

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>

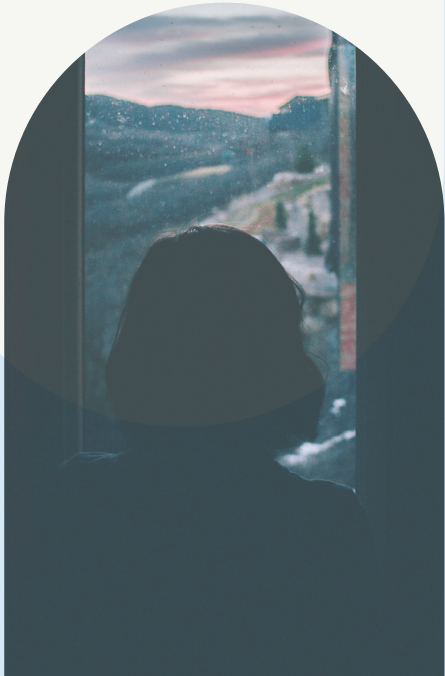
Integrated Family Service Centres

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

Perpisahan dan
kehilangan yang
timbul akibat
peristiwa traumatis:
Penanganan
kehilangan dan
kesedihan mendalam

Clinical Psychological Service Branch

Ketika seseorang yang Anda kenal meninggal karena kecelakaan atau peristiwa traumatis, Anda mungkin akan mengalami reaksi emosional hingga tingkatan tertentu atau terpengaruh oleh berita buruk yang mendadak ini, terlepas dari seberapa dekat Anda dengan almarhum.



Reaksi tersebut meliputi:



Merasa terkejut, tidak percaya, bingung, linglung dan tidak tahu harus berbuat apa



Sangat sedih



Mengalami ketegangan dan ketidaknyamanan fisik, misalnya sesak di dada, sakit kepala, sakit perut, nafsu makan buruk dan insomnia



Teringat dengan almarhum secara terus-menerus (misalnya: bagaimana Anda bertemu almarhum atau percakapan Anda), dan merasa sedih atau bersalah (misalnya sedih karena tidak sempat mengucapkan selamat tinggal, atau menyesal karena tidak memperlakukan almarhum secara lebih baik semasa hidupnya)



Merasa cemas, gelisah, menganggap dunia tidak lagi aman, semuanya di luar kendali



Kenangan tentang pengalaman traumatis Anda terpicu, misalnya kecelakaan atau kematian anggota keluarga



Takut mati, mendadak menyadari bahwa kematian sudah dekat

Bagaimana cara menolong diri Anda sendiri?

Dalam keadaan demikian, cobalah cara-cara berikut ini untuk membantu diri Anda:

1.



Yakinlah bahwa reaksi tersebut normal dan lumrah. Memiliki emosi bukanlah pertanda kelemahan.

2.



Izinkan diri Anda mengalami emosi kesedihan, keterkejutan, kecemasan, kebingungan, dan sebagainya. Anda dapat mengungkapkan perasaan Anda dengan menceritakannya kepada orang yang dipercaya.

3.



Urus diri Anda dengan baik. Tetap lakukan rutinitas harian dengan porsi olahraga dan aktivitas sosial yang sesuai.

4.



Ucapkan selamat tinggal kepada almarhum dengan cara yang tepat, misalnya dengan menghadiri pemakaman dan menghibur anggota keluarganya.

5.



Prioritaskan kembali nilai-nilai hidup Anda. Dengan menyadari bahwa hidup tidak sepenuhnya di bawah kendali Anda, cobalah menjalani setiap momen sepenuhnya dan hargai orang-orang di sekitar Anda.

Mintalah bantuan

Setiap orang mungkin memiliki reaksi yang berbeda terhadap kematian mendadak yang menimpa seseorang yang mereka kenal. Tingkat kedekatan Anda dengan almarhum akan memengaruhi intensitas reaksi Anda. Pada sebagian besar orang, dampaknya akan mereda secara bertahap. Jika tekanan tetap dirasakan dan mengganggu kehidupan sehari-hari, carilah bantuan profesional.

