

Rối loạn do bị chấn thương

Giải thích rõ vụ việc chấn thương và hậu quả tình cảm có thể xảy ra



MEDIZIN HILFT e.V.

Chúng tôi là ai

Medizin Hilft e.V. (Hiệp hội Trợ giúp Y học) là một hiệp hội phi lợi nhuận, được phát triển xuất phát từ mong ước cống hiến cho xã hội của một nhóm nhỏ các y bác sĩ. Với sự hỗ trợ của mạng lưới các đối tác hợp tác rộng lớn về mặt y tế, tâm lý và phi y tế, tại đây, chúng tôi cố gắng giúp đỡ những người không có khả năng tiếp cận hệ thống y tế do các lỗ hổng về cơ cấu. Thông qua công việc của mình, chúng tôi mong muốn làm rõ những lỗ hổng này và có thể dần dần giải quyết được chúng.

Một trong số những dự án của chúng tôi là quầy thông tin open.med tại Berlin-Zehlendorf, được điều hành với sự hợp tác của hiệp hội Ärzte der Welt e.V. Tại đây, chúng tôi có các buổi tư vấn chuyên môn, ví dụ như về tâm thần và tâm lý dành cho những người khó có khả năng tiếp cận hệ thống y tế.

Dự án „Chăm sóc sức khỏe tinh thần“ („Mental Healthcare“) hiện tại của chúng tôi được tài trợ bởi Quỹ Rotary (Rotary Foundation) và có thể giúp những người tị nạn cũng như các đối tượng không có bảo hiểm y tế khác nhận được sự hỗ trợ về tâm lý xã hội và trị liệu tâm lý ở ngưỡng thấp.

Mong muốn của chúng tôi

Với tài liệu này, chúng tôi muốn cung cấp thông tin tới nhiều người bệnh nhất có thể về chủ đề sang chấn tâm lý và những hậu quả về mặt tinh thần có thể có do những biến cố sang chấn gây ra, giải thích để giúp người thân của họ hiểu rõ vấn đề và đưa ra những giải pháp giúp đỡ dành cho người bị chấn thương và gia đình họ. Bên cạnh đó, chúng tôi cũng muốn lên án sự kỳ thị đối với những người phải đối mặt với rối loạn stress sau sang chấn.

Tài liệu này dành cho những người có khả năng bị rối loạn stress sau sang chấn và người thân của họ.

Mục lục

Sang chấn là gì?	2
Rối loạn stress sau sang chấn là gì?	3
Các triệu chứng của rối loạn stress sau sang chấn là gì? ...	4
Trẻ em và các rối loạn stress sau sang chấn	5
Tự kiểm tra	6
Các phương án điều trị	7
Danh sách và đầu mối liên hệ	8



Sang chấn là gì?

Thuật ngữ „sang chấn“ („Trauma“) xuất phát từ tiếng Hy Lạp với ý nghĩa là „chấn thương“. Theo đó, sang chấn tâm lý là một tổn thương về mặt tinh thần vượt quá khả năng xử lý của một người và có thể gây nên một loạt các triệu chứng. Các sự kiện hoặc tình huống căng thẳng dẫn đến sang chấn thường có tính nguy hiểm đặc biệt hoặc có mức độ thảm khốc và do đó có thể tạo ra sự tuyệt vọng sâu sắc ở hầu hết tất cả mọi người. Các biến cố không nhất thiết là chỉ diễn ra trong một khoảng thời gian ngắn và chỉ xuất hiện một lần mà cũng có thể là trong một khoảng thời gian dài.

Các biến cố dẫn đến sang chấn tâm lý có thể kể tới các thảm họa tự nhiên như động đất, hòa hoãn, lũ lụt, v. v. hoặc cũng có thể là tai nạn, bị bệnh nguy kịch hoặc mất người thân đột ngột. Bên cạnh đó, còn có các biến cố do bạo lực, có thể là bạo lực về mặt thể xác và tinh dục, bị tấn công bất ngờ, trải nghiệm chiến tranh hoặc bị tra tấn. Đôi khi, người ta không nhất thiết phải trực tiếp trải qua những biến cố đó mà ngay cả khi chỉ là nhân chứng hoặc được nghe kể lại cũng có thể dẫn đến tình trạng này. Các chấn thương do con người gây nên có tính chất đặc biệt nghiêm trọng bởi chúng có thể phá hủy vĩnh viễn niềm tin vào con người.



Rối loạn stress sau sang chấn là gì?

Rối loạn stress sau sang chấn là biểu hiện của tình trạng bệnh lý phát sinh do hậu quả của những biến cố sang chấn. Chúng có thể xuất hiện ngay lập tức hoặc thậm chí là sau vài năm kể từ khi biến cố xảy ra. Có rất nhiều triệu chứng khác nhau. Những triệu chứng này có thể xuất hiện riêng lẻ hoặc cũng có thể kết hợp với nhau theo nhiều cách. Chính vì vậy, các phản ứng đối với chấn thương tâm lý rất mang tính cá nhân. Điểm chung của tất cả các triệu chứng này là chúng là một phản ứng thông thường đối với một sự kiện bất thường và có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai. Tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng, có thể chia rối loạn stress sau sang chấn thành các chẩn đoán khác nhau, chẳng hạn như „phản ứng căng thẳng cấp tính“, „rối loạn khả năng thích nghi“, „rối loạn căng thẳng hậu sang chấn“ hoặc „thay đổi tính cách sau căng thẳng cường độ cao“.

Có thể xảy ra tình huống các cơ chế bảo vệ tâm lý bị vượt quá ngưỡng chịu đựng do những ký ức đặc biệt đau đớn. Điều này có thể tạo ra tình trạng stress, sợ hãi và căng thẳng tột độ đến mức sang chấn tâm lý có thể để lại những hậu quả cả về mặt thể xác lẫn tinh thần.

Những chấn thương tâm lý chưa thể giải quyết được thường liên quan đến những suy nghĩ tiêu cực như là ước gì mình đã có thể làm khác đi. Trong nhiều trường hợp, người bệnh bắt đầu tự trách bản thân mình vì phản ứng của họ trong hoàn cảnh đó. Điều này có thể dẫn đến mặc cảm tội lỗi và xấu hổ nặng nề. Nhiều người bệnh cũng tự trách mình vì họ vẫn chưa thể vượt qua được những biến cố đó. Tuy nhiên, sang chấn tâm lý xảy ra vốn chẳng liên quan gì đến năng lực cá nhân của một người. Điểm mấu chốt duy nhất chính là biến cố dẫn đến chấn thương tâm lý.

Tại sao những hậu quả đau buồn lại được mọi người xử lý khác nhau?

Một người có thể vượt qua biến cố sang chấn tâm lý dễ dàng hay khó khăn còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau. Ví dụ như cuộc đời của chính mỗi người, tình trạng cá nhân vào thời điểm xảy ra biến cố sang chấn, mức độ tổn thương hoặc nguyên nhân của sang chấn. Nguy cơ bị chấn thương tâm lý tăng cao ví dụ nếu đã từng bị sang chấn từ trước, người đó còn rất trẻ hoặc đã quá già, hoặc thiếu sự hỗ trợ về mặt cảm xúc.

Trong nhiều trường hợp, tự trách móc bản thân cũng làm cho hậu quả của sang chấn trở nên nghiêm trọng hơn. Sự trợ giúp từ môi trường xã hội, khả năng nhận thức bản thân mình là một nạn nhân và cơ hội để chia sẻ về những gì mình đã phải trải qua là những yếu tố thúc đẩy quá trình chữa lành tổn thương tâm lý.



Các triệu chứng của rối loạn stress sau sang chấn là gì?

Rối loạn stress sau sang chấn có thể biểu hiện bằng nhiều cách rất khác nhau và đa dạng. Nó có thể là trầm cảm, lo lắng, đau đớn cho tới cảm giác như sắp phát điên. Đối với nhiều người bệnh, hình ảnh của chính bản thân họ hoặc thế giới quan của họ bị phá hủy và niềm tin của họ đối với người khác cũng bị lung lay. Sau đây là các triệu chứng thường xảy ra:

Tái hiện hồi ức về sang chấn

Đôi khi, những ký ức, hình ảnh hồi tưởng hoặc những cơn ác mộng nặng nề sẽ xuất hiện. Tình trạng này có thể bị kích hoạt bởi một số yếu tố như mùi hương, tiếng động, chủ đề cuộc trò chuyện hoặc hình ảnh có liên quan đến biến cố. Những yếu tố kích hoạt này giống như một cái „cò súng“. Tuy nhiên, không phải lúc nào ta cũng nhận thức rõ được „cò súng“ này. Sau đó, những ký ức dường như hiện lên từ hư không và trở nên khó hoặc thậm chí là không thể kiểm soát được. Đôi khi những cảm xúc, tiếng động hoặc hình ảnh mạnh mẽ tới mức người ta có cảm giác như lại phải trải qua khoảnh khắc đó một lần nữa.

Mất trí nhớ

Nhiều người bệnh không thể nhớ đầy đủ hoặc thậm chí dù chỉ là một phần của biến cố sang chấn đã xảy ra. Thường thì họ chỉ nhớ những ký ức rời rạc. Ngoài ra, đôi khi họ thậm chí còn không thể kể hoặc kể một cách không rõ ràng về chuyện đó vì khả năng ngôn ngữ đã bị suy yếu. Nó có thể khiến cho người ta thực sự „không nói nên lời“ hay „không có từ ngữ nào diễn tả“ theo đúng nghĩa đen.

Trốn tránh

Do những ký ức đó quá sức chịu đựng, nhiều người bệnh sẽ cố quên đi tất cả và tránh né mọi thứ có liên quan tới biến cố đó. Tình trạng này thường dẫn đến thái độ trốn tránh xã hội bởi ngay cả những người khác (ví dụ như bạn bè và gia đình) hoặc các hoạt động mà người đó thích làm trước đây đều có thể trở thành yếu tố kích hoạt khiến hồi ức tái hiện. Điều này có thể gây ra sự trì hoãn về cảm xúc, sự thờ ơ và lãnh đạm đối với môi trường xung quanh và những người khác.

Mức độ nhạy cảm và dễ bị kích thích thần kinh tăng cao: Khó đi vào giấc ngủ và khó ngủ trọn giấc, dễ bị cáu gắt, bộc phát cơn giận, khó tập trung, tăng cao tính cảnh giác và hay hốt hoảng bồn chồn

Có khả năng là tính cách con người cũng có thể bị thay đổi. Một số người bệnh nhận thấy rằng họ khó có thể tập trung được, dễ bị giật mình hoặc dễ nổi nóng. Nhiều người bị chứng mất ngủ nặng và hay gặp ác mộng với những sự việc cứ lặp đi lặp lại. Ngoài ra, tình trạng phản ứng thái quá trong thời gian dài thường xảy ra, họ cảm thấy liên tục bất an và căng thẳng.

Trẻ em và các rối loạn stress sau sang chấn

Không chỉ người lớn mà ngay cả trẻ em cũng có thể gặp phải rối loạn stress sau sang chấn. Một số triệu chứng cũng tương tự như ở người trưởng thành, một số khác thì chỉ có thể thấy ở trẻ nhỏ. Các đặc điểm của sang chấn tâm lý ở trẻ em chẳng hạn như là:

Hồi tưởng, áp đặt ký ức

Các ký ức tương ứng với những gì đã trải qua thực tế trong hoàn cảnh gây sang chấn và có thể được cảm nhận bằng thị giác, xúc giác, thính giác hoặc khứu giác. Chính vì thế, một số hình ảnh, va chạm, tiếng động hoặc mùi hương nhất định có thể khiến cho hoàn cảnh gây sang chấn cứ xuất hiện lặp đi lặp lại trong tâm trí.

Hành vi tái hiện

Đôi khi, các khía cạnh nhỏ của quá trình trải qua sang chấn được dựng lại dưới dạng các mẫu hành vi tự động. Những trải nghiệm luôn bị tái hiện lại trong khi đang chơi, ví dụ như khi chơi với các mô hình. Tuy nhiên, trẻ không thể thiết lập mối liên hệ giữa trò chơi và ký ức đau buồn.

Đảo ngược các vai trò của xã hội

Đối với những đứa trẻ có cha mẹ bị sang chấn tâm lý thậm chí còn có nguy cơ là vai trò xã hội giữa bậc phụ huynh và con trẻ bị đảo ngược. Trẻ con rất nhạy cảm với cảm xúc của cha mẹ và thường cố gắng giúp đỡ họ một cách vô thức. Từ đó, trẻ sẽ cư xử rất có trách nhiệm, ví dụ như giúp đỡ bố mẹ hoàn thành công việc, chăm sóc các anh chị em và xếp những nhu cầu riêng của mình sang một bên.

Nỗi sợ hãi và lo lắng về cha mẹ

Tuy nhiên, không hiếm trường hợp xảy ra là trẻ cũng tự hình thành nỗi sợ hãi bởi trẻ phải sống trong sự lo lắng thường trực dành cho cha mẹ và bị phụ thuộc vào đó. Đôi khi trẻ tự hình thành những triệu chứng rối loạn stress sau chấn thương giống như thế trẻ tự bị „nhiễm bệnh“. Một số bé bắt đầu bị rối loạn giấc ngủ, cắn móng tay, trở nên kích động rồi bất chợt dịu trở lại hoặc cảm thấy sợ hãi và dính chặt cha mẹ.

Những nỗi sợ cụ thể liên quan tới sang chấn

Những nỗi sợ này gắn liền với hoàn cảnh gây sang chấn ban đầu. Ví dụ như nếu một đứa trẻ trải qua một tình huống gây sang chấn có liên quan đến chó, trẻ có thể vẫn sợ chó ngay cả trong tương lai dù cho không hề sợ bất cứ loài vật nào khác.

Thay đổi thái độ đối với người khác, với cuộc sống và tương lai

Điều này có thể được biểu hiện ví dụ như bằng việc mất niềm tin vào người khác, chờ đợi tiêu cực về cuộc sống tương lai và lung lay nhận thức trẻ thơ về thế giới.

Khó tập trung

Một số bé cũng không thể tập trung được tốt, hay có vẻ mơ màng và lơ đãng. Phạm vi của các triệu chứng rất rộng. Nếu bạn cảm thấy rằng con của mình không được khỏe hoặc hành xử khác với trước đây, bạn nên nói chuyện với bác sĩ tâm lý hoặc bác sĩ nhi về vấn đề này.

Là cha mẹ, hãy thông cảm

Điều quan trọng là phải có thái độ hiểu biết và chấp nhận đối với hành vi của trẻ và giúp trẻ cảm thấy thoải mái khi các bé cần. Điều này nghe thì có vẻ dễ hơn là những gì có thể sẽ diễn ra trong thực tế, đặc biệt là khi bản thân bạn cũng đang cảm thấy không ổn. Trẻ nhỏ cần phải có cơ hội để được nói về những gì đã trải qua. Các thành viên trong gia đình, bạn bè hoặc các phương pháp hỗ trợ chuyên nghiệp có thể hiện thực hóa được điều này.



Tự kiểm tra

Bài kiểm tra này được dùng để sớm xác định xem một người có đang phải chịu ảnh hưởng của biến cố sang chấn hay không.

Các câu trả lời nên dựa trên tình trạng trong hai tuần vừa qua	Có	Không
Bạn có thường xuyên bị khó ngủ không?		
Bạn có thường xuyên gặp ác mộng không?		
Bạn có thường xuyên bị đau đầu không?		
Bạn có thường xuyên phải chịu các cơn đau khác trên cơ thể không?		
Bạn có dễ dàng bị kích động không?		
Bạn có thường xuyên nhớ đến những ký ức khiến mình bị tổn thương không?		
Bạn có thường xuyên cảm thấy sợ hãi không?		
Bạn có thường hay quên trong cuộc sống thường nhật không?		
Bạn có cảm thấy mất hứng thú với những gì diễn ra xung quanh mình không?		
Bạn có thường gặp khó khăn khi cần tập trung không?		

nguồn: www.protect-able.eu/resources

Số câu hỏi với câu trả lời là „có“

	1 – 3	4 – 7	8 – 10
Vui lòng đánh dấu mục phù hợp để tìm ra khả năng bị sang chấn tâm lý.			
khả năng bị sang chấn tâm lý	thấp	trung bình	cao

Các phương án điều trị

Rối loạn stress sau sang chấn luôn đồng nghĩa với sự mệt mỏi và căng thẳng. Có nhiều phương thức với mức độ hiệu quả khác nhau để đối phó với căn bệnh này:

Tự giúp mình lấy lại cân bằng

Vạch ra kế hoạch tự giúp chính mình là một cách tuyệt vời để chống lại các triệu chứng cấp tính và ổn định bản thân. Thường thì các phương pháp tự giúp chính mình vẫn chưa thể đủ để chữa lành rối loạn stress hậu sang chấn.

Các phương pháp tự giúp chính mình chủ yếu sử dụng những chiến lược và những thứ hỗ trợ sẵn có để giúp mình tự cảm thấy tốt hơn. Ngay cả khi cần có liệu pháp tâm lý về lâu dài, người bệnh vẫn có thể làm một số điều để tự mình đối phó với các triệu chứng căng thẳng:

Cơ hội tự giải quyết

- Từ trước tới nay, bạn đã tự làm gì để giúp bản thân mỗi khi cảm thấy khó khăn?
- Bạn có chủ động dùng những cách này không? – Lần cuối cùng bạn đi dạo là khi nào?
- Bạn có biết kỹ thuật thư giãn nào đó khiến bạn cảm thấy dễ chịu không?
- Bạn đã bao giờ thử phương pháp PMR (Thư giãn động, căng - chùng cơ" chưa)?
- Bạn có biết các bài tập thở khác nhau không? Chúng có thể giúp cho tâm trí của bạn trở nên xao lãng và đồng thời khiến bạn dịu lại trên phương diện sinh lý.
- Bạn có thường xuyên vận động không?
- Có mối quan hệ nào khiến bạn cảm thấy dễ chịu không? Đó là những ai? Bạn có giữ liên lạc với người đó không?
- Bạn mong muốn được ai đó giúp đỡ không? Sự giúp đỡ đó cụ thể là gì? Bạn đã bao giờ nói với họ về điều đó chưa?
- Bạn có thể kể ra những thành tựu mà bạn đã đạt được không?
- Bạn có thực hiện nghi lễ mỗi ngày không? Chủ động phân chia thời gian của một ngày có thể tạo ra cảm giác an toàn.
- Liệu có nơi nào an toàn trong tâm trí bạn mà bạn có thể thu mình vào đó hay không?

Hỗ trợ từ môi trường xung quanh

Vì môi trường xung quanh một người bị sang chấn cũng bị ảnh hưởng tiêu cực bởi căn bệnh này, ta cần phải củng cố nó. Đây là một bước quan trọng để đạt được thành công lâu dài trong điều trị và qua đó, tạo được cảm giác an toàn trong cuộc sống của người bệnh.

Có rất nhiều tổ chức tư vấn và hỗ trợ về mặt tâm lý xã hội khác nhau dành cho người thân tại Đức. Sự hỗ trợ từ người thân thường được tổ chức dưới hình thức các nhóm tự lực.

Các phương pháp Trị liệu tâm lý/ Liệu pháp Low Access

Các phương pháp trị liệu tâm lý theo dạng liệu pháp Low Access (Tiếp cận thấp) được hình thành dựa trên sự kết hợp ở ngưỡng thấp nhất có thể của việc tự giúp chính mình với các hình thức trị liệu tâm lý, đôi khi thậm chí là cả trị liệu tâm thần.

Các phương pháp tiếp cận thấp có thể hoàn toàn khác nhau. Chúng thường được xây dựng dựa trên các thành phần khác nhau của biện pháp can thiệp trị liệu tâm lý ngắn hạn, riêng lẻ hoặc theo nhóm, trong một số trường hợp còn phải dùng đến các loại thuốc, phát triển các kế hoạch và kỹ năng để có thể đối phó với các triệu chứng, có sự trợ giúp thiết thực trong cuộc sống thường ngày và hiểu rõ hơn về tình trạng bệnh. Chẳng hạn, các buổi tư vấn open.med của hiệp hội „Medizin hilft“ cũng có dành thời gian để tư vấn về tâm lý và trị liệu tâm lý. Nếu cần thiết, bệnh nhân có thể sử dụng cơ hội này để được can thiệp nhanh.

Danh bạ điện thoại

Dưới đây là một số nơi bạn có thể liên hệ để nhận được sự trợ giúp.

Các tổ chức tại Berlin/Brandenburg

Trung tâm Điều trị dành cho Nạn nhân bị bạo hành

www.ueberleben.org

Tổ chức Hỗ trợ Tâm lý Xã hội cho Đối tượng Tị nạn chính trị

www.xenion.org

Dịch vụ Tâm thần Xã hội tại Berlin

www.berlin.de/lb/psychiatrie/hilfe-in-krisen/sozialpsychiatrische-dienste-der-bezirke/

Số điện thoại hỗ trợ khẩn cấp về tâm lý xã hội tại Berlin

www.berliner-notruf.de

Các nhóm tự lực tại Berlin, cũng dành cho người nhà của bệnh nhân bị sang chấn tâm lý

www.sekis-berlin.de (Languages: German and English)

Trung tâm tư vấn dành cho phụ nữ và trẻ em gái từng là nạn nhân của bạo hành tình dục

Wildwasser e.V.

Tel. 06142-96 57 60 · www.wildwasser-berlin.de

Trung tâm tư vấn dành cho các nạn nhân của bạo lực cực hữu

Opferperspektive e.V.

www.opferperspektive.de

Các tổ chức trên khắp cả nước

Trung tâm Tâm lý xã hội dành cho Người tị nạn và Nạn nhân bị bạo hành

www.baff-zentren.org/mitgliedszentren-und-foerdermitglieder/

Danh sách các nhà trị liệu sang chấn theo mã bưu chính

www.psychotraumatologie.de/beratungsstelle/traumatherapeutinnen.html

Các trạm Liên hệ và Thông tin Quốc gia về Tư vấn và Hỗ trợ của các Nhóm tự lực

www.nakos.de

Số điện thoại trợ giúp bằng 17 thứ tiếng

www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html

Thông tin ấn phẩm (Impressum)

© 2020

Hiệp hội

Medizin Hilft e. V.

Quầy thông tin: [open.med Berlin](mailto:open.med@berlin.de)

Teltower Damm 8a

14169 Berlin

+49 176 6315 2094

info@medizin-hilft.org

www.medizin-hilft.org



Supported by a
Global Grant of
the Rotary Foundation

Bố trí

IONDESIGN GmbH, Berlin

www.iondesign.de



MEDIZIN HILFT e.V.