

Chấn thương

Chấn thương là phản ứng xúc cảm đối với sự việc đe dọa tính mạng hoặc sự an toàn của quý vị, hoặc tính mạng hoặc sự an toàn của những người xung quanh.

Một sự kiện đau buồn có thể gồm có bạo lực, đau buồn và mất mát, tai nạn, ngược đãi, vi phạm nhân quyền và cưỡng bức di tản. Cưỡng bức di tản thường có đặc điểm là gây tình trạng bất định dài hạn, bấp bênh và cực kỳ gian khổ, thường trong bối cảnh chiến tranh hoặc xung đột dân sự.¹

Chấn thương cũng có thể là hậu quả của việc trải nghiệm các sự kiện đau thương tái diễn kéo dài như lạm dụng, bỏ bê hoặc bạo lực.

Chấn thương có thể rất khác so với bất kỳ việc gì quý vị đã từng trải và khó có thể hiểu được. Bị chấn thương có thể khiến quý vị có nhiều câu hỏi về sự an toàn và khả năng kiểm soát cuộc sống của mình. Nhất là khó có thể đối phó với những cảm giác này nếu quý vị cũng phải đối mặt với những thay đổi khác trong cuộc sống, như tới một đất nước mới, cố tìm nơi ăn chốn ở hoặc công việc, hoặc thích nghi với một nền văn hóa mới. Mọi người đều có những trải nghiệm và phản ứng khác nhau đối với những sự kiện quan trọng, và những gì gây tổn thương cho người này có thể không ảnh hưởng đến người khác. Điều quan trọng là đừng so sánh trải nghiệm của mình với trải nghiệm của người khác.

Bị chấn thương là phản ứng bình thường sau một sự kiện quan trọng. Đây khác với Rối loạn Căng thẳng Sau Chấn thương (PTSD), là một tình trạng kéo dài hơn cần được chẩn đoán chính thức và trợ giúp chuyên môn. Thông tin thêm về PTSD có trong Tờ thông tin PTSD.

Đôi khi PTSD, trầm cảm hoặc lo âu có thể phát sinh sau chấn thương. Điều quan trọng là phải theo dõi và nhận biết cảm giác của mình và những gì quý vị trải nghiệm trong những tuần lễ sau chấn thương. Nếu có các triệu chứng ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày và ngăn cản quý vị đi làm, đi học hoặc khiến quý vị không thể làm các sinh hoạt bình thường, hoặc quý vị có bất kỳ mối lo ngại nào, hãy đi gặp bác sĩ. Thông tin thêm về trầm cảm và lo âu có trong tờ thông tin về trầm cảm và lo âu.

Ảnh hưởng của Chấn thương

Sau một sự kiện đau buồn, có các cảm xúc và xúc động mạnh là điều bình thường, có thể gồm có:

- Cảm xúc tê liệt
- Tách biệt với những gì đã xảy ra, với những người khác và với chính mình
- Sốc và không tin là việc này đã xảy ra
- Sợ chết hoặc bị thương, cô đơn, không thể chịu đựng được, hoặc sợ việc này xảy ra nữa
- Bất lực
- Cảm thấy tội lỗi hoặc xấu hổ vì đã không ngăn được việc này, hoặc mình được khá hơn người khác, hoặc đã không phản ứng tốt hơn hoặc đối phó đúng mức
- Buồn bã vì những gì đã mất hoặc không còn
- Cô lập - cảm thấy không ai thông cảm hoặc có thể giúp mình
- Phấn khởi - vui vì sống sót và an toàn
- Tức giận và thất vọng về việc này, hoặc việc này không công bằng.

Các trải nghiệm thông thường khác gồm có:

- Khó theo kịp các sinh hoạt bình thường hàng ngày
- Liều lĩnh, kể cả việc uống nhiều rượu bia và dùng các loại ma túy khác
- Tránh các tình huống khiến quý vị nhớ lại những tổn thương trước đây
- Khó ngủ
- Ác mộng
- Sống lại sự việc trong giấc mơ, hồi tưởng hoặc ý nghĩ
- Nhức đầu
- Thay đổi khẩu vị và cân nặng
- Tim đập nhanh
- Run rẩy hoặc đổ mồ hôi
- Khó tập trung
- Thay đổi cảm xúc, như tính khí bất thường, lo âu, hoặc nóng nảy
- Thay đổi trong các mối quan hệ - một số người có vẻ không hỗ trợ hoặc xa vắng, trong khi những người khác có vẻ thân thiết hơn trước

¹ Facts & Figures - FASST <https://www.fasstt.org.au/facts-figures/>



- Gặp khó khăn ở trường hoặc chỗ làm
- Xa lánh bạn bè và gia đình
- Cảnh giác hoặc đề phòng quá mức

Chăm sóc bản thân

Trải qua một sự kiện đau buồn là điều đáng lo ngại và khó hiểu. Điều quan trọng là làm gì để chăm sóc bản thân, có thể gồm có:

- Khi đã sẵn sàng, nói với người khác về trải nghiệm của mình và cố gắng hiểu cảm giác của người khác ra sao
- Quyết định mình chịu đựng được tới mức độ nào về phương tiện truyền thông; tránh xem hoặc đọc các chủ đề làm quý vị cảm thấy khó chịu
- Nhận hỗ trợ từ những người quý vị tin tưởng, gồm có bạn bè và gia đình bằng cách cho họ biết cảm giác của mình
- Theo các thói quen, như làm việc, đi học, tham gia một nhóm thể thao và các sinh hoạt khác
- Dành thời gian tập thể dục và nghỉ ngơi, và làm các sinh hoạt mà mình thích.

Khi nào cần xin giúp đỡ

Điều quan trọng là phải xin được giúp đỡ và gặp bác sĩ nếu quý vị bị bất kỳ ảnh hưởng chấn thương nào:

- Trở nên tệ hơn
- Ảnh hưởng đến việc học, việc làm, các mối quan hệ hoặc các sinh hoạt mà quý vị thích
- Gây đau khổ hoặc khó chịu
- Làm quý vị nghĩ đến việc làm hại bản thân hoặc người khác.

Về Tờ Thông Tin này

Thông tin này không phải là khuyến cáo y tế. Ở đây chỉ nói chung chung và không xét đến hoàn cảnh cá nhân, sức khỏe thể chất, tình trạng tinh thần hoặc các yêu cầu về sức khỏe tâm thần của quý vị. Đừng dùng thông tin này để điều trị hoặc chẩn đoán tình trạng bệnh của chính mình hoặc của người khác, và không bao giờ bỏ qua khuyến cáo y tế hoặc trì hoãn việc tìm khuyến cáo chỉ vì điều gì trong thông tin này. Nếu có bất kỳ thắc mắc nào về y khoa thì nên hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thẩm quyền. Nếu nghi ngờ, hãy luôn luôn tìm kiếm khuyến cáo y tế.

Tờ thông tin này được phỏng theo thông tin do headspace xuất bản. Có thể coi thông tin gốc tại:

<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Trauma-web.pdf>

Nếu các triệu chứng chấn thương ngày càng tệ hơn và ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống của quý vị, điều quan trọng là phải xin được giúp đỡ sớm, và đi gặp bác sĩ để giảm bớt tác động của các vấn đề sức khỏe tâm thần lên cuộc sống của quý vị và cải thiện cơ hội hồi phục hoàn toàn.

Bác sĩ của quý vị là nơi khởi đầu tốt để xin được giúp đỡ về sức khỏe tâm thần. Tờ thông tin trong loạt bài này *Nhận Trợ giúp Sức khỏe Tâm thần Chuyên nghiệp (Getting Professional Mental Health Help)* có thêm thông tin về việc tìm kiếm trợ giúp chuyên môn.

Nếu không cảm thấy thoải mái khi nói chuyện với bác sĩ về sức khỏe tâm thần của mình, quý vị có thể tìm một bác sĩ khác khiến quý vị cảm thấy thoải mái. Có thể mất một thời gian để tìm được bác sĩ phù hợp với quý vị.

Quý vị cũng có thể liên hệ với Diễn đàn Dịch vụ Úc cho những Người sống sót sau Tra tấn và Chấn thương (FASSTT). FASSTT là mạng lưới gồm tám cơ quan chuyên môn về phục hồi tại Úc, làm việc với những người từ nước ngoài đến Úc, sống sót sau khi bị tra tấn và chấn thương. Có một chi nhánh FASSTT ở mỗi tiểu bang và lãnh thổ của Úc.

Truy cập <https://www.fasstt.org.au/> để biết thêm chi tiết.

Nếu quý vị cần được giúp đỡ ngay bây giờ

Nếu quý vị nghĩ ai đó có thể tự làm hại bản thân hoặc làm hại người khác, hãy tìm sự trợ giúp khẩn cấp.

Gọi dịch vụ khẩn cấp

Gọi ba số không (000)

Gọi Đường dây cứu hộ (Lifeline)

Gọi 13 11 14

Các nguồn khác gồm có:

Black Dog Institute.

https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlalQobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAYASAAEgKxzfD_BwE

[The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT](#)

Tờ thông tin này đã được các thành viên của Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer và nhóm Người chăm sóc thông báo.

Tờ thông tin được soạn thảo bởi:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

