

# **GANGGUAN MENTAL STRESS PASCA TRAUMA (PTSD)**



## **A. PENJELASAN**

Post Traumatic Stress Disorder atau yang biasa dikenal dengan sebutan PTSD adalah kondisi masalah mental yang terjadi karena seseorang mengalami kejadian traumatis. Kejadian traumatis yang umumnya menyebabkan PTSD adalah kecelakaan, pelecehan seksual, mengalami kekerasan fisik, dan lain sebagainya. Gangguan PTSD adalah kondisi yang cenderung membuat penderitanya merasa cemas dan takut saat teringat peristiwa traumatis tersebut.

## **B. PENYEBAB PTSD**

Penyebab PTSD adalah hal-hal yang berkaitan dengan peristiwa traumatis. Kondisi Post Traumatic Stress Disorder ini dirasakan oleh penderita setelah mengalami atau menyaksikan kejadian yang menakutkan hingga bisa mengancam nyawa. Beberapa kejadian yang menyebabkan PTSD adalah sebagai berikut:

- Kecelakaan
- Perang
- Perundungan
- Pelecehan seksual
- Kekerasan fisik
- Bencana alam
- Pernah menderita penyakit yang bisa mengancam nyawa, contohnya seperti serangan jantung

Selain itu, ada beberapa faktor yang bisa memicu terjadinya PTSD, yaitu:

- Mengalami peristiwa traumatis.
- Emosi yang cenderung tidak stabil.
- Riwayat keluarga kandung yang memiliki gangguan mental.
- Tidak mendapatkan dukungan dari kerabat dekat.
- Memiliki pekerjaan yang berisiko mengalami peristiwa traumatis, seperti militer, dokter, dan sejenisnya.
- Menggunakan obat-obatan terlarang serta mengonsumsi alkohol secara berlebihan.

### **C. GEJALA PTSD**

Beberapa penderitanya terkadang tidak menyadari sedang mengalami PTSD. Sebab, gejala PTSD bisa saja baru muncul dan dirasakan oleh penderitanya setelah beberapa bulan mengalami kejadian traumatis. Selain itu, gejala PTSD yang dirasakan oleh penderitanya juga cukup beragam. Adapun gejala umum dari PTSD adalah sebagai berikut:

- Munculnya ingatan kejadian masa lalu yang menakutkan sehingga akan sangat mengganggu penderitanya.
- Sering bermimpi buruk yang berkaitan dengan kejadian traumatis tersebut.
- Cenderung menghindari tempat atau hal-hal yang berkaitan dengan kejadian traumatis.
- Stres dan sering muncul pikiran negatif.
- Sulit untuk tidur.
- Merasa takut untuk bertemu orang lain.
- Sulit berkonsentrasi.
- Mudah terkejut.
- Tidak berhasrat untuk melakukan kegiatan yang biasanya digemari.

### **D. DIAGNOSIS PTSD**

Ada beberapa langkah yang akan dokter lakukan untuk mendiagnosis pasien diduga PTSD. Langkah diagnosis PTSD yang dilakukan oleh dokter di antaranya:

- Pemeriksaan fisik. Tahapan ini dilakukan untuk mendeteksi masalah medis tertentu yang diakibatkan dari penyebab PTSD.
- Evaluasi psikologis. Evaluasi psikologis merupakan wawancara secara mendalam antara tenaga profesional atau dokter dengan membicarakan hal-hal yang mengarah ke peristiwa traumatis tersebut.
- Menganalisis kondisi pasien berdasarkan teori acuan. Diagnosis PTSD biasanya akan mengacu pada teori dalam buku *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)* dengan American Psychiatric Association sebagai penerbitnya.

### **E. PENGOBATAN PTSD**

PTSD biasanya akan ditangani oleh dokter dengan dua pendekatan, yaitu psikoterapi dan penggunaan obat-obatan. Dokter bisa memilih salah satu atau

mengombinasikan pengobatan PTSD tersebut sesuai dengan kondisi dan gejala yang dialami oleh pasien.

#### **F. PSIKOTERAPI UNTUK PTSD**

Ada beberapa jenis psikoterapi yang dipilih oleh dokter untuk menangani PTSD, antara lain:

- Terapi paparan (exposure therapy): dilakukan dengan mendekati pasien terhadap situasi atau hal yang ditakutkan.
- Terapi kognitif atau cognitive behavioral therapy (CBT): terapi bicara untuk membantu penderita PTSD mengenali pola pikir dirinya sendiri yang dapat memengaruhi emosinya.

#### **G. OBAT-OBATAN UNTUK PTSD**

Obat-obatan yang biasa diresepkan oleh dokter untuk penderita PTSD di antaranya yaitu:

- Obat anti cemas. Obat ini digunakan untuk meredakan kecemasan pasien PTSD yang berlebih karena traumanya. Obat anti cemas ini biasanya diresepkan oleh dokter dalam waktu singkat saja.
- Prazosin. Prazosin digunakan untuk mengurangi mimpi buruk yang dialami oleh penderita PTSD.
- Antidepresan. Antidepresan berfungsi untuk membantu meringankan depresi, sulit berkonsentrasi, dan hal sejenis yang berkaitan dengan gejala PTSD.