

# Tổn thương tinh thần (tổn thương)

## Sự tổn thương

Một biến cố gây tổn thương là một cái gì đó đe dọa đến sự sống hoặc sự an toàn của bạn, hoặc sự sống của những người xung quanh bạn. Đó là một trải nghiệm căng thẳng và để lại một ảnh hưởng nghiêm trọng về mặt cảm xúc của bạn.

Một biến cố gây tổn thương có thể là một thảm họa thiên nhiên ví dụ cháy rừng, lũ lụt hoặc động đất, hoặc có thể là một tai nạn nghiêm trọng, bị cưỡng hiếp hoặc hành hung, hoặc mất một người thân hoặc một cái gì khác.

Tổn thương cũng có thể là một trải nghiệm từ nhiều biến cố gây tổn thương lặp đi lặp lại (ví dụ bị lạm dụng, bỏ rơi hoặc bị bạo lực qua một khoảng thời gian).

Tổn thương rất khác so với bất cứ trải nghiệm nào mà bạn đã từng gặp trước đây và có thể khó hiểu được nó là cái gì. Bị tổn thương có thể sẽ đặt ra cho bạn nhiều câu hỏi về sự an toàn của bạn và khả năng kiểm soát cuộc đời của bạn. Đương đầu với những cảm xúc này có thể cực kỳ khó nếu bạn đồng thời phải giải quyết những thay đổi khác trong cuộc sống, ví dụ kiếm việc, quản lý các mối quan hệ hoặc khi ra khỏi nhà.

# 65%

người dân Úc từng trải qua các biến cố gây tổn thương



Có một số tổn thương thường gặp trong cuộc sống. Tới 65% dân số Úc đã từng trải qua một biến cố gây tổn thương trong đời<sup>1</sup>. Giới trẻ phản ứng với những biến cố gây tổn thương theo nhiều cách khác nhau, tùy theo những gì họ đã trải qua trong quá khứ, tùy theo nhân cách, mức độ được hỗ trợ và bản chất của biến cố. Vì vậy không có cách đối phó nào là 'đúng'. Hầu hết những người bị tổn thương hồi phục tốt nhưng một số người mắc những vấn đề dài hạn.

Nhận được sự hỗ trợ sớm sau khi bị tổn thương có thể tạo ra một khác biệt lớn trong quá trình hồi phục của bạn.

## Các ảnh hưởng của tổn thương

Có những phản ứng mạnh về mặt cảm xúc hay cảm giác là những biểu hiện bình thường sau tổn thương. Những phản ứng này bao gồm:



**Tách biệt và tê liệt về mặt cảm xúc** – cảm thấy bị cắt đứt ra khỏi cái gì vừa xảy ra, khỏi người khác, và khỏi chính bản thân mình



**Sốc và không tin** – vào biến cố đã xảy ra



**Sợ hãi** – về cái chết hoặc bị thương, bị cô đơn, không có khả năng đương đầu, hoặc sợ biến cố đó tái diễn



**Cảm thấy bất lực** – cảm thấy bị mất kiểm soát



**Cảm thấy tội lỗi hoặc xấu hổ** – vì không ngăn chặn được sự việc, hoặc vì thuận lợi hơn người khác, hoặc không phản ứng tốt hơn hoặc không đối phó hiệu quả



**Buồn bã** – về những gì đã qua hoặc mất



**Cô lập** – cảm thấy không ai hiểu hoặc có thể giúp được



**Phấn chấn** – Vui mừng vì còn sống và an toàn



**Tức giận và phẫn nộ** – về biến cố xảy ra, hoặc sự bất công của nó



**Gặp lại biến cố** – qua những giấc mơ, hồi tưởng hoặc trong suy nghĩ



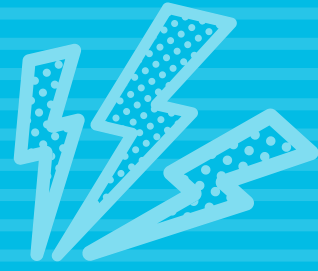
**Thay đổi trong các mối quan hệ** – một số người dường như không hợp tác hoặc không sẵn lòng, trong khi một số khác có vẻ gần gũi hơn so với trước đây.

Những triệu chứng thường thấy bao gồm:

- Nhức đầu
- Thay đổi khẩu vị và cân nặng
- Nhịp tim tăng
- Run rẩy hoặc đổ mồ hôi
- Ngủ không tốt
- Khó tập trung
- Thay đổi trong cảm xúc, tâm tính thất thường, lo âu, hoặc dễ nổi nóng
- Gặp khó khăn ở trường học hoặc nơi làm việc
- Thu mình lại không gặp bạn bè và gia đình
- Gặp khó khăn để hoàn tất các công việc thông thường hàng ngày
- Làm những việc rủi ro kể cả uống rượu và sử dụng các loại ma túy nhiều hơn
- Tránh né những tình huống làm gợi nhớ sự tổn thương trước đây
- Cảnh giác hoặc đề phòng quá mức.

Những phản ứng này là bình thường và phần lớn những người bị tổn thương đều thấy tốt dần theo thời gian – thông thường vài ngày hoặc vài tuần sau biến cố.

# Tổn thương tinh thần (tổn thương)



## Chăm sóc bản thân

Cuộc sống có thể bị đảo lộn, không ổn định và rối bời sau một biến cố gây tổn thương, vì vậy điều quan trọng là làm những việc để chăm sóc cho bản thân bạn. Những việc này bao gồm:

- **Nói chuyện với người khác về trải nghiệm của bạn** và cố gắng hiểu người khác sẽ như thế nào khi cũng có trải nghiệm như vậy (tuy nhiên chỉ khi nào bạn cảm thấy sẵn sàng)
- **Dành thời gian tập thể dục và nghỉ ngơi**, và cho những hoạt động bạn thích.
- **Quay trở lại với những thói quen bình thường của bạn**, như quay lại làm việc, quay lại trường, chơi thể thao và các hoạt động khác
- **Xác định những tin tức báo chí nào phù hợp với bạn**; tránh xem hoặc đọc về chúng nếu bạn cảm thấy khó chịu
- **Nhận trợ giúp từ những người bạn tin cậy**, bao gồm bạn bè, gia đình hoặc thầy cô bằng cách cho họ biết cảm xúc của bạn.



## Các vấn đề sức khỏe tâm thần sau tổn thương là gì?

Hầu hết những ai trải qua tổn thương bắt đầu bình phục sau đó vài tuần. Tuy nhiên, một số có những triệu chứng đau khổ kéo dài, hoặc những triệu chứng của họ ngày càng nặng. Điều này gia tăng nguy cơ phát triển các vấn đề sức khỏe tâm thần như trầm cảm, lo âu, rối loạn căng thẳng sau tổn thương (PTSD), hoặc sử dụng rượu và ma túy với liều gây hại.

## Khi nào nhận trợ giúp

Bạn cần trợ giúp nếu những ảnh hưởng của tổn thương:

- Kéo dài hơn hai tuần
- Trở nên nặng hơn
- Ảnh hưởng đến việc học, công việc, các quan hệ hoặc những hoạt động bạn yêu thích
- Gây đau khổ hoặc khó chịu
- Làm cho bạn nghĩ đến việc làm hại mình hoặc một ai đó.

Các triệu chứng của tổn thương nếu không được điều trị sẽ ngày càng nặng hơn và có ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống của bạn. Nhận trợ giúp sớm có thể giúp giảm ảnh hưởng của các vấn đề sức khỏe tâm thần trong cuộc sống của bạn và làm tăng cơ hội hồi phục hoàn toàn.



.....→ **Tìm kiếm sự trợ giúp** ←.....

Nếu bạn cần trợ giúp, điều quan trọng là bạn tìm người hỗ trợ mà bạn tin cậy và cảm thấy thoải mái. Có nhiều bác sĩ gia đình (GPs) và những chuyên viên y tế khác có thể giúp bạn hồi phục. Nhiều người trong số họ đã làm việc với những thanh thiếu niên bị tổn thương và họ có thể giúp bạn đương đầu với những căng thẳng và giúp bạn bình phục.

Một nơi tốt mà bạn có thể bắt đầu là trung tâm y tế cộng đồng địa phương hoặc trung tâm headspace, hoặc bạn có thể nhờ một người bạn tin cậy, thầy cô hay thành viên gia đình giới thiệu ai đó. Nên nhớ là bạn không cần thiết phải nói chi tiết về trải nghiệm của mình trừ khi bạn cảm thấy thật sự an toàn và thoải mái.



**headspace**  
National Youth Mental Health Foundation

Để biết thêm thông tin, hãy đến trung tâm headspace gần nhất hoặc vào trang [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au) để được trợ giúp trực tuyến và qua điện thoại.

**Tài liệu tham khảo:** 'Creamer et al. (2001), Rối loạn căng thẳng sau tổn thương: những phát hiện của Trung Tâm Khảo Sát Quốc Gia Úc về Hạnh phúc và Sức Khỏe Tâm Thần. Tạp chí Y Học Tâm Lý (Psychological Medicine), 2001; 31 (7):1237-1247. <https://digital.library.adelaide.edu.au/dspace/bitstream/2440/6593/1/hdl6593.pdf>

Các trang thông tin chỉ để cung cấp thông tin tổng quát. Chúng không được dùng để thay thế và không nên chỉ dựa vào chúng để thay thế cho các lời khuyên cụ thể về sức khỏe, y tế. Mặc dù chúng tôi đã cố gắng hết sức để bảo đảm các thông tin là chính xác, **headspace** không tuyên bố và không cam kết những thông tin này là đúng, cập nhật, hoàn chỉnh, đáng tin cậy hoặc phù hợp cho bất kỳ mục đích nào. Chúng tôi khước từ toàn bộ trách nhiệm và nghĩa vụ pháp lý cho bất kỳ mất mát, tổn hại, chi phí hay phí tổn, trực tiếp hay gián tiếp, dưới bất cứ hình thức gì do việc sử dụng hoặc dựa vào những thông tin này.

Nguồn thông tin này do Trung Tâm Thông Phiên Dịch (Interpreting and Translating Centre) của Chính Phủ Nam Úc dịch thuật cho chương trình giúp tinh thần minh mẫn tại Port Adelaide của Tổ Chức Dịch vụ Gia đình Công Giáo Centacare (Centacare Catholic Family Services' headspace Port Adelaide), dưới sự tài trợ của Bộ Cộng Đồng và Hòa Nhập Xã Hội tiểu bang Nam Úc (SA Department for Communities and Social Inclusion).