

# MEMBANTU DIRI SENDIRI MENGHADAPI SITUASI PASCA GEMPA

## Membantu Diri Sendiri

Bencana gempa bumi sedikit berbeda dari bencana alam yang lain. Biasanya setelah gempa besar (gempa utama) juga terjadi beberapa kali gempa susulan yang tidak diketahui kapan akan berhentinya.

Orang-orang yang selamat dari gempa biasanya perlu menyesuaikan diri dengan hal-hal yang mengingatkannya akan gempa dan kerusakan yang ditimbulkan misalkan suara gemuruh (keras) atau getaran yang terjadi saat gempa susulan.

## Apakah dampak bencana alam (gempa) ?

1. **Kesehatan** : keluhan fisik, munculnya wabah penyakit, luka atau cacat yang dialami, menurunnya daya tahan tubuh, kekurangan makanan dan gizi, perubahan pola tidur.
2. **Psikologi** : penghayatan terhadap pengalaman selama terjadinya bencana, berkurangnya dukungan sosial, kepercayaan diri berkurang, merasa tidak punya harapan.

3. **Kehidupan sosial** : mengungsi/menumpang hidup) masalah kejahatan/kriminalitas, ketegangan dan konflik dalam keluarga, perubahan peran dalam keluarga/lingkungan.
4. **Ekonomi** : kehilangan sumber mata pencaharian, kesulitan mencukupi kebutuhan hidup sehari-hari, sarana transportasi terganggu.
5. **Kehidupan keagamaan** : tidak bisa menjalankan ritual keagamaan, sarana ibadah banyak yang rusak dan hilang.
6. **Fasilitas umum** : banyak fasilitas umum yang rusak atau hancur akibat bencana alam.

## Apa yang terjadi pada diri kita setelah bencana terjadi ?

- Keluhan-keluhan fisik seperti **sakit perut, sakit mag, kepala pusing, jantung berdebar, keringat dingin, dada sesak** dll
- **Badan lemas, tidak bertenaga, sakit dan pegal-pegal, mudah lelah dan letih**
- **Sulit konsentrasi, daya tangkap kita menurun dan sulit untuk berpikir**

### Yayasan Pulih

Jl. Teluk Peleng no. 63 A Komp. AL Rawa

Bambu Pasar Minggu, Jakarta

Telp. 021 788 42580. Fax. 021 782 3021.

[counseling@pulih.or.id](mailto:counseling@pulih.or.id)

- **Mengalami kebingungan** atas apa yang terjadi pada kita dan sekitar kita
- **Menyalahkan diri sendiri** atau merasa **tidak berguna** diliputi oleh **perasaan bersalah** atas apa yang terjadi.
- **Masalah dengan pola tidur** (tidur terus, tidak dapat tidur, tidur tidak nyenyak, bangun tengah malam, mimpi buruk, terjaga tiba-tiba).
- **Masalah dengan pola makan** (tidak nafsu makan, makan tidak teratur, makan berlebihan dll)
- **Mudah cemas, khawatir dan diliputi perasaan ketakutan** bahwa gempa susulan akan terjadi lagi atau gempa yang lebih besar akan terjadi lagi.
- **Waspada berlebihan** (berada dalam kondisi siap siaga dan penuh ketegangan), **mudah kaget** bila mendengar suara gemuruh, kerumunan orang, suara keras, goncangan di sekitar, suara orang teriak dll.
- **Mudah tersinggung, cepat marah atau kesal, tingkah lakunya menjadi kasar** dan menyakiti orang lain (**berkata sinis, menghina** atau **merendahkan** orang lain, **mengancam** orang lain, **menampar,**

**memukul, bahkan hingga menendang dan melakukan serangan fisik lain).**

- **Menarik diri, lebih tertutup, menghindar** dari orang lain, **memilih di rumah bersama keluarga** atau menyendiri.
- **Menyakiti diri sendiri**
- **Lebih banyak merokok, lebih banyak minum kopi, mulai minum-minuman keras** atau menggunakan Narkoba.
- **Merasa marah, kecewa, tidak bisa menerima** bahkan mengatakan Tuhan tidak adil dan kejam, enggan dan malas-malasan beribadah.

### **Apa yang bisa kita lakukan pada diri kita bila kita mengalami hal tersebut ?**

- **Sadari bahwa reaksi-reaksi ini adalah wajar** karena kita sedang menyesuaikan diri terhadap situasi sulit yang baru saja kita lewati.
- **Situasi sulit** pasca bencana dapat **membangkitkan semangat** kita, membuat kita **menjadi orang yang lebih tangguh** di masa depan.

- **Makan makanan yang sehat** secukupnya secara teratur.
- **Istirahat dan tidur yang cukup.** Usahakan untuk dapat tidur atau beristirahat.
- **Bicara pada orang lain apa yang anda rasakan atau pikirkan.**
- Sebisa mungkin **lanjutkanlah dengan kegiatan sehari-hari** yang biasa anda lakukan di rumah atau lingkungan.
- **Berkumpul dan berkegiatan bersama keluarga.**
- **Ikut serta dalam hal-hal yang bersifat keagamaan** seperti shalat, berdoa, mengaji atau ibadah lainnya.
- **Ikut serta dalam kegiatan** di lingkungan seperti rapat warga, kegiatan membersihkan lingkungan setelah gempa, dapur umum, membuat kegiatan anak-anak dll.
- **Berpikir Jernih dan Positif.** Agama mengajarkan bahwa dibalik kesulitan atau bencana pasti ada hikmah yang bisa dipetik. Jangan lupa untuk tetap berikhtiar dan berdoa.
- **Lakukan kegiatan yang bisa menenangkan diri** seperti berdzikir, tarik nafas dalam-dalam, mengaji, cerita pada teman dll.