

# Lời khuyên dành cho những người đã trải qua những sự cố nghiêm trọng và gây chấn thương

- và những người đã bị ảnh hưởng mạnh bởi hành động khủng bố tại Oslo và ở Utøya

Tài liệu này có thể áp dụng cho những người tị nạn và những người đã trải qua chiến tranh hoặc những sự cố nghiêm trọng khác ở tổ quốc họ, và có thể áp dụng đối với những người Na-uy đã trải qua những sự cố như vậy tại Na-uy hoặc tại các quốc gia khác.

Điều quan trọng là bạn phải biết rằng gợi nhớ lại những sự cố nghiêm trọng trước đây, chẳng hạn như chấn thương hoặc mất mát khi bạo lực xảy ra trong cộng đồng của bạn, là điều hoàn toàn bình thường. Sự cố khủng bố tại Oslo và ở Utøya hôm Thứ Sáu, ngày 22 Tháng 7 là những sự cố như vậy, mà nó ảnh hưởng tới tất cả mọi người trên toàn đất nước. Đột nhiên, một việc đã xảy ra mà chúng ta không thể tưởng tượng nổi, và điều này tạo ra tâm lý bất an, và cả cảm giác liên hợp và đoàn kết. Đối với những người đã trải qua những sự cố tương tự, thì đây có thể là một sự cố vô cùng khó khăn. Ký ức về quá khứ có thể xuất hiện lại và những hình ảnh trong sự cố quá khứ có thể hòa trộn với điều vừa mới xảy ra và những điều xem trên Ti-Vi hoặc đọc trên báo, hoặc những gì bạn đã tận mắt chứng kiến gần đây.

Phản ứng thường thấy ở những người đã từng trải qua những sự cố như vậy có thể là:

- Đột nhiên thấy cuộc sống của bạn có vẻ như bất an:** chỗ đáng ra phải là nơi an toàn thì đã bị tấn công bởi thứ rất giống với điều đã xảy ra với bạn trước đây, ví dụ như ở quê hương của những người tị nạn
- Điều này cứ như thể là **sự cố gây chấn thương trước đây đang lặp lại:**
  - Ký ức và những hình ảnh của sự cố gây chấn thương trước đây xuất hiện cả trong ngày và trong những cơn ác mộng ban đêm
  - Các vấn đề về giấc ngủ và những phản ứng của cơ thể, thường là đau, có thể xuất hiện và cảm nhận được rất dữ dội
  - Bạn có thể cảm thấy bất lực
  - Bạn có thể lo lắng thái quá về những người ruột thịt của mình, cho dù họ ở gần bạn hoặc đang ở một nước khác
  - Bạn có thể cảm thấy chán nản và muốn rút lui
  - Bạn cũng có thể muốn xem Ti-Vi quá nhiều, đọc tất cả những gì viết trên báo: bạn có thể cảm thấy muốn xem đi xem lại sự cố đó. Những điều bạn đang xem cũng có thể trộn lẫn với điều bạn đã trải qua trước đây.

Nếu điều này đang xảy ra với bạn, thì điều quan trọng là bạn phải làm những việc sau đây:

Hãy chắc chắn là bạn **chăm sóc bản thân**. Ngủ đủ giấc, ăn uống như thường lệ và duy trì các lệ thường hàng ngày của bạn

**Dành thời gian với những người gần gũi với bạn**, đi thăm bạn bè và trò chuyện với những người mà bạn có thể tin tưởng.

**Không xem Ti-Vi quá nhiều**, đừng đọc tất cả những điều viết trên báo

Đi khám **bác sĩ gia đình** nếu bạn gặp các vấn đề về giấc ngủ, bị đau người, hoặc bắt đầu có quá nhiều ký ức về những sự cố tồi tệ trong đời

Bạn có thể cần sự giúp đỡ của **bác sĩ tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần học**. Bác sĩ gia đình của bạn có thể giúp giới thiệu bạn. Bây giờ, bạn cũng có thể liên hệ với Viện Tâm Lý Liệu Pháp (Institutt for psykoterapi) ở Oslo, ở đây người ta có thể giúp giới thiệu bạn tới một nhà vật lý trị liệu. Liên hệ: [web@instpsyk.no](mailto:web@instpsyk.no) để được trả lời nhanh.

(**Nguồn:** Trung Tâm Nghiên cứu về Bạo Lực và Căng Thẳng do Chấn Thương của Na-Uy, (NKVTS))

Xuất bản 27.07.2011