

QUỸ BLUE KNOT

TỜ THÔNG TIN: Hướng tới hồi phục – cho người lớn vượt qua được chấn thương tâm lý phức hợp (kể cả chấn thương tâm lý và bị hành hạ lúc tuổi thơ)

- 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 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 – điều này thường xảy ra khi một người chăm sóc vẫn còn bị tác động bởi chấn thương tâm lý của chính họ.



- 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 tằm trú, người sống trong tình cảnh bị bạo hành trong nhà và bạo hành gia đình, hoặc là bị bạo hành trong cộng đồng, đều từng trải qua chấn thương tâm lý phức hợp.
- Chấn thương tâm lý gặp phải khi đã lớn có thể làm tệ hơn những trải nghiệm lúc tuổi thơ và tác động của chấn thương 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.
- Chấn thương tâm lý có thể ảnh hưởng tới các thế hệ kế tiếp, nhưng nghiên cứu cũng cho thấy trẻ em sẽ được hưởng lợi ích khi người chăm sóc cho trẻ hồi phục được từ chấn thương tâm lý của chính họ.
- 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.
- Trong khi có rất nhiều sự tương đồng giữa các tác động của chấn thương tâm lý, nhưng mỗi người mỗi khác và có những trải nghiệm, mức độ hỗ trợ, văn hóa và nguồn gốc xuất thân riêng.



- Nhiều người thoát nạn gặp khó khăn để cảm thấy an toàn và được an toàn. Bởi vì người thoát nạn thường là đã từng bị phản bội trong các mối quan hệ tình cảm sẵn có, họ có thể cảm thấy rất khó để tin ai, hoặc có khi lại quá dễ tin người.
- Nhiều người thoát nạn gặp phải vấn đề kém tự tin, cảm thấy bị cô lập và gặp khó khăn trong quan hệ tình cảm, kể cả việc gần gũi. Nỗi nhục và việc tự trách mình là các phản ứng phổ biến.
- Chấn thương tâm lý tuổi thơ không bao giờ là lỗi của trẻ cả, dù rằng trẻ có thể tự trách mình. Đôi khi thủ phạm có thể thao túng làm cho trẻ tin rằng mình có lỗi. Xã hội thường hay phán xét nặng nề đối với nạn nhân, trừng phạt nạn nhân vì đã nói ra.
- Người thoát nạn nhiều khả năng là sẽ tự trách mình nếu họ trải nghiệm phần kích thích thể chất trong lúc bị

hành hạ (đó không phải là phản ứng bất bình thường của cơ thể). Có phản ứng thể chất đối với bạo hành sinh dục KHÔNG có nghĩa là họ muốn điều đó hoặc ứng thuận điều đó. *Trẻ em không thể nào ứng thuận đối với, càng không có khả năng ‘gây ra’ sự hành hạ sinh dục hoặc các hình thức hành hạ khác.*

- Rất nhiều người thoát nạn sống suốt cuộc đời với phản ứng căng thẳng tăng cao. Điều đó có nghĩa là họ có thể duy trì tình trạng ‘cảnh giác cao’ hoặc dễ bị kích thích như là họ vẫn còn trong tình trạng bị đe dọa. Điều đó có nghĩa là chỉ cần một căng thẳng dù là nhỏ có thể gây nên phản ứng có vẻ ‘thái quá’.
- Rất nhiều người thoát nạn cũng có thể ‘tự khép mình’, trở nên thờ ơ, thu mình, và ‘tê dại’. Một số người thoát nạn, nhất là những người gặp phải chấn thương tâm lý cực nặng từ sớm, cũng có thể *tách biệt* (xa rời thực tại).

- Sự tách biệt do chấn thương tâm lý có thể bắt đầu từ tuổi thơ để tránh bị quá sức chịu đựng, nhưng cũng có thể tiếp tục cho tới tuổi trưởng thành như là một ‘lựa chọn sẵn có’ tự động.
- Lúc nào cũng cảnh giác cao và khép mình đều là những phản ứng sinh lý học đối với chấn thương tâm lý. Người thoát nạn thường chuyển từ cực này sang cực kia của sự phấn khích rất nhiều lần trong một ngày, đồng thời còn gặp phải những cảm xúc mạnh khiến họ rất khó điều chỉnh.
- 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 có 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 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 bắt 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 nhưng cũng lại là khâu đầy thử thách trong quá trình làm lành vết thương. Xây dựng các sách lược mới để hỗ trợ không phải là ‘chỉ có ý chí mà thôi’ mà là một quá trình diễn ra không ngừng của chính sự hồi phục.

- Người thoát nạn đi theo rất nhiều con đường khác nhau để làm lành vết thương, và lựa chọn và đáp ứng tốt với các cách tiếp cận và hỗ trợ khác nhau. Không có gì phù hợp với tất cả mọi người. Tuy thế, điều quan trọng cần nhớ là người ta có thể hồi phục và cần phải giữ lấy niềm hi vọng làm lành vết thương.
- Cũng giống như khi người ta trải qua chấn thương tâm lý từ các quan hệ tình cảm tiêu cực thì các quan hệ

tình cảm tích cực lại hỗ trợ làm lành vết thương. Các quan hệ tình cảm này là khi người ta được an toàn và cảm thấy được an toàn dù đó là quan hệ với bạn bè, gia đình (nếu hỗ trợ) hoặc với nhân viên chuyên nghiệp là những người hiểu rõ về chấn thương tâm lý phức hợp và sự hồi phục.

- Hồi phục thường không phải là con đường bằng phẳng và có thể phải cần thời gian. Có thể giúp ích khi học hỏi thêm về cách mà chấn thương tâm lý có thể ảnh hưởng tới cơ thể và bộ não, kể cả về phản ứng đối với căng thẳng và phương sách tự bình tâm và điều chỉnh tình cảm lúc lên cao và khi xuống thấp

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 sống với một khuyết tật và từng bị bạo hành, bị hành hạ, bị bỏ mặc hoặc bị bóc lột hay là 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.

Blue Knot Fact Sheet – Towards Recovery

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