

PHOENIX AUSTRALIA

Sang chấn tâm lý là gì?

Bất kỳ sự kiện nào có dính dáng đến tiếp xúc với cái chết, thương tật trầm trọng hay bạo hành tình dục thực sự hoặc bị đe dọa đều có thể gây sang chấn tâm lý.

Hầu như tất cả mọi người khi trải qua sang chấn tâm lý sẽ bị ảnh hưởng về mặt cảm xúc, nhưng không phải ai cũng sẽ phản ứng theo cách giống nhau. Hầu hết mọi người sẽ hồi phục trong vòng một hoặc hai tuần lễ đầu khi được gia đình và bạn bè giúp đỡ. Đối với một số người, tác động này có thể sẽ kéo dài.

Các sự kiện gây sang chấn tâm lý có thể bao gồm

- bị tai nạn trầm trọng, bị hành hung, chiến tranh, thiên tai, cưỡng bức tình dục hoặc xâm hại tình dục
- chứng kiến những sự kiện này xảy ra với người khác
- được biết một người bạn hoặc thân nhân đột ngột qua đời (ví dụ: vì bị hành hung hoặc tai nạn), có dính dáng đến sự kiện đe dọa đến tính mạng xảy ra hoặc bị thương nặng.

Các sự kiện gây sang chấn tâm lý khá phổ biến

Hầu hết mọi người đều sẽ bị ít nhất một sự kiện gây sang chấn tâm lý trong đời. Ở Úc, những sự kiện gây sang chấn tâm lý phổ biến nhất là:

- có người thân thiết chết bất đắc kỳ tử
- nhìn thấy người khác bị thương nặng hoặc bị giết hoặc bất ngờ nhìn thấy tử thi
- bị tai nạn xe hơi đe dọa đến tính mạng

Các sự kiện gây sang chấn tâm lý bao gồm các trải nghiệm khác nhau. Một số sự kiện, chẳng hạn như vụ tai nạn xe hơi, là những sự kiện chỉ xảy ra một lần, đột ngột và bất ngờ. Những sự kiện gây sang chấn tâm lý khác, chẳng hạn như xâm hại tình dục thời thơ ấu, có thể xảy ra lặp đi lặp lại trong một thời gian dài. Cả hai loại sự kiện gây sang chấn tâm lý này đều gây đau khổ về cảm xúc cho hầu hết mọi người và có thể dẫn đến rối loạn căng thẳng sau sang chấn tâm lý (PTSD).

Những sự kiện gây sang chấn tâm lý thường choáng ngợp. Điều này có thể khiến những người đã trải qua sự kiện gây sang chấn tâm lý khó có thể suy nghĩ thấu đáo và chấp nhận những gì đã xảy ra. Quý vị sẽ hiểu, nếu và khi quý vị cảm thấy có thể bị như vậy. Trải nghiệm này có thể sẽ rất khác so với những gì họ đã trải qua trước đây.



PHOENIX AUSTRALIA

Hiểu những gì đã xảy ra không dễ và đôi khi điều đó khiến chúng ta nghi ngờ những gì chúng ta vẫn luôn tin tưởng. Ví dụ, sau sự kiện gây sang chấn tâm lý, một cá nhân có thể không còn tin rằng thế giới là nơi an toàn, rằng mọi người nói chung là tốt, hoặc rằng họ chủ động đối với những gì xảy ra với họ. Khi chúng ta nói về thế giới của họ bị tan vỡ sau sự kiện gây sang chấn tâm lý, chúng ta thường nói về những niềm tin bị vỡ tan.

Các sự kiện gây căng thẳng khác, chẳng hạn như mối quan hệ đổ vỡ hoặc người thân qua đời do nguyên nhân tự nhiên, rất khó để vượt qua và có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của cá nhân đó, nhưng không coi là sang chấn tâm lý giống như các sự kiện đã mô tả ở trên. Điều này quan trọng, bởi vì phương pháp điều trị được khuyến nghị để giúp chúng ta hồi phục sau sang chấn tâm lý khác với các phương pháp được khuyến nghị đối với các vấn đề sức khỏe tâm thần phát sinh từ các sự kiện căng thẳng khác trong cuộc sống.

Sang chấn tâm lý và trẻ em

Đối với người lớn, trẻ em có thể bị ảnh hưởng về mặt tinh thần khi trực tiếp liên quan đến sự kiện gây sang chấn tâm lý hoặc chứng kiến người khác bị sang chấn tâm lý. Biết một người nào thân thiết, chẳng hạn như bạn bè hoặc thân nhân, đột ngột qua đời, có liên quan đến sự kiện đe dọa đến tính mạng, hoặc bị thương nặng, cũng có thể gây sang chấn tâm lý cho trẻ em.

Đối với trẻ em dưới sáu tuổi, điều này đặc biệt có thể xảy ra nếu người đó là cha mẹ hoặc người nuôi dưỡng các em.

Đến năm 16 tuổi, có khoảng 2/3 số trẻ em sẽ trải qua sự kiện gây sang chấn tâm lý tiềm ẩn.

Giải thích về sang chấn tâm lý cho trẻ em hiểu

Nếu con quý vị đã trải qua sự kiện gây sang chấn tâm lý, điều quan trọng là phải trao đổi với con theo cách cháu có thể hiểu được. Các gợi ý sau đây có thể hữu ích:

- Hãy cho con biết sang chấn tâm lý là điều phổ biến và con đau buồn là chuyện bình thường, ví dụ: "Đôi khi có những điều thực sự đáng sợ đã xảy ra và con cứ cảm thấy lo sợ trong một thời gian dài sau đó".
- Cho con biết sự kiện đó không phải do lỗi của cháu, ví dụ: "Những điều như [sự kiện gây sang chấn tâm lý] có thể xảy ra với bất kỳ ai; đó không phải lỗi của con".
- Trấn an con, ví dụ: "Điều quan trọng cần nhớ là bây giờ con đã an toàn". "Bất cứ khi nào con cảm thấy sợ hãi hoặc đau buồn về những gì đã xảy ra, ba/mẹ luôn có mặt để giúp đỡ con".
- Khuyến khích con nói chuyện cởi mở về cảm giác của con và cố gắng tìm hiểu về những lo lắng mà cháu nhiều khi trải qua hoặc những khó khăn con gặp phải, ví dụ: "Có điều gì về [sự kiện gây sang chấn tâm lý] mà con đặc biệt lo lắng hay không?"