



SAINS PERUBATAN
Oleh Rehanah Mohd. Zain

Trauma ialah pengalaman individu yang unik tentang suatu peristiwa atau keadaan yang kekal, seperti keupayaan individu untuk mengintegrasikan pengalaman dan emosi, atau terharu dengan suatu pengalaman, sama ada secara objektif atau subjektif.

Situasi ini memberikan ancaman kepada kehidupan, badan individu dan keluarga. Trauma juga ialah pengalaman yang luar biasa, seperti rangsangan yang kuat dan berbahaya. Rangsangan ini mengatasi keupayaan kanak-kanak, remaja dan dewasa.

Menurut Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO), pada tahun 2002, sebanyak 154 juta orang di seluruh dunia menderita tekanan mental. Jumlah ini meningkat berkali-kali ganda pada tahun 2015. Penyakit trauma

Trauma Mengganggu Emosi

menyerang tiga golongan utama. Yang pertamanya, sebanyak 30 % tentera yang menghabiskan masa dalam peperangan. Yang keduanya, sebanyak 60 % orang yang pernah menghadapi keganasan pada zaman kanak-kanak. Yang ketiganya, sebanyak 60 % orang yang dilahirkan di negara yang mengalami peperangan.

Di Malaysia, berdasarkan *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress and Coping* Jilid 18, Isu 3, 2013), risiko trauma pada lelaki ialah 6.5 kali perempuan. Dari segi pecahan pula, risiko trauma pada lelaki ialah 86.6 %, dan risiko trauma pada perempuan ialah 13.4 %. Risiko trauma bagi golongan muda ialah sebanyak 56.6 % dan golongan miskin hingga 91.7 %.

Secara umumnya, tidak semua pengalaman trauma menyebabkan tindak balas trauma atau trauma yang

berkaitan dengan gangguan atau diagnosis. Walau bagaimanapun, apabila tanda dan gejala tekanan trauma kekal ada dari semasa ke semasa (satu bulan atau lebih), kanak-kanak dan kehidupan harian remaja dan orang dewasa terganggu. Hal ini memberikan kesan terhadap kesihatan sosial dan emosi golongan ini. Oleh sebab itu, kriteria diagnostik khusus menyebabkan trauma dipenuhi dalam situasi ini.

Bagi ketidaknormalan tekanan pascatrauma (PTSD), gejala yang berkaitan dengan peristiwa trauma, kemalangan kereta, menyaksikan keganasan dan bencana alam dialami. Antara gejala ini termasuklah mimpi buruk yang dialami oleh pesakit berulang-ulang kali, tindak balas fizikal, imbasan, reaksi yang mengejutkan, hilang minat dalam aktiviti biasa dan mengelakkan penyertaan dalam acara tertentu.

Istilah trauma juga dikenali sebagai kompleks PTSD. Istilah ini dicadangkan sebagai kategori diagnostik baharu yang berpotensi. Dalam trauma kompleks, cara pendedahan kanak-kanak terhadap peristiwa trauma yang berpanjangan yang memberikan kesan terhadap perkembangan kehidupan berterusan golongan ini diterangkan.

Secara biasanya, pendedahan trauma kompleks melibatkan beberapa kejadian yang serentak atau berurutan. Hal ini termasuklah penganiayaan kanak-kanak, penganiayaan psikologi,



pengabaian, penderaan fizikal dan seksual, dan penyaksian keganasan rumah tangga.

Trauma kompleks ialah suatu yang kronik. Hal ini bermula daripada awal zaman kanak-kanak, dan berlaku dalam sistem penjagaan utama anak dan sekitaran sosial. Pendedahan terhadap pengalaman awal trauma, seperti emosi yang tidak stabil dihasilkan, ketiadaan keselamatan, arahan, dan keupayaan untuk mengesan atau bertindak balas terhadap isyarat bahaya, dapat memberikan kesan terhadap perkembangan kanak-kanak dari semasa ke semasa dan dapat menyebabkan pendedahan trauma disebabkan oleh kejadian yang berulang-ulang pada remaja dan orang dewasa tanpa sokongan, seterusnya memberikan kesan negatif terhadap diri mereka.

Ada dua faktor penyebab tekanan mental (trauma), iaitu faktor dalaman (psikologi) dan faktor luaran (fizikal). Faktor dalaman merangkumi keperibadian yang lemah atau kurang kepercayaan dan keyakinan terhadap diri hingga menyebabkan individu berasa rendah diri.

Di samping itu, wujud konflik sosial budaya disebabkan oleh norma yang berbeza antara diri individu dengan sekitaran masyarakat. Ada juga pemahaman yang salah sehingga memberikan reaksi berlebihan atau terlalu rendah terhadap kehidupan sosial.

Bagi faktor luaran pula, penderaan oleh ibu dan bapa terhadap anak kandung, anak tiri dan anak saudara menyebabkan luka dan trauma secara fizikal. Di samping itu, ada juga kejahatan atau perbuatan yang tidak

bertanggungjawab yang dilakukan oleh individu yang tidak berhati perut. Individu ini melakukan penganiayaan fizikal dalam bentuk aruhan luka pada badan dan organ mangsa.

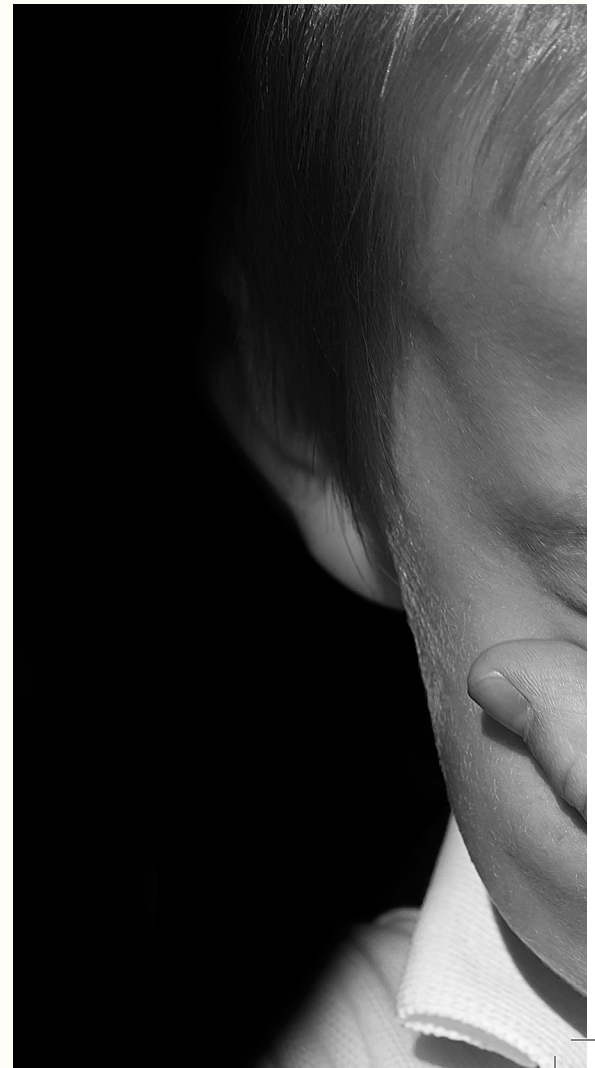
Tekanan trauma atau rasa bahaya merangsang tindak balas tekanan supaya pesakit berasa terharu. Hal ini melibatkan sensasi dari luar (seperti tempat menarik, bau dan bunyi).

Tekanan trauma ini dapat digabungkan dengan sensasi dari dalam (sensasi fizikal dan emosi seperti tidak dapat bernafas, rasa takut atau panik tidak boleh berfikir). Sensasi ini begitu kuat sehingga pesakit berasa "dibekukan" tanpa wujud pilihan untuk berasa tenang.

Tekanan kronik yang tidak terkawal dikaitkan dengan tekanan yang berterusan dari semasa ke semasa. Tindak balas terhadap pencetus trauma

Jenis Pengalaman Trauma

1. Serangan atau penderaan seksual. Sebagai contohnya, hubungan seksual, pendedahan terhadap bahan atau sekitaran seksual yang tidak sesuai pada peringkat umur, eksploitasi seks dan hubungan seksual yang tidak diingini atau dipaksa.
2. Serangan atau penderaan fizikal. Penderitaan kesakitan fizikal dengan atau tanpa menggunakan objek atau senjata, termasuklah penggunaan hukuman yang teruk.
3. Penderaan emosi atau penganiayaan psikologi. Sebagai contohnya, akta tertentu digunakan terhadap pesalah yang melakukan penderaan fizikal atau seksual, atau pesalah yang dapat menyebabkan gangguan tingkah laku, kognitif, atau gangguan mental yang lain. Antaranya termasuklah penyalahgunaan lisan, penderaan emosi, permintaan yang berlebihan terhadap kanak-kanak yang membawa imej diri yang negatif dan gangguan tingkah laku. Pengalaman ditinggalkan yang dialami oleh kanak-kanak kecil menyebabkan gangguan tingkah laku, kognitif, dan gangguan mental yang lain, seperti pengabaian emosi dan masalah sosial.
4. Pengabaian. Sebagai contohnya, kegagalan penjaga kanak-kanak untuk menyediakan keperluan yang sesuai dengan umur kanak-kanak walaupun penjaga mampu dari segi kewangan untuk berbuat demikian. Hal ini meliputi pengabaian fizikal, pengabaian perubatan dan pengabaian pendidikan.
5. Kemalangan atau kegagalan prosedur perubatan. Sebagai contohnya, kecederaan yang tidak disengajakan atau kemalangan yang menyebabkan penyakit fizikal atau prosedur perubatan yang amat menyakitkan yang dapat mengancam nyawa.



menyebabkan pendedahan berulang-ulang kali. Hal ini menekan hormon dan menyebabkan perubahan dalam sistem tindak balas tekanan.

Selain itu, trauma psikologi dapat menyebabkan penyakit mental. Pesakit atau penderita trauma psikologi cenderung untuk mengalami keadaan halusinasi yang parah dan gangguan mental yang disebabkan oleh pengalaman tertentu yang tidak mampu dijaui. Hal ini sentiasa terganggu dalam fikiran pesakit. Antara gejala trauma psikologi termasuklah cemas, halusinasi daripada orang lain, perubahan suasana hati, insomnia, dan rasa ingin atau hendak mati.

Istilah tekanan mental juga digunakan untuk merujuk tahap penyakit mental yang berat, dengan adanya gangguan mental dan emosi terhadap seseorang. Keadaan ini dapat

mengganggu aktiviti normal seseorang. Oleh sebab itu, perhatian segera diperlukan.

Jelas bahawa trauma menyebabkan tekanan mental. Sebagai contohnya, ancaman trauma dalam kehidupan dan trauma emosi disebabkan oleh malapetaka alam, seperti banjir, tanah runtuh, ribut, puting beliung dan ribut salji.

Kesan trauma juga sangat menakutkan. Gangguan mental seiring dengan kes peningkatan ketegangan psikologi dan fisiologi. Kebanyakan pesakit sukar tidur dan tidak dapat menumpukan perhatian terhadap semua perkara yang dilakukan. Pesakit juga mudah terkejut, cepat marah dan panik dalam semua situasi.


Di samping itu, emosi pesakit tidak stabil, iaitu selalu terkejut, takut dan cemas, selain berasa sedih dan


bersalah dalam tempoh beberapa hari selepas insiden. Pesakit turut teringat kenangan yang mengganggu emosi, seperti mimpi yang buruk, serta imbasan dan reaksi yang diperbesar. Perkara ini menjadi trauma bagi mereka.

Pesakit atau individu yang mengalami trauma perlu diubati bagi melegakan simptom sekunder kemurungan dan keresahan. Ubat antikemurungan, seperti Prozac dan Zoloft, ialah ubat yang selalu digunakan. Ubat antikemurungan ini mampu membantu pesakit dengan cara mengurangkan perasaan sedih, bimbang dan gelisah yang dialami oleh pesakit kesan daripada trauma.

Selain itu, terapi kognitif tingkah laku dijalankan. Pesakit didedahkan kepada tanggapan, perasaan dan keadaan yang mengingatkannya terhadap trauma yang dihadapi. Memori buruk yang berkaitan dengan trauma ditukar kepada memori yang baik menerusi kaedah ini.

Terapi bersama-sama keluarga juga sangat penting. Ahli keluarga perlu memahami keadaan yang dialami oleh pesakit. Pesakit perlu berkongsi masalah yang berkaitan dengan trauma bersama-sama dengan ahli keluarga supaya proses pemulihan dapat dipercepat. Kesan traumatik berkurang jika peristiwa yang berlaku dilihat daripada perspektif positif dan lebih rasional.

Masyarakat perlu bermuhasabah apabila penyakit trauma yang menyebabkan penyakit mental ini diketahui. Di samping itu, pendedahan awal tentang cara menguruskan tekanan, cara mendapatkan rawatan dan pencegahan, sama ada untuk membantu diri sendiri atau orang terdekat, perlu diberikan. Masyarakat juga perlu dididik agar tidak terlalu terbawa-bawa dengan masalah yang dihadapi, sebaliknya mencari jalan penyelesaian supaya dapat keluar daripada kepompong permasalahan yang membelenggu otak dan minda. 

 Penulis Pensyarah Kanan Pusat Pengajian Sains Kesihatan, Universiti Sains Malaysia.

