

# Menolong Diri Sendiri dan Orang Lain setelah Kebakaran Tai Po

## Menolong Diri Sendiri

### Apa respon normal menghadapi suatu trauma?

Sebenarnya normal untuk merasa berduka yang mendalam setelah kejadian traumatis. Merasa berduka ini bisa dirasakan dalam bentuk-bentuk seperti ini:



Banyak berpikir tentang apa yang terjadi (ruminasi).



Melihat dan mengugat gambar, suara, sensasi fisik, atau bau tertentu yang berkait dengan kejadian tersebut.



Bahkan mungkin bisa merasakan seperti kejadian tersebut benar-benar terjadi lagi (flashback).



Mungkin juga sulit tidur, atau ketika tidur, bermimpi tentang kejadian tersebut.

Semua ini rasanya tidak enak, tapi belum tentu berarti kalian mengalami gangguan stres pascatrauma atau “post-traumatic stress disorder,” sebenarnya ini adalah respons biasa ke kejadian yang menyedihkan. Untuk kebanyakan orang, pengalaman ini akan berkurang dengan waktu tanpa perlu dukungan dari profesional kesehatan mental.

### Apa yang bisa dilakukan dalam jangka pendek?

#### **Cari pertolongan dari teman-teman dan keluarga:**

Kadang orang enggan mencari bantuan, karena mereka rasanya malu membicarakan kesulitan mereka, atau karena tidak mau membebani orang lain dengan masalah diri sendiri. Coba tanya diri sendiri: kalau aku kenal orang sedang menderita, apakah aku ingin mereka cerita denganku? Untuk kebanyakan orang, jawabannya iya! Mungkin sulit untuk menerapkannya pada diri sendiri, tapi membuka diri kepada orang yang kita percaya akan sangat membantu.

#### **Jangan menghindari atau mengalihkan perhatian:**

Mungkin mudah untuk menghindari pikiran tentang kejadian ini dengan mengalihkan perhatian. Bisa dimengerti, respons ini dapat membantu dalam jangka pendek, apalagi waktu merasa tertekan. Walaupun begitu, pikiran tentang kejadian ini adalah cara kita memprosesnya. Dalam jangka panjang, menghindari pikiran-pikiran ini bisa menjadi kontraproduktif.

#### **Coba membangun balik rutinitas sesegera mungkin:**

Cobalah tidur yang cukup, makan teratur, dan minum air cukup. Saat kita terguncang, kita sering lupa hal-hal yang dasar. Jangan terlalu keras menuntut diri sendiri. Jika suatu tugas itu terlihat sulit, silahkan kerjakan pelan-pelan.

#### **Batasi konsumsi berita dan media media:**

Terus-menerus nonton atau baca tentang kebakaran bisa meningkatkan stress. Batasi konsumsi berita menggelisahkan dan istirahat dari media sosial.

#### **Hubungi komunitasmu:**

Sediakan waktu pergi ke tempat yang merasa aman: taman, pusat komunitas, atau tempat ibadah/sembahyang. Bahkan jika diperlukan, tidak usah berbicara kalau tidak mau; hanya bersama orang lain atau pendampingan sudah bisa membantu.

# Mengatasi dari jauh

Walaupun dari jauh, kejadian tragis bisa memberi dampak sangat besar dalam diri beberapa orang. Perasaanmu valid; berikutlah beberapa cara untuk mengatasinya:

- **Akui perasaan diri:** Merasa sedih, cemas, atau marah adalah perasaan normal. Walaupun kita tidak berada di kejadian tersebut, kita bisa bereaksi terhadap tragedi di komunitas.
- **Atur konsumsi berita:** Tetapkan batas waktu yang ketat (misalnya, 10 menit, dua kali sehari) untuk memeriksa berita terbaru. Hindari mencari atau scrolling video dan gambar yang vulgar tanpa istirahat.
- **Berbicara:** Bicarakan perasaanmu dengan teman-teman atau keluarga. Beranikan berkata: "Berita ini benar-benar mengganggu dan mempengaruhi aku," kalimat pendek itu bisa melegakan.
- **Fokus pada apa yang kita bisa kendalikan:** Dalam menghadapi ketidakpastian, fokuslah pada pekerjaan kecil yang bisa dilakukan. Salurkan perasaan dan empati kedalam tindakan positif. Ini bisa berupa donasi ke dana bantuan, mengirim dukungan ke komunitas terdampak, atau bersikap ekstra baik ke orang-orang disekitar kita.
- **Kembali ke rutinitas:** Usahakan untuk berpegang pada kegiatan rutin keseharian yang biasa dikerjakan. Terusin pola makan yang baik, tidur yang cukup, dan olahraga seperti biasa. Kegiatan ini bisa membantu kita tetap tenang di masa sulit. Rutinitas sehari-hari walaupun kecil bisa memberikan dan mengembalikan struktur untuk mengurangi kecemasan.
- **Cari bantuan profesional jika perlu:** Jika perasaan tertekan berlanjut dan mengganggu kehidupan sehari-hari, mencari bantuan kepada profesional adalah tanda kekuatan.

## Bagaimana kalau perasaan tidak membaik?

Bagi beberapa orang, pengalaman ini terus menerus menekan lebih lama, dan mereka mungkin membutuhkan lebih banyak bantuan. Kalau keadaan tidak membaik dalam waktu sekitar empat minggu dan mengalami emosi yang meluap-luap, atau bahkan menggunakan narkoba atau alkohol sebagai cara mengatasinya, mungkin perlu mencari bantuan profesional.

Psikolog, terapis, dan konselor bisa menolong dengan menawarkan perawatan berbasis bukti seperti terapi perilaku kognitif (CBT) dan EMDR yang berfokus pada trauma. Perawatan ini bisa membantu penderita PTSD mengatasi gejala yang berkelanjutan.

Akhirnya, kebanyakan kita mengenal risiko gangguan PTSD, tetapi kurang mengenal konsep pertumbuhan pascatrauma, atau "post-traumatic growth." Ini adalah perubahan psikologis positif yang dialami beberapa orang setelah krisis kehidupan atau kejadian traumatis. Ini bukan suatu penyangkalan atau pengabaian tekanan; sebaliknya, pengalaman kesulitan bisa tidak sengaja merubah pemahaman diri sendiri, orang lain, dan dunia. Krisis bisa menjadi katalisator transformasi positif, seperti peningkatan apresiasi terhadap kehidupan, hubungan yang lebih kuat, rasa kepercayaan diri lebih besar, peningkatan kemampuan baru, dan perubahan spiritual.

# Menolong and Mendukung Orang Lain

Kita mungkin memiliki keluarga, teman, atau tetangga yang terkena dampak kebakaran dan mungkin bertanya-tanya cara terbaik untuk mendukung mereka.

## Inilah beberapa cara kita bisa mendukung mereka:

- Ajak mereka ke tempat yang aman, tenang, dan sunyi di mana mereka bisa berbicara secara terbuka tanpa gangguan. Perhatikan cara mereka dalam berbicara. Mereka mungkin tidak merasa nyaman untuk terbuka saat itu, tapi dengan kita bertanya apa kabarnya, mereka akan tahu bahwa kita sedia waktunya mereka berubah pikiran.
- Mendengarkan dengan penuh perhatian tanpa memutuskan dan tanpa menghakimi.
- Ajukan pertanyaan terbuka yang mengundang mereka untuk cerita.
- Setelah mendengarkan, tawarkan dukungan praktis dengan menanyakan apa yang bisa membantu mereka (jangan berasumsi kita tahu apa yang mereka perlukan).
- Yang penting bisa fleksibel. Di saat-saat sulit, hilangkan tekanan apapun sebisanya.
- Anjurkan mereka menghubungi orang lain dalam komunitas mereka: teman, keluarga, tempat ibadah, atau layanan kesehatan mental (lihat bagian sumber daya dan layanan dibawah)
- Jika mereka mengalami kilas balik (flashback) kejadian tersebut dan merasa panik, coba latihan grounding atau pernapasan. Jika ini sering terjadi, sebaiknya dorong mereka untuk mencari bantuan profesional.

## Sebaiknya menghindari:

- Mengajukan pertanyaan spesifik, karena hal ini mungkin tidak sengaja memicu.
- Meminimalkan perasaan atau pengalaman mereka. Setiap orang mengalami reaksi yang berbeda, jadi penting untuk memvalidasi emosi mereka.
- Menganjurkan solusi praktikal tanpa ditanya. Walaupun itu normal ingin membantu dan memperbaiki keadaan, tapi seringkali orang hanya butuh teman untuk mendengarkan perasaan mereka.

# Menolong dan Mendukung Anak-anak

Setelah kejadian traumatis, wajar jika anak-anak mengalami kesulitan. Mereka mungkin terdampak secara langsung, atau tidak langsung, seperti melihat kejadian tersebut di berita.

Setiap anak akan bereaksi berbeda, tetapi berikut ini adalah beberapa reaksi biasa yang mungkin diperhatikan pada anak-anak:



Gambaran kejadian tiba-tiba muncul di pikiran mereka



Susah berkonsentrasi



Lebih bergantung pada orang tua, kakek-nenek, atau pembantu



Tidak ingin memikirkan atau membicarakannya



Gampang marah atau merasa kesal



Mimpi buruk



Keluhan badan (sakit kepala, sakit perut)



Menghindari pergi ke tempat yang mengingatkan mereka tentang kejadian tersebut



Masalah tidur

## Bagaimana caranya menolong dan mendukung anak-anak?

- Ajarkan anakmu untuk berbicara tentang pengalaman sulit dan pikiran-pikiran yang mengganggu yang mungkin mereka alami. Ini bisa membantu dan mencegah daripada memendamnya. Juga bisa meyakinkan mereka bahwa tidak apa-apa membicarakan kejadian tersebut.
- Berbicara juga bisa mencegah anak-anak mengisi pikiran dengan imajinasi, ini lebih bisa mengatasi kesulitan mereka.
- Hindari nonton berita atau gambar-gambar menyedihkan terkait kejadian traumatis tersebut.

### Cara praktis lain untuk mendukung anak-anak:

- **Rutinitas:** Membuat kegiatan rutin baru atau membangun kembali aktifitas rutin seperti biasa dengan fokus pada perawatan diri, sekolah, dan waktu makan. Ini bisa membuat hari-hari lebih mudah diprediksi dan tidak terlalu menakutkan. Misalnya, teruskan olahraga rutin atau dongeng sebelum tidur.
- **Kebersihan Tidur:** Qualitas tidur sangat penting. Ajarkan anakmu untuk menjaga waktu tidur yang teratur. Matikan layar seperti iPad atau TV satu jam sebelum tidur.
- **Latihan:** Olahraga dapat membantu melepaskan zat kimia/hormon Perasaan Baik' di otak untuk meningkatkan suasana hati.
- **Relaksasi:** Anakmu mungkin bermanfaat dari melakukan latihan pernapasan jika mereka merasa kesedihan atau cemas.

## Sumber Daya & Layanan

### Perawatan Klinis

Sebagai respons langsung atas tragedi ini, tim konselor dan psikolog klinis kami (Central Minds) menawarkan sesi pro-bono kepada siapapun yang terdampak kebakaran. Dukungan ini tersedia dalam Bahasa Inggris, Kanton, dan Mandarin, supaya kami bisa memberikan perawatan penuh kasih sayang kepada komunitas kami yang beragam selama masa sulit ini.

### Hotline Perawatan Krisis dan Bantuan Emosional

- **Samaritans:** Hotline 24-jam & Pencegahan Bunuh Diri 2389 2222

Hotline bantuan emosional 2389 2223

### ChatPoint (Online Chat)

- **Here to Hear (Hotline Sebaya) 2389 2227 atau Whatsapp 5779 7356**
- **Shall We Talk Hotline:** 51645040, Shall We Talk "Mood Call" Mental Health Support Hotline: 18111
- **Open Up (Whatsapp / SMS):** 9101 2012. **Social Welfare Department Hotline:** 2343225
- **Caritas Family Crisis Support Hotline: 18288**
- **Hospital Authority Mental Health Hotline: 2466 7350**
- **Free Services for Domestic Workers - HELP for Domestic Workers:** Tel: +852 2523 4020  
WhatsApp: +852 5936 3780 Email: info@helpfordomesticworkers.org

IDN Global bersama dengan pemerhati Tai Po Fire membuka layanan Konseling Kesehatan Mental gratis bagi diaspora Indonesia beserta keluarga yang membutuhkan.

**Peduli Kasih Hong Kong:** +852 5688 7554. **Momentizing Holistic Centre:** +62 857-0220-0701

Able.id: <https://tinyurl.com/KonselingDarurat>. **HatiPlong Helpline (Curhat Line):**

<https://hatiplong.com/curhat-line> (Online Senin-Sabtu, jadwal dapat dilihat di laman)

- **Konsultasi dengan Psikolog HatiPlong:** <https://bit.ly/HatiPlong4TaiPo>