

FAKTA BUAT KELUARGA

No. 36 (11/95)

Membantu Anak-anak Paska Bencana Besar

Bencana alam seperti gempa bumi, hujan lebat dan badai, taufan, kebakaran, atau banjir adalah sesuatu hal yang menakutkan bagi anak-anak maupun orang dewasa. Waktu bicara dengan anak-anak, penting untuk berterus terang tentang bencana yang menakutkan tersebut. Menutup-nutupinya tidak akan memperbaiki suasana bagi anak-anak. Beberapa factor dapat mempengaruhi reaksi anak-anak terhadap bencana.

Bagaimana anak-anak dapat melihat dan mengetahui reaksi orangtuanya adalah sangat penting. Anak-anak sering dapat mengetahui tentang kekhawatiran yang ada pada orang tuanya, dan mereka lebih sensitif lagi pada waktu-waktu dalam keadaan krisis. Para orangtua tidak perlu menyembunyikan kekwatirannya, namun perlu dapat menunjukkan kemampuan bagaimana menggulangi masalah yang sedang dihadapi.

Reaksi anak-anak tergantung juga kepada besarnya kerusakan-kerusakan yang dia saksikan pada waktu dan setelah bencana itu berlangsung. Jika temannya atau anggota keluarga yang menjadi korban kehilangan nyawa atau mengalami luka parah, atau gedung sekolahnya atau rumahnya yang hancur, lebih besar kemungkinan anak itu akan mengalami penderitaan batin.

Reaksi anak-anak juga tergantung pada umurnya. Misalnya, anak-anak yang berumur enam tahun kemungkinan akan menunjukkan kekwatirannya terhadap bencana tersebut dengan berhenti pergi kesekolah. Sedangkan anak remaja yang mungkin lebih kuat menekan perasaan kegelisahannya, tetapi sebaliknya sering melawan orangtuanya, atau nilainya disekolah turun. Yang penting kita harus menerangkan kejadian itu dengan kata-kata yang gampang dimengerti oleh anak-anak.

Setelah bencana, orang bisa mengalami PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) atau Gangguan Stress Paska Trauma, suatu gangguan psikolog yang disebabkan oleh pengalaman ikut menyaksikan, atau langsung ikut kena dalam kejadian yang mengerikan itu. Anak-anak yang kena PTSD ini sewaktu-waktu dapat kembali mengalami kejadian yang sungguh menakutkan. Mereka menghidupkan kembali pengalamannya yang traumatis tersebut melalui suatu permainan yang berulang-ulang. Pada anak kecil, bermimpi tentang bencana yang traumatis bisa bertukar dengan mimpi buruk tentang raksasa yang menakutkan, atau bermimpi sedang menolong orang lain, atau melihat bahaya yang mengancam diri sendiri atau orang lain.

PTSD jarang nampak pada waktu sedang dalam keadaan trauma. Walaupun gejala-gejala sudah muncul dengan cepat setelah bencana itu, seringkali penyakit itu sendiri baru kelihatan setelah berlangsung beberapa bulan atau beberapa tahun kemudian.

Orangtua harus waspada terhadap perubahan-perubahan tersebut dibawah:

- o Tidak mau kembali sekolah dan bersifat "nempel", selalu nempel pada ayahnya atau ibunya sekitar rumah.
- o Selalu diburu oleh ketakutan yang berhubungan dengan bencana tadi (misalnya, ketakutan akan berpisah dari orangtuanya untuk selama-lamanya)
- o Selalu terganggu dalam tidur dengan mimpi-mimpi buruk, menjerit dalam tidur dan ngompol ditempat tidur yang terus terjadi lebih dari beberapa hari sesudah kecelakaan kejadian bencana.
- o Kehilangan konsentrasi dan sifat gampang tersinggung.
- o Kelakuan bermasalah, misalnya, disekolah atau dirumah suka mebuat gara-gara yang bertentangan dengan kelakuannya sebelumnya.
- o Keluhan jasmani (sakit perut, pening kepala, pusing) dimana penyebabnya tidak dapat diketahui.
- o Suka menyendiri, tidak peduli diri, kegiatannya semakin berkurang, dan selalu berpikir pada bencana yang terjadi.

Bagi anak-anak yang mengalami gangguan, terutama yang ikut menyaksikan kejadian bencana yang mengakibatkan kerusakan-kerusakan, luka-luka manusia ataupun hilangnya nyawa-nyawa, dapat ditolong untuk mencegah terjadinya PTSD melalui suatu penanganan atau perawatan secara profesional. Orangtua yang kwatir akan anak-anaknya dapat bertanya pada dokternya untuk menemukan dokter spesialis ahli jiwa anak-anak dan remaja.