

Rawat tekanan emosi akibat banjir

Mangsa perlukan kaunseling elak trauma berpanjangan akibat bencana

Oleh Nor Hatina Shuib
hatina@bh.com.my

Serdang: Mangsa banjir yang mengalami tekanan perasaan disebabkan banjir boleh mendapatkan rawatan pemulihan emosi daripada pakar kaunseling dan psikologi sekiranya berhadapan dengan beban emosi keterlaluan.

Sesetengah mangsa banjir biasanya akan melalui trauma terutama yang kehilangan nyawa insan tersayang atau barang peribadi musnah teruk akibat banjir.

Pegawai Psikologi Kanan Bahagian Perkhidmatan Sumber Manusia, Universiti Putra Malaysia (UPM), Siti Fatimah Abdul Ghani, berkata trauma dihadapi mangsa banjir memerlukan perhatian khusus dan mempunyai fasa pemulihan yang tertentu untuk kembali kepada pulih kepada emosi sedia kala.

“Stres akibat tindak balas fizikal, emosi dan mental yang dialami seseorang apabila tuntutan

tidak dapat dipenuhi.

“Sesiapa saja sama ada kanak-kanak, remaja, dewasa dan warga emas boleh mengalami stres.

“Tahap stres dihadapi setiap individu adalah berbeza dan setiap orang memiliki tahap kawalan stres berbeza.

“Bagi mangsa banjir, stres dialami lebih tertumpu kepada faktor kognitif (pemikiran), emotif (perasaan), fizikal atau biologi dan juga peribadi sosial,” katanya.

Terbaru, banjir yang melanda Terengganu dan Kelantan pada akhir November dilaporkan bertambah serius sehingga memerlukan penduduk berpindah ke Pusat Pemindahan Sementara (PPS) bagi mengelakkan mereka berdepan bahaya.

Mangsa banjir di Kelantan, misalnya terus meningkat kepada 13,857 orang walaupun hujan sudah berhenti dan cuaca semakin baik sejak Rabu lalu.

Semua mereka membabitkan 5,108 keluarga ditempatkan di 61 pusat pemindahan sementara (PPS) di tujuh daerah, iaitu Tumpat, Pasir Mas, Kota Bharu, Tanah Merah, Pasir Puteh, Machang dan Kuala Krai.

Beliau berkata, stres berlebihan membimbangkan untuk jangka masa panjang jika tidak dapat ditangani akan menyebabkan kesan negatif jika memudaratkan kesi-



Siti Fatimah Abdul Ghani

hatan serta meningkatkan risiko terhadap penyakit.

Katanya, trauma berpanjangan juga boleh wujud jika kejadian banjir ini sesuatu di luar jangkaan atau pertama kali berlaku disebabkan kehilangan nyawa, harta benda atau pun sesuatu yang sangat bernilai.

“Trauma dan tekanan perasaan berlaku jika ada peristiwa yang meninggalkan kesan mendalam dalam diri seseorang.

“Antara peristiwa yang mungkin berlaku kematian, perceraian, perpisahan, penganiayaan, kemalangan, mangsa rogol, kecurian, kehilangan sumber pendapatan, jatuh muflis dan tragedi seperti kehilangan insan tersayang akibat banjir,” katanya.

Lazimnya, peristiwa ini membabitkan individu sendiri mengamalnya atau insan yang signifikan dengan mereka, iaitu ahli keluarga, pasangan, teman karib

dan sebagainya.

“Ia berlaku kerana individu mempunyai talian emosi, kasih sayang dan keakraban yang sangat rapat dan kehilangan, perpisahan atau peristiwa yang hadir turut meninggalkan impak besar dalam rutin kehidupan individu terbabit.

“Dalam keadaan kejutan ini individu lazimnya akan merasai fasa emosi dan cuba menafikan realiti hadir.

“Fasa ini juga cenderung membuatkan individu rasa keliru sama ada mereka benar-benar diduga atau sebaliknya,” katanya.

Lebih membimbangkan, perasaan terkilan dan menyalahkan diri sendiri di atas ujian hadir yang mana pada tanggapan individu atau mereka yang terbabit ini sebenarnya tragedi atau peristiwa ini boleh dielak atau diselamatkan.

“Faktor kehilangan ini mewujudkan trauma dalam diri seseorang yang menghadapi.

“Trauma ini boleh berpanjangan jika tidak dirawat dan dipulihkan emosi dengan cara betul dan sokongan moral daripada keluarga, rakan atau orang sekeliling.

“Jika trauma ini dirawat dari segi sokongan emosi, fizikal, psikologi dan fisiologi, maka boleh dipulihkan tetapi memakan masa,” katanya.

Keadaan itu bergantung kepada

kepada tahap kestabilan mental, emosi dan spiritual individu yang mengalami trauma, tetapi pemulihan adalah proses yang boleh mengembalikan semangat seseorang.

Beliau berkata, disarankan mangsa banjir bertenang, rasional dan tidak stres.

“Setiap kali stres, bertenang kerana ia boleh membantu mengurangkan kitaran tekanan negatif pada peringkat permulaan.

“Bernafas sedalam-dalamnya lakukan latihan pernafasan kerana ia boleh meningkatkan pertukaran oksigen dan karbon dioksida dalam sel tubuh bagi mengurangkan ketegangan

“Bersuara pada diri sendiri untuk mententeramkan jiwa. Banyakkan zikir sebagai penenang jiwa, kongsi perasaan dengan insan terdekat, ahli keluarga yang memahami perasaan anda,” katanya.

Beliau berkata, peranan masyarakat atau ahli keluarga amat diperlukan dari segi sokongan moral, fizikal seperti sumbangan keperluan asas.

“Selain berbentuk fizikal, sokongan emosi dan spiritual juga boleh dilakukan seperti menjadi pendengar setia dan menjaga tutur kata dengan tidak mengungkit perkataan yang mengguris hati mangsa serta tidak terlalu mendesak menerima ujian dalam tempoh masa pantas,” katanya.