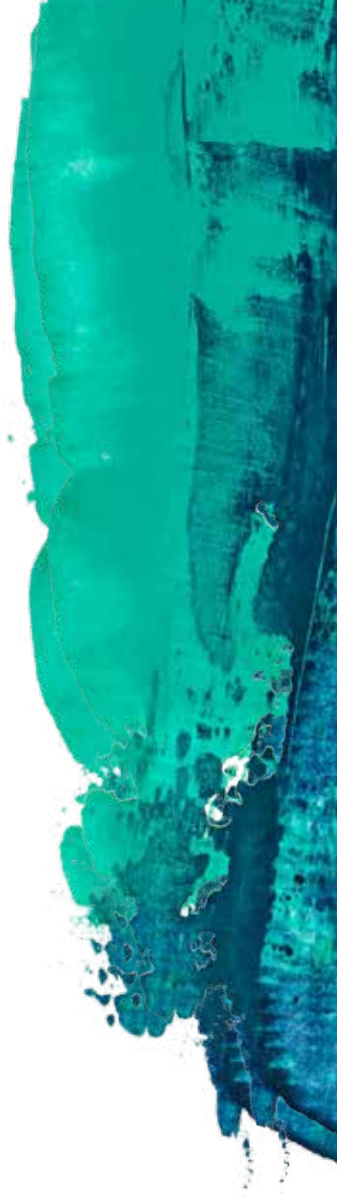
TRUNG TÂM CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN DO THẢM HỌA

Tự giúp mình sau thảm họa



Phục hồi sau thảm họa không có nghĩa là quý vị quên thảm hoạ đó đi hoặc hết cảm thấy đau đớn khi nhớ lại. Phục hồi có nghĩa là trở nên ít đau khổ hơn khi quý vị nhớ lại sự kiện đó và có thêm niềm tin vào khả năng đối phó của quý vị khi thời gian trôi qua.

Các phương pháp sau có thể giúp quý vị phục hồi:

1. Thừa nhận trải nghiệm của quý vị

a. Quý vị đã trải qua một trải nghiệm khó khăn. Nhiều người sẽ có phản ứng xúc động. Hãy cho phép bản thân cảm nhận theo cách quý vị làm.

b. Hãy cho bản thân thời gian để đánh giá lại. Một sự kiện đau buồn có thể ảnh hưởng đến cách quý vị nhìn thế giới, cuộc sống, mục tiêu và các mối quan hệ của quý vị.

2. Chăm sóc bản thân

a. Nghỉ ngơi và thư giãn. Quý vị cần thời gian để phục hồi.

b. Tập thể dục thường xuyên và có chế độ ăn uống cân bằng, đều đặn. Sức khỏe thể chất tốt hỗ trợ sức khỏe tinh thần tốt.

c. Cắt giảm các chất kích thích như trà, cà phê, sô cô la, nước ngọt và thuốc lá. Nếu cơ thể quý vị đang cảm thấy căng thẳng, chất kích thích sẽ chỉ làm tăng thêm cảm giác này.

d. Cố gắng tránh sử dụng ma túy hoặc rượu để đối phó vì chúng có thể dẫn đến nhiều vấn đề hơn.

e. Tự xoa dịu thông qua năm giác quan: âm thanh dễ chịu, cảnh, mùi, vị và cảm giác giúp quý vị thư giãn, thoải mái và cảm thấy vững vàng.

3. Có những hoạt động đều đặn và lập kế hoạch nếu có thể

a. Lập kế hoạch các ngày của quý vị và cố gắng lên lịch ít nhất một hoạt động thú vị mỗi ngày.

b. Hãy thử lập thời gian biểu cho mỗi ngày, bao gồm tập thể dục, làm việc và thư giãn.

c. Trở lại với thói quen bình thường của quý vị càng sớm càng tốt, nhưng hãy từ từ và làm từng chút một.

Các phương pháp giúp quý vị phục hồi (tiếp tục)

4. Yêu cầu trợ giúp và giữ kết nối

a. Dành thời gian cho những người quý vị quan tâm, ngay cả khi quý vị không muốn nói về những gì đã xảy ra.

b. Đôi khi quý vị muốn ở một mình, và điều đó cũng không sao cả, nhưng đừng quá cô lập.

c. Nói về cảm xúc của quý vị cho người khác hiểu, nếu và khi quý vị cảm thấy có thể làm được điều đó.

d. Viết về cảm xúc của quý vị nếu quý vị cảm thấy rằng mình không thể nói với người khác về cảm giác đó.

5. Đừng làm quá sức

a. Giải quyết những việc cần làm từng chút một và coi trọng từng thành công một.

b. Không thực hiện các hoạt động hoặc làm việc để tránh suy nghĩ hoặc đừng nhớ những gì đã xảy ra.

c. Luôn cập nhật thông tin bằng cách xem tin tức hoặc đọc báo, nhưng hạn chế tiếp xúc với những gì quý vị thực sự cần.

d. Đưa ra càng nhiều quyết định nhỏ hàng ngày càng tốt - chẳng hạn như quý vị sẽ ăn gì hoặc quý vị sẽ làm gì để thư giãn - vì điều này có thể giúp quý vị kiểm soát cuộc sống của mình nhiều hơn.

e. Tránh đưa ra các quyết định quan trọng trong đời như chuyển nhà hoặc thay đổi công việc.

Nếu quý vị đã thử các phương pháp này và mọi thứ vẫn không cải thiện sau ba hoặc bốn tuần, hoặc nếu quý vị gặp khó khăn trong việc đối phó, hãy bàn thảo với bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe tâm thần về việc nhận được một số hỗ trợ chuyên nghiệp để giúp quý vị cảm thấy tốt hơn.

Thông tin và hỗ trợ thêm

- Tải xuống bản Phục hồi sau sang chấn – Hướng dẫn dành cho người bị Rối loạn Căng thẳng sau Sang chấn (Recovery after Trauma – A Guide for People with Posttraumatic Stress Disorder) từ www.phoenixaustralia.org.
- Nói chuyện với bác sĩ về những lo lắng của quý vị và hỏi về Chương trình Sức khỏe Tâm thần (Medicare Mental Health Plan) của Medicare nếu quý vị cảm thấy mình có thể được hưởng lợi từ một số hỗ trợ chuyên môn.
- Nếu quý vị hiện đang căng thẳng, và không thể gặp bác sĩ ngay lập tức, hãy gọi cho Lifeline theo số 13 11 14.
- Nếu quý vị hoặc quý vị biết ai đó hiện đang gặp nạn, hãy gọi 000.