

Trauma: Kenali Ciri dan Cara Penanganannya

Tahukan kamu bahwa trauma dapat mengganggu kesehatan mental dan dapat berujung pada tindakan menyakiti diri sendiri atau pun bahkan hingga bunuh diri? Dan tingkat kesehatan mental di kalangan remaja saat ini semakin meningkat dari tahun ke tahun yang berujung pada tingkat menyakiti diri sendiri ataupun bunuh diri yang tinggi juga. Mari kita pelajari lebih dalam mengenai apa itu trauma sehingga kita mampu mengenal cara mengatasinya.

Trauma adalah respons emosional yang intens terhadap peristiwa yang mengancam atau menyakitkan secara fisik atau psikologis, pada umumnya karena kejadian yang tidak menyenangkan atau pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan. Kata "Trauma" juga bisa merujuk pada kejadian yang menyebabkan stres berlebih. Suatu kejadian dapat disebut *traumatic* apabila kejadian tersebut menimbulkan stres yang ekstrem dan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.



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

Jenis dan Dampak Trauma

Trauma dapat dibagi menjadi beberapa jenis berdasarkan sumber dan dampaknya pada individu. Berikut adalah beberapa jenis trauma berdasarkan sumber dan dampaknya secara umum adalah sebagai berikut:

1. Trauma Fisik. Akibat dari cedera fisik seperti kecelakaan, serangan fisik, atau kekerasan.
2. Trauma Emosional. Terjadi karena pengalaman emosional seperti kehilangan mereka yang dicintai, pelecehan emosional, atau pengabaian.
3. Trauma Psikologis. Terjadi karena pengalaman yang mengancam atau mengganggu secara psikologis, misalnya kecelakaan mobil parah atau perang.
4. Trauma Sosial. Timbul dari pengalaman yang terjadi dalam lingkungan sosial yang mencakup diskriminasi dan pelecehan seksual.
5. Trauma Kompleks. Berkembang dari pengalaman yang berulang kali atau kronis, seperti pelecehan dalam rumah tangga dan pengabaian pada masa kanak-kanak atau remaja, di luar atau di dalam lingkungan sekolah maupun lingkungan sosial.

Memahami jenis-jenis trauma ini dapat membantu dalam memberikan dukungan yang tepat dan intervensi yang sesuai untuk individu berdasarkan pengalaman dan dampak spesifik yang mereka alami.

Apa Ciri-Ciri Seseorang Mengalami Trauma

Ciri-ciri seseorang mengalami trauma adalah bervariasi tergantung pada jenis dan tingkat keparahan trauma tersebut. Namun beberapa tanda umum yang bisa menunjukkan seseorang mengalami trauma termasuk:

Gejala mental/psikologis: stres dan cemas berlebihan, berkurangnya kemampuan untuk mengingat dan berkonsentrasi, sulit menghindari pikiran yang mengganggu, merasa hilang arah.

Gejala emosional: Sangat mudah marah atau mudah merasa sedih, munculnya rasa takut, panik, dan cemas, selalu merasa bersalah dalam hal apa pun, dan terlalu sensitif terhadap

banyak hal di sekelilingnya, terus-menerus merasa waspada karena takut akan ada bahaya lain yang menyimpannya.

Gejala fisik: Mudah merasa lelah, mengalami gangguan tidur, sering mual, muntah, dan pusing, keringat berlebih.

Gejala perilaku: Berusaha menghindari hal-hal yang mengingatkan terhadap kejadian pada masa lalu, protektif berlebihan terhadap orang-orang terdekat, tidak melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya, perubahan terhadap nafsu makan, seperti makan lebih banyak atau justru lebih sedikit, mulai melakukan kebiasaan-kebiasaan tak sehat, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, atau minum kopi secara berlebihan.

Gejala kognitif: Terputus dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar, sering kali merasa seperti menyaksikan diri sendiri dari luar, kesulitan mengingat detail peristiwa traumatis atau peristiwa sehari-hari,

Gejala relasional: Merasa tidak ada yang bisa memahami atau peduli tentang pengalaman pribadi, mengalami masalah dengan kepercayaan diri dan keraguan terhadap orang lain.

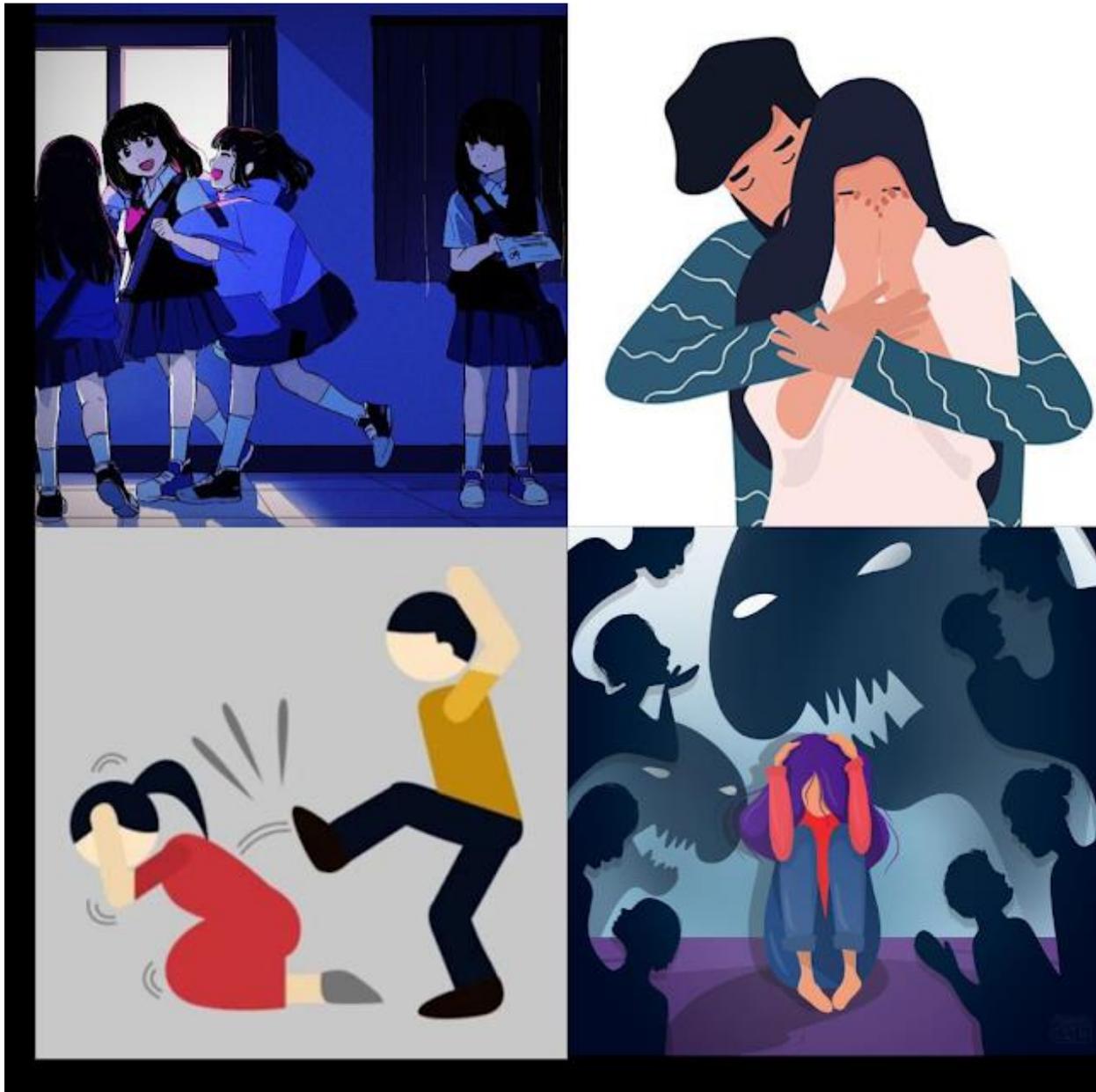
Gejala reaksi fisiologis: Reaksi berlebihan terhadap situasi yang dianggap tidak berbahaya oleh orang lain, seperti terkejut atau ketakutan yang intens, detak jantung yang cepat.

Gejala tingkah laku: Perubahan mendalam dalam rutinitas hidup sehari-hari atau kebiasaan, terlibat dalam perilaku beresiko atau berbahaya.

Gejala jangka panjang: Merasa hidup tidak memiliki makna atau tujuan, mengalami pengalaman traumatis berulang kali seringkali dalam mimpi atau kenangan yang mengganggu.

Jika seseorang menunjukkan tanda-tanda trauma ini, penting untuk memberikan dukungan yang empatik dan mencari bantuan profesional jika diperlukan. Terapi dan dukungan yang tepat dapat membantu individu mengatasi dampak trauma dan melalui proses penyembuhan.

Cara Mengatasi Trauma



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

Cara mengatasi trauma memerlukan pendekatan yang holistik dan sering kali melibatkan berbagai strategi untuk membantu individu memulihkan kesejahteraan mental dan emosional mereka. Pengobatan mengatasi trauma berlebihan biasanya juga berguna untuk

meningkatkan kualitas hidup mereka serta mengurangi gejala. Berikut adalah beberapa cara untuk mengatasi trauma:

Terapi Perilaku Kognitif

Terapi perilaku kognitif termasuk psikoterapi yang dapat membantu penderita trauma untuk mengubah pola pikir mereka. Terapi ini juga dapat membantu memengaruhi perilaku dan emosi penderitanya, karena bertujuan untuk melatih cara berpikir serta bertindak, juga terbukti dapat mengatasi fobia, gangguan makan, gangguan panik, dan bipolar.

Terapi Somatik

Terapi somatik merupakan jenis terapi untuk menghilangkan keluhan fisik (somatik) akibat stres, gangguan kecemasan, dan depresi. Cara kerjanya dilakukan dengan memberikan obat-obatan pada organ tubuh yang mengalami gangguan. Terbukti efektif membantu mengatasi trauma masa lalu yang berlebihan.

Obat-Obatan

Terkadang penggunaan obat-obatan juga diperlukan untuk mengobati trauma. Namun tidak disarankan untuk menggunakannya secara berlebihan. Pemberian obat-obatan tidak dapat menyembuhkan penderita melainkan hanya membantu mengurangi gejala kecemasan, depresi dan gangguan tidur dan hanya bisa diberikan atas diagnosis dokter yang menanganinya.

Trauma berlebihan bisa membuat pengidapnya mengalami kesulitan dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, sehingga perlu untuk segera ditangani. Cara mengatasi trauma yang berlebihan sangatlah diperlukan adanya pendampingan khusus dari tenaga ahli, misalnya dari psikiater atau psikolog.



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

Kesimpulannya bahwa trauma adalah pengalaman yang mengganggu secara psikologis atau emosional yang dapat mengakibatkan reaksi yang beragam pada individu, seperti kecemasan, depresi, atau gangguan stres *pasca* trauma (PTSD). Dampaknya dapat bervariasi tergantung pada jenis trauma dan faktor-faktor lainnya seperti kekuatan dan dukungan sosial. Trauma bisa mempengaruhi siapa saja, dan mengenalinya adalah langkah pertama untuk memulai proses penyembuhan. Mari kita bersama-sama meningkatkan kesadaran tentang trauma dengan memahami ciri-cirinya yang seringkali sulit dikenali. Mengenalinya akan membantu kita memberikan dukungan yang lebih baik bagi diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita.