

# Sang chấn: phản ứng và hồi phục

Thông tin dành cho Cộng đồng

## Tóm tắt

- Có phản ứng mạnh sau khi xảy ra chuyện đau buồn hay đáng sợ là bình thường, nhưng sau một vài tuần lễ những cảm xúc này phải bắt đầu giảm dần.
- Người ta có thể có những phản ứng khác nhau về thể chất, tinh thần, tình cảm và hành vi/thái độ.
- Quý vị có thể thực hiện nhiều điều để đối phó với sang chấn và hồi phục.
- Hãy nhờ người chuyên môn giúp đỡ nếu sau ba, bốn tuần mà quý vị không bắt đầu bình thường trở lại.

Có phản ứng mạnh về thể chất và tình cảm sau khi xảy ra chuyện đau buồn là bình thường. Nhưng trong đa số trường hợp, các phản ứng này giảm dần khi cơ thể lành dần và hồi phục tự nhiên. Quý vị có thể thực hiện nhiều điều để giúp mình đối phó với và hồi phục khi gặp những chuyện như vậy.

Trải nghiệm đau thương là bất kỳ sự việc nào trong cuộc sống khiến chúng ta cảm thấy mất an toàn và khiến chúng ta hay những người khác có thể bị nguy đến tính mạng. Vì vậy, khả năng sinh hoạt bình thường trong cuộc sống hằng ngày sẽ tạm thời bị rối loạn khi người nào đó bị căng thẳng rất nhiều về tình cảm, tâm lý và thể chất.

Các ví dụ về các trải nghiệm đau thương bao gồm thiên tai, chẳng hạn như trận cháy rừng, lũ lụt, chứng kiến vụ cướp vũ trang, bị tai nạn xe hơi nặng, đi trên chiếc máy bay buộc phải hạ cánh khẩn cấp, hoặc bị hành hung.

## Các phản ứng đối với sang chấn

Việc người ta phản ứng như thế nào với sang chấn phụ thuộc vào nhiều yếu tố, chẳng hạn như loại và mức độ nghiêm trọng của chuyện đau buồn, họ được hỗ trợ nhiều ít sau vụ việc, những yếu tố gây căng thẳng tâm lý khác họ đang trải qua trong cuộc sống, các yếu tố nhân cách nhất định, khả năng thích ứng cao độ tự nhiên, và người đó đã trải qua bất kỳ chuyện đau thương nào khác trong quá khứ.

Các phản ứng thông thường bao gồm các phản ứng tinh thần, tình cảm, thể chất và hành vi/thái độ. Những phản ứng này là bình thường, và trong hầu hết trường hợp, sẽ giảm dần khi cơ thể lành dần và hồi phục tự nhiên.

Ví dụ về các phản ứng thông thường với sang chấn là:

- cảm thấy như thể quý vị đang ở trong trạng thái 'báo động cao độ' và 'cảnh giác' về bất cứ điều gì khác có thể xảy ra
- cảm xúc bị tê liệt, như thể đang ở trong trạng thái 'bị sốc'
- trở nên dễ xúc động và buồn khổ
- cảm thấy vô cùng kiệt lực và mệt mỏi
- cảm thấy tinh thần rất căng và/hay lo lắng
- muốn cất lực bảo vệ người khác kể cả gia đình và bạn bè
- không muốn rời khỏi một nơi chốn nhất định vì sợ 'những chuyện có thể xảy ra'.

## **Phản ứng tâm thần đối với sang chấn**

Phản ứng tâm thần đối với sang chấn bao gồm:

- sức tập trung và trí nhớ bị giảm sút
- những suy nghĩ khó quên về sự việc
- nghĩ các phần của sự việc lặp đi lặp lại trong tâm trí
- bối rối hoặc mất phương hướng.

## **Phản ứng tình cảm đối với sang chấn**

Phản ứng tình cảm đối với sang chấn có thể bao gồm:

- sợ hãi, lo lắng và hoảng sợ
- sốc – khó tin vào những gì đã xảy ra, cảm giác bị tách rời và bối rối
- cảm giác tê dại
- không muốn giao tiếp với người khác hoặc trở nên xa lánh những người xung quanh
- tiếp tục ở trong tình trạng báo động – cảm giác như hiểm họa vẫn còn đó hoặc sự việc vẫn tiếp tục
- chùng xuống – sau khi cơn khủng hoảng qua đi, tình trạng bị kiệt sức có thể trở nên rõ rệt. Các phản ứng tình cảm đối với sự việc sẽ lộ ra trong giai đoạn chùng xuống, và bao gồm trầm cảm, tránh né, tội lỗi, dễ bị đụng chạm, và xa lánh.

## **Phản ứng thể chất đối với sang chấn**

Các trải nghiệm đau thương có thể gây ra các phản ứng thể chất bao gồm:

- mệt mỏi hoặc kiệt sức
- giấc ngủ bị rối loạn
- buồn nôn, nôn mửa và chóng mặt
- nhức đầu
- toát/ra rất nhiều mồ hôi
- tim đập nhanh.

## **Phản ứng hành vi/thái độ đối với sang chấn**

Phản ứng hành vi/thái độ thông thường đối với sang chấn bao gồm:

- tránh nhắc lại sự việc
- không thể ngưng tập trung vào những gì đã xảy ra
- đắm chìm trong những công việc liên quan đến hồi phục
- không còn sinh hoạt theo thông lệ thường ngày
- khẩu vị thay đổi, chẳng hạn như ăn nhiều hơn hoặc ít hơn rất nhiều
- chuyển sang uống bia rượu, hút thuốc lá và uống cà phê
- giấc ngủ bị trở ngại.

## **Thấu hiểu sự việc đau buồn**

Một khi sự việc đau buồn đã qua, nhiều khi quý vị nhận thấy mình tìm cách thấu hiểu sự việc. Điều này có thể bao gồm suy nghĩ về:

- làm sao và tại sao nó xảy ra
- làm sao và tại sao quý vị bị dính vào nó
- lý do tại sao quý vị có cảm xúc như vậy

- liệu những xúc cảm hiện giờ của quý vị có thể hiện con người của quý vị, liệu trải nghiệm đó đã thay đổi quan điểm của quý vị về cuộc sống, và thay đổi như thế nào.

## Giúp hóa giải những phản ứng đau thương đối với sang chấn

Hiện có một số cách quý vị có thể thực hiện để giúp một người nào đó hóa giải các phản ứng sau khi xảy ra sang chấn.

Một số ví dụ thông thường đã phát hiện được bao gồm:

- Nhận biết rằng mình đã trải qua chuyện đau buồn hoặc đáng sợ và rằng quý vị sẽ phản ứng đối với nó.
- Chấp nhận rằng quý vị sẽ không cảm thấy bình thường như trước trong một khoảng thời gian, nhưng rồi nó cũng sẽ dần dần qua đi.
- Nhắc nhở bản thân mỗi ngày rằng quý vị đang đối phó – cố gắng không tức giận hoặc bực bội với chính mình nếu quý vị không thể làm tốt mọi thứ hoặc có hiệu quả như thường lệ.
- Đừng lạm dụng bia rượu hoặc ma túy để giúp quý vị đối phó.
- Tránh đưa ra những quyết định quan trọng hoặc thay đổi lớn trong cuộc sống cho đến khi quý vị cảm thấy khá hơn.
- Dành thời gian đầu với những gì đã xảy ra – đừng tìm cách ngăn chặn.
- Đừng kìm nén cảm xúc của quý vị – hãy nói chuyện với một ai đó có thể hỗ trợ và hiểu quý vị.
- Cố gắng duy trì thói quen thường lệ của quý vị và tiếp tục bận rộn.
- Đừng cố tình tránh những nơi chốn hay hoạt động nhất định. Đừng để sang chấn gò bó cuộc sống quý vị, và từ từ sinh hoạt bình thường trở lại.
- Khi cảm thấy kiệt sức, quý vị hãy chắc chắn dành thời giờ để nghỉ ngơi.
- Dành thời giờ tập thể dục thường xuyên – tập thể dục giúp làm sạch cơ thể và tâm trí bị căng thẳng.
- Giúp gia đình và bạn bè giúp mình bằng cách nói cho họ biết quý vị cần những gì, chẳng hạn như thời gian riêng hoặc một người nào đó để nói chuyện.
- Thư giãn – sử dụng các kỹ thuật thư giãn như yoga, thở hay thiền, hoặc làm những điều quý vị thích, chẳng hạn như nghe nhạc hoặc làm vườn.
- Biểu hiện cảm xúc khi có cảm xúc – nói chuyện với ai đó về cảm xúc của quý vị hoặc viết chúng xuống giấy.
- Khi sang chấn khơi lại những kỷ niệm hay cảm xúc, quý vị hãy cố gắng đương đầu với chúng. Hãy nghĩ về chúng, sau đó bỏ chúng sang một bên. Nếu chúng gọi lại những kỷ niệm quá khứ, cố gắng giữ chúng riêng biệt với các chuyện hiện tại và đối phó với chúng riêng rẽ.

## Tiến trình lành lại và hồi phục

Bất kỳ sự việc nào đặt mạng sống của một người hay của người khác vào tình huống nguy hiểm sẽ khiến cơ thể con người bị rơi vào trạng thái cảnh giác cao độ. Tình trạng này giống như 'chế độ khẩn cấp' có liên quan đến các báo động nội bộ được bật lên. Chế độ khẩn cấp giúp con người chúng ta có rất nhiều năng lượng trong một thời gian ngắn để có cơ hội sống sót tối đa.

Hầu hết mọi người chỉ ở trong chế độ khẩn cấp trong một khoảng thời gian ngắn hoặc cho đến khi mối đe dọa trước mắt đã qua. Tuy nhiên, khi ở chế độ khẩn cấp, chúng ta sẽ tiêu hao nguồn năng lượng thiết yếu và đây là lý do tại sao sau đó mọi người thường cảm thấy khá mệt mỏi.

Tiến trình lành lại và hồi phục bình thường liên quan đến việc cơ thể rời khỏi trạng thái kích thích cao độ. Nói cách khác, các báo động nội bộ tắt đi, mức năng lượng cao giảm dần, và cơ thể tự tái thiết lập trạng thái cân xứng và cân bằng bình thường. Thông thường, điều này sẽ xảy ra trong vòng khoảng một tháng sau khi xảy ra sự việc.

## Nhờ chuyên viên y tế giúp đỡ

Tình trạng căng thẳng tâm lý sau khi xảy ra sang chấn có thể gây ra những phản ứng rất mạnh ở một số người và có thể trở thành mạn tính (không thuyên giảm). Quý vị nên nhờ chuyên viên trợ giúp nếu quý vị:

- không thể để đối phó với các cảm xúc hay cảm giác thể chất mãnh liệt

- không có cảm xúc bình thường, và vẫn cảm thấy tê dại và trống rỗng
- cảm thấy rằng quý vị không bắt đầu sinh hoạt bình thường trở lại sau ba hoặc bốn tuần
- tiếp tục có những triệu chứng căng thẳng về thể chất
- giấc ngủ tiếp tục bị xáo trộn hoặc có những cơn ác mộng
- cố tình tránh bất cứ điều gì làm quý vị nhớ lại những trải nghiệm đau thương
- không có ai để quý vị có thể chia sẻ cảm xúc
- thấy rằng các mối quan hệ với gia đình và bạn bè đang bị trục trặc
- dễ xảy ra tai nạn và uống nhiều bia rượu hoặc sử dụng nhiều ma túy hơn
- không thể trở lại làm việc hoặc đảm đương các trách nhiệm
- cứ mãi hồi tưởng những trải nghiệm đau thương
- cảm thấy rất bồn chồn và có thể dễ bị giật mình.

## Rối loạn căng thẳng tâm lý sau sang chấn (PTSD)

Sau khi xảy ra một sự việc đau buồn, một số người nhận thấy họ phản ứng mạnh và không giảm dần sau một tháng. Những phản ứng mạnh, kéo dài có thể rất tai hại, và có thể ảnh hưởng đến mối quan hệ của quý vị với thân nhân và bạn bè cùng khả năng làm việc của quý vị. Những phản ứng này có thể biểu hiện chứng rối loạn căng thẳng tâm lý sau sang chấn. Với chứng này, tác động của sự việc đã xảy ra tiếp tục gây ra mức độ căng thẳng tâm lý cao độ.

Nếu cho rằng mình có lẽ đang bị PTSD, quý vị nên nhờ chuyên gia y tế giúp đỡ.

**Nếu vào lúc nào đó quý vị cảm thấy lo lắng về sức khỏe tâm thần của mình hoặc sức khỏe tâm thần của người thân yêu, quý vị hãy gọi cho Lifeline qua số 13 11 14.**

## Những nơi quý vị nhờ giúp đỡ

- Bác sĩ của quý vị
- Trung tâm y tế cộng đồng địa phương
- Medicare Địa phương (Medicare Local)
- Nhân viên tư vấn
- Chuyên viên tâm lý học
- Dịch vụ Giới thiệu Hội Tâm lý Úc Đt. 1800 333 497
- Lifeline Đt. 13 11 14
- NURSE-ON-CALL Đt. 1300 60 60 24 – để biết thông tin về sức khỏe và được hướng dẫn chuyên nghiệp (24 giờ, 7 ngày)

## Những điều cần nhớ

- Có phản ứng mạnh sau khi xảy ra chuyện đau buồn hay đáng sợ là bình thường, nhưng sau một vài tuần lễ những cảm xúc này phải bắt đầu giảm dần.
- Người ta có thể có những phản ứng khác nhau về thể chất, tinh thần, tình cảm và hành vi/thái độ.
- Quý vị có thể thực hiện nhiều điều để đối phó với sang chấn và hồi phục.
- Hãy nhờ người chuyên môn giúp đỡ nếu sau ba, bốn tuần mà quý vị không bắt đầu bình thường trở lại.

Tài liệu này được phổ biến trên Better Health Channel tại:

[www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery)

Bản dịch tài liệu này được phổ biến trên trang mạng Danh bạ Bản dịch Y tế (Health Translations Directory):

[www.healthtranslations.vic.gov.au](http://www.healthtranslations.vic.gov.au)

Chính phủ Tiểu bang Victoria 1 Treasury Place, Melbourne ủy quyền và phát hành.

© Tiểu bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 3 năm 2016.