

PTSD

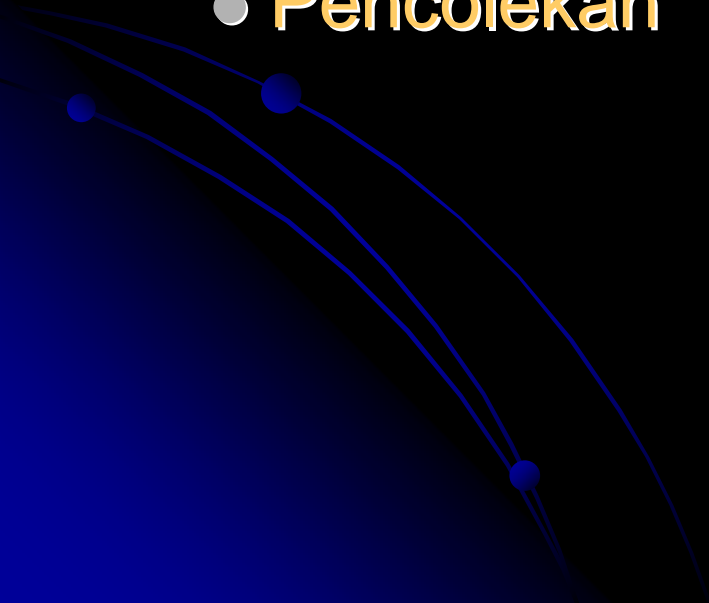
POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

(A public service in Medan in response to the recent Tsunami and Earthquake)

Dr. ONG BENG KEAT
PAKAR PSIKIATER,
Loh Guan Lye Specialists Centre,
Penang, Malaysia.



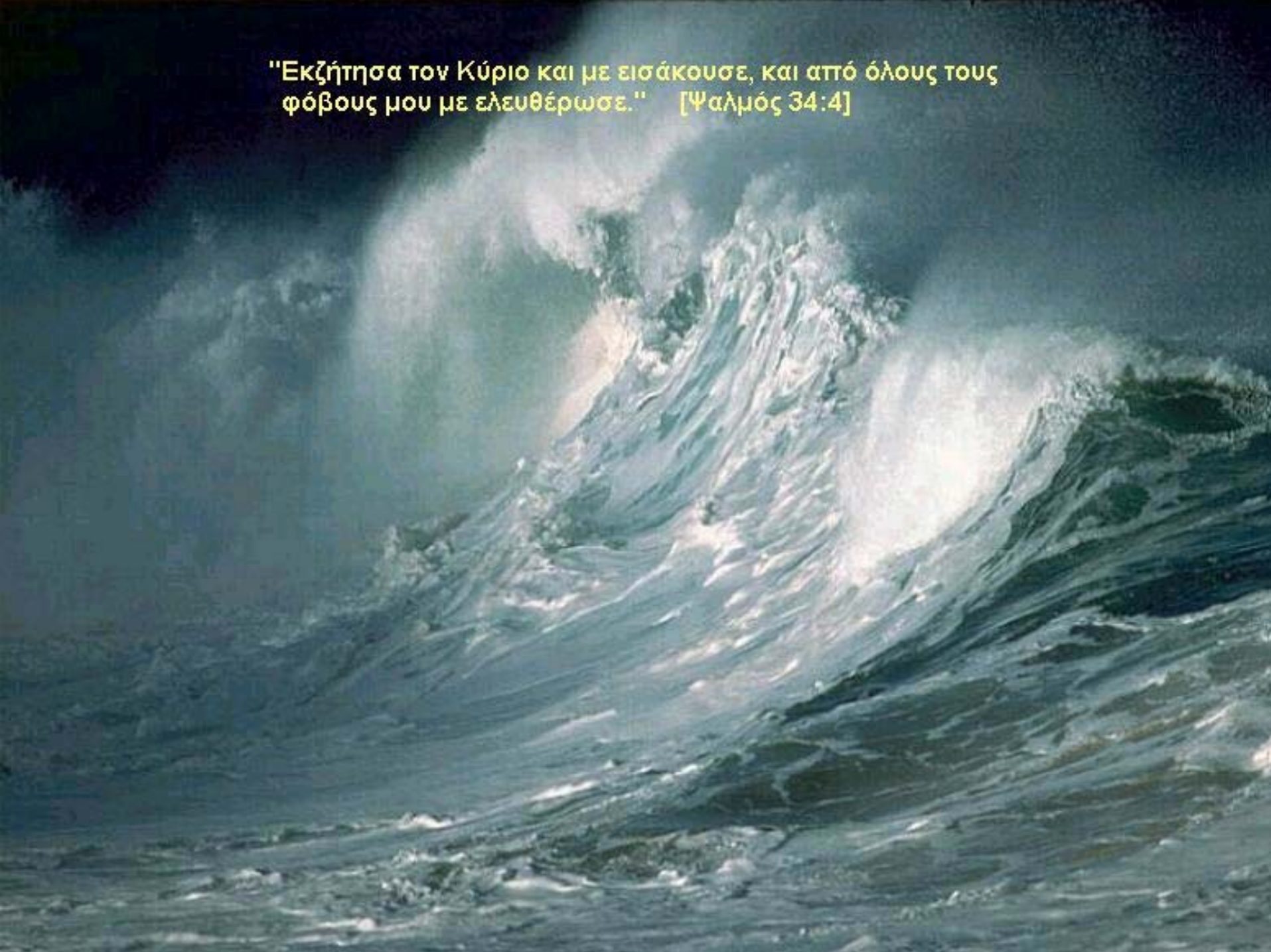
Contoh peristiwa ngeri:

- Seseorang mungkin melihat:
 - Peperangan
 - Pembunuhan
 - Kemalangan
 - Pencolekan
- 



Earthquake


"Εκζήτησα τον Κύριο και με εισάκουσε, και από όλους τους φόβους μου με ελευθέρωσε." [Ψαλμός 34:4]



Contoh peristiwa ngeri:

- Seseorang mungkin melihat:
 - Peperangan
 - Pembunuhan
 - Kemalangan
 - Pencolekan
 - **Bencana alam:**
 - **Gempa bumi/ gegar**
 - **Tsunami**
 - **Gunung berapi meletup**

Apakah **akibat** peristiwa ngeri?

- Perubahan daripada segi **FIKIRAN**.
 - Perubahan daripada segi **PERASAAN**.
 - Perubahan daripada segi **TINGKAH-LAKU**.
- 

Apakah akibat peristiwa ngeri?

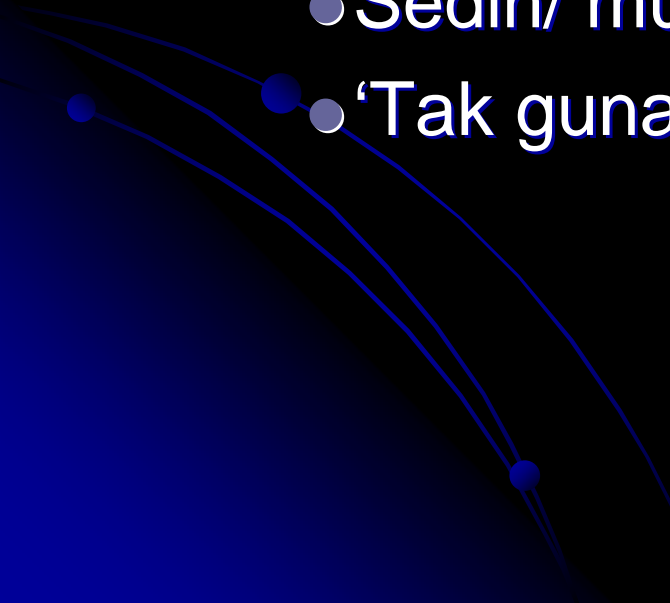
- **FIKIRAN:**

- Terganggu
- Teringat-ingat
- Tak dapat terima realiti/
hakikat
- Mimpi buruk
- Selalu lupa
- Tak dapat fokus/ konsentrasi



Apakah akibat peristiwa ngeri?

- **PERASAAN:**

- Cemas
 - Takut
 - Resah/ bimbang
 - Sedih/ murung
 - 'Tak guna hidup lagi'
- 

Apakah akibat peristiwa ngeri?

- **TINGKAH-LAKU:**
 - Jantung debar-debar
 - Nafas sesak
 - Perut sakit-sakit
 - Loya dan muntah
 - Tangan & kaki gegar
 - Peluh
 - Kepala pening, Pengan
 - Tak boleh tidur
 - tak boleh makan

PENYAKIT akibat peristiwa ngeri:



PTSD

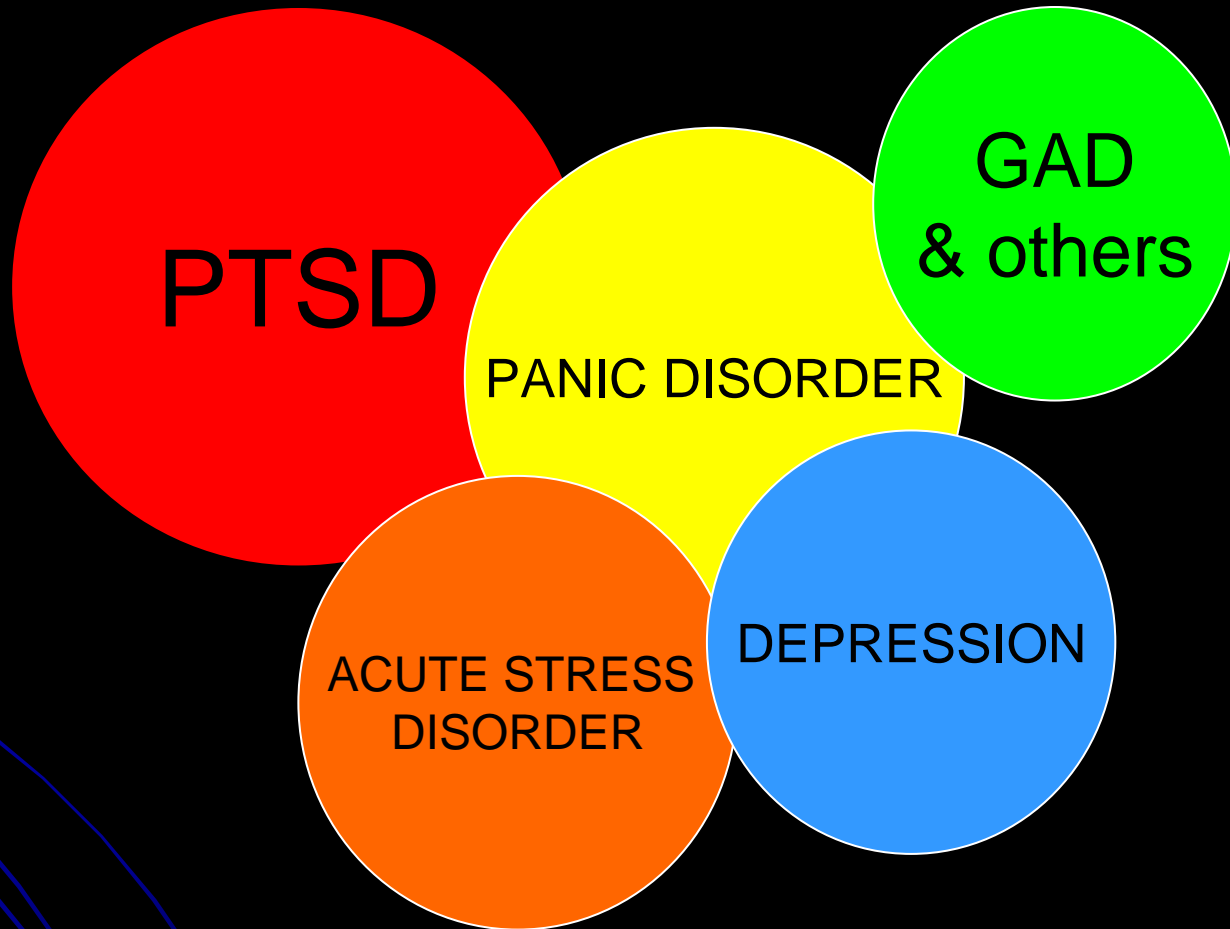
PANIC DISORDER

GAD
& others

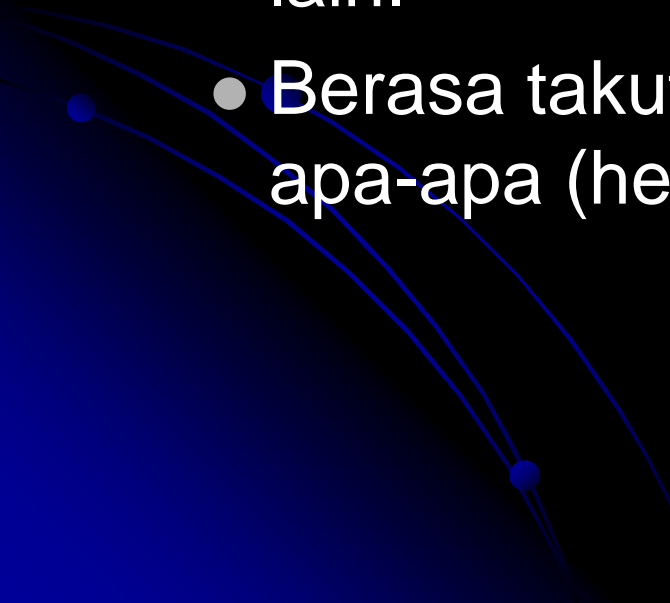
ACUTE STRESS
DISORDER

DEPRESSION

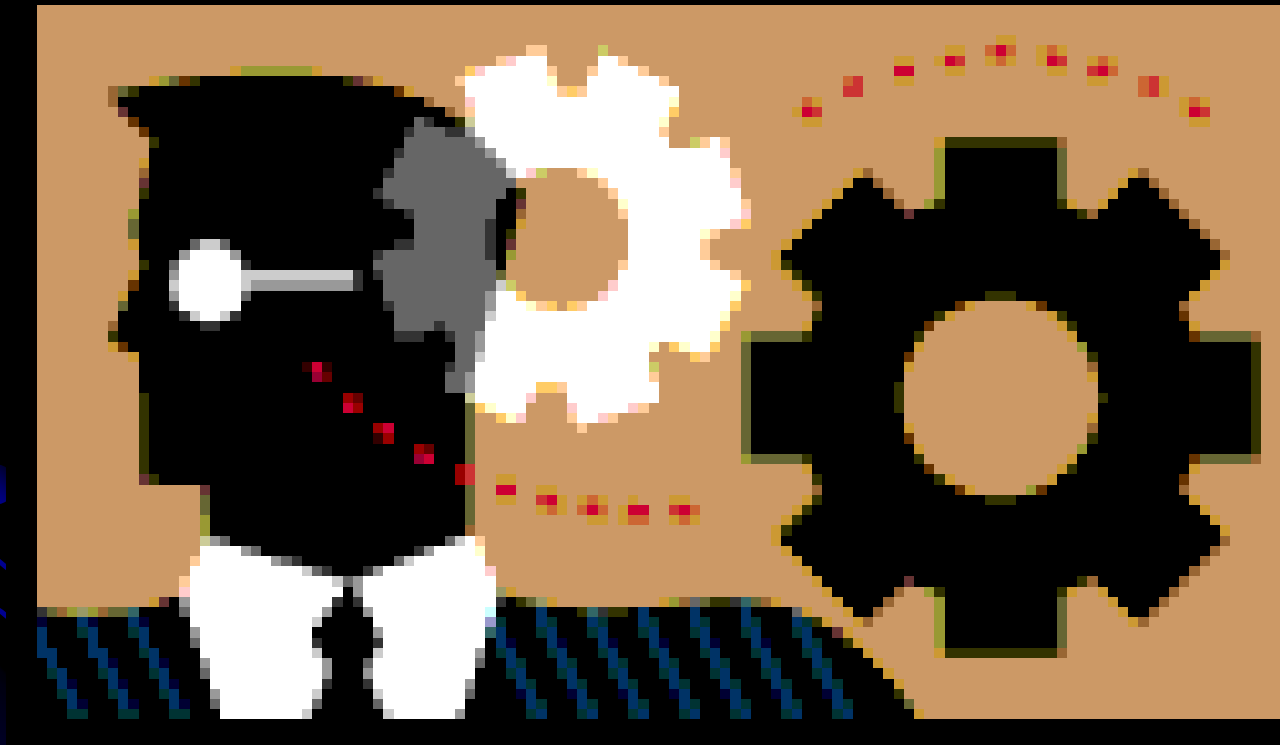
PENYAKIT akibat peristiwa ngeri:



Apakah itu penyakit PTSD?

- Suatu masalah **mental (jiwa)**.
 - **Pesakit melalui peristiwa ngeri (trauma):**
 - Melihat/ terlibat dalam kes kematian, kecederaan kepada diri sendiri atau orang lain.
 - Berasa takut keterlaluan, tak dapat membuat apa-apa (helplessness) atau gemuruh.
- 

A) Peristiwa itu terbangkit-bangkit
di fikiran:



- 1) sama ada **terfikir** tentang peristiwa ngeri itu, 'nampak' imej kejadian atau persepsi lain.
- 2) **mimpi** buruk tentang kejadian.
- 3) **perasaan** seakan-akan kejadian itu berulang (illusion, hallucination, flashback)
- 4) **tekanan mental/ psikologi** bila ternampak objek-objek yang boleh membangkitkan kenangan ngeri itu.
- 5) **perubahan fisiologi/ tingkah laku** bila ternampak objek-objek yang boleh membangkitkan kenangan ngeri itu.

B) Mengepikan semua benda yang mungkin membangkitkan kenangan ngeri (avoidance):

- **Tak nak cakap** tentang fikiran atau perasaan berkaitan dengan peristiwa ngeri itu.
- **Tak nak lihat** orang, tempat atau membuat aktiviti yang mungkin menimbulkan kenangan tentang peristiwa ngeri itu.
- **Tak dapat ingat** detik-detik penting dalam peristiwa itu.






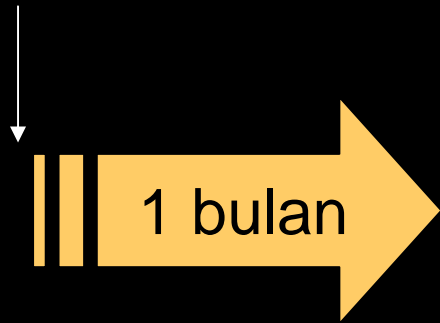
- **Hilang minat** dalam aktiviti harian.
- **Perasaan tersisih** daripada orang lain (detachment, estrangement).
- **Hilang perasaan** atau perasaan terhadap.
- Anggapan **tiada masa depan** (foreshortened future).



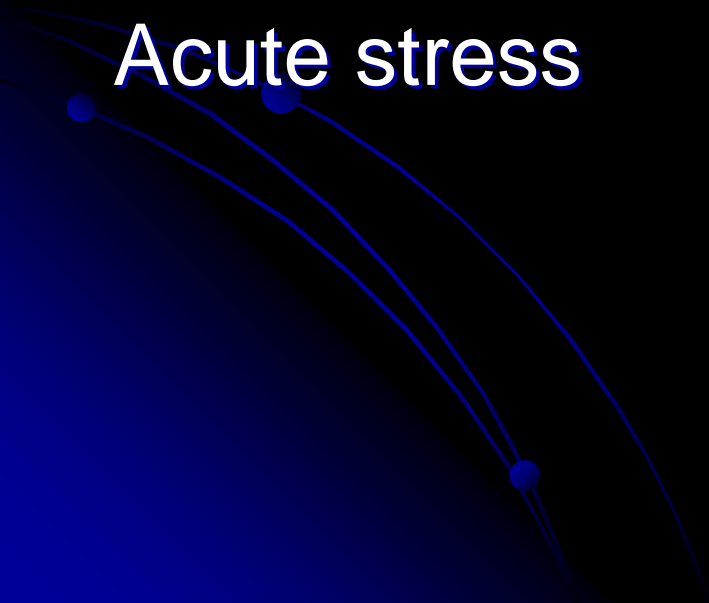
C) Perasaan gementar:

- Susah tidur, selalu bangkit-bangkit malam.
 - Senang marah.
 - Tak dapat fokus/ konsentrasi.
 - Perasaan 'terjaga-jaga'/ cemas.
 - Senang terkejut-kejut.
- 

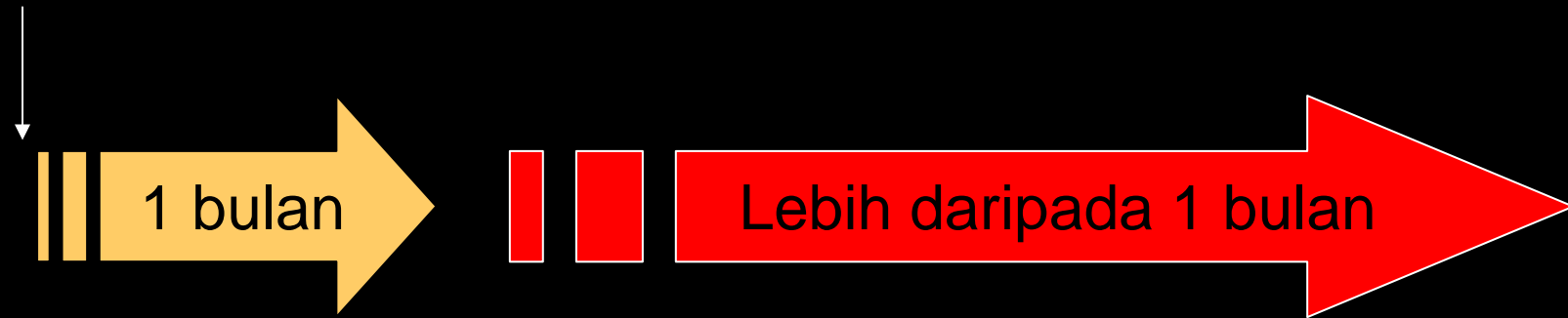
Peristiwa ngeri



Acute stress



Peristiwa ngeri



Acute stress

P T S D:

tanda-tanda mungkin timbul
6 bulan selepas peristiwa.

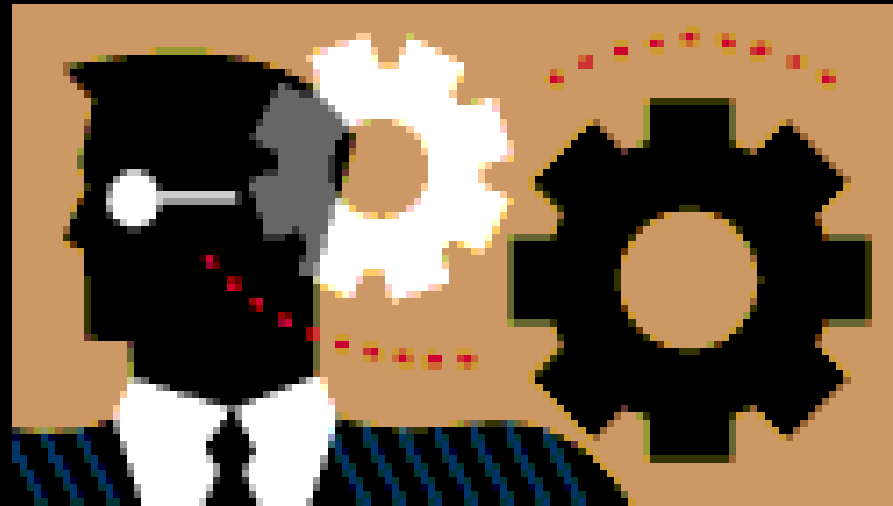
Tanda-tanda lain PTSD (terutamanya kanak-kanak)

- Mimpi buruk
- Bermain-main dengan objek yang ada kena-mengena dengan peristiwa ngeri.
- Membinasakan diri sendiri.

- Sakit-sakit badan (muntah, sakit perut, pening dll).
- Tak dapat fokus, selalu lupa.
- Prestasi sekolah/ kerja berkurangan.
- Berkelakuan seperti anak-anak kecil (regressive behavior).
- 'kurang' perasaan (emotional numbing).

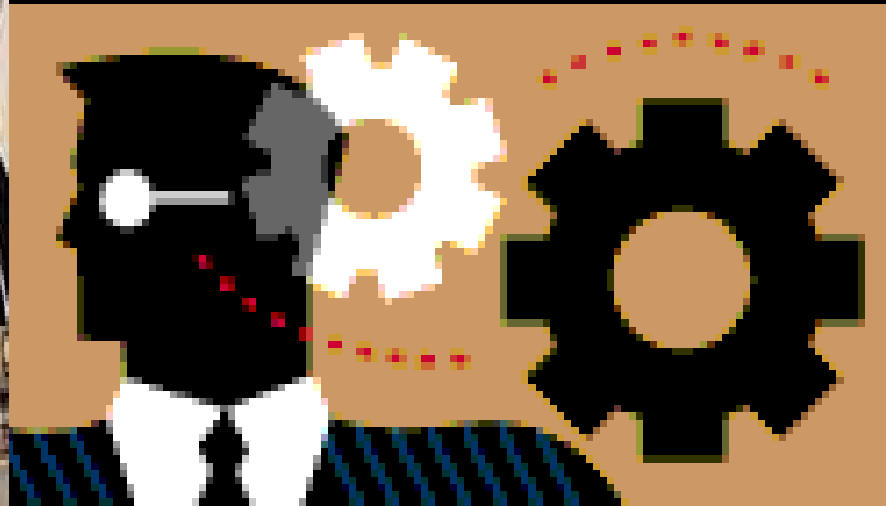


Bagaimanakah
penyakit ini
berlaku?





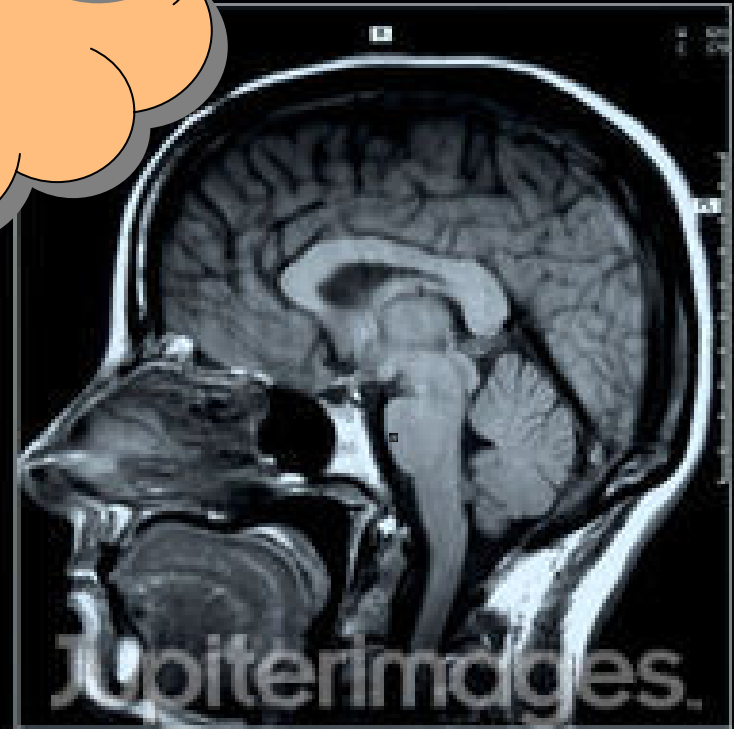
Bagaimanakah
penyakit ini
berlaku?



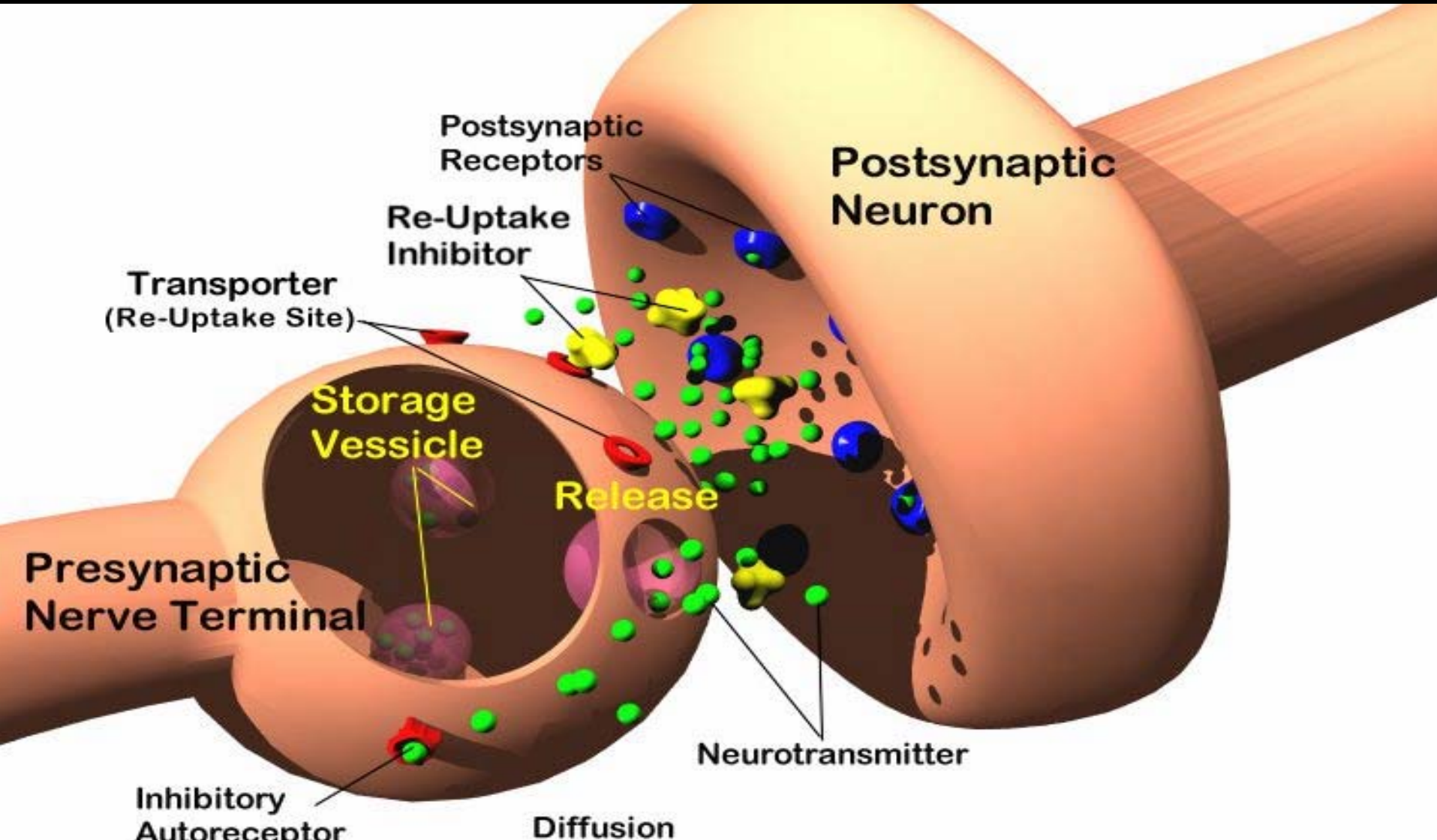
BANGUNAN
TINGGI
TINGGI

BANGUNAN

TINGGI
TINGGI



PERUBAHAN DALAM SARAF OTAK



Berlaku perubahan dalam saraf:

- **Serotonin**
 - **Norepinephrine**
 - **Dopamine**
 - **Endogenous opioids**
 - **Benzodiazepine receptors**
-
- Hypothalamic-pituitary-adrenal axis
 - Autonomic hypersensitivity and responsiveness.

Perubahan dalam saraf otak:

- Juga dilihat dalam penyakit lain seperti **PENYAKIT KEMURUNGAN** (depressive disorders).



PTSD

Perubahan dalam saraf otak:

- Juga dilihat dalam penyakit lain seperti **PENYAKIT KEMURUNGAN** (depressive disorders).



KEMURUNGAN

BERBAHAYA !




KEMURUNGAN

BERBAHAYA !

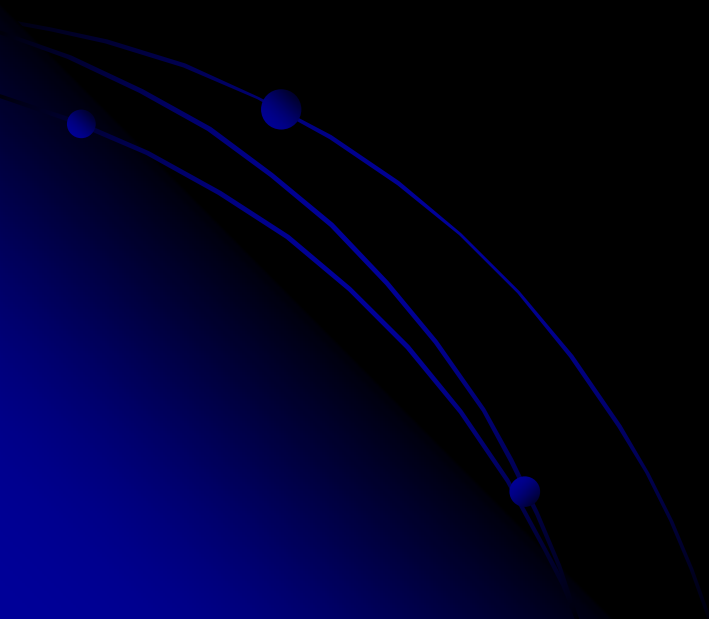
**MENGANCAM NYAWA
FIKIRAN MEMBUNUH DIRI**



Tanda-tanda KEMURUNGAN:

- Tak lalu makan, kurang berat badan.
 - Tak boleh tidur, bangun awal.
 - Tak boleh fokus/ tumpu fikiran.
 - Tak ada tenaga, letih-letih.
 - Fikiran dan gerak-geri jadi perlahan.
- 

- Tak rasa gembira, sering sedih/ menangis.
- Tak ada minat.



**Fikiran tak ada harapan,
fikir diri tidak ada guna.**



Tak ada niat hidup, fikiran hendak mati.

Cara-cara rawatan:

UBAT-UBAT



Ubat-ubat yang digunakan oleh doktor:

Amitriptyline	Alpraxolam
Imipramine	Clonazepam
Sertraline (Zoloft)	
Paroxetine (Seroxat)	

Bilakah ubat-ubat diperlukan?

- Selepas kejadian ngeri.
- Bila pesakit menjadi terlalu gementar (panic attacks).
- Bila tidak dapat tidur.
- Bila rasa sedih, murung.
- Bila terasa tiada harapan untuk hidup.

Ubat-ubat akan membantu:

- Tenteramkan perasaan: rasa **TENANG**.
- Boleh **TIDUR**.
- Ada **SELERA MAKAN**.
- Rasa lebih **BERTENAGA** untuk buat kerja.
- Rasa **CERIA, GEMBIRA** kembali.
- Kebaikan dilihat dalam 2minggu – 1 bulan.

Cara-cara rawatan:



UBAT-UBAT

Cara-cara rawatan:



UBAT-UBAT



PSIKOTERAPI

Cara-cara rawatan:



UBAT-UBAT

A Venn diagram consisting of two overlapping circles. The left circle is orange and contains the text 'UBAT-UBAT'. The right circle is green and contains the text 'PSIKOTERAPI'. The circles overlap in the center. In the bottom-left corner of the slide, there are three blue curved lines with small blue dots at their ends.

PSIKOTERAPI

GEMBIRA, RIANG



Sekian,
TERIMA KASIH

!!!

