

Pengertian PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*)

PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) atau gangguan stres pasca trauma adalah kondisi kesehatan jiwa yang dipicu oleh peristiwa yang traumatis, baik dengan mengalaminya maupun menyaksikannya. Kebanyakan orang yang mengalami kejadian traumatis akan menghadapi kesulitan dalam menjalaninya, tetapi dengan waktu dan perawatan diri yang baik, kesulitan akan berkurang. Jika pengalaman yang traumatis tersebut tetap menghantui sampai membuat seseorang kesulitan dalam menjalani hidup, maka orang tersebut mengidap PTSD.

Penyebab dan Faktor Risiko PTSD

Seseorang dapat mengembangkan gangguan stres pasca trauma ketika ia mengalami, melihat, atau belajar tentang suatu peristiwa yang melibatkan kematian atau ancaman kematian yang aktual, cedera serius, ataupun pelanggaran seksual.

Dokter tidak yakin mengapa beberapa orang mendapat PTSD. Seperti masalah kesehatan mental pada umumnya, kombinasi beberapa faktor yang kompleks mungkin menjadi penyebab PTSD, yaitu:

- Pengalaman yang menakutkan, termasuk jumlah dan tingkat keparahan trauma yang telah dialami dalam hidup.
- Mewarisi risiko kesehatan mental, seperti riwayat gangguan kecemasan dan depresi dalam keluarga.
- Ciri-ciri kepribadian, seperti kecenderungan temperamental.
- Cara otak mengatur bahan kimia dan hormon yang dilepaskan tubuh sebagai respons terhadap stres.

Semua orang dari segala usia dapat mengalami gangguan stres pasca trauma. Namun, beberapa faktor dapat membuat seseorang lebih mungkin mengembangkan PTSD, seperti:

- Mengalami trauma yang intens.
- Pernah mengalami trauma lain di awal kehidupan, seperti pelecehan masa kanak-kanak.
- Memiliki pekerjaan yang meningkatkan risiko terkena peristiwa traumatis, seperti personil militer dan responden pertama.
- Memiliki masalah kesehatan mental lainnya, seperti kecemasan atau depresi
- Memiliki masalah dengan penyalahgunaan zat, seperti minum berlebihan atau penggunaan narkoba.
- Kurangnya sistem pendukung yang baik dari keluarga dan teman.
- Memiliki kerabat darah dengan masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan atau depresi.

Gejala PTSD

Kemunculan gejala yang ditimbulkan PTSD beragam, ada yang muncul dalam 1 bulan setelah kejadian. Namun dalam beberapa kasus, gejala baru akan muncul bertahun-tahun setelah seseorang mengalami kejadian traumatis. Gejala PTSD pada umumnya dibagi menjadi 4 tipe, yaitu ingatan intrusif, avoidance atau menghindar, perubahan negatif pada cara berpikir, *mood*, serta perubahan reaksi fisik dan emosional.

1. Gejala Ingatan Intrusif

- Ingatan yang tidak diinginkan, yaitu bersifat mengganggu yang datang berulang.
- Menghidupkan peristiwa traumatis tersebut seakan-akan peristiwa tersebut terjadi lagi (kilas balik).
- Mimpi buruk tentang peristiwa tersebut.
- Distress emosional berat terhadap sesuatu yang mengingatkan pengidap pada peristiwa traumatis.

2. Avoidance

- Mencoba menghindari berpikir atau berbicara tentang peristiwa traumatis.
- Menghindari tempat, kegiatan atau orang yang mengingatkan seseorang pada kejadian traumatis.

3. Perubahan Negatif pada Cara Berpikir dan Mood

- Pikiran negatif tentang orang lain, diri sendiri, lingkungan, bahkan dunia.
- Putus asa tentang masa depan.
- Masalah memori, termasuk tidak mengingat aspek penting dari peristiwa traumatis.
- Kesulitan mempertahankan hubungan dekat.
- Merasa terlepas dari keluarga dan teman.
- Kurangnya minat dalam kegiatan yang pernah dinikmati.
- Kesulitan mengalami emosi positif.
- Merasa mati rasa secara emosional.

4. Perubahan pada Reaksi Emosional maupun Fisik

- Menjadi mudah kaget atau ketakutan.
- Selalu waspada terhadap bahaya
- Perilaku merusak diri, seperti minum terlalu banyak atau mengemudi terlalu cepat;
- Kesulitan tidur
- Kesulitan berkonsentrasi.
- Kerapuhan, ledakan kemarahan atau perilaku agresif.
- Rasa bersalah atau malu yang luar biasa.

Diagnosis PTSD

Cara mendiagnosis gangguan stres pasca-trauma, dokter kemungkinan akan melakukan beberapa hal ini, yaitu:

- Pemeriksaan pada fisik terdignosa untuk memeriksa masalah medis yang mungkin menjadi penyebab gejala PTSD.
- Melakukan evaluasi psikologis yang mencakup diskusi tentang tanda dan gejala dan peristiwa atau peristiwa yang mengarah ke diagnosis PTSD.
- Menggunakan kriteria dalam *Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental* (DSM-5), yang diterbitkan oleh American Psychiatric Association.

Pengobatan PTSD

Pengobatan gejala PTSD umumnya terdiri dari terapi obat-obatan dan juga dilakukan psikoterapi.

1. Psikoterapi

- **Terapi kognitif.** Membantu pengidap untuk mengenali cara pikir (pola kognitif) yang menyebabkan terhambatnya pengidap dalam proses melalui peristiwa traumatis tersebut.
- **Terapi paparan.** Terapi paparan bertujuan untuk membantu pengidap agar bisa menghadapi situasi dan memori yang dianggap menakutkan, sehingga pengidap dapat menghadapinya dengan efektif. Terapi ini efisien terutama pada kasus di mana pengidap mengalami kilas balik atau mimpi buruk.
- ***Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR).*** EMDR menggabungkan terapi paparan dan sebuah serial pergerakan mata terarah untuk membantu pengidap memproses sebuah peristiwa traumatis dan dokter akan mengamati reaksi pengidap.

2. Obat-Obatan

- **Antidepresan.** Obat ini membantu meringankan gejala depresi, cemas, gangguan tidur dan gangguan konsentrasi.
- **Antikecemasan.** Obat ini membantu meredakan gangguan cemas yang berat.