



TRAUMA

Tujuan Pembelajaran



Menganalisa
hal-hal terkait
trauma



Mengembangkan
sikap jujur terhadap
diri sendiri



Mengidentifikasi
terkait trauma pribadi



Apa itu Trauma?

Trauma adalah respon ketika dihadapkan suatu kejadian buruk yang dapat membahayakan untuk kondisi fisik dan mental, seperti kekerasan (fisik, mental, seksual), kecelakaan, perang atau bencana alam

Jenis Trauma

AKUT

kejadian berbahaya yang hanya terjadi sekali, seperti kecelakaan atau bencana alam.



KRONIS

kejadian berbahaya yang terjadi secara terus menerus, seperti perundungan atau kekerasan dalam rumah tangga.



KOMPLEKS

berbagai peristiwa traumatis, seperti mengalami bencana alam namun kemudian mengalami kekerasan seksual saat di pengungsian dan penolakan dari komunitas.

PENYEBAB



Trauma dapat disebabkan oleh kekerasan, pengabaian, bencana alam, kecelakaan, atau perang.

Trauma bisa dialami secara langsung, trauma juga bisa muncul akibat menyaksikan kejadian traumatis, meskipun tidak menjadi korban langsung.



GEJALA

Terlalu waspada, sulit konsentrasi, mudah lupa, rentang perhatian yang pendek, pikiran kosong, dll

Kognitif



Fisik



Mual, tidak berenergi, nyeri dada, tekanan darah tinggi, diare, napas pendek, kelelahan, sakit kepala



Emosional

Ketakutan berlebihan, kemarahan, dendam, malu, rasa bersalah, dan kesedihan mendalam



Perilaku

Menarik diri, emosi tidak terkendali, mudah tersinggung, dll



Spiritual

Kehampaan, kehilangan makna, merasa tidak diampuni, sinisme, apatis, dan krisis iman

Kesehatan

- Hipertensi
- Gangguan pencernaan
- Imunitas menurun
- Sakit kepala
- Diabetes
- Gangguan menstruasi
- Jerawat
- Serangan jantung
- Stroke



Dampaknya ?



Kejiwaan

Trauma berkepanjangan dapat memicu gangguan kejiwaan seperti fobia, depresi, PTSD, adiksi, dan gangguan kepribadian.

Gejala meliputi ketakutan, sedih berkepanjangan, kilas balik trauma, emosi tak terkendali, atau ketergantungan zat.



INDONESIA

Wahana Visi Indonesia bermitra dengan World Vision yang mendukung KOICA PMC Project yang bertujuan untuk meningkatkan Rehabilitasi Sosial bagi Remaja Rentan di Indonesia yang di inisiasi oleh Korea Institute for Development Strategy (KDS). ReBach Internasional dan World Vision Korea dan didanai oleh Korea Cooperation Agency (KOICA)



Wahana Visi Indonesia

www.wahanavisi.org



@wahanavisi_id