Chi Nhánh Dịch Vụ Tâm Lý Lâm Sàng (CPSB)

(CPSB) của Sở Phúc Lợi Xã Hội (SWD) cung cấp dịch vụ can thiệp tâm lý sớm, tư vấn, đánh giá và điều trị tâm lý cho những ai đã trải qua những sự việc nghiêm trọng.

Những ai tìm kiếm dịch vụ của (CPSB) sẽ được giới thiệu thông qua Các Trung Tâm Dịch Vụ Thống Nhất Dành Cho Các Gia Đình của (SWD).

Đường dây nóng của SWD: 2343 2255
Website của SWD: http://www.info.gov.hk/swd

Các Trung Tâm Dịch Vụ Thống Nhất Dành Cho Các Gia Đình

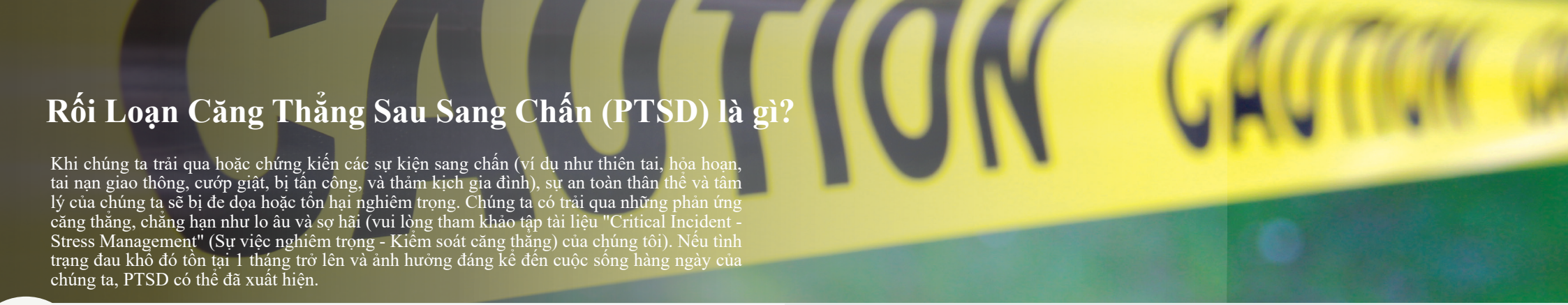
Nếu có bất kỳ khác biệt nào giữa bản tiếng Anh và tiếng Việt của tập tài liệu này, bản tiếng Anh sẽ có hiệu lực cao hơn.

Chi Nhánh Dịch Vụ Tâm Lý Lâm Sàng

社會福利署
Social Welfare Department

Rối loạn căng thẳng sau sang chấn

Vietnamese version



Rối Loạn Căng Thẳng Sau Sang Chấn (PTSD) là gì?

Khi chúng ta trải qua hoặc chứng kiến các sự kiện sang chấn (ví dụ như thiên tai, hỏa hoạn, tai nạn giao thông, cướp giật, bị tấn công, và thảm kịch gia đình), sự an toàn thân thể và tâm lý của chúng ta sẽ bị đe dọa hoặc tổn hại nghiêm trọng. Chúng ta có trải qua những phản ứng căng thẳng, chẳng hạn như lo âu và sợ hãi (vui lòng tham khảo tập tài liệu "Critical Incident - Stress Management" (Sự việc nghiêm trọng - Kiểm soát căng thẳng) của chúng tôi). Nếu tình trạng đau khổ đó tồn tại 1 tháng trở lên và ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống hàng ngày của chúng ta, PTSD có thể đã xuất hiện.

Các triệu chứng của PTSD:

Sự kiện sang chấn được trải nghiệm lại một cách lặp đi lặp lại và không kiểm soát được theo những cách sau đây, bao gồm:

- Liên tục hồi tưởng một cách đau khổ và khó kiểm soát về sự kiện sang chấn
- Ác mộng tái diễn liên quan đến sự kiện sang chấn
- Cảm giác hoặc có hành động như trải nghiệm lại sự kiện sang chấn
- Cảm xúc đau khổ hoặc phản ứng thể chất mạnh (ví dụ như tăng nhịp tim, vã mồ hôi) sau khi tiếp xúc với các yếu tố kích thích hoặc tình huống liên quan đến sự kiện sang chấn

Những thay đổi rõ rệt về sự tỉnh thức hoặc các phản ứng hành vi, bao gồm:

- Dễ kích động hoặc dễ bị làm phiền
- Bất an hoặc hành vi tự hủy hoại thân thể
- Cảnh giác quá mức
- Dễ có cảm giác lo lắng hoặc sợ hãi
- Khó tập trung
- Khó ngủ hoặc khó ngủ yên, dễ thức dậy hoặc dễ bị đánh thức

Những thay đổi tiêu cực trong suy nghĩ hoặc cảm xúc, bao gồm:

- Không thể nhớ lại những khía cạnh quan trọng của sự kiện sang chấn
- Có cái nhìn tiêu cực về bản thân, người khác và thậm chí là thế giới (ví dụ như "Mình là một người tệ hại", "Không thể tin ai", và "Thế giới đầy rẫy nguy hiểm")
- Cho rằng bản thân hoặc người khác phải chịu trách nhiệm về sự kiện sang chấn
- Có những cảm xúc tiêu cực thái quá (ví dụ như sợ hãi, lo âu, tức giận và cảm giác có lỗi)
- Mất hứng thú đối với những việc hoặc hoạt động từng thích
- Cảm thấy xa rời hoặc cô lập với người khác
- Khó trải nghiệm những cảm xúc tích cực (ví dụ như niềm vui, sự mãn nguyện và tình yêu)

Liên tục tránh các yếu tố kích thích và tình huống liên quan đến sang chấn, bao gồm:

- Tránh những kỷ niệm, suy nghĩ và cảm xúc liên quan đến sự kiện sang chấn
- Tránh những việc, hoạt động, nơi chốn hoặc những người liên quan đến sự kiện sang chấn

Các phát hiện nghiên cứu về PTSD

Bất kỳ ai đã trải qua (các) sự kiện sang chấn đều có thể mắc PTSD, bất kể độ tuổi và giới tính là gì. Theo nghiên cứu ở nước ngoài, tỉ lệ phổ biến suốt đời của PTSD ở tổng dân số là khoảng 8%, có nghĩa là cứ 100 người thì có 8 người đã trải qua PTSD tại thời điểm nào đó trong đời.

Tỉ lệ phổ biến ở phụ nữ cao hơn ở nam giới. Các phát hiện cho thấy rằng các triệu chứng PTSD sẽ giảm trong 3 tháng sau sự kiện sang chấn ở khoảng 50% số người trưởng thành. Tuy nhiên, một số người có thể gặp các triệu chứng PTSD trong 1 năm trở lên.

Có thể điều trị PTSD không?

PTSD có thể điều trị bằng dịch vụ chuyên môn thích hợp. Quá trình điều trị hiệu quả gồm có điều trị tâm lý và thuốc. Phương pháp điều trị tâm lý thường gặp đối với PTSD gồm có Trị liệu hành vi nhận thức (Cognitive Behavioural Therapy) và trị liệu Gây tê và phục hồi bằng chuyển động mắt (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR), cả hai phương pháp đều kiểm soát những kỷ niệm và phản ứng sang chấn.

Đừng ngại tìm kiếm sự giúp đỡ nếu quý vị thấy bản thân, thành viên gia đình hoặc bạn bè có những triệu chứng kể trên.

Hãy hành động càng sớm càng tốt bằng cách tìm kiếm sự hỗ trợ của các chuyên gia chẳng hạn như người làm công tác xã hội, nhà tâm lý học lâm sàng hoặc chuyên gia y tế.

Tham khảo:
Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Tái bản lần 5, Hiệp Hội Tâm Thần Hoa Kỳ, 2013