

**Materi ini merupakan salah satu
bahan kuliah online gratis
bagi anggota keluarga, relawan kesehatan jiwa
dan perawat pendamping**

Mengenal Gangguan Stress Pasca Trauma

Oleh:
Tirto Jiwo

Juni 2012

Pengertian dan Gejala

Post-traumatic stress disorder (PTSD) adalah suatu kondisi kesehatan mental yang dipicu oleh peristiwa mengerikan. Gejala yang mungkin muncul termasuk kilas balik, mimpi buruk dan kecemasan yang parah, serta pikiran tak terkendali tentang kejadian tersebut. PTSD banyak menyerang tentara Amerika yang pulang dari perang di Afghanistan.

Banyak orang yang dalam hidupnya pernah melewati peristiwa traumatis mengalami, untuk sementara waktu, kesulitan menyesuaikan diri dan mengatasi hal tersebut. Tapi dengan berjalannya waktu dan upaya mengendalikan dan mengontrol diri sendiri, reaksi trauma tersebut biasanya berangsur menjadi lebih baik. Meskipun demikian, dalam beberapa kasus, gejala dapat menjadi lebih buruk atau berlangsung selama berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun. Bila suatu kejadian traumatis benar-benar terjadi dan mengguncang hidup Anda, maka mungkin anda akan menderita post-traumatic stress disorder.

Pengobatan PTSD sesegera mungkin akan dapat mencegah berlarutnya dan berkembangnya pasca-traumatic stress disorder menjadi kronis. Gejala gangguan stres pasca-trauma biasanya mulai dalam waktu tiga bulan sejak peristiwa tersebut terjadi.

Gejala gangguan stres pasca-trauma umumnya dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis: *kenangan mengganggu (intrusive memories)*, *menghindari dan mati rasa*, dan kecemasan atau peningkatan gairah atau emosi (*hyperarousal*).

Gejala dalam kelompok kenangan mengganggu (*intrusive memories*) antara lain:

- Kilas balik (*flash back*), atau hidupnya kembali peristiwa traumatis selama beberapa menit atau bahkan sehari-hari
- Mengalami mimpi buruk tentang peristiwa traumatis

Gejala menghindari (*avoidance*) dan mati rasa (*numbing*) emosional dapat mencakup:

- Mencoba untuk menghindari dari berpikir atau berbicara tentang peristiwa traumatis
- Merasa mati rasa emosional
- Menghindari aktivitas yang dulu Anda pernah sukai
- Keputusan tentang masa depan
- Gangguan memori
- Kesulitan berkonsentrasi

- Kesulitan mempertahankan hubungan dekat

Gejala kecemasan dan gairah emosional peningkatan meliputi:

- Lekas marah atau marah marah
- Rasa bersalah atau malu yang sangat
- Perilaku merusak diri sendiri, seperti minum alkohol terlalu banyak
- Sulit tidur
- Menjadi mudah kaget atau ketakutan
- Mendengar atau melihat hal yang tidak ada

Gejala gangguan stres pasca-trauma gangguan bisa datang dan pergi. Anda mungkin memiliki gejala gangguan pasca-trauma gejala gangguan stres ketika anda sedang mengalami stres secara umum, atau ketika Anda mengalami pemicu (setahun yang lalu) dari apa yang Anda alami. Anda mungkin mendengar suara debur ombak dan menghidupkan kembali pengalaman ketika dilanda tsunami, misalnya.

Adalah normal untuk memiliki berbagai perasaan dan emosi setelah terjadi peristiwa traumatis. Anda mungkin mengalami rasa takut dan kecemasan, kurangnya fokus, kesedihan, perubahan dalam pola tidur atau pola makan, atau menangis. Anda mungkin mengalami mimpi buruk atau tidak dapat berhenti berpikir tentang kejadian tersebut. Ini tidak berarti Anda menderita pasca-traumatic stress disorder.

Tapi jika Anda memiliki pikiran-pikiran dan perasaan yang mengganggu selama lebih dari sebulan, parah, atau jika Anda merasa Anda mengalami kesulitan mengontrol hidup anda kembalil, maka lebih baik bila anda pergi menemui dokter. Pengobatan sesegera mungkin dapat membantu mencegah gejala PTSD menjadi semakin buruk.

Dalam beberapa kasus, gejala stres pasca-trauma gangguan mungkin begitu parah sehingga Anda membutuhkan bantuan darurat, terutama jika Anda berpikir tentang menganiaya diri sendiri atau orang lain. Jika ini terjadi, hubungi layanan darurat medis, atau meminta anggota keluarga atau teman untuk membantu.

Faktor Resiko dan Diagnosa

Orang dari segala usia dapat terkena pasca-traumatic stress disorder. Namun, beberapa faktor dapat membuat Anda lebih mungkin untuk terkena PTSD setelah peristiwa traumatis.

Faktor tersebut antara lain:

- Perempuan
- Mengalami trauma intens atau trauma jangka lama
- Memiliki trauma di awal kehidupan
- Memiliki masalah kesehatan mental lainnya, seperti kecemasan atau depresi
- Karena tidak memiliki sistem pendukung yang baik dari keluarga dan teman
- Memiliki kerabat dekat dengan masalah kesehatan mental, termasuk PTSD
- Memiliki kerabat dekat dengan depresi
- Setelah dilecehkan atau disia-siakan sebagai seorang anak

Wanita mempunyai risiko terkena PTSD lebih besar karena mereka lebih mungkin untuk mengalami jenis trauma yang dapat memicu timbulnya PTSD.

Jenis peristiwa traumatik

Post-traumatic stress disorder ini sangat umum di antara mereka yang telah ikut dalam pertempuran. Ini kadang-kadang disebut “shell shock,” “pertempuran kelelahan” atau “stres pertempuran.”

Peristiwa yang paling umum mengarah ke pengembangan PTSD meliputi:

- Terlibat pertempuran
- Perkosaan
- Anak yang disia-siakan dan mengalami kekerasan fisik
- Penganiayaan seksual
- Serangan fisik
- Diancam dengan senjata

Tetapi banyak peristiwa traumatis lain juga dapat menyebabkan pasca-traumatic stress disorder, termasuk mengalami kebakaran, bencana alam, pengeboman, perampokan, penganiayaan, konflik sipil, kecelakaan mobil, kecelakaan pesawat, penyiksaan, penculikan, mendapat diagnosa penyakit yang mengancam kehidupan, serangan teroris dan ekstrimis lainnya atau peristiwa yang mengancam jiwa.

Post-traumatic stress disorder dapat mengganggu seluruh hidup Anda: pekerjaan Anda, hubungan Anda dan bahkan kenikmatan dari kegiatan sehari-hari.

Memiliki PTSD juga dapat menempatkan Anda pada risiko lebih tinggi masalah kesehatan mental, termasuk:

- depresi
- penyalahgunaan obat
- penyalahgunaan alkohol
- gangguan makan
- Pikiran bunuh diri dan tindakan

Selain itu, PTSD dapat meningkatkan risiko terkena penyakit medis tertentu, seperti:

- Penyakit kardiovaskular
- Sakit kronis
- Penyakit autoimun, seperti rheumatoid arthritis dan penyakit tiroid
- Penyakit muskuloskeletal

Post-traumatic stress disorder didiagnosa berdasarkan tanda-tanda dan gejala dan evaluasi psikologis yang menyeluruh. Dokter atau profesional kesehatan mental akan meminta anda menjelaskan tanda-tanda dan gejala yang Anda alami – apa dan kapan hal tersebut terjadi, bagaimana intens dan berapa lama berlangsung. Dokter Anda juga mungkin akan meminta Anda untuk menggambarkan peristiwa yang mengarah ke gejala. Anda mungkin juga akan mendapat pemeriksaan fisik untuk memeriksa setiap masalah medis lainnya.

Untuk dapat didiagnosis dengan PTSD, Anda harus memenuhi kriteria yang dijabarkan dalam Diagnostik dan Statistik Manual of Mental Disorders (DSM), diterbitkan oleh American Psychiatric Association. Pedoman ini digunakan oleh profesional kesehatan mental untuk mendiagnosis kondisi mental dan oleh perusahaan asuransi untuk menentukan penggantian biaya perawatan.

Kriteria untuk diagnosa pasca-traumatic stress disorder meliputi:

- Anda mengalami atau menyaksikan suatu peristiwa yang melibatkan kematian atau cedera serius, atau ancaman kematian yang serius

- Tanggapan Anda ke peristiwa tersebut termasuk ketakutan yang sangat, horor atau rasa tidak berdaya
- Anda seperti mengalami kembali kejadian tersebut, seperti memiliki gambar menyedihkan dan kenangan, mimpi buruk yang mengganggu, kilas balik atau bahkan reaksi fisik
- Anda mencoba untuk menghindari situasi atau hal-hal yang mengingatkan kembali akan peristiwa traumatik, atau merasakan mati rasa emosional
- Anda merasa seolah-olah Anda harus terus-menerus waspada atau waspada akan adanya tanda-tanda bahaya, yang mungkin membuat sulit tidur atau berkonsentrasi
- Gejala berlangsung lebih dari satu bulan
- Gejala menyebabkan penderitaan yang signifikan dalam hidup Anda atau mengganggu kemampuan Anda untuk pergi atau melakukan tugas-tugas normal Anda sehari-hari

Pengobatan dan penanganan PTSD

Pengobatan Gangguan stres pasca-trauma dapat membantu Anda memperoleh kembali rasa kendali atas kehidupan Anda. Dengan suksesnya pengobatan gangguan stres pasca-trauma, Anda juga dapat merasa lebih baik tentang diri sendiri dan belajar cara untuk mengatasi jika gejala PTSD muncul lagi.

Pengobatan Gangguan Stres pasca-trauma sering meliputi pengobatan dan psikoterapi. Menggabungkan perawatan ini dapat membantu mengurangi gejala dan mengajarkan keterampilan untuk mengatasi lebih baik terhadap peristiwa traumatik – dan kehidupan secara umum.

Obat

Beberapa jenis obat dapat membantu gejala post-traumatic stress disorder membaik.

- *Antipsikotik*. Dalam beberapa kasus, Anda mungkin diresepkan pengobatan singkat antipsikotik untuk meredakan kecemasan yang parah dan masalah yang terkait, seperti sulit tidur atau ledakan emosional.
- *Antidepresan*. Obat-obat ini dapat membantu gejala depresi dan kecemasan. Anti depresan juga dapat membantu membantu mengatasi masalah tidur dan meningkatkan konsentrasi Anda. Selective serotonin reuptake inhibitor (SSRI) obat sertraline (Zoloft) dan paroxetine (Paxil) disetujui FDA untuk pengobatan PTSD.
- *Anti-kecemasan*. Obat ini juga dapat mengurangi perasaan cemas dan stres.
- *Prazosin*. Jika gejala termasuk insomnia atau mimpi buruk berulang, obat yang disebut prazosin (Minipress) dapat membantu. Prazosin, yang telah

digunakan selama bertahun-tahun dalam pengobatan hipertensi, juga menghambat respon otak untuk bahan kimia otak seperti adrenalin yang disebut norepinefrin. Meskipun obat ini tidak secara khusus disetujui untuk pengobatan PTSD, prazosin dapat mengurangi atau menekan mimpi buruk pada banyak orang dengan PTSD.

Anda dan dokter Anda perlu bekerja sama untuk menemukan pengobatan yang terbaik, sesuai dengan gejala-gejala Anda dan situasi, dengan efek samping paling sedikit. Anda mungkin mengalami peningkatan mood dan gejala lain dalam beberapa minggu.

Pastikan untuk memberitahu ahli kesehatan tentang efek samping atau masalah yang Anda miliki dengan obat tersebut, karena dokter Anda mungkin dapat menyarankan sesuatu yang berbeda.

Psikoterapi

Beberapa jenis terapi dapat digunakan untuk mengobati anak-anak dan orang dewasa dengan post-traumatic stress disorder. Anda dapat mencoba lebih dari satu, atau menggabungkan jenis, sebelum menemukan yang sesuai atau tepat untuk Anda. Anda juga dapat mencoba terapi individu, terapi kelompok atau keduanya. Terapi kelompok dapat menawarkan cara untuk terhubung ke orang lain melalui pengalaman yang sama.

Beberapa jenis terapi yang digunakan dalam pengobatan PTSD meliputi:

- *Terapi kognitif.* Jenis terapi bicara membantu Anda mengenali cara berpikir (pola kognitif) yang membuat Anda terjebak – misalnya, cara-cara negatif atau tidak akurat dalam memahami situasi normal. Dalam pengobatan PTSD, terapi kognitif sering digunakan bersama dengan terapi perilaku yang disebut terapi eksposur.
- Terapi Paparan(eksposur) . Teknik terapi perilaku membantu Anda secara aman menghadapi hal yang sangat menakutkan yang Anda temukan, sehingga Anda dapat belajar untuk mengatasi secara efektif. Sebuah pendekatan baru untuk terapi pemaparan menggunakan program “virtual reality” yang memungkinkan Anda untuk masuk kembali ke pengaturan di mana Anda mengalami trauma – misalnya, sebuah program “Virtual Irak”.
- Gerakan desensitisasi mata dan pengolahan ulang (EMDR). Jenis terapi ini menggabungkan terapi pemaparan dengan serangkaian gerakan mata dipandu yang membantu Anda memproses kenangan traumatik.

Semua pendekatan ini dapat membantu Anda menguasai rasa takut abadi setelah peristiwa traumatis. Jenis terapi yang mungkin terbaik untuk Anda tergantung pada sejumlah faktor yang dapat Anda diskusikan dengan ahli kesehatan.

Obat-obatan dan psikoterapi juga dapat membantu Anda jika Anda memiliki masalah lain yang berkaitan dengan pengalaman traumatik Anda, seperti depresi, kecemasan, kecanduan alkohol, atau penyalahgunaan zat narkoba. Anda tidak harus mencoba untuk menangani beban PTSD sendiri.