



## Menderita Pencernaan Mental: Penumpang Penerbangan SIA yang Terkena Goncangan Turbulensi Meninggalkan Bekas Trauma Psikologis, Para Pakar Menyarankan

### Description

#### Dampak Psikologis Insiden Pesawat Singapura Yang Mengalami Turbulensi Parah

Pesawat Singapore Airlines yang mengalami turbulensi parah meninggalkan 1 korban tewas telah menyisakan dampak psikologis yang cukup berat bagi para penumpang yang selamat, dengan beberapa di antaranya merasa enggan untuk naik pesawat lagi dalam waktu dekat. Seorang penumpang menceritakan bangun di lantai pesawat di tengah suara tangisan dan pemandangan darah, yang menyebabkan rasa mual dan distres.

#### ### Kejadian dan Dampak

Pesawat SQ321 dari London menuju Singapura mengalami turbulensi parah yang membuat pesawat naik dan turun dengan cepat sebanyak 400 kaki dalam satu menit, menewaskan satu penumpang dan melukai setidaknya 30 orang lainnya. Para ahli kesehatan mental menyoroti potensi bagi penumpang untuk mengembangkan berbagai kondisi psikologis setelah pengalaman traumatis seperti ini. Hal ini dapat meliputi gangguan stres akut (ASD), gangguan stres pasca trauma (PTSD), dan gangguan kecemasan.

#### ### Pendapat Para Ahli

Dr. Amanda Oh, pendiri Budding Space, menyamakan kejadian tersebut dengan “semacam gangguan pencernaan dalam pikiran,” menekankan kesulitan dalam memproses situasi yang unik dan mengejutkan tersebut. Temuan ASD dapat muncul dalam sebulan setelah kejadian, sementara PTSD dapat bertahan lebih lama, memengaruhi fungsi sosial dan kesejahteraan fisik seseorang.

#### ### Saran untuk Pemulihan

Para profesional kesehatan mental merekomendasikan menjaga gaya hidup sehat dan terlibat dalam kegiatan yang mempromosikan stimulasi bilateral, seperti berjalan dan berenang. Anggota keluarga dapat memberikan dukungan dengan memperbolehkan individu yang terkena dampak untuk mengungkapkan emosi dan berduka dengan caranya sendiri, mendorong rasa otonomi dan kontrol.

### ### Terapi dan Harapan

Dr. Thomas Lee, direktur medis di klinik Resilienz, menyarankan terapi desensitisasi gerakan mata dan pemrosesan kembali (EMDR) sebagai pengobatan potensial untuk mengurangi dampak memori traumatis. Meskipun proses pemulihan mungkin menantang, para ahli kesehatan mental tetap optimis bahwa dengan dukungan dan intervensi yang cukup, para korban turbulensi di SQ321 akhirnya dapat pulih dari luka psikologis yang ditinggalkan oleh pengalaman mengerikan ini.

## Ringkasan

Dampak psikologis dari penerbangan Singapore Airlines yang mengalami turbulensi hebat dan menyebabkan 1 orang meninggal telah membuat banyak korban berjuang dengan akibatnya, dengan beberapa mengungkapkan keraguan untuk terbang lagi dalam waktu dekat. Beberapa korban menceritakan terbangun di lantai pesawat di tengah suara tangisan dan pemandangan darah, menyebabkan rasa mual dan ketidaknyamanan. Ahli kesehatan mental menyoroti potensi penumpang untuk mengembangkan berbagai kondisi psikologis setelah pengalaman traumatis tersebut, seperti gangguan stres akut (ASD) dan gangguan kecemasan.

Bagaimana pandangan Anda tentang penanganan pasca-trauma bagi korban turbulensi ini? Apakah Anda memiliki pengalaman serupa dalam penerbangan? Bagikan pikiran dan pengalaman Anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)