

QUỸ BLUE KNOT

TỜ THÔNG TIN: Hỗ trợ hồi phục cho người thoát nạn là người lớn sau chấn thương tâm lý phức hợp (kể cả chấn thương tâm lý và bị hành hạ lúc tuổi thơ)

- Hỗ trợ một người lớn đang sống với tác động của chấn thương tâm lý phức hợp, kể cả chấn thương tâm lý tuổi thơ, có thể vừa khó khăn vừa bổ ích. Hiểu sâu hơn về chấn thương tâm lý và khả năng tác động có thể giúp ích.
- Chấn thương tâm lý tuổi thơ có nguyên nhân từ những trải nghiệm tổn thương nặng nề lúc tuổi thơ. Các trải nghiệm này nói chung là diễn ra trong mối quan hệ với người khác (liên hệ giữa con người với nhau) và thường là cực đoan, lặp đi lặp lại nhiều lần và thường xuyên. Chấn thương tâm lý tuổi thơ là một hình thái của chấn thương tâm lý phức hợp.
- Chấn thương tâm lý tuổi thơ có thể có rất nhiều dạng. Chẳng hạn như do bị hành hạ về mặt sinh dục, tình cảm và thể chất, bị bỏ mặc, và bị bạo hành gia đình hoặc chứng kiến cảnh bạo hành gia đình.

- Nếu những người chăm sóc cho trẻ không thể nào đáp ứng được các nhu cầu về tình cảm hay thể chất cho trẻ, thì trẻ có thể cũng trải qua chấn thương tâm lý.
- Người ta cũng có thể bị chấn thương tâm lý từ mối quan hệ với người khác đã diễn ra nhiều lần khi đã lớn. Người tỵ nạn và người tị nạn, người sống trong tình cảnh bị bạo hành trong nhà và bạo hành gia đình, hoặc là bị bạo hành trong cộng đồng, đều trải qua chấn thương tâm lý phức hợp. Chấn thương tâm lý gặp phải khi là người lớn có thể làm tệ hơn những trải nghiệm lúc tuổi thơ và tác động có thể bị dồn tích lại trong suốt cuộc đời.
- Nghiên cứu cho thấy là với sự hỗ trợ đúng đắn, người ta có thể và thực sự hồi phục được từ chấn thương tâm lý phức hợp, kể cả chấn thương tâm lý nặng từ nhỏ.
- Rất nhiều người có thể đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ người thoát nạn hồi phục, kể cả bạn bè, người thân, người chăm sóc, người bệnh vực và nhân viên chuyên nghiệp.
- Cũng như chấn thương tâm lý thường xảy ra từ quan hệ tình cảm, thì quá trình hồi phục làm lành vết thương cũng có thể diễn ra trong quan hệ tình cảm. Mỗi tương tác đều quan trọng kể cả những tương tác có vẻ nhỏ nhất. Cách mà người ta tương tác với nhau có thể được hướng dẫn bởi phương pháp gọi là 'hiểu rõ về chấn thương tâm lý'.
- Phương pháp hiểu rõ về chấn thương tâm lý theo đúng các nguyên tắc chính yếu về *an toàn, đáng tin cậy, lựa chọn, phối hợp và tăng sức mạnh*. Điều này cũng có nghĩa là nhận thức được và hòa đồng được về mặt văn hoá và với tất cả các loại đa dạng.



- Tham gia vào phương pháp hiểu rõ chấn thương tâm lý giảm được khả năng tương tác gây đau buồn hoặc gây bất ổn. Trở nên hiểu rõ chấn thương tâm lý có nghĩa là nhận biết được chấn thương tâm lý phổ biến tới mức nào và công nhận rằng người từng bị chấn thương tâm lý có thể có các vấn đề nhạy cảm và các khó khăn nhất định.
- Hiểu rõ chấn thương tâm lý có nghĩa là hiểu được sự liên kết giữa trải nghiệm chấn thương tâm lý từ 'quá khứ', phản ứng với chấn thương tâm lý, và các thử thách hiện tại.
- Trong khi một số người thoát nạn có vẻ vẫn sinh hoạt tốt, nhưng chấn thương tâm lý phức hợp có thể làm ảnh hưởng tới sức khỏe thể chất và sức khỏe tình cảm cũng như sự an sinh trong suốt cuộc đời.
- Người thoát nạn không thể nào 'thoát ra được' hay là 'tiến bộ' mà không có sự hỗ trợ. Có nghĩa là nếu cứ khuyên người thoát nạn hãy 'tập trung vào điều tích cực' lại có thể phủ nhận sự đau buồn của họ và làm cho họ càng có cảm giác bị cô lập hơn.

- Không phải chỉ người thoát nạn mới cảm thấy như là họ ‘cô đơn’ trên hành trình làm lành vết thương. Mà có thể cả những người bạn, người bạn đời, gia đình và nhân viên chuyên nghiệp cũng cảm thấy như thế. Điều quan trọng đối với tất cả mọi người là nhận thức được sự liên kết giữa trải nghiệm chấn thương tâm lý trong ‘quá khứ’ với các thử thách hiện tại – không chỉ người thoát nạn – và tìm kiếm sự hỗ trợ để hiểu rõ về chấn thương tâm lý.
- Vì chấn thương tâm lý phức hợp thường xảy ra trong các quan hệ tình cảm nên mối quan hệ tình cảm thân thiết và gần gũi có thể lại là thử thách đối với người thoát nạn. Đó là vì họ có thể bị ‘gợi nhớ’ dễ dàng bởi một căng thẳng rõ ràng là rất nhỏ. Nếu quý vị đóng vai trò hỗ trợ, thì việc hiểu rõ điều này có thể giúp quý vị thông cảm hơn. Điều đó cũng giúp quý vị không coi mọi chuyện là vấn đề ‘cá nhân’.
- Phương pháp hiểu rõ về chấn thương tâm lý là phương pháp ‘không gây hại’, nhạy cảm với cách các động lực chấn thương tâm lý thường *vô tình tái diễn*. Phương pháp này chú ý tới việc hỗ trợ *như thế nào* (tức là cách thức), chứ không phải chỉ là hỗ trợ *những gì*. Điều này giúp cho người thoát nạn cảm thấy là sự an toàn của họ và những cảm xúc của họ được quan tâm.
- Ngày nay chúng ta đã biết rằng bộ não có thể thay đổi cơ cấu và thay đổi hoạt động. Chúng ta gọi đó là ‘sự mềm dẻo thần kinh’. Mỗi một tương tác có thể giúp cho các mạng lưới trong bộ não của chúng ta điều chỉnh hoạt động. Các tương tác trên cơ sở hiểu rõ về chấn thương tâm lý là rất quan trọng đối với an sinh của chúng ta cũng như đối với sự hồi phục sau chấn thương tâm lý.
- Trẻ em xây dựng sách lược đối phó để giúp mình thoát khỏi nỗi đau đớn, sự buồn khổ và các cảm xúc mạnh của chấn thương tâm lý. Hoàn toàn bình thường khi muốn cảm thấy tốt hơn, và nhiều sách lược đối phó rất hiệu quả về ngắn hạn. Nhưng các sách lược ấy có thể trở nên kém hiệu quả bảo vệ sau này nếu vấn đề chấn thương nền về tâm lý không được giải quyết.
- Một số phương pháp đối phó chẳng hạn như nghiện (đồ ăn, tình dục, rượu chè, ma túy, công việc), tránh tiếp xúc (càng làm tăng sự cô lập) và các hành vi cưỡng chế có thể là vấn đề nguy cơ cho sức khỏe theo thời gian.



- Nhận ra là hành vi nguy cơ *hiện tại* có thể là một cố gắng nhằm giải tỏa chấn thương tâm lý *trong quá khứ* chưa được giải quyết có thể là sự khởi đầu của quá trình bình phục. Thay các cơ chế đối phó kém tích cực bằng các cơ chế lành mạnh là rất quan trọng trong quá trình làm lành vết thương. Nhưng khâu này cũng có thể lại đầy thử thách, bởi vậy mới cần phải có sự hỗ trợ.
- Biết rằng các sách lược đối phó *ban đầu* có tác dụng bảo vệ có thể giúp ghi nhận mục đích của sách lược, ngay cả khi chúng có vẻ đã *trở thành* vấn đề khó khăn và đã 'không còn hữu dụng'.
- Bị kích động và ở tình trạng cảnh giác cao (căng thẳng quá độ - *hyperarousal*) và 'thờ ơ' (*hypoarousal*, bao gồm tê dại hoặc là tự khép mình) đều là các phản ứng chấn thương tâm lý. Cả hai phản ứng chấn thương tâm lý này cho thấy là người đó đang bị quá sức chịu đựng.
- Người thoát nạn không thể hiện phản ứng rõ rệt có thể cũng cảm thấy quá sức chịu đựng giống như người công khai thể hiện sự lo lắng hoặc thích tranh cãi. Cả hai phản ứng này đều có nghĩa là người thoát nạn đã tới ngưỡng giới hạn để có thể chịu đựng cảm xúc. Điều đó có nghĩa là tốt nhất nên ngưng lại bất cứ tương tác nào đang dẫn đến một trong hai phản ứng như thế vào thời điểm này. Nếu không, việc tiếp tục tương tác có thể không những là không có kết quả mà còn khả năng gây tái chấn thương tâm lý.
- Một số người thoát nạn có thể *tách biệt* khi họ bị quá sức chịu đựng. Đây là một hình thức cụ thể của trạng thái thờ ơ khi người đó 'xa rời thực tại'. Rất nhiều người, kể cả nhân viên chuyên nghiệp, không hiểu về phản ứng tách biệt ('tự khép mình') nên lại nhầm tưởng đó là trầm cảm. Nếu một người cảm thấy tách biệt, hãy hỗ trợ cho họ cảm thấy an toàn và cho họ trụ vững được bằng cách gợi ý các sách lược giúp họ tái nhập vào hiện tại.
- Kiến thức cơ bản về bộ não có thể giúp cho mối quan hệ của quý vị với người quý vị hỗ trợ, và cho cả *sự an sinh của chính quý vị*. Từ 'trên xuống' bộ não gồm có vỏ não (khả năng suy nghĩ, hồi tưởng), hệ viền (cảm xúc) và *thân não* (tình trạng phấn khích; bao gồm cả phản ứng 'sống còn'). Khi bị căng thẳng, các phản ứng 'phía dưới' (thân não) sẽ chiếm lĩnh (dồn từ 'dưới lên') và làm hạn chế khả năng bình tĩnh, suy nghĩ và ứng phó một cách linh hoạt.

- Người thoát nạn đặc biệt dễ bị cảm thấy quá sức chịu đựng do các phản ứng từ thân não phía dưới ('dễ bị gợi lại'). Nhưng tất cả chúng ta đều có thể bị căng thẳng, điều đó làm hạn chế chức năng hoạt động của vùng 'não trên'. Đây không phải là vấn đề 'điểm yếu cá nhân' mà là *cách bộ não hoạt động*. Là người bạn đời, là người bạn hay là người thân của người thoát nạn, quý vị có thể cũng bị căng thẳng. *Điều quan trọng là quý vị phải ưu tiên vấn đề tự chăm sóc bản thân* và khám phá các phương pháp xoa dịu và cân bằng nào công hiệu cho mình.
- Khi quý vị chú ý tới việc chăm sóc bản (bao gồm cả việc dành thời gian 'cho mình'), quý vị sẽ có nhiều khả năng tham gia các tương tác trên cơ sở hiểu rõ chấn thương tâm lý với người thoát nạn mà quý vị thương yêu. Đồng thời, quý vị cũng 'làm gương' cho tầm quan trọng của việc chăm sóc bản thân.
- Khi 'tình hình trở nên khó khăn', cần nhớ là các va chạm nhỏ vẫn xảy ra thường xuyên trong tất cả các quan hệ tình cảm. Điều đáng mừng là các va chạm trong quan hệ có thể hàn gắn được. Va chạm trong các tương tác với người thoát nạn có nhiều khả năng xảy ra khi có những chuyện làm gợi nhớ, nhấn mạnh tầm quan trọng của các phản ứng khi hiểu rõ về chấn thương tâm lý.
- Mặc dù việc 'hỗ trợ cho người hỗ trợ' có thể là khó tìm, nhưng vẫn có sự hỗ trợ và điều quan trọng là quý vị hãy cố gắng tìm sự hỗ trợ khi mình cần. Vui lòng tham khảo trang mạng Blue Knot www.blueknot.org.au để có thêm thông tin, các tờ thông tin, ấn bản và video.

Để được hỗ trợ hãy gọi cho Đường dây Hỗ trợ Blue Knot và Dịch vụ Hỗ trợ Redress số 1300 657 380 từ 9 giờ sáng tới 5 giờ chiều từ thứ Hai tới Chủ nhật

Nếu quý vị hỗ trợ người khuyết tật đã từng bị bạo hành, bị hành hạ, bị bỏ mặc hay là bị bóc lột, hoặc là người đó từng bị ảnh hưởng bởi Ủy ban Hoàng gia về Khuyết tật, hãy gọi cho Dịch vụ Cố vấn tâm lý Quốc gia và Giới thiệu số 1800 421 458 từ 9 giờ sáng tới 6 giờ chiều từ thứ Hai tới thứ Sáu, và từ 9 giờ sáng tới 5 giờ chiều các ngày thứ Bảy, Chủ nhật và ngày lễ.

