

Vượt qua sang chấn

Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn

Những gì bạn đang trải qua là phản ứng tự nhiên với một sự kiện bất thường.

Trong giai đoạn bị sang chấn, bộ não theo bản năng cố gắng bảo vệ chúng ta khỏi nguy hại. Nhưng đôi khi phải mất một thời gian bộ não của chúng ta mới trở lại trạng thái bình thường.

Sang chấn ảnh hưởng đến mỗi người theo những cách khác nhau, không có đúng hay sai khi bạn phải đối mặt với cảm xúc này.



Bộ não của bạn đang cố gắng xử lý những gì đã xảy ra và lấy lại cân bằng, nhưng việc này cần thời gian.

Một số phản ứng đối với sang chấn thường gặp

Bạn có thể bị ảnh hưởng theo dạng:



Thể chất

- Cảm thấy run rẩy, chóng mặt hoặc tức ngực.
- Có những thay đổi về khẩu vị, mức năng lượng hoặc thói quen giấc ngủ.
- Bị ốm thường xuyên hơn, vụng về hơn hoặc ít ham muốn thân mật hơn.



Tinh thần

- Gặp khó khăn khi cần ghi nhớ, tập trung hoặc đưa ra quyết định.
- Có những hồi tưởng hoặc suy nghĩ xâm chiếm.
- Cảnh giác cao độ và nhạy cảm với các âm thanh, mùi, vị hoặc hình ảnh nhất định.



Cảm xúc

- Cảm thấy sốc, tê liệt, bối rối hoặc bàng hoàng.
- Cảm thấy không an toàn, sợ hãi, lo lắng hoặc bồn chồn.
- Cảm thấy tức giận, khó chịu, dễ bị kích động hoặc tìm cách đổ lỗi.
- Cảm thấy tội lỗi, tuyệt vọng, buồn bã hoặc chán nản.



Hành vi

- Muốn ở một mình hoặc cần người khác hơn mức bình thường.
- Tránh những nơi hoặc tình huống nhất định và mất niềm tin vào người khác.
- Trở nên quá chú trọng về an toàn cho bản thân và người khác.

Bạn không cô đơn. Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ để bạn cảm thấy an toàn và tiến về phía trước.

Vượt qua sang chấn

Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn

Cách để vượt qua sang chấn

Không có giải pháp đơn giản nào để mọi thứ tốt hơn ngay lập tức, nhưng những bước nhỏ có thể giúp bạn cảm thấy kiểm soát được tình hình tốt hơn.

1. Duy trì kết nối

- Nói chuyện với những người bạn, người thân hoặc nhóm hỗ trợ đáng tin cậy.
- Dành thời gian cho những người quan tâm đến bạn.
- Dành thời gian hòa mình vào thiên nhiên và kết nối với vùng đất của bạn.

2. Chăm sóc sức khỏe của mình

- Ăn các bữa ăn đầy đủ chất dinh dưỡng và đều đặn.
- Uống nhiều nước và cố gắng ngủ đủ 8 tiếng.
- Tập thể dục nhẹ nhàng, như đi bộ, có thể giảm căng thẳng.

3. Duy trì thói quen hàng ngày

- Những thói quen đơn giản, hàng ngày có thể mang lại sự thoải mái và ổn định.

4. Hãy tử tế với chính mình

- Những gì đã xảy ra không phải là lỗi của bạn.
- Quá trình hồi phục cần thời gian và cảm xúc thăng trầm là điều bình thường.

Bạn hoàn toàn có thể nhờ giúp đỡ

Nếu sau bốn tuần mà tình hình không cải thiện, bạn có thể đặt lịch hẹn với bác sĩ gia đình, chuyên viên tư vấn hoặc bác sĩ trị liệu.

Ngoài ra, hãy yêu cầu giúp đỡ nếu:

- Phản ứng của bạn trở nên dữ dội hơn, hoặc tần suất của những hồi tưởng và cơn hoảng loạn tăng lên.
- Khả năng quản lý cuộc sống hàng ngày của bạn trở nên khó khăn hơn.
- Bạn thường xuyên sử dụng rượu hoặc ma túy để đối phó.
- Bạn cảm thấy chán nản hoặc có ý nghĩ muốn làm hại bản thân.

Kiểm soát những hồi tưởng và suy nghĩ xâm chiếm

Cảm xúc về hồi tưởng có thể rất dữ dội, như thể bạn đang sống lại sự kiện đó. Suy nghĩ xâm chiếm là những suy nghĩ hoặc hình ảnh không mong muốn hoặc gây khó chịu xuất hiện trong đầu mà không báo trước.

Theo thời gian, tần suất xuất hiện thường giảm dần khi bộ não thích nghi được.

Những điều có thể giúp ích:

- **Hãy giữ vững bản thân**
Tập trung vào các giác quan của bạn. Kể tên năm thứ bạn có thể nhìn thấy, chạm vào một vật ở xung quanh, lắng nghe âm thanh và hít thở chậm, sâu.
- **Tự nhắc nhở bản thân**
Hãy nói, “Đây là một hồi tưởng. Việc đó giờ đang không xảy ra đâu. Tôi đang an toàn. Rồi mọi chuyện sẽ qua thôi.”
- **Vận động hoặc làm sao lãng**
Duỗi người, ngáp, lắc lư ngón chân hoặc vỗ tay. Đếm ngược từ 100.

“

Hồi tưởng không phải lúc nào cũng là những ký ức sống động như trong phim ảnh. Đôi khi đó chỉ là cảm giác choáng ngợp hoặc hoảng loạn mà không biết tại sao.

**Cần thêm
hỗ trợ?**

Để được hỗ trợ vượt qua đau buồn, gọi cho Victim Support theo số 0800 842 846.

Dịch vụ của chúng tôi miễn phí, bảo mật và có sẵn 24/7 trên toàn quốc.

www.victimsupport.org.nz