

Bagaimana Caranya Mengatasi Trauma?

Tahukah kamu bahwa trauma bisa menjadi transgenerasional, yang artinya trauma dapat diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya? Hal ini terjadi ketika orang tua yang mengalami trauma tidak menyelesaikan atau memproses pengalaman mereka, yang kemudian memengaruhi cara mereka membesarkan anak-anak mereka. Mari kita menggali lebih dalam mengenai apa itu trauma dan bagaimana cara mengatasinya agar trauma kita tidak menurun kepada generasi selanjutnya.

Apa Itu Trauma?

Trauma adalah respons emosional tubuh terhadap peristiwa yang mengerikan. Seperti kecelakaan, pemerkosaan, atau bencana alam, ini juga bisa terjadi sebagai respons terhadap peristiwa yang membahayakan fisik atau emosional, kondisi ini bisa muncul setelah kejadian maupun jangka panjang, trauma ini bisa membuat pengalaman hidup menjadi seram sehingga pengidapnya mungkin kesulitan tidur hingga melakukan aktivitas sehari-hari. Jika tidak segera ditangani trauma psikis dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental seseorang, ada pun sinonim trauma yang benar dalam bahasa Indonesia antara lain adalah guncangan, pukulan, tekanan jiwa, tekanan mental, depresi.



Sumber Gambar: <https://encrypted-tbn3.gstatic.com/>

Gejala Trauma

Gejala yang dapat dirasakan oleh penderita dapat dialami pada tiga aspek, yaitu fisik, emosional dan psikologis serta perilaku. Berikut sedikit penjelasannya:

Gejala fisik: insomnia, kelelahan, nyeri kronis, dan ketegangan otot.

Gejala emosional dan psikologis: kecemasan, depresi, *flashback*, mimpi buruk, dan ledakan emosional.

Gejala perilaku: menarik diri dari orang lain, mengalami kesulitan dalam hubungan interpersonal, atau terlibat dalam perilaku berisiko.

Dampak Psikologis Trauma

Trauma dapat mempengaruhi fungsi otak, terutama di area yang mengatur respons stres. Perubahan ini dapat menyebabkan peningkatan kewaspadaan, masalah ingatan, dan kesulitan mengatur emosi. Berikut dampaknya bagi psikologis penderita trauma:

- Masalah pengendalian amarah
- Tekanan emosional
- Tingkat stres yang tinggi
- Gangguan psikologis

Pemulihan Dari Trauma

Adapun beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi trauma yaitu:

- Menerima dukungan
- Merawat diri
- Menulis jurnal
- Istirahat
- Melakukan hal baru yang menyenangkan
- Jangan terburu-buru dalam proses penyembuhan

Memahami trauma dan dampaknya adalah langkah penting dalam menyediakan dukungan yang tepat bagi mereka yang mengalaminya dan mendorong proses penyembuhan yang efektif.

Mengatasi trauma memerlukan pendekatan yang penuh perhatian, kesabaran, dan dukungan. Proses penyembuhan tidaklah instan, tetapi dengan pendekatan yang tepat,

individu dapat menemukan jalan menuju pemulihan dan kesejahteraan. Mengakui dampak trauma dan mencari bantuan profesional adalah langkah pertama yang penting dalam mengatasi trauma. Dengan dukungan yang memadai dan strategi yang efektif, seseorang dapat mengatasi tantangan yang dihadapi, membangun kembali kehidupan mereka, dan mengembangkan kekuatan dan ketahanan baru. Ingatlah bahwa penyembuhan adalah perjalanan pribadi yang unik bagi setiap individu, dan setiap langkah menuju pemulihan adalah pencapaian yang berarti.

Referensi

<https://www.halodoc.com/kesehatan/trauma>