

Nhân viên tư vấn của chúng tôi

Nhân viên tư vấn của chúng tôi được đặc biệt huấn luyện để giúp các cá nhân đối phó với những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi liên quan đến sang chấn giao thông.

Các buổi tư vấn là miễn phí, bảo mật và không hạn chế số buổi đối với bất kỳ ai bị ảnh hưởng bởi tai nạn giao thông (hoặc liên quan đến bất kỳ phương tiện giao thông công cộng nào), bất kể sự việc này xảy ra vào lúc nào. Các buổi tư vấn có thể được thực hiện theo hình thức gặp mặt trực tiếp hoặc qua điện thoại.

Khách hàng của chúng tôi gồm có gia đình bị mất người thân, bạn bè và đồng nghiệp; người bị thương và người chăm sóc; người lái xe và hành khách; và những người đầu tiên đến hiện trường – nhân chứng, dân chúng đã ra sức giúp đỡ và nhân viên dịch vụ cấp cứu.

Quý vị không cần giấy giới thiệu mới được sử dụng dịch vụ của chúng tôi. Chúng tôi làm việc từ thứ Hai đến thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Muốn lấy hẹn, xin gọi số

1300 367 797.

Cộng đồng chúng ta

Dưới đây là một số cách để giúp đỡ và kết nối với những người bị ảnh hưởng bởi sang chấn giao thông:

- Hãy nói cho gia đình và bạn bè quý vị biết về các dịch vụ tư vấn miễn phí do Road Trauma Support Services Victoria. cung cấp.
- Hãy thích (like) chúng tôi trên Facebook, hãy theo chúng tôi trên Instagram và Twitter hoặc ghi tên vào danh sách gửi thư của chúng tôi.
- Hãy đến tham gia chuyến cộng đồng đi bộ Shine a Light on Road Safety hoặc buổi lễ Time for Remembering hàng năm của chúng tôi.
- Hãy đến dự Nhóm Trị liệu Nghệ thuật (Art Therapy Group) miễn phí hàng tháng của chúng tôi (không cần phải biết gì hết về nghệ thuật/thủ công nghệ).
- Hãy tham gia để định hướng cho tương lai của chúng ta bằng cách trở thành thành viên của Road Trauma Support Services Victoria.
- Làm công tác thiện nguyện với chúng tôi.

Tổ chức của chúng tôi

Mỗi năm, Road Trauma Support Services Victoria (Dịch vụ Hỗ trợ Sang chấn Giao thông Victoria) cung cấp chương trình tư vấn, thông tin và hỗ trợ đồng bạn miễn phí cho hơn 3.000 người dân Victoria bị ảnh hưởng bởi sang chấn giao thông.

Chúng tôi quyết tâm giáo dục cộng đồng và nâng cao nhận thức của công chúng về sang chấn giao thông và điều này ảnh hưởng như thế nào đến đời sống người dân. Chúng tôi thực hiện việc này bằng cách giải quyết thái độ và hành vi của người sử dụng công lộ thông qua giáo dục.

Ứng hộ công việc của chúng tôi

Bị thương tật hoặc tử vong vì tai nạn đụng xe trầm trọng hoặc có thể xảy ra với bất cứ ai, bất kỳ lúc nào. Mỗi đô-la quyên tặng sẽ giúp chúng tôi cung cấp các dịch vụ quan trọng cho toàn thể dân chúng Victoria bị ảnh hưởng. Xin quý vị cân nhắc việc quyên góp hôm nay.

Chúng tôi tái đầu tư tất cả tiền thu được vào các chương trình của chúng tôi và cố gắng hết sức để bảo đảm rằng các nguồn lực giao cho chúng tôi sẽ được sử dụng hiệu quả và đúng đắn tối đa.

1300 367 797 | www.rtssv.org.au





Đau buồn sau sang chấn giao thông

1300 367 797 | rtssv.org.au

Hiểu nỗi đau

Nếu người quý vị yêu thương hoặc quan tâm đã bị chết vì tai nạn giao thông, quý vị có thể bị đau buồn dữ dội. Đây là cái chết ngẫu nhiên, bất ngờ và ngoài tầm kiểm soát.

Đó là sự kiện bi thảm có thể gây ra các phản ứng tình cảm đau đớn khác nhau, bao gồm cảm giác kỳ lạ 'không thực tế' vì mọi việc vẫn diễn ra quanh quý vị trong khi thế giới của riêng quý vị đột nhiên đã bị vỡ tan. Quý vị có thể cảm thấy bị cô lập tận cùng, ngay cả trong chính gia đình mình. Những cảm xúc và phản ứng khác gồm có:

- Kích động hoặc mệt mỏi cực độ.
- Sốc, tê dại, không tin, không chấp nhận, hoang mang.
- Sợ hãi, hoảng loạn, lo lắng, cảm giác có lỗi, tức giận.
- Buồn rầu, khao khát, vô vọng, tuyệt vọng.
- Cảm giác bị cô lập; lẻ loi một mình trong thế giới.
- Cảm giác nhìn thấy khuôn mặt người thân yêu của quý vị, nghe thấy giọng nói của người đó.
- Kích động, kiệt sức, lẫn lộn, không thể tập trung được.
- Tìm hiểu ý nghĩa ('tại sao lại phải là anh ấy/cô ấy?', 'Tại sao lại là chúng tôi?').

Điều quan trọng cần nhận ra là những phản ứng này, dù quý vị cảm thấy đau khổ, là một phần của phản ứng bình thường và tự nhiên đối với sự kiện đau thương.

Một lời nhắc hữu ích khác cho cả bản thân quý vị lẫn những người xung quanh quý vị là mọi người sẽ đau buồn khác nhau. Một số người đau buồn công khai và muốn có người khác bên cạnh mình, trong khi những người khác thì cần tách rời và đau khổ kín đáo. Không có cách nào đúng hay sai để đau buồn và không có hạn kỳ.

Tuy nhiên, quý vị nên yên tâm rằng những phản ứng mãnh liệt đối với nỗi đau cấp tính thế nào rồi cũng giảm dần. Người bị mất người thân có thể học cách để tiếp tục sống dù vẫn mang nỗi buồn trong lòng và tìm ra ý nghĩa mới trong cuộc sống.

Phản ứng với sang chấn

Khi người thân yêu bị chết trong vụ tai nạn giao thông, nỗi đau buồn có thể kèm theo sang chấn. Những tác động của sang chấn gồm có:

- Hồi tưởng, giấc mơ đáng sợ/cơn ác mộng, mất ngủ, hồi hộp hơn, bồn chồn, dễ cáu giận, nhạy cảm với tiếng ồn, không thể tập trung được, không thấy hứng thú với các sinh hoạt thường lệ.
- Luôn bận tâm về những gì đã xảy ra, hoặc hoàn toàn né tránh nghĩ về chuyện đó.
- Căng thẳng về thể chất, buồn nôn, mệt mỏi, đau nhức như đau ngực và nhức đầu.
- Sợ lái xe hoặc là hành khách hay người đi bộ; lo lắng về những người khác lái xe hoặc sử dụng công lộ.
- Cảm giác giả định đơn giản về thế giới đã bị tan vỡ, rằng không có gì là 'an toàn' nữa.

Nếu cảm thấy bị choáng ngợp bởi những phản ứng như vậy thì quý vị nên tự nhủ rằng dần dà cường độ và tần suất của chúng sẽ giảm bớt. Chúng là phản ứng bình thường với sự kiện đau thương. Mặt khác, một số người sẽ không bị sang chấn tác động nhiều lắm.

Điều gì có thể có ích?

Nhiều khi quý vị rất khó biết nên làm gì trong những ngày và vài tuần sau khi người thân yêu qua đời trong vụ tai nạn giao thông.

Thoạt đầu quý vị có thể bận rộn chuẩn bị tang lễ, nhưng sau đó quý vị có thể cảm thấy hoàn toàn không biết nên làm gì với chính mình trong một thế giới mà dường như không còn có ý nghĩa gì nữa. Quý vị có thể đã có nhiều người bao quanh, nhưng khi ngôi nhà đã vắng người và quý vị tự hỏi làm thế nào để đối phó. Các ý tưởng dưới đây có thể có ích:

- Nhờ giúp đỡ khi cần, cố gắng cho biết rõ ràng về những gì quý vị cần.

- Điều quan trọng là chăm sóc bản thân bằng cách nghỉ ngơi nhiều hơn bình thường, uống nhiều nước, ăn cơm đều đặn, đi bộ, tránh uống bia rượu/sử dụng ma túy/chất kích thích và tìm cách thư giãn.
- Một số người tạo ra các nghi thức (thắp nến vào giờ giấc nhất định, sắp xếp các tấm hình hoặc các đồ vật quý giá, đi bộ hoặc lái xe trên con đường nhất định, tới thăm một địa điểm đặc biệt, tổ chức một sự kiện).
- Cân nhắc viết nhật ký để viết về những suy nghĩ và cảm xúc hoặc thu gom những câu chuyện trong ký ức về người thân yêu và mối quan hệ của quý vị.
- Tìm một người nào đó chịu ngồi và nghe mà không phê phán khi quý vị cần nói chuyện; người này có thể giúp quý vị 'mang' gánh nặng đau buồn trong một thời gian (nhưng nên biết rằng nói chuyện có thể làm cho quý vị mệt mỏi).
- Hãy linh động và cảnh báo những người khác rằng quý vị có thể cần phải hủy bỏ khi các cuộc hẹn đã cận kề nếu, vào ngày đó quý vị cần nghỉ ngơi hoặc chỉ muốn ở một mình; quý vị hãy xin 'hẹn lúc khác'.
- Tìm hiểu xem có nhóm hỗ trợ gồm những người cùng cảnh ngộ mà quý vị có thể tham gia.
- Cố gắng đi làm trở lại hoặc tiếp tục các sinh hoạt thường lệ khi có vẻ đã đúng lúc.
- Tránh vội vàng đưa ra quyết định như dời chỗ ở hoặc đổi việc làm (nhiều khi quý vị sẽ hối hận về sau này).

Ai có thể giúp?

Trong cuộc sống, tất cả chúng ta ai ai cũng có lúc sẽ cần được giúp đỡ; Đây là lúc của quý vị. Cố gắng đừng cảm xấu hổ khi nhờ giúp đỡ khi cần và vào trường hợp cần thiết.

Sau cái chết của người thân yêu, nguồn an ủi lớn nhất có thể là từ người bạn hoặc thân nhân biết cảm thông, lắng nghe, không phê phán khi quý vị nói về những gì đã xảy ra, về người quá cố và nỗi đau quý vị đang trải qua.

Dù vào thời điểm này sẽ có nhiều người muốn giúp quý vị, nhưng nhiều khi họ không biết phải làm gì. Quý vị có thể cần phải giải thích quý vị cảm thấy thế nào và cụ thể về những gì quý vị cần họ giúp mình. Ví dụ một công việc gì đó thực tế chẳng hạn như giúp đỡ trong nhà hoặc vườn tược, hoặc đón trẻ từ trường học? Quý vị có cần người bạn đến và nghe quý vị nói chuyện hoặc chỉ ngồi gần đó trong khi quý vị nghỉ ngơi không?

Quý vị cũng có thể thấy rằng một số người không hiểu hoặc sợ hãi nỗi đau dữ dội, và muốn quý vị nhanh chóng 'vượt qua nó'. Vì mỗi người sẽ đau buồn khác nhau, trường hợp hiểu lầm cũng có thể xảy ra trong chính gia đình quý vị. Quý vị có thể bắt đầu tránh nói về cái chết của người thân yêu vì sợ làm bản thân hoặc người khác cảm thấy phiền lòng và nói chung gây ra tình huống lúng túng cho người khác.

Đây là lúc có thể có ích để nói chuyện với người khác không phải là thân nhân và bạn bè của quý vị, có thể là người khác cũng bị mất thân nhân và/hoặc chuyên viên như bác sĩ đa khoa, chuyên viên tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần, nhân viên xã hội hoặc nhân viên tư vấn có kinh nghiệm về đau buồn và sang chấn.

Thời điểm để Tưởng nhớ (Time for Remembering)

Tổ chức chúng tôi tổ chức một buổi lễ mỗi năm để tưởng nhớ những người quá cố, thừa nhận những người bị thương và nhận ra tác động của sang chấn giao thông đối với cộng đồng rộng lớn hơn của chúng ta. Chúng tôi hoan nghênh quý vị đến tham dự.

Địa điểm: Queen's Hall, Parliament House, Melbourne

Lúc nào: Chủ

Hãy gọi số 1300 367 797 để biết thêm chi tiết.