



Bantuan untuk Anda sekeluarga setelah musibah

(Help for you and your family after disasters)

Kebanyakan orang mengalami stres akut ketika terjadi bencana alam atau tindak kekerasan massal, dan kebanyakan orang menghadapinya dengan ketabahan dan kekuatan. Namun, adakalanya akibat stres muncul hanya kemudian, ketika diingat citra yang menimbulkan rasa susah.

Rasa susah merupakan tanggapan yang dapat dipahami dan normal, terhadap bencana alam atau tindak kekerasan massal. Penyebab umum rasa susah mungkin akibat menghadapi risiko langsung, prihatin tentang keluarga dan teman, menyaksikan kecederaan dan rasa susah pada orang lain, atau mengalami panik dan kekeliruan sehubungan dengan kejadian itu. Di samping itu, perasaan dan ingatan yang berkaitan dengan pengalaman musibah lalu, atau kesedihan dan kehilangan lain juga mungkin timbul kembali.

Kebanyakan orang mengalami stres parah ketika kejadian seperti kebakaran hutan, banjir, kerusuhan, pengeboman, angin topan, tsunami dan gempa bumi. Namun, adakalanya lebih kemudian ketika seseorang ingat kembali pengalaman tersebut yang menimbulkan rasa susah, dampak pribadi mungkin mulai muncul. Walaupun kebanyakan orang menghadapi keadaan dengan dukungan keluarga dan teman, adakalanya bantuan dan dukungan tambahan mungkin diperlukan.

Mereka yang telah kehilangan orang yang tersayang, atau telah mengalami luka parah, mungkin membutuhkan dukungan dan perawatan khusus.

Penting untuk mengetahui hal-hal berikut:

- reaksi normal terhadap jenis musibah ini;
- cara yang positif untuk menghadapi keadaan; dan
- kapan harus diperoleh lebih banyak bantuan

Reaksi normal terhadap musibah termasuk:

- perasaan terkejut dan kebas, seringkali takut pada mulanya
- kengerian dan kesedihan saat seseorang mengetahui besarnya kehilangan yang dialami
- frustrasi, rasa marah, merasa tidak berdaya dan bahkan adakalanya merasa sedih ketika segalanya mengakibatkan *terlalu kewalahan*

Perasaan-perasaan ini biasanya mereda selama minggu-minggu pendahuluan.

Banyak orang sebelumnya mungkin mengalami masa yang kurang pasti dan susah, dan dengan dukungan masyarakat mereka, dapat belajar dari pengalaman-pengalaman ini untuk membantu diri sendiri pulih dari musibah.

Cara yang positif untuk menghadapi keadaan mencakup:

- saling mendukung antara satu sama lain, terutama dalam keluarga dan dalam masyarakat Anda
- saling memberikan dukungan emosional antara satu sama lain
- melakukan tugas-tugas yang praktis – menangani pekerjaan yang perlu dilakukan *sedikit demi sedikit* dan memberikan pengakuan untuk penyelesaian setiap tugas secara berhasil
- membagi pengalaman dan perasaan Anda dengan orang lain sedikit demi sedikit ketika *sesuai bagi diri Anda*
- menjaga kesehatan umum Anda dan keluarga Anda – istirahat, gerak badan, makanan dan pergaulan semuanya membantu (hati-hati agar tidak minum terlalu banyak alkohol).

Anak-anak

Banyak orang dewasa terutama prihatin tentang dampak musibah terhadap anak-anak, termasuk dampak terpajannya anak-anak terhadap citra yang menimbulkan rasa susah.

Terlalu terpajan terhadap citra-citra yang mengejutkan dari media mungkin menimbulkan rasa susah, terutama di kalangan anak-anak yang lebih kecil. Orang tua dan pengasuh dapat membantu dengan memantau televisi yang ditonton anak-anak dan melarang ditonton adegan musibah.

Orang tua dan pengasuh dapat membantu menjawab pertanyaan anak-anak dengan jujur, mengakui keprihatinan dan rasa takut mereka, serta membantu anak-anak memahami bagaimana mereka terlindung dan tetap aman.



Transcultural
Mental Health Centre

Kapan harus diminta bantuan

Rasa susah yang timbul karena mengalami musibah dapat berkelanjutan dan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental serta kesejahteraan Anda:

Sampai waktunya untuk meminta bantuan jika:

- tidur Anda terganggu secara parah
- Anda merasa sangat susah, lekas marah, gelisah atau terganggu sebagian besar waktunya
- Anda merasa putus asa, patah hati, sengsara atau merasa bahwa Anda *tidak mampu* menghadapi keadaan
- menghadapi kesulitan berkonsentrasi, pikiran kacau atau tidak dapat melakukan tugas-tugas biasa
- Anda merasa bahwa kesehatan Anda tidak begitu baik
- Anda mungkin mengalami gejala baru atau masalah Anda yang dulu terjadi tampaknya timbul kembali, mis. masalah pernapasan, jantung dan perut.

Anak-anak mungkin memisahkan diri dari orang lain, berkelakuan agresif, mengalami masalah di sekolah, masalah tidur atau masalah berpisah dari orang tua atau saudara.

Mendapatkan bantuan

Ada beberapa cara untuk mencari bantuan untuk rasa susah sehubungan dengan suatu musibah.

- Pelayanan Darurat Negara Bagian (State Emergency Service) - 132 500
- Departemen Urusan Luar Negeri dan Perdagangan (Department of Foreign Affairs and Trade – DFAT): pusat darurat konsuler 24 jam pada nomor 1300 555 135
- Di samping itu, dokter keluarga Anda dapat dihubungi, karena ia sering paling pantas membantu untuk keprihatinan yang berkelanjutan.

Untuk berbicara dengan seseorang, silakan hubungi:

Bebas pulsa: 1800 648 911

Telp.: (02) 9912 3851