

Lời khuyên cho gia đình và bạn bè của những người đã trải qua thảm họa

Sự hỗ trợ của gia đình, bạn bè và những người gần gũi với chúng ta là điều quan trọng sau thảm họa. Thời gian cần thiết để vượt qua được sự cố sẽ tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của điều đã trải qua, mức độ nguy hiểm đối với tính mạng, những điều khủng khiếp đã nhìn thấy, và việc anh chị em hoặc bạn thân bị thương tích hoặc bị chết.

Có những những phản ứng căng thẳng tức thời nào thường gặp?

Người ta có thể phản ứng theo nhiều cách khác nhau sau một thảm họa. Thông thường, những phản ứng ban đầu là sốc, sợ hãi và buồn bã. Một số người cũng có thể cảm thấy bối rối và mất phương hướng. Các vấn đề về giấc ngủ, bồn chồn, giật mình và khó chịu, chẳng hạn như đau đầu, đau dạ dày v.v. cũng thường gặp.

Lời khuyên cho gia đình và bạn bè của những người đã trải qua thảm họa

- **Lập lại cảm giác an toàn**
Tập trung vào sự thật là giờ đây đã an toàn và nguy hiểm đã qua.
- **Ai đó để trò chuyện**
Hãy sát lại gần nhau. Chủ động và tiếp cận những người khác. Thể hiện sự cảm thông và chia sẻ với những điều mà người đó đã trải qua. Lắng nghe điều mà người đó cần phải nói ra. Một số người cần phải nói đi nói lại vài lần về việc đã xảy ra, nhưng không phải ai cũng vậy. Bạn cũng có thể làm mọi việc cùng nhau, giúp đỡ công việc cụ thể hoặc chỉ cần có mặt ở đó.
- **Trở lại cuộc sống thường nhật**
Bạn có thể giúp những người thân yêu khôi phục những hoạt động hàng ngày. Đặc biệt là trong việc ăn uống và ngủ. Giúp người đó xác định xem điều gì giúp anh ta/chị ta cảm thấy khá hơn (ví dụ như luyện tập, đi bộ, nghe nhạc). Đối với những người có thể làm được, thì sớm trở lại trường học hoặc nơi làm việc là điều tốt. Ở đó có bạn bè, bạn cùng lớp và đồng nghiệp có thể giúp họ nghĩ về những việc khác trong chốc lát.
- **Các hoạt động**
Hoạt động thể chất giúp giảm sự bồn chồn về thể xác. Rủ nhau cùng đi bộ, luyện tập hoặc các hoạt động thú vị hoặc vui vẻ khác.
- **Là một người trợ giúp**
Điều quan trọng là nhận biết được nỗi đau, sự sợ hãi và thương tiếc. Cũng hữu ích nếu nhận biết được sức mạnh của người đó. Những phẩm chất này sẽ giúp người đã trải qua thảm họa đương đầu và tiếp tục cuộc sống của mình.
- **Cảm giác tội lỗi**

Không có gì lạ khi bạn có cảm giác tội lỗi có liên quan đến thảm họa, chẳng hạn như ý nghĩ rằng đáng ra có thể làm được nhiều hơn để cứu những người khác. Trong tình huống đó, điều quan trọng là phải tập trung vào sự thật rằng chỉ có thủ phạm là người phải chịu trách nhiệm về việc đã xảy ra.