

Pengolaan Stres pada Anak-anak

Apa itu stres toksik dan apa penyebabnya

Ada tiga jenis respon terhadap stres: positif, dapat ditoleransi dan toksik. Ketiga istilah ini mengacu pada dampak sistem respon stres terhadap tubuh, bukan pada kejadian yang membuat stres atau pengalamannya¹. Respon stres toksik terjadi ketika seorang anak mengalami respon terhadap stres yang parah, sering terjadi atau berkepanjangan, tanpa bantuan dukungan dari orang dewasa.² Aktivasi sistem respon stres berkepanjangan dapat merusak otak yang tengah berkembang dan ini akan berdampak seumur hidup.³ Stres toksik dapat mengganggu kemampuan belajar, perilaku dan kesehatan di sepanjang usia. Beberapa studi menunjukkan bahwa anak usia dini yang mengalami stres toksik beresiko tinggi mengalami masalah kesehatan di usia dewasa, termasuk penyakit jantung, diabetes, penyalahgunaan obat-obatan dan depresi.^{1, 4}

2. Respon stres toksik dapat ditimbulkan pada anak-anak tanpa dukungan orang dewasa yang memadai dalam berbagai situasi seperti pelecehan fisik atau emosional, pengabaian kronis, penyalahgunaan obat-obatan atau penyakit mental pada orang tua/wali, paparan kekerasan, dan/atau akumulasi beban kesulitan ekonomi keluarga. Sejauh mana peristiwa stres memiliki efek buruk yang berkelanjutan ditentukan sebagian oleh respon biologis individu (dimediasi oleh predisposisi genetik dan ketersediaan hubungan yang mendukung yang membantu memoderasi respons stres) dan sebagian oleh durasi, intensitas, waktu, dan konteks pengalaman yang membuat stres.^{1, 5}

3. Ambil contoh insiden sosial terkini sebagai contoh, anak-anak mungkin berada di tengah kejadian akibat perbuatan sendiri atau terbawa oleh orang tua mereka, menonton siaran langsung atau rekaman dalam berita atau media sosial. Karena itu anak-anak terpapar pada perilaku kekerasan, adegan-adegan cedera, tindakan vandalisme dan bahasa yang tidak patut, yang semuanya dapat menyebabkan tekanan signifikan pada anak-anak. Selain itu, perselisihan antara orang tua / pengasuh dewasa / guru / teman sebaya, dll, yang mungkin berbeda pendapat mengenai insiden sosial terkini, telah dilaporkan. Karena situasinya telah berlangsung selama lebih dari lima bulan, tanpa dukungan orang dewasa yang tepat untuk mengurangi respons stres, hal itu dapat menyebabkan stres toksik pada anak-anak.

Dampak negatif seumur hidup pada anak-anak

4. Singkatnya, ketika respons stres toksik berkepanjangan atau dipicu oleh banyak sumber, ini dapat memiliki dampak kumulatif pada kesehatan fisik dan mental individu seumur hidup. Semakin banyak pengalaman buruk di masa kanak-kanak, semakin besar kemungkinan keterlambatan perkembangan dan masalah kesehatan di kemudian hari, termasuk penyakit jantung, diabetes, penyalahgunaan obat-obatan dan depresi.^{1,4}

Pencegahan kerusakan akibat stres toksik

5. Pencegahan yang paling efektif adalah dengan mengurangi ekspos terhadap kondisi yang sangat membuat tertekan.¹ Orang tua/wali/guru/rekan sejawat perlu menghindari anak-anak/siswa dari ekspos terhadap aktivitas ilegal massa/ lokasi konflik/ adegan kekerasan, termasuk menonton berita kekerasan sedapat mungkin.

6. Penelitian turut menunjukkan bahwa, dalam kondisi yang membuat tertekan sekalipun, hubungan suportif dan responsif dengan orang dewasa yang merawat sedini mungkin dalam hidup dapat mencegah atau memutarbalikkan dampak kerusakan akibat respon stress toksik.¹ Orang tua/wali karena itu perlu memberikan hubungan yang stabil dan melindungi bagi anak-anak mereka yang membutuhkan. Berikut adalah beberapa cara orang tua dan wali dapat membantu:⁶

- Menjadi panutan yang positif saat menghadapi situasi sulit.
- Awasi emosi dini dan perilaku reaksi anak-anak, mis. menjadi lebih tidak mau lepas daripada biasanya, terus bertanya tentang apa yang terjadi
- Bantu anak-anak mengekspresikan perasaan sesuai kemampuan masing-masing dan dengan cara yang tepat. Beritahukan mereka bahwa merasakan sesuatu adalah hal normal dan dapat diterima. Hindari mengkritik atau menyalahkan mereka.
- Diskusikan kejadian yang ada secara jujur. Ketahui bahwa perasaan, penilaian dan nilai-nilai diri sendiri yang terkait insiden ini dapat mempengaruhi sudut pandang anak mengenai kejadian tersebut.
- Tanamkan rasa aman dengan menenangkan mereka dan memberikan predikabilitas melalui aktivitas rutin.
- Terus membuat ikatan dengan anak-anak walaupun Anda tidak dapat mengubah situasi.

7. Orang tua/wali juga perlu memperhatikan perilaku tak wajar dan tanda-tanda peringatan pada anak yang menunjukkan perlunya bantuan ahli, seperti perubahan fisik, perilaku dan emosi yang mendadak dan signifikan, gejala fisik baru atau yang bertambah parah seperti penurunan nafsu makan, sakit kepala, sakit perut tanpa alasan, gangguan tidur, kebiasaan mengompol yang baru muncul atau muncul kembali, gejala somatik tanpa penyakit fisik, dll; gejala emosi atau perilaku seperti ketidakmampuan mengendalikan emosi, peningkatan kecemasan, menghindari kontak sosial, rasa takut yang baru muncul atau muncul kembali, dll.⁷

8. Walaupun orang tua ingin mendukung anaknya dalam menghadapi masalah sosial yang baru-baru ini terjadi, tak terhindarkan bahwa mereka sendiri juga dapat mengalami tekanan emosional. Di bawah ini adalah beberapa tips bantuan diri bagi orang tua yang merasa tertekan:

- Penuhi kebutuhan dasar, mis. makan dan tidur.
- Walaupun mungkin Anda merasa khawatir akibat masalah sosial yang tengah marak, jauhi informasi yang sumbernya tidak terbukti di media sosial dan hindari ekspos langsung atau berkelanjutan terhadap berita.
- Lakukan latihan pernafasan dan/atau latihan relaksasi lainnya.
- Berbagi perasaan dengan orang yang Anda percayai.
- Minta bantuan dari anggota keluarga lain dan bergantian merawat anak kapanpun memungkinkan.
- Minta bantuan ahli jika dianggap perlu.

9. Terakhir, menerapkan gaya hidup sehat, seperti menghindari merokok dan konsumsi alkohol, mempertahankan aktivitas fisik yang teratur dan diet sehat dalam keluarga juga akan membantu meningkatkan ketahanan terhadap kejadian yang mengakibatkan stres.

Sumber acuan

¹ Center of the Developing Child. Harvard University. Toxic Stress.

<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>

² Johnson, S.B.; Riley, A. W.; Granger, D.A.; Riis, J. The Science of Early Life Toxic Stress for Pediatric Practice and Advocacy. *Pediatrics*. 2013, 131, 319-327.

³ Family Health Service, Department of Health, HKSAR Government. Early Child Development from the scientific point of view (PART II)

https://www.fhs.gov.hk/english/health_professional/OMP_eNewsletter/enews_20150410.html

⁴ Franke, H. A. (2014). Toxic Stress: Effects, Prevention and Treatment. *Children*, 1(3), 390-420. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4928741/>

⁵ American Academy of Pediatrics. Adverse Childhood Experiences and the Lifelong Consequences of Trauma. 2014. https://www.aap.org/en-us/documents/ttb_aces_consequences.pdf

⁶ The suggestions are prepared with reference to the resources of the National Child Traumatic Stress Network: “After a Crisis: How Young Children Heal” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//after_a_crisis_helping_young_children_heal.pdf), “Talking to Children about Mass Violence” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//talking_to_children_about_mass_violence.pdf), “Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disasters” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_preschool_age_children_after_disasters.pdf) and “Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_school_age_children_after_disasters.pdf)

⁷ MedlinePlus. Stress in childhood. <https://medlineplus.gov/ency/article/002059.htm>