

Setelah Musibah

Musibah gempa bumi dan tsunami telah membuat banyak dari kita kehilangan orang yang dicintai, tempat tinggal, harta benda, dan rasa aman. Kita masih berusaha mencari informasi mengenai keluarga, teman dan kerabat yang hilang, sambil berjuang untuk memenuhi kebutuhan dasar: seperti makanan, air, tempat tinggal, pakaian dan obat-obatan. Ini merupakan masa yang paling sulit bagi kita semua.

Setelah mengalami peristiwa sulit, kita mungkin merasa diri kita berubah. Beberapa perubahan normal yang mungkin terjadi dalam diri kita:



Sulit tidur



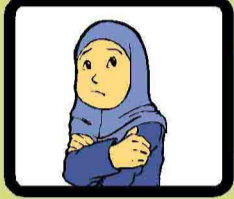
Takut kalau tsunami akan terjadi lagi



Termenung (bengong)



Merasa tidak berdaya – tidak tahu apa yang akan dilakukan dan apa yang akan terjadi selanjutnya



Takut bila sendirian



Merasa sedih



Ingin menangis



Mudah tersinggung

Sesungguhnya sangat normal bagi kita untuk bereaksi atau merasa demikian pada saat ini. Perubahan-perubahan ini perlahan akan menghilang seiring dengan waktu.



Bagaimana cara kita menolong diri sendiri dengan adanya perubahan-perubahan emosional ini?



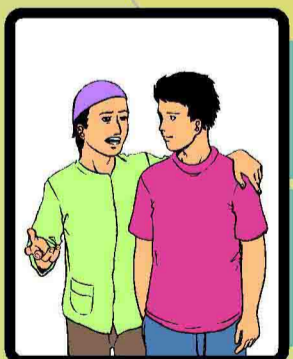
Berdoa, membaca Al-Quran, shalat dan mendengarkan ceramah



Terlibat dalam kegiatan-kegiatan di sekitar tempat tinggal kita; misalnya membantu orang lain di kamp, membantu memasak di dapur umum, mencuci, membersihkan daerah sekitar kamp/rumah, atau bermain dengan anak-anak.



Mencari informasi dari Kepala Kamp tentang apa yang sedang direncanakan untuk masyarakat kita



Berbagi pikiran dan perasaan kita dengan orang lain yang kita percayai

Mendengarkan orang lain, mencari tahu hal apa yang membantu mereka mengatasi masalahnya



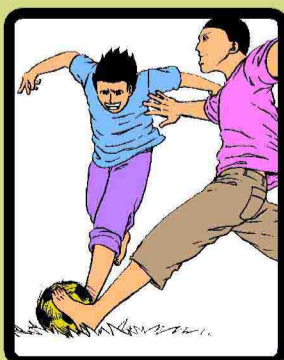
Mendengarkan musik bisa membantu meredakan ketegangan



Istirahat yang cukup akan membantu untuk proses pemulihan, cobalah untuk tidur lebih cepat, pada malam hari.



Berkumpul bersama teman-teman yang mempunyai pengalaman yang sama



Berjalan-jalan, lari santai, atau kegiatan fisik lainnya bisa membantu meredakan ketegangan. Kegiatan ini dapat dilakukan sendiri atau bersama dengan teman.

