

Trauma & Sistem Saraf

Mengapa badan 'ingat' apa yang fikiran cuba lupakan — dan bagaimana ia boleh pulih

Kamil Han · Global Certified TRE® Provider

Apa itu trauma?

Trauma bukan sekadar peristiwa yang berlaku — ia ialah kesan peristiwa itu pada diri kita apabila ia terlalu banyak, terlalu cepat, atau terlalu lama untuk ditanggung. Kemalangan, kehilangan, penderaan, pembedahan, tekanan kerja berpanjangan, atau membesar dalam suasana yang tidak selamat — semuanya boleh meninggalkan kesan.

Dua orang boleh melalui peristiwa yang sama dengan kesan yang berbeza. Ini bukan soal siapa lebih kuat, tetapi soal sokongan, sumber dan keadaan sistem saraf ketika itu.

Sistem saraf: penjaga keselamatan kita

Sistem saraf autonomi sentiasa mengimbas persekitaran untuk bahaya. Apabila ancaman dikesan, badan masuk ke mod perlindungan secara automatik:

- **Lawan (fight)** — tenaga naik, otot tegang, rasa marah
- **Lari (flight)** — jantung laju, gelisah, mahu keluar dari situasi
- **Beku (freeze)** — kaku, kebas, rasa 'tiada di situ', sukar berfikir

Selepas bahaya berlalu, haiwan di alam semula jadi sering menggeletar atau bergoncang untuk melepaskan tenaga ini, kemudian kembali tenang. Manusia pula selalunya menahan proses ini — kita diajar untuk 'kuat', 'bertenang', atau 'jangan menangis'. Tenaga itu boleh tersimpan sebagai ketegangan dalam badan.

Tanda-tanda sistem saraf yang masih 'berjaga'

- Sukar tidur atau kerap terjaga
- Mudah terkejut, sentiasa berwaspada
- Ketegangan otot berpanjangan — leher, bahu, rahang, belakang

- Rasa letih yang tidak hilang walaupun berehat
- Mudah marah, cemas, atau rasa kosong dan kebas
- Sukar fokus atau rasa terputus dari badan

Bagaimana TRE membantu

TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) ialah satu siri senaman ringkas yang dibangunkan oleh Dr. David Berceli. Senaman ini menggalakkan getaran semula jadi badan (neurogenic tremors) — mekanisme yang sama yang dilihat pada haiwan — dalam cara yang terkawal dan selamat.

Ramai yang mengamalkan TRE melaporkan tidur yang lebih baik, otot yang lebih kendur, dan rasa lebih tenang dalam badan. Kuncinya ialah perlahan-lahan: getaran yang lembut dan berhenti apabila perlu adalah lebih baik daripada memaksa.

Pemulihan berlaku sedikit demi sedikit

Sistem saraf belajar rasa selamat melalui pengalaman kecil yang berulang. Rehat yang cukup, hubungan dengan orang yang dipercayai, pergerakan, alam semula jadi, dan amalan seperti TRE — semuanya menyumbang. Tiada jalan pintas, dan tiada jadual yang 'betul'.

TRE bukan pengganti rawatan perubatan atau psikologi. Jika anda mempunyai sejarah trauma berat, PTSD, masalah kesihatan mental yang serius, epilepsi, sedang hamil, atau baru menjalani pembedahan, sila berbincang dengan doktor anda dan berlatih di bawah bimbingan TRE Provider yang bertauliah.

LANGKAH SETERUSNYA

Badan anda tahu cara untuk pulih. TRE membantunya ingat semula.

Panduan ini permulaan yang baik. Tetapi apa yang tersimpan dalam badan selalunya perlu dilepaskan melalui badan juga. Dalam sesi TRE, saya bimbing anda langkah demi langkah dengan selamat, sehingga anda boleh berlatih sendiri di rumah.

“Dulu anak menangis, tangan naik dulu. Sekarang anak menangis, saya peluk. Dah jadi manusia, dah tak jadi singa.”

Seorang ibu, hari ke-5 berlatih TRE

Sesi individu

Bersemuka · 90 minit

RM 2,500

Bengkel kumpulan

Minimum 5 orang · 2 jam

RM 786 / orang

Sesi online

Panggilan video · 60 minit

RM 1,500

Tempah sesi di WhatsApp: 017-693 3166

Saya pernah berada di tempat anda. Anda tidak perlu melaluinya seorang diri.

Kamil Han, Global Certified TRE® Provider