



Mengapa Berjalan dapat Membantu Mengatasi PTSD dan Berbicara Terbuka: Jangan Menahan Diri Sendiri

Description

Memahami PTSD melalui Greater Sudbury Police Service Blue Balance Wellness PTSD Awareness Walk

Pada Kamis, berbagai organisasi penanggap pertama berkumpul untuk acara Greater Sudbury Police Service Blue Balance Wellness PTSD Awareness Walk yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan gangguan stres pasca-trauma. Dalam acara ini, Const. James Jefferson dari Greater Sudbury Police Service berbagi pengalamannya mengalami PTSD lebih dari sepuluh tahun yang lalu.

Penyuluh dan pengorganisir utama acara tersebut, Jefferson menyampaikan pentingnya untuk tidak menyembunyikan gangguan tersebut karena takut dihakimi. Ia juga menyoroti bagaimana para penanggap pertama seringkali mengalami trauma yang luar biasa sehingga terkadang sulit untuk menanggulangi PTSD.

Dalam perjalanannya melalui krisis kesehatan mental, Jefferson menekankan pentingnya untuk mencari bantuan dan dukungan dari orang-orang terdekat. Ia mengatakan bahwa keputusan yang diambil dalam hidup, kebiasaan sehari-hari, dan akuntabilitas sangat memengaruhi perjalanan seseorang.

Pada akhir acara, para peserta diajak untuk bersantap pizza dan minum bersama. Semua uang yang terkumpul dari acara ini akan disumbangkan ke Wounded Warriors Canada, organisasi yang fokus pada program terapi trauma bagi veteran cedera, penanggap pertama, dan keluarga mereka. Dengan demikian, acara ini turut memberikan dukungan bagi mereka yang menderita dampak PTSD.

Ringkasan

Berbagai organisasi pemulihan pertama berkumpul untuk Greater Sudbury Police Service Blue Balance Wellness PTSD Awareness Walk pada Kamis. Konst. James Jefferson, seorang penyintas gangguan stres pasca-trauma, telah menyumbangkan karirnya untuk membantu rekan-rekannya

dalam menghadapi penyakit mental. Bagaimana pendapatmu tentang dukungan mental bagi petugas pertama? Apakah kamu juga percaya pada efek domino untuk membantu orang lain? Yuk berikan pendapatmu 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](#)

default watermark