



Việc Xây Dựng Một San Diego Lành Mạnh và Hỗ Trợ Lẫn Nhau Phụ Thuộc Vào Chính Chúng Ta

Thắp Lên Ánh Sáng: Tìm Hiểu về Sang Chấn Tâm Lý và Sức Khỏe Tâm Thần

Có thể quý vị đã từng nghe đến từ “sang chấn tâm lý”, nhưng nó có nghĩa là gì? Sang chấn tâm lý là khi quý vị trải qua điều gì đó đáng sợ, đe dọa đến tính mạng hoặc gây tổn hại. Trong đó bao gồm các sự kiện mà an toàn, an ninh, lòng tin hoặc cảm giác về bản thân của quý vị bị đe dọa hoặc xâm phạm. Có thể là một sự kiện đơn lẻ hoặc một tình huống xấu kéo dài. Những trải nghiệm này có thể ám ảnh và ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của quý vị trong thời gian dài sau khi chúng kết thúc.

Sang chấn tâm lý cũng có thể là tình huống mà cả một nhóm người cùng trải qua. Ví dụ: phân biệt chủng tộc hoặc kỳ thị có thể là những dạng sang chấn gây ảnh hưởng sâu sắc và lâu dài đến sức khỏe tinh thần của con người.

Sang chấn có thể ảnh hưởng đến tâm trí và cơ thể quý vị theo nhiều cách khác nhau, bao gồm:

- ☹️ Cảm giác tê liệt
- ☹️ Dễ cáu gắt
- ☹️ Cảm thấy lo lắng hoặc buồn bã
- ☹️ Khó lòng tin tưởng người khác
- ☹️ Bị đau đầu hoặc cảm thấy kiệt sức

Kết nối với mạng lưới hỗ trợ của quý vị hoặc tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp ngay khi quý vị nhận thấy điều gì đó bất ổn hoặc khác thường là bước đầu tiên để cảm thấy tốt hơn.

Quý Vị Có Thể Cảm Thấy Tốt Hơn

Nhiều người bị ảnh hưởng bởi sang chấn tâm lý mà thậm chí không hề hay biết. Nếu thiếu sự hỗ trợ, sang chấn tâm lý có thể khiến người ta rất khó cảm thấy bình tĩnh, an toàn hoặc có hy vọng.

Nhưng với sự giúp đỡ đúng đắn từ gia đình, bạn bè, các chuyên gia y tế hoặc tư vấn viên, quý vị hoàn toàn có thể chữa lành những vết thương do sang chấn và tăng cường sức khỏe tâm thần.

Đọc Thêm: Cách Tìm Kiếm Hỗ Trợ



Bạn bè, gia đình và không gian cộng đồng có thể là một phần của quá trình chữa lành.

- **Chủ động kết nối.** Chia sẻ những gì quý vị đang trải qua với người khác có thể giúp quý vị cảm thấy bớt cô đơn hơn.
- **Tìm kiếm giải pháp phù hợp với quý vị.** Có rất nhiều cách khác nhau để chữa lành vết thương tâm lý: tham gia các buổi gặp mặt nhóm, tập thiền định, tham gia các hoạt động thể chất, và nhiều hơn nữa. Mọi giải pháp quý vị tìm kiếm đều nên giúp quý vị cảm thấy vững vàng và được hỗ trợ.



Nếu quý vị muốn nhận trợ giúp chuyên nghiệp, điều quan trọng là quý vị phải cảm thấy sự trợ giúp đó phù hợp với mình.

- **Tìm kiếm cụm từ “chăm sóc có hiểu biết về sang chấn tâm lý”.** Điều này có nghĩa là nhà cung cấp dịch vụ của quý vị hiểu được những trải nghiệm trong quá khứ có thể ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại của quý vị như thế nào.
- **Đặt câu hỏi.** Hầu hết các nhà cung cấp đều lường trước được các câu hỏi, và quý vị có quyền đặt câu hỏi. Nếu quý vị cảm thấy bị hiểu lầm hoặc không được lắng nghe, quý vị hoàn toàn có thể tìm kiếm một nhà cung cấp phù hợp hơn.

Những Câu Hỏi Thường Gặp Về Sang Chấn Tâm Lý



Làm sao tôi biết được sang chấn tâm lý có ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của mình hay không?

Quý vị có thể nhận thấy những thay đổi về tâm trạng, giấc ngủ hoặc mức năng lượng. Quý vị có thể nhớ lại những ký ức đau buồn hoặc thường né tránh những điều có thể gợi nhớ về chúng. Nếu những vấn đề này ảnh hưởng đến quý vị trong nhiều hơn ba tuần, hãy cân nhắc tìm kiếm sự hỗ trợ.

Nếu tôi không muốn nói về sang chấn tâm lý của mình ngay lập tức thì sao?

Không sao cả. Quý vị có thể bắt đầu với những bước nhỏ, chẳng hạn như học các kỹ thuật thư giãn, viết nhật ký hoặc kết nối với người khác. Quý vị có thể cởi mở hơn khi đã sẵn sàng.

Bảo hiểm có chi trả cho liệu pháp điều trị sang chấn tâm lý không?

Có, hầu hết các chương trình bảo hiểm, bao gồm cả Medi-Cal, đều hỗ trợ chi trả chi phí điều trị cho các bệnh lý liên quan đến sang chấn tâm lý. Để đảm bảo chắc chắn, hãy gọi cho công ty bảo hiểm hoặc văn phòng của chuyên gia trị liệu để hỏi xem những dịch vụ nào được bao trả.

Nguồn

- Ramasubramanian, S., & Riewestahl, E. (2024). Sức khỏe và sang chấn tâm lý. Trong: P. Crawford & P. Kadetz (Biên tập), *Bách Khoa Toàn Thư Palgrave về Nhân Văn Y Tế* (trang 1-7). Palgrave Macmillan, Cham. <https://bit.ly/48Ek6rY>
- Hiệp Hội Tâm Lý Hoa Kỳ (American Psychological Association). (Không có ngày tháng). *Sang chấn tâm lý*. <https://bit.ly/48FK2n7>
- Viện An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp Quốc Gia. (Ngày 11/4/2024). Căng thẳng do sự cố gây sang chấn tâm lý. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention). <https://bit.ly/44XQPaz>
- Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention). (Ngày 2 tháng 6 năm 2022). 6 nguyên tắc hướng dẫn cho cách tiếp cận có hiểu biết về sang chấn tâm lý (infographic). <https://bit.ly/4oHWjgI>
- Văn Phòng Tổng Y Sĩ Tiểu Bang California. (Không có ngày tháng). Sống vượt lên trên mọi giới hạn. <https://bit.ly/4pkX54t>

