

Sang chấn là gì?



Sang chấn là phản ứng tự nhiên của tâm trí và cơ thể quý vị đối với những trải nghiệm đau khổ sâu sắc khiến bản thân cảm thấy choáng ngợp hoặc đe dọa cảm giác an toàn của quý vị. Nó có thể phát sinh từ một biến cố bất ngờ, chẳng hạn như tai nạn hoặc bị hành hung, hoặc từ hoàn cảnh lâu dài, chẳng hạn như lớn lên trong môi trường thiếu an toàn.

Việc trải qua sang chấn của mỗi người là không giống nhau. Hai người có thể trải qua cùng một sự kiện nhưng có cảm nhận và phản ứng hoàn toàn khác nhau, và điều đó hoàn toàn bình thường. Dù quý vị trải qua sang chấn theo bất kỳ hình thức nào, điều quan trọng là phải biết rằng cảm xúc của quý vị là hoàn toàn chính đáng.

Các loại sang chấn

Sang chấn cấp tính: Một sự kiện đơn lẻ có thể gây quá sức chịu đựng, như tai nạn hoặc thảm họa thiên nhiên.

Sang chấn mãn tính: Đau khổ kéo dài, chẳng hạn như sống trong môi trường bị lạm dụng hoặc thường xuyên đối mặt với hành vi bạo lực.

Sang chấn phức tạp: Trải qua nhiều sự kiện đau thương, thường liên quan đến những người quý vị biết hoặc tin tưởng.

Sang chấn gián tiếp: Bị ảnh hưởng sâu sắc khi nghe hoặc chứng kiến sang chấn của người khác.

Sang chấn liên thế hệ: Những ảnh hưởng lâu dài của sang chấn được truyền qua các thế hệ trong gia đình hoặc cộng đồng theo thời gian.

Dấu hiệu & ảnh hưởng

Sang chấn có thể biểu hiện khác nhau ở mỗi người. Một số trải nghiệm phổ biến bao gồm:



Cảm thấy choáng ngợp hoặc căng thẳng

Những cảm xúc như sợ hãi, buồn bã hoặc lo lắng có thể kéo dài liên tục hoặc khó kiểm soát.



Hồi tưởng lại những gì đã xảy ra

Hồi tưởng, ký ức buồn hoặc gặp khó khăn trong việc tập trung.



Cảm thấy tách biệt

Thay đổi tâm trạng, cáu kỉnh hoặc cảm thấy tê liệt cảm xúc hoặc bị tách biệt khỏi cảm xúc của bản thân.



Nhận thấy những thay đổi trong cơ thể bản thân

Khó ngủ, luôn cảm thấy mệt mỏi, đau đầu hoặc tim đập nhanh.



Cảm thấy khó tin tưởng

Cảm thấy không an toàn hoặc không chắc chắn trong các mối quan hệ hoặc ở những nơi quen thuộc.



Tránh những thứ làm gợi nhớ

Tránh xa mọi người, địa điểm hoặc tình huống và/hoặc sử dụng chất gây nghiện để đối phó.

Nguyên nhân

Sang chấn có thể phát sinh từ nhiều trải nghiệm khác nhau, chẳng hạn như:

Bị bạo lực hoặc lạm dụng

Tổn thương về thể chất, cảm xúc hoặc tình dục, bao gồm bạo hành và bạo lực gia đình.

Bị tai nạn hoặc thương tích nghiêm trọng

Tai nạn xe hơi, té ngã hoặc các sự kiện đe dọa tính mạng khác.

Trải qua mất mát hoặc đau buồn

Cái chết của một người thân yêu, sự chia ly đột ngột hoặc sự kết thúc của một mối quan hệ quan trọng.

Đối mặt với thảm họa thiên nhiên

Gập cháy rừng, lũ lụt hoặc các hiện tượng thời tiết khắc nghiệt khác.

Cuộc sống gắn liền với chấn thương y khoa

Trải qua ca phẫu thuật quan trọng, bệnh tật kéo dài hoặc các phương pháp điều trị y tế phức tạp.

Trải qua hoặc chứng kiến chiến tranh hoặc phải rời bỏ chỗ ở

Chạy trốn khỏi các cuộc xung đột, xin tị nạn hoặc sống trong điều kiện không ổn định.

Trải qua sang chấn không bao giờ là lỗi của quý vị. Dù nguyên nhân là gì, vẫn luôn có những cách giúp quý vị đối mặt và vượt qua cảm xúc của bản thân. Và hãy nhớ rằng, quý vị luôn được hỗ trợ và đồng hành trên từng chặng đường.

Nhận biết thời điểm và cách thức sang chấn xuất hiện

Việc có một kế hoạch như dưới đây có thể giúp quý vị chuẩn bị cho những tình huống có thể dẫn đến phản ứng sang chấn. Điều này có thể giúp quý vị dễ dàng nhận biết những gì đang xảy ra và phản ứng theo cách tích cực để hỗ trợ cho sức khỏe tinh thần của bản thân.

Kế hoạch kiểm soát sang chấn

Dự đoán

Những tình huống hoặc những điều gợi nhớ nào có thể mang đến những cảm xúc đau khổ?

ví dụ: ngày kỷ niệm, một số âm thanh, địa điểm hoặc các tình huống tương tác nhất định

Nhận biết

Tôi có thể cảm thấy hoặc phản ứng như thế nào?

ví dụ: suy nghĩ dồn dập, căng thẳng về mặt thể chất, đột nhiên cảm thấy không an toàn hoặc bị choáng ngợp

Kiểm soát

Tôi có thể làm gì để tự chăm sóc bản thân?

ví dụ: kỹ thuật định tâm, hít thở sâu, liên hệ với một người đáng tin cậy



Chiến lược thực tế



Thực hiện kỹ thuật định tâm

Những hoạt động như hít thở sâu, bài tập năm giác quan hoặc đi bộ quãng đường ngắn có thể giúp quý vị cảm thấy được hiện diện hơn và giảm bớt những suy nghĩ hoặc cảm giác đau khổ.



Tập trung vào hơi thở của quý vị

Hít thở chậm rãi, đều đặn có thể giúp làm dịu cơ thể và tâm trí của quý vị. Hãy thử hít vào trong bốn nhịp, giữ hơi trong bốn nhịp và thở ra trong bốn nhịp.



Xây dựng một thói quen đều đặn

Ngủ nghỉ, ăn uống đều độ và các hoạt động hàng ngày có thể giúp tìm lại được cảm giác ổn định, kể cả khi mọi thứ trở nên khó đoán.



Đối xử tử tế với chính mình

Việc chữa lành cần có thời gian, và việc có những ngày vui xen lẫn những ngày tồi tệ là chuyện bình thường. Điều quan trọng nhất là dành cho quý vị sự kiên nhẫn và quan tâm đến bản thân.



Vận động theo cách khiến bản thân cảm thấy thoải mái

Các hoạt động nhẹ nhàng như đi bộ, giãn cơ hoặc yoga có thể giúp giải tỏa căng thẳng và cải thiện tâm trạng của quý vị.

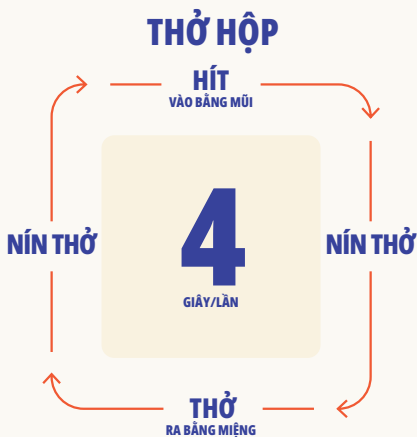


Tìm cách thể hiện cảm xúc của quý vị

Nói chuyện với người mà quý vị tin tưởng, viết ra suy nghĩ hoặc tạo ra các tác phẩm nghệ thuật có thể giúp quý vị giải tỏa cảm xúc một cách an toàn.

Quý vị có muốn thử làm gì đó ngay không?

Nếu quý vị cảm thấy lo lắng hoặc không biết nên bắt đầu từ đâu, kỹ thuật định tâm như **thở hộp**, **đọc thuộc lòng theo thứ tự** hoặc **sử dụng năm giác quan của quý vị** có thể giúp làm dịu cơ thể và tránh bận tâm đến các nguyên nhân khiến quý vị quá tải.



KỸ THUẬT ĐỌC THUỘC LÒNG

Quý vị có thể thử đọc thuộc lòng:

- bảng chữ cái
- các tháng trong năm, theo thứ tự ngược lại
- việc mình đã làm hôm qua



KỸ THUẬT 5 GIÁC QUAN

Hãy chú ý đến...

- 5 thứ quý vị có thể **nhìn thấy**
- 4 thứ quý vị có thể **cảm nhận**
- 3 thứ quý vị có thể **nghe thấy**
- 2 thứ quý vị có thể **ngửi thấy**
- 1 thứ quý vị có thể **nếm được**



Không phải ai cũng như ai, vì vậy kỹ thuật này có thể có hiệu quả với người khác nhưng lại không hiệu quả với quý vị, và điều đó là bình thường.

Mẫu chốt là phải tiếp tục thử nghiệm cho đến khi quý vị tìm ra phương pháp hữu ích nhất.

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ

Quý vị có thể cần nói chuyện với chuyên gia y tế nếu:

- ✓ Những ký ức không mong muốn hoặc hồi tưởng về những gì đã xảy ra khiến quý vị choáng ngợp hoặc khó chịu.
- ✓ Cảm giác như đang trải qua lại sang chấn, với những hình ảnh sống động hoặc cảm nhận thể chất gợi nhớ lại quá khứ.
- ✓ Quý vị cảm thấy tách biệt với bản thân hoặc môi trường xung quanh, như thể đang ngắm nhìn cuộc sống diễn ra từ xa.
- ✓ Cảm giác sợ hãi, buồn bã hoặc tức giận cứ đeo bám và không giảm bớt theo thời gian.
- ✓ Quý vị đã bắt đầu tránh xa những người thân yêu hoặc tránh né những thứ mà mình thường thích.
- ✓ Cuộc sống hàng ngày trở nên khó quản lý hơn và việc đối phó với công việc, việc học hoặc các trách nhiệm khác trở nên khó khăn hơn.

Việc mở lòng tìm kiếm sự giúp đỡ có thể khó khăn, nhưng đó là dấu hiệu cho thấy sự mạnh mẽ.

Luôn có sự hỗ trợ để giúp quý vị cảm thấy có thể kiểm soát tình hình tốt hơn và có niềm tin vào tương lai.

Luôn có sự hỗ trợ

Hiểu rõ và kiểm soát sang chấn không phải là điều quý vị có thể tự mình làm được.

Truy cập **Bộ công cụ hỗ trợ** của chúng tôi để tìm thêm các chiến lược thực tế và tìm hiểu các dịch vụ hỗ trợ quốc gia và địa phương hữu ích.

Bộ công cụ hỗ trợ cũng cung cấp thông tin về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần và hạnh phúc mà quý vị có thể chủ động tìm hiểu bất cứ khi nào mình cần.

Truy cập lifeline.org.au/trauma/services hoặc quét mã QR để bắt đầu.



Nếu hiện tại đang cảm thấy quá tải, Lifeline sẽ luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Quý vị có thể liên hệ với chúng tôi bất cứ lúc nào, 24/7.

☎ Gọi đến 13 11 14

✉ Nhắn tin đến 0477 131 114

💬 Trò chuyện trực tuyến tại lifeline.org.au/crisis-chat

Nếu tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm, vui lòng gọi 000.