengalaman mereka.



Sumber Gambar: <https://id.pinterest.com/>

Faktor Risiko Trauma

Faktor risiko trauma adalah berbagai aspek atau kondisi yang dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami trauma akibat peristiwa atau pengalaman negatif.

Beberapa faktor risiko trauma meliputi:

- Mengalami trauma masa lalu yang intens atau bertahan lama.

- Pengalaman masa kecil, pengalaman negatif atau kekerasan pada masa kanak-kanak, seperti penyalahgunaan fisik, emosional, atau seksual.
- Mengidap masalah kesehatan mental, seperti kecemasan atau depresi.
- Riwayat keluarga, keluarga dengan riwayat gangguan mental atau trauma dapat meningkatkan risiko individu mengalami trauma.
- Lingkungan sosial, hidup dalam lingkungan yang tidak stabil atau kekerasan.
- Kehilangan atau perubahan besar, seperti kehilangan orang yang dicintai atau perubahan besar dalam hidup.
- Faktor sosioekonomi, kondisi sosial dan ekonomi yang buruk, seperti kemiskinan atau ketidakstabilan finansial.
- Stres kronis, menghadapi stres yang berkepanjangan, baik dari pekerjaan, hubungan, atau keadaan hidup lainnya.

Faktor-faktor ini tidak selalu menyebabkan trauma, tetapi mereka dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami dampak negatif dari peristiwa traumatis.

Gejala Trauma

Gejala trauma bisa bervariasi tergantung pada individu dan sifat trauma yang dialaminya. Beberapa gejala umum trauma adalah sebagai berikut:

Reaksi emosional, kecemasan atau ketakutan berlebihan, kemarahan yang intens, depresi atau perasaan putus asa, kesulitan tidur atau mimpi buruk

Reaksi fisik, sakit kepala atau nyeri tubuh tanpa sebab medis jelas, ketegangan otot atau masalah pencernaan, kelelahan atau gangguan energi

Gejala kognitif, kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan, perasaan terputus dari realitas atau depersonalisasi, pikiran atau ingatan yang mengganggu terkait dengan peristiwa traumatis.

Gejala perilaku, menghindari situasi atau tempat yang mengingatkan pada trauma, perubahan dalam pola makan atau tidur, keterlibatan dalam perilaku beresiko atau destruktif.

Gejala sosial, kesulitan membangun atau memelihara hubungan, perasaan terasing atau terputus dari orang lain, penurunan minat dalam aktivitas sosial atau hobi.

Gejala psikologis, rasa bersalah atau malu yang tidak proporsional, rasa tidak berharga atau rendah diri, kesulitan dalam mengatur emosi.

Gejala trauma sering kali muncul segera setelah peristiwa traumatis atau bisa berkembang beberapa waktu setelahnya. Jika gejala ini mengganggu kehidupan sehari-hari atau berlanjut dalam jangka waktu lama, penting untuk mencari bantuan profesional, seperti psikolog atau terapis, untuk dukungan dan pengobatan.



Sumber Gambar: <https://id.pinterest.com/>

Komplikasi Trauma

Komplikasi trauma bisa bervariasi dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang.

Beberapa komplikasi yang mungkin terjadi meliputi:

- Depresi dan kecemasan.
- Gangguan stres paska trauma
- Kecanduan alkohol dan narkoba serta menyakiti diri sendiri.
- Mengalami gangguan pencernaan, masalah tidur, nyeri kronis.
- Pikiran atau tindakan bunuh diri.
- Isolasi sosial dan masalah komunikasi.
- Kesulitan konsentrasi dan penurunan produktivitas.

Mengelola trauma dengan bantuan profesional kesehatan mental dapat membantu mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan pemulihan. Jika mengalami komplikasi yang mengganggu kehidupan sehari-hari, mencari dukungan dari psikolog, terapis, atau konselor dapat sangat bermanfaat.

Pencegahan Trauma

Tidak semua situasi traumatis dapat kamu hindari. Sebab, pengalaman trauma mungkin terjadi secara tidak terduga. Pencegahan trauma melibatkan pendekatan proaktif untuk mengurangi risiko terkena trauma dan meminimalkan dampaknya jika trauma terjadi.

Beberapa strategi pencegahan trauma meliputi:

- Pendidikan tentang kesehatan mental serta pelatihan kesadaran kesehatan
- Membangun jaringan dukungan dan komunitas yang membangun
- Teknik relaksasi dan keterampilan mengelola stres
- Deteksi dini dan dukungan serta konseling dan terapi.
- Prioritaskan keamanan, lingkungan yang stabil dan kebijakan perlindungan.
- Perhatikan kesehatan mental.
- Jaga kesehatan fisik, gaya hidup sehat dan perawatan kesehatan rutin.
- Berlatih untuk melindungi diri.

Pencegahan trauma adalah proses berkelanjutan yang melibatkan upaya individu, keluarga, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan aman serta menyediakan sumber daya dan dukungan yang dibutuhkan untuk mengatasi trauma dengan cara yang sehat.

Mari kita semua berkomitmen untuk lebih memahami dan mempraktikkan pencegahan trauma dalam kehidupan sehari-hari. Jika kamu atau seseorang yang kamu kenal mengalami gejala trauma, jangan ragu untuk mencari bantuan profesional. Bergabunglah dengan komunitas atau kelompok dukungan, dan terapkan teknik mengelola stres dalam rutinitas kamu. Ingatlah, dengan saling mendukung dan berbagi pengetahuan, kita dapat mengurangi dampak trauma dan menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan lebih resilient. Mari kita terus berupaya untuk menjaga kesejahteraan mental kita dan orang-orang di sekitar kita.

julian fachri akbar 10 Juli 2024 Pemberdayaan Diri