

Lời khuyên cho 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 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 cảm thấy bối rối và mất phương hướng. Các vấn đề về giấc ngủ, giật mình và khó chịu về cơ thể, chẳng hạn như đau đầu, đau dạ dày v.v. cũng thường gặp.

Lời khuyên cho những người đã trải qua thảm họa

- **Giờ đây bạn đã an toàn**
Hãy tự nhắc mình rằng giờ đây bạn đã an toàn và nguy hiểm đã qua.
- **Sát lại gần nhau**
Đừng ở một mình với những trải nghiệm và ý nghĩ đau buồn. Tìm kiếm những người khác. Hãy để những người khác giúp bạn. Hãy thoải mái nói với những người khác về tình trạng của bạn. Không phải ai cũng muốn nói nhiều về chuyện đã xảy ra, và điều này hoàn toàn bình thường. Mọi người có thể ở bên nhau mà không nói về chuyện đã xảy ra.
- **Thỉnh thoảng hãy nghĩ về phía trước**
Tự nhắc mình về những điểm mạnh của bản thân. Những phẩm chất này sẽ giúp bạn đương đầu với điều đã trải qua. Những kế sách bạn đã sử dụng có ích trong những trải nghiệm trước đó thì giờ đây cũng sẽ hữu ích.
- **Trở lại cuộc sống thường nhật**
Điều quan trọng là phải khôi phục lệ thường hàng ngày, chẳng hạn như tới trường, học tập và công việc. Hãy chắc chắn rằng bạn ngủ đủ giấc và ăn uống đều đặn. Làm những việc khiến bạn cảm thấy khá hơn (chẳng hạn như luyện tập, đi bộ, nghe nhạc).
- **Các mức độ căng thẳng**
Hoạt động thể chất giúp giảm sự bồn chồn về thể xác. Hãy đến phòng tập thể thao, đi bộ, hoặc tìm một hình thức luyện tập phù hợp với bạn.
Cũng hữu ích nếu bạn thận trọng khi dùng rượu bia, cà phê, nicotine và đường. Những chất này làm tăng mức độ hoạt động của cơ thể.
- **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.

Nhiều người trong số những thanh thiếu niên bị ảnh hưởng tại Utøya có thể sẽ chuyển ra khỏi nhà hoặc đi học ở nơi xa khi năm học mới bắt đầu. Khi chuyển đi xa gia đình và bạn bè, bạn nên lập kế

