



Ảnh hưởng của thiên tai: Yếu tố nguy cơ và Ứng phó

Mỗi năm, hàng triệu người bị ảnh hưởng nguy hại bởi con người tạo nên hoặc do thiên tai gây ra. Những thảm họa đó có thể là các vụ nổ, động đất, lũ lụt, bão, lốc, hoặc hỏa hoạn. Trong thiên tai, bạn phải đối diện với nguy cơ tử vong hoặc bị thương về thể lý. Bạn cũng có thể bị mất nhà, tài sản, và cộng đồng. Những căng thẳng như vậy có thể ảnh hưởng rất lớn đến tâm lý, xúc cảm và thể lý của bạn.

Những phản ứng căng thẳng sau thảm họa cũng giống như [các phản ứng mà chúng ta thường](#) thấy tại các phòng cấp cứu của bệnh viện.

Thiên tai có thể gây ra một loạt các phản ứng về tinh thần và thể xác. Những phản ứng này không chỉ ảnh hưởng đến bạn ngay khi thảm họa xảy ra mà còn ảnh hưởng đến bạn trong một thời gian rất lâu dài trong cuộc đời của bạn.

Những yếu tố nguy cơ

Sau đây là một số yếu tố mà nó có thể làm cho bất cứ ai sẽ bị ảnh hưởng nặng hơn hoặc lâu hơn sau thiên tai:

Mức độ tiếp xúc

Số tiền để chi phí cho thiên tai có ảnh hưởng rất lớn trong tương lai về mặt tâm thần. Ảnh hưởng lớn nhất là đối với những nạn nhân mà chính họ đã trải qua. Kế đến là những người rất gần gũi tiếp xúc với các nạn nhân. Những người có nguy cơ ảnh hưởng ít hơn là những người chỉ tiếp xúc gián tiếp, chẳng hạn như lo về tin tức của những thiệt hại nghiêm trọng này. Thương tích và sự đe dọa của cuộc sống là những yếu tố có nguy cơ dẫn đến bị tâm thần. Các nghiên cứu đã xem xét các thảm họa thiên nhiên nghiêm trọng, chẳng hạn như động đất ở Armenia, lở đất ở Mexico, và cơn bão Andrew ở Mỹ. Những phát hiện cho thấy ít nhất một nửa trong số những người sống sót bị căng thẳng hoặc bị tâm thần mà họ cần phải được chữa trị.

Giới tính và gia đình

Luôn luôn hầu hết, phụ nữ hoặc trẻ em gái phải chịu những ảnh hưởng tiêu cực hơn là đàn ông hoặc trẻ em trai. Sự khôi phục thảm họa là căng thẳng hơn khi trẻ em có mặt trong nhà. Phụ nữ với những người phối ngẫu của họ cũng có kinh nghiệm đau khổ nhiều hơn trong thời gian phục hồi. Gia đình nào có một thành viên bị thảm họa thì cả gia đình cũng bị lây. Sự căng thẳng trong đời sống hôn nhân lại càng căng thẳng thêm sau thảm họa. Sự phục hồi lại càng khó khăn hơn nữa khi các phần tử trong gia đình gây chia rẽ, hoặc không nâng đỡ lẫn nhau.

Tuổi

Những người lớn độ tuổi từ 40-60 có thể họ sẽ đau khổ nhiều hơn sau khi thiên tai. Theo suy luận, nếu bạn đang ở trong độ tuổi đó, bạn có nhiều nhu cầu hơn do công việc và gia đình. Nghiên cứu về trẻ em phản ứng với thiên tai còn bị hạn chế. Nói chung, trẻ em còn bị ảnh hưởng nặng hơn sau thảm họa so với người lớn. Các bậc cha mẹ đang còn trong tình trạng căng thẳng thì nó liên quan đến việc phục hồi con cái rất tồi tệ.

Những nhân tố đặc biệt khác đối với người sống sót

Một số nhân tố có liên quan đến lý lịch và sự nghiên cứu của người sống sót cũng là điều quan trọng cho việc phục hồi từ thảm họa. Sự khôi phục là tồi tệ hơn nếu bạn:

- Đã không hoạt động tốt trước khi thiên tai.
- Đã không có kinh nghiệm đối phó với thiên tai.
- Phải đối phó với những người căng thẳng khác sau khi thiên tai.
- Có người thiếu lòng tự trọng.
- Nghĩ rằng bạn không được người khác quan tâm.
- Nghĩ rằng bạn có kiểm soát tí xíu trên những gì đang xảy ra với bạn.
- Thiếu năng lực để kiểm soát căng thẳng.

Các yếu tố khác cũng được tìm thấy để dự đoán kết quả tồi tệ hơn:

- Sự mất mát (cái chết của người thân)
- Sự tổn thương với chính mình hoặc một thành viên trong gia đình.
- Cuộc sống của sự đe dọa
- Hoảng sợ, kinh dị, hoặc cảm xúc giống như đang còn bị thiên tai
- Bị tách ra khỏi gia đình (đặc biệt là trong số giới trẻ)
- Sự mất mát rất lớn về tài sản
- Sự đổi chỗ ở (buộc phải rời khỏi nhà)

Các nước đang phát triển

Những yếu tố nguy cơ có thể làm tồi tệ hơn nếu thiên tai xảy ra ở một đất nước đang phát triển. Thiên tai ở các nước đang phát triển có ảnh hưởng nghiêm trọng hơn về mặt tâm thần so với thiên tai xảy ra ở các nước đã phát triển. Điều này đúng ngay cả với thiên tai ít nghiêm trọng. Ví dụ, thiên tai tự nhiên nói chung thì ít nghiêm trọng hơn là do con người gây ra. Ở các nước đang phát triển, mặc dù, thiên tai tự nhiên ảnh hưởng nghiêm trọng hơn so với các thảm họa do con người gây ra ở các nước đã phát triển.

Thấp hoặc tiêu cực về sự hỗ trợ của xã hội

Sự hỗ trợ của những người khác có thể là một yếu tố nguy cơ và cũng có thể là một khả năng phục hồi. Hỗ trợ của xã hội có thể giảm dần sau khi thiên tai. Điều này có thể là do sự căng thẳng và sự cần thiết cho các thành viên trong chương trình hỗ trợ trên mạng lưới để có được quyền lợi với cuộc sống của chính họ. Đôi khi những sự hưởng ứng giúp đỡ từ những người khác mà bạn tin cậy lại là tiêu cực. Ví dụ, một người nào đó có thể chơi xấu về những khó khăn của bạn, những nhu cầu, hay sự đau khổ, hay là mong đợi bạn phục hồi nhanh hơn là thực tế. Điều này càng làm cho những người sống sót bị chấn thương trong một thời gian căng thẳng lâu dài.

Sau một hàng loạt chấn thương, những sự mâu thuẫn xã hội, ngay cả những người đã được giải quyết, lại có thể được xem xét. Chúng tộc, tôn giáo, dân tộc, xã hội, và bộ lạc có thể trở lại như những người

cố gắng để giành được các nguồn tài nguyên rất cần thiết. Trong gia đình, những sự xung đột có thể xảy ra nếu các thành viên trong gia đình đã trải qua những thứ khác nhau trong thiên tai. Do đó phải thiết lập các lớp học khác nhau cho sự phục hồi mà thông thường lại dễ bị hiểu lầm giữa những phần tử trong gia đình. Những thành viên trong gia đình cũng có thể phục vụ lẫn nhau như những lời nhắc nhở về sự đau buồn của thiên tai.

Hãy nhớ rằng trong khi hàng triệu người bị ảnh hưởng trực tiếp bởi thiên tai, thì hầu hết họ được hồi phục. Con người có tính đàn hồi, và hầu hết con người có khả năng hồi phục trở lại từ thiên tai. Thêm vào đó, đôi khi con người kể lại những thay đổi rất lạc quan sau thiên tai. Họ có thể suy nghĩ lại những gì thật sự là quan trọng và trân quý những gì mà họ lượng giá là quý nhất trong cuộc đời.

Khả năng phục hồi các yếu tố

Khả năng phục hồi của con người nói lên rằng một số đông những người sống sót sẽ phục hồi một cách tự nhiên từ những tai họa. Họ sẽ vượt qua những thảm kịch và những vấn đề về bệnh tâm thần lâu dài. Những nhân tố làm tăng thêm tính đàn hồi sau những tai họa:

Hỗ trợ xã hội

Hỗ trợ xã hội là một trong những chìa khóa để phục hồi sau khi bị chấn thương, trong đó có thảm họa. Hỗ trợ xã hội tăng thêm nguồn an ủi và giới hạn sự căng thẳng sau hàng loạt chấn thương. Được nối kết với những người khác làm cho nó dễ dàng hơn để có thêm kiến thức cần thiết hầu khắc phục thảm họa. Thông qua hỗ trợ xã hội, bạn cũng có thể tìm thấy:

- Giúp đỡ thực tiễn giải quyết những vấn đề
- Ý thức được hiểu và được chấp nhận
- Chia sẻ những kinh nghiệm đau thương
- Sự an ủi rằng những gì bạn đã trải qua và bạn đã đối phó như thế nào là "bất thường"
- Chia sẻ lời khuyên về đối phó

Sự tự tin đối phó

Hơn nữa, nghiên cứu đã tìm thấy rằng đối phó tự hiệu quả - "tin rằng bạn có thể làm được điều đó" - có liên quan đến kết quả sức khỏe tâm thần tốt hơn cho nạn nhân thiên tai. Khi bạn nghĩ rằng bạn có thể đương đầu không có vấn đề gì xảy ra với bạn, bạn có xu hướng làm tốt hơn sau khi thảm họa. Nó không phải là quá nhiều cảm giác như bạn có thể điều khiển những việc nói chung. Thay vào đó, nó được tin tưởng rằng bạn có thể đối phó với những kết quả của một tai họa mà đã được tìm thấy để giúp đỡ những người sống sót hồi phục.

Hy Vọng

Kết quả tốt hơn sau khi thiên tai hoặc hàng loạt chấn thương mà có khả năng nếu bạn có một hoặc nhiều điều sau đây:

- Lạc quan (vì bạn có thể hy vọng cho tương lai)
- Mong muốn điều tích cực
- Tự tin rằng bạn có thể dự đoán cuộc sống của bạn và bản thân
- Niềm tin rằng nó rất giống như những thứ mà nó sẽ tốt hơn theo như lòng mình mong muốn.

- Niềm tin rằng các nguồn bên ngoài, chẳng hạn như chính phủ, là đang hành động đại diện cho bạn với phúc lợi của bạn trong con tim.
- Niềm tin vào Thiên Chúa
- Tăng thêm niềm tin, như là "tôi luôn luôn được may mắn."
- Thực tế các nguồn lực, bao gồm nhà ở, công việc, tiền bạc

Cái nhìn một cách tổng hợp

Thiên tai có thể gây ra cả tinh thần lẫn những phản ứng thể lý. Gắn gũi với thiên tai và có yếu hỗ trợ tiêu cực của xã hội có thể làm trì trệ sự phục hồi. Mặt khác, khi được nối kết với những người khác và khi tự tin rằng bạn có thể điều khiển được các hậu quả của thiên tai, điều đó sẽ làm cho sức khỏe tâm thần ít bị ảnh hưởng hơn. Nói chung, con người có tính đàn hồi, và hầu hết những người sống sót sẽ phục hồi từ thiên tai. Để tìm hiểu thêm về đối phó sau thiên tai hay bất kỳ loại chấn thương, cần được [chăm sóc](#) và [đối phó](#). Đối với những người có yếu tố nguy cơ cao hơn, tự chăm sóc và tìm sự giúp đỡ được đề nghị, hãy vào [Self-Care and Coping](#).