












Gangguan Stress Paska Trauma (Bahasa Indonesia version)

Gangguan stress paska trauma (PTSD) adalah gangguan terkait trauma dan stress yang berkembang setelah mengalami kejadian yang sangat mengancam atau bermusibah, mis. bencana alam, kecelakaan fatal, menyaksikan kematian orang lain akibat kekerasan, atau menjadi korban kekerasan.

Jika gejala dalam empat kategori berikut ini terus berlangsung selama satu bulan atau lebih lama, orang tersebut mungkin menderita PTSD.

Mengalami trauma kembali	 <p>Mengalami “kilas balik”: orang ini merasa atau bertindak seakan trauma tersebut terjadi kembali</p>	 <p>Terus-menerus mengalami mimpi buruk terkait trauma</p>	 <p>Memori mencekam terkait trauma terus menyusup ke kehidupan sehari-hari</p>
Perilaku menghindar	 <p>Mencoba menghindari memori yang mencekam, pikiran, atau perasaan terkait trauma</p>	 <p>Mencoba menghindari orang, benda dan kejadian yang mengingatkan mereka pada trauma</p>	
Perubahan negatif pada kognisi dan suasana hari	 <p>Emosi negatif terus-menerus seperti rasa takut, horor, amarah, rasa bersalah, atau malu</p>	 <p>Terus-menerus tak mampu mengalami emosi positif</p>	 <p>Kehilangan minat atau tidak lagi berpartisipasi dalam berbagai aktivitas</p>
Mudah terpengaruh dan lekas marah	 <p>Perilaku cepat marah</p>	 <p>Selalu khawatir akan adanya mara bahaya</p>	 <p>Gangguan tidur</p>

Perawatan PTSD



Jika Anda butuh bantuan lebih lanjut, silahkan hubungi:

Jalur Langsung Kesehatan Mental Otoritas 2466 7350
Rumah Sakit

Hotline Departemen Kesejahteraan Sosial 2343 2255



Gangguan Stress
Paska Trauma

