

# Trauma berpanjangan

**?** Saya siswa tahun akhir di sebuah universiti awam. Saya tertekan dan sedih dengan tragedi yang berlaku dalam keluarga setahun lalu. Kemalangan yang meragut nyawa ayah dan abang sulung membuatkan ibu masih trauma kerana menyaksikan kejadian itu di depan mata.

Hakikatnya, saya juga tertekan dan sedih, namun bersyukur kerana masih mampu meneruskan pengajian. Untuk pengetahuan puan, ibu masih murung dan berse-dih dengan kemalangan itu.

Ibu juga kerap meracau dan bercakap seorang diri. Ada ketikanya dia menyalahkan takdir dan mengatakan sepatutnya dia yang pergi. Ibu mengelak menaiki kenderaan terutama motosikal serta takut dengan bunyi kenderaan. Dia juga mengalami gangguan tidur, mudah terkejut dan sering resah.

Kecelaruan emosi ibu membuatkan saya risau dan sedih. Saya cuba menenangkan ibu serta menjadi peneman kepadanya namun faktor jarak menyukarkan saya kerap berulang alik. Saya juga risaukan tiga adik lain kerana keadaan ibu tidak menentu. Saya harap agar puan dapat membantu saya mengatasi masalah ini.

## **BIMBANG Sarawak**

**!** **Pertama** sekali, takziah atas kehilangan bapa dan abang anda. Pada masa sama, saya bangga dengan kegigihan dan kekuatan spiritual anda mengharungi cabaran sepanjang pengajian di universiti.

Saya mendapati simptom yang dialami ibu anda membabitkan Posttraumatic stress disorder (PTSD) iaitu kecelaruan emosi berpanjangan yang berlaku selepas berhadapan dengan tragedi dalam kehidupan.

Trauma ini perlu diberikan perhatian dengan mendapatkan rawatan sewajarnya. Saya akan fokus kepada bentuk rawatan kecelaruan PTSDi. Secara asasnya, rawatan bagi kecelaruan emosi ini adalah menyeluruh berdasarkan prinsip biopsikososial dan spiritual. Rawatan juga bergantung kepada keterukan (severity) penyakit ini.

Berikut jenis rawatan yang digunakan untuk membantu mereka yang mengalami trauma serius iaitu:

### ● Ubat-ubatan

Anda dinasihat membawa ibu berjumpa pakar psikologi klinikal atau psikiatri. Temu janji bersama pakar boleh dibuat di hospital kerajaan berdekatan. Penelitian sebenar akan diperolehi selepas berjumpa doktor pakar dalam bidang berkaitan.

Penggunaan ubat anti-kebimbangan seperti lorazepam (ativan), alprazolam

(xanax) perlu untuk menangani keresahan dan serangan panik, tetapi diberi untuk tempoh singkat. Setiap ubat-ubatan ini adalah terkawal dan hanya diberikan pakar perubatan selepas individu itu didiagnos secara teliti dan profesional.

### ● Rawatan psikososial

Menerusi kaedah ini, anda boleh membawa ibu berjumpa pakar kaunseling atau terapi bagi berbincang mengenai teknik penyelesaian masalah (problem solving technique). Anda akan diajar cara meluahkan dan menangani kemarahan (anger management). Anda juga akan diajar cara terbaik menangani tekanan (stress management & coping skill). Teknik dan rawatan ini penting bagi memberikan sokongan moral kepada mereka yang mengalami kemurungan.

### ● Psikoterapi

Dalam kaedah psikoterapi, terapi tingkah laku

(behavioral therapy) seperti teknik relaksasi dan pernafasan perlu dipraktikkan selalu. Anda boleh mengajar kepada ibu teknik pernafasan betul. Lakukan aktiviti ini secara santai. Anda mungkin boleh membantu ibu mengamalkan teknik ini ketika pulang ke rumah. Seboleh-bolehnya ajarkan juga teknik ini kepada saudaramara terdekat yang sering bersama ibu.

### ● Beribadah

Selain bantuan tenaga pakar, anda berpeluang membantu ibu dengan berdoa kepada Allah SWT. Gunakan peluang bersama ibu untuk memulihkan jiwanya secara spiritual dan mendekatkan diri dengan Allah. Mudah-mudahan dengan aktiviti keagamaan, emosi ibu mampu dipulihkan secara perlahan-lahan. Ibu memerlukan masa menerima kenyataan dan mengurangkan keperitan emosi kesan daripada kemalangan.

● Beri sokongan moral kepada adik

Anda juga perlu memberi perhatian kepada adik yang tinggal bersama ibu. Ajarkan mereka kemahiran asas dalam menguruskan keperluan rumah serta selalu mengingatkan terus sabar dan yakin dengan Allah. Anda perlu sentiasa mengambil tahu perkembangan diri supaya kehidupan terurus dan seimbang.

● Bantuan saudara terdekat

Anda juga perlu meminta bantuan saudaramara terdekat atau jiran tetangga untuk memberikan sokongan kepada ibu dan adik-adik. Sebaiknya anda jalinkan hubungan dengan jiran terdekat supaya keakraban itu membentuk budaya prihatin antara satu sama lain. Paling tidak, anda boleh mendapatkan pertolongan mereka jika berlaku sebarang hal tidak diingini.