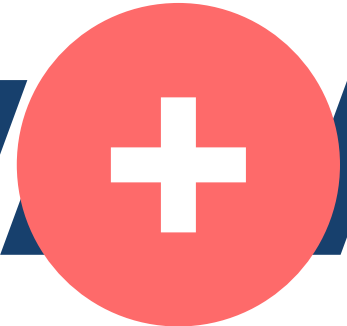
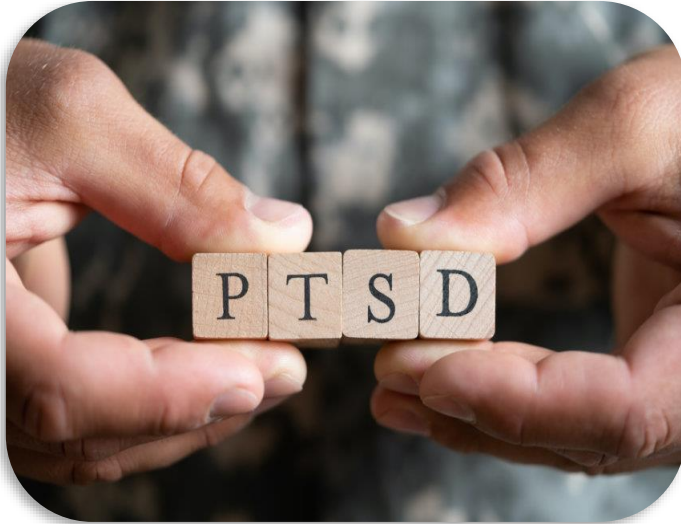


Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)





2 Tujuan

Untuk memberikan dukungan dan respons yang lebih baik dalam situasi-situasi yang melibatkan individu yang mungkin mengalami atau terkena dampak PTSD

3

Gejala PTSD

Gejala PTSD

Gangguan tidur (Insomnia)

Ketegangan otot

Detak jantung meningkat

Gemetar berlebih

Nyeri pada tubuh

Kepekaan terhadap suara dan cahaya

Ingatan pada peristiwa traumatis

Kecenderungan untuk menghindari / mengelak

Pemikiran dan perasaan negatif

Perubahan perilaku dan emosional

Kejadian traumatis atau kecelakaan	Faktor genetik yang memainkan peran dalam rentan seseorang terhadap serangan panik. Jika ada riwayat serangan panik dalam keluarga, risiko seseorang untuk mengalami serangan panik mungkin lebih tinggi
Pengalaman peperangan atau konflik	Ketidakeimbangan neurotransmitter di otak, seperti serotonin dan norepinefrin, dapat memainkan peran dalam munculnya serangan panik. Perubahan dalam reseptor dan jalur saraf juga dapat memengaruhi respons tubuh terhadap stres
Kekerasan fisik atau seksual	Orang yang memiliki gangguan kecemasan lainnya, seperti gangguan kecemasan umum (GAD) atau gangguan panik, mungkin lebih rentan terhadap serangan panik
Kehilangan yang mendalam	Pengalaman stres kronis atau trauma, seperti kecelakaan atau kejadian traumatis lainnya, dapat meningkatkan risiko terjadinya serangan panik
Pengalaman traumatis di masa kanak-kanak	Fobia terhadap situasi atau objek tertentu, seperti tempat umum atau terbuka, dapat memicu serangan panik saat individu berada dalam situasi yang memicu ketakutan tersebut



5 9 Metode Mengurangi PTSD

a. Tarik Napas

Pernapasan berperan penting dalam mengatasi stres. Sayangnya, banyak orang tidak bernapas dengan benar. Seiring waktu, orang lupa bagaimana bernapas dengan cara ini. Hal ini menyebabkan napas yang pendek dan pendek, yang dapat meningkatkan stres dan kekhawatiran.



b. Relaksasi Otot Progresif

Menggunakan latihan relaksasi juga dapat membantu untuk mengatasi PTSD yang memberikan jalan untuk mengurangi stres dan keresahan. Relaksasi otot progresif berfokus pada berselang-seling antara meregangkan dan mengendurkan kelompok otot yang berbeda di seluruh tubuh. Metode relaksasi ini mirip dengan pendulum.



c. Perhatian (Mindfulness)

Merupakan pendekatan yang dapat membantu individu mengatasi gejala Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) dengan lebih efektif. Teknik ini melibatkan kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi fisik saat ini tanpa menilai atau bereaksi terhadap mereka



d. Pemantauan Diri

Teknik ini dapat membantu mereka mengatasi gejala dan memahami respons emosional serta fisik terhadap pemicu trauma seperti :

- Pemahaman terhadap gejala
- Mengenali pemicu trauma
- Mengelola reaksi fisik
- Membangun ketahanan emosional
- Memantau pola pikiran
- Mengatasi kecemasan



e. Dukungan Sosial

Memiliki seseorang yang di percayai yang dapat di ajak bicara dapat sangat membantu untuk mengatasi situasi-situasi yang menekan atau untuk validasi emosi. Koneksi yang mendukung ini, entah mereka datang dalam bentuk kelompok dukungan pribadi yang dipimpin oleh ahli kesehatan mental (Psikolog) atau grup media sosial, dapat membantu orang yang mengalami PTSD yang berhubungan dengan orang lain yang mengalami hal yang sama. Hal ini dapat menjadi sumber koneksi, anjuran, nasihat, dan kekuatan yang berharga untuk orang-orang mengatasi gejala PTSD.



f. Menenangkan Diri

Kecemasan yang berkaitan dengan gejala PTSD kadang-kadang dapat terjadi di luar dugaan, dan dukungan sosial mungkin tidak mudah diperoleh.

Oleh karena itu, penting untuk mempelajari cara mengatasi problem yang dapat anda lakukan sendiri. Stratemen-strategi mengatasi ini berfokus pada meningkatkan suasana hati anda dan mengurangi kecemasan dan kadang-kadang digambarkan sebagai pengaturan pengaturan diri atau perawatan diri seperti :

- Sentuhan diri, seperti memegang diri atau pijat diri
- Berbaring dengan selimut tertimbang
- Mendengarkan musik santai
- Aromaterapi



g. Penulisan Ekspresif

Menulis juga dapat membantu mengatasi stres akibat PTSD. Itu dapat membantu orang mengekspresikan dan memproses pikiran dan perasaan mereka, yang dapat menjadi cara yang baik untuk mengatasi kekhawatiran.

Pada PTSD, khususnya, penulisan yang ekspresif didapati memiliki beberapa manfaat, termasuk peningkatan kemampuan untuk mengatasi, pertumbuhan pascatrauma (kesanggupan untuk menemukan makna dan memiliki perubahan kehidupan yang positif setelah peristiwa traumatis) dan berkurangnya gejala PTSD, ketegangan, dan kemarahan



h. Pengalihan Perhatian

Menggunakan teknik-teknik pengalihan perhatian dengan tujuan dapat bermanfaat dalam mengatasi emosi yang kuat dan tidak nyaman, seperti kekhawatiran dan rasa takut. Seperti :

- Berbicara dengan teman atau anggota keluarga
- Melakukan pekerjaan rumah tangga
- Berolahraga
- Menonton acara tv atau film
- Membaca buku
- Bermain game
- Membayangkan adegan yang menyenangkan
- Melakukan yoga
- Meditasi



i. Aktivasi Perilaku

Pengaktifan perilaku adalah cara untuk meningkatkan tingkat kegiatan anda, serta seberapa banyak anda terlibat dalam kegiatan yang positif dan bermanfaat. Melalui aktivasi perilaku, anda dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan, seperti :

- Menghabiskan waktu dengan teman-teman
- Melakukan gerak badan
- Pergi keluar untuk minum kopi
- Mengunjungi perpustakaan
- Relawan



Gangguan Mental Parah

PTSD dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan kesehatan mental lainnya, seperti depresi berat, gangguan kecemasan yang lebih serius, atau gangguan penggunaan zat



Kehilangan Hubungan

Seseorang dengan PTSD mungkin merasa sulit untuk berinteraksi dengan orang lain, mengisolasi diri, atau menghindari situasi sosial



Gangguan Fungsi Kerja dan Ekonomi

Konsentrasi yang terganggu, stres kronis, atau perasaan yang kuat dapat mengganggu produktivitas dan kinerja, yang pada gilirannya dapat memengaruhi stabilitas ekonomi.



Pikiran Bunuh Diri

Individu dengan PTSD memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami pikiran bunuh diri atau perilaku berbahaya lainnya. Kecemasan yang parah dan perasaan putus asa dapat mengarahkan seseorang pada tindakan yang merugikan



Pengaruh Fisik & Kesehatan

Stres kronis yang terkait dengan PTSD dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Risiko penyakit jantung, gangguan tidur, gangguan pencernaan, dan masalah fisik lainnya dapat meningkat



Perawatan Medis

Kemungkinan terburuk lainnya adalah jika seseorang tidak mendapatkan perawatan medis atau dukungan yang mereka butuhkan

7 Tindakan saat orang lain mengalami PTSD

1. Tawarkan bantuan : Tanyakan bagaimana Anda bisa membantu, baik itu dengan mencari informasi tentang dukungan, menemani mereka ke terapis, atau membantu dalam hal lain yang mereka butuhkan
2. Tunjukkan empati : Dengarkan dengan penuh perhatian dan tanpa menghakimi. Jika seseorang berbagi pengalaman traumatis atau gejala PTSD, tunjukkan bahwa Anda memahami perasaannya dan siap mendengarkan
2. Bicarakan kepada mereka melalui 9 metode diatas (misal: Dorong mereka untuk menarik napas dalam-dalam)
3. Berbicara dengan lembut : Bicaralah dengan lembut dan hindari menekan seseorang untuk menceritakan pengalaman traumatis jika mereka tidak siap. Biarkan mereka berbicara jika mereka merasa nyaman, tetapi jangan memaksa
4. Jangan mengkritik atau meremehkan : Hindari mengatakan hal-hal seperti "Semua orang mengalami itu" atau "Kenapa Anda tidak bisa lepas dari itu?" Ini tidak membantu dan dapat membuat mereka merasa tidak dimengerti
5. Berikan dukungan emosional : Tunjukkan bahwa Anda peduli dan siap mendukung. Kadang-kadang, hanya mengetahui bahwa seseorang peduli bisa membantu mereka merasa lebih baik

Mengenali tanda bahaya:

Pengetahuan tentang PTSD membantu guardians mengenali tanda-tanda dan perilaku yang menunjukkan bahwa seseorang mungkin mengalami masalah kesehatan mental, sehingga dapat memberikan bantuan yang tepat waktu

Memberikan dukungan dengan lebih baik:

Dengan memahami PTSD, guardians dapat memberikan dukungan emosional yang lebih baik kepada individu yang mungkin terpengaruh, membantu mereka merasa didengar dan dipahami



Komunikasi Lebih Baik: Pengetahuan tentang PTSD memungkinkan guardians untuk berkomunikasi dengan lebih baik dan sensitif terhadap individu yang mungkin memiliki pengalaman traumatis, menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung

Menjaga Keamanan: Dengan memahami potensi gangguan mental seperti PTSD, guardians dapat mengambil langkah-langkah untuk menjaga keamanan diri sendiri dan orang lain, serta mengurangi risiko insiden yang tidak diinginkan

Menghindari Eskalasi: Pengetahuan tentang cara PTSD memengaruhi perilaku dapat membantu guardians menghindari situasi yang dapat memicu reaksi berlebihan atau bahkan kekerasan dari individu yang mungkin mengalami PTSD