



PEMULIHAN



TUJUAN PEMBELAJARAN

Menganalisa cara pulih dari trauma

Mengembangkan sikap gigih dan memiliki motivasi



Mengidentifikasi trauma pribadi dan cara mengatasinya

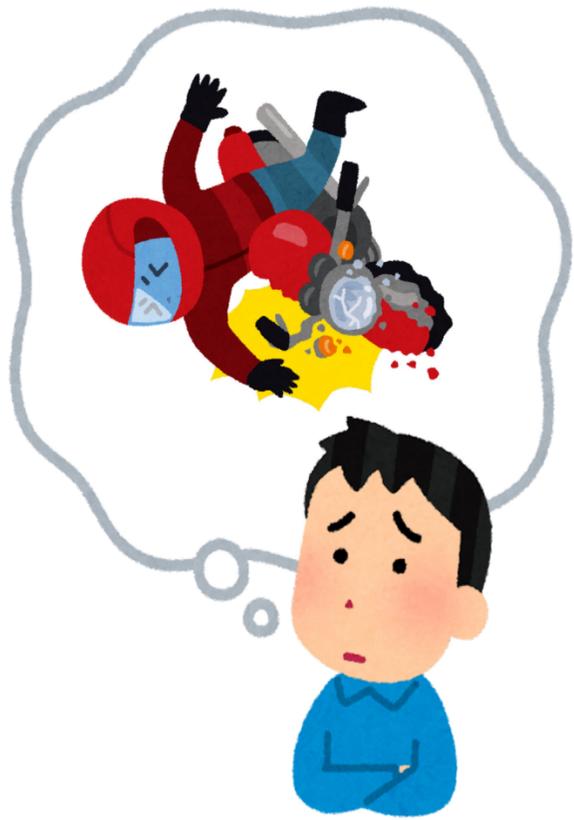
Memiliki komitmen pribadi untuk pulih

Mengapa harus bisa pulih dari **Trauma**?

Pemulihan trauma diperlukan agar seseorang dapat hidup sepenuhnya dengan **kegembiraan dan lepas dari berbagai gejala trauma**



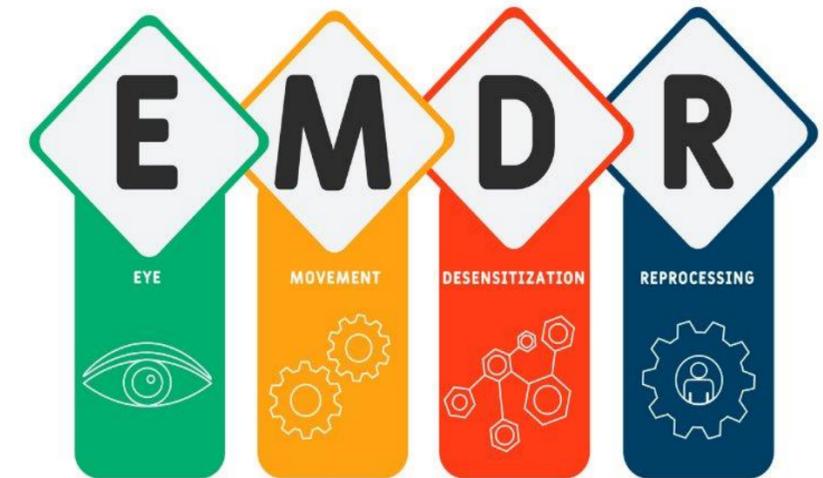
Pendekatan Pemulihan Trauma berBantuan Profesional



Penuntasan Emosi
Therapy yang fokus pada menyelesaikan emosi yang masih tersimpan pada kenangan traumatis.



Pemulihan Trauma dengan Berbasis Pemikiran / kognitif
Therapy yang memperbaiki pemikiran irasional menjadi rasional.



Penekatan Pemulihan Memori
Therapy, yang memulihkan konektivitas ingatan untuk mengurangi respons otak (amygdala) terhadap trauma.

Cara Mandiri untuk Pemulihan

Kelompok Dukungan

Relaksasi

3L

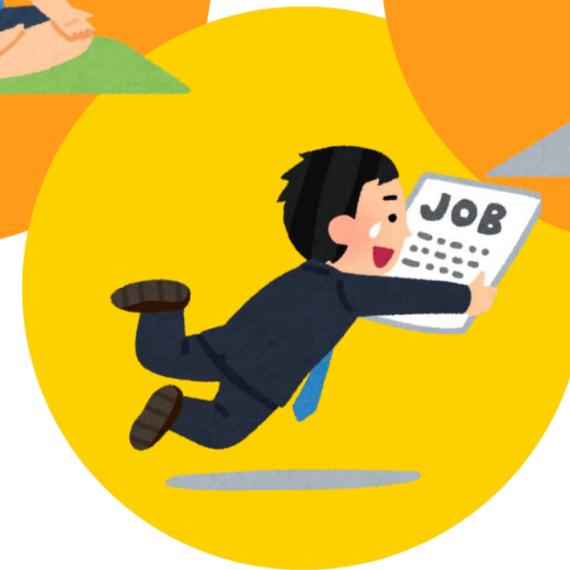
Pertolongan
Psikologis
Pertama
(*Look,
Listen, Link*)

Mengakui dan
Mengekspresikan
Rasa Sakit

Olahraga

Menemukan
Makna

Menetapkan
Tujuan



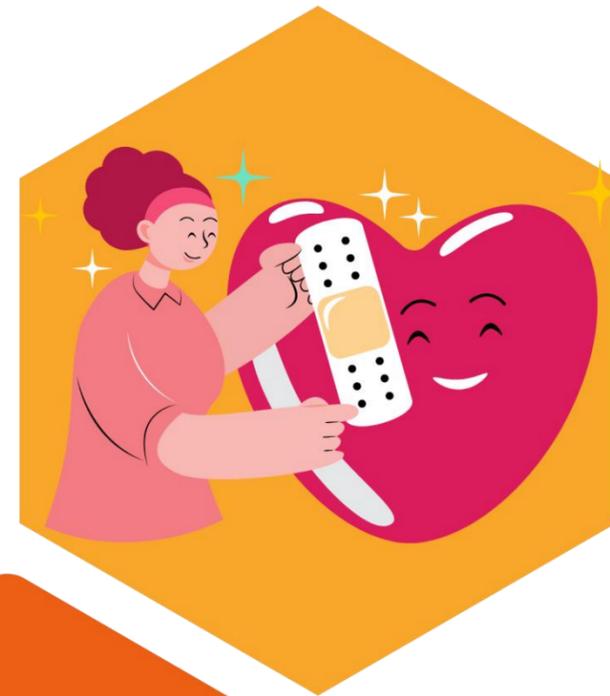
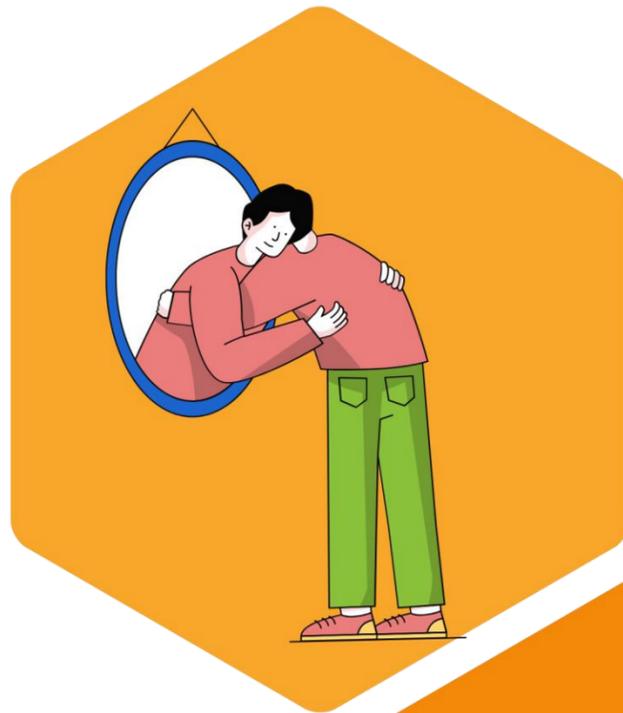
"Keberanian untuk **memulai**
sudah merupakan suatu
penanda bahwa kamu
bergerak mengalami
pemulihan"



Langkah Praktis Lain Yang Dapat Dilakukan

Belajar memiliki
pandangan positif

Menerima
perubahan



Merawat diri

Menumbuhkan
harapan.



Orientasi masa
depan yang positif

Pertumbuhan Pasca



Pertumbuhan pascatrauma (*Post-Traumatic Growth*) adalah perubahan positif yang dialami seseorang setelah menghadapi trauma.

Contoh :

Oprah Winfrey, yang bangkit dari pengalaman traumatis menjadi miliarder peduli kemanusiaan. **Victor Frankl** juga menekankan bahwa penderitaan dapat memberi makna hidup, memupuk kekuatan batin, dan membuka peluang baru.



5 Domain pasca trauma menurut Tadeschi dan Calhoun

Bersosialisasi
dengan orang lain

Lebih
menghargai
hidup dan
kehidupan



Lebih
mengetahui diri

Lebih spiritualis

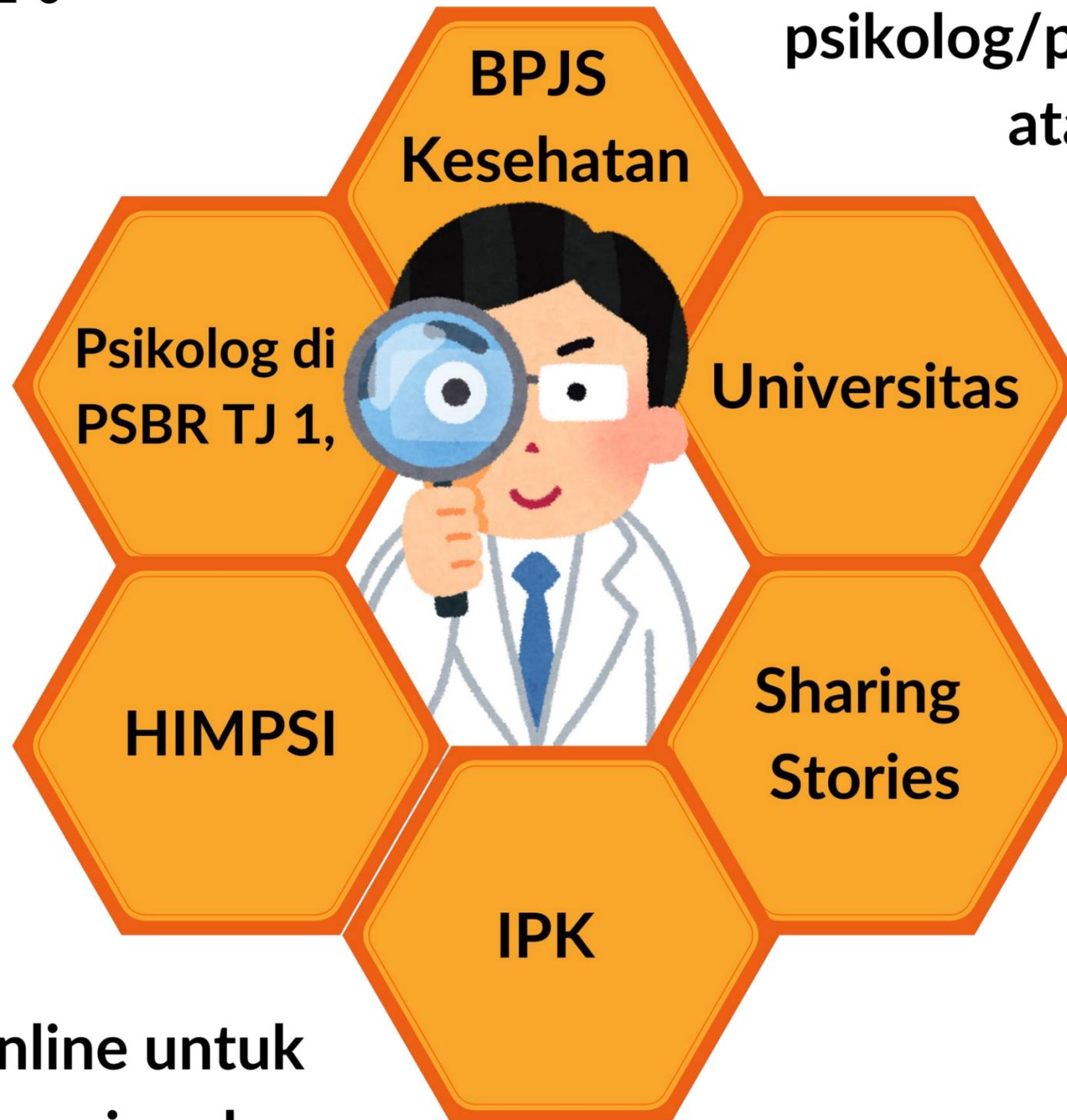


Terbuka dengan
pengalaman baru

Rujukan?

Konsultasi gratis di berbagai wilayah Indonesia.

Konseling online untuk keluhan emosional.



Konseling dengan psikolog/psikiater di rumah sakit atau puskesmas.

Layanan gratis dari fakultas psikologi (UNS, UNJ, dll.).

Konseling gratis via Line, Instagram, atau Google Meet.

World Vision

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)

KOICA
Korea International
Cooperation Agency

KDS Korea Institute for
Development Strategy

RE:BACH
international

World Vision



Wahana Visi Indonesia

www.wahanavisi.org



@wahanavisi_id