



Oslo

Nhóm Xử lý Khủng hoảng Tâm lý xã hội



Thông tin và lời khuyến về phản ứng khủng hoảng

Ảnh: Unsplash, TylerNix

Vietnamesisk



Phản ứng khủng hoảng là gì?

Phản ứng khủng hoảng là một phản ứng cảm xúc tự nhiên với một điều gì đó rất tồi tệ hoặc kinh khủng. Đó là một dấu hiệu cho thấy cơ thể và tâm trí của bạn đang cố gắng hết sức để hiểu và đối phó với những gì đã xảy ra.

Phản ứng khủng hoảng có thể đáng sợ và không thoải mái, nhưng chúng không nguy hiểm. Các phản ứng thường bắt đầu mạnh mẽ, nhưng dần trở nên nhẹ nhàng hơn theo thời gian.

Phản ứng khủng hoảng xảy ra khi nào?

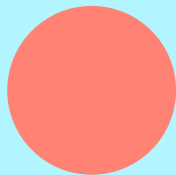
Phản ứng khủng hoảng có thể xảy ra để đáp lại:

- Một tai nạn
- Bạo lực và tội phạm
- Cái chết đột ngột và bất ngờ
- Khi bạn mất đi người bạn yêu thương
- Chiến tranh và xung đột

Tập tài liệu này cung cấp thông tin và lời khuyên về:

- Phản ứng bình thường đối với khủng hoảng
- Lời khuyên về những điều nên làm ngay sau khủng hoảng
- Lời khuyên cho cuộc sống thường ngày

Phản ứng bình thường đối với khủng hoảng là gì?



Mọi người phản ứng khác nhau với các khủng hoảng nghiêm trọng. Một số người có thể có phản ứng rất rõ ràng và thể hiện cảm xúc của họ. Những người khác giấu kín cảm xúc của họ. Một số người mất một thời gian để phản ứng - vài ngày, một tuần hoặc thậm chí vài tháng. Tất cả những cách phản ứng này là hoàn toàn bình thường.

Sốc

Khi một điều gì đó rất tồi tệ hoặc kinh khủng xảy ra, mọi người có thể cảm thấy điều đó không phải là thật. Nhiều người mô tả nó giống như xem một bộ phim. Điều này do những gì đã xảy ra với bạn là quá sức chịu đựng. Đó là cách để cơ thể bạn bảo vệ bạn. Theo thời gian, bạn sẽ bắt đầu hiểu được những gì đã xảy ra và sau đó bạn có thể bắt đầu xử lý cảm xúc của mình.

Tức giận

Cảm thấy tức giận hoặc thất vọng khi có điều gì đó tồi tệ xảy ra là điều bình thường. Sự tức giận này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến gia đình và bạn bè thân thiết của bạn. Bạn có thể trải qua sự thay đổi tâm trạng đột ngột trong suốt cả ngày.

Cơ thể bạn ở trạng thái sẵn sàng cao

Trong tình huống khủng hoảng, việc trở nên nhạy cảm và bồn chồn hơn là điều bình thường. Bạn có thể giật mình khi nghe thấy tiếng động lớn, hoặc cách bạn di chuyển có thể thay đổi. Đây là điều bình thường. Điều này xảy ra bởi vì cơ thể bạn đang cố gắng bảo vệ bạn. Chúng tôi gọi đây là ở trạng thái sẵn sàng. Thật mệt mỏi khi luôn sẵn sàng và cảnh giác cao độ. Bạn có thể thấy rằng nó làm cạn kiệt năng lượng của mình. Sau cùng, cơ thể bạn thường sẽ cố gắng ứng phó để thư giãn nhiều hơn.

Thay đổi thói quen ăn uống

Khẩu vị của bạn có thể thay đổi và bạn có thể thấy mình ăn nhiều hơn hoặc ít hơn bình thường. Nhiều người không cảm thấy đói và quên ăn. Một số người bị đau bụng và những người khác có thể bị tiêu chảy hoặc táo bón.

Đau buồn

Đau buồn là cảm giác buồn bã mạnh mẽ thường do mất đi người thân yêu. Tức giận và khuây khỏa là những phản ứng thường gặp khác đối với cái chết. Bạn cũng có thể cảm thấy đau buồn về tương lai sẽ không như bạn mong đợi. Đau buồn có thể kéo dài suốt đời, nhưng theo thời gian mọi người thường chịu đựng dễ dàng hơn.

Sự tập trung và trí nhớ

Khi gặp khủng hoảng, bạn có thể khó tập trung vào các công việc hàng ngày hơn. Tình trạng thiếu tập trung có thể ảnh hưởng đến khả năng làm việc, học tập hoặc lái xe của bạn. Nhiều người cũng cảm thấy khó tập trung trong các hoàn cảnh xã hội.

Trong khi gặp khủng hoảng, việc quên những điều hoàn toàn bình thường cũng là tình trạng thường gặp. Bạn có thể cảm thấy khó nhớ các cuộc hẹn hoặc nội dung của cuộc trò chuyện, hoặc quên xuống xe buýt tại trạm dừng hoặc quên những gì bạn định mua ở siêu thị.

Phản ứng vật lý

Khi xảy ra sự việc nghiêm trọng hoặc khó khăn, cơ thể bạn có thể phản ứng theo những cách khác nhau. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy run rẩy, đổ mồ hôi hoặc buồn nôn. Đôi khi bạn có thể cảm thấy uể oải hoặc đau đầu. Tim của bạn có thể bắt đầu đập nhanh và bạn có thể cảm thấy áp lực trong ngực.

Cơ cổ hoặc vai của bạn có thể cảm thấy cứng hoặc đau nhức. Điều này hoàn toàn bình thường. Đây là tất cả những cách mà cơ thể bạn giải quyết một tình huống khó khăn.

Vấn đề về giấc ngủ

Gặp vấn đề liên quan đến giấc ngủ là điều bình thường. Bạn có thể thức dậy thường xuyên vào ban đêm, gặp ác mộng hoặc cần ngủ nhiều hơn bình thường. Bạn sẽ không gặp nguy hiểm nếu ngủ không ngon giấc trong một khoảng thời gian ngắn. Nhưng nếu vấn đề về giấc ngủ của bạn kéo dài thì bạn nên nói chuyện với bác sĩ của mình.

Điều gì có thể hữu ích ngay sau khi xảy ra khủng hoảng?

- Tìm kiếm sự đồng hành của người mà bạn tin tưởng
- Làm điều gì đó thú vị cùng với người khác
- Cẩn thận khi chia sẻ chi tiết về sự kiện. Tốt hơn là nên đợi cho đến ngày sau ngày sự kiện xảy ra.
- Hãy nhớ ăn và uống đủ nước, ngay cả khi bạn không cảm thấy đói hoặc khát.
- Chờ ít nhất 6 giờ sau khi vụ việc xảy ra rồi mới đi ngủ. Điều này sẽ ngăn ký ức tồi tệ về những gì đã xảy ra.
- Việc không ngủ nhiều vào đêm đầu tiên là điều bình thường. Đây là cách cơ thể bạn xử lý khủng hoảng. Tình trạng này không gây nguy hiểm.
- Hãy cẩn thận với các chất gây say và các loại thuốc.
- Không nói chuyện với các nhà báo. Đợi cho đến khi bạn kiểm soát được và có thời gian để suy ngẫm.
- Hãy cẩn thận về những gì bạn chia sẻ trên mạng xã hội. Có thể khó xóa nó sau này.



nh: Pexels, Cottonbro Studio

Điều gì có thể giúp bạn đối phó với cuộc sống thường ngày khi đang gặp khủng hoảng?

- Cố gắng tuân thủ các thói quen hàng ngày giống như bạn đã làm trước khi xảy ra khủng hoảng. Đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm như trước đây. Ăn và bổ sung nước đều đặn, ngay cả khi bạn không cảm thấy đói.
- Hãy đối xử tốt với chính bản thân mình. Nghỉ giải lao khi cần. Làm những việc bạn thích, như đến phòng tập thể dục, đi bộ đường dài hoặc dành thời gian với bạn bè.
- Bạn có toàn quyền quyết định muốn nói chuyện với ai về những việc đã xảy ra. Hãy nhớ rằng bạn bè cũng có thể giúp bạn trút bỏ suy nghĩ về sự việc.
- Chấp nhận sự giúp đỡ và hỗ trợ thiết thực từ những người thân yêu của bạn.
- Không sử dụng ma túy hoặc rượu bia để cảm thấy tốt hơn. Về lâu dài, chúng có thể khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn.
- Trở lại trường học hoặc làm việc ngay khi bạn cảm thấy sẵn sàng. Nói chuyện với người quản lý hoặc giáo viên của bạn nếu bạn cần hỗ trợ thêm. Không sao cả nếu bạn không thể xử lý mọi việc ở nhà, tại nơi làm việc hoặc ở trường học tốt như trước khi xảy ra khủng hoảng.
- Những suy nghĩ hoặc cảm xúc buồn đến và đi cũng là điều bình thường. Với sự hỗ trợ của những người xung quanh, cuộc sống thường ngày sẽ dần trở nên dễ dàng hơn.
- Nếu tiếp tục cảm thấy tồi tệ, bạn nên nói chuyện với bác sĩ của mình.



Trẻ em thường phản ứng như thế nào với khủng hoảng?

Phản ứng của trẻ em đối với khủng hoảng thường khác với người lớn. Trẻ có thể phản ứng bằng cách thay đổi từ trạng thái vui vẻ sang buồn bã hoặc tức giận đột ngột. Khi một đứa trẻ không hoàn toàn hiểu những gì đã xảy ra, điều này có thể gây ra phản ứng mạnh mẽ. Đôi khi có thể mất thời gian để trẻ thể hiện phản ứng của mình. Mọi trẻ em đều khác nhau. Không có “đúng” hay “sai” ở đây.

Một số trẻ có thể thoái lui và hành động theo cách chúng đã làm khi còn nhỏ. Trẻ có thể nói ít hơn, bắt đầu gặp sự cố khi đi tiểu hoặc quên những điều trẻ từng biết làm. Trẻ cũng có thể gặp phải các vấn đề về giấc ngủ hoặc có những giấc mơ tồi tệ và ác mộng.

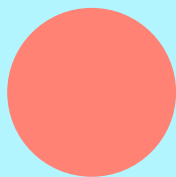
Cho trẻ cơ hội tham dự tang lễ hoặc lễ tưởng niệm, để trẻ có thể nói lời tạm biệt hoặc hiểu rằng ai đó đã qua đời. Giải thích cho trẻ một sự kiện như vậy sẽ diễn ra như thế nào. Điều này sẽ khiến trẻ cảm thấy an tâm hơn trong tình huống đó. Ngoài ra, nói chuyện với trẻ sau đó về cảm giác khi tham gia sẽ ra sao. Trả lời mọi câu hỏi mà trẻ đưa ra.

Trẻ em rất giỏi thích nghi và vượt qua thời điểm khó khăn. Điều quan trọng nhất là chúng cần cảm thấy an tâm và có người lớn chăm sóc. Nếu bạn cảm thấy khó khăn trong việc chăm sóc trẻ khi gặp khủng hoảng, hãy yêu cầu giúp đỡ.

Bạn có thể làm gì để giúp trẻ cảm thấy an toàn?

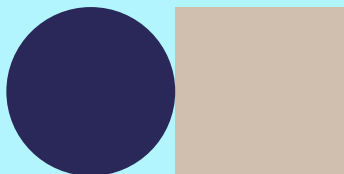
- Hành động bình tĩnh khi ở gần trẻ.
- Nói với trẻ rằng đó không phải là lỗi của chúng khi điều tồi tệ đã xảy ra.
- Cho phép trẻ dành thời gian với những người mà chúng tin tưởng, đặc biệt là khi bạn cần nghỉ ngơi.
- Tuân thủ các thói quen hàng ngày. Cho phép trẻ đi học và tham gia các hoạt động giải trí.
- Đưa ra lời giải thích đơn giản cho trẻ về những gì đã xảy ra. Bạn không cần phải nói với trẻ tất cả mọi thứ, nhưng hãy trung thực.
- Trao đổi với trường mầm non, trung tâm y tế hoặc trường học của trẻ, để bạn có thể hợp tác hỗ trợ trẻ.
- Trả lời các câu hỏi của trẻ.
- Cho phép trẻ tham gia vào buổi tang lễ hoặc lễ tưởng niệm, nếu chúng muốn.
- Trẻ em có thể chịu được khi thấy rằng người lớn buồn. Giải thích lý do tại sao.
- Theo dõi xem tình trạng của trẻ ra sao. Nói về suy nghĩ và cảm xúc.

Thanh thiếu niên thường phản ứng như thế nào với khủng hoảng?



Thanh thiếu niên có thể phản ứng giống cả người lớn và trẻ em. Có thể cần thời gian để họ hiểu những gì đã xảy ra và tìm cách để sắp xếp suy nghĩ và cảm xúc của mình về khủng hoảng. Đối với thanh thiếu niên đang gặp khủng hoảng, họ có thể khó dành thời gian với bạn bè, tập trung vào bài tập ở trường hoặc tham gia vào các hoạt động theo cách họ đã làm trước đây. Thanh thiếu niên thường cố gắng tự xử lý hầu hết mọi vấn đề. Tuy nhiên, điều quan trọng là người lớn phải thể hiện sự quan tâm và hỗ trợ các em, ngay cả khi họ không yêu cầu.

Thanh thiếu niên cần thông tin rõ ràng về khủng hoảng. Đó có thể là một ý tưởng tốt để giúp thanh thiếu niên tự bảo vệ mình hoặc tạm thời tránh khỏi tin tức và mạng xã hội. Hãy ở bên họ, nói chuyện với họ và trả lời câu hỏi của họ một cách trung thực. Nếu bạn lo lắng về thanh thiếu niên, có thể hữu ích khi liên hệ với ai đó có thể giúp đỡ, chẳng hạn như bác sĩ hoặc dịch vụ y tế của trường học.





Ảnh: Pexels, Trinity Kubasek

Bạn có thể giúp thanh thiếu niên cảm thấy an toàn bằng cách nào?

- Nói với thanh thiếu niên những gì đã xảy ra theo cách họ có thể hiểu.
- Lắng nghe những gì họ chia sẻ về cảm xúc và suy nghĩ của họ.
- Trả lời tất cả các câu hỏi của họ một cách trung thực.
- Cho thanh thiếu niên thấy rằng bạn quan tâm và luôn sẵn sàng giúp đỡ họ.
- Tuân thủ các thói quen hàng ngày.
- Theo dõi thói quen ngủ của họ và chắc chắn rằng họ ăn uống bình thường.
- Khuyến khích hoạt động thể chất. Điều đó giúp giảm bớt căng thẳng và lo lắng.
- Hãy kiên nhẫn.
- Nói chuyện với thanh thiếu niên về những gì họ đọc và viết trên mạng xã hội.
- Khuyến họ không nên nghe hoặc lan truyền thông tin có thể sai lệch.
- Nói chuyện với giáo viên hoặc cố vấn học đường của họ, để bạn có thể cùng nhau hỗ trợ thanh thiếu niên. Hãy nhớ rằng thanh thiếu niên phải chấp thuận để bạn hỗ trợ.



Ảnh: Unsplash, Priscilla Du Preez

Gia đình và bạn bè cần ghi nhớ điều gì khi hỗ trợ một người đang gặp khủng hoảng?

Gia đình và bạn bè nên chủ động liên hệ với người đang gặp khủng hoảng cũng như hợp tác để hỗ trợ và chăm sóc họ. Thật tốt khi biết có người có thể giúp đỡ khi cần thiết. Ví dụ: bạn có thể giúp cuộc sống thường ngày trở nên dễ dàng hơn bằng cách giúp đỡ các công việc thực tế, chẳng hạn như làm việc nhà, nấu ăn, mua sắm, đón trẻ từ trường mẫu giáo hoặc đi cùng chúng đến một hoạt động giải trí.

Bạn bè và gia đình đôi khi có thể thấy rằng người đang gặp khủng hoảng không muốn tương tác với họ. Trong những trường hợp đó, điều quan trọng là phải kiên nhẫn và thử lại sau một lát. Đừng chờ đợi quá lâu để thiết lập lại liên hệ.

Những người trải qua khủng hoảng thường thấy rằng mọi người bắt đầu ít chú ý hơn đến họ khi thời gian trôi qua. Nhiều người sau đó thấy mình cô đơn với sự đau buồn và cảm xúc của họ. Vào những lúc như vậy, sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè là điều vô cùng quan trọng.







Thông tin liên hệ

Dịch vụ Khẩn cấp Tâm lý xã hội là Nhóm Xử lý Khủng hoảng Tâm lý xã hội của thành phố Oslo. Chúng tôi cũng cung cấp dịch vụ theo dõi khủng hoảng địa phương ở tất cả các cộng đồng của thành phố.

Dịch vụ Khẩn cấp Tâm lý xã hội

Điện thoại: 23 04 05 00

Địa điểm: Legevakten Trondheimsveien 233, Building 40

Dịch vụ Khẩn cấp Tâm lý xã hội tại Phòng khám Ngoại trú và Tai nạn Oslo (Legevakten) và các nhóm xử lý khủng hoảng tâm lý xã hội địa phương của chúng tôi cung cấp lời khuyên, hướng dẫn và tư vấn cho những người liên quan đến khủng hoảng, người thân của họ, nhân chứng cũng như người giúp đỡ họ. Không cần giấy giới thiệu của bác sĩ và đây là dịch vụ miễn phí.

Để biết thông tin và lời khuyên về cách xử lý các phản ứng sau khi xảy ra khủng hoảng, hãy truy cập trang web của chúng tôi.

www.oslo.kommune.no/kriseteam

www.kriser.no

www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise

Tải xuống ứng dụng quản lý căng thẳng SMART

www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen

