

QUỸ BLUE KNOT

Tờ thông tin: áp dụng các nguyên tắc hiểu rõ về chấn thương tâm lý vào cuộc chuyện trò về chấn thương tâm lý

Hướng dẫn các nguyên tắc hiểu rõ về chấn thương tâm lý:

- An toàn
- Đáng tin cậy
- Lựa chọn
- Phối hợp
- Tăng sức mạnh

1 An toàn

Các chỉ dẫn giúp cho một người từng trải qua chấn thương tâm lý từ mối quan hệ với người khác, được cảm thấy an toàn khi quý vị chuyện trò với họ:

(1a) An toàn về thể chất

- **Liệu không gian vật chất/địa lý tại nơi quý vị chuyện trò có an toàn không?** Nếu là nơi ngoài trời thì có tránh xa các con đường nhiều xe cộ hay không, hoặc nếu là nơi trong nhà thì liệu quý vị có thể bị gián đoạn hay không?
- **Quý vị đã hỏi người đó xem có điều gì quý vị có thể làm được để cho không gian được thoải mái hơn không?** Có nhiều nhân tố, trong đó có một số nhân tố chúng ta không thể lường trước, nhưng lại có thể đưa tới phản ứng căng thẳng, chẳng hạn như một số người có thể bị gợi nhớ bởi một gợi ý hình ảnh nhất định.
- **Liệu người đó có được an toàn về thể chất sau cuộc chuyện trò, cũng như trong lúc chuyện trò hay không?** Điều này áp dụng cho tình huống họ trở lại và cả ở mức bị độ kích động nói chung. Quý vị có thể cần phải giúp họ với Bài tập Chánh niệm cơ bản.

(1b) An toàn về tình cảm

* ‘Chọn thời gian’: nếu là người khởi đầu chuyện trò thì quý vị có chọn thời gian khi người đó có khả năng tiếp thu tốt không?

- **Sự giao tiếp phi lời nói có cho thấy là quý vị hỗ trợ, tập trung và lắng nghe theo cách hòa đồng được với người đó không?** Điều quan trọng là cần duy trì sự nhất quán nhưng không phải lúc nào cũng cứ nhìn một chỗ. Hết sức chú ý không để có vẻ bị sao lãng.
- **Quý vị có cảnh giác với các dấu hiệu có thể là sự thể hiện căng thẳng từ cơ thể người đó không?** Có thể là bao gồm đồng tử giãn ra hoặc sắc da biến màu. Người đó có thể là vắn vẹo miệng, giấy lau trong tay hay là cứ ngừng lời rất lâu.
- **Quý vị có khuyến khích người đó hãy thông thả và nếu cần thì nghỉ giải lao một lúc không?** Nếu cuộc chuyện trò kéo dài thì quý vị có thể nghỉ giải lao một lúc rồi quay lại.
- **Liệu người đó sẽ được an toàn về mặt tình cảm sau lúc chuyện trò và trong khi đang chuyện trò hay không?** Nếu cần thì quý vị có thể giúp họ giảm mức độ phấn khích hay không?

2 Đáng tin cậy

Các chỉ dẫn xây dựng lòng tin trong cuộc chuyện trò với người từng trải qua chấn thương tâm lý do mối quan hệ với người khác:

Quý vị có thể tạo dựng được lòng tin nếu quý vị:

- Luôn luôn chú ý tới vấn đề an toàn về mặt thể chất và tình cảm.
- Luôn luôn chú ý mức độ thoải mái của người đó và hỏi họ là liệu quý vị có thể / và có cách gì để có thể làm cho họ được thoải mái hơn không.
- Không ngừng chú ý tới sự giao tiếp phi lời nói của quý vị và cả của họ nữa. Người đó có dấu hiệu gì thể hiện bị căng thẳng không? Quý vị hỗ trợ đã đủ chưa?
- Chọn cách tiếp cận nhẹ nhàng mà không có việc chuyển tải ‘chương trình nghị sự’ gì cả.
- Lắng nghe một cách đúng đắn; không ngắt lời người ta trừ trường hợp có vấn đề gì về mức độ phấn khích; chẳng hạn như là nếu bị vượt quá ‘phạm vi sức chịu đựng’.
- Hỏi người ta xem họ cảm thấy thế nào sau cuộc chuyện trò (và cả trong khi chuyện trò). Hãy sẵn sàng giúp họ ‘chánh niệm’ nếu/lúc cần (xem [Bài tập Chánh niệm](#))

3 Lựa chọn

Các chỉ dẫn nhằm làm tăng các phương án và các lựa chọn trong cuộc chuyện trò với người đã từng trải qua chấn thương tâm lý từ mối quan hệ với người khác (các câu hỏi để cân nhắc)

Cho Phép Lựa Chọn

- Khi quý vị bắt đầu cuộc chuyện trò với người mà quý vị biết hoặc nghi là có thể đang trải qua chấn thương tâm lý từ quan hệ với người khác, hãy cho họ có sự lựa chọn xung quanh cuộc chuyện trò.
- Người đó có chọn chi tiết gì về mặt tổ chức, kể cả ngày, giờ và địa điểm không? Hay là quý vị có thảo luận các quyết định của quý vị với người ta không?
- Làm thế nào để quý vị có thể cho người đó lựa chọn tốt hơn về cách thực hiện và xây dựng cuộc chuyện trò?
- Có cách nào khác để quý vị có thể cho người ta có các lựa chọn khác không, dù chỉ là lựa chọn nhỏ nhất thôi?
- Cách quý vị trả lời, chứ không phải cách bắt đầu cuộc chuyện trò, ảnh hưởng như thế nào đối với mức độ quý vị có thể khuyến khích xây dựng các lựa chọn cho người đó?

4 Phối hợp

Các chỉ dẫn giúp chúng ta phối hợp trong cuộc chuyện trò với người từng trải qua chấn thương tâm lý từ mối quan hệ với người khác

Phối hợp:

- ‘Cùng làm gì đó với’ người ta thay vì làm gì đó ‘cho’ họ hay là ‘đối với’ họ.
- Đừng tự cho rằng người ta không thể nào hành động được cho chính họ hoặc tham gia vào các quyết định và hành động có ảnh hưởng tới họ.
- Nhận ra được là khi nào thì có thể cần phải giúp đỡ thêm.
- Nhận ra được rằng chúng ta làm việc hiệu quả hơn với mọi người khi chúng ta hợp tác với họ.
- Hành động trên tinh thần hợp tác bất kể khi nào có thể và với tinh thần hợp tác càng cao càng tốt.





- Nhận ra được rằng cách sắp đặt và thực hiện cuộc chuyện trò có thể góp phần có cảm giác được tăng sức mạnh.
- Nhận ra được rằng chấn thương tâm lý diễn ra trong các quan hệ tình cảm làm lung lay sự tự tin và ý thức của người đó về khả năng của chính họ. Cố gắng xác định cách thức để khiến cho cách giao tiếp của quý vị mang tính tôn trọng, dân chủ và hòa nhập.
- Cố gắng nắm được càng rõ càng tốt về ý muốn của người đó xung quanh các vấn đề về tổ chức cuộc chuyện trò và cố gắng gặp họ theo cách hợp tác.

5 Tăng sức mạnh

Chỉ dẫn để tối đa hóa tăng sức mạnh trong cuộc chuyện trò với người từng trải qua chấn thương tâm lý từ mối quan hệ với người khác

Để đọc toàn bộ tài liệu: Talking About Trauma - Guide to Everyday Conversations for the General Public

<https://www.blueknot.org.au/Resources/Publications/Talking-about-trauma/Talking-About-Trauma-Public>

Hướng tới việc tăng sức mạnh:

- Hiểu được rằng chấn thương tâm lý từ mối quan hệ với người khác xuất phát từ và được nuôi dưỡng bởi sự tước đoạt sức mạnh, và phải hiểu được rằng cần phải chú ý thực hiện từng bước để người ta cảm thấy được tăng sức mạnh là hết sức quan trọng để làm lành vết thương.

Blue Knot Fact Sheet – Talking About Trauma

Đường dây hỗ trợ Blue Knot số 1300 657 380
blueknot.org.au | 02 8920 3611 | admin@blueknot.org.au

 **blueknot**
 empowering recovery from complex trauma