

SIMPTOM GANGGUAN STRES PASCATRAUMA (PTSD)

Oleh: Faizul Adenan

Gangguan stres pasca trauma (post traumatic stress disorder, PTSD) merujuk kepada keadaan mental di mana anda mengalami episod panik yang dirangsang oleh pengalaman yang lalu.



Tidak boleh berhenti berfikir tentang peristiwa spesifik yang menyebabkan PTSD



Mengelakkan diri dari kehidupan sosial

Lebih mudah marah/ lebih depresi/ melalui perubahan mood lebih kerap



Sukar merasakan atau menunjukkan kasih sayang, atau berasa resah dan mudah terkejut



Mengalami masalah untuk tidur dan sukar fokus



Mengalami simptom-simptom fizikal seperti tekanan darah dan degupan jantung tinggi, pernafasan laju, ketegangan otot, mual dan muntah

Sumber: (1) www.hellodoktor.com (2) Post traumatic Stress Disorder. <http://www.webmd.com/mental-health/post-traumatic-stress-disorder>. Accessed 04 Nov, 2021 (3) Post-traumatic stress disorder (PTSD). <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/basics/definition/con-20022540>. Accessed 04 Nov, 2021

Editor: Nur Farahzawanah Ali

7 Tip Menangani KESAN TRAUMA

Oleh: Faizul Adenan

- 01 Beri masa untuk menyesuaikan diri
- 02 Mendapatkan bantuan daripada seseorang yang mengambil berat dan memahami situasi yang anda hadapi
- 03 Meluahkan perasaan anda
- 04 Mendapatkan bantuan daripada kumpulan sokongan yang diketuai oleh pakar yang terlatih
- 05 Mengamalkan cara hidup sihat
- 06 Mengekalkan dan menambah baik rutin harian
- 07 Elak daripada membuat keputusan yang besar

Sumber: (1) www.myhealth.gov.my (2) www.hellodoktor.com

Editor: Nur Farahzawanah Ali



PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING

Bahagian Hal Ehwal Pelajar
Aras 5, Kompleks Budiswa
Universiti Teknologi MARA
Shah Alam

 03 - 5544 2630/2379/3211/3496

 pkk@uitm.edu.my

