Đương đầu với Chấn thương Tâm lý

Vietnamese translation of "Coping With a Traumatic Event" (http://www.bt.cdc.gov/masstrauma/copingpub.asp)

Chấn thương Tâm lý là gì?

Hầu hết mọi người đều từng trải qua một sự kiện căng thẳng trong đời. Khi một sự kiện hay chuỗi sự kiện xảy ra gây nhiều căng thẳng, nó được gọi là chấn thương tâm lý. Những chấn thương tâm lý được biểu hiện qua cảm giác sợ hãi, cô độc, tổn thương nghiêm trọng hoặc có nguy cơ bị tổn thương hay bị chết. Những chấn thương tâm lý tác động mạnh đến nạn nhân, nhân viên cứu hộ, những người bạn và người thân có liên quan đến nạn nhân. Chúng có thể tác động đến những người trực tiếp nhìn thấy sự kiện hay qua truyền hình.

Một số phản ứng thông thường?

Phản ứng của mỗi người đối với chấn thương tâm lý có thể khác nhau. Các phản ứng bao gồm cảm giác sợ hãi, đau buồn, chán nản. Các phản ứng của cơ thể và hành vi như buồn nôn, choáng váng, thay đổi thói quen ngủ và ăn uống cũng như từ bỏ các hoạt động hàng ngày. Các phản ứng do chấn thương tâm lý có thể kéo dài hàng tuần đến hàng tháng trước khi người ta bắt đầu cảm thấy bình thường trở lại.

Hầu hết mọi người kể lại rằng họ cảm thấy khá hơn trong vòng ba tháng sau sự kiện chấn thương tâm lý. Nếu vấn đề trở nên xấu hơn hoặc kéo dài hơn một tháng sau sự kiện, người ta có thể gặp phải sự rối loạn hậu chấn thương tâm lý (PTSD).

Rối loạn hậu chấn thương tâm lý (PTSD) là gì?

Rối loạn hậu chấn thương tâm lý (PTSD) là một phản ứng mạnh của xúc cảm và cơ thể trước những suy nghĩ và ký ức về sự kiện kéo dài nhiều tuần, hoặc nhiều tháng sau chấn thương tâm lý. Triệu chứng của PTSD chia làm 3 dạng chính: hồi tưởng, né tránh và bị kích động ngày càng tăng.

- **Các triệu chứng của bệnh hồi tưởng** bao gồm nhớ lại, gặp ác mộng và các phản ứng cực đoan của cơ thể và cảm xúc trước những ký ức về sự kiện. Phản ứng về cảm xúc có thể bao gồm cảm giác có tội, lo sợ bị hại một cách cực đoan, vô cảm. Các phản ứng của cơ thể có thể gồm run lên một cách không kiểm soát, ớn lạnh hay tim đập nhanh, đau đầu dữ dội.

- **Các triệu chứng của bệnh né tránh** gồm xa lánh những hoạt động, những địa điểm, những suy nghĩ hay cảm xúc liên quan đến chấn thương hay cảm giác bị tách biệt hoặc xa lạ đối với mọi người.

- **Các triệu chứng của bệnh bị kích động** gồm cảnh giác một cách thái quá hay dễ hoảng hốt, khó ngủ, cáu kỉnh, giận dữ và thiếu tập trung.

Các triệu chứng khác liên quan đến PTSD gồm: lo sợ bị tấn công, chán nản, có suy nghĩ và cảm giác muốn tự vẫn, lạm dụng ma túy, cảm giác bị xa lánh, cô độc và không có khả năng hoàn tất công việc hàng ngày.

Quý vị có thể làm gì cho chính mình?

Có rất nhiều điều mà quý vị có thể làm để đương đầu với những chấn thương tâm lý.

- Hãy hiểu rằng những triệu chứng của quý vị là bình thường và đặc biệt sẽ ổn ngay sau chấn thương tâm lý.

- Duy trì các sinh hoạt thường ngày của quý vị.

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION
SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

- Dành thời gian để giải quyết những mâu thuẫn hàng ngày để chúng không làm tăng thêm những lo lắng cho quý vị.
- Đừng né tránh những tình huống, con người và những nơi gợi quý vị nhớ đến sự tổn thương.
- Tìm cách thư giãn và chăm sóc bản thân.
- Hãy quay về với gia đình, bạn bè và các tăng lữ để được an ủi, hãy kể cho họ nghe về những cảm xúc và những việc đã xảy ra với quý vị.
- Tham gia các hoạt động vui chơi, giải trí.
- Hãy nhìn nhận rằng quý vị không thể kiểm soát hết mọi việc.
- Hãy nhìn nhận về nhu cầu tư vấn và hãy nhờ đến một trung tâm y tế tâm thần địa phương.

Quý vị Có thể Làm gì cho Con mình?

- Hãy cho con quý vị hiểu rằng đó là điều bình thường khi chúng cảm thấy khó chịu về một việc xấu hay lo lắng về một điều đáng sợ đã xảy ra.
- Khuyến khích con quý vị bày tỏ những cảm xúc và suy nghĩ của chúng mà không nên phán xét.
- Quay lại với những sinh hoạt thường ngày.

Khi nào Quý vị Cần đến Bác sĩ hay Chuyên gia Sức khoẻ Tâm thần?

Khoảng phân nửa những người bị rối loạn hậu chấn thương tâm lý (PTSD) hồi phục trong vòng ba tháng mà không cần phải điều trị. Đôi khi những triệu chứng không mất đi hẳn hoặc có thể kéo dài hơn ba tháng. Điều này có thể xảy ra do tính nghiêm trọng của sự kiện, hành động xảy ra trực tiếp đối với sự kiện gây chấn thương, sự đe doạ nghiêm trọng đến cuộc sống, số lần xảy ra sự kiện, quá trình chấn thương đã xảy ra và những vấn đề về tâm lý trước khi xảy ra sự kiện.

Quý vị nên cân nhắc việc nhờ đến sự chăm sóc y tế chuyên môn nếu như các triệu chứng ảnh hưởng đến mối quan hệ của quý vị với gia đình và bạn bè, hay ảnh hưởng đến công việc của quý vị. Nếu quý vị nghi ngờ mình hay người nào đó mà quý vị biết bị PTSD, hãy trao đổi với chuyên viên y tế hoặc đến cơ sở y tế tâm thần địa phương.

For more information, visit www.bt.cdc.gov,
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION
SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™