

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

Sự việc nghiêm
trọng - Kiểm soát
căng thẳng

Vietnamese version

Quý vị hoặc những người thân yêu của quý vị đã gặp hoặc chứng kiến tai nạn, sự cố nghiêm trọng hoặc trải nghiệm đáng sợ (ví dụ như thiên tai, hỏa hoạn, tai nạn giao thông, cướp giết, bị tấn công và thảm kịch gia đình) không? Những sự việc nghiêm trọng không lường trước được này có thể đe dọa hoặc gây nguy hiểm nghiêm trọng đến sức khỏe thể chất và tâm lý của chúng ta. Sau khi trải qua hoặc chứng kiến những sự việc như thế, chúng ta có thể có các phản ứng thể chất, cảm xúc, nhận thức và hành vi sau đây:



• Lo âu, bồn chồn, sợ hãi



• Dễ kích động, giận dữ

• Trầm cảm, cảm giác có lỗi, tự đổ lỗi

• Khó tập trung



• Thường xuyên hồi tưởng về những chi tiết liên quan đến sự việc nghiêm trọng, hoặc liên tục chú ý hoặc xem các bản tin liên quan



• Có xu hướng lo lắng, khó kiểm soát những suy nghĩ tiêu cực



• Tăng nhịp tim, khó thở, ra mồ hôi, run tay



• Mất ngủ, ác mộng, rối loạn giấc ngủ



• Mất hứng thú đối với các hoạt động xã hội, giảm mức hoạt động



• Ăn kém ngon hoặc rối loạn ăn uống



• Tránh các yếu tố kích thích liên quan đến sự việc nghiêm trọng đó

Tai Nạn Không Lường Trước Được

Có phải tất cả những ai đã gặp những sự việc nghiêm trọng đều có những phản ứng nói trên không?



Việc có những phản ứng căng thẳng sau khi gặp một sự việc nghiêm trọng là bình thường. Nói chung, các phản ứng này có thể kéo dài một thời gian.



Sau khi sự việc nghiêm trọng dần lắng xuống, các phản ứng căng thẳng sẽ giảm dần, ý thức về trạng thái bình thường được tiếp tục.



Cần lưu ý nếu các phản ứng căng thẳng hoặc cảm xúc đau khổ kéo dài 1 tháng trở lên có ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống hàng ngày của quý vị, quý vị nên tìm kiếm sự hỗ trợ của chuyên gia.

1

Chú ý đến phản ứng của bản thân quý vị bao gồm cảm nhận cơ thể, cảm xúc và suy nghĩ của quý vị.

2

Tự nhắc rằng việc có các phản ứng căng thẳng là bình thường sau khi người ta đã trải qua hoặc chứng kiến một sự việc nghiêm trọng.

3

Không xem tin tức hay đọc thông tin chi tiết về sự việc nghiêm trọng đó nhiều lần.

4

Duy trì hoạt động thường nhật đều đặn với một chế độ ăn uống cân bằng, nghỉ ngơi đầy đủ và tập thể dục.

5

Làm những việc quý vị thấy mang lại cảm giác thư giãn, chẳng hạn như nghe nhạc hoặc tập thể dục.

6

Nói chuyện với một người quý vị tin tưởng để quý vị có thể bày tỏ suy nghĩ và quan điểm của mình để được xoa dịu cảm xúc.

7

Chấp nhận sự chăm sóc và giúp đỡ của người khác. Giữ liên lạc với bạn bè và gia đình. Không tự cô lập.

8

Một số người có thể tìm đến ma túy, thuốc lá hoặc rượu để tự xoa dịu với hy vọng quên đi những gì họ đã trải qua. Những cách khắc phục này không thể giảm các triệu chứng một cách hiệu quả và có thể có tác động tiêu cực đến cơ thể và tâm trí, các cách này không được khuyến cáo.

Các chiến lược tự phục hồi sau một sự việc nghiêm trọng là gì?