

## **Pendahuluan**

Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang mudah mengalami krisis. Situasi yang mungkin memunculkan krisis pada manusia beragam, mulai dari kejadian yang sifatnya sehari-hari, misalnya karena suatu kegagalan, konflik, hingga terjadinya musibah seperti bencana alam, kebakaran, ataupun bencana lain yang disebabkan manusia sendiri ataupun alam. Saat terjadi krisis, untuk mencegah terjadinya trauma di masa depan, perlu dilakukan Langkah-langkah pencegahan, salah satunya dengan memberikan dukungan psikologis awal pada penyintas.

## **Metode pelaksanaan**

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah workshop. Workshop diberikan kepada para tenaga kesehatan, yang sangat sering berhadapan dengan berbagai penyintas, karena terjun langsung ke lapangan ataupun karena menjadi pihak rujukan. Workshop dilaksanakan selama 3 hari, yaitu tanggal 23-25 November 2020.

## **Pembahasan**

Kegiatan berjalan dengan sangat lancar, penuh antusiasme dari peserta, maupun dari pihak Dinkes DKI selaku penyelenggara. Materi yang diberikan sangat berguna bagi para tenaga kesehatan dan mereka pun belajar mempraktikkan prinsip-prinsip dalam memberikan dukungan psikologis awal bagi penyintas, mulai dari persiapan sebelum menghadapi penyintas, maupun cara merujuk, hingga selesai bertugas. Materi teori dan praktik dilengkapi dengan cara-cara melakukan self-care, dan ditutup dengan rencana tindak lanjut dari para tenaga kesehatan.

## **Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat ditarik dari kegiatan ini adalah kegiatan ini merupakan kegiatan yang sangat penting karena manfaatnya sangat dirasakan oleh penyintas berbagai peristiwa. Semakin banyak pihak-pihak yang terlatih dalam memberikan dukungan psikologis awal, semakin banyak pula penyintas yang dapat dibantu.

## **Daftar Pustaka**

IFRC-PS. (2018). A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies. Copenhagen: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support.