

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.

Clinical Psychological Service Branch

 社會福利署
Social Welfare Department

Membantu
anak-anak
mengatasi peristiwa
traumatis

Apakah stres traumatis pada anak itu?

Baik anak maupun orang dewasa rentan terhadap reaksi stres setelah mengalami atau menyaksikan insiden traumatis yang mengancam kesehatan jasmani dan psikologis (misalnya: bencana alam, kecelakaan dan kekerasan dalam rumah tangga).

Mengingat keterbatasan anak dalam hal kemampuan kognitif, ekspresi emosional dan kemampuan verbal, reaksi stres pada anak mungkin lebih terlihat dalam perilaku atau keterbatasan dalam aspek fisik.

Jika orang tua/pengasuh dapat memahami dan mengenali karakteristik dan keterbatasan ini pada anak, mereka akan lebih mampu mengatasi situasi sulit dan mempermudah pemulihan mereka.

Reaksi stres pascatrauma pada anak

Orang tua/pengasuh dapat memperhatikan perubahan berikut ini terkait perilaku anak yang tidak seperti biasanya. Perubahan ini bisa menjadi tanda peringatan bahwa anak membutuhkan pertolongan:



- Mimpi buruk atau gangguan tidur lainnya
- Perilaku regresif (kemunduran), misalnya mengompol, takut gelap dan takut sendirian



- Suasana hati berubah-ubah atau mudah tersinggung, atau bahkan menyakiti diri sendiri atau agresif terhadap orang lain



- Kehilangan selera makan



- Merasa gelisah dan cemas
- Takut akan perpisahan, menjadi sangat bergantung pada pengasuh
- Menjadi pendiam, penyendiri dan mengasingkan diri



- Menghindari pemicu terkait dengan pengalaman traumatis
- Takut akan perubahan dalam hidup

Membangun rasa aman

Pengalaman traumatis sering merusak rasa aman pada anak. Untuk anak yang memiliki kemampuan kognitif, ekspresi emosional dan kemampuan yang berguna, mereka lebih cenderung mengekspresikan reaksi stres melalui perilaku atau kesehatan jasmaninya. Oleh karena itu, langkah pertama kita adalah memulihkan rasa aman mereka dengan memberikan situasi kehidupan sehari-hari yang dapat diprediksi dan stabil. Misalnya:

- Menjaga rutinitas kegiatan, jadwal tidur/bangun tidur, dengan pengasuh yang stabil. Jika perubahan tidak bisa dihindari, beri tahu anak sebelumnya dan berikan waktu untuk penyesuaian.
- Jika mereka tampak memiliki ketergantungan atau menolak perpisahan, orang tua/pengasuh harus meluangkan lebih banyak waktu bersama mereka dan memberikan perhatian yang lebih besar.
- Jika mereka tampak khawatir, orang tua/pengasuh harus memperlihatkan penerimaan dan pengertian, dan mencoba membuat mereka nyaman. Untuk anak lebih kecil, kontak fisik seperti pelukan dapat dipertimbangkan.

Biarkan anak mengekspresikan perasaan mereka

Sering kali anak terlalu takut mengekspresikan dirinya atau tidak dapat menggunakan kata-kata yang tepat untuk mengartikulasikan perasaan negatifnya (misalnya ketakutan, kesedihan, rasa bersalah dan kebingungan). Kadang-kadang perilaku mereka tampak tidak seperti biasanya. Kita dapat mengamati reaksinya secara cermat, memperhatikan kebutuhannya dan memberikan bimbingan yang tepat. Misalnya:

- Menenangkan anak bahwa memiliki perasaan negatif itu adalah hal biasa.
- Mendorong mereka untuk mengekspresikan emosinya dengan cara yang mereka sukai atau ketahui. Kita juga dapat mendorong mereka untuk beristirahat.
- Jika anak mengekspresikan emosinya melalui perilaku yang bermasalah, bimbinglah mereka untuk menggunakan cara mengekspresikan diri yang tepat. Misalnya, "Saya tahu kamu marah. Itu bisa dipahami. Namun, jangan menyakiti dirimu sendiri atau orang lain. Kamu bisa menceritakan dan mengungkapkan perasaanmu kepada saya. Kamu juga bisa beristirahat."

Biarkan anak bercerita tentang pengalaman mereka

- Proses untuk melakukan pemulihan dan memahami pengalaman traumatis dapat membantu anak untuk lebih mudah memahami reaksi dan emosi yang pernah mereka alami.
- Berikan informasi yang akurat dan objektif. Dorong mereka untuk bertanya dan menjelaskan kesalahpahaman terkait pengalaman traumatis.
- Bantu anak menceritakan kembali dan menyusun ulang peristiwa traumatis tersebut dengan menggunakan berbagai macam alat bantu sesuai kebutuhannya; misalnya cerita, permainan dan mainan.

Perawatan diri oleh orang tua/pengasuh

- Sikap orang tua/pengasuh, cara penanganan dan ekspresi emosional terhadap peristiwa traumatis secara langsung akan memengaruhi anak dalam cara memandang dan mengatasi peristiwa tersebut.
- Orang tua/pengasuh harus selalu tenang dan mengelola emosi mereka sendiri. Mintalah bantuan dari seseorang yang Anda percayai atau tenaga profesional jika diperlukan.

Meminta bantuan

- Setiap anak dapat bereaksi secara berbeda terhadap trauma. Strategi penanganan yang adaptif, pendampingan dan dukungan keluarga akan mempermudah proses pemulihan anak. Strategi yang mereka pelajari untuk mengatasi kesulitan bahkan bisa menjadi bagian dari pengalaman pertumbuhan mereka.
- Reaksi stres umum biasanya akan mereda secara bertahap setelah rutinitas hidup kembali berjalan seperti biasanya. Upayakan bantuan profesional jika kondisi negatif terus berlanjut atau memburuk, sehingga sangat memengaruhi aktivitas anak sehari-hari.

Bagaimana cara membantu anak agar pulih dari pengalaman traumatis?