

Bạn có thể làm được gì cho chính bạn?

Không có phương cách chỉ dẫn nào dễ dàng và tốt nhất cho từng cá nhân, thành ra bạn phải khởi điểm từ chính bạn, nhu cầu của bạn và hoàn cảnh hiện tại của bạn. Tuy nhiên cũng cần nêu lên một vài phương thức đã giúp ích cho người khác như sau:

Kiểm soát lại được cuộc sống của mình

- Mỗi một sự cố gắng của bạn để lấy lại được sự kiểm soát trong cuộc sống của mình là quan trọng. Sự quyết định, có thể giúp bạn tạo tính tự trọng và phẩm cách. Ngay cả trách nhiệm đối với những việc nhỏ, như những quyết định thường ngày, khi nào bạn sẽ ra ngoài đi dạo, hay sẽ uống cà-phê chung với ai sẽ là những bước nhỏ trong chiều hướng nói trên.

Hãy tạo cho bạn những thói quen hàng ngày

- Ăn uống càng đều độ càng tốt. Giảm hoặc kiểm soát lượng rượu uống.
- Cố gắng nghỉ ngơi đầy đủ, tốt nhất là đều đặn.
- Bạn hãy tham dự vào các sinh hoạt thể thao
- Vận động thân thể, chơi với trẻ con hay đi dạo đều đặn.
- Đặt ra các mục tiêu nhỏ, thực tế đối với chính bạn để có thể đáp ứng được các khó khăn. Thí dụ như tái tạo các công việc hàng ngày cho bạn và gia đình bạn.

Hãy quan tâm đến nhu cầu cảm giác của bạn

- Bạn hãy tự cho phép mình và dành THỜI GIỜ để ưu sầu, phiền muộn.
- Hãy chấp nhận những cảm giác của bạn như thể đó. Thí dụ cảm thấy tức giận không có nghĩa là bạn muốn làm hại ai. Cảm thấy không kiểm soát được không có nghĩa là bạn sẽ mất kiểm soát. Cảm thấy thất vọng không có nghĩa là bạn bỏ tay.
- Bạn hãy nhớ lại và áp dụng những hoạt động của bạn trong giai đoạn trước đây khi bị khủng hoảng và căng thẳng tinh thần.
- Hãy liên lạc với gia đình, bạn bè hoặc những người nào mà bạn cảm thấy an tâm.

- Sự chuyện về những biến cố chiến tranh và các phản ứng của bạn cũng quan trọng. Khi bạn chia sẻ những gì bạn đã trải qua và đã học được qua các biến cố đó với người mà bạn cảm thấy an tâm, sẽ giúp ích cho bạn.
- Bạn hãy thận trọng trong việc chọn người để nói chuyện về những gì bạn đã trải qua. Có người có thể giúp bạn khi chịu lắng nghe bạn, nhưng cũng có người sẽ làm bạn cảm thấy cô đơn hơn hay sau đó rối trí hơn.
- Những gì đã trải qua trong cuộc chiến có thể ảnh hưởng đến đời sống sinh lý của bạn. Bạn hãy nói chuyện với người bạn mình về mức độ gần gũi nhau như thế nào để tốt đẹp cho cả hai.
- Bạn có thể gặp các trường hợp, những ngày đáng lưu tâm hay quan trọng trong đời bạn, thí dụ như khi có tin tức từ đài truyền hình/tivi hoặc từ đài phát thanh/ra-đi-ô có thể gợi lại những kỷ niệm đau lòng. Việc này sẽ luôn luôn xảy ra không bằng cách này thì bằng cách khác, nhưng bạn thử dự trù trước và chuẩn bị sẵn sàng.

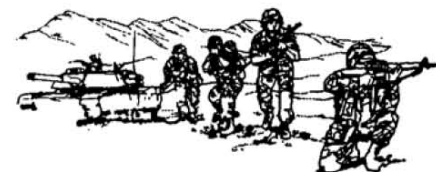
Mặc dù những khó khăn có vẻ không vượt qua được ngay lúc này, xin hãy nhớ rằng có nhiều người đã từng trải qua những biến cố như vậy, và họ thật sự đã thành công trong việc tạo dựng lại một cuộc sống tràn đầy ý nghĩa sau một thời gian.

Nếu vấn đề khó khăn trở nên quá trầm trọng.

Trường hợp mà phản ứng của những gì đã trải qua trong cuộc chiến trở nên quá lớn khiến cho ảnh hưởng đến các hoạt động hàng ngày, hoặc kéo dài mạnh thêm trong hơn một tháng, thì nên liên lạc với một chuyên viên giúp đỡ. Xin liên lạc với bác sĩ của bạn trước và người này sẽ giới thiệu/chuyển đến các chuyên gia khác có kinh nghiệm với loại giúp đỡ này.

VIETNAMESEISK

GỬI BẠN, NGƯỜI ĐÃ TRẢI QUA CHIẾN TRANH



NHỮNG GÌ ĐÃ TRẢI QUA TRONG CUỘC CHIẾN VÀ VIỆC TÁI TẠO

Ai đã từng là nạn nhân của cuộc chiến khốc liệt, hầu như đều biểu thị tính chất này bằng nhiều cách khác nhau. Sự phản ứng như thế nào, mỗi người đều khác nhau. Có người phản ứng tức thì ngay sau trận chiến, trong khi đó có người phải đợi đến mấy năm sau. Mỗi người phản ứng khác nhau tùy theo họ đang sống vào giai đoạn nào.

Trẻ em thường phản ứng khác với người lớn. Nếu bạn lo lắng về phản ứng của người thân hay họ hàng, xin bạn nhớ rằng có nhiều sự phản ứng được coi là hoàn toàn bình thường trong tình trạng chiến tranh tàn bạo.

-Khi không có phản ứng mới là mất bình thường.

Sự hiểu biết về các phản ứng này có thể giúp hồi phục lại sau khi đã trải qua cuộc chiến. Tập sách nhỏ này đề cập đến các phản ứng khác nhau và kế hoạch để chế ngự dành riêng cho người trưởng thành đã trải qua chiến tranh.

Người ta phản ứng như thế nào ?

Các phản ứng tức thời về những gì đã trải qua trong cuộc chiến có thể là bị chấn động, đa nghi, cảm nín, tự rút lui và chối bỏ. Sau này người ta có thể tức giận, nổi nóng, sợ sệt, đau khổ, rối trí, cảm thấy có lỗi, bất mãn và nguyên một loạt các cảm giác khác. Mặc dù những phản ứng này thuộc về cá tính, nhưng cũng có nhiều cảm giác và phản ứng chung cho các nạn nhân của bạo lực, nhất là khi bạo lực này được tái diễn hoặc kéo dài. Những gì đã trải qua trong cuộc chiến một cách mãnh liệt, có thể ảnh hưởng đến sinh hoạt trong đời sống con người, nơi mà tư tưởng, cảm giác, hành vi, hoạt động thể lý, và sự liên hệ đến những người khác có thể bị đụng chạm. Sau đây là một danh sách với các ảnh hưởng thông thường mà những ai đã trải qua chiến tranh có thể có trong các sinh hoạt thường ngày:

Ảnh hưởng trong tư tưởng

- gặp khó khăn để nhớ một vài việc đơn giản
- gặp khó khăn khi quyết định
- bị bối rối
- tự khiển trách mình
- có quá nhiều ý nghĩ một lúc
- có ý muốn từ bỏ
- kỷ niệm cũ chợt hiện ra bất ngờ
- việc đã xảy ra diễn đi diễn lại trong ký ức

Ảnh hưởng trong cảm giác

- cảm thấy bó tay và thất vọng
- đau khổ
- gặp khó khăn để nhận biết cảm giác của chính mình
- trốn tránh/sợ sệt/lo lắng cho chính sự an toàn của mình
- có cảm giác tội lỗi
- cảm thấy không đủ sức và lệ thuộc
- tức giận/nóng nảy
- có cảm giác mất thăng bằng «lên dốc xuống đèo»
- có những cơn ác mộng
- bị mặc cảm
- cảm thấy bị cô lập
- cảm thấy không kiểm soát được cuộc sống của mình
- sợ người khác nghĩ gì về mình
- sợ tiếp tục có bạo lực/khủng bố

Ảnh hưởng trong hoạt động thể lý

- mệt mỏi
- thay đổi giờ giấc ngủ
- ít muốn ăn
- bụng gặp khó khăn
- óí mưa/tiểu chảy
- ra mồ hôi nhiều và mạch cao
- đau nhức ngực
- nhức đầu
- đau lưng và gáy
- dễ bị cảm cúm

Ảnh hưởng trong hành vi

- lạm dụng rượu, thuốc men, ma túy
- phản ứng mạnh về những thay đổi nhỏ chung quanh (như âm thanh, khách viếng thăm v.v.)
- tách rời các sinh hoạt hàng ngày
- không thực hiện được những công việc mà lúc trước đã từng làm được

Ảnh hưởng trong sự liên hệ với người khác

- khó khăn trong việc tin tưởng người khác
- thay đổi đời sống sinh lý
- suy luận sai về người khác
- khó có sự liên hệ thân thiết với người khác
- hay phê bình người khác
- cảm thấy như người xa lạ đối với gia đình, bạn bè và bạn đồng nghiệp
- cảm thấy cô đơn
- bám víu chặt vào một vài người

Cảm thấy có lỗi - là một phản ứng bình thường

Đây là một trong những phản ứng bình thường nhất sau khi đã trải qua chiến tranh. Thường thường người khác không hiểu được phản ứng này. Bạn có thể cảm thấy có lỗi về sự việc đã xảy đến cho bạn, có lỗi vì đã không tự để ý đến mình tốt hơn hay những người thân của mình, có lỗi vì đã không để ý đến hoặc phản ứng khi có báo hiệu, có lỗi vì đã sống sót - nói chung là một cảm giác có trách nhiệm về sự việc đã xảy ra cho bạn.