

# Bagaimana Kamu Bisa Membantu Dirimu Sendiri?

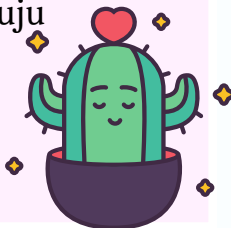
## 4 Cobalah kurangi penggunaan zat-zat yang tidak sehat

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**
- **HELP for Domestic Workers +852 2523 4020 | +852 5936 3780**  
(WhatsApp)



## 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.

[www.msf.hk](http://www.msf.hk)



## Memahami Stres saat Krisis



## Apa Itu Trauma?



Trauma terjadi ketika seseorang mengalami kejadian yang sangat membuat stres dan melebihi kemampuan dirinya untuk menghadapinya.

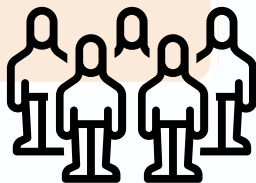
Trauma adalah pengalaman yang sangat mengganggu dan bisa berdampak besar pada kesehatan mental.

## 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



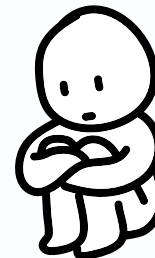
### Selalu Waspada

- 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

