

Khi những sự việc kinh hoàng xảy ra Những vấn đề bạn có thể trải qua

Phản ứng ngay lập tức

Có rất nhiều phản ứng tích cực và tiêu cực khác nhau mà những người sống sót có thể trải qua trong khi và ngay sau khi xảy ra tai họa. Những phản ứng này bao gồm:

Phạm vi	Phản ứng tiêu cực	Phản ứng tích cực
Kinh nghiệm	Hoảng loạn, mất phương hướng, lo lắng, có những suy nghĩ và hình ảnh lẫn lộn, tự trách	Quyết đoán và quyết tâm, nhận thức sâu sắc, dũng cảm, lạc quan, tin tưởng
Tình cảm	Bị sốc, hối tiếc, đau buồn, thương tiếc, lo sợ, tức giận, chết lặng, cău kỉnh, tội lỗi và khiển trách	Cảm thấy có liên quan, thử thách, động viên
Xã hội	Nhanh chóng rút lui, xung đột giữa các cá nhân	Quan hệ xã hội, hành vi giúp đỡ có tính vị tha
Sinh lý	Mệt mỏi, đau đầu, căng cơ, đau bụng, nhịp tim đập nhanh, phản ứng giật mình quá mức, khó ngủ	Tỉnh táo, sẵn sàng ứng phó, tăng năng lượng

Những phản ứng tiêu cực thông thường có thể tiếp tục bao gồm:

Phản ứng xâm nhập

- Những suy nghĩ hay hình ảnh sự kiện đau buồn khi thức giấc hay trong lúc mơ
- Phản ứng cảm xúc rối loạn hay phản ứng cơ thể trước những vật gợi nhớ đến những việc đã trải qua
- Có cảm giác như sự việc đang xảy ra một lần nữa (“hồi tưởng”)

Phản ứng tránh né và rút lui

- Tránh nói chuyện, suy nghĩ, và có cảm giác về sự kiện đau buồn
- Tránh những điều gợi nhớ lại sự kiện (địa điểm và con người có liên quan đến những sự kiện đã xảy ra)
- Ức chế cảm xúc; cảm giác bị tê liệt
- Cảm giác tách biệt và xa rời với những người khác; thu hẹp xã hội
- Mất hứng thú với những hoạt động giải trí thông thường

Phản ứng kích động cơ thể

- Liên tục “cảnh giác” với những nguy hiểm, dễ giật mình, hay sửng sốt
- Dễ cáu kỉnh hay giận dữ, cảm giác “bực mình”
- Khó ngủ hay không ngủ lâu, gặp khó khăn khi tập trung chú ý

Phản ứng trước những điều gợi nhớ đau buồn và mất mát

- Phản ứng trước những địa điểm, con người, dấu hiệu, âm thanh, mùi vị, và cảm giác nhắc nhớ đến tai họa
- Những điều gợi nhớ đó có thể gợi nhớ lại những hình ảnh, suy nghĩ tinh thần đau buồn, và phản ứng cảm xúc/ cơ thể
- Các ví dụ thông thường gồm có: Tiếng động ồn bất thình lình, tiếng còi, những địa điểm xảy ra tai họa, nhìn thấy những người khuyết tật, đám tang, lễ tưởng niệm tai họa, và tin tức truyền hình/ radio về sự kiện tai họa

Những thay đổi tích cực về những công việc ưu tiên, thế giới quan và những mong đợi

- Đánh giá cao gia đình và bạn bè là rất quý giá và quan trọng
- Đương đầu với thử thách giải quyết những khó khăn (bằng cách thực hiện các bước hành động tích cực, thay đổi trọng tâm suy nghĩ, vận dụng sự hài hước, công nhận)
- Thay đổi những mong đợi về những điều chờ mong từ ngày này sang ngày khác và về những gì được coi là “một ngày tốt đẹp”
- Thay đổi những ưu tiên để dành nhiều thời gian hơn nữa với gia đình và bạn bè
- Tận tụy hơn nữa với bản thân, gia đình, bạn bè, và với đức tin/ tín ngưỡng

Khi người thân yêu qua đời, các phản ứng thông thường bao gồm:

- Cảm giác bối rối, chết lặng, mất niềm tin, hoang mang, hay mất mát
- Cảm giác giận dữ với người đã chết hay với người được coi là chịu trách nhiệm trước cái chết
- Phản ứng cơ thể mạnh mẽ như buồn nôn, mệt mỏi, run rẩy, và yếu cơ
- Cảm giác có lỗi vì vẫn còn được sống
- Cảm xúc mãnh liệt như rất buồn, rất tức giận hay rất sợ hãi
- Nguy cơ ngã bệnh và thương tổn tăng cao
- Năng suất giảm hay gặp nhiều khó khăn khi đưa ra các quyết định
- Có suy nghĩ về người đã chết, thậm chí khi bạn không muốn như vậy
- Khao khát, nhớ thương và muốn tìm kiếm người đã chết
- Con trẻ và thanh thiếu niên đặc biệt có khả năng lo lắng rằng chúng hay ba/ mẹ có thể chết
- Con trẻ và thanh thiếu niên có thể trở nên lo lắng khi bị tách rời khỏi người chăm sóc hay những người thân yêu khác

Những điều có thể giúp ích

- Nói chuyện với người khác để hỗ trợ hay dành thời gian với những người khác
- Tham gia vào các hoạt động tích cực làm phân tâm (thể thao, các sở thích, đọc sách)
- Nghỉ ngơi đầy đủ và ăn uống lành mạnh
- Cố gắng duy trì chương trình làm việc thông thường
- Bố trí các hoạt động giải trí
- Nghỉ ngơi
- Nhớ lại về người thân yêu vừa mới qua đời
- Tập trung vào những công việc thiết thực mà bạn có thể làm ngay lúc này để kiểm soát tình hình tốt hơn
- Sử dụng các biện pháp thư giãn (tập hít thở, thiền định, bình tĩnh tự vấn, âm nhạc êm dịu)
- Tham gia nhóm hỗ trợ
- Tập thể dục điều độ
- Ghi nhật ký
- Tìm chuyên viên tư vấn

Những điều không thể giúp ích

- Uống rượu hay thuốc để đối phó
- Thu mình khỏi gia đình hay bạn bè
- Ăn quá mức hay không ăn
- Thu mình lại khỏi những hoạt động giải trí
- Làm việc quá nhiều
- Bạo lực hay xung đột
- Làm những việc rủi ro (lái xe liều lĩnh, lạm dụng chất, không đề phòng cẩn thận)
- Tránh nghĩ hay nói về sự kiện hay cái chết của người thân yêu



- Không chăm sóc đến bản thân
- Xem truyền hình hay chơi game quá nhiều
- Đổ lỗi cho người khác