

stres dan trauma



YENY DURIANA WIJAYA, M.PSI., PSI

Perbedaan Stres dan Trauma



Ciri	Stres	Trauma
Waktu	Konstan, terjadi dari hari-ke hari	Terjadi secara tiba-tiba dalam waktu yang singkat
Penyebab	<i>Stressor</i> , hal-hal yang mengganggu atau dipersepsikan sebagai tekanan	Kejadian traumatik
Dampak	Dapat mendukung seseorang beraktivitas secara optimal jika dikelola dengan baik	Menurunkan fungsi sosial dan kerja seseorang
Penanganan	Pengelolaan stres. Stres digunakan untuk memicu seseorang beraktivitas dengan optimal. Pengelolaan dilakukan dalam jangka panjang.	Pemulihan trauma, agar seseorang dapat berfungsi secara "normal" kembali.

Trauma



- Tubrukan atau benturan yang mengakibatkan luka fisik yang berat
- Akibat dari kejadian buruk atau tidak menyenangkan yang dimaknai secara mendalam oleh seseorang
- Kejadian buruk atau tidak menyenangkan tersebut biasa disebut **kejadian traumatik**

Tanda-tanda Trauma Psikologis



Gejala disosiatif

Gejala kecemasan

Mengalami kembali kejadian traumatik

Menghindari hal-hal yang mengingatkan pada kejadian traumatik

Kesulitan untuk beraktivitas normal

Tanda-tanda di atas muncul beberapa minggu setelah kejadian traumatik

Sumber stres



- Tingkat stres = kejadian berpotensi menimbulkan stres + respon kejadian (secara fisik, emosi, atau perilaku) + akibatnya pada kita (gembira, sedih atau tidak ada bedanya).

- Perubahan yg terlalu besar & cepat dibandingkan dengan kemampuan kita untuk menerimanya → bisa menimbulkan stres
- Secara umum semakin banyak peristiwa yang kita alami dalam kurun waktu tertentu, semakin tinggi tingkat stresnya, akan semakin banyak stres yg kita alami, baik dalam emosi maupun fisik.
- Beratnya tingkat stres dipengaruhi oleh pentingnya kejadian dan perubahan yang dialami.
- Stres juga dapat timbul akibat peristiwa yang menggembiraka seperti menikah, memenangkan hadiah uang, mendapat anak,

Peristiwa kehidupan dan tinngkat stres

Peristiwa kehidupan dekat	Tingkat
Kematian istri/suami, perceraiank/perpisahan, dihukum penjara, kematian keluarga dekat, cedera atau sakit, pernikahan, PHK, pindah rumah	Sangat tinggi
Rujuk kembali, pensiun, keluarga dekat sakit keras, kehamilan, kematian teman akrab, masalah seks, mendapat anak lagi, perubhan pekerjaan, masalah keu, angan	Tinggi
Pertengkaran dalam keluarga, penagihan hutang, perubahan tanggung jawab dalam pekerjaan, anak meninggalkan rumah, pinjaman uang/gadai yg besar, istri mulai/berhenti bekerja, kemajuan pribadi, mulai atau selesai sekolah, perubahan kondisi hidup, perubahan kebiasaan sikap, masalah dengan atasan, masalah dengan mertua/menantu	Sedang
Perubahan wktu atau kondis kerja, pindah sekolah, perubahan dalam rekreasi, perubahan aktivitas beribadah, perubahan kegiatan sosial, pinjaman u, pinjaman atau gadai kecil, perubahan waktu tidur, perubahan dalam hubungan dengan keluarga, perubahan pola makan, hari raya, pelanggaran hukum ringan	rendah



- Stres bisa lebih, t parah jika peristiwa itu → tak terduga, tak dapat ditolak, tidak biasa, berat, tak terhindarkan

Tingginya stres dapat dilihat dari tahap kehidupan



- Anak-anak → kecil (orientasi bermain)
- Remaja → banyak tugas perkembangan sehingga harus banyak dalam mengambil keputusan
- Dewasa → paling berat, tuntutan lebih banyak
- Lansia → ada penyakit, kematian anggota keluarga, ditinggal anak, masalah keuangan, kecemasan kematian



- Terima kasih