

# Dibayangi perasaan TRAUMA

Suara adik tahan kesakitan dipanah petir masih terngiang-ngiang



**BERSAMA  
KAUNSELOR**

**Pn Siti Fatimah  
Abdul Ghani**  
Kaunselor Berdaftar  
Seksyen Kaunseling  
Pelajar, Universiti  
Putra Malaysia

**?** Saya mengalami trauma selepas kehilangan adik lelaki berusia empat tahun ketika bermain di padang bola

tiga tahun lalu. Saya ketika itu berusia 13 tahun bersama adik ke padang bola untuk bermain dengan rakan lain.

Setiap kali saya cuba menerimanya sebagai ajal dan maut ditentukan Allah, setiap kali itu saya seperti terngiang-ngiang suara adik me-

nahan kesakitan yang amat dan terurus tidak

sedarkan diri.

Ketika kejadian, saya cemas dan tidak tahu apa yang perlu dilakukan. Saya berlari ingin mendapatkan adik, tetapi dihalang orang lebih dewasa. Dia diangkat ke tempat lain sebelum dibawa ke hospital.

Saya hanya mampu menangis sekuat hati apabila adik disambar petir dan timbul rasa sesal yang amat sangat kerana membawanya bersama.

Saya sedar ia ditakdirkan, tetapi masih tidak dapat lari daripada perasaan 'kalaulah' saya tidak membawanya bersama.

Besar sungguh dugaan. Meskipun keluarga tidak menyalahkan, tetapi saya yang melihat dan terbabit secara langsung.

Peristiwa itu membuatkan saya sangat tertekan dan menngis setiap kali teringat dan terbayang-bayang wajah arwah.

Saya berharap puan dapat membantu saya mengurangkan rasa bersalah, sedih dan terganggu emosi ini.

**TRAUMA,  
Sarawak.**

**!** Trauma satu keadaan emosi yang mengganggu pemikiran, tingkah laku serta ketenteraman jiwa. Trauma boleh hadir dalam pelbagai bentuk iaitu sama ada melihat, mengalami, merasai dan mendengar.

Sesungguhnya pengalaman yang dilalui menyebabkan gangguan itu sering hadir dan memberi bebanan emosi sehingga hari ini.

setiap orang.

Selain itu, sokongan daripada keluarga dan orang terdekat amat penting bagi mengurangkan rasa trauma serta bersalah.

Dalam situasi anda, saya mendapati trauma hadir disebabkan kemalangan nyawa yang tidak terjangka oleh akal iaitu disambar petir.

Bagi jenis trauma ini, akan timbul satu perasaan di mana anda menyalahkan diri dengan kepercayaan bahawa jika tidak melakukannya atau pergi ke padang bola pada hari berkenaan, kemungkinan besar kejadian ngeri itu tidak berlaku.

Dalam hal ini, perlu saya perelaskan mengenai qada dan qadar. Usah terus berduka kerana setiap yang berlaku adalah qada dan qadar. Setiap sesuatu itu pasti akan berlaku sesuai dengan ketentuan qada dan qadar.

Menyentuh mengenai rukun iman ini, maka teringat apa yang pernah saya baca di dalam buku Jangan Bersedih, di mana setiap yang berlaku adalah dengan izin Allah dan sesungguhnya setiap sesuatu itu adalah rahsia Allah.

Dalam situasi ini, jelas menunjukkan bahawa anda sendiri tidak tahu apa-apa yang akan berlaku pada hari berkenaan.

Maka dengan niat untuk bersuka ria bersama-sama arwah, anda ditakdirkan pergi ke padang bola berkenaan.

Mungkin berat bunyinya, tetapi ini rahsia Allah. Sebagai hamba-Nya, kita tidak mempunyai daya untuk mengetahuinya. Sudah tercatat pada azali arwah akan pergi pada masa dan ketika itu.

Peristiwa disambar petir hanya penyebab kepada kematian yang sudah ditakdirkan kepadanya. Dengan ini, perteguhkan keimanan kepada qada dan qadar kerana setiap yang berlaku pasti ada hikmahnya.

Selain itu, setiap yang hidup pasti akan mati. Bila dan di mana serta bagaimana caranya, tiada seorang pun yang tahu.

Kita juga akan pergi satu hari nanti. Entah bagaimana pula cara kita dijemput Ilahi. Oleh itu, tingkatkan ketakwaan supaya perasaan lebih reda terhadap sebuah kepergian. Dan pastinya ia berlaku atas kehendak Allah tanpa diketahuinya sesiapa.

Anda tidak perlu terus berasa bersalah. Jika masih meratapi sebuah kehilangan, lebih baik jika kerinduan itu dihadiahkan den-

gan zikir kepada arwah.

Bagaimanapun, berikut adalah beberapa kaedah yang boleh digunakan untuk menghilangkan trauma:

## ■ Mengalihkan fikiran atau tumpuan anda.

Bermaksud, berusaha untuk menghilangkan fikiran atau kepercayaan negatif yang berhubungan dengan perasaan trauma.

Adalah lebih baik anda memberikan tumpuan kepada zikir dan sedekah al-Fatihah kepada arwah berbanding menyalahkan diri sendiri. Kembali kepada realiti dan bina hidup yang lebih diredai-Nya.

## ■ Melawan rasa takut, sedih, bersalah.

Hal ini mungkin ini lebih mudah diucapkan orang lain, tetapi agak sukar untuk dilakukan bagi yang mengalami trauma itu. Namun, memang anda tidak mempunyai pilihan lain selain melakukannya.

Dengan anda melawan perasaan negatif, anda tidak lagi dibayangi perasaan trauma.

## ■ Selalu berfikir positif.

Berfikir positif boleh diamalkan menerusi kepercayaan baru yang dibentuk dalam hati iaitu beriman kepada Allah dan ketentuan-Nya.

Cuba menghilangkan perasaan sedih, bersalah dan murung dalam diri anda dengan berfikir positif saat teringat kepada pengalaman yang menyedihkan itu. Cara ini akan membantu anda berasa lebih nyaman serta dapat menghilangkan trauma.

Jika masih perlukan bantuan dan sokongan, jumpa kaunselor yang bertauliah untuk mengurangkan rasa trauma secara yang lebih teraputik.

## ■ Tawakal kepada Allah.

Cara yang paling hebat untuk mengatasi trauma ialah bertawakal kepada Allah.

Trauma sebenarnya sesuatu yang wajar dialami seseorang saat dia mengalami pengalaman pahit atau peristiwa membahayakan diri, tapi kita juga perlu sedar semua peristiwa itu sudah diatur Allah.

## ■ Berdoa dan memohon perlindungan kepada Allah.

Berdoa memberikan kesan baik bagi kesihatan jiwa dan spiritual seseorang. Dengan berdoa kita berasa tenang dan percaya diri dengan apa yang akan kita lakukan.