

# Khidmat kaunseling, psikologi bantu hadapi trauma, tekanan



➔ Bantu mangsa berfikir lebih rasional selepas lalui sesuatu tragedi, bencana

Oleh Nor Afzan Mohamad Yusof  
afzan@bh.com.my  
Kuala Lumpur

Khidmat kaunselor dan psikologi bidang penting bagi membantu individu yang menghadapi tekanan dan trauma disebabkan sesuatu tragedi seperti kemalangan atau bencana alam.

Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM), menerusi Bahagian Kaunseling dan Psikologi bertanggungjawab membantu individu yang berhadapan dengan sesuatu tragedi terbabit.

Pengarah Bahagian Kaunseling dan Psikologi JKM Putrajaya, Wan

Zarina Wan Salleh, berkata kaunseling penting untuk membantu mangsa supaya dapat berfikir secara rasional selepas melalui trauma akibat banjir dalam menjalani kehidupan seharian.

Katanya, dalam keadaan tertentu, mangsa akan terkesan dengan sesuatu tragedi dihadapi seperti gangguan tidur, gangguan makan, kemurungan, ketakutan, menyendiri, resah dan cepat marah.

“Trauma berlaku apabila sesuatu kejadian atau pengalaman melebihi *overwhelm* daripada mekanisme menangani *coping skill* yang ada pada individu.

“Antara peranan dimainkan kaunselor dalam usaha membantu mangsa meliputi perkhidmatan intervensi krisis, sokongan psikologi dan kaunseling ketika berlaku sesuatu tragedi atau bencana,” katanya kepada BH.

## Pelbagai bentuk sokongan

Wan Zarina berkata, pegawai kaunseling dan psikologi seharusnya individu yang mampu mendekati mangsa, melaksanakan tugas dengan baik, memiliki daya tahan *self resilience* dan mempunyai



## Kaunseling

➔ Pendekatan kaunseling dan psikologi dibuat secara individu dan berkumpulan.

➔ Saringan trauma dibuat dengan mengguna pakai Checklist Symptom Trauma dan melalui pemerhatian.

Bentuk bantuan kaunseling dan psikologi kepada mangsa bencana:

➔ Ketika bencana  
Psychological First Aid (PFA)  
Critical Incident Stress Debriefing (CISD)  
Intervensi Psikopendidikan

➔ Selepas Bencana  
Intervensi Kaunseling  
- Kaunseling Individu  
- Kaunseling Kelompok  
Intervensi Psikopendidikan

*coping skill* berhadapan dengan trauma dan krisis.

“Kaunseling dilakukan adalah pelbagai termasuk secara berterusan seperti perkhidmatan intervensi krisis, sokongan psikologi dan kaunseling pasca bencana,” katanya

Beliau berkata, sebagai contoh dalam kejadian terbaru, JKM menghantar 36 pegawai dan kaunselor bagi membantu mangsa banjir di Pulau Pinang, kelmarin.

Justeru, pada musim tengkujuh, kejadian banjir besar tidak dapat dielak sehingga sesetengahnya menyebabkan kehilangan nyawa dan harta benda.

Di sini, beliau berkata, pihaknya menghantar pegawai JKM dari Perak, Wilayah Persekutuan dan Kedah.

“Ia sangat penting kerana banjir di Pulau Pinang kali ini paling buruk dalam tempoh 10 tahun sehingga menyebabkan empat warga emas maut,” katanya.

Wan Zarina berkata, JKM mempunyai pegawai bertugas secara giliran mengikut keperluan sesuatu tragedi atau bencana alam dihadapi.

Antara peranan dimainkan kaunselor dalam usaha membantu mangsa meliputi perkhidmatan intervensi krisis, sokongan psikologi dan kaunseling ketika berlaku sesuatu tragedi atau bencana”

Wan Zarina Wan Salleh,  
Pengarah Bahagian  
Kaunseling dan Psikologi  
JKM Putrajaya