

# Phản ứng thường gặp khi bị chấn thương



**amber  
community**  
ROAD INCIDENT  
SUPPORT & EDUCATION

**1300 367 797**

**[www.ambercommunity.org.au](http://www.ambercommunity.org.au)**



## Phản ứng thường gặp khi bị chấn thương

Sau một chấn thương, mọi người có thể trải qua nhiều cảm xúc và tình cảm khác nhau.

Thông thường những người chưa trực tiếp trải qua chấn thương, chẳng hạn như người đầu tiên có mặt tại hiện trường vụ đụng xe, sẽ ngạc nhiên trước độ mạnh của phản ứng của họ.

Dưới đây là danh sách một số phản ứng thông thường trước tình huống gây chấn thương:

### Về thể chất

- Buồn ói
- Bao tử khó chịu
- Vã mồ hôi
- Tim đập nhanh
- Tăng huyết áp
- Khó ngủ, có những giấc mơ sống động hoặc ác mộng
- Đau đầu
- Chóng mặt
- Uống rượu bia hoặc sử dụng ma túy nhiều hơn
- Run rẩy
- Dễ giật mình

### Nghĩ ngợi

- Suy nghĩ chậm lại
- Mất phương hướng và khó tập trung
- Có vấn đề về trí nhớ
- Nhìn thấy những hình ảnh đau buồn về sự kiện đó trong tâm trí quý vị (hồi tưởng)
- Khả năng tập trung chú ý kém



## VỀ CẢM XÚC

- Buồn bã hoặc đau khổ
- Tức giận và cáu kỉnh
- Có lỗi
- Sốc
- Muốn ở một mình
- Lo lắng và/hoặc sợ hãi
- Cần kiểm soát trải nghiệm hàng ngày
- Sợ hãi
- Cảm thấy lạc lõng, và quý vị có thể gặp khó khăn trong việc tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống hoặc cảm thấy thế giới không còn an toàn nữa

Danh sách này không đầy đủ, tuy nhiên đây là một số phản ứng điển hình khi bị chấn thương.

Dưới đây là một số lời khuyên hữu ích có thể giúp kiểm soát một số triệu chứng này:

## DÀNH CHO QUÝ VỊ

- Dành thời gian với bạn bè và người thân nhiệt tình ủng hộ
- Nói chuyện với người sẽ lắng nghe quý vị về cảm xúc của quý vị
- Trở lại nề nếp sinh hoạt bình thường ngay khi quý vị cảm thấy có thể
- Tập thể dục
- Hãy chăm sóc bản thân bằng cách ăn uống đầy đủ và không uống rượu bia hay hút thuốc quá nhiều
- Cho phép bản thân nghỉ ngơi và dành thời gian cho riêng mình
- Cho phép bản thân được khóc
- Viết về cảm giác của quý vị
- Thiền



## Dành cho gia đình và bạn bè

- Dành thời gian với người đó khi có thể
- Hãy lắng nghe cảm xúc của họ nhưng đừng ép họ phải nói. Quý vị không cần phải khuyên giải, chỉ cần lắng nghe và sẵn sàng giúp họ
- Hãy trấn an họ rằng họ an toàn
- Chống lại sự thôi thúc nói những điều như 'mọi thứ sẽ ổn thôi', vì những tuyên bố kiểu này không có ích gì
- Đề nghị thực hiện một số công việc thiết thực như nấu ăn, đón trẻ.

## Hỗ trợ bổ sung

Mặc dù ý định của mọi người là giúp đỡ nhưng điều quan trọng là quý vị phải yêu cầu gia đình và bạn bè không thúc ép quý vị và cho họ biết rằng quý vị cần giải quyết sự cố này theo tốc độ của riêng mình.

Không có giới hạn thời gian nhất định để đối phó với những phản ứng thường là khó khăn khi bị chấn thương. Nhiều người sẽ hồi phục tốt và trong một số trường hợp, việc này có thể mất nhiều tháng, thậm chí nhiều năm.

Một yếu tố quan trọng có thể góp phần giúp mọi người hồi phục sau chấn thương tốt và nhanh như thế nào là đảm bảo rằng họ vẫn kết nối với những người bạn tốt, gia đình và cộng đồng. Đừng ngại nhờ giúp đỡ. Hãy nhờ các chuyên viên giúp đỡ nếu có bất kỳ mối quan ngại hoặc nghi ngờ nào về cách quý vị đang đối phó hoặc những gì quý vị đang trải qua.

## Tổ chức của chúng tôi

Amber Community cung cấp miễn phí các chương trình tư vấn, thông tin và hỗ trợ đồng đẳng cho hơn 3.000 người dân Victoria bị tác động bởi chấn thương do tai nạn xe cộ mỗi năm.

Chúng tôi cam kết giáo dục cho cộng đồng và nâng cao nhận thức của cộng đồng về chấn thương do tai nạn xe cộ cũng như ảnh hưởng của nó đến cuộc sống của người dân. Chúng tôi thực hiện điều này bằng cách giải quyết thái độ và hành vi của người tham gia giao thông qua việc giáo dục.

## Nhân viên tư vấn của chúng tôi

Các nhân viên tư vấn của chúng tôi được đào tạo đặc biệt để giúp mọi người kiểm soát suy nghĩ, cảm xúc và hành vi liên quan đến chấn thương do tai nạn xe cộ.

Các buổi tư vấn là miễn phí, bảo mật và không giới hạn về số buổi dành cho bất kỳ người nào bị ảnh hưởng bởi vụ đụng xe trên đường, bất cứ khi nào điều này có thể xảy ra. Các buổi tư vấn có thể thực hiện trực tuyến, gặp mặt trực tiếp hoặc qua điện thoại.

Khách hàng của chúng tôi bao gồm tang quyến, bạn bè và đồng nghiệp; người bị thương và người chăm sóc; lái xe và hành khách; và những người đầu tiên có mặt tại hiện trường – nhân chứng, những người cung cấp hỗ trợ, và nhân viên dịch vụ cấp cứu.

**Quý vị không cần được giới thiệu để sử dụng các dịch vụ của chúng tôi. Chúng tôi mở cửa từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Để đặt hẹn, vui lòng gọi số 1300 367 797.**

# Cộng đồng chúng tôi

Dưới đây là một số cách để giúp đỡ và kết nối với những người bị ảnh hưởng bởi chấn thương do tai nạn xe cộ:

- Hãy cho gia đình và bạn bè quý vị biết về các dịch vụ tư vấn miễn phí tại Amber Community.
- Hãy chọn Thích chúng tôi (Like us) trên Facebook, theo dõi chúng tôi trên Instagram, hoặc tham gia vào danh sách nhận thư của chúng tôi.
- Hãy cùng chúng tôi tham gia chiến dịch hàng năm mang tên Làm rõ Vấn đề An toàn Đường bộ (Shine a Light on Road Safety) hoặc Lễ Tưởng niệm (Time for Remembering).
- Hãy đến dự Nhóm Trị liệu Nghệ thuật miễn phí hàng tháng của chúng tôi (không cần kinh nghiệm về nghệ thuật/thủ công)
- Hãy tham gia định hình tương lai của chúng ta bằng cách trở thành hội viên Amber Community.
- Hãy chia sẻ kinh nghiệm sống của quý vị, làm thiện nguyện viên với chúng tôi và tạo ảnh hưởng cho sự thay đổi.

## Hỗ trợ công việc của chúng tôi

Chấn thương do va chạm nghiêm trọng hoặc gây tử vong có thể xảy ra với bất kỳ ai bất cứ lúc nào. Mỗi đồng la quyên góp sẽ giúp chúng tôi cung cấp các dịch vụ quan trọng cho tất cả người dân Victoria bị ảnh hưởng. Vui lòng cân nhắc quyên góp hôm nay.

Chúng tôi tái đầu tư tất cả các khoản tiền vào các chương trình của mình và làm việc chăm chỉ để đảm bảo rằng các nguồn lực giao phó cho chúng tôi đều được sử dụng hiệu quả và hữu hiệu nhất có thể.

Vui lòng gọi số 1300 367 797 hoặc truy cập

[www.ambercommunity.org.au](http://www.ambercommunity.org.au) để biết thêm thông tin hoặc hỗ trợ.

