

認識 創傷後壓力



甚麼是創傷？



當一個人遭遇一些超出其身心能力承受的巨大壓力事件時，心理便可能受到創傷。這是一種十分困擾的經歷，大大影響心理健康。

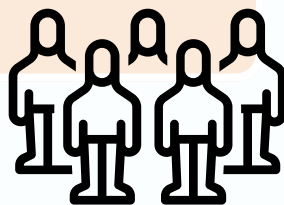
可以造成創傷的事件

- 自然災害
- 嚴重意外
- 身體或情感虐待
- 親人離世
- 家庭暴力



誰可能會經歷創傷？

創傷可以影響任何人。當某人直接經歷創傷事件，或目睹他人遭受創傷事件，都有可能對其產生負面影響。



常見的 創傷後壓力反應

經歷重現

- 腦海中閃現與創傷事件有關的記憶、畫面、聲音或想法
- 惡夢



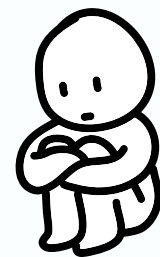
過度戒備狀態

- 常處於過度警惕狀態，容易受驚或激動
- 難以放鬆下來，影響睡眠



逃避

- 避免接觸、談論、回想或感受一切與創傷經歷有關的事情



如何幫助自己？

1 專注在呼吸上

當感到不安或恐懼時，專注於慢慢地吸氣和呼氣，直到平靜下來。



2 告訴自己現在安全

告訴自己這個壓力事件已經結束，你現在是安全的。這樣有助於放鬆。



3 自我照顧

規律運動（即使只是每天散散步）、足夠的休息、找到一些能夠帶給你喜悅的事情是復原的關鍵。



4 避免依賴藥物或酒精

避免依賴酒精或藥物等物質來應對創傷後的反應，這更會使你的感受變得更差。



5 保持耐心

從創傷中康復需要時間和耐心。通過尋求支持及自我照顧，您可以開始走上康復和堅韌的旅程。



如果情緒持續沒有改善應該怎麼辦？

你可以向心理健康專家，例如心理學家或精神科醫生求助。他們會協助你改善狀況。

如想找人傾訴，可以致電以下熱線：

- 情緒通精神健康支援熱線: 18111



關於我們



無國界醫生是一個獨立的國際醫療人道救援組織，致力為受武裝衝突、流行病、疫病和天災影響、以及遭排拒於醫療體系以外的人群提供緊急醫療援助。

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.

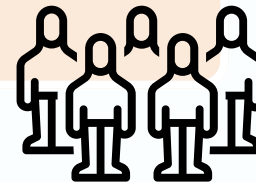
Contoh Kejadian Traumatis

- 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



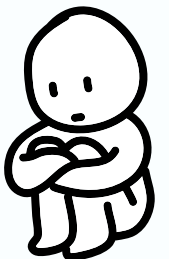
Selalu Waspada

- 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



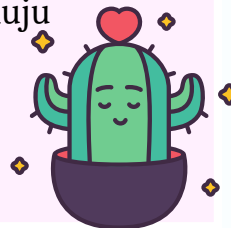
4 Cobalah kurangi penggunaan zat-zat yang tidak sehat

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



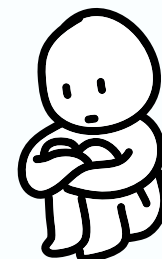
Laging Alerto

- 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**



Ang kalusugan ng katawan at isipan ay parehong kailangan!

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.