

Rối loạn Căng thẳng sau Sang chấn (PTSD) là gì, và làm thế nào để bạn hồi phục?

Sang chấn là gì?

Một sự kiện có thể gây sang chấn (đau buồn) nếu nó liên quan đến:

- cái chết (thực tế hay bị đe dọa),
- bị thương nặng hoặc
- bạo lực

Những sự kiện gây sang chấn là phổ biến. Hầu hết mọi người đều trải qua ít nhất một sự kiện đau buồn trong đời. Một số ví dụ của sự kiện sang chấn là:

- thiên tai
- chiến tranh
- một tai nạn nghiêm trọng
- tấn công thể chất hoặc tình dục

Ở Úc, những sự kiện gây đau buồn phổ biến nhất là:

- Người thân của bạn đột ngột qua đời
- Thấy ai đó bị thương nặng hoặc giết chết, hoặc bất ngờ thấy xác chết
- Bị tai nạn xe hơi nguy hiểm đến tính mạng

Trong những ngày và tuần đầu tiên sau một sự kiện sang chấn, mọi người thường trải qua cảm giác sợ hãi, buồn bã, tội lỗi, tức giận hoặc đau buồn. Nói chung, những cảm giác này sẽ tự biến mất và với sự hỗ trợ của gia đình và bạn bè, người đó sẽ hồi phục. Nhưng nếu những cảm giác tiêu cực này không biến mất, điều đó có thể có nghĩa là người đó đã bị PTSD hoặc vấn đề khác về sức khỏe tâm thần.

PTSD là gì?

Rối loạn Căng thẳng sau Sang chấn (PTSD) là một tập hợp những phản ứng mà một người có thể trải qua sau một sự kiện sang chấn.

Người bị PTSD có bốn loại khó khăn chính:

- **Sống lại sự kiện đau buồn**- thông qua những ký ức không mong muốn, những cơn ác mộng sống động, hồi tưởng hoặc phản ứng dữ dội như tim đập nhanh hoặc hoảng sợ khi họ nhớ lại sự kiện đó.
- **Cảm thấy căng thẳng** – khó ngủ hoặc khó tập trung, cảm thấy bức bối và bứt rứt, liều lĩnh, trở nên dễ giật mình, hoặc liên tục lo sợ bị nguy hiểm.
- **Tránh những thứ khiến gợi nhớ lại sự kiện** – các hoạt động, nơi chốn, con người, suy nghĩ hoặc cảm giác đem lại ký ức về sự đau buồn.
- **Suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực** – thường xuyên cảm thấy sợ hãi, giận dữ, tội lỗi, chán nản, hoặc chết lặng vì đau buồn, mất hứng thú đối với những hoạt động thường ngày, cảm thấy bị tách rời với bạn bè và gia đình.

Những người bị PTSD thường gặp các vấn đề sức khỏe tâm thần khác như trầm cảm hoặc lo lắng là chuyện bình thường. Một số người có thể bắt đầu dùng rượu bia hoặc ma túy để giúp họ đối phó.

Những điều trị nào có sẵn?

Nếu sau sự kiện đau buồn hai tuần mà bạn vẫn còn bị ảnh hưởng, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần. Họ sẽ quyết định liệu việc điều trị có giúp bạn được không. Có những phương pháp điều trị hiệu quả khác nhau cho rối loạn căng thẳng sau sang chấn Ví dụ:

- tư vấn,
- thuốc, hoặc
- kết hợp cả hai.

Khoảng từ 5% đến 10% người Úc sẽ trải qua PTSD tại một thời điểm nào đó trong đời.

Những phương pháp điều trị này có thể hiệu quả ngay cả khi trải nghiệm thương đau của bạn đã từ lâu rồi.

Hướng dẫn của Úc về Phòng ngừa và Điều trị Rối loạn Căng thẳng Cấp tính, PTSD và PTSD phức tạp cung cấp:

- các khuyến nghị để giúp mọi người hồi phục từ sang chấn
- những lựa chọn điều trị hiệu quả dành cho những người bị PTSD và những vấn đề về sức khỏe tâm thần hậu sang chấn.

Bạn có thể đọc thêm về những phương pháp điều trị tâm lý cho PTSD trên trang này.

Các nguồn tài liệu hữu ích khác

Recovery after
Trauma
(Hồi phục sau Sang
chấn)

Hướng dẫn cho
Người bị Rối loạn
Căng thẳng sau Sang
chấn

Dealing with
Trauma
(Đối phó với Sang
chấn)

Hướng dẫn cho
Người trẻ tuổi đã trải
qua Sang chấn

Helping my
Children after
Trauma
(Giúp Con tôi
sau Sang chấn)

Hướng dẫn cho
Cha mẹ