

# Thảo luận với các cộng đồng về tác động do thảm họa gây ra và sức khỏe tâm lý xã hội

Tài liệu này là đoạn trích từ *Hỗ trợ Tâm lý Xã hội Trong Trường hợp Khẩn cấp: bộ công cụ ngoại giao và vận động nhân đạo*. Trong tài liệu này có các lời nhắn quan trọng giúp quý vị nói chuyện với các cộng đồng về tác động do thảm họa gây ra cho người và cộng đồng cũng như cách họ có thể thực hiện các bước để chăm sóc bản thân, người thân yêu và cộng đồng của họ.

## Nói chuyện với ai về những lời nhắn quan trọng này

- Các cá nhân và nhóm cộng đồng ở các vùng bị thảm họa.
- Những người làm việc trong hoặc với các cá nhân trong các cộng đồng bị thảm họa.
- Các cá nhân và nhóm cộng đồng lập kế hoạch cho rủi ro thảm họa và các cách thức thích nghi của họ.

## Khi nào sử dụng những lời nhắn quan trọng này

Điều này sẽ phụ thuộc vào vai trò của quý vị nhưng quý vị có thể sử dụng những lời nhắn này để thể hiện sự ủng hộ:

- Khi làm việc trong các cộng đồng bị thảm họa
- Với các Ủy Ban Phục Hồi Cộng Đồng hoặc các nhóm đại diện cộng đồng địa phương khác
- Khi nói chuyện với công chúng về các tác động do thảm họa gây ra.



©Australian Red Cross / Rodney Dekker

## Những lời nhắn quan trọng

### **Phản ứng và cảm xúc mạnh là điều phổ biến, những phản ứng hiểu được và chúng ta có thể vượt qua**

Có cảm xúc mạnh sau biến cố khó khăn là bình thường. Những phản ứng như vậy bao gồm mất hứng thú với cuộc sống hàng ngày, cảm thấy buồn, cáu kỉnh hoặc bối rối, khó tập trung, các phản ứng thể xác hoặc ký ức sống động liên quan đến sự kiện đó. Nhận thức đây là khoảng thời gian thử thách nhưng quý vị có thể tìm cách đối phó. Quý vị có lẽ đã từng giải quyết khó khăn vào những lúc khác trong đời. Dần dà và được trợ giúp, chúng ta có thể vượt qua hầu hết hoặc tất cả những khó khăn này<sup>1</sup>.

### **Chăm sóc bản thân sẽ giúp quý vị có thể lo cho người khác. Đừng cảm thấy xấu hổ khi nhờ giúp đỡ**

Điều quan trọng là quý vị phải chăm sóc bản thân, để có thể giúp người khác. Tập trung vào những gì quý vị đã làm tốt và cố gắng kiên nhẫn với những thay đổi đang có về cảm xúc và cách phản ứng. Ngay cả trong những lúc khó khăn, hãy cố gắng tái lập thói quen hàng ngày như ngủ và ăn đều đặn và tìm cách dành thời gian để làm điều đó khiến quý vị thích thú. Nếu cảm thấy không thể đối phó nổi hoặc không thấy khá hơn, hãy đến phòng khám sức khỏe<sup>2</sup>.

### **Khi hợp tác với nhau, chúng ta có thể đối phó tốt hơn với tình huống này**

Giúp người khác và nhờ người khác giúp đỡ là một trong những cách tốt nhất để đối phó với những khó khăn. Lắng nghe người khác, giúp họ được thoải mái, và tham gia vào các sinh hoạt xã hội thường xuyên. Đừng ngần ngại nhận và nhờ người khác giúp đỡ. Nói chuyện với người đáng tin cậy trong gia đình và cộng đồng<sup>3</sup>.

### **Chúng ta có thể cùng nhau tái xây dựng cộng đồng của mình**

Cùng những người khác tổ chức các hoạt động cộng đồng và xã hội như lễ tôn giáo, các cuộc họp cộng đồng, thể thao, nghệ thuật, vệ sinh và giúp đỡ mọi người trong cộng đồng<sup>4</sup>.

### **Đặc biệt để ý và tìm đến những người bị ảnh hưởng nhiều nhất**

Chúng ta cần phải đặc biệt quan tâm và tìm đến những người bị ảnh hưởng nhiều nhất hoặc bị thiệt thòi nhất trong các cộng đồng chúng ta, bao gồm, người bị thương, người cao niên, người khuyết tật, góa phụ và trẻ em mồ côi<sup>5</sup>.

1 UNICEF and Inter Agency Standing Committee, 2011, op. cit.

2 ibid

3 ibid

4 ibid

5 ibid

## **Người lớn và người cao niên trong cộng đồng giữ vai trò quan trọng trong việc giúp trẻ em đối phó với tình huống**

Trẻ em cần được quan tâm và chăm sóc nhiều hơn sau một tình huống khó khăn. Quý vị có thể giúp đỡ bằng cách giữ cho các em được an toàn, lắng nghe các em, nói chuyện ân cần và trấn an các em. Tạo cơ hội cho các em chia sẻ nỗi lo lắng và niềm hy vọng, vui chơi với bạn bè và tham gia vào cuộc sống hàng ngày chẳng hạn như giúp làm việc nhà<sup>6</sup>.

## **Bảo vệ con em của quý vị thậm chí nhiều hơn bình thường**

Trẻ em cần tình thương và sự quan tâm của người lớn trong thời gian khó khăn này, do đó, luôn để ý và an ủi suốt ngày là điều quan trọng để ngăn thêm tác hại. Các khuyến nghị dành cho cha mẹ để giữ an toàn cho các em bao gồm: trẻ em luôn ở bên cạnh cha mẹ hoặc người chăm sóc đáng tin cậy (ngày và đêm) và bảo đảm gia đình quý vị và con em biết họ tên mình, nơi các em cư ngụ và các em đang ở đâu ở mọi lúc trong ngày<sup>7</sup>.

## **Việc nuôi dạy con cái có thể có vẻ rất khác trong hoặc sau cuộc khủng hoảng**

Việc nuôi dạy con cái ở lúc này dường như khó khăn hơn hoặc thậm chí choáng ngợp là bình thường. Có thể cảm thấy như tự nó đã là thất bại rồi. Nếu trước đây quý vị thực sự thích nuôi dạy con cái và cảm thấy chủ động về mọi thứ, điều đó có thể thay đổi. Trong một thời gian, việc nuôi dạy con cái có thể cần cân nhắc nhiều hơn, ít trực quan hơn. Quý vị có thể thấy nuôi dạy con cái là động lực, niềm an ủi hoặc phần thưởng xứng đáng trong hoặc sau cuộc khủng hoảng. Trải nghiệm này sẽ khác nhau đối với mỗi người và cũng có thể thay đổi dần<sup>8</sup>.

## **Tìm cách đối mặt với những gì an toàn mà quý vị vẫn sợ hãi một cách không cần thiết**

Một số người cảm thấy đau buồn vô cùng về tình

huống khẩn cấp/thảm họa khiến họ, một cách không cần thiết, tìm cách tránh những nơi chốn, con người, cuộc trò chuyện hoặc hoạt động gợi lại các sự kiện. Họ tiếp tục để tránh né ngay cả khi không còn nguy hiểm. Điều này có thể hiểu được. Kỳ lạ thay, để cảm thấy khá hơn, điều có thể cực kỳ hữu ích là đến những nơi quý vị đang tránh né, nói chuyện với người nào đó gợi lại các sự kiện, và tiếp tục tìm cách thực hiện các hoạt động quen thuộc với quý vị trước đó. Ngưng né tránh có thể không dễ, nhưng hãy cố gắng. Có lẽ quý vị cần nhờ người thân hoặc bạn bè đáng tin cậy giúp đỡ và ở bên cạnh khi quý vị làm những điều quý vị đã và đang né tránh?<sup>9</sup>

## **Tránh uống rượu bia hoặc dùng ma túy để cảm thấy khá hơn**

Muốn uống rượu bia hoặc dùng ma túy khi quý vị cảm thấy buồn là điều rất bình thường. Tuy nhiên, khi uống rượu bia hoặc dùng ma túy, quý vị còn mất nhiều thời gian hơn để vượt qua những nỗi đau và lo lắng. Ngoài ra, khi uống rượu bia hoặc dùng ma túy, quý vị khó có thể bảo vệ và gia đình và giúp đỡ cộng đồng vượt qua khó khăn. Sẽ mất nhiều thời gian hơn để phục hồi<sup>10</sup>.

## **Hầu hết mọi người có thể sẽ cảm thấy khá hơn trong những tháng tiếp theo**

Nếu nỗi đau khổ của quý vị không giảm hoặc trở nên nghiêm trọng hơn, thì điều đặc biệt quan trọng là quý vị cần nhờ giúp đỡ từ những người có thể giúp quý vị. Nếu có thể, hãy nói chuyện với người thân, bạn bè hoặc người đáng tin cậy trong cộng đồng quý vị. Nếu quý vị không cảm thấy dần dà khá hơn, hãy nhờ người có chuyên môn giúp đỡ<sup>11</sup>.

## **Cân nhắc lập kế hoạch an sinh**

Khi lập kế hoạch cho tình huống khẩn cấp, hãy nhớ rằng quyết định của quý vị sẽ ảnh hưởng đến cả sức khỏe thể xác lẫn tinh thần. Khi trải qua trận cháy rừng, sức khỏe tinh thần của quý vị và gia đình có thể dễ có vấn đề hơn.

6 ibid

7 ibid

8 Hội Hồng thập tự Úc, Đại học Melbourne & Phoenix Australia, 2020, Parenting: Coping with crisis

9 ibid

10 ibid

11 ibid

### Lập kế hoạch trước về cách tìm gặp nhau

Bị lạc khỏi người thân khi xảy ra thảm họa là điều rất căng thẳng. Tình trạng căng thẳng này có thể có tác động lâu dài, thậm chí khi tất cả mọi thứ trở lại cuộc sống (tương đối) không sao. Hãy lập kế hoạch về nơi hoặc cách quý vị sẽ kết nối lại, đặc biệt là nếu việc liên lạc và đường đi bị ảnh hưởng. Hội Chữ Thập Đỏ Úc có dịch vụ Sổ Đăng Ký Đoàn Tụ.

### Đối xử tử tế với bản thân và người khác

Đối với một số người, họ có thể mất hơn 5 năm mới phục hồi sau khi trải qua thảm họa và hậu quả, đặc biệt là trong các cộng đồng bị ảnh hưởng nặng nề.

### Niềm vui và tiêu khiển giúp chúng ta kiểm chế tình trạng căng thẳng

Những ngày, tuần và tháng sau tình huống khẩn cấp có thể là khoảng thời gian bận rộn, hỗn loạn và căng thẳng. Thông thường, trong thời gian căng thẳng hoặc bận rộn, các hoạt động xã hội của chúng ta và những việc chúng ta làm để giải trí hoặc tiêu khiển là những thứ đầu tiên bị loại bỏ vì chúng ta cảm thấy mình không có thời gian hoặc có các ưu tiên khác. Tuy nhiên, niềm vui và tiêu khiển chính là những gì chúng ta cần trong khoảng thời gian choáng ngợp này để giúp chúng ta kiểm chế tình trạng căng thẳng và làm việc hiệu quả hơn.

Dù dường như là điều khó khăn nhất nhưng dành thời giờ để làm gì đó quý vị thích thú, sum họp với bạn bè và gia đình, ưu tiên dành một ít thời giờ cho bản thân và chăm sóc bản thân là điều rất cần thiết để kiểm chế tình trạng căng thẳng và luôn khỏe mạnh.

### Sẵn lòng nhận những gì tốt đẹp có thể xảy ra

Trải nghiệm thảm họa có thể đem lại những kết quả tốt đẹp, thậm chí đối với những người đã bị mất mát nhiều nhất. Trường hợp này gọi là tiến triển sau sang chấn tâm lý<sup>12</sup>.

### Mỗi người mỗi khác và chúng ta phản ứng với thảm họa theo cách khác nhau

Mọi người có thể phản ứng khác nhau đối với cùng trải nghiệm và có nhu cầu phục hồi khác nhau, kể cả trong gia đình. Hãy nhớ rằng trẻ em – ngay cả khi còn rất nhỏ, có thể bị ảnh hưởng bởi thảm họa và những gì đang xảy ra xung quanh các em nhiều năm sau đó. Hãy bảo đảm trẻ em và thanh thiếu niên ở mọi lứa tuổi đều cảm thấy an toàn và ổn định, và để các em tham gia vào các quyết định phục hồi và hoạt động theo cách phù hợp với độ tuổi.

### Quý vị có thể cần phải điều chỉnh cách nuôi dạy con cái như thế nào

Quý vị có thể thấy những thay đổi về nuôi dạy con cái của mình trong khi đối phó với những phản ứng của bản thân quý vị và của con với sang chấn sau thảm họa và những xáo trộn sau đó. Hãy nhớ rằng những bậc cha mẹ khác cũng cảm thấy như vậy, đôi khi chỉ là những gì tốt nhất quý vị có thể thực hiện trong tình huống khó khăn<sup>13</sup>.

### Các nhóm cộng đồng có thể tạo ra sự khác biệt

Việc tham gia vào các nhóm cộng đồng đem lại kết quả sức khỏe tâm thần tốt hơn. Tuy nhiên, hãy chia sẻ gánh nặng: Đừng để chỉ một vài người chịu gánh nặng để bảo đảm các nhóm địa phương này tiếp tục hoạt động. Các nhóm địa phương cần có những người lãnh đạo và thành viên để tồn tại, và những người làm “quá nhiều” có thể trở nên quá tải<sup>14</sup>.

### Dời chỗ ở có thể có ích đối với một số người

Quyết định ở lại cộng đồng bị thảm họa ảnh hưởng hoặc dời đến nơi khác được quân bình bởi hai yếu tố tương phản trong cuộc sống của mọi người: kết nối với cộng đồng và tình trạng xáo trộn sau thảm họa.

12 Harms, Abotomey, Rose, Woodward Kron, Bolt, Waycott & Alexander, 2018. Post-disaster Posttraumatic Growth: Positive Transformations Following the Black Saturday Bushfires, Australian Social Work, 71:4, 417-429.

13 Hội Chữ Thập Đỏ Úc, Đại học Melbourne & Phoenix Australia, 2020, op. cit.

14 Gallagher HC, Block K, Gibbs L, Forbes D, Lusher D, Molyneaux R, Richardson J, Pattison P, MacDougall C and Bryant RA. The effect of group involvement on post-disaster mental health: A longitudinal multilevel analysis. Social Science & Medicine. 2019; 220:167-175

Những người quyết định không dọn đi hầu như cảm thấy gắn bó nhiều hơn với cộng đồng của mình. Đối với những người quyết định dọn ra khỏi cộng đồng bị ảnh hưởng bởi thảm họa, các tác động của tình trạng xáo trộn sau thảm họa đối với thu nhập, nhà ở và các mối quan hệ là hầu như sẽ giảm bớt<sup>15</sup>.

### **Những thay đổi trong môi trường thiên nhiên có thể ảnh hưởng đến sự phục hồi**

Nhiều người thấy những bụi cây mọc lại và phục hồi có ích cho sức khỏe của riêng họ<sup>16</sup>.

### **Lên mạng**

Nhiều người thấy kết nối trực tuyến là cách hữu ích để thu thập thông tin và chia sẻ kinh nghiệm<sup>17</sup>.

### **Hãy để ý việc quý vị tiếp xúc với phương tiện truyền thông**

Sau thảm họa, điều tự nhiên là chúng ta muốn có càng nhiều thông tin càng tốt. Tuy nhiên, tồn tại một sự cân bằng mỏng manh giữa bảo đảm quý vị nhận được thông tin cần thiết và không tiếp xúc với quá nhiều nguồn hại vì liên tục nhìn hoặc nghe thông tin gây căng thẳng tâm lý về thảm họa. Đối với nhiều người, tiếp xúc quá nhiều với phương tiện truyền thông sau thảm họa có thể làm tăng cảm giác đau buồn. Giảm thiểu việc tiếp xúc với hình ảnh và âm thanh gây căng thẳng tâm lý hoặc sang chấn là điều đặc biệt quan trọng cần nghĩ đến đối với trẻ em<sup>18</sup>.

### **Phục hồi là cuộc chạy đua đường dài, không phải cuộc chạy đua nước rút**

Chúng ta thường dễ cho rằng ngay khi thay thế vật chất và sửa chữa được cơ sở hạ tầng thì cuộc sống sẽ trở lại bình thường. Theo kinh nghiệm và nghiên cứu, tác động của thảm họa diễn ra trong một thời gian dài. Thảm họa giống như cuộc chạy đua đường dài hơn là cuộc chạy đua nước rút. Quý vị cần phải điều chỉnh tốc độ của mình.

Hấp tấp vội vàng thực hiện việc gì đó có thể là điều thất sách, hoặc cảm thấy thất vọng với chính bản thân mình hoặc người khác nếu quý vị thấy như là mất nhiều thời gian để phục hồi hơn quý vị thoát đầu nghĩ. Hãy tiến chậm và vững vàng, và chăm sóc bản thân và mối quan hệ của quý vị.

Mất một dài thời gian để phục hồi sau thảm họa là bình thường.

15 Gibbs L, Gallagher HC, Block K, Snowdon E, Bryant R, Harms L, Ireton G, Kellett C, Sinnott V, Richardson J, Lusher D, Forbes D, MacDougall C, Waters E. Post-bushfire relocation decision-making and personal wellbeing: A case study from Victoria, Australia. In Awotona, A. (Ed).

16 Planning for Community-based Disaster Resilience Worldwide: Learning from Case Studies in Six Continents. Ashgate Publishing Limited. 2016. Block K, Molyneaux R, Gibbs L, Alkemade N, Baker E, MacDougall C, Ireton G, Forbes D. The role of the natural environment in disaster recovery: "We live here because we love the bush". Health & Place. 2019; 57:61-69.

17 Gibbs, L. op. cit.

18 March, E (2020) When too much news is bad news: is the way we consume news detrimental to our health? The Conversation

