

Clinical Psychological Service Branch (CPSB)

CPSB Social Welfare Department (SWD) menyediakan intervensi psikologis dini, konsultasi, penilaian psikologis dan pengobatan bagi mereka yang pernah mengalami insiden kritis.

Masyarakat yang membutuhkan layanan CPSB akan dirujuk melalui Integrated Family Service Centres SWD.

Nomor Hotline SWD: 2343 2255

Situs web SWD: <http://www.info.gov.hk/swd>

Integrated Family Service Centres

Jika ada perbedaan antara versi bahasa Inggris dan bahasa Indonesia dalam pamflet ini, yang akan berlaku adalah versi bahasa Inggris.

Manajemen Stres Akibat Insiden Kritis

Pernahkah Anda atau orang yang Anda cintai mengalami atau menyaksikan kecelakaan, insiden kritis atau pengalaman yang menakutkan (misalnya bencana alam, kebakaran, kecelakaan lalu lintas, perampokan, penyerangan dan tragedi keluarga)? Insiden kritis yang tak terduga ini dapat mengancam atau sangat membahayakan kesehatan jasmani maupun psikologis kita. Setelah mengalami insiden semacam itu, kita mungkin akan mengalami reaksi fisik, emosional, kognitif dan perilaku berikut ini:



- Kecemasan, kegugupan, ketakutan
- Depresi, rasa bersalah, menyalahkan diri sendiri



- Sifat lekas marah, ledakan amarah
- Kesulitan berkonsentrasi



- Sering mengalami kilas balik tentang rincian dan episode terkait insiden kritis tersebut, atau selalu memperhatikan atau menonton laporan berita terkait dengan itu



- Rentan mengalami kekhawatiran, sulit mengatasi pikiran negatif



- Detak jantung meningkat, kesulitan bernapas, berkeringat, tangan gemetar



- Insomnia, mimpi buruk, gangguan tidur



- Kehilangan minat melakukan aktivitas sosial, tingkat aktivitas berkurang



- Nafsu makan yang buruk atau pola makan tidak teratur



- Menghindari pemicu terkait dengan insiden kritis tersebut

Kecelakaan Tak Terduga

Apakah setiap orang yang mengalami insiden kritis akan memperlihatkan reaksi yang disebutkan di atas?



Reaksi stres lazim dialami setelah menghadapi insiden kritis. Biasanya reaksi ini berlangsung selama beberapa waktu.



Setelah insiden kritis mereda, reaksi stres juga akan mereda secara bertahap dan perasaan normal akan dirasakan kembali.



Perlu diketahui bahwa jika reaksi stres atau tekanan emosional berlangsung selama 1 bulan atau lebih dan berdampak signifikan terhadap kehidupan sehari-hari, Anda harus mencari bantuan profesional.

1

Perhatikan reaksi Anda sendiri, termasuk sensasi tubuh, perasaan dan pikiran Anda.

2

Ingatkan diri Anda bahwa reaksi stres itu lazim terjadi setelah seseorang mengalami atau menyaksikan insiden kritis.

3

Jangan menonton berita atau membaca rincian insiden kritis tersebut secara berulang-ulang.

4

Jaga rutinitas normal seperti dengan pola makan seimbang, istirahat cukup dan olahraga.

5

Lakukan hal-hal yang menenangkan bagi Anda, misalnya mendengarkan musik atau berolahraga.

6

Berbicaralah dengan orang yang Anda percayai untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran Anda demi pemulihan emosional.

7

Jangan menolak perhatian dan bantuan dari orang lain. Tetap berhubungan dengan teman dan keluarga. Jangan mengasingkan diri Anda.

8

Sebagian orang mungkin lari ke narkoba, rokok atau alkohol untuk menenangkan diri guna melupakan peristiwa yang telah mereka alami. Strategi penanganan semacam ini tidak disarankan karena tidak akan efektif mengurangi gejala yang ada, namun justru bisa berdampak negatif terhadap tubuh dan pikiran.

Adakah strategi yang dapat dilakukan sendiri pasca insiden kritis?