



Meningkatnya Gangguan Stres Pascatrauma pada Mahasiswa Perguruan Tinggi: Penyebab dan Solusi

Description

Gangguan stres pascatrauma (PTSD) semakin sering didiagnosis pada mahasiswa dan mencapai lebih dari dua kali lipat antara tahun 2017 hingga 2022, terutama karena pandemi virus corona yang membuat kampus tutup dan mengganggu kehidupan para dewasa muda. Menurut penelitian terbaru yang diterbitkan pada hari Kamis, prevalensi PTSD naik menjadi 7,5 persen dari 3,4 persen selama periode tersebut.

Faktor Pemicu PTSD pada Mahasiswa

Kepusingan pada mahasiswa meningkat seiring meningkatnya stres masyarakat yang lebih luas, seperti penembakan di kampus, ketegangan sosial, dan kehilangan tiba-tiba orang terkasih akibat pandemi virus corona. PTSD adalah gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan pikiran yang datang secara tiba-tiba, mimpi buruk, dan sensitivitas yang tinggi terhadap pemicu suatu kejadian yang berlangsung lebih dari sebulan setelah kejadian itu terjadi.

Diagnosis PTSD dan Gangguan Stres Akut

Selain PTSD, diagnosis gangguan stres akut juga mengalami peningkatan yang signifikan di antara mahasiswa pada tahun 2022, naik dari 0,2 persen lima tahun sebelumnya menjadi 0,7 persen. Penggunaan perawatan kesehatan mental meningkat secara nasional selama pandemi, karena teleterapi memudahkan untuk berkonsultasi dengan klinisi.

Perlunya Perawatan PTSD di Kampus

Data prevalensi yang ada menunjukkan kebutuhan mendesak akan perawatan PTSD di kampus. Seperti yang dijelaskan oleh Dr. Shannon E. Cusack, peneliti akademis yang telah mempelajari PTSD pada mahasiswa, perubahan pada manual diagnostik mungkin telah mengaburkan batas antara PTSD dan gangguan seperti depresi atau kecemasan.

Tantangan Menghadapi Bencana dan Trauma

Profesor Stephen P. Hinshaw dari University of California, Berkeley, menyebutkan bahwa penguncian akibat pandemi kemungkinan membuat mahasiswa emosional tertekan dan kurang tangguh dalam menghadapi kejadian traumatis. Perubahan lain pada manual diagnostik juga dapat mempengaruhi

peningkatan tajam pada diagnosis PTSD.

Perlunya Perawatan Mental yang Efektif

Dr. Hinshaw menekankan pentingnya perawatan PTSD yang efektif di kampus, mengingat dampak buruk yang dialami oleh mahasiswa akibat stres pascatrauma. Terapi eksposur berkepanjangan dan terapi pemrosesan kognitif merupakan perawatan singkat yang telah terbukti efektif dalam mengelola gejala PTSD.

Ringkasan

Diagnosis gangguan stres pasca-trauma (PTSD) di kalangan mahasiswa lebih dari dua kali lipat antara 2017 dan 2022, terutama saat pandemi virus corona menutup kampus dan mengganggu kehidupan para pemuda. Prevalensi PTSD naik menjadi 7,5% dari 3,4% selama periode itu. Apakah Anda merasa tertekan oleh situasi saat ini? Bagaimana cara menangani stres pasca-trauma? Berikan komentar dan pendapat Anda 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