

Chấn Thương Sọ Não

Nguồn Tài Liệu và Sách Hướng Dẫn



Washington State Department of Social and Health Services

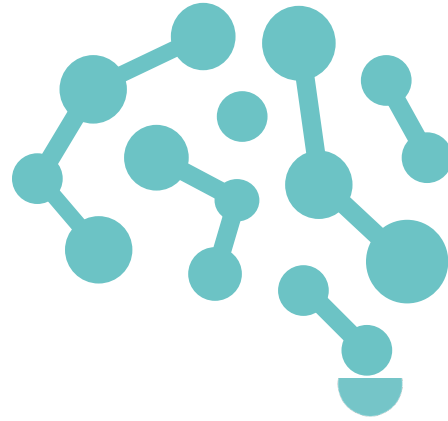
Được triển khai bởi: Washington State Department of Social and Health Services

Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt đến Washington Traumatic Brain Injury Strategic Partnership Advisory Council và Washington State Department of Corrections

Cách thức sử dụng sách hướng dẫn này:

Sách hướng dẫn này được triển khai như một nguồn tài liệu dành cho những người bị chấn thương sọ não. Được triển khai bởi Bộ Y Tế và Xã Hội Tiểu Bang Washington – Phòng Hành Chánh Hỗ Trợ Người Cao Tuổi và Dài Hạn – mục tiêu của chúng tôi là giúp những người sống còn sau Chấn Thương Sọ Não (TBI) và gia đình của họ trải qua quá trình hồi phục và phục hồi chức năng.

Để biết phiên bản cập nhật mới nhất của sách hướng dẫn này, xin truy cập:
www.dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/i-have-tbi



CHẤN THƯƠNG SỌ NÃO

Hội Đồng Tư Vấn Hợp Tác Chiến
Lược Tiểu Bang Washington

Mục Lục

Thế nào là Chấn Thương Sọ Não?	1
Giải Phẫu và Chức Năng Não	2
Triệu Chứng & Ảnh Hưởng Chấn Thương Sọ Não	3
Mệt Mỏi, Khó Ngủ và Đau Đầu.....	5
Cảm Xúc Không Ổn Định, Giận Dữ và Bốc Đổng.....	9
Giác Quan Nhạy Cảm và Kích Thích Quá Mức.....	19
Chú Ý và Trí Nhớ.....	22
Giải Quyết Vấn Đề và Linh Hoạt Nhận Thức.....	30
Trầm Cảm và Lo Âu.....	31
Rối Loạn Căng Thẳng Sau Sang Chấn (PTSD).....	32
Đau Buồn và Mất Mát.....	33
Tự Chăm Sóc Bản Thân và Hồi Phục	34
Tỉnh Thức.....	35
Viết Nhật Ký.....	39
Giao Tiếp.....	44
Bạo Hành Gia Đình, Bạo Hành Bạn Tình	48
Cựu Chiến Binh và Chấn Thương Sọ Não	51
Hệ Thống Hỗ Trợ và Nhóm Hỗ Trợ	52

Giải Phẫu và Chức Năng Não

Não được tạo thành từ bốn thùy – thùy trán, thùy đỉnh, thùy thái dương và thùy chẩm.

Thùy trán – Ngay phía sau trán, thùy trán được sử dụng để thực hiện chức năng điều hành như lập kế hoạch, tổ chức, ra quyết định, giải quyết vấn đề, trí nhớ, chú ý, kiểm soát hành vi, cảm xúc và kiểm soát cơn bốc đồng. Bên trái thùy trán kiểm soát lời nói và ngôn ngữ. Bên phải thùy trán xử lý các hoạt động không lời.

Tổn thương ở vùng thùy trán có thể ảnh hưởng đến khả năng quản lý hoặc nhận biết cảm xúc và các hành động/quyết định bốc đồng, trí nhớ, khó khăn về ngôn ngữ và các hành vi xã hội và tình dục không phù hợp.

Thùy đỉnh – Nằm sau thùy trán, thùy đỉnh là vùng của não bộ kiểm soát các cảm giác như tiếp xúc, nóng, lạnh và đau. Thùy này cho chúng ta biết đường nào đi lên và cũng giúp chúng ta không va đập vào mọi thứ khi đi bộ.

Tổn thương ở vùng thùy đỉnh có thể ảnh hưởng đến khả năng định vị hoặc nhận biết các bộ phận của cơ thể.

Thùy thái dương – Nằm ở các bên của não, dưới thùy đỉnh và đằng sau thùy trán. Vùng này nhận biết và xử lý âm thanh, hiểu biết, xử lý lời nói và các khía cạnh khác của trí nhớ.

Tổn thương ở thùy thái dương có thể là mất thính giác, xảy ra vấn đề về ngôn ngữ và vấn đề về giác quan, như khả năng nhận ra các khuôn mặt quen thuộc.

Thùy chẩm – Nằm ở phần sau phía dưới đầu, thùy chẩm tiếp nhận và xử lý thông tin thị giác và giúp nhận biết hình dạng và màu sắc.

Tổn thương ở thùy chẩm có thể gây ra vấn đề về thị lực và nhận thức sai lệch về kích thước, màu sắc và hình dạng.

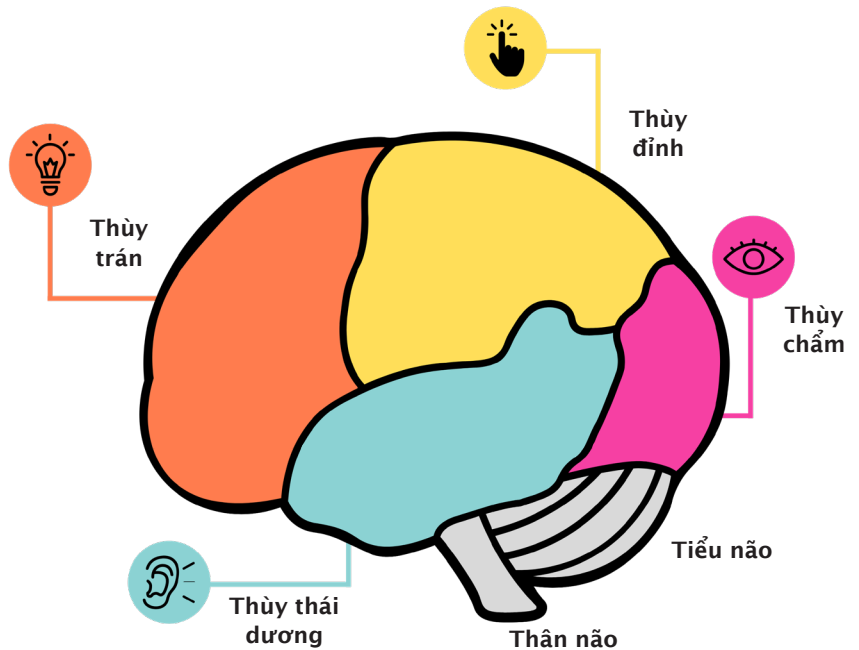
Ngoài các thùy não, còn có **tiểu não** và **thân não**.

Tiểu não – Nằm ở phía sau não, tiểu não giúp kiểm soát sự cân bằng, vận động và phối hợp. Tiểu não cho phép chúng ta đứng thẳng, giữ thăng bằng và di chuyển xung quanh.

Tổn thương ở tiểu não có thể dẫn đến vận động không phối hợp, mất trương lực cơ và dáng đi không vững (cách đi bộ).

Thân não – Thành phần của não, thân não điều chỉnh các chức năng sinh tồn không chủ động như hô hấp, nhịp tim, huyết áp và nuốt.

Tổn thương ở thân não có thể dẫn đến nhịp tim đập nhanh, các vấn đề về hô hấp và nuốt.



Triệu Chứng & Ảnh Hưởng Chấn Thương Sọ Não

Mỗi trường hợp chấn thương sọ não là ca duy nhất đối với từng người và từng tình huống. Các triệu chứng của quý vị có thể thay đổi từ ngày này sang ngày khác. Quý vị có thể mong đợi có “những ngày tốt lành” và “những ngày tồi tệ”. Điều quan trọng là phải truyền đạt các khó khăn và triệu chứng của quý vị với nhà cung cấp dịch vụ y tế, đồng thời triển khai các chiến lược đối phó và kiểm soát các triệu chứng của quý vị.

Nếu quý vị đã được chẩn đoán bị chấn thương sọ não, quý vị có thể gặp bất kỳ hoặc tất cả các triệu chứng hoặc ảnh hưởng này. Đánh dấu vào bất kỳ ô nào thích hợp với quý vị.

TRIỆU CHỨNG THỂ CHẤT

- Đau đầu hoặc đau nửa đầu
- Chóng mặt
- Hoa mắt
- Vấn đề thăng bằng
- Buồn nôn và ói mửa
- Mệt mỏi

TRIỆU CHỨNG XÃ HỘI & CẢM XÚC

- Thay đổi nhân cách
- Tính khí thất thường, biểu hiện cảm xúc khó đoán, tâm trạng căng thẳng
- Thiếu động lực
- Giận dữ và dễ cáu
- Gây hấn
- Trầm cảm
- Bốc đồng
- Phủ nhận và/hoặc thiếu nhận thức

THAY ĐỔI NHẬN THỨC

- Mất tập trung
- Sao lãng
- Mất trí nhớ hoặc hay quên
- Khó đưa ra quyết định, giải quyết vấn đề hoặc tổ chức các nhiệm vụ
- Lú lẫn
- Dai dẳng
- Bốc đồng
- Xử lý ngôn ngữ - bao gồm:
 - Không hiểu lời nói
 - Khó nói hoặc được hiểu
 - Nói lắp
 - Nói rất nhanh hoặc rất chậm
 - Khó đọc hoặc viết

THAY ĐỔI TRI GIÁC

- Liên quan đến tình trạng khó hiểu và hiểu những gì đang diễn ra trong thế giới chung quanh quý vị
- Co giật
- Tê liệt cơ thể và/hoặc co cứng
- Đau mãn tính
- Kiểm soát tiểu tiện hoặc đại tiện
- Khó ngủ
- Mất khả năng chịu đựng hoặc năng lượng
- Thay đổi chiều hướng tình dục
- Thay đổi cảm giác thèm ăn
- Không có khả năng điều chỉnh nhiệt độ cơ thể

THAY ĐỔI CẢM GIÁC

- Liên quan đến tình trạng khó giải thích việc tiếp xúc, nhiệt độ, di chuyển, định vị tứ chi và phân biệt đối xử tốt
- Giảm bớt hoặc mất khả năng nghe
- ù lên trong tai
- Gia tăng độ nhạy cảm với âm thanh
- Mất một phần (hoặc toàn bộ) thị lực
- Suy yếu các cơ mắt
- Nhìn đôi hoặc nhìn mờ
- Khó đánh giá khoảng cách bằng mắt
- Cử động mắt lờ đờ
- Nhạy cảm với ánh sáng
- Mất hoặc giảm khứu giác hay vị giác

Mệt Mỏi, Khó Ngủ và Đau Đầu

Mệt mỏi, khó ngủ và đau đầu là các triệu chứng phổ biến nhất (và thường bị kiệt sức) gặp phải sau khi chấn thương sọ não. Đó là các triệu chứng thường liên quan nhất đến mối quan ngại về nhận thức và cảm xúc.

Mệt Mỏi

Quý vị có thể nhận thấy rằng quý vị dễ mệt mỏi hơn và khó hồi phục hơn sau những ngày bận rộn. Quý vị cũng có thể nhận thấy rằng tình trạng mệt mỏi có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng khác.

Quý vị có thể làm gì về tình trạng mệt mỏi?

- Thực tế và lập kế hoạch phù hợp. Tự điều chỉnh tốc độ bản thân và chỉ tự nỗ lực khi quý vị sung sức nhất.
- Thừa nhận rằng quý vị không thể có khả năng làm nhiều như quý vị đã làm trước đây.
- Đừng tự làm khó bản thân quý vị. Làm những gì quý vị có thể, khi quý vị có thể. Cố gắng không nghiền ngẫm về những việc mà quý vị không đạt được – chú ý khi quý vị đã làm tốt mọi việc và ăn mừng các thành công đó!
- Có thời gian nghỉ ngơi thường xuyên. Xây dựng trong thời gian ngừng hoạt động và nghỉ ngơi – điều này có thể giúp quý vị điều chỉnh nhịp độ bản thân mình.

Bảo toàn năng lượng

Bảo toàn năng lượng của quý vị có thể giúp quý vị tránh mệt mỏi và ảnh hưởng của nó đối với nhận thức. Nhớ **thực hiện các bước STEP BACK...**

(Self-care) Tự chăm sóc bản thân: Ngủ đủ giấc và chăm sóc bản thân quý vị. Ăn uống đầy đủ, giữ đủ nước và tránh sử dụng rượu bia và ma túy.

(Take breaks) Nghỉ ngơi khi quý vị cần tập trung lại – ngay cả 30 giây nghỉ ngơi cũng có thể giúp quý vị tập hợp lại và tái tạo năng lượng. *Ý tưởng nghỉ ngơi có thể bao gồm:*

- 30 giây căng cơ cổ
- Tự xoa bóp cổ cho bản thân
- Nhắm mắt lại và đếm đến 30
- Đi bộ nhanh hoặc nhảy cầu để máu được lưu thông
- Chỉ và uốn cong bàn chân
- Tựa đầu vào đầu gối
- Nhìn ra cửa sổ
- Lắc tay ra
- Uống chút nước



(Exercise regularly) Tập thể dục thường xuyên để thư giãn, ngủ và máu lưu thông lên não tốt hơn.

(Pace yourself) Tự điều chỉnh tốc độ bản thân quý vị và làm công việc khó khăn nhất khi quý vị tỉnh táo nhất.

(Be open to help) Cởi mở để trợ giúp – và yêu cầu giúp đỡ khi quý vị đang gặp khó khăn với một nhiệm vụ.

(Avoid interruptions) Tránh gián đoạn – có thể làm cho các nhiệm vụ kéo dài lâu hơn. Ví dụ: tắt chuông điện thoại của quý vị và xem xét biển báo “không làm phiền” ở cửa ra vào của quý vị.

(Cut distractions) Cắt bỏ các sao lãng có thể sử dụng hết năng lượng nhận thức mà quý vị cần cho nhiệm vụ. Ví dụ: tắt radio, TV, bịt mắt, sử dụng nút bịt tai và dùng máy tạo tiếng ồn trắng hoặc quạt.

(Keep it simple) Giữ cho nhiệm vụ đơn giản – và tránh đa nhiệm. Làm một việc trong một thời điểm.

Đau đầu

Có năm loại đau đầu thường liên quan đến chấn thương sọ não nhất:

Đau đầu do căng thẳng (loại phổ biến nhất) – yếu tố kích hoạt bao gồm lo lắng, căng thẳng, làm việc quá sức, tư thế xấu, thông gió kém.

- Băng đeo áp lực quanh đầu
- Khó chịu ở cổ hoặc hàm
- Đau nhẹ trên da đầu và ở cổ và cơ vai
- Khởi phát thường vào cuối ngày, vì vậy có thể ngăn cản giấc ngủ

Đau nửa đầu – yếu tố kích hoạt bao gồm căng thẳng cảm xúc, hoạt động thể chất, khó ngủ, mệt mỏi, thói quen ăn uống thất thường và các loại thực phẩm nhất định (tức là sô-cô-la).

- Đau nhói ở trán và thái dương
- Có thể buồn nôn, ói mửa, tê liệt, yếu cơ và nhạy cảm với ánh sáng/âm thanh/mùi
- Giấc ngủ có thể giúp giải quyết các triệu chứng

Đau đầu sau sang chấn

- Đau tăng lên khi chạm vào, kèm theo cảm giác nóng rát hoặc ngứa ran
- Tương tự như đau đầu do căng thẳng và đau nửa đầu
- Xảy ra một số tháng hoặc một số năm sau chấn thương sọ não

Đau đầu từng cơn – yếu tố kích hoạt bao gồm nicotin, rượu bia, làm việc quá sức và căng thẳng cảm xúc.

- Đau dữ dội sau mắt và một bên mặt, có thể lan sang bên kia mặt
- Tương tự như đau nửa đầu, nhưng nghiêm trọng hơn
- Kéo dài từ 15 phút đến ba giờ

Đau đầu do lạm dụng thuốc (hồi ứng) – yếu tố kích hoạt từ việc lạm dụng thuốc giảm đau kéo dài.

- Buồn nôn, khó tập trung, trầm cảm, dễ cáu và bồn chồn
- Không có vùng nào đau cụ thể.

Hầu hết các cơn đau đầu đều do những yếu tố kích hoạt/các yếu tố làm trầm trọng thêm gây ra (giảm thiểu những yếu tố này nếu có thể)

- Căng thẳng
- Trầm cảm và lo âu
- Thiếu giấc ngủ hoặc thay đổi thói quen ngủ
- Bỏ bữa ăn
- Tư thế xấu
- Làm việc ở các vị thế khó xử hoặc giữ một vị thế trong một thời gian dài
- Thuốc được sử dụng cho các tình trạng khác như trầm cảm hoặc cao huyết áp
- Lạm dụng thuốc đau đầu
- Cắn chặt hàm hoặc nghiến răng
- Thiếu hoạt động thể chất



Cảm Xúc Không Ổn Định, Giận Dữ và Bốc Đổng



Tổn thương não có thể thay đổi cách mà quý vị cảm nhận hoặc biểu hiện cảm xúc. Thông thường, quý vị có thể trải qua cảm xúc không ổn định, tâm trạng thất thường hoặc cảm giác mạnh như giận dữ.

Cảm Xúc Không Ổn Định là các thay đổi nhanh chóng và quá lớn trong tâm trạng. Quý vị có thể tự cảm thấy cảm xúc và cảm giác rất mạnh.

Cảm xúc không ổn định thường xảy ra sau khi chấn thương sọ não, đặc biệt nếu có tổn thương ở vùng não kiểm soát cảm xúc và hành vi của quý vị. Thông thường, không có sự kiện cụ thể nào gây ra phản ứng cảm xúc đột ngột. Trong một số trường hợp, quý vị có thể khóc hoặc cười đột ngột. Điều này có thể gây nhầm lẫn cho bạn bè và gia đình nghĩ rằng họ đã vô tình làm việc gì đó khiến quý vị khó chịu. Các biểu hiện cảm xúc này có thể không có bất kỳ mối quan hệ nào với cách thức người này cảm nhận THỰC SỰ (nói cách khác, họ có thể khóc mà không cảm thấy buồn hoặc cười mà không cảm thấy vui). Trong một số trường hợp, cảm xúc có thể không phù hợp với hoàn cảnh – như cười nhạo câu chuyện buồn.

Điều quan trọng đối với quý vị và hệ thống hỗ trợ của quý vị là phải biết rằng thông thường, quý vị không thể kiểm soát các biểu hiện cảm xúc này, đồng thời quý vị có thể cảm thấy như mình đang vui buồn lẫn lộn.

Hãy nói về các yếu tố kích hoạt. Yếu tố kích hoạt là cái gì đó tạo ra phản ứng trong quý vị. Yếu tố kích hoạt có thể ở bên trong (điều gì đó xuất phát từ suy nghĩ hoặc cảm xúc mà quý vị tạo ra) hoặc bên ngoài (điều gì đó ở thế giới bên ngoài làm cho quý vị phản ứng). Yếu tố kích hoạt phổ biến nhất đối với những người bị chấn thương sọ não là bị kích thích quá mức và/hoặc cảm giác quá tải (xem trang 19).

Các yếu tố kích hoạt phổ biến của cảm xúc không ổn định:

- Kích thích quá mức (xem trang 19)
- Mệt mỏi hoặc nhầm chán quá mức (xem trang 5)
- Căng thẳng, lo lắng hoặc lo âu (xem trang 33)
- Cảm xúc hoặc nhu cầu mạnh mẽ từ những người khác
- Tình huống rất buồn hoặc vui nhộn, như chuyện đùa, phim ảnh, sách
- Bàn thảo các chủ đề nào đó, như lái xe, mất việc, mối quan hệ, sự qua đời của thành viên trong gia đình

Chiến lược đối phó với cảm xúc không ổn định

- **Nhận biết các yếu tố kích hoạt** và cố gắng tránh xa các yếu tố này. Xem xét việc duy trì ghi nhật ký tâm trạng để giúp theo dõi cảm xúc và xác định các yếu tố kích hoạt của quý vị.
- **Giảm tương tác** với tình huống hoặc người này để quý vị có thể lấy lại quyền kiểm soát cảm xúc của mình.
- **Cố gắng bỏ qua hành vi** và đề xuất hệ thống hỗ trợ của quý vị cũng làm như vậy. Bằng cách tập trung vào cảm xúc không ổn định và chú ý đến sự không ổn định cảm xúc quá nhiều, có thể gia tăng vấn đề.
- **Đổi đề tài hoặc nhiệm vụ** sang một điều gì đó ít căng thẳng hơn hoặc ít kích hoạt hơn.
- **Lập kế hoạch trước** và biết các hạn chế của quý vị. Bảo đảm quý vị nghỉ ngơi đầy đủ và tránh đặt bản thân mình vào một tình huống đầy căng thẳng, nhu cầu cao và kích thích quá mức.
- **Kỹ thuật hít thở sâu và/hoặc thư giãn** để giảm bớt căng thẳng và điều chỉnh bản thân quý vị.

Nhận biết các yếu tố kích hoạt cảm xúc của quý vị

Như đã đề cập trên đây, bản ghi tâm trạng có thể giúp quý vị xác định và nhận biết các yếu tố kích hoạt của mình. Dưới đây là một số điều để thêm vào bản ghi tâm trạng hoặc nhật ký tâm trạng của quý vị:

- Chuyện gì đã xảy ra ngay trước khi hành vi bắt đầu?
- Có những người khác tham gia khi hành vi xảy ra không?
- Điều đó đã xảy ra ở đâu?
- Chuyện gì đang xảy ra trong không gian sống của quý vị?
- Đây có là một hành vi mới không?
- Có các hành động nào đó khiến cho nó trở nên tồi tệ hơn không?
- Quý vị có đang cố gắng truyền đạt một nhu cầu hay mong muốn không?
- Có bất kỳ mô hình nào mà quý vị có thể nhìn thấy không? Ví dụ: Có một thời điểm trong ngày, các sự kiện như thay đổi ca làm việc, một nhân viên chăm sóc cụ thể hoặc khách viếng thăm, các chất như ma túy hoặc rượu bia, đường hoặc cafein, hay các loại thuốc có thể là một yếu tố kích hoạt không?

Khi quý vị đang trải qua yếu tố kích hoạt, hãy tự hỏi mình. . .

- Quý vị đang ở trong loại tình huống nào? Quý vị có an toàn không?
- Chuyện gì sẽ xảy ra xung quanh quý vị?
- Quý vị đang cảm thấy loại cảm xúc nào?
- Quý vị đang có các suy nghĩ nào?
- Cơ thể của quý vị cảm thấy như thế nào?

Nhớ rằng cảm xúc không ổn định là một thách thức chung sau khi chấn thương sọ não.

Quý vị có thể đang bị mất việc, mất khả năng lái xe, tính độc lập, các thay đổi trong mối quan hệ hoặc tài chính của mình - và có rất nhiều cảm xúc đi kèm với những mất mát và thay đổi này. Cảm giác buồn bã, đau buồn, giận dữ, nản chí, thất vọng hoặc trầm cảm sau chấn thương sọ não là phổ biến. Tìm kiếm sự trợ giúp từ chuyên viên tư vấn, nhà tâm lý học, nhân viên xã hội, người bạn đáng tin cậy hoặc thành viên gia đình để giúp quý vị điều hướng và kiểm soát các cảm xúc này.



Quý vị đã có trải qua cảm xúc không ổn định không? Quý vị đã có xác định các yếu tố kích hoạt cụ thể gây ra cảm xúc không ổn định cho mình không? Quý vị sử dụng các chiến lược nào để đối phó?

Kiểm Soát Giận Dữ và Bức Động

Giận dữ quá mức thường là một triệu chứng xuất hiện sau khi chấn thương sọ não. Não được tạo thành từ nhiều phần khác nhau, tất cả đều kiểm soát cảm xúc và hành vi khác nhau. Khi các phần nhất định của não giúp chúng ta kiểm soát và xử lý cảm xúc bị tổn thương, việc này sẽ trở nên khó khăn hơn khi kiểm soát các cảm xúc như giận dữ. Cũng có thể trở nên khó nhận biết hơn khi cơn giận dữ vượt khỏi tầm kiểm soát.

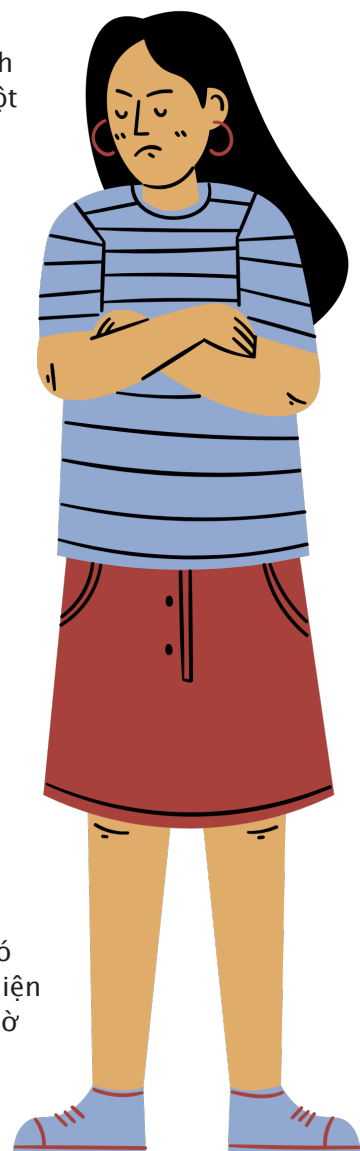
Tùy thuộc vào tình huống, giận dữ có thể là cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực.

Giận dữ thường tiêu cực khi không được kiểm soát và dẫn đến các hành vi hung hăng. Giận dữ thường là sự nỗ lực để giao tiếp – mặc dù nó thường có tác dụng ngược lại và có thể tạm ngưng khả năng giao tiếp trong một tình huống.

Lý do vì sao quý vị có thể cảm thấy giận dữ

Sau khi chấn thương sọ não, quý vị có thể thấy mình giận dữ vì một số lý do sau:

- **Giận dữ về nguyên nhân gây chấn thương.** Quý vị có thể giận dữ về nguyên nhân hoặc hoàn cảnh xung quanh chấn thương của mình. Có thể đó là tài xế say rượu, lái xe bị phân tâm, một người tấn công hoặc lý do khác. Nếu quý vị đang trải qua kiểu giận dữ này, mọi người thường khuyến nghị rằng quý vị nên tìm kiếm sự trợ giúp của một người bạn đáng tin cậy, thành viên gia đình hoặc chuyên gia trị liệu để giúp quý vị điều hướng và giải quyết cơn giận dữ này.
- **Phản ứng đau buồn.** Bản chất của con người là đau buồn khi chúng ta mất đi một người nào đó, thứ gì đó hoặc khi chúng ta bị chấn thương hoặc bệnh tật. Chúng ta thường cố gắng tìm ra các lý do cho sự mất mát của mình. Một phần của phản ứng đau buồn là giận dữ về những gì chúng ta nghĩ đã gây ra nó. Cơn giận dữ này cũng có thể được chuyển sang bất kỳ mục tiêu hữu ích nào. Mọi người có thể thường vượt qua phản ứng đau buồn bằng cách nói việc này với một người bạn đáng tin cậy, thành viên gia đình hoặc chuyên gia trị liệu. Điều quan trọng phải nhớ rằng đau buồn sau chấn thương sọ não có thể trở nên phức tạp hơn do trí nhớ kém, khả năng phán đoán kém hoặc các thay đổi về cảm xúc hoặc nhân cách liên quan đến chấn thương của quý vị.
- **Nản chí.** Khi nản chí góp phần gây ra phản ứng giận dữ, nó thường được giải quyết bằng cách thử các việc dễ dàng hơn. Quý vị có thể tự chuẩn bị tinh thần đối với các tình huống khi quý vị biết mình sẽ có khả năng nản chí bằng cách thực hiện các nhiệm vụ khó khăn. Ví dụ: “Bây giờ đã đến lúc đi mua sắm. Tôi biết mua sắm đôi khi gây nản chí – làm sao tôi biết được liệu mình có đang bắt đầu nản chí hay không và tôi sẽ làm gì với việc đó?”
- **Suy giảm khả năng phán đoán.** Điều thông thường đối với chấn thương TBI là gây ra suy giảm khả năng phán đoán có thể góp phần vào vấn đề giận dữ. Phục hồi nhận thức hoặc kiểm tra khả năng phán đoán với những người mà quý vị tin tưởng, có thể trợ giúp. Sử dụng rượu bia và ma túy (hoặc không dùng thuốc kê toa) có thể góp phần vào vấn đề giận dữ.
- **Giận dữ bình thường, chính đáng.** Đôi khi có các lý do chính đáng để giận dữ. Nếu giận dữ chính đáng được giảm nhẹ, phớt lờ hoặc xử lý, quý vị sẽ có khả năng tự nhận thấy bản thân mình giận dữ hơn. Nếu giận dữ được thể hiện không phù hợp, sự phàn nàn hoặc vấn đề ban đầu của quý vị có thể bị lu mờ do việc quý vị biểu hiện giận dữ.





Quý vị nhận thấy các lý do nào làm cho bản thân mình giận dữ?

Điều quan trọng cần phải nhớ là **chấn thương sợ hãi có thể ảnh hưởng đến cách thức quý vị giận dữ nhanh chóng VÀ cũng có thể ảnh hưởng đến mức độ quý vị giận dữ mãnh liệt đối với quý vị**. Quý vị có thể nhận thấy bản thân mình cảm nhận vô vọng hoặc choáng ngợp trước các thay đổi cảm xúc này – **nhưng có những chiến lược và kỹ thuật mà quý vị có thể sử dụng để đối phó với cơn giận dữ của mình**.

Chiến lược đối phó với giận dữ

Mọi người trải qua giận dữ sau chấn thương sợ hãi, họ sẽ trải nghiệm giận dữ một cách khác nhau. Không có “một cách đúng đắn” nào để đối phó với giận dữ – mỗi người đều khác nhau. Điều tốt nhất quý vị có thể làm là **lắng nghe cơ thể mình, xác định và thừa nhận các yếu tố kích hoạt, đồng thời tìm ra chiến lược đối phó phù hợp với quý vị**.

Các chiến lược can thiệp sớm để đối phó với giận dữ

Có những việc mà quý vị có thể chủ động luyện tập trước – chúng được gọi là **các chiến lược can thiệp sớm**.

- Tìm hiểu các dấu hiệu cảnh báo giận dữ của quý vị, như nói to hơn, nắm chặt tay, nhịp tim và hơi thở nhanh hơn, đổ mồ hôi, căng cơ, suy nghĩ tiêu cực, đe dọa, đập phá đồ đạc, ném đồ đạc, đánh, đá, v.v. Bằng cách biết các dấu hiệu cảnh báo giận dữ và hiểu cách thức quý vị phản ứng, quý vị có thể chuẩn bị tốt hơn khi các dấu hiệu này xuất hiện.
- Tìm cách ngăn bản thân quý vị lâm vào các tình huống dễ bị tổn thương. Ví dụ: ngăn cản bản thân quý vị ném đồ vật bằng cách chuyển các đồ vật ra khỏi môi trường mà quý vị có nhiều khả năng ném nhất. Lập kế hoạch để tránh các tình huống thất thường.
- Không sử dụng ma túy hoặc rượu bia, đặc biệt nếu quý vị biết chúng làm cho quý vị cảm thấy cáu kỉnh.
- Điều chỉnh sự kích thích của quý vị bằng cách biết các hạn chế của mình và lập kế hoạch phù hợp. Đối với một số người, sự kích thích quá mức là một yếu tố kích hoạt giận dữ, trong khi những người khác lại muốn bận rộn và phân tâm để tránh cảm giác giận dữ. Biết những gì cơ thể quý vị cần và đưa ra các lựa chọn có chủ ý để ngăn ngừa các yếu tố kích hoạt sớm nhất.

Các chiến lược tự kiểm soát để đối phó với giận dữ

Khi quý vị thấy bản thân mình bắt đầu cảm thấy giận dữ, quý vị sẽ muốn sử dụng các chiến lược thời gian thực, cũng được gọi là **các chiến lược tự kiểm soát**.

- Nhận biết rằng quý vị có quyền kiểm soát cảm xúc của mình. Kiểm soát cảm xúc là một kỹ năng – quý vị tập luyện càng nhiều, quý vị sẽ càng giỏi hơn.
- Nhớ rằng các thăng trầm là một phần bình thường của cuộc sống.
- Thở chậm và sâu.
- Bình tĩnh giải thích cho bản thân quý vị.
- Luôn luôn tìm kiếm cách xây dựng để đối phó với giận dữ. Nếu quý vị tìm thấy điều gì đó hiệu quả – hãy làm điều đó thường xuyên. Không ngại thử một điều gì đó mới.
- Công nhận bản thân khi quý vị kiểm soát được cơn giận dữ của mình. Điều đó không hề dễ dàng nhưng với tinh thần tập luyện thường xuyên quý vị có thể trở nên tốt hơn.
- Tổ chức ăn mừng khi quý vị đã xua tan giận dữ một cách thành công. Chú ý đến những gì hiệu quả – và sử dụng nó trong tương lai.

Chiến lược RÚT LUI, BÌNH TĨNH, THỬ LẠI để đối phó với giận dữ

Sau chấn thương sọ não, giận dữ có thể đến thường xuyên và đột ngột. Một chiến lược để đối phó dành cho người giận dữ là **rút lui, bình tĩnh và thử lại**. Chiến lược này có thể được diễn đạt như **tháo lui, thư giãn và trở lại** – hoặc bất kỳ thuật ngữ nào mà quý vị cảm thấy thoải mái nhất.

- **Rút Lui** – Khi các dấu hiệu cảnh báo xuất hiện, quý vị nên rút lui khỏi tình huống đó và đến một nơi an toàn. Những người khác có thể cần ra hiệu cho quý vị rút lui. Nếu quý vị không thể rút lui, những người khác có mặt nên rút lui để thay thế, nếu có. Thực hành rút lui khi quý vị không giận dữ để giúp việc này diễn ra suôn sẻ hơn khi thực sự cần thiết.
- **Bình Tĩnh** – Khi quý vị đã rút lui đi đến một nơi an toàn, quý vị nên cố gắng bình tĩnh. Nhiều kỹ thuật có thể được sử dụng để bình tĩnh bao gồm hít thở sâu, nghe nhạc nhẹ, thiền, cầu nguyện, nhắm mắt, đi dạo hoặc tham gia các hoạt động thể chất có kiểm soát.
- **Chuẩn Bị Trở Lại** – Ngay khi bình tĩnh, quý vị có thể cần suy nghĩ lại tình huống và chuẩn bị quay trở lại. Nếu có thể, quý vị có thể muốn tự hỏi bản thân các câu hỏi:
 - Tôi có cần phải xin lỗi bất kỳ ai không?
 - Tôi có cần phải giải thích lý do vì sao tôi rút lui không?
 - Tôi có cần phải nói với bất kỳ ai về cảm giác của mình không?
 - Tôi có thể làm gì để tránh việc này trong tương lai không?
- **Thử lại** – Thời điểm quý vị quay lại khi đã rút lui và bình tĩnh, quý vị có thể cần phải xin lỗi, giải thích việc rút lui và cảm giác, sau đó tiếp tục những gì quý vị đang làm. Ngay khi quý vị đã tìm hiểu việc rút lui, bình tĩnh và thử lại thành công, quý vị có thể bình tĩnh trong tình huống này mà không rút lui.



Giận dữ là một vấn đề phổ biến sau tổn thương não. Giận dữ có nhiều nguyên nhân và có **NHIỀU GIẢI PHÁP** để thử. Có thể hiểu được và kiểm soát vấn đề trong nỗ lực làm việc nhằm phục hồi khả năng tự kiểm soát.



Quý vị sẽ thử các chiến lược đối phó giận dữ nào? Các chiến lược nào đã phù hợp với quý vị trong quá khứ?

Triển Khai Kế Hoạch Kiểm Soát Giận Dữ

Ngay khi quý vị đã tìm thấy các chiến lược đối phó giận dữ phù hợp với mình, hãy cố gắng vạch ra một kế hoạch kiểm soát giận dữ. Kế hoạch kiểm soát giận dữ tốt là sự kết nối trong quá trình học tập của quý vị – đó là một kế hoạch giúp quý vị vượt qua các tình huống mà quý vị biết sẽ xuất hiện. Đó là một bộ công cụ giúp trao quyền cho quý vị và dẫn dắt quý vị vượt qua một tình huống khó khăn. Kế hoạch kiểm soát giận dữ của quý vị có thể thay đổi và điều chỉnh khi quý vị tìm hiểu thêm về những gì hiệu quả hoặc không hiệu quả đối với quý vị.

- **Một kế hoạch kiểm soát giận dữ tốt** yêu cầu quý vị suy nghĩ về các yếu tố kích hoạt tức giận, mức độ tức giận của quý vị trong các tình huống (chỉ là ít hay nhiều) và các công cụ hữu ích giúp quý vị bình tĩnh và kiểm soát.
- **Điều quan trọng là phải đánh giá sự thành công của kế hoạch sau một tình huống.** Kế hoạch có phù hợp với quý vị không? Quý vị có thể thực hiện các thay đổi nào vào lần tới để kiểm soát phản hồi của mình tốt hơn?
- **Không ngại linh hoạt, sáng tạo và lập một kế hoạch phù hợp với quý vị.** Sáng tạo và linh hoạt như quý vị muốn. Tìm các chiến lược xua tan giận dữ của quý vị và giúp quý vị kiểm soát các phản ứng của mình tốt hơn. Mỗi người sẽ phản ứng khác nhau nên quý vị hãy chọn chiến lược phù hợp với mình.
- **Nếu quý vị liên tục thấy bản thân mình trong tình huống kiểm soát kém cơn giận dữ** một ý kiến hay là quý vị nên tìm kiếm sự hướng dẫn của chuyên viên và dành nhiều thời gian hơn để tập luyện kế hoạch kiểm soát giận dữ của mình.

Sử dụng mẫu ở trang tiếp theo để lập một Kế Hoạch Kiểm Soát Giận Dữ cho quý vị.

Kế Hoạch Kiểm Soát Giận Dữ Của Tôi

1) Một tình huống mà tôi có khả năng giận dữ (mô tả ngắn gọn)

2) Nếu tôi biết mình đang bắt đầu trở nên giận dữ, tôi có thể làm một số điều gì để đối phó? Tôi KHÔNG nên làm một số điều gì?

3) Cường độ giận dữ của tôi (*khoanh tròn một mục*)

1	2	3	4	5
Không giận dữ	Giận dữ ít	Giận dữ vừa phải	Thực sự giận dữ	Điên cuồng

4) Kết quả – Điều gì hiệu quả? Điều gì không hiệu quả? Tôi sẽ làm gì khác vào lần tới?

5) Sau khi tôi đã tự bình tĩnh, tôi có thể nói chuyện với những người sau đây để xử lý cơn giận dữ của mình. Liệt kê 1-3 người mà quý vị tin tưởng để tâm sự.

Bốc đồng

Bốc đồng có nghĩa là quý vị đang hành động thiếu suy nghĩ, nhanh chóng hoặc hấp tấp. Quyết định bốc đồng là quyết định được đưa ra rất nhanh chóng, có rất ít thời gian để xem xét các kết quả có thể xảy ra của quyết định đó. Một **quyết định bốc đồng nói chung là, bất kỳ quyết định nào được đưa ra “trong lúc giận dữ” mà không dừng lại và suy nghĩ về các hậu quả có thể xảy ra.**

Sau chấn thương sọ não, quý vị có thể đương đầu với cơn bốc đồng. Chấn Thương Sọ Não (TBI) có thể khiến quý vị khó khăn hơn khi kiềm nén lại các suy nghĩ và thôi thúc bốc đồng, đặc biệt nếu chấn thương xảy ra ở các phần của não (chủ yếu ở thùy trán) chịu trách nhiệm kiểm soát cơn bốc đồng. Tổn thương não thường có thể thay đổi nhân cách của quý vị – nói chung, quý vị có thể đã thận trọng trước khi chấn thương nhưng nhận thấy bản thân mình bốc đồng.

Chức năng điều hành là một tập hợp các kỹ năng tinh thần giúp hoàn tất công việc. Các kỹ năng này được kiểm soát bởi phần thùy trán của não quý vị (xem giải phẫu não, trang 2)



Quý vị thấy bản thân mình bốc đồng theo những cách nào?

Trải qua chấn thương TBI không có nghĩa là quý vị không thể đưa ra quyết định có trách nhiệm và được cân nhắc kỹ lưỡng. Não đã bị tổn thương có thể được huấn luyện thêm, và với việc tập luyện, quý vị sẽ có thể kiểm soát bốc đồng của mình tốt hơn. Quý vị càng học hỏi cách kiểm soát bốc đồng của mình tốt hơn, quý vị càng có nhiều khả năng tránh được các hậu quả pháp lý và cá nhân không mong muốn trong tương lai.

Bốc đồng trông như thế nào?

- Phán đoán sai lầm hoặc kém cỏi – vội vàng đưa ra quyết định mà không cần suy nghĩ.
- Phản ứng mà không suy nghĩ – đi đến kết luận, nói hoặc làm mọi việc mà không suy nghĩ kỹ càng.
- Chuyển sang một nhiệm vụ khác trước khi hoàn tất những gì đã bắt đầu.
- Vội vàng thực hiện các hoạt động mà không có kế hoạch trước và phạm rất nhiều sai lầm.
- Làm gián đoạn các cuộc trò chuyện và nói chuyện với những người khác.
- Đưa ra các bình luận làm tổn thương.
- Gặp khó khăn khi đến lượt hoặc xếp hàng chờ đợi.
- Tìm kiếm sự hài lòng tức thì – muốn mọi thứ ngay bây giờ, không thể chờ đợi.
- Mua mọi thứ trong cơn bốc đồng ngay cả khi không thể chi trả được.
- Phớt lờ các quy tắc an toàn như không quan sát giao thông hai chiều trước khi băng qua đường.
- Thực hiện hành vi lăng nhăng có thể sức khỏe thể chất hoặc tinh thần của quý vị phải gánh chịu mọi rủi ro nguy hiểm.

Giác Quan Nhạy Cảm và Kích Thích Quá Mức

Nếu quý vị đang trải qua cảm giác quá tải sau chấn thương sọ não – quý vị sẽ không đơn độc. Việc nhạy cảm nhiều hơn với sự kích thích thường xảy ra sau chấn thương TBI bởi vì não của quý vị đang cố gắng tự tổ chức lại và ổn định – do đó, thậm chí một kích thích nhỏ cũng có thể làm choáng ngợp. Đôi khi đó là do não bị tổn thương ở phần não chịu trách nhiệm xử lý cảm giác. Tình trạng căng thẳng, đau đớn và mệt mỏi có thể xảy ra với chấn thương TBI có thể tăng cường cảm giác – do đó, quý vị có thể nhận thấy rằng những việc mà quý vị có thể điều chỉnh trước khi chấn thương có thể hiện làm phiền quý vị và gây cảm giác quá tải.

Các yếu tố kích hoạt phổ biến của cảm giác quá tải bao gồm:

- Tiếng ồn xung quanh
- Tiếng ồn quá mức
- Ánh sáng chói
- Mặc quần áo không thoải mái hoặc gây ngứa ngáy
- Đụng chạm bất ngờ
- Đám đông lớn
- Mùi nồng hoặc đặc trưng



Điều then chốt để kiểm soát cảm giác quá tải là nhận ra khi nào quý vị đang trở nên thất vọng/cáu kỉnh/choáng ngợp. Các dấu hiệu cảnh báo cảm giác quá tải thường giống như giận dữ (tìm thêm thông tin về giận dữ ở trang 11):

- **Thay đổi giọng nói** – lớn tiếng, chửi rủa, gọi tên, đe dọa và buộc tội.
- **Thay đổi hành vi** – nắm chặt tay, gia tăng cử động hoặc bồn chồn, biểu cảm khuôn mặt giận dữ, tiến lại gần đồ vật hoặc người khiến quý vị khó chịu, đập phá đồ đạc, ném đồ đạc, đe dọa mọi người, đánh, đá, đi tới đi lui, v.v.
- **Dấu hiệu sinh lý** – Thở và tim đập nhanh, đổ mồ hôi, căng cơ, mặt đỏ bừng hoặc mặt cảm thấy nóng, mắt lồi, lỗ mũi loe ra, dạ dày bị rối loạn/quặn thắt, đau đầu.
- **Dấu hiệu tâm thần** – Suy nghĩ tiêu cực về những người khác, lẫn lộn, cảm giác thất vọng, cảm giác sợ hãi hoặc lo âu, cảm giác bối rối, xấu hổ hoặc tội lỗi, cảm giác bị tổn thương, cảm thấy buồn, cảm thấy choáng ngợp, cảm giác nôn nóng.



Quý vị rất có khả năng cảm thấy các dấu hiệu cảnh báo nào khi quý vị đang trải qua cảm giác quá tải? Quý vị có thể khoanh tròn các mục trong danh sách trên đây và thêm các mục khác ở đây:

Các chiến lược đối phó hoặc ngăn ngừa cảm giác quá tải bao gồm:

- Đi bộ.
- Dành thời gian ra ngoài (tránh xa mọi người) – tháo lui, thư giãn, trở về.
- Nói chuyện với người nào đó mà quý vị tin tưởng.
- Thử dự đoán các thay đổi (nếu quý vị có thể).
- Thiền và/hoặc tập luyện tình thức (xem trang 35).
- Lập kế hoạch trước - ví dụ: cửa hàng tạp phẩm vào sáng sớm thì có ít người hơn ở cửa hàng
- Cho thứ gì đó vào miệng để nhai hoặc ngậm - các hương vị nồng như bạc hà hoặc quế đặc biệt hiệu quả.
- Bật nhạc êm dịu.
- Duy trì thói quen đã xây dựng.
- Biết các giới hạn của quý vị - và cho gia đình và bạn bè biết khi nào quý vị cần nghỉ ngơi.
- Chú ý hoàn toàn vào một nhiệm vụ thay vì đa nhiệm.
- Đeo kính râm nếu ánh sáng tràn ngập.
- Sử dụng nút bịt tai nếu cần và nếu an toàn để làm như vậy.
- Dành thời gian để xử lý trước khi đưa ra quyết định.
- Tránh xa nicotine, cafein hoặc rượu bia vì chúng có thể làm cho các triệu chứng của quý vị trầm trọng hơn.
- Lập danh sách để sắp xếp các mục tiêu, nhiệm vụ, ý tưởng - gạch bỏ các mục khi quý vị hoàn tất.



Quý vị cũng có thể nhận thấy rằng các chiến lược này rất hữu ích: chần nạng, hít thở sâu, mát xa, để nước ấm chảy qua tay, nhai kẹo cao su, ăn thức ăn giòn, làm việc nhà liên quan đến toàn bộ cơ thể (như giặt giũ).



Mô tả các tình huống mà quý vị rất có khả năng trải qua cảm giác quá tải. Quý vị có thể sử dụng một số chiến lược nào để hỗ trợ và ngăn ngừa cảm giác choáng ngợp?

Chú Ý và Trí Nhớ

Quý vị có thể nhận thấy rằng kể từ khi bị chấn thương sọ não, quý vị khó tập trung hoặc kiểm soát sự chú ý của mình. Việc này thường đồng hành với cảm giác như quý vị không thể nhớ hoặc mất trí nhớ. Hãy nói về cả hai sự việc - chú ý và trí nhớ.

Chú Ý

Thỉnh thoảng, mọi người nghĩ rằng họ khó nhớ mọi thứ là do họ có trí nhớ kém - nhưng đôi khi, chúng ta không thể nhớ mọi thứ bởi vì sự chú ý của mình. Nếu chúng ta không tập trung, não của chúng ta không thể tiếp thu thông tin cần thiết để ghi nhớ mọi thứ.

Vì lý do đó - hãy nói về chú ý trước trí nhớ. **Chú ý đóng một vai trò QUAN TRỌNG trong cách thức lưu trữ trí nhớ.**

Chú ý là gì? Chú ý cho phép chúng ta hiện diện và tập trung vào một việc gì đó. Việc này có thể là trong khi chúng ta đọc, tham gia vào một cuộc trò chuyện hoặc thực hiện một dự án. Có các loại chú ý khác nhau.

- **Chú ý được duy trì liên tục:** Tập trung vào một việc duy nhất trong khoảng thời gian ở không gian yên tĩnh
- **Chú ý có chọn lọc:** Tập trung vào một việc gì đó và loại bỏ các yếu tố sao lãng bên ngoài như tiếng ồn và con người
- **Chú ý chuyển hướng:** Chuyển khả năng tập trung của quý vị giữa hai hoặc nhiều việc
- **Chú ý phân cách:** Tập trung vào hai hoặc nhiều việc cùng một lúc

Quý vị phân tách sự chú ý của mình bởi vì quý vị có nhiều khả năng mắc lỗi hơn là điều không tốt. Sự chú ý tốt nhất xảy ra khi quý vị tập trung vào một việc tại một thời điểm trong không gian yên tĩnh.

(Các) Loại chú ý nào dễ hơn đối với quý vị? Các loại chú ý nào khó hơn đối với quý vị?



Các chiến lược kiểm soát khả năng suy giảm sự chú ý và yếu tố sao lãng

Các yếu tố gây sao lãng khả năng chú ý bên trong

Thông thường, các yếu tố gây sao lãng khả năng chú ý bên trong xảy ra khi chúng ta đang cố gắng tập trung vào điều gì đó và những suy nghĩ khác chợt xuất hiện trong tâm trí khiến chúng ta sao lãng nhiệm vụ trước mắt.

Các chiến lược trợ giúp yếu tố gây sao lãng khả năng chú ý bên trong

- Chú ý một cách có ý thức đến các chi tiết nhỏ, phân tích chặt chẽ những gì quý vị đang làm.
- Cố ý làm việc chậm hơn bình thường, hãy sử dụng thời gian của quý vị để làm từ từ.
- Khi đọc, hãy dành thời gian để đọc lại các phần.
- Kiểm tra công việc của quý vị để tìm ra lỗi.
- Tự nói chuyện và tự bản thân quý vị thực hiện các nhiệm vụ.
- Lặp lại các bước của hoạt động cho bản thân mình khi quý vị hoàn tất các bước này.
- Nói chuyện với chính mình về sự tiến bộ của quý vị.
- Bảo đảm quý vị không đói, khát hoặc phải sử dụng phòng tắm.
- Dùng tất cả các loại thuốc của quý vị mà quý vị được kê toa. Ví dụ: nếu đau đớn hoặc khó chịu làm cho quý vị sao lãng, quý vị đã có dùng thuốc của mình để giảm bớt các tình trạng đó không?
- Nghỉ ngơi đầy đủ mỗi đêm.
- Nếu quý vị mệt mỏi, hãy thực hiện một số động tác bật nhảy, giãn cơ hoặc đi bộ mạnh mẽ.
- Nghỉ ngơi thường xuyên.
- Nếu quý vị nhận thấy mình liên tục bị sao lãng do các nhiệm vụ khác mà quý vị cần phải làm, hãy ghi lại các nhiệm vụ trễ nhạt đó ra một tờ giấy với ý nghĩ rằng quý vị sẽ thực hiện các nhiệm vụ này sau đó. Cam kết hoàn tất nhiệm vụ quý vị đang làm trước tiên (hoặc đặt hẹn giờ để hoàn tất khối lượng công việc đã thiết lập).



Các chiến lược trợ giúp yếu tố gây sao lãng khả năng chú ý bên trong

- Tắt tiếng ồn không cần thiết như tivi hoặc radio.
- Sử dụng quạt hoặc máy tạo tiếng ồn trắng để át tiếng ồn đường phố hoặc các cuộc trò chuyện gần đó.
- Sử dụng nút bịt tai nếu cần và nếu an toàn để làm như vậy.
- Loại bỏ các mục sao lãng trực quan như tạp chí hoặc hình ảnh thú vị.
- Tìm một căn phòng yên tĩnh và đóng cửa lại.
- Nghĩ đến việc tạo ra một “không gian yên tĩnh” trong nhà hoặc nơi làm việc mà quý vị có thể sử dụng thường xuyên.
- Cố gắng ở một mình hoặc yêu cầu những người khác im lặng.
- Yêu cầu những người khác không ngắt lời.
- Sử dụng **BIỂN BÁO KHÔNG LÀM PHIÊN** khi quý vị cần nghỉ ngơi mà không bị gián đoạn.



Các chiến lược chú ý trong khi trò chuyện

Sau chấn thương sọ não, quý vị có thể nhận mình thấy khó tập trung trong khi trò chuyện, đặc biệt là trong môi trường xã hội có cả yếu tố gây sao lãng bên trong và bên ngoài.

Thử bốn chiến lược “**L.E.A.P.**” này để giúp quý vị tập trung và chú ý trong cuộc trò chuyện tiếp theo của mình.

(Listening actively) Lắng nghe chủ động có nghĩa là có mặt một lúc và nghe những gì người khác đang nói (không làm sao lãng hoặc ngắt lời). Việc đó có nghĩa là quý vị đang sử dụng các hành vi không lời để truyền đạt rằng quý vị đang lắng nghe chủ động, như quay về phía (hoặc nghiêng về phía) người đang nói, cởi mở tư thế, giảm bớt ngôn ngữ cử chỉ và duy trì giao tiếp bằng mắt đầy đủ.

(Eliminating distractions) Loại bỏ các yếu tố sao lãng có nghĩa là giảm bớt những thứ như tivi, điện thoại và thú cưng/trẻ em để quý vị có thể tập trung 100% vào cuộc trò chuyện.

(Ask questions) Đặt các câu hỏi để làm rõ. Không ngại khi yêu cầu người nói chậm lại, lặp lại thông tin hoặc giải thích điều gì đó theo một cách khác. Điều này cho thấy quý vị quan tâm đến việc nghe những gì họ nói!

(Paraphrase) Diễn giải bằng cách lặp lại thông tin bằng lời nói của riêng quý vị. Việc này sẽ giúp quý vị hiểu, chú ý và thậm chí nhớ thông tin này sau đó. Diễn giải cũng giúp bảo đảm rằng quý vị đã nghe đúng mọi điều và cho người nói cơ hội sửa chữa bất kỳ hiểu lầm nào.



Dưới đây là một ví dụ về cách thức diễn giải và đặt câu hỏi có thể giúp quý vị chú ý trong cuộc trò chuyện của mình:

Giả sử rằng quý vị đang ở phòng khám của bác sĩ của mình và bác sĩ nói:

“Tôi đã xem qua hồ sơ của bạn và tôi hơi lo lắng về mức cholesterol của bạn. Con số của bạn là hơn 230 vào mùa thu năm ngoái và hiện tại là 205. Mục tiêu tốt cho bạn là giảm mức cholesterol xuống mức 200 hoặc thấp hơn. Trong một số trường hợp, chúng tôi có thể kê đơn thuốc để giảm cholesterol, nhưng trong trường hợp của bạn, tôi nghĩ bạn có thể giảm cholesterol bằng chế độ ăn uống và tập thể dục. Cố gắng hạn chế việc tiêu thụ của bạn gồm thịt, trứng, bơ, phô mai và kem. Tập thể dục ba lần một tuần. Hãy kiểm tra sáu tháng một lần và xem bạn như thế nào.”

Bác sĩ chỉ cung cấp cho quý vị nhiều thông tin. Để bảo đảm quý vị hiểu mọi thứ, quý vị có thể diễn giải những gì bác sĩ đã nói và nói lại với họ:

“Được, để tôi bảo đảm rằng tôi hiểu bác sĩ. Hiện nay mức cholesterol của tôi hơi cao, nhưng nếu tôi cắt giảm ăn trứng, bơ và thức ăn nhiều chất béo, đồng thời tập thể dục ba lần một tuần, tôi có thể hạ mức cholesterol xuống mà không cần dùng thuốc. Điều đó có đúng không?”

Nếu người nào đó nói quá nhanh, hãy yêu cầu họ tự lặp lại hoặc nói chậm lại.

Trí Nhớ

Hãy nói về trí nhớ. Hãy nhớ, **các chiến lược chú ý vẫn rất quan trọng!** Quý vị cần phải tích cực chú ý đến thông tin để chuyển thông tin vào trí nhớ. Ngay khi thông tin đã được chuyển vào trí nhớ, có các chiến lược khác nhau giúp chúng ta lưu trữ thông tin và cũng giúp chúng ta truy xuất thông tin.

Chú ý tốt hơn → Trí Nhớ Tốt Hơn → Ít lo lắng hơn và nhiều năng lượng hơn

Trí nhớ có khả năng **MÃ HÓA**, **LƯU TRỮ** và **GHI NHỚ** thông tin.



Mã hóa trí nhớ

Mã hóa trí nhớ là những gì xảy ra khi chúng ta lần đầu tìm hiểu thông tin. Đó là cách thức thông tin đến từ đầu vào giác quan và được chuyển thành dạng có thể được lưu trữ trong não (lưu trữ) và được lấy ra sau đó (truy xuất).

- Trí nhớ ngắn hạn lưu giữ thông tin mà quý vị cần nhớ trong vài phút, vài giờ hoặc vài ngày tiếp theo.
- Trí nhớ dài hạn là thông tin có thể được nhớ lại sau nhiều ngày, nhiều tháng hoặc nhiều năm sau đó. Đây là vốn kiến thức chung của người nào đó, phần lớn được thu thập trước khi chấn thương.

Các chiến lược trí nhớ bên ngoài

Quên làm việc là một vấn đề trí nhớ rất phổ biến, đặc biệt đối với những người đã bị chấn thương sọ não. Ví dụ: quên đi đến một cuộc hẹn hoặc quên gửi thiệp sinh nhật cho một thành viên gia đình. Có các chiến lược mà quý vị có thể sử dụng trong môi trường của mình để giúp quý vị nhớ lại mọi việc.

- **Sử dụng lịch và ghi chú.** Cách số một để nhớ điều gì đó là viết nó ra. Sử dụng lịch hoặc sổ tay để theo dõi các cuộc hẹn hoặc nhiệm vụ của quý vị. Thay vì phải nhớ từng mẫu thông tin, viết nó ra và nhớ sắp xếp thông tin một cách thích hợp mỗi ngày.
- **Viết điều gì đó ra sẽ giúp mã hóa thông tin theo nhiều cách, nhiều lần.** Nghe, viết, đọc to điều đó.
- **Để thông tin có thể thấy được, có thể tiếp cận được.** Để lịch của quý vị ở ngoài và có sẵn, để lại ghi chú dán trên tường hoặc dán một danh sách vào tủ lạnh. Không còn xuất hiện trước mắt, dần dần sẽ quên đi – do đó, hãy bảo đảm thông tin có thể thấy được cũng như dễ tiếp cận và cập nhật.
- **Sử dụng bộ hẹn giờ hoặc lời nhắc** trên đồng hồ, máy tính bảng hoặc điện thoại thông minh để nhắc quý vị kiểm tra danh sách hoặc nhắc quý vị về một nhiệm vụ.

Như đã đề cập trên đây, lịch là một trong những cách tốt nhất để quý vị theo dõi những việc mà quý vị cần phải nhớ. Hãy nói về một số chiến lược mà quý vị có thể sử dụng khi bàn đến lịch của quý vị:

- **Buổi lập kế hoạch hàng tuần (hoặc viết tất cả mọi thứ ra giấy)** Dành một chút thời gian vào cuối mỗi tuần (có thể là vào cuối tuần) và ngồi xem lịch của quý vị (và thậm chí có thể là gia đình/bạn bè của quý vị hỗ trợ quý vị) và lập kế hoạch cho tuần sắp tới. Khi quý vị phác thảo tuần lễ của mình, hãy thêm các cuộc hẹn quan trọng vào lịch, bao gồm các mục trong danh sách những việc cần làm mà quý vị muốn hoàn tất. Ước tính thời gian cao hơn thực tế mà quý vị có thể cần và bao gồm thời gian di chuyển đến/từ các cuộc hẹn, để quý vị không vội vã về thời gian (và căng thẳng). Viết mọi việc vào lịch của quý vị.
- **Mỗi buổi sáng, hãy kiểm tra lịch của quý vị.** Thiết lập thói quen buổi sáng của quý vị sẽ bao gồm thời gian để kiểm tra lịch của mình (để quý vị không quên). Ví dụ: quý vị luôn luôn kiểm tra lịch trong khi ăn sáng. Nếu đặc biệt là quý vị bận rộn, hãy kiểm tra lịch của mình suốt cả ngày.
- **Chắc chắn lúc nào quý vị cũng mang theo lịch bên mình.** Nếu quý vị dự định dựa vào lịch của mình để biết các cuộc hẹn và nhiệm vụ quan trọng, điều quan trọng là phải luôn mang theo lịch ở bên quý vị. Mang lịch đến các cuộc hẹn để quý vị có thể sắp xếp các cuộc hẹn tiếp theo.
- **Luôn luôn cất giữ lịch của quý vị ở cùng một nơi.** Cũng giống như chìa khóa hoặc kính đọc sách của quý vị – nếu quý vị có một nơi mà quý vị luôn đặt lịch của mình khi ở nhà, quý vị sẽ dễ dàng tìm thấy lịch hơn khi cần.

Các chiến lược này, như lịch, có thể được thực hiện trong môi trường của quý vị để giúp quý vị nhớ lại mọi việc, nhưng quý vị cũng có thể thử **các chiến lược trí nhớ bên trong** này để giúp quý vị ghi nhớ mọi điều mà không cần viết ra.

Chiến lược trí nhớ bên trong

Đây là các thủ thuật tinh thần đơn giản giúp sắp xếp thông tin mà quý vị đang tìm hiểu để dễ nhớ lại sau này.

- **Sự liên tưởng.** Quý vị có thể sử dụng việc gì đó được gọi là “sự liên tưởng” và liên kết thông tin mới với thông tin cũ mà quý vị đã biết. Tập trung vào các điểm tương đồng và khác biệt giữa thông tin mới và thông tin cũ. **Sự liên tưởng có hiệu quả tốt khi quý vị gặp gỡ người mới.** Ví dụ: khi quý vị gặp một người nào đó mới và tên cô ta là Jane – hãy nhớ đến cô bằng cách so sánh trong tâm trí mình giữa cô với người bạn khác của quý vị cũng có tên là Jane. Quý vị có thể lưu ý rằng Jane mới này có đôi mắt xanh, nhưng người bạn khác của tôi là Jane có đôi mắt nâu. Tuy nhiên, cả hai Janes đều cao. Bằng cách ghi nhớ trong tâm trí, quý vị sẽ liên tưởng đến cả hai Janes và việc nhớ lại tên cô ấy sẽ dễ dàng hơn.
- **Phân loại hoặc phân chia thông tin.** Chia một lượng lớn thông tin thành các nhóm hoặc khối nhỏ hơn để nhớ. **Phân chia thường được sử dụng để nhớ các con số.** Ví dụ phổ biến nhất về phân chia là một số điện thoại gồm 10 chữ số **6192993510** và **(619) 229-3510** – số nào sẽ dễ nhớ hơn?
- **Từ viết tắt.** Từ viết tắt là các từ được tạo thành từ những chữ cái đầu đại diện cho một loạt các từ. Từ viết tắt giảm bớt số lượng thông tin mà quý vị phải nhớ lại bởi vì mỗi chữ cái là một gợi ý cho một từ khác. Quý vị có thể tạo ra các từ viết tắt để nhớ những nhóm tên hoặc một danh sách. Ví dụ: **ROYGBIV** là một từ viết tắt phổ biến đối với màu sắc của cầu vồng – **R**ed (Đỏ), **O**range (Cam), **Y**ellow (Vàng), **G**reen (Xanh lục), **B**lue (Xanh dương), **I**ndigo (Chàm), **V**iolet (Tím).
- **Hình Ảnh Trực Quan.** Biến thông tin mà quý vị đang cố gắng nhớ thành một bức tranh đáng nhớ. **Vẽ hoặc tưởng tượng một bức tranh.** Càng kỳ lạ hay hài hước thì càng tốt! Chiến lược này có hiệu quả tốt để nhớ tên mọi người. Ví dụ: bác sĩ mới của quý vị là bác sĩ Burns, người có mái tóc sẫm màu, lởm chồm – như thể vừa có một ngọn lửa lớn (cháy) trên đỉnh đầu ông! Hoặc quý vị gặp người hàng xóm mới của mình, Sandy Reese, quý vị có thể chụp ảnh cô ấy đang ăn những cốc Bơ Đậu Phộng của Reese trên một bãi biển đầy cát. **Quý vị cũng có thể làm một việc tương tự bằng cách tưởng tượng đó là một bộ phim hoặc đóng vai này.**



Cả chiến lược trí nhớ bên ngoài và chiến lược trí nhớ bên trong đều có thể được sử dụng để giúp quý vị MÃ HÓA và nhớ tốt hơn thông tin mà quý vị đang tìm hiểu. Quý vị nghĩ các chiến lược nào sẽ hữu ích nhất cho mình?

Các chiến lược giúp quý vị TRUY XUẤT thông tin

Quý vị đã bảo đảm **CHÚ Ý** đến thông tin mới, quý vị đã thực hiện các chiến lược để **MÃ HÓA** thông tin mới. . . .bây giờ, quý vị phải **TRUY XUẤT** thông tin đó.

Các vấn đề truy xuất trí nhớ có nghĩa là một mẫu thông tin nằm ở đâu đó trong não của quý vị, nhưng quý vị khó lấy thông tin này ra (ví dụ: nhớ một cái tên tức là “sắp nói ra”).

- **Thư giãn.** Lo âu thường có thể khó truy xuất thông tin hoặc trí nhớ. Nếu quý vị đang cảm thấy lo âu, hãy sử dụng kỹ thuật thư giãn/tỉnh thức ở trang 35 để giúp quý vị thư giãn và tăng cường trí nhớ của mình.
- **Nhớ lại trong tâm trí.** Chiến lược này thật tuyệt vời để tìm thấy thứ gì đó mà quý vị đã đánh mất bằng cách nhớ lại nơi quý vị để nó lần cuối. Nhớ lại trong tâm trí các bước của quý vị và xây dựng lại các sự kiện dẫn đến thời điểm quý vị đã mất một vật dụng.
- **Tìm kiếm theo bảng chữ cái.** Một kỹ thuật hữu ích để nhớ lại một từ hoặc tên, hãy đi đến bảng chữ cái, bắt đầu bằng chữ A, và tự hỏi bản thân “Nó có bắt đầu bằng chữ A không? Nó có bắt đầu bằng chữ B không?” và v.v. Nếu quý vị có thể xác định chữ cái đầu tiên, hãy sử dụng quy trình tương tự đối với chữ cái tiếp theo.
- **Tạo lại tình huống.** Đây là một chiến lược tốt khi quý vị có thể nhớ nơi mình đã ở hoặc quý vị đang làm gì khi biết thông tin. Ví dụ: quý vị nhớ rằng mình đang ăn ở một nhà hàng nào đó khi bạn của quý vị nói với quý vị về lớp học mà quý vị đã muốn tham gia, nhưng quý vị không thể nhớ lớp học này. Tạo lại tình huống – hãy tưởng tượng về nhà hàng, những điều mà quý vị đã nói đến – và quý vị sẽ dễ dàng hồi tưởng lại các bước trong tâm trí để nhớ thông tin lớp học này.

Sự tổ chức hỗ trợ về trí nhớ: mã hóa, lưu trữ và truy xuất

Sự tổ chức trong môi trường của quý vị và trong thói quen của quý vị sẽ giúp quý vị nhớ mọi thứ dễ dàng hơn. Có các địa điểm tự động để cất giữ mọi thứ sẽ hữu ích, như các địa điểm cụ thể trong môi trường của quý vị để cất giữ những thứ như chìa khóa, lịch, giấy tờ có giá trị hoặc số điện thoại quan trọng. Quý vị cũng có thể sắp xếp lịch trình của mình để việc đó trở thành một thói quen – điều này giúp quý vị dễ nhớ hơn.

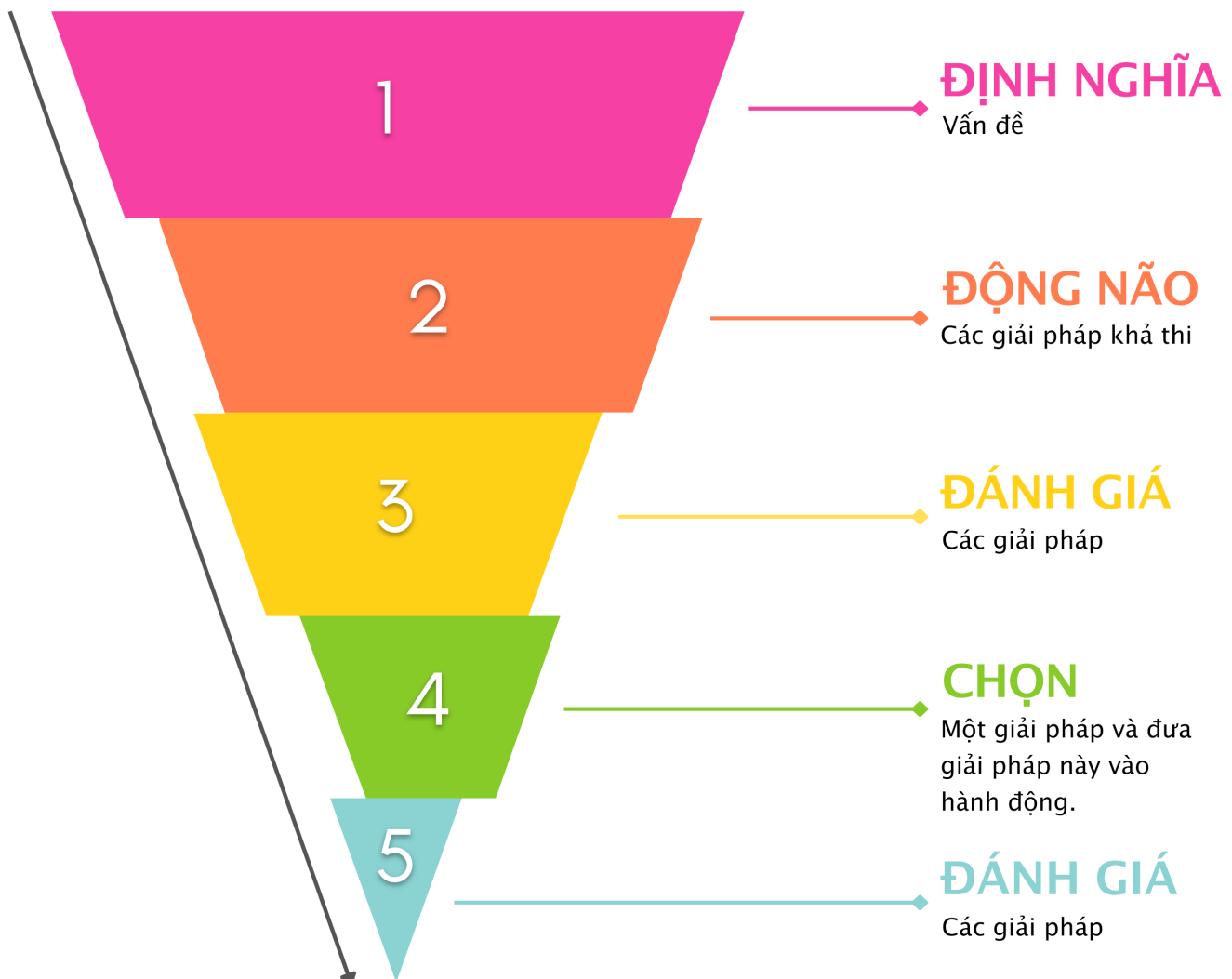
Các chiến lược giải quyết vấn đề

Sau khi trải qua chấn thương sợ hãi, quý vị có thể nhận thấy rằng mình gặp khó khăn khi giải quyết vấn đề bởi vì lối suy nghĩ của quý vị trở nên cứng nhắc hơn (không linh hoạt). Ví dụ: họ có thể chỉ nhìn thấy **một cách** giải quyết vấn đề, khi thực tế có nhiều cách để giải quyết vấn đề. Quý vị có thể bị “tắc” một ý tưởng và không thể có được sự linh hoạt trong nhận thức để nghĩ ra các giải pháp khác.

- Tự nói chuyện với bản thân quý vị thông qua việc giải quyết vấn đề có thể giúp quý vị tìm ra các giải pháp khác hoặc giải pháp thay thế. Tâm trí của quý vị đã tập trung vào nhiệm vụ và suy nghĩ về các bước mà quý vị đã thực hiện và/hoặc khắc phục các ý tưởng mới để xem liệu các ý tưởng này có giúp quý vị đạt được giải pháp quý vị cần hay không.
- Lùi lại một bước và đánh giá chiến lược giải quyết vấn đề của quý vị để xem liệu chiến lược này có hiệu quả hay không. Nếu chiến lược hiệu quả, hãy tiếp tục làm việc đó. Nếu chiến lược không hiệu quả, quý vị sẽ muốn chuyển đổi chiến lược của mình. Nếu quý vị đang cảm thấy nản chí (dù thế nào đi nữa), đây sẽ là thời điểm tốt để lùi lại và nghỉ ngơi.

Quy trình giải quyết vấn đề gồm 5 bước

1. Định nghĩa vấn đề.
2. Động não các giải pháp cho vấn đề.
3. Đánh giá mỗi giải pháp về mức độ dễ thực hiện, chi phí và lợi ích cũng như hậu quả có thể xảy ra.
4. Chọn một giải pháp và đưa giải pháp này vào hành động.
5. Đánh giá giải pháp. Giải pháp có hiệu quả không? Quý vị có cần thử một giải pháp khác không? Nếu vậy, hãy trở lại bước 3.



Trầm cảm

Mọi người thường trở nên trầm cảm sau khi họ trải qua các thay đổi vật lý trong não, như do chấn thương sọ não. Đôi khi rất khó để phân biệt giữa các triệu chứng trầm cảm và ảnh hưởng của Chấn Thương Sọ Não (TBI).

Một người bị chấn thương TBI có thể liên tục buồn bã và lo lắng. Họ có thể có cảm giác vô vọng hoặc tội lỗi, vô dụng, cáu kỉnh, suy nghĩ hoặc cử động chậm lại, giận dữ và bồn chồn. Cũng có thể mất hứng thú với các hoạt động và sở thích từng là niềm vui, mệt mỏi và giảm năng lượng, khó tập trung và trong một số trường hợp, có ý nghĩ tự tử hoặc cố gắng tự tử. Nếu quý vị có ý nghĩ tự tử, hãy liên hệ với người nào đó mà quý vị tin tưởng hoặc gọi 988 Đường Dây Tư Vấn Cuộc Sống Cho Những Người Đang Gặp Khủng Hoảng và Ngăn Ngừa Tự Tử (Suicide and Crisis Lifeline).

Trầm cảm cũng có thể liên quan đến sự mệt mỏi về cảm xúc hoặc tâm lý. Kiểu mệt mỏi này trở nặng hơn cùng với căng thẳng. Giấc ngủ có thể không giúp ích gì và tình trạng mệt mỏi thường trở nên nặng nhất khi quý vị thức dậy vào buổi sáng. Trầm cảm có thể là lâm sàng hoặc tình huống. Cả hai loại này đều có thật và có thể đưa ra các thách thức đáng kể.

Trầm Cảm Lâm Sàng

- Một dạng trầm cảm nghiêm trọng hơn cản trở hoạt động hàng ngày.
- Cũng được gọi là Rối Loạn Trầm Cảm Nặng hoặc rối loạn tâm trạng.
- Bắt nguồn từ các thay đổi hóa chất trong não của quý vị, do di truyền gây ra, ảnh hưởng lớn trong cuộc sống, lệ thuộc chất gây nghiện.
- Được chẩn đoán bởi một chuyên viên sức khỏe tâm thần và có thể được điều trị bằng liệu pháp và/hoặc thuốc.

Trầm Cảm Tình Huống

- Trầm cảm ngắn hạn do hậu quả của một sự kiện đau thương hoặc thay đổi trong cuộc sống.
- Cũng được gọi là Rối Loạn Điều Chỉnh.
- Bắt nguồn từ một cuộc đấu tranh để đối mặt với các thay đổi mạnh mẽ trong cuộc sống như ly hôn, mất việc, vào tù, bạn thân hoặc người thân qua đời, tai nạn nghiêm trọng, hồi hưu hoặc các thay đổi lớn khác trong cuộc sống.

Các triệu chứng trầm cảm có thể bao gồm:

- Bơ phờ
- Khó ngủ
- Lo lắng và lo âu không tập trung
- Rút lui khỏi các hoạt động bình thường hoặc bạn bè
- Tâm trạng chán nản hoặc cáu kỉnh liên tục
- Giảm hoặc tăng sự thèm ăn
- Khó đưa ra quyết định
- Cảm giác vô vọng hoặc buồn bã
- Thường xuyên khóc
- Mất tập trung
- Ý nghĩ tự tử
- Giảm hoặc lên cân đáng kể
- Cảm giác tội lỗi hoặc vô dụng
- Mất năng lượng

Nếu quý vị có ý nghĩ về việc tự làm hại bản thân mình hoặc cố gắng tự tử, hãy liên hệ với người nào đó mà quý vị tin tưởng hoặc nói với người nào đó có thể trợ giúp ngay tức thì.

- **Gọi 911** đối với dịch vụ khẩn cấp.
- **Gọi hoặc nhắn tin 988** để kết nối với Đường Dây Tư Vấn Cuộc Sống Cho Những Người Đang Gặp Khủng Hoảng và Ngăn Ngừa Tự Tử 988 (988 Suicide & Crisis Lifeline).
- Đường Dây Tư Vấn Cuộc Sống cung cấp dịch vụ hỗ trợ bảo mật, 24 giờ cho bất kỳ người nào gặp khủng hoảng muốn tự tử hoặc đau khổ về tinh thần

Lo âu

Lo âu thường gắn liền với trầm cảm. Một người lo âu có thể trải qua:

- căng thẳng về thể chất
- lo lắng quá mức
- suy nghĩ dồn dập
- hốt hoảng
- dễ cáu
- bồn chồn
- nhịp tim đập nhanh
- khô miệng
- đổ mồ hôi quá nhiều
- run rẩy
- khó thở
- cảm giác hoảng sợ
- cảm giác có điều gì đó tồi tệ sắp xảy ra.

Các tình huống có quá nhiều yêu cầu hoặc áp lực thời gian có thể tăng thêm lo âu cũng như các tình huống đòi hỏi nhiều chú ý và xử lý thông tin.

Trầm cảm và lo âu sau chấn thương sọ não không phải là dấu hiệu của tình trạng yếu ớt và đó không phải lỗi của quý vị. Đây là các triệu chứng của bệnh tật liên quan đến tổn thương não của quý vị. Muốn các triệu chứng này biến đi, sử dụng nhiều ý chí hơn hoặc “cứng rắn” KHÔNG phải là chiến lược đối phó hiệu quả.

Nếu quý vị cho rằng mình đang trải qua trầm cảm hoặc lo âu – hãy liên hệ với người nào đó mà quý vị tin tưởng và/hoặc nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình.

Rối Loạn Căng Thẳng Sau Sang Chấn (PTSD)

Do bản chất của chấn thương sọ não, không có gì lạ khi một người nào đó được chẩn đoán kép về cả chấn thương TBI và rối loạn căng thẳng sau sang chấn.

Các triệu chứng PTSD thường bao gồm:

- Ký ức không mong muốn và lặp lại về một sự kiện đau thương hoặc đe dọa tính mạng.
- Các hồi tưởng làm sống lại sự kiện đau thương trong đó một người mất liên lạc với thực tế.
- Tránh cách nhắc nhở – như con người, địa điểm, cảnh vật hoặc âm thanh.
- Cảm giác thờ ơ với mọi người, thậm chí cả gia đình.
- Tê liệt cảm xúc.
- Xấu hổ về những gì đã xảy ra và những gì đã làm.
- Người sống còn cảm thấy tội lỗi vì mất mát bạn bè, gia đình, đồng đội.
- Gia tăng cảnh giác hoặc cảnh giác thường xuyên đối với các mối đe dọa.

Khi PTSD và chấn thương TBI cùng tồn tại, thường có các thay đổi trong nhận thức như trí nhớ và khả năng tập trung, trầm cảm, lo âu, mất ngủ và mệt mỏi. Với chẩn đoán kép này, cái này hỗ trợ và củng cố cái kia, nên rất chẩn đoán này phức tạp. Có cả hai chẩn đoán có thể dẫn đến nguy cơ tự tử cao hơn. Nếu quý vị có ý nghĩ tự tử, hãy liên hệ với người nào đó mà quý vị tin tưởng hoặc gọi 988 Đường Dây Tư Vấn Cuộc Sống Cho Những Người Đang Gặp Khủng Hoảng và Ngăn Ngừa Tự Tử (Suicide and Crisis Lifeline).

Để giúp quý vị kiểm soát PTSD – nói chuyện với một người đáng tin cậy, tham gia các nhóm hỗ trợ, điều chỉnh nhịp độ bản thân quý vị, nghỉ ngơi, hợp tác với chuyên viên tư vấn hoặc chuyên gia trị liệu (có các nhóm tập trung vào chấn thương đã được chứng minh là hữu ích).

Đau Buồn và Mất Mát

Bản chất của con người là đau buồn khi chúng ta mất đi một người nào đó, thứ gì đó hoặc khi chúng ta bị chấn thương hoặc bệnh tật. Chúng ta thường cố gắng tìm ra các lý do cho sự mất mát của mình.

Đau buồn trông như thế nào?

- Cảm thấy suy sụp, buồn bã hoặc vô vọng.
- Có các cơn khóc lóc.
- Cảm thấy cáu kỉnh.
- Cảm giác tội lỗi hoặc vô dụng.
- Tự hỏi cuộc đời có đáng sống hay không.
- Khó chìm vào giấc ngủ hoặc duy trì giấc ngủ hay ngủ quá nhiều.
- Trải qua tình trạng năng lượng thấp, mệt mỏi dễ dàng.
- Ăn nhiều hơn hay ít hơn.
- Giữ cho riêng bản thân quý vị.
- Không tận hưởng mọi thứ trước kia.
- Cảm thấy bồn chồn, khó ngồi yên.
- Không thể ngừng lo lắng về các vấn đề hoặc tương lai.
- Khó đưa ra quyết định, tập trung hoặc nhớ mọi việc.



Càng nhiều mục mà quý vị xác định trong danh sách này, quý vị càng cảm thấy đau buồn hơn và càng cần sự trợ giúp hơn. Nói chuyện với gia đình, bạn bè và chuyên viên đáng tin cậy có thể trợ giúp quý vị.

Các chiến lược để đối phó với đau buồn:

- Nhận ra rằng cảm giác của quý vị là một phản ứng phổ biến và bình thường đối với một tình huống khó khăn.
- Tử tế với bản thân mình – cho bản thân quý vị và những người khác thời gian để điều chỉnh.
- Suy nghĩ về tương lai mà quý vị muốn và cách tốt nhất để đạt được điều đó.
- Đánh giá cao giá trị của sự kiên nhẫn và bền bỉ trong việc đạt được các mục tiêu của quý vị.
- Thực hiện một bước một lần và đặt ra các mục tiêu cho mỗi ngày.
- Tránh tập trung vào cách thức mọi thứ đã diễn ra hoặc từ việc đưa ra các so sánh về mọi thứ đã từng như thế nào.
- Tập trung vào các thành công, ưu điểm và nguồn lực.
- Nhận biết những điều tốt đẹp trong cuộc sống của quý vị và các thay đổi để tốt hơn.
- Tập trung vào những gì quý vị có thể làm thay vì những gì quý vị không thể làm được.
- Hy vọng. Nói các điều tích cực cho bản thân quý vị và những người khác. Ví dụ: “chúng ta sẽ vượt qua được chuyện này,” hoặc “chúng ta đã tiến rất xa”.
- Nói chuyện và dành thời gian cho những người quan tâm đến quý vị.
- Gia nhập một nhóm hỗ trợ, nói chuyện với những người khác để được hỗ trợ.
- Xây dựng các mối quan hệ mới và cải thiện những mối quan hệ cũ.
- Nhớ rằng những người khác cũng phải đối mặt với các thách thức tương tự và hỏi những người khác cách thức họ đối phó với các mất mát và thay đổi.
- Từ bỏ một số trách nhiệm cũ khi quý vị đảm nhận các trách nhiệm mới.
- Cho phép bản thân quý vị nhờ những người khác giúp đỡ và hỗ trợ.
- Vẫn hoạt động, cố gắng làm những việc quý vị thích.
- Làm cho bản thân quý vị sao lãng bằng âm nhạc, sách, phim, truyền hình hoặc một hoạt động khác mà quý vị thích.
- Cố gắng tìm kiếm các sở thích và hoạt động mới.
- Cho bản thân quý vị nghỉ ngơi và cố gắng kiên nhẫn với chính mình.
- Tìm hiểu về các liệu pháp điều trị, nguồn lực và hồi phục.

Tĩnh thức

Tĩnh thức là phương pháp tập luyện tập trung sự chú ý của quý vị vào thời điểm hiện tại mà không bị mất mát bởi quá khứ hay tương lai. Đó là cách tập luyện có ý thức để luôn hiện diện và sống trong thời điểm hiện tại. Các nghiên cứu chứng minh rằng tĩnh thức thường xuyên (hàng ngày hoặc vài lần một tuần) sau chấn thương sọ não sẽ giúp giảm đau, cải thiện giấc ngủ và tăng thêm hy vọng. Cũng được phát hiện rằng tĩnh thức rèn luyện não tỉnh táo hơn và tập trung tốt hơn.

Bằng cách thực hiện một bài tập tĩnh thức ngắn gọn, quý vị có thể giúp giải tỏa tâm trí của mình ngay trước khi quý vị muốn tập trung vào một hoạt động nhiệm vụ hoặc cuộc trò chuyện. Quý vị có thể tập luyện trạng thái tĩnh thức vào bất kỳ lúc nào trong ngày. Các bài tập **tĩnh thức chính thức** có thể được thực hiện khi ngồi, nằm hoặc di chuyển chậm (yoga, đi bộ). **Tĩnh thức không chính thức** có thể được thực hiện trong các hoạt động hàng ngày như khi quý vị dùng bữa, chải răng hoặc tắm rửa.

Các thành phần chính của tĩnh thức

- **Luôn ở trong thời điểm hiện tại.** Trong khi tập luyện tĩnh thức, quý vị chủ tâm và nhẹ nhàng chú ý đến một trải nghiệm trong thời điểm hiện tại, như hơi thở, cảm giác cơ thể, âm thanh hoặc hình ảnh, suy nghĩ và cảm xúc. Điều bình thường là tâm trí của quý vị lan man – chỉ cần lưu ý rằng việc quý vị đã suy nghĩ mông lung, thừa nhận ý nghĩ này và nhẹ nhàng chú ý trở lại thời điểm hiện tại.
- **Không phán đoán.** Cố gắng hết sức để quan sát cảm giác, cảm xúc và suy nghĩ mà không phán đoán. Điều bình thường là tâm trí của quý vị đưa ra các phán đoán, gán nhãn thích và không thích, triển khai ý kiến và/hoặc kể chuyện. Lưu ý khi điều này xảy ra và nhẹ nhàng chú ý trở lại các trải nghiệm khách quan (cảm giác, cảm xúc và suy nghĩ) của quý vị.
- **Hãy buông bỏ mục tiêu hoặc mục đích.** Tĩnh thức không phải là cố gắng chủ động thay đổi thời điểm hiện tại hoặc để đạt được mục tiêu cụ thể như thư giãn. Thay vào đó, tĩnh thức là buông bỏ các mục tiêu và chấp nhận bản thân quý vị trong thời điểm hiện tại, tuy nhiên quý vị có thể cảm nhận. Quý vị có thể nhận thấy rằng sự thư giãn xuất phát từ việc hiện diện – nhưng đó không phải là mục tiêu.
- **Hiệu quả nhất khi thực hiện thường xuyên.** Tĩnh thức sẽ hiệu quả hơn khi được kết hợp vào thói quen hàng ngày và được thực hiện thường xuyên.

Các lợi ích của tĩnh thức

- **Giảm bớt căng thẳng.** Giảm bớt mức hoóc-môn căng thẳng trong cơ thể.
- **Trợ giúp bằng khả năng phản ứng cảm xúc.** Làm giảm khả năng phản ứng cảm xúc và cải thiện quá trình xử lý cảm xúc. Nó trợ giúp mọi người phản ứng ít xúc cảm hơn với các tình huống căng thẳng hoặc cảm xúc. Thay đổi cách thức hạch hạnh nhân (một trung tâm cảm xúc trong não) phản ứng với những cảm xúc.
- **Cải thiện khả năng tập trung và chú trọng.** Giúp giảm thiểu các suy nghĩ lan man hoặc cảm xúc xâm nhập và tập trung lại sự chú ý của chúng ta.
- **Cải thiện các kỹ năng giải quyết vấn đề và linh hoạt trong tư duy**
- **Tăng cường trí nhớ làm việc**
- **Giúp kiểm soát trầm cảm, lo âu và lo lắng**
- **Cải thiện giấc ngủ và chất lượng giấc ngủ**
- **Gia tăng sự hài lòng về mối quan hệ (và kỹ năng giao tiếp).** Có thể giúp quý vị cảm thấy từ bi hơn đối với những người khác và trở thành một người biết lắng nghe hơn.
- **Cải thiện khả năng miễn dịch.** Giảm bớt tần suất, mức độ nghiêm trọng và thời gian cảm lạnh và cúm.
- **Có thể cải thiện hậu quả lạm dụng chất gây nghiện.** Nghiên cứu sơ bộ gợi ý tĩnh thức có thể cải thiện hậu quả lạm dụng chất gây nghiện ở người lớn bị nghiện.

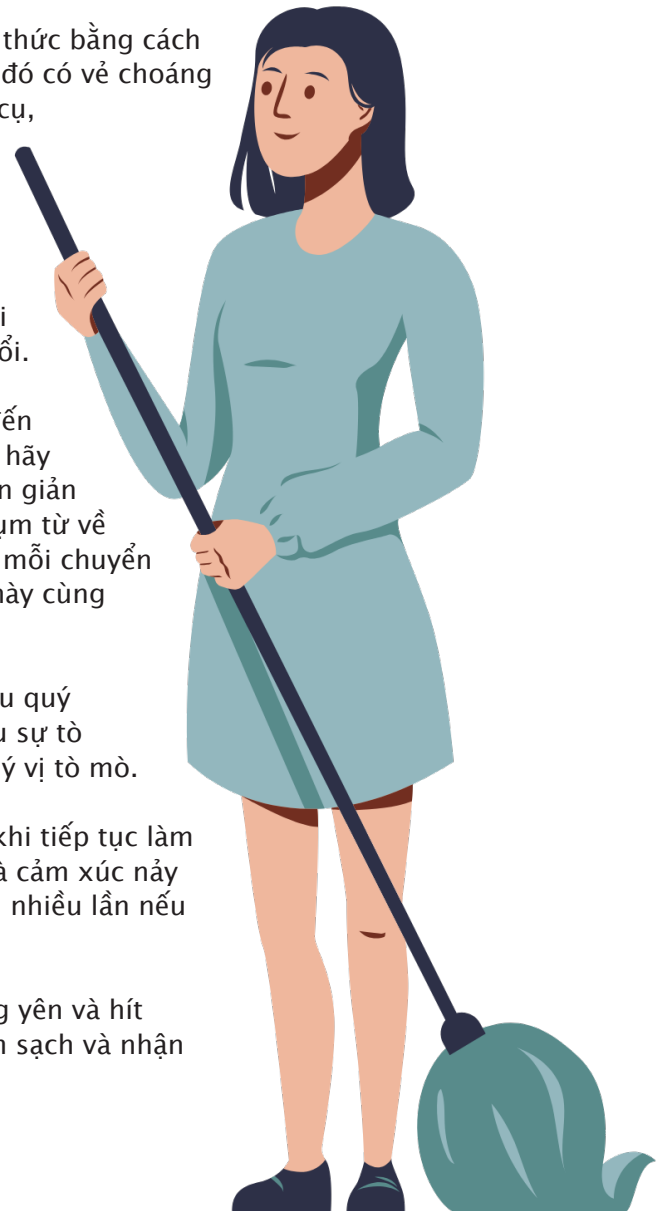
Kết hợp tỉnh thức vào thói quen hàng ngày của quý vị

- Chọn một hoạt động về thói quen hàng ngày và chú ý nỗ lực để mang lại nhận thức từng thời điểm cho hoạt động đó mỗi khi quý vị thực hiện nó. Ví dụ: khi quý vị ra khỏi giường vào buổi sáng, chải răng, tắm, mặc quần áo, ăn một bữa, uống một tách trà, lái xe, v.v.
- Khi quý vị thực hiện hoạt động này, hãy chú ý những gì quý vị đang làm. Để ý các chuyển động cơ thể của quý vị. Chú ý những gì quý vị nhìn, nghe, ngửi và cảm nhận. Chú ý khi tâm trí của quý vị lệch hướng hoạt động và nhẹ nhàng mang nó lại.
- Vấn đề KHÔNG phải là tạo ra một loại trải nghiệm hoặc trạng thái tâm trí nào đó, mà là nhận thức đầy đủ về những gì quý vị đang trải qua. Lưu ý nếu quý vị gặp bất kỳ khó khăn nào, và nuôi dưỡng sự tò mò, không phán đoán.

Tập luyện làm sạch trong tỉnh thức

Làm sạch trong tỉnh thức là phương pháp tập luyện cho chúng ta thời gian để lùi lại sau những ngày hoạt động và nghỉ ngơi trong nhận thức về thời điểm hiện tại. Thay vì tập trung vào nhiệm vụ làm sạch (hoặc cách thức quý vị cảm giác về nhiệm vụ này – hầu hết chúng ta thường không hào hứng làm sạch), hãy xem đây là một cơ hội để chăm sóc bản thân quý vị và khuyến khích thói quen tỉnh thức.

1. Bắt đầu phương pháp tập luyện làm sạch trong tỉnh thức bằng cách thu thập các dụng cụ làm sạch của quý vị. Nếu điều đó có vẻ choáng ngợp, chỉ bắt đầu bằng cách đi bộ để lấy một dụng cụ, như cây chổi. Khi quý vị đi bộ, hãy cảm nhận bàn chân của quý vị di chuyển trên sàn nhà.
2. Cầm chổi lên và mang lại nhận thức về cảm giác chạm khi quý vị cầm chổi trong tay mình. Nếu tâm trí của quý vị lan man, hãy đưa bản thân mình trở lại thời điểm hiện tại và tập trung vào cảm giác cầm chổi.
3. Quét hoặc lau nhà thường lặp đi lặp lại có thể dẫn đến cảm giác nhàm chán. Để giúp quý vị luôn hiện diện, hãy thử nói một câu thần chú. Đó có thể là câu gì đó đơn giản như “trái, phải” khi quý vị quét hoặc có thể là một cụm từ về việc sống tử tế như “Tôi có thể sống thoải mái”. Với mỗi chuyển động của cây chổi, hãy lặp lại trong tâm trí cụm từ này cùng với hành động.
4. Nhận ra bất kỳ trạng thái tinh thần nào nảy sinh. Nếu quý vị bị thất bại, hãy để ý rằng quý vị đang nản chí. Nếu sự tò mò nảy sinh về một số bụi bẩn, hãy nhận ra rằng quý vị tò mò.
5. Nhớ kiểm tra cơ thể và trạng thái của tâm trí trong khi tiếp tục làm sạch. Lưu ý các chuyển động của quý vị, sự lặp lại và cảm xúc nảy sinh. Quay lại câu thần chú và các cụm từ của quý vị nhiều lần nếu cần thiết.
6. Khi quý vị làm sạch xong, hãy lùi lại một bước, đứng yên và hít một hơi thật sâu. Quan sát không gian quý vị đã làm sạch và nhận ra nó đại diện cho tâm hồn trong sạch của quý vị!



Nghe nhạc trong tình thức

Nghe nhạc có thể giúp giảm bớt căng thẳng và phục hồi năng lượng của quý vị.

- **Chọn nhạc mà quý vị thích nghe.** Ví dụ: nếu quý vị không thích nhạc cổ điển, xin đừng nghe! Những gì có thể giúp những người khác thư giãn có thể không mang lại cảm giác thư giãn cho quý vị. Nhạc không lời hoặc có nhịp độ chậm hơn thường được ưa thích để xoa dịu tâm trí. Nếu quý vị có một danh sách các bài hát yêu thích, hãy xem xét khi biên soạn một danh sách nhạc dành riêng cho thời điểm quý vị muốn thư giãn. Nhờ một thành viên gia đình hoặc bạn bè trợ giúp, nếu cần.
- **Thoải mái.** Ngồi hoặc nằm – theo cách mà quý vị cảm thấy thoải mái nhất. Nhắm mắt lại. Thư giãn cơ bắp của quý vị. Thở bằng cơ hoành của quý vị (giữa ngực của quý vị). Thả lỏng vai, bụng và thậm chí cả các cơ trên mặt của quý vị. Hít sâu bằng mũi, nhẹ nhàng phình bụng ra khi quý vị hít vào và thở ra bằng miệng của quý vị.
- **Tập trung vào âm nhạc.** Nếu quý vị nhận thấy bản thân mình đang nghĩ về các điều khác (hoặc thậm chí đang nghĩ về âm nhạc), hãy nhẹ nhàng chuyển hướng chú ý của quý vị vào thời điểm hiện tại, âm thanh ca nhạc và cảm xúc trong cơ thể quý vị mà âm nhạc gợi lên. Cố gắng cảm nhận thực sự âm nhạc.
- **Tiếp tục miễn là quý vị muốn và cho đến khi quý vị cảm thấy thư giãn.** Mục tiêu nghe nhạc trong tình thức là để làm dịu giọng nói bên trong của quý vị và chỉ cần "hòa mình" với âm nhạc và đắm mình hoàn toàn.



Nhìn trong tình thức

Dành một chút thời gian để "nhìn" một cách tình thức khung cảnh là một cách tuyệt vời để trở thành hiện tại.

1. Tìm một khoảng trống ở cửa sổ với một góc nhìn nào đó. Việc đó có thể được thực hiện ở bất kỳ chỗ nào.
2. Xem xét mọi thứ mà quý vị nhìn thấy. Tránh dán nhãn hoặc phân loại những gì quý vị nhìn thấy ngoài cửa sổ. Thay vì nghĩ đến "chim" hoặc "biển báo dừng", hãy thử lưu ý màu sắc, khuôn mẫu hoặc kết cấu.
3. Quan sát kỹ những thứ như chuyển động của cỏ hoặc lá trong gió nhẹ. Lưu ý các hình dạng khác nhau hiện diện trong phần nhỏ này của thế giới mà quý vị có thể thấy. Cố gắng nhìn thế giới bên ngoài cửa sổ từ quan điểm của người nào đó không quen thuộc với những cảnh vật này.
4. Quan sát, nhưng không chê bai. Nhận biết, nhưng không chú trọng.
5. Nếu quý vị bị sao lãng, hãy nhẹ nhàng kéo tâm trí của quý vị ra khỏi các suy nghĩ đó và chú ý đến màu sắc hoặc hình dạng một lần nữa để đưa quý vị trở lại khung tâm trí thích hợp.

Thiền từ bi và tình thức

Trong một phút, hãy lặp lại, "Cầu cho tôi được hạnh phúc, cầu cho tôi khỏe mạnh, cầu cho tôi tràn đầy lòng tốt và bình an." Quý vị cũng có thể thay thế "quý vị" và "tôi", đồng ý nghĩ về người nào đó mà quý vị biết và thích hoặc chỉ cần gửi lời yêu thương đến mọi người.

Viết nhật ký

Viết nhật ký về cuộc sống là kể câu chuyện của quý vị. Đó là một cơ hội để kể câu chuyện của quý vị. Với việc viết nhật ký, quý vị có thể tìm hiểu tất cả các khía cạnh trong cuộc sống của mình và những cảm xúc liên quan đến các khía cạnh này. Quý vị có thể đau buồn hoặc hét lên vì vui sướng, cũng như quý vị có thể để bài viết của mình đưa đến bất kỳ nơi nào trong tâm trí, trái tim, tinh thần và trí tưởng tượng của quý vị muốn đi đến. Đó cũng là một hình thức tỉnh thức, có thể trợ giúp với khả năng tập trung, căng thẳng và lo âu.

Chữa lành, thay đổi và trưởng thành xuất phát từ việc viết nhật ký có thể xuất hiện ở các cấp độ thể chất, cảm xúc, tinh thần và tâm linh. Viết nhật ký hiệu quả có thể tạo ra các thay đổi sinh lý thông qua tính mềm dẻo của não bộ giúp chúng ta có thể chữa lành chấn thương với tốc độ nhanh hơn. Viết nhật ký đã được chứng minh là gia tăng hoạt động của vỏ não trước trán, ảnh hưởng đến khả năng giải quyết vấn đề và tư duy phản biện của chúng ta. Viết nhật ký cũng có thể ảnh hưởng tích cực đến các triệu chứng căng thẳng sau sang chấn, cũng như chứng mất trí nhớ.

Lời khuyên về viết nhật ký

- **Không có cách viết nhật ký nào đúng hay sai.** Điều chỉnh quy trình cho phù hợp với nhu cầu và khả năng của quý vị.
- **Viết nhật ký chỉ riêng quý vị mới được xem.** Khi quý vị viết, đừng lo lắng về việc bất kỳ người nào đánh giá quý vị hoặc lời nói của quý vị. Bất kỳ những gì quý vị viết trong nhật ký của mình đều không dành cho người nào khác ngoài quý vị.
- **Đừng lo lắng về chính tả, dấu chấm câu và ngữ pháp.** Những gì quý vị viết trong nhật ký của mình không được chấm điểm hoặc dành để xuất bản, do đó, quý vị đừng lo lắng về khía cạnh kỹ thuật trong bài viết của mình. Lo lắng về ngữ pháp hoặc dấu chấm câu có thể ngăn cản dòng viết của quý vị và gây cản trở cho người viết. Cố gắng để tay quý vị cứ viết bất kỳ điều gì muốn viết, càng nhiều càng tốt.
- **Viết thường xuyên nhất khi quý vị có thể.** Bằng cách biến chuyện viết thành thói quen, quý vị sẽ thấy việc này sẽ dễ dàng hơn và có lẽ trở nên hữu ích hơn. Quý vị có thể nhận thấy rằng chuyện viết trở thành một thói quen hữu ích và lành mạnh đến mức quý vị sẽ bỏ lỡ việc này khi bỏ qua một ngày. Đưa ra một lịch trình phù hợp với quý vị và hợp nhất lịch trình này vào thói quen hàng ngày của quý vị.
- **Sử dụng bút hoặc bút chì để viết nhật ký.** Hành động viết đã được chứng minh để giúp mở mang tâm trí và cho phép tiếp cận nhiều hơn với khả năng sáng tạo và thấu hiểu (so với việc đánh máy).
- **Cố gắng viết tự do.** Đây là tất cả về việc đặt bút/bút chì lên giấy và viết bất kỳ điều gì xuất hiện đầu tiên trong tâm trí! Cố gắng viết tự do trong 10–20 phút, thậm chí vài phút cũng có hiệu quả nếu quý vị không có nhiều thời gian. Nếu quý vị đến thời điểm bế tắc, hãy viết điều gì đó như “Tôi bị tắc, tôi bị tắc” hoặc lặp lại vài từ cuối cùng của mình. Cứ tiếp tục viết, các ý nghĩ mới sẽ sớm xuất hiện.
- **Cố gắng hết sức để không tự kiểm duyệt hoặc chỉnh sửa.** Một phần của quá trình trị liệu là viết ra bất kỳ thứ gì xuất hiện. Nếu quý vị không thể nghĩ ra một từ cụ thể, hãy sử dụng một từ khác hoặc vẽ một đường thẳng (như khoảng trống để điền vào sau). Với cách viết tự do và trôi chảy của quý vị.

Dưới đây là một số gợi ý về việc viết nhật ký có thể hữu ích đối với những người đã trải qua chấn thương sợ hãi:

Cách thức xảy ra chấn thương của tôi...

- Tổn thương não của quý vị đã xảy ra do một sự kiện hoặc tình huống. Để khởi đầu kể câu chuyện của quý vị, hãy bắt đầu bằng cách viết về sự kiện hoặc tình huống.
- Nếu quý vị nhớ sự kiện hoặc tình huống đã gây ra tổn thương não của quý vị, hãy bắt đầu với **Tôi nhớ rằng tình trạng tổn thương não của mình đã xảy ra...**
- Nếu quý vị không thể nhớ sự kiện hoặc tình huống đã gây ra tổn thương não của mình và sau đó quý vị đã được giải thích, hãy bắt đầu với **Như tôi đã được cho biết sau đó, tổn thương não của tôi đã xảy ra...**

Các lời nhắc khác về nhật ký có thể bao gồm:

- Đây là cảm giác của tôi ngày hôm nay...
- Tôi ước mình có thể cảm thấy theo cách này thay vì...
- Khi tôi không thể nghĩ ra một từ nào, điều đó sẽ giúp tôi nếu mọi người...
- Những gì tôi muốn nói là tôi sắp nói ra, nhưng...
- Cơ thể của tôi hiện có cảm giác như...
- Bởi vì một số bộ phận trên cơ thể của tôi không hoạt động tốt như trước đây...
- Điều khó chịu nhất về các thay đổi thể chất mà tôi đã trải qua là...
- Tâm trí của tôi đã từng là _____ và bây giờ là...
- Trước đây rất dễ để _____ nhưng bây giờ thì khó hơn nhiều bởi vì...
- Điều quan trọng nhất mà tôi đã mất là...
- Tôi đã từng là _____ và hiện nay tôi là...
- Tôi đã mất _____ sau tổn thương não, nhưng nó đang quay trở lại và...
- Tôi ước tôi có thể vẫn _____ bởi vì...
- Tổn thương não đã ảnh hưởng đến “tôi trước đây” bởi...
- Một phần của “tôi trước đây” mà tôi nhớ nhất là _____ bởi vì...
- Không người nào có thể hiểu được những gì tôi đang trải qua bởi vì...
- Ba điều nào có thể ngay lập tức phá vỡ tâm trạng tốt và khiến quý vị thất vọng? Quý vị sử dụng các chiến lược nào để chống lại những tác động này?
- Mô tả hai hoặc ba điều mà quý vị thực hiện để thư giãn.



Đôi khi, điều hữu ích là phải xem xét những gì quý vị đã mất mát do tổn thương não... và sau đó lập danh sách những thứ mà quý vị đã đạt được. Ví dụ...

MẤT MÁT

1. Khả năng lái xe
2. Nhân cách cũ của tôi
3. Cân bằng
4. Trí nhớ
5. _____
6. _____
7. _____

ĐẠT ĐƯỢC

1. Thấy vợ yêu tôi biết bao nhiêu
2. Đánh giá cao hơn về nhà tôi
3. Tìm thấy bạn bè hỗ trợ
4. Tìm hiểu thêm về não của tôi
5. _____
6. _____
7. _____

Điều này có thể gắn liền với nhật ký biết ơn và nhận thấy một cách có ý thức về những điều để biết ơn mỗi ngày. Hành động đơn giản là chú trọng đến các suy nghĩ tích cực có thể giúp quý vị thoát khỏi những kiểu tiêu cực.

Chấp nhận

Chấp nhận được định nghĩa là “*để chấp nhận việc gì đó là phải chịu đựng việc này mà không phản đối hay phản ứng, để công nhận việc này là đúng, hoặc đồng ý thực hiện việc này. Chấp nhận là thừa nhận thực tế của một tình huống hoặc nhận ra rằng sự chấp nhận đang ở đây. Có thể nói rằng ‘ chấp nhận là như vậy.’*” – Từ điển Merriam-Webster

Chấp nhận là:

- Một quá trình liên tục, đôi khi trong các phần nhỏ theo thời gian.
- Từ bỏ phiên bản cũ của bản thân quý vị và trở thành một phiên bản mới.
- Biết rằng các triệu chứng tổn thương nào sẽ ở đây mãi mãi, nhưng chúng ta có thể đối phó với các triệu chứng này.
- Thừa nhận các hạn chế và làm việc với chúng thay vì đấu tranh chống lại chúng.
- Nhận biết khi nào tôi cần trợ giúp và biết cách thức yêu cầu trợ giúp.
- Từ bỏ những gì chúng ta không thể kiểm soát và tập trung năng lượng vào những gì chúng ta có thể.
- Vẫn ổn với vị trí hiện tại của chúng ta, ngay cả khi chúng ta đang nỗ lực hướng tới nhiều hơn.

Chấp nhận KHÔNG phải là:

- Sự kiện một lần.
- Đồng ý hoặc thích những gì đã xảy ra.
- Từ bỏ việc đạt được tiến bộ.
- Kết thúc các triệu chứng hoặc nỗ lực lớn.

Định rõ sự chấp nhận (không nhất thiết phải chấp nhận hoàn toàn) là bước đầu tiên trong cuộc hành trình. Từ đó, chúng ta có thể tập trung vào các chiến lược hữu ích và tiến về phía trước.

Giao tiếp

Giao tiếp một cách trung thực và cởi mở là điều khó thực hiện đối với hầu hết mọi người ngay cả khi không bị chấn thương sọ não. Nhưng thông thường, sau chấn thương TBI, việc truyền đạt nhu cầu và cảm xúc của quý vị càng trở nên phức tạp và khó khăn hơn – mặc dù thực tế là điều đó quan trọng hơn bao giờ hết.

Giao tiếp không chỉ là nói chuyện. Để thực sự **giao tiếp**, chúng ta cũng phải chia sẻ thông tin (và chủ động nghe thông tin) với một người khác. Giao tiếp KHÔNG phải là nói chuyện với bản thân quý vị, một mình.

Giao tiếp xã hội có hiệu quả có nghĩa là quý vị có thể:

- Lắng nghe và nhớ những gì quý vị nghe.
- Thay phiên nhau với một người khác mà không làm gián đoạn.
- Chia sẻ thông tin chính xác, không lan man.
- Nói những điều có chuẩn bị và có ý nghĩa.
- Sử dụng giọng nói và cảm xúc thích hợp với tình huống.
- Nhận biết cách thức và những gì quý vị đang nói và cách thức nó ảnh hưởng đến người khác.
- Duy trì giao tiếp bằng mắt, để cho người này biết quý vị đang tương tác, quan tâm và gắn bó.
- Biểu lộ ngôn ngữ cử chỉ mở, đối mặt với người mà quý vị đang tương tác, không khoanh tay hoặc không nhìn đi chỗ khác.
- Để cho người này biết quý vị đang tương tác, quan tâm và gắn bó.
- Hiểu và đoán được giọng điệu của một người. Ví dụ: họ nói “Tôi ổn” nhưng quý vị có thể đoán được giọng điệu của họ là họ thực sự không ổn.

Bằng cách nhận biết được cách quý vị giao tiếp xã hội (xem danh sách trên đây), quý vị có thể bắt đầu triển khai và tăng cường các kỹ năng xã hội của mình.

Các kỹ năng xã hội là những kỹ năng mà mọi người sử dụng để giao tiếp và tương tác với những người khác. Các kỹ năng xã hội bao gồm những quý vị nói cũng như ngôn ngữ cử chỉ của quý vị, giao tiếp bằng mắt, biểu cảm khuôn mặt, giọng nói hoặc các hành động khác. Đối với người nào đó bị chấn thương sọ não, điều cũng quan trọng là phải chú trọng đến các kỹ năng nhận thức (tập trung, trí nhớ) và cảm xúc (lo âu, giận dữ, buồn bã) của quý vị có thể đóng vai trò như thế nào trong các kỹ năng xã hội của quý vị.

Các ví dụ về kỹ năng xã hội bao gồm:

- Lắng nghe và hiểu biết những gì mọi người nói.
- Truyền đạt các suy nghĩ, nhu cầu và cảm giác thông qua từ ngữ và hành động.
- Kiểm soát cảm xúc của quý vị trong các tình huống xã hội.
- Coi trọng các rào cản xã hội và quy tắc xã hội. Ví dụ: không đứng quá gần người nào đó, không hỏi quá nhiều các câu hỏi cá nhân.
- Điều chỉnh những gì quý vị nói, cách thức quý vị nói, và những gì quý vị làm được dựa vào tình huống xã hội.

Vì sao kỹ năng xã hội quan trọng?

Kỹ năng xã hội tốt có thể trợ giúp quý vị:

- Có các tương tác thú vị.
- Hòa hợp với những người khác.
- Duy trì tình bạn cũ bền vững và kết bạn mới thường xuyên.
- Cảm thấy tự tin trong các tình huống xã hội.
- Thành công ở trường học, công việc, hoặc ở một vị trí tình nguyện.

Cách thức chấn thương sọ não ảnh hưởng đến các kỹ năng xã hội của quý vị

Sau chấn thương sọ não, quý vị có thể nhận thấy mình gặp khó khăn về mặt xã hội. Mỗi người là một trường hợp duy nhất nhưng điều có thể khó hơn là quý vị phải kiểm soát cảm xúc của mình như cảm xúc không ổn định (xem thêm ở trang 9), giận dữ (trang 11) và kiểm soát bốc đồng (trang 16).

Nếu quý vị bị chấn thương sọ não, quý vị có thể nhận thấy về mặt xã hội:

- Quý vị cảm thấy lúng túng và không thoải mái khi ở xung quanh những người khác.
- Quý vị ngắt ngang các cuộc trò chuyện (bốc đồng).
- Mất tập trung trong khi trò chuyện.
- Quên những gì người nào đó đã nói.
- Hiểu lầm các từ ngữ, đoán sai biểu cảm khuôn mặt, giọng nói hoặc hành động của những người khác.
- Có thời gian khó hòa hợp với những người khác.
- Nói quá nhiều, quá to, quá ít, quá cởi mở.
- Gặp khó khăn khi diễn tả suy nghĩ và cảm xúc.
- Quý vị khó thể hiện sự quan tâm đến chuyện gì mà những người khác nói.
- Quý vị không biết cách thức bắt đầu hoặc duy trì cuộc trò chuyện.
- Giao tiếp của quý vị gây nhầm lẫn cho những người khác.
- Quý vị đưa ra quá nhiều thông tin (chia sẻ quá mức).
- Quý vị đưa ra quá ít thông tin.
- Quý vị có thể tự nói lan man và lặp lại.
- Quý vị có thể làm cho khó hiểu hoặc dễ hiểu.
- Quý vị có thể khó duy trì chủ đề.
- Những gì quý vị nói có thể không hào hứng đối với người khác.
- Quý vị có thể nói hoặc xử lý thông tin quá chậm đối với những người khác.
- Người khác có thể phải đặt nhiều câu hỏi cho quý vị để làm rõ hoặc tiếp tục cuộc trò chuyện đang diễn ra.
- Quý vị có thể không nắm bắt được các tín hiệu xã hội (manh mối, gợi ý, cử chỉ, giao tiếp bằng mắt, cảm xúc) nếu quý vị đang làm cho người nào đó khó chịu với cuộc trò chuyện của mình.

Dưới đây là một số chiến lược để giúp quý vị giao tiếp xã hội sau chấn thương sọ não:

- **Chú ý và tập trung vào một cuộc trò chuyện.** Đừng để bản thân bị phân tâm bởi các yếu tố kích thích bên ngoài hoặc bên trong.
- **Sắp xếp các suy nghĩ của quý vị** bằng cách chia nhỏ mọi thứ thành các phần cơ bản và cấu trúc hợp lý những gì quý vị muốn nói và truyền đạt tới người mà quý vị đang giao tiếp. Các suy nghĩ được sắp xếp giúp quý vị không đi chệch ra ngoài vấn đề đang bàn hoặc nói lan man.
- **Sử dụng các chiến lược để xử lý thông tin.** Việc xử lý thông tin có thể dồn dập đối với bất kỳ người nào khi thông tin đến quá nhanh hoặc quá mau lẹ. Dành một thời gian để nói càng rõ càng tốt bằng cách sử dụng giọng nói trầm tĩnh và đi thẳng vào vấn đề.
- **Tránh bốc đồng.** Cố gắng dành một chút thời gian và suy nghĩ trước khi nói. Không ngắt lời những người khác trong khi nói.
- **Tự theo dõi.** Hiểu biết nội dung/chủ đề mà quý vị đang thảo luận và xem xét liệu nó có phù hợp với môi trường hay không. Tự nhận thức về âm lượng của quý vị. Nói một cách phù hợp với giọng nói bên trong hoặc bên ngoài.
- **Chú ý đến sự kích thích quá mức.** Lắng nghe cơ thể của quý vị. Môi trường xã hội có thể quá áp lực và nếu quý vị bắt đầu cảm thấy cáu kỉnh, nản chí hoặc choáng ngợp, hãy tìm cách biện hộ cho bản thân mình một cách lịch sự cho đến khi quý vị cảm thấy bớt căng thẳng và bình tĩnh.

Trở thành một người biết lắng nghe là một phần quan trọng trong quá trình trở thành một người giao tiếp tốt. Quý vị có thể lo lắng về những gì quý vị sẽ nói hoặc cách thức quý vị đang giao tiếp, nhưng nhớ rằng trở thành một người biết lắng nghe luôn là một người mặc định tốt trong môi trường xã hội. Một người biết lắng nghe:

- Tiếp xúc bằng mắt.
- Chú ý.
- Tránh ngắt lời người khác trong khi họ đang nói.
- Tỏ ra quan tâm đến những gì đang được truyền đạt. Tiếp xúc bằng mắt, gật đầu, đặt các câu hỏi, v.v.).
- Sử dụng ngôn ngữ cử chỉ tích cực – đối mặt với người khác, không khoanh tay, giao tiếp bằng mắt
- Tiếp cận một cuộc trò chuyện với tinh thần cởi mở (không có thành kiến hay giả định).

Tập luyện W.A.I.T. hoặc chiến lược “Vì Sao Tôi Đang Nói Chuyện” (Why Am I Talking)

Chiến lược đơn giản này chỉ mất vài phút trước khi quý vị nói và tự hỏi bản thân mình như sau:

- Tôi có đang nói để được chấp thuận hoặc để hữu ích không?
- Tôi có đang nói để kiểm soát tình huống không?
- Tôi có đang nói để chỉ trích và phàn nàn về những gì tôi không thích không?

Tự hỏi bản thân một số câu hỏi phản ánh trước khi quý vị bắt đầu cuộc trò chuyện:

- Ý định của tôi đằng sau điều mà tôi sắp nói là gì?
- Có câu hỏi nào tôi có thể đặt ra để giúp mình hiểu rõ hơn những gì mà người khác đang nói và cảm nhận không?
- Tôi chỉ có thể lắng nghe, chú ý và buông bỏ việc thôi thúc muốn nói trong khoảng thời gian đặc biệt này như thế nào?

Một cuộc trò chuyện lý tưởng nên CHO VÀ NHẬN nhiều với mỗi người nói khoảng 50% thời gian. Điều đó có nghĩa là giữ im lặng một nửa thời gian. Trước khi quý vị nói, hãy nhớ **chiến lược W.A.I.T.** được liệt kê trên đây. **Chiến lược W.A.I.T.** giúp quý vị tự theo dõi trong lúc chú ý khi đang trò chuyện. Chiến lược này có thể giúp quý vị tập trung vào các suy nghĩ xuất hiện trong tâm trí và giúp quý vị xác định xem các suy nghĩ đó có hữu ích hay không.

Bạo Hành Gia Đình, Bạo Hành Bạn Tình

Bạo Hành Bạn Tình bao gồm bất kỳ hành vi nào mà một bạn tình (hiện tại hoặc trước đó) sử dụng đối với một người khác để tạo quyền lực và kiểm soát. Điều này có thể bao gồm bạo lực về thể chất hoặc tình dục, tuy nhiên không phải lúc nào cũng vậy. Đó cũng có thể là các hành vi tài chánh, cảm xúc, tâm lý, văn hóa, tinh thần, sinh sản và những hành vi kiểm soát khác. Một số hình thức Bạo Hành Bạn Tình (IPV) có thể được thực hiện bằng điện tử thông qua các thiết bị di động và các trang truyền thông xã hội, cũng như trực tiếp. Bạo Hành Bạn Tình (IPV) có thể xảy ra bất kể các cá nhân có sống cùng nhau hay không. Đây thường là điểm phân biệt Bạo Hành Bạn Tình (IPV) với bạo hành gia đình.

Bạo Hành Gia Đình thường đề cập đến bạo hành xảy ra giữa các cư dân trong một địa điểm. Đó là một kiểu hành vi kiểm soát được sử dụng để duy trì quyền lực trong mối quan hệ của người này đối với người kia.

Bạo hành gia đình là một nguyên nhân phổ biến gây chấn thương sọ não. Mặc dù phần lớn các cá nhân này đều là phụ nữ trưởng thành, nhưng cả đàn ông trưởng thành và trẻ em cũng có thể là nạn nhân của bạo lực thể chất nghiêm trọng gây ra những chấn thương này trong môi trường gia đình.

Với cả Bạo Hành Bạn Tình (IPV) và Bạo Hành Gia Đình (DV) thường có một chu kỳ bạo hành kéo dài mãi mãi. Chu kỳ này bắt đầu bằng lời nói, đe dọa, làm nhục hoặc chế giễu, và sau đó thường là hành vi nổi nóng khi nhận thấy “lỗi lầm” có khả năng trở thành bạo hành thể xác. Cuối cùng, kẻ bạo hành nguôi giận, cầu xin sự tha thứ và hứa rằng việc đó sẽ không bao giờ xảy ra một lần nữa. Các chiến thuật này được sử dụng để khiến nạn nhân cảm thấy bất lực, đơn độc, vô vọng và bị lôi kéo ở lại – đồng thời thiết lập và để cho kẻ bạo hành nắm quyền và kiểm soát.

Các mối quan hệ lành mạnh và không lành mạnh

Quan trọng là phải hiểu sự khác biệt giữa đối xử thích hợp và không thích hợp trong một mối quan hệ.

Mối quan hệ lành mạnh

- Thỏa hiệp
- Xây dựng trên tinh thần tôn trọng lẫn nhau
- Quan hệ đối tác
- Tin cậy
- Có thể là chính mình
- Cảm thấy an toàn
- Hỗ trợ và khuyến khích
- Tôn trọng các ranh giới
- Hỗ trợ các mối quan hệ bạn bè và gia đình
- Giao tiếp thành thật, cởi mở và an toàn
- Cho phép quý vị tự do và coi trọng thời gian của quý vị
- Hỗ trợ thời gian về các sở thích & lịch trình của riêng quý vị

Mối quan hệ không lành mạnh

- **Theo dõi tất cả mọi việc mà quý vị làm.** Theo dõi nơi ở của quý vị bằng các cuộc gọi hoặc tin nhắn quá nhiều, yêu cầu cung cấp hình ảnh để chứng minh quý vị đang ở đâu, theo dõi quý vị bằng cách sử dụng hệ thống GPS, phần mềm ghi nhật ký khóa hoặc các phương tiện khác. Theo dõi các cuộc gọi, tin nhắn, email, mạng xã hội, thư thoại và mở thư của quý vị. Liên tục hỏi và cần biết quý vị ở đâu và quý vị sẽ đi đâu.
- **Thống trị và kiểm soát.** Sẽ không có các cuộc trò chuyện mở. Không quan tâm đến suy nghĩ hoặc cảm giác của quý vị. Buộc tội quý vị nói dối. Đổ lỗi tất cả mọi việc cho quý vị. Sẽ không thừa nhận các việc làm sai trái của riêng họ. Linh cảm điều gì xấu sẽ xảy ra. Lạm dụng chất gây nghiện.

- **Biểu hiện ghen tuông công khai trong thời gian dành cho gia đình hoặc bạn bè. Hạn chế thời gian và giao tiếp với bạn bè/thành viên gia đình.** Khăng khăng muốn đi cùng quý vị ở mọi nơi quý vị đến, kể cả những địa điểm mà sự hiện diện của họ không phù hợp hoặc không được phép. Thao túng để ép buộc hoặc lừa gạt quý vị đồng ý về việc gì đó.
- **Hạn chế hoặc ngăn chặn khả năng tiếp cận phương tiện vận chuyển, tài chính và hạn mức tín dụng của gia đình.** Tịch thu chi phiếu lương. Ép buộc thanh toán tất cả khoản chi tiêu bất kể các khoản không quan trọng. Trợ cấp không thực tế về các nhu cầu. Bắt buộc quý vị phải là người duy nhất nuôi cả gia đình hoặc không cho phép quý vị làm việc. Không quan tâm đến thành công của quý vị và thực sự có thể khiến quý vị thất vọng thay vì chúc mừng quý vị. Sự thiếu hỗ trợ mang tính hệ thống hoặc các rào cản có chủ ý đối với sự phát triển hoặc theo đuổi các mục tiêu của quý vị. Cảm giác bất an lan tỏa.
- **Đánh hoặc làm tổn thương quý vị về mặt thể chất.** Đẩy, tát, đấm, đá, túm tóc, sử dụng vũ khí hoặc hình thức tấn công khác. Ném đồ vật vào hoặc gần quý vị. Sử dụng các mối đe dọa gây tổn hại cho quý vị, các con quý vị, vật nuôi hoặc các thành viên gia đình của quý vị để ép buộc quý vị làm điều gì đó. Để mặc quý vị bị mắc kẹt ở những nơi xa lạ. Khóa cửa chốt quý vị bên trong hoặc bên ngoài nơi cư trú của quý vị. Giữ quý vị lại trái với ý muốn của quý vị. Kiểm soát những gì quý vị mặc hoặc quý vị trông như thế nào (quần áo, trang điểm, nữ trang, tóc).
- **Chỉ trích, lăng mạ và cố tình hạ thấp quý vị để hủy hoại sự tự tin của quý vị.** Làm bẽ mặt quý vị trước mặt những người khác. Làm tổn thương quý vị và khiến quý vị cảm thấy bất an về bản thân mình. Đe dọa chia tay với quý vị, mang đến cho quý vị một cảm giác bất an trong mối quan hệ. Phớt lờ quý vị và làm cho quý vị cảm thấy cô đơn khi ở bên họ. Từ chối tôn trọng các ranh giới hoặc nhu cầu trong mối quan hệ. Thường xuyên chia tay và hòa giải. Không trung thực và lẩn tránh. Không có khả năng hoặc từ chối cam kết. Gian lận hoặc cáo buộc gian lận. Tham gia vào hành vi lạm dụng tình dục, hăm hiếp hoặc ép buộc quý vị thực hiện những việc mà quý vị không thoải mái. Buộc quý vị phải mang thai.

Bình thường hóa bạo hành

Việc bình thường hóa bạo hành là:

- chấp nhận rằng bạo hành không thể thay đổi được (rằng đó chỉ là một phần của cuộc sống).
- chấp nhận rằng bạo hành không gây ra bất kỳ hậu quả thực sự nào.
- cho rằng đó là trách nhiệm của nạn nhân, chứ không phải thủ phạm, để ngăn chặn bạo hành.

Bạo hành phổ biến trong phim ảnh, chương trình TV, trò chơi điện tử, nội dung khiêu dâm và quảng cáo. Bạo hành trên các nền tảng này thường được tán tụng, tôn vinh hoặc lãng mạn hóa. Khi bạo hành được bình thường hóa, hành vi này được mong đợi và chấp nhận như một phần bình thường của xã hội.

Cách thức xử trí việc bình thường hóa bạo hành

- **Chúng ta nói về bạo hành.** Chúng ta phải tự giáo dục bản thân mình và những người khác về bạo hành. Đưa bạo hành ra ánh sáng. Phá bỏ niềm tin được bình thường hóa về bạo hành và khi chúng ta nói về bạo hành – điều đó sẽ giúp giảm bớt kỳ thị.
- **Giúp những người khác hiểu ra câu chuyện của họ.** Khi người nào đó đứng ra và nói về bạo hành đã gây ra cho họ, việc đó nên là một khoảnh khắc được giải phóng, chứ không phải là một thời điểm đáng xấu hổ.
- **Tìm ra giá trị của chúng ta.** Đôi khi, nạn nhân có thể cho rằng họ đáng bị lạm dụng. Điều này có thể xảy ra bởi vì là một phần của hành vi lạm dụng nên họ xấu hổ, bị coi thường, bị xúc phạm và khiến họ tin rằng họ không đáng được kính trọng hoặc kém cỏi hơn một con người. Họ có thể bị thuyết phục rằng họ cần phải “cải thiện bản thân mình” để được yêu thương (đổ lỗi cho họ về việc bạo hành). Bằng cách tìm ra giá trị của mình, chúng ta có thể cho rằng mình không đáng bị lạm dụng hoặc bị kiểm soát.

Nhận được sự trợ giúp ngay bây giờ

Nếu quý vị hoặc người nào đó mà quý vị biết đang bị bạo hành gia đình, vui lòng gọi, nhắn tin hoặc trò chuyện với một trong số các tổ chức này.

Nhiều tổ chức trong số này cũng đưa ra phương án trò chuyện trực tuyến – nhưng **nhớ rằng việc sử dụng internet CÓ THỂ BỊ THEO DÕI và khó xóa hoàn toàn**. Nếu quý vị quan ngại việc sử dụng internet của mình đang bị theo dõi, hãy gọi điện hoặc nhắn tin thay vì truy cập trang web và/hoặc sử dụng trò chuyện trực tuyến.

National Domestic Violence Hotline

Gọi hoặc nhắn tin (800) 799-7233 hoặc (800) 787-3224 (TTY).

Dịch vụ này luôn mở, 24 giờ một ngày, hàng ngày.
TheHotline.org

Teen Dating Violence Hotline

Gọi hoặc nhắn tin (866) 331-9474

Dịch vụ này luôn mở, 24 giờ một ngày, hàng ngày.
LovelsRespect.org

The StrongHearts Native Helpline

Gọi (844) 762-8483

Hiện có từ Thứ Hai đến Thứ Sáu 9 a.m. – 5:30 p.m.,
Thứ Hai – Thứ Sáu
StrongHeartsHelpline.org

The National Domestic Violence Hotline Deaf Services

(855) 812-1001 (điện thoại video) hoặc (800) 787-3224 (TTY) bất kỳ lúc nào và trò chuyện trực tuyến mỗi ngày 7 a.m. – 2 a.m.

TheHotline.org/get-help/domestic-violence-deaf-services/

King/Snohomish/Pierce County Deaf Hotline

24 giờ một ngày, mỗi ngày

206-812-1001 (điện thoại video)

adwas.org/hotline/local/

King County Domestic Violence Hotline

(206) 737-0242 hoặc (877) 737-0242

Trò chuyện trực tuyến 24 giờ một ngày, mỗi ngày
DVHopeline.org/

Điều gì sẽ xảy ra nếu quý vị gọi đường dây nóng về bạo hành gia đình:

- Kết nối trực tiếp với chương trình phòng chống bạo hành gia đình gần nơi quý vị.
- Giúp tìm kiếm các nguồn trợ giúp trong khu vực của quý vị như nhà tạm an toàn, vận động, tư vấn và cố vấn pháp lý.
- Trợ giúp khi khủng hoảng, hỗ trợ tinh thần, lập kế hoạch an toàn.
- Tiếp cận những người ủng hộ đường dây nóng bằng 170 ngôn ngữ thông qua dịch vụ phiên dịch viên.



Cựu Chiến Binh và Chấn Thương Sọ Não

Các quân nhân và cựu chiến binh có nguy cơ bị chấn thương sọ não do các vụ nổ xảy ra trong quá trình chiến đấu hoặc huấn luyện. Theo Bộ Cựu Chiến Binh Hoa Kỳ (U.S. Department of Veterans Affairs), hơn 185,000 cựu chiến binh sử dụng dịch vụ chăm sóc sức khỏe VA đã được chẩn đoán bị ít nhất một chấn thương TBI.

Sóng nổ là gì?

Chấn thương do vụ nổ có cảm giác giống như bị sóng đánh và sau đó bị kéo trở lại đại dương — tất cả đều diễn ra rất nhanh chóng. Khoa học hơn, chấn thương do vụ nổ là do sóng áp suất phức tạp do vụ nổ gây ra. Các vụ nổ tạo ra sự gia tăng tức thời của áp suất khí quyển cao hơn nhiều so với mức độ con người có thể chịu đựng được.

Cơ chế gây chấn thương do vụ nổ

Có bốn cơ chế gây chấn thương do vụ nổ. Các cơ chế này được phân loại thành cấp một, cấp hai, cấp ba và cấp bốn.

- **Chấn thương do vụ nổ thuộc cơ chế cấp một** là chính vụ nổ, đó là áp suất khí quyển tác động lên cá nhân và đẩy lên tất cả các cơ quan của cơ thể. Sóng quá áp do vụ nổ tạo ra sẽ truyền đi với vận tốc cao và bị ảnh hưởng bởi môi trường xung quanh. Sóng quá áp sẽ tiêu tan nhanh chóng, gây nguy cơ chấn thương lớn nhất cho những người ở gần vụ nổ nhất.
- **Chấn thương do vụ nổ thuộc cơ chế cấp hai** là kết quả của các mảnh năng lượng bay trong không khí; những mảnh vỡ này có thể gây chấn thương xuyên qua não.
- **Chấn thương do vụ nổ thuộc cơ chế cấp ba** có thể xảy ra trong vụ nổ khi cá nhân bị ném vào một vật thể rắn như bức tường liền kề hoặc thậm chí là vô lăng. Các loại chấn thương này có liên quan đến lực tăng tốc/giảm tốc và chấn thương do lực tác động lên não giống như những trường hợp được theo dõi sau các vụ tai nạn xe cộ tốc độ cao.
- **Chấn thương do vụ nổ thuộc cơ chế cấp độ bốn** có thể xảy ra khi có chấn thương nghiêm trọng liên quan đến vụ nổ do mất máu đáng kể đi kèm với việc cắt cụt chi do chấn thương hoặc thậm chí hít phải khí độc do vụ nổ.

Rối Loạn Căng Thẳng Sau Sang Chấn là gì?

Rối Loạn Căng Thẳng Sau Sang Chấn (PTSD) mô tả một nhóm các triệu chứng có thể tiến triển sau khi quý vị phải đối mặt với trường hợp tử vong thực sự hoặc bị đe dọa, thương tích nghiêm trọng hoặc bạo hành tình dục. Các sự kiện này có thể bao gồm việc phải đối mặt với chiến tranh, bạo hành gia đình, lạm dụng tình dục, tinh thần hoặc thể chất, tai nạn xe cộ, tấn công khủng bố hoặc thiên tai.

Có sự liên kết nào giữa chấn động và Rối Loạn Căng Thẳng Sau Sang Chấn (PTSD) không?

- Có. Chấn động và PTSD liên quan đến các thay đổi về thể chất và các triệu chứng tâm lý, cũng như quý vị có thể bị cả hai trường hợp này.
- Chấn động và PTSD có thể do cùng một sự kiện đau buồn gây ra.
- Một số người bị chấn động cũng có thể mắc PTSD, nhưng không phải người nào cũng bị như vậy.
- Các triệu chứng của PTSD và chấn động có thể tương tự nhau và làm cho quý vị khó biết được mình đang ở tình trạng nào.

Tôi cần phải biết những gì về chấn động và PTSD?

- Nếu quý vị bị tổn thương đầu, hãy nhờ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị đánh giá càng sớm càng tốt.
- Nếu quý vị có các triệu chứng của PTSD sau một sự kiện đau thương, hãy gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để nói về các phương án điều trị.
- Hầu hết các ca chấn động đều được cải thiện khi nghỉ ngơi.
- Hầu hết các ca PTSD đều được đáp ứng tốt với điều trị. Các phương án điều trị phổ biến có thể bao gồm tư vấn và thiền.
- Một số phương pháp y học bổ sung hoặc thay thế như thiền cũng được chứng minh là hữu ích, như một phương pháp điều trị bước hai, để kiểm soát các triệu chứng của PTSD.
- Tránh sử dụng ma túy, uống rượu bia hoặc nước tăng lực. Các thứ này có thể làm gián đoạn quá trình phục hồi của quý vị.

Hỏi gia đình quý vị xem gần đây họ có nhận thấy bất kỳ cái gì khác thường ở quý vị hay không. Họ có thể nhận biết các thay đổi mà quý vị không thể nhìn thấy đối với bản thân mình.

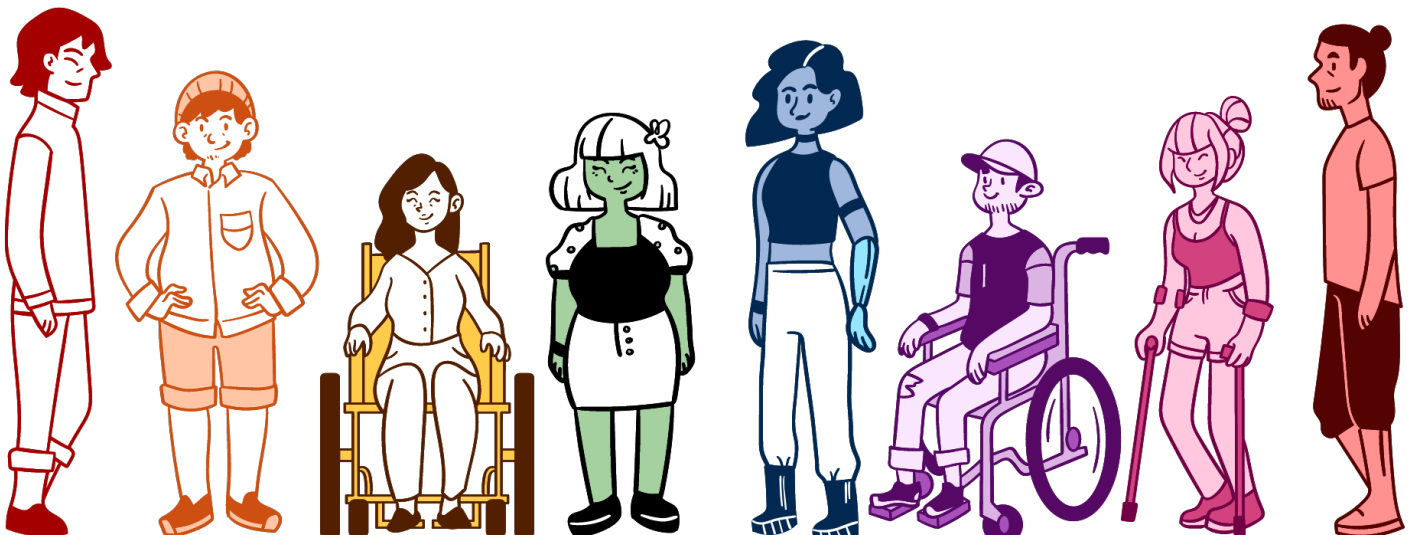
Kết nối, nhận hỗ trợ

Nếu quý vị là một cựu chiến binh và quý vị đang kiếm các nguồn trợ giúp về chấn thương sọ não, hãy bắt đầu với Washington 2-1-1.

Nhóm Hỗ Trợ Chấn Thương Sọ Não

Washington State Traumatic Brain Injury Strategic Partnership Advisory Council (Hội Đồng Tư Vấn Hợp Tác Chiến Lược về Chấn Thương Sọ Não Washington) cung cấp các nhóm hỗ trợ thông qua Bộ Y Tế và Xã Hội (Department of Social and Health Services) nhằm nhấn mạnh quá trình kết nối, giáo dục và gắn bó với cuộc sống sau khi bị chấn thương TBI.

Quý vị sẽ nhận thấy các nhóm hỗ trợ của chúng tôi được xây dựng dựa trên khái niệm về phương pháp lấy con người làm trung tâm, có thể hỗ trợ phát triển kiến thức lâu dài và các kỹ năng giải quyết vấn đề chung nhằm giúp người tham dự vượt qua các rào cản để duy trì một cuộc sống trọn vẹn. Chúng tôi chào đón mọi người từ tất cả các tầng lớp xã hội - bao gồm nhưng không giới hạn nhân viên chăm sóc, cựu chiến binh và thanh thiếu niên.



Để kiếm một nhóm hỗ trợ gần nơi quý vị. . . **WA 2-1-1 hoặc Wa211.org là một dịch vụ cộng đồng bí mật miễn phí và kết nối duy nhất của quý vị với các dịch vụ địa phương mà quý vị cần.** 2-1-1 có thể kết nối quý vị với các nhóm hỗ trợ gần nơi quý vị.

- **GỌI 2-1-1** bất kỳ lúc nào, ngày hoặc đêm. Quý vị sẽ nói chuyện với một chuyên gia, họ sẽ giúp quý vị xác định các chương trình và dịch vụ chấn thương sọ não (và có liên quan) trong khu vực của quý vị. Nếu quý vị đang gặp khó khăn với số 2-1-1, hãy gọi 1-877-211-9274.
- **NHẮN TIN 211WAOD** đến **898211** bất kỳ lúc nào, ngày hoặc đêm *Mức giá dữ liệu và tin nhắn tiêu chuẩn có thể được áp dụng, nhắn tin STOP (NGỪNG) để chọn không tham gia*
- **Truy cập TRỰC TUYẾN** Wa211.org để kết nối với một chuyên gia và để tìm các nguồn trợ giúp về chấn thương TBI.

WA 2-1-1 có thể trợ giúp về chấn thương TBI như thế nào?

Bằng cách gọi điện, nhắn tin hoặc email, quý vị có thể tiếp cận Chuyên Gia Giới Thiệu và Thông Tin trực tuyến sẽ hướng dẫn quý vị đến các chương trình đáp ứng nhu cầu riêng của quý vị như:

- Quản lý hồ sơ
- Huấn luyện công việc
- Điều trị
 - Đánh Giá Tổn Thương Não
 - Phục hồi chức năng
- Chăm sóc
 - Hỗ trợ nhân viên chăm sóc
 - Huấn luyện nhân viên chăm sóc
 - Nhóm hỗ trợ nhân viên chăm sóc và người được chăm sóc
- Phương tiện vận chuyển
- Vấn đề nhà ở
- Trợ cấp thực phẩm
- Nguồn trợ giúp pháp lý



Washington



Transforming lives

DSHS 22-1913 VI (2/23) Vietnamese

Washington State Department of Social and Health Services