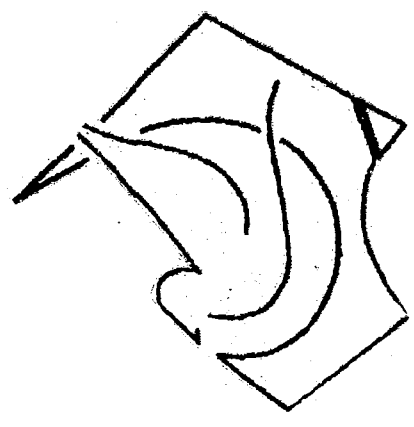


KÍCH XÚC và HỘI CHỨNG HẬU CHẤN

Trauma & Post-Traumatic Stress Disorder



STARTTS

Service for the Treatment and Rehabilitation
of Torture and Trauma Survivors

P.O. Box 203
Fairfield NSW 2165
Tel: (02) 9794 1900

Gắt gồng giận dữ là cách biểu lộ thông thường nhất của trạng thái tinh thần bị kích động căng thẳng quá độ. Mấy phương pháp sau đây sẽ giúp bạn đối phó với tính gắt gồng giận dữ của mình hầu giữ được một phong thái ung dung hợp lý tinh hơn.

1. Thư giãn

Thư giãn khá công hiệu để đưa bạn trở lại trạng thái nghỉ ngơi bình thường và có phản ứng thích hợp với những nỗi bức dọc hằng ngày. Đứng trước một hoàn cảnh có khả năng gây căng thẳng tinh thần, bạn hãy dùng một phương pháp thư giãn nào đó mà bạn đã học, tỉ như nhắm mắt lại, điều hòa hơi thở, rồi vừa thở ra chậm chậm vừa nói hai tiếng "buông rời" theo hơi thở ra. Làm như vậy trong dăm bảy phút.

2. Tự hỏi mình

Khi gặp một chuyện có thể làm bạn bức bối, bạn thử tự hỏi mình mấy câu hỏi sau đây.

- Tại sao tôi gắt gồng giận dữ ?
- Chuyện này có thật đáng cho tôi tức giận không ?
- Còn cách phản ứng nào có tính chất xây dựng hơn ?
- Tôi có phán đoán chuyện này một cách chính xác ?
- Giận dữ trong trường hợp này có lợi gì cho tôi ?
- Nếu tôi tức giận, thì hậu quả sẽ ra sao ?

THUỐC VÀ HỘI CHỨNG HẬU CHẤN

Có nhiều loại thuốc đã được dùng để trị HCCH. Có những loại khá công hiệu với một số triệu chứng, tuy nhiên không có một loại nào có tính năng thay đổi hết tất cả những triệu chứng liên hệ với HCCH. Thuốc ít ra thích hợp trong trường hợp: @ có triệu chứng nặng, mà tự chữa bằng những phương pháp trên không có hiệu quả, chẳng hạn quá lo lắng căng thẳng, quá buồn rầu chán nản, hoặc bị mất ngủ nhiều; @ bị hồi hộp, bị hoảng hốt, hoặc dễ bị giật mình. Thuốc là trợ tá đắc lực cho những phương pháp trị liệu khác như tâm lý trị liệu và các chương trình trị liệu chung cho từng nhóm. Tuy nhiên, việc dùng thuốc hay ngưng dùng thuốc, nhớ luôn luôn phải hỏi ý kiến chuyên môn.

(Abridged and adapted by Tiep Nguyen from Cremer, Blaszczyński and Silove, *Post Traumatic Stress Disorder - Dealing With It - A Self Help Management Programme*)

Đây là một phương pháp hữu ích để đối phó với những ý nghĩ hay trở đi trở lại khó xua đuổi. Viết về kích xúc đã gặp, mỗi ngày trong 4 ngày liền. Mỗi ngày dành chừng nửa giờ và chỉ viết trong nửa giờ đó thôi. Mỗi ngày lại bổ túc thêm chi tiết nếu có. Nếu thấy việc ôn lại chuyện cũ gây cho bạn cảm giác bồn chồn lo lắng thì dừng lại để thở ra thở vô chậm chậm trong ít phút. Sau đó lại tiếp tục viết. Hết 4 ngày bạn đọc lại những gì mình đã viết. Đọc xong, xếp bỏ liệng vô thùng rác.

Vượt thẳng thái độ hành vi lẫn tránh

1. Leo thang

Nghĩ coi có những hoàn cảnh nào mà bạn muốn lẫn tránh bởi nó nhắc nhở sự việc đau đớn đã qua, rồi lên danh sách. Đọc lại coi hoàn cảnh nào gây cho bạn hay có lẽ sẽ gây cho bạn ít căng thẳng đe dọa nhất: đánh số 1. Mỗi hoàn cảnh đều được đánh số, càng căng thẳng và đe dọa thì số càng cao. Xong rồi bạn lập lại một danh sách mới, nhưng lần này bắt đầu từ cuối trang với hoàn cảnh ít căng nhất rồi lên cao dần. Kết quả bạn có một cái thang hoàn cảnh gồm nhiều bậc, bậc dưới dễ leo hơn bậc trên.

Có hai cách leo. Một cách là leo trong thực tế, tức là chọn những việc dễ (nấc thang thấp) làm trước, việc khó làm sau. Điều này có khi không thực hiện được trong một số trường hợp. Một cách khác là tưởng tượng bạn đang nằm trong những cánh hướng mà bạn đã xếp trên thang, từ dưới lên. Trước và trong khi leo, nhớ giữ cho cơ bắp thư giãn và đầu óc thoải mái.

2. Thay đổi lối suy nghĩ

Kích xúc mà bạn đã gặp có thể để lại nơi bạn những cách nhìn cách nghĩ tiêu cực không thực tế, chẳng hạn như: mọi sự chỉ có hai mặt trắng đen, hành động của một người là đủ để kết luận về thái độ của cả tập thể, ở đời này chẳng có ai tử tế cả, mình chẳng làm được cái gì ra hồn, mình nghĩ thế nào thì người khác cũng nghĩ như vậy, v.v.

Suy đoán như vậy có tính cách hơi cứng nhắc và chủ bại. Tập thay đổi cách suy đoán ấy bằng những nhận định ngược lại, tích cực lạc quan hơn.