

TRAUMA LEPAS KEMALANGAN

Siswa parah, kakak dan abang ipar maut nahas kereta setahun lalu



BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah
Abdul Ghani
Kahwiner Boleh
Kembali ke Alam Fizi
Ulasan dan Kaunselor
@psitemperang.kluang

Walaupun sudah setahun berlalu, saya masih tidak dapat melupakan tragedi menimpa saya dan arwah kakak sekeluarga. Kejadian berlaku ketika saya menumpang kereta kakak untuk pulang ke kampung di Kelantan pada cuti semester.

Malangnya, kereta itu terbabat kemalangan menyebabkan kakak dan abang ipar terkorban. Saya pula terlantar di hospital hampir dua bulan kerana kecederaan teruk pada kaki dan tangan. Sehingga kini saya masih terkesan dengan peristiwa itu dan mengalami kecacatan fizikal.

Meskipun sedikit cacat, saya masih boleh melakukan urusan penting namun agak terbatas berbanding sebelum ini. Saya tidak dapat melupakannya dan masih takut menaiki kereta untuk perjalanan jauh.

Ini kerana sering terbayang tragedi yang menimpa saya dan arwah kakak. Saya sedih dengan pemergian mereka. Hanya Allah yang mengetahui betapa rindunya saya pada arwah kakak yang selama ini banyak membantu sepanjang saya belajar di universiti.

Saya perlukan bimbingan puan untuk mengurangkan trauma ini.

MASIH TRAUMA
Selangor

Saya ucapkan salam takziah kepada anda di atas pemergian insan tersayang. Ia peristiwa menyayat hati serta mengganggu emosi. Seberat mana sekalipun bebanan emosi yang terpaksa ditanggung, sebagai manusia kita perlu percaya kepada ketentuan Allah.

Saya terpanggil untuk membincangkan beberapa hal yang boleh dilakukan agar emosi anda lebih stabil dan trauma itu mampu dihadapi sebaik mungkin. Saya akui bukan mudah orang

yang mengalami peristiwa sebegini menguruskan emosi dalam masa pendek.

Hakikatnya kemampuan seseorang menghadapi tekanan atau gangguan emosi berbeza. Berikan masa sesuai untuk anda sendiri pulih dari segi emosi dan spiritual. Begitupun, usaha perlu dilakukan bagi mengatasinya supaya tidak terus menjadi halangan kepada anda menjalani kehidupan.

Saya juga ingin berkongsi makna trauma itu sendiri. Ia bertujuan membolehkan anda memahami kesukaran emosi yang dihadapi, seterusnya memulihkan semangat dalaman.

Peristiwa atau pengalaman trauma perkara yang berlaku tanpa diundang atau dijangka. Kebanyakan individu tidak sanggup berdepan pengalaman traumatik yang menakutkan, mengejutkan dan mengerikan. Ia akan mendatangkan kesan mendalam terhadap kestabilan mental dan emosi.

Trauma terbahagi kepada fizikal dan psikologikal. Trauma fizikal ialah peristiwa yang mendatangkan kecederaan atau kecacatan secara lahir seperti kemalangan atau kebakaran. Trauma psikologikal pula kejutan

mental dan emosi mendalam yang berlaku akibat peristiwa mencemaskan dan menakutkan seperti kemalangan, kematian atau kecurian.

Dalam situasi anda, saya melihat trauma ini hadir dalam kedua-dua bentuk. Akibat trauma, individu itu akan mengalami konflik dalaman disebabkan trauma fizikal. Berdasarkan kenyataan anda, saya percaya anda hebat kerana mampu mengawal diri ketika berhadapan suasana traumatik sama ada berbentuk fizikal, lebih-lebih lagi psikologikal.

Anda tergambar positif kerana masih mampu uruskan hal penting meskipun mengalami kecacatan fizikal. Anda reda dengan takdir. Semua ini petanda anda ada kekuatan mental dan cara fikir yang terarah. Cuma sesekali ia membuatkan anda terganggu dan dibayangi peristiwa lalu.

Kesan yang lebih kuat dalam diri anda lebih bersifat trauma psikologikal. Memahaminya akan mendatangkan kebaikan dari segi penyembuhan dan pencegahan terhadap gangguan jiwa sebelum terlambat dan menjadi lebih parah. Diharapkan langkah yang akan dijelaskan nanti akan memberi nafas baru kepada kehidupan anda agar mampu mengawal emosi apabila terganggu dengan suasana traumatik.

BERDOA KEPADA ALLAH

Berdoa benteng pertahanan diri paling mujarab dalam setiap isu yang dihadapi. Berdoa memberikan kesan sangat baik bagi kesihatan jiwa. Dengan berdo kita akan tenang dan percaya dengan apa yang kita lakukan.

MEMBAWA DIRI KE SAAT INI

Peristiwa traumatik cenderung membawa anda ke masa lalu apabila anda terasa seolah-olah baru mengalami kejadian itu. Ini menyebabkan anda terbayang-bayang, sedih, gementar, terganggu dan pelbagai lagi perasaan. Cara mengatasi trauma seperti ini ialah dengan melihat diri sekarang, di mana anda sedang duduk. Dengan begitu anda akan merasa tidak berada pada masa lalu.

MELAKUKAN AKTIVITI MENTIRATKAN DAN MEMENUHI MASA LAPANG

Ketika bersendirian, manusia sering teringat perkara lalu dan akhirnya kejadian trauma atau apa sahaja yang mengganggu emosi akan muncul di fikiran. Gangguan ini membuatkan anda sukar tidur, menjadi lemah dan tidak bertenaga kerana tidak cukup rehat. Anda perlu melakukan aktiviti yang membuat anda menjadi lebih sibuk sehingga tiada masa untuk mengingati masa lalu.

TAWAKAL DAN REDA DENGAN TAKDIR ALLAH

Jika trauma yang dialami disebabkan peristiwa seperti tragedi, ia akan membuat anda terbayang-bayang sehingga takut melakukan perkara yang sama. Oleh itu, lebih baik anda bertawakal dan percaya semua peristiwa itu sudah ditentukan Allah. Jadi anda tidak perlu terus menerus bersedih. Lebih baik anda memperbanyakkan doa dan zikir kepada arwah serta menjalani kehidupan seharian dengan lebih bermanfaat.

SELALU POSITIF

Selalu berfikiran positif memberi banyak manfaat kepada kehidupan selain membantu menghilangkan trauma. Ini akan membuatkan anda lebih percaya pada diri dan tidak mudah putus asa. Berfikiran positif juga membantu anda menjadi lebih relaks dan tidak mudah waswas.

BERFIKIR DAN BERTENANG SEBELUM MENGAMBIL TINDAKAN

Cara menghilangkan trauma seperti ini cukup sederhana tapi mungkin akan membantu anda mengatasi trauma yang dialami. Kebanyakan kita merawat emosi melalui tindakan sederhana, antaranya pelajari teknik pengawalan pernafasan, bermeditasi dan bertenang. Kaedah ini boleh dipelajari menerusi pelbagai sumber sama ada di media cetak mahupun elektronik.

BERJUMPA PAKAR KAUNSELING BERTAULIAH

Jika ingin mendapatkan khidmat kaunseling secara profesional, temuilah pakar berkenaan. Usah ragu dan segan kerana kaunselor individu terlatih dan profesional. Khidmat kaunseling akan dikendalikan seorang kaunselor dengan seorang klien dan ia boleh didapatkan secara percuma mahupun berbayar.

Ketika mahu menghilangkan trauma, itu bermaksud anda sedang melawan diri anda sendiri. Oleh itu, hanya anda dapat menghilangkan perasaan trauma itu dan tentunya dengan pertolongan dari Allah SWT serta sokongan orang lain. Selamat mencuba.

