

## Tờ dữ kiện

# Bình phục cảm xúc

Sau khi trải qua biến cố đau buồn, hầu hết mọi người sẽ trải nghiệm tình trạng căng thẳng và tiếc thương. Đôi khi, sự tác động này rõ ràng ngay lập tức, nhưng thường đó là quá trình diễn ra từ từ và có thể có ảnh hưởng lâu dài.

## Các phản ứng thường gặp

Các phản ứng thường gặp của mỗi người đối với biến cố đau buồn không giống nhau và có thể bao gồm:

- > Cảm giác cáu bực, sợ hãi hay buồn khổ
- > Cảm thấy bị áp đảo
- > Cảm thấy lãnh cảm, tê liệt hoặc khép mình
- > Khó tập trung và nhớ được các chi tiết
- > Khó tư duy một cách mạch lạc hay đưa ra các quyết định
- > Dễ khóc, lo lắng hay gặp phải các vấn đề về giấc ngủ.

## Ứng phó với tác động cảm xúc

Có nhiều bước quý vị có thể thực hiện để làm dịu tình trạng căng thẳng và tiếc thương, bao gồm:

- > Thừa nhận các cảm giác của quý vị và nói chuyện về những cảm giác này
- > Dành thời gian bên gia đình và bạn bè
- > Chấp nhận sự giúp đỡ từ gia đình và bạn bè, cũng như từ các chương trình cộng đồng
- > Có một nề nếp ngay cả nếu nề nếp đó khác với nề nếp cũ của quý vị
- > Khi giải quyết dự án hay vấn đề lớn, chia chúng nhỏ ra thành các công việc thiết thực nhỏ hơn
- > Ăn bữa ăn tốt cho sức khỏe; đừng quá thỏa thích trong rượu bia hay các đồ ăn khoái khẩu
- > Tập thể dục và duy trì vận động
- > Hạn chế sự tiếp xúc của quý vị với tin tức truyền thông về biến cố này
- > Cố tập trung vào những ký ức tích cực và lập kế hoạch cho tương lai.

## Khi nào thì nên được giúp đỡ

Nếu quý vị hay ai đó quý vị biết, đang trải nghiệm bất kỳ triệu chứng nào trong các triệu chứng sau, hãy tìm sự giúp đỡ chuyên môn:

- > Thấy khó tham gia các sinh hoạt hàng ngày
- > Không hòa thuận được với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp
- > Cảm thấy quá sợ hãi hoặc có những cơn hoảng hốt mà không có lý do hiển nhiên
- > Tiếp tục có những ác mộng, giấc ngủ kém hay những cơn hồi tưởng lại
- > Luôn nghĩ ngợi và nghiền ngẫm không dứt về cùng một chuyện
- > Cảm giác buồn bã hay trầm cảm mà có vẻ quá trầm trọng hay kéo dài quá lâu
- > Sử dụng quá nhiều rượu bia hay các chất thuốc để ứng phó với tình trạng này
- > Mất hết hy vọng hay hứng thú về tương lai
- > Những suy nghĩ về việc tự hủy hoại hay tự vẫn.

## Tới đâu để được giúp đỡ

Việc tìm kiếm dịch vụ tư vấn, lời khuyên về sức khỏe tâm thần hay các dịch vụ của chuyên viên về sức khỏe tâm thần là một phần bình thường của quá trình bình phục sau biến cố đau buồn. Việc này không nên được xem là sự yếu đuối mà là sự tự chăm sóc tốt bản thân. Tổ chức Red Cross (Hồng

Thập Tự) cung cấp các dịch vụ sơ cứu về sức khỏe tâm thần cho những người đang bình phục sau biến cố đau buồn. Hãy gọi đến họ ở số ☎ 8100 4500.

## Các dịch vụ sức khỏe tâm thần tổng quát

Trong trường hợp cấp cứu về sức khỏe tâm thần, hãy liên lạc dịch vụ sức khỏe tâm thần của Tiểu bang Nam Úc ở số 131 465 làm việc 24 giờ mỗi ngày, bảy ngày mỗi tuần.

Nói chuyện với bác sĩ của quý vị càng sớm càng tốt về bất kỳ vấn đề hay quan ngại nào quý vị có. Bác sĩ của quý vị sẽ có thể giúp và giới thiệu quý vị tới các dịch vụ sức khỏe tâm thần chuyên khoa. Xin quý vị truy cập trang mạng của Y tế Tiểu bang Nam Úc để tìm hiểu xem quý vị nên liên lạc với ai khi có các vấn đề khẩn cấp về sức khỏe tâm thần và để nhận được các dịch vụ tư vấn cũng như hỗ trợ hoặc liên lạc đường dây giúp đỡ qua điện thoại:

### **Lifeline (Đường dây Cứu Mạng sống) (☎ 131 114)**

Dịch vụ qua điện thoại 24 giờ, cung cấp sự hỗ trợ và lời khuyên được giữ kín để giúp quý vị ứng phó với tình trạng căng thẳng và những thử thách cá nhân.

### **Beyond Blue (Đường dây về Chứng Trầm cảm) (☎ 1300 224 636)**

Đường dây thông tin cung cấp thông tin chuyên môn về chứng trầm cảm; làm thế nào để nhận biết được các dấu hiệu của trầm cảm, làm thế nào để được giúp đỡ, làm thế nào để giúp đỡ ai khác và làm thế nào để luôn khỏe mạnh.

### **Mensline (Đường dây dành cho Nam giới) (☎ 1300 789 978)**

Dịch vụ hỗ trợ, thông tin và giới thiệu qua điện thoại, giúp nam giới giải quyết các vấn đề về mối quan hệ.

### **Nurse-On-Call (Dịch vụ Y tá Trực) (☎ 1300 60 60 24)**

Dịch vụ qua điện thoại 24 giờ cho phép mọi người thảo luận với y tá có đăng ký về bất kỳ vấn đề nào liên quan đến sức khỏe, với chi phí bằng một cuộc gọi địa phương.

### **Suicide Call Back Service (Dịch vụ Gọi Lại trong Trường hợp Tự tử) (☎ 1300 659 467)**

## Trẻ em

Việc trẻ em ứng phó với các biến cố đau buồn thường gắn liền với cách thức cha mẹ chúng ứng phó. Chúng có thể nhận thấy nỗi sợ hãi và buồn khổ của người lớn. Cha mẹ là nguồn hỗ trợ tốt nhất cho con cái sau biến cố đau buồn. Các cách giúp đỡ con cái ứng phó tùy thuộc vào lứa tuổi của trẻ và khả năng hiểu của chúng. Một số gợi ý bao gồm:

- > Bình tĩnh cung cấp thông tin sự thật về biến cố và các kế hoạch để bảo đảm sự an toàn của chúng
- > Khuyến khích trẻ chia sẻ những suy nghĩ và cảm giác của chúng
- > Cho trẻ biết quý vị đang cảm thấy thế nào mà không khiến chúng cảm thấy bị áp đảo
- > Làm cho trẻ an tâm rằng việc cảm thấy buồn bã và đau khổ là điều bình thường
- > Coi nỗi sợ hãi của chúng là điều nghiêm trọng và quan tâm thêm đến chúng
- > Lường trước và khoan dung với hành vi sút kém ở trẻ nhỏ hơn (mút ngón tay và đá dằm)
- > Để trẻ cùng tham gia bằng cách phân công cho chúng những công việc cụ thể để giúp chúng cảm thấy là mình đang giúp khôi phục cuộc sống gia đình.

### **Kids Helpline (Đường dây Giúp đỡ dành cho Trẻ) (☎ 1800 551 880)**

## Muốn biết thêm thông tin

**Y tế Tiểu bang Nam Úc**  
**Các Dịch vụ về Sức khỏe Tâm thần**  
**Cấp cứu về Sức khỏe Tâm thần – Gọi 131 465**

[www.sahealth.sa.gov.au](http://www.sahealth.sa.gov.au)

For Official Use Only I1-A1

© Department for Health and Ageing, Government of South Australia. All rights reserved.



[www.ausgoal.gov.au/creative-commons](http://www.ausgoal.gov.au/creative-commons)



Government  
of South Australia

SA Health