

## CHẤN THƯƠNG LÀ GÌ?

- Chấn thương là một trải nghiệm gây sốc, đáng sợ hoặc nguy hiểm dẫn đến cảm giác buồn bã, căng thẳng hoặc lo lắng mạnh mẽ.
- Chấn thương có thể là các thảm họa tự nhiên như bão hoặc động đất hay một sự kiện điển hình trong cuộc sống như đột ngột mất đi người thân yêu. Chấn thương cũng có thể là do người khác gây ra. Ví dụ như trong trường hợp lạm dụng tình dục hoặc thể chất, tai nạn xe hơi, hành vi phạm tội hoặc tấn công khủng bố.
- Chấn thương thường rất phổ biến ở thời thơ ấu. Trên thực tế, hầu hết trẻ em đều trải qua một chấn thương trước khi các em 16 tuổi.



## TRẺ EM PHẢN ỨNG LẠI VỚI CHẤN THƯƠNG NHƯ THẾ NÀO?

- Hầu như tất cả mọi người đều buồn bã, lo âu hoặc tức giận sau chấn thương. Đối với hầu hết mọi người, các phản ứng này là bình thường và sẽ mất đi theo thời gian (1 – 2 tuần).
- Trong một số trường hợp, các suy nghĩ và cảm giác này không tự mất đi và có thể ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày và dẫn đến việc trẻ cần nhiều trợ giúp hơn.

## MỘT SỐ DẤU HIỆU CHO THẤY CON EM QUÝ VỊ CÓ THỂ CẦN HỖ

### TRỢ BAO GỒM:

- Lo lắng rất nhiều hoặc cảm thấy lo âu, buồn bã hay sợ hãi
- Thường xuyên khóc lóc
- Gặp khó khăn trong việc suy nghĩ rõ ràng hoặc tập trung
- Có những suy nghĩ kinh hoàng về chấn thương
- Cảm thấy tức giận
- Có những cơn ác mộng hoặc khó ngủ kể từ khi gặp chấn thương
- Tránh những nơi hoặc người gợi nhớ về chấn thương
- Các triệu chứng về thể chất như đau đầu, đau bụng và vấn đề về tiêu hóa, cảm thấy mệt mỏi, tim đập nhanh và đổ mồ hôi, thường hoảng hốt và dễ giật mình

### NGUỒN THÔNG TIN

<https://www.nlm.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events/index.shtml>

[https://www.ptsd.va.gov/professional/treatment/children/ptsd\\_in\\_children\\_and\\_adolescents\\_overview\\_for\\_professionals.as](https://www.ptsd.va.gov/professional/treatment/children/ptsd_in_children_and_adolescents_overview_for_professionals.as)

<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>

## CÁC LỜI KHUYÊN DÀNH CHO PHỤ HUYNH

- **Đừng sợ khi phải nói chuyện về chấn thương.** Việc 'không nghĩ về chúng nữa' sẽ không có lợi cho trẻ.
- **Hãy nói chuyện về việc đó theo cách thức nhẹ nhàng, bình tĩnh.** Nếu trẻ cảm thấy cha mẹ mình khó chịu về sự kiện, trẻ sẽ không muốn trò chuyện về điều đó. Điều này làm cho trẻ gặp khó khăn hơn trong việc hồi phục.
- **Hãy để trẻ dẫn dắt cuộc đối thoại.** Để trẻ cảm thấy thoải mái khi nói về sự kiện theo tốc độ của em.
- **Khi trẻ nói ra sự kiện hoặc có vẻ đang nghĩ về sự kiện,** đừng tránh né việc thảo luận. Lắng nghe trẻ, trả lời câu hỏi và mang lại sự thoải mái và hỗ trợ.
- **Chúng ta thường không có đủ những lời giải thích** về sự mất mát vô nghĩa hoặc những sự kiện gây chấn thương. Cuối cùng, việc lắng nghe và tạo sự thoải mái cho con em quý vị sẽ có những tác dụng tích cực lâu dài lên khả năng đương đầu với sự kiện gây chấn thương của con em quý vị.
- **Việc trẻ nhìn thấy quý vị buồn hoặc khó chịu là điều bình thường.** Điều đó giúp trẻ biết rằng các trạng thái cảm xúc là bình thường.
- **Hãy duy trì thói quen thường ngày cho trẻ, điều đó giúp trẻ cảm thấy an toàn.** Trẻ cảm thấy an toàn với cấu trúc và các thói quen thường ngày.
- **Cho phép trẻ dành lại sự kiểm soát mà trẻ có thể đã mất đi sau sự kiện gây chấn thương.** Cha mẹ có thể cho trẻ đưa ra lựa chọn trong các nhiệm vụ, như chọn quần áo trong ngày hoặc chọn đồ ăn vặt của trẻ.

## Khi nào tôi nên tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp?

- Đối với trẻ tiếp tục có những dấu hiệu của chấn thương sau đó nhiều tháng, trẻ có thể bị rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD).
- Việc tìm kiếm trợ giúp của chuyên gia là rất quan trọng nếu quý vị lo lắng về việc con em mình có thể bị PTSD.
- Một chuyên gia trị liệu, như chuyên gia tâm lý học, nhân viên xã hội hoặc tư vấn viên có thể giúp con em quý vị hiểu và quản lý tâm trạng cũng như cảm xúc của em.
- Các liệu pháp điều trị PTSD hiệu quả bao gồm trị liệu trò chuyện (như Trị Liệu Nhận Thức Hành Vi Tập Trung Vào Chấn Thương; TF-CBT) hoặc kết hợp trị liệu trò chuyện và thuốc men.
- Hãy nhận trợ giúp ngay lập tức. Nếu con em quý vị thể hiện những suy nghĩ muốn tự sát hoặc đang nói về những thứ gây sợ hãi, hãy gọi 911 hoặc đưa con em quý vị đến phòng cấp cứu gần nhất.

## CÁC NGUỒN THÔNG TIN ĐƯỢC KHUYẾN NGHỊ

- "The PTSD Workbook for Teens: Simple, Effective Skills for Healing Trauma" (Sách Thực Hành PTSD Dành Cho Thiếu Niên: Các Kỹ Năng Đơn Giản, Hiệu Quả Giúp Chữa Lành Chấn Thương) của Libbi Palmer (2012)
- "Helping Children and Adolescents Cope with Violence and Disasters: What Parents Can Do" (Giúp Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên Đương Đầu Với Bạo Lực Và Thảm Họa: Những Việc Cha Mẹ Có Thể Làm) <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events/index.shtml>
- National Child Traumatic Stress Network (guides for parents of children who have experienced trauma) (Mạng Lưới Quốc Gia về Căng Thẳng từ Chấn Thương Ở Trẻ Em (hướng dẫn dành cho cha mẹ trẻ đã gặp phải chấn thương)): <https://www.nctsn.org/audiences/families-and-caregivers>
- "How Little Coyote Found His Secret Strength: A Story About How to Get Through Hard Times" (Cách Coyote Bé Bông Tìm Thấy Sức Mạnh Bí Mật Của Mình: Câu Chuyện Về Cách Vượt Qua Thời Kỳ Khó Khăn) của Alicia Hu và Ching-Pang Kuo (2017)
- A Terrible Thing Happened: A Story for Children who have Witnessed Violence or Trauma (Một Điều Tội Tệ Đã Xảy Ra: Câu Chuyện Dành Cho Trẻ Em Đã Trải Qua Bạo Lực Hoặc Chấn Thương) của Margaret M. Holmes
- Healing Days: A Guide for Kids Who have Experienced Trauma (Những Ngày Chữa Bệnh: Hướng Dẫn Dành Cho Trẻ Em Đã Trải Qua Chấn Thương) của Tiến sĩ Susan Farber Straus