

Understanding Stress Under Crises

What is Trauma?



When a person experiences a significantly stressful event that exceeds their ability to cope, it can cause psychological trauma. This is a distressing experience that greatly affects mental health.

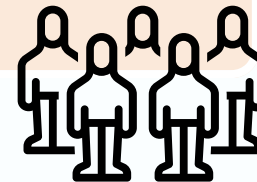
Examples of Traumatic Events

- Natural disasters
- Severe accidents
- Physical or emotional abuse
- Loss of a loved one
- Domestic violence



Who Can Be Affected?

Trauma can affect anyone. Whether someone directly experiences a traumatic event or witnesses others experiencing it, they can be impacted.



Common Post-Traumatic Stress Reactions

Re-experiencing

- Flashbacks of memories, images, sounds, or thoughts related to the trauma.
- Nightmares



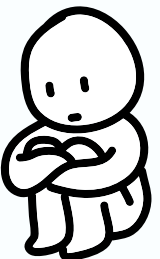
Always Alert

- Being in a constant state of heightened alertness, easily startled or irritable.
- Difficulty in relaxing, affecting sleep.



Avoidance

- Avoiding contact, discussions, recollections, or feelings related to the traumatic experience.



How Can You Help Yourself?

1 Focus on breathing

When feeling anxious or fearful, focus on slow inhalation and exhalation until you feel calmer.



2 Tell yourself you are safe now

Remind yourself that the stressful event is over and you are currently safe, which can help you relax.



3 Self-care

Engage in regular exercise (even daily walks), ensure adequate rest, and find activities that bring you joy as key aspects of recovery.



4 Consider reducing use of substances

Limiting substances such as alcohol or drugs to cope with post-traumatic reactions, as they can worsen your feelings.



5 Maintain patience

Recovering from trauma takes time and patience. By seeking support and practicing self-care, you can begin a journey towards healing and resilience.

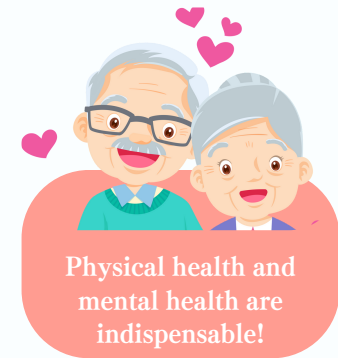


When Should I Do If I Don't Feel Better?

You can seek help from mental health professionals such as psychologists and psychiatrists. They will help you improve your situation.

If you want to talk to someone, you can call the following hotlines:

- **Emotional Mental Health Support Hotline: 18111**



About us



Médecins Sans Frontières (MSF) is an international, independent, medical humanitarian organisation. We provide medical assistance to people affected by conflict, epidemics, disasters, or exclusion from healthcare, around the world.

Memahami Stres saat Krisis



Apa Itu Trauma?



Trauma terjadi ketika seseorang mengalami kejadian yang sangat membuat stres dan melebihi kemampuan dirinya untuk menghadapinya. Trauma adalah pengalaman yang sangat mengganggu dan bisa berdampak besar pada kesehatan mental.

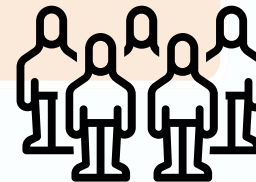
Contoh Kejadian Traumatis

- Bencana Alam
- Kecelakaan Berat
- Kekerasan fisik atau kekerasan emosional
- Kehilangan orang yang dicintai
- Kekerasan dalam rumah tangga



Siapa yang Bisa Terdampak?

Trauma bisa berdampak pada siapa saja. Baik orang yang mengalami kejadian traumatis secara langsung maupun yang melihat orang lain mengalaminya, keduanya bisa ikut terdampak.



Reaksi Umum Setelah Mengalami Trauma

Terbayang-bayang

- Ingatannya muncul lagi, baik berupa gambar, suara, atau pikiran yang mengingatkan pada trauma.
- Mimpi Buruk



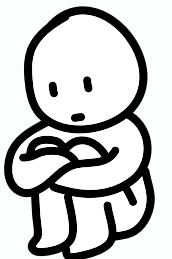
Selalu Waspada

- Merasa terus waspada, mudah kaget atau mudah marah.
- Sulit untuk rileks sehingga tidur juga terganggu.



Menghindar

- Menghindari orang, pembicaraan, tempat, atau perasaan yang mengingatkan pada kejadian traumatis.



Bagaimana Kamu Bisa Membantu Dirimu Sendiri?

1 Fokus pada Pernapasan

Saat merasa cemas atau takut, fokuslah pada tarik napas dan buang napas secara perlahan sampai kamu merasa tenang.



2 Katakan pada dirimu bahwa kamu sekarang aman

Ingatkan dirimu bahwa kejadian yang membuat stres itu sudah berlalu dan sekarang kamu berada di tempat yang aman. Ini bisa membantumu lebih rileks



3 Perawatan Diri

Lakukan olahraga secara rutin (jalan kaki setiap hari), cukup istirahat, dan cari kegiatan yang membuatmu Senang adalah bagian penting untuk pulih



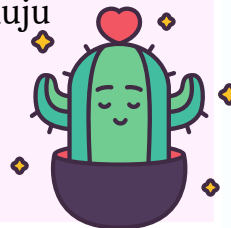
4 Cobalah kurangi penggunaan zat-zat yang tidak sehat

Hindari memakai alkohol atau obat-obatan untuk mengatasi trauma, karena bisa memperburuk keadaan.



5 Cobalah untuk tetap sabar

Pulih dari trauma membutuhkan waktu dan kesabaran. Dengan mencari dukungan dan merawat diri sendiri, kamu bisa mulai berjalan menuju pemulihan dan menjadi lebih kuat.



Apa yang Harus Saya Lakukan Kalau Saya Tidak Merasa Lebih Baik?

Kamu bisa mencari bantuan dari tenaga profesional kesehatan mental, seperti Psikolog atau Psikiater. Mereka bisa membantu kamu memperbaiki keadaanmu.

Kalau kamu butuh seseorang untuk diajak bicara, kamu bisa menghubungi hotline berikut:

- Hotline Dukungan Emosi dan Kesehatan mental: 18111



Tentang Kami

Médecins Sans Frontières (MSF) adalah organisasi kemanusiaan medis yang bersifat internasional dan independen. Kami memberikan bantuan medis kepada orang-orang yang terdampak konflik, wabah penyakit, bencana, atau yang kesulitan mendapatkan layanan kesehatan di berbagai negara di dunia

Pag-unawa sa Stress sa Panahon ng Krisis



Ano ang Trauma?



Kapag ang isang tao ay nakararanas ng matinding pangyayaring hindi na kaya ng isip, maaari itong magdulot ng psychological trauma. Ito ay nakakabahalang karanasan na may malaking epekto sa mental health.

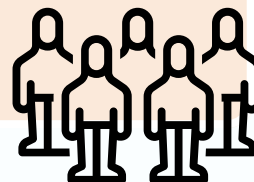
Mga Halimbawa ng Traumatic na Pangyayari

- Natural na sakuna
- Malubhang aksidente
- Pisikal o emosyonal na pang-aabuso
- Pagkawala ng mahal sa buhay
- Karahasan



Sino ang Maapektuhan?

Maaaring maapektuhan ang kahit na sino. Kahit hindi direktang nakararanas ng traumatic na pangyayari, ang pagiging saksi sa iba ay maaari ring magdulot ng epekto.



Karaniwang Reaksyon sa Post-Traumatic Stress

Pa-ulit ulit na karanasan

- Flashbacks ng mga alaala, imahe, tunog, o mga naiisip na may kaugnayan sa trauma.
- Mga bangungot



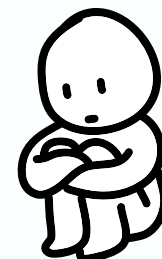
Laging Alerto

- Palaging tensyonado, madaling magulat o mainis
- Mahirap mag-relax, na nakakaapekto sa pagtulog



Pag-iwas

- Pag-iwas sa pakikipag-ugnayan, pag-uusap, alaala, o damdamin na may kaugnayan sa traumatic na karanasan



Paano Mo Matutulungan ang Iyong Sarili?

1 Mag-focus sa paghinga

Kapag nakakaramdam ng takot o pagkabalisa, huminga nang dahan-dahan: mag inhale-exhale hanggang kumalma.



2 Sabihin sa sarili na ligtas ka na

Paalalahanan ang sarili na tapos na ang nakakabahalang pangyayari at ligtas ka na ngayon, upang mas maka-relax



3 Self-care

Mag-ehersisyo (kahit simpleng paglalakad), magpahinga nang sapat, at gawin ang mga bagay na nagpapasaya sa iyo: ito ay maalaga sa paghilom.



4 Bawasan ang paggamit ng substansya

Iwasan ang labis na alak o droga bilang paraan ng pagharap sa trauma; maaaring lumala ang pakiramdam.



5 Magkaroon ng pasensya

Ang pagbangon mula sa trauma ay nangangailangan ng oras at tiyaga. Sa pamamagitan ng suporta at pag-aalaga sa sarili, maaari kang magsimula sa paghilom at pagpapatibay ng loob



Ano ang Dapat Gawin Kung Hindi Pa Rin Gumagaan ang Pakiramdam?

Humingi ng tulong sa mga mental health professionals tulad ng psychologist o psychiatrist. Makakatulong sila upang mapabuti ang iyong kalagayan.

Kung nais mong may kausap, tumawag sa hotline:

- **Emotional Mental Health Support Hotline: 18111**



Kilalanin Kami

Ang Médecins Sans Frontières (MSF) ay isang malaya na pandaigdigang medikal at makataong organisasyon. Naghahatid kami ng tulong medikal sa mga taong apektado ng digmaan, epidemya, sakuna, at pagkabukod sa healthcare, saan man sa mundo.