

# Healing Trauma : Langkah Kecil untuk Merangkul Kembali Kebahagiaanmu !

Category: LifeStyle

2 September 2024



## Prolite – Healing Trauma: Menyembuhkan Luka Batin dengan Cara yang Lebih Tenang dan Penuh Cinta

Pernah nggak, kamu ngerasa ada sesuatu yang berat di hati, tapi kamu nggak yakin apa? Mungkin itu bukan cuma perasaan biasa, tapi trauma yang diam-diam masih kamu bawa sampai sekarang.

Trauma bisa datang dari berbagai pengalaman hidup yang bikin kita terluka, baik secara fisik maupun emosional. Meski kelihatannya udah berlalu, dampaknya bisa terus terasa dan mempengaruhi hidup kita sehari-hari.

Tapi, kabar baiknya adalah trauma bisa disembuhkan. Healing mungkin nggak mudah, tapi bukan berarti nggak mungkin.

Yuk, kita bahas langkah-langkah awal untuk healing trauma dengan cara yang lebih ringan dan penuh cinta pada diri sendiri!

## **Langkah Awal untuk Healing Trauma : Mengakui dan Memahami Luka Batin**



*Ilustrasi trauma – Freepik*

### **1. Mengakui Keberadaan Trauma sebagai Langkah Pertama dalam Penyembuhan**

Langkah pertama yang harus kamu ambil untuk healing trauma adalah dengan mengakui bahwa kamu punya luka batin.

Terkadang, kita cenderung menutupi atau bahkan mengabaikan trauma yang kita alami karena merasa nggak kuat untuk menghadapinya.

Padahal, mengakui bahwa trauma itu ada adalah langkah awal yang sangat penting. Ini bukan tanda kelemahan, justru ini adalah bentuk kekuatan–keberanian untuk jujur pada diri sendiri dan mulai proses penyembuhan.

### **2. Memahami Jenis Trauma yang Dialami dan Dampaknya pada Kehidupan Sehari-hari**

Setelah kamu berani mengakui keberadaan trauma, langkah berikutnya adalah mencoba memahami trauma itu sendiri. Trauma itu bisa macam-macam, mulai dari trauma fisik, emosional, hingga psikologis.

Penting banget buat kamu untuk menyadari jenis trauma yang

kamu alami dan bagaimana hal itu mempengaruhi kehidupanmu sehari-hari.

Misalnya, trauma emosional bisa bikin kamu jadi lebih cemas, sulit percaya sama orang lain, atau bahkan merasa selalu cemas tanpa alasan yang jelas.

Dengan memahami jenis trauma dan dampaknya, kamu jadi lebih sadar dan bisa mulai mencari cara untuk menyembuhkannya.

## **Mendengarkan Tubuh: Bagaimana Trauma Tersimpan dalam Tubuh dan Cara Menyembuhkannya**



*Ilustrasi healing trauma – Freepik*

### **1. Bagaimana Trauma Bisa Memengaruhi Tubuh Secara Fisik**

Kamu mungkin nggak sadar, tapi trauma nggak cuma mempengaruhi pikiranmu, tapi juga tubuhmu.

Saat kamu mengalami trauma, tubuhmu bisa bereaksi dengan berbagai cara—mungkin kamu sering ngerasa tegang, sakit kepala, atau bahkan perut mual tanpa alasan jelas.

Ini karena tubuh kita juga menyimpan trauma yang kita alami, terutama kalau trauma itu nggak pernah diatasi dengan baik.

Tubuh kita ibaratnya jadi “tempat penyimpanan” untuk segala emosi dan rasa sakit yang belum terselesaikan.

### **2. Teknik-teknik Somatik untuk Melepaskan**

# Trauma yang Tersimpan di Tubuh

Nah, kalau trauma bisa tersimpan di tubuh, gimana caranya buat melepaskannya? Salah satu cara yang efektif adalah dengan menggunakan teknik somatik, seperti yoga dan mindfulness.

Yoga nggak cuma buat bikin tubuh lebih fleksibel, tapi juga membantu kita terhubung dengan tubuh dan emosi kita. Setiap gerakan yoga bisa membantu melepaskan ketegangan yang tersimpan di tubuh.

Selain itu, mindfulness atau kesadaran penuh juga penting untuk proses healing. Dengan mindfulness, kamu belajar untuk fokus pada saat ini, merasakan apa yang terjadi di tubuh tanpa menghakimi, dan menerima dirimu apa adanya.

**Beberapa teknik somatik yang bisa kamu coba untuk healing trauma di antaranya:**

- ***Deep Breathing (Pernapasan Dalam)***

Pernapasan dalam bisa membantu kamu merasa lebih tenang dan rileks. Ini juga membantu tubuh untuk melepaskan ketegangan yang mungkin tersimpan akibat trauma.

- ***Progressive Muscle Relaxation***

Teknik ini melibatkan mengencangkan dan merilekskan otot-otot di tubuh secara bergantian. Ini membantu kamu untuk lebih sadar akan ketegangan di tubuh dan secara perlahan melepaskannya.



By – Rizkina Diana

Healing trauma memang butuh waktu dan kesabaran, tapi setiap langkah kecil yang kamu ambil untuk mengenali, memahami, dan menyembuhkan luka batin itu sangat berarti.

Ingat, healing bukan tentang melupakan apa yang pernah terjadi, tapi tentang bagaimana kita bisa hidup dengan damai dan penuh kebahagiaan meski pernah terluka.

Jangan ragu buat mencari bantuan kalau kamu merasa butuh, entah itu dari teman, keluarga, atau bahkan profesional.

Kamu berhak untuk hidup dengan tenang dan bebas dari beban trauma yang selama ini mungkin masih kamu bawa.

Yuk, mulai perjalanan healing-mu sekarang! Peluk dirimu sendiri, cintai setiap prosesnya, dan ingat, kamu nggak sendirian dalam perjalanan ini. Selamat memulai langkah baru menuju kebahagiaan!