Hồi phục sau sang chấn lâu dài

10 YEAR ANNIVERSARY OF THE 2009 VICTORIAN BUSHFIRES

VICTORIA State Government

điều gì có thể sẽ xảy ra | **khi nào nên tìm kiếm sự giúp đỡ** | **các nơi liên lạc**

Các sự kiện chấn động ảnh hưởng tới cả cuộc đời. Mỗi người đối phó và hồi phục một cách khác nhau.

Sau bất kỳ sự kiện chấn động nào, người ta có thể có những phản ứng mạnh về tình cảm hay thể chất. Những cảm xúc này là điều bình thường và hầu hết sẽ lắng xuống trong vòng một vài tuần theo tiến trình lành trở lại và hồi phục tự nhiên của cơ thể.

Ngày kỷ niệm và các sự kiện khác khiến chúng ta nhớ lại sự kiện chấn động ban đầu cũng có thể mang đến tất cả những cảm xúc mạnh như thương tiếc, chấn động, có lỗi và mất mát. Xin nhắc lại, đó là điều bình thường, và thông thường, những cảm xúc này sẽ tự lắng xuống trong vòng một vài tuần.

Hồi phục sau sang chấn

Bất kỳ sự kiện nào bao gồm mất mát, nguy hiểm và sợ hãi đều khiến cho cơ thể chúng ta rơi vào trạng thái kích động cao độ. 'Trạng thái khẩn cấp' này khiến người ta có rất nhiều năng lượng trong quãng thời gian ngắn nhằm tối đa hoá khả năng sinh tồn.

Trạng thái khẩn cấp làm tiêu hao rất nhiều năng lượng và sau đó người ta thường cảm thấy vô cùng kiệt sức.

Có những phương pháp quý vị có thể sử dụng để đối phó. Ví dụ:

- chấp nhận rằng quý vị vừa có một trải nghiệm đáng sợ và đau đớn
- nghỉ ngơi
- tập thể dục
- nói chuyện với bạn bè, gia đình và những người khác trong cộng đồng.

Quý vị có thể tìm thêm các phương pháp đối phó khác tại **www.betterhealth.vic.gov.au.**

Điều quan trọng là hãy nhớ rằng mỗi người trải qua chặng đường hồi phục khác nhau, và đối với nhiều người, vấn đề hồi phục vẫn còn là một thử thách dai dẳng.

Một số người không thể chấm dứt được trạng thái khẩn cấp. Để đối phó, họ cố gắng kiểm soát phản ứng của mình bằng cách lẩn tránh hoặc khép kín cảm xúc. Điều này không giúp giải quyết khó khăn sâu xa và để lâu còn trở nên tệ hơn nữa.

10 YEAR ANNIVERSARY OF THE **2009 VICTORIAN BUSHFIRES**

VICTORIA State Government

Khi nào tôi nên tìm kiếm sự giúp đỡ?

Tôi có cần giúp đỡ không?

Mọi người nên tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên môn nếu họ hay người quen của họ đang:

- cảm thấy quá sức chịu đựng và không thể kiểm soát sự xúc động hay cảm giác thể chất mạnh mẽ của mình
- thể hiện các triệu chứng căng thẳng về thể chất
- hồi tưởng lại một cách rõ ràng sự kiện đó
- thấy các mối quan hệ với gia đình và bạn bè bị ảnh hưởng
- trở nên dễ bị tai nạn
- uống rượu bia hoặc dùng ma tuý nhiều hơn
- bạo lực về mặt thể chất hay tình cảm
- có những thay đổi quan trọng khác về hành vi

Nếu quý vị, hay người quen của quý vị thấy thời điểm này thật khó khăn, điều quan trọng là hãy nhớ rằng quý vị không phải chịu đựng một mình. Có nhiều nơi quý vị có thể tới để được khuyên bảo hay giúp đỡ, như bác sĩ gia đình, dịch vụ hỗ trợ sức khoẻ tâm thần, và trên mạng.

Tới đâu để được giúp đỡ

- gia đình và bạn bè
- bác sĩ
- chuyên viên sức khoẻ tâm thần, như bác sĩ tâm thần, chuyên viên tâm lý hay nhân viên xã hội, có kinh nghiệm điều trị PTSD nếu cần.
- trung tâm y tế cộng đồng gần nhà quý vị
- Trung tâm Sức khoẻ Tâm thần Sau Sang chấn của Úc ĐT. **(03) 9035 5599**

Dịch vụ tư vấn thông thường trên điện thoại

- Lifeline **13 11 14**
- GriefLine **1300 845 745**
- BeyondBlue **1300 224 636**

Tài liệu trực tuyến

- **www.betterhealth.vic.gov.au**
- **www.sane.org**

Bạo hành gia đình

- Nếu đang gặp nguy hiểm tức thì, quý vị hãy gọi **000**.
- Dịch vụ Tư vấn Bạo hành Gia đình, Tấn công Tình dục Quốc gia số **1800 737 732 (1800 RESPECT).**

Để nhận được ấn phẩm này dưới dạng thức truy cập được, hãy gửi email tới em.comms@dhhs.vic.gov.au

Được Chính phủ Tiểu bang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne, uỷ quyền và phát hành.
© Tiểu bang Victoria, tháng 1 năm 2019. (1811017).