

# Menghadapi situasi secara pribadi setelah tsunami

Kesedihan merupakan tanggapan yang dapat dipahami dan normal terhadap musibah seperti tsunami. Penyebab kesedihan mungkin berkaitan dengan risiko langsung dari musibah, keprihatinan tentang saudara dan sahabat, menyaksikan terkorban yang luka dan kesedihan orang lain, atau terlibat dalam keadaan panik dan kebingungan yang sering terjadi kemudian. Di samping itu, perasaan dan ingatan yang berkaitan dengan pengalaman musibah sebelumnya atau kedukaan dan rasa kehilangan yang lain juga mungkin timbul kembali.

Kebanyakan orang mengalami stres akut sewaktu kejadian seperti tsunami baru-baru ini dan sebagian besar menghadapinya dengan ketabahan dan kekuatan. Namun, adakalanya hanya kemudian, sewaktu gambaran yang mengganggu dari kejadian ini teringat kembali, barulah beberapa efek yang menimbulkan stres mulai kelihatan. Walaupun kebanyakan orang akan dapat menghadapi situasi ini dengan baik dengan dukungan saudara dan sahabat, adakalanya bantuan dan dukungan tambahan mungkin diperlukan.

Mereka yang telah kehilangan orang yang tersayang, atau yang telah luka parah, sering akan memerlukan dukungan dan perawatan tertentu.

Ada tiga hal penting yang harus Anda ketahui:

- reaksi biasa terhadap musibah seperti ini
- cara yang positif untuk menghadapi keadaan
- kapan Anda harus mendapatkan bantuan tambahan.

*Kebanyakan orang mengalami stres akut sewaktu kejadian seperti tsunami baru-baru ini, dan sebagian besar menghadapinya dengan ketabahan dan kekuatan. Namun, adakalanya hanya kemudian, sewaktu gambaran yang mengganggu dari kejadian ini yang teringat kembali, barulah beberapa efek yang menimbulkan stres mulai kelihatan.*

## Reaksi biasa terhadap musibah seperti ini termasuk:

- terkejut dan kebas, pada mulanya sering merasa takut
- kengerian dan kesedihan sewaktu disadari kehilangan yang dihadapi
- frustrasi, kemarahan, kurang berdaya dan malah adakalanya putus asa sewaktu semuanya seakan-akan keterlalu.

Perasaan-perasaan ini biasanya mereda setelah beberapa minggu pertama.

Masyarakat-masyarakat kita mempunyai warisan menghadapi situasi yang tidak terduga dan ganggu, dengan ketabahan dan kekuatan.

## Cara yang positif untuk menghadapi situasi ini mungkin termasuk:

- mendukung satu sama lain terutama di dalam keluarga dan di dalam masyarakat Anda
- memberi dukungan emosional – saling menghibur
- melakukan tugas yang praktis – menangani tugas yang harus dilakukan sedikit demi sedikit dan menghitung setiap keberhasilan
- menceritakan pengalaman dan perasaan Anda kepada orang lain sedikit demi sedikit apabila Anda bersedia melakukan demikian
- menjaga kesehatan diri sendiri dan kesehatan keluarga Anda – istirahat, gerak badan, makanan dan adanya teman semuanya membantu (hati-hati agar tidak minum terlalu banyak alkohol).



## Anak-anak

Banyak orang dewasa yang prihatin terutama tentang efek musibah terhadap anak-anak, termasuk efek terlihatnya gambar-gambar yang menyedihkan oleh anak-anak. Orang tua dan wali dapat membantu dengan menjawab pertanyaan dari anak-anak secara jujur dan mengakui keprihatinan dan ketakutan serta membantu anak-anak memahami bagaimana mereka terlindung.

Melihat terlalu banyak gambar yang mengejutkan di media mungkin menyedihkan, terutama bagi anak-anak kecil. Orang tua dan wali dapat membantu dengan membatasi berapa banyak televisi ditonton oleh anak-anak dan mencegah dari melihat gambar musibah secara berulang kali.

## Kapan Anda harus meminta bantuan

Adakalanya stres pasca musibah dapat berkelanjutan dan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental serta kesejahteraan Anda.

Telah sampai waktunya untuk meminta bantuan jika:

- pola tidur Anda sangat terpengaruh
- Anda sering merasa sedih sekali, mudah terganggu, tidak dapat duduk diam dan kacau
- Anda merasa tidak berdaya, putus asa, menderita atau tidak dapat meneruskan kehidupan
- Anda menghadapi masalah berkonsentrasi, mudah mengalih perhatian dan tidak dapat melakukan tugas Anda yang biasa
- Anda merasa bahwa kesehatan Anda kurang baik
- Anda mempunyai gejala baru atau masalah lama yang mungkin tampaknya kembali, misalnya masalah pernapasan, jantung dan perut.

Bagi anak-anak, berdiam diri, kelakuan agresif, kesulitan di sekolah, masalah sewaktu berpisah dari orang tua atau gangguan tidur mungkin menandai perlunya bantuan.

## Memperoleh bantuan

Ada beberapa cara untuk memperoleh bantuan bagi kesedihan yang berkaitan dengan musibah ini.

- Pusat Kesehatan Mental Lintas Budaya (**Transcultural Mental Health Centre**) memberi dukungan konseling dan emosional dalam bahasa masyarakat Anda sendiri. Nomor telepon bebas pulsa: **1800 648 911**
- Departemen Luar Negeri dan Perdagangan (Department of Foreign Affairs and Trade - DFAT) telah mengadakan Unit Panggilan Darurat (**Emergency Call Unit**) nasional 24 jam untuk memberi informasi dan nasihat kepada mereka yang terpengaruh, atau kepada saudara dan sahabat mereka. Nomor telepon untuk unit ini adalah **1800 002 214**
- Centrelink telah mengadakan nomor telepon nasional untuk menyediakan konseling dan dukungan kepada mereka yang terpengaruh, atau kepada saudara dan sahabat mereka. Nomor telepon ini adalah **1800 057 111**
- Pusat Pemulihan Musibah Negara Bagian dari Departemen Pelayanan Masyarakat NSW (NSW Department of Community Services' **State Disaster Recovery Centre**) tersedia untuk memberi dukungan dan bantuan kesejahteraan kepada mereka yang terpengaruh oleh musibah ini. Nomor telepon pusat ini adalah **02 8855 5111**
- NSW Health telah mengadakan Telepon Langsung Dukungan Kesehatan Mental Tsunami (**Tsunami Mental Health Support Line**) 24 jam, yang dapat dihubungi oleh siapapun yang mempunyai keprihatinan mengenai bagaimana mereka atau orang lain yang mereka khawatirkan sedang menghadapi kesedihan. Nomor telepon bebas pulsa ini adalah **1800 201 123**
- Di samping itu, dokter umum Anda dapat dihubungi, karena seringkali merekalah yang paling tepat dapat membantu dengan keprihatinan yang berkelanjutan.