

KÍCH XÚC VÀ PHẢN ỨNG

Kích xúc là gì?

Kích xúc là một biến cố đau thương xảy ra đột ngột bất ngờ vượt ra ngoài kinh nghiệm bình thường của cuộc sống hằng ngày. Đó có thể là thiên tai như lụt lội, động đất, cháy rừng, hoặc là sự việc do con người gây ra như tai nạn thảm khốc, cướp biển, tra tấn, tù đày.

Người ta có thể gặp kích xúc một cách trực tiếp, tức xảy ra cho chính mình, hay một cách gián tiếp khi chứng kiến hay nghe nói tới nó xảy ra cho người khác. Thông thường sau khi gặp kích xúc sẽ có vô số ý nghĩ tình cảm hành vi tự phát trong ta, chẳng hạn sững sờ, không tin là sự việc đã thực sự xảy ra, tức giận, cảm giác té dại, kinh sợ, bối rối, run rẩy, v.v.

Phản ứng bình thường đối với kích xúc

Sau đây là những phản ứng của con người đối với kích xúc. Tưởng cần nhấn mạnh rằng những phản ứng này là hoàn toàn tự nhiên và bình thường trước những hoàn cảnh đặc biệt bất bình thường. Bạn đừng sợ mình sắp bị điện nếu bạn có những phản ứng như vậy.

Cảm xúc: sững sờ, sợ hãi, tức giận, buồn khổ, hổ thẹn, v.v.

Thể lý: khó ngủ, khó thở, môi mệ, nhức đầu, buồn nôn, tiêu chảy, táo bón, v.v.

Tư duy: khó tập trung chú ý, mau quên, hay nhớ tới sự việc đau đớn kinh hoàng đã qua, ác mộng, do dự khi phải quyết định những chuyện thật đơn giản, v.v.

Hành vi: lẩn tránh người khác, để cau có bực bội, mất hứng thú hoạt động và giải trí, làm biếng ăn, uống rượu hút thuốc nhiều hơn trước, v.v.

Những triệu chứng này có thể xuất hiện không lâu sau khi biến cố xảy ra, hay có thể bộc phát trễ hơn; có khi xuất hiện riêng rẽ, có khi xuất hiện chung với nhau hợp thành một hội chứng khá dễ nhận diện. Nếu nó xuất hiện sớm và qua đi mau trong ba bốn tuần lễ, thì đó là phản ứng cấp tính biểu lộ sự căng thẳng tinh thần. Nếu nó xuất hiện trễ hơn và kéo dài lâu hơn, thì đó là **hội chứng hậu chấn**.

KÍCH XÚC VÀ HỘI CHỨNG HẬU CHẤN

Người ta có thể bị hội chứng hậu chấn (HCHC) sau khi phải kinh qua, phải chứng kiến hay đối đầu với một hay nhiều biến cố trong đó có chết chóc thương vong hay nguy hiểm tới mạng sống của mình hay người khác, và tâm thần của mình lúc đó quá đối sợ hãi, bất lực hay kinh hoàng.

Một người bị HCHC cũng có nhiều trong số các phản ứng đã liệt kê ở trên. Chỉ khác ở chỗ là các triệu chứng kéo dài lâu hơn một tháng và làm cản trở sinh hoạt hằng ngày của họ. Nếu sau ba tháng mà triệu chứng bớt hẳn, thì đó là loại HCHC cấp tính. Nếu triệu chứng còn kéo dài lâu hơn nữa, thì đây là loại HCHC mãn tính. Cần biết thêm là với một số người, HCHC chỉ phát ra một cách rõ rệt nhiều tháng hay nhiều năm sau khi sự việc đã xảy ra.

HCHC có ba đặc điểm chính: (1) kích xúc thường xuyên diễn lại lúc ta ngủ cũng như lúc ta thức; (2) ta cố tránh bất cứ cái gì có liên quan tới kích xúc; (3) tinh thần ta luôn bị kích động và căng thẳng.

ĐẶC ĐIỂM CỦA HỘI CHỨNG HẬU CHẤN

Sau đây là những chỉ dấu cho biết ta có bị HCHC hay không. Nên nhớ không nhất thiết phải đủ tất cả những chỉ dấu này thì mới được coi là có HCHC.

Kích xúc diễn lại bằng năm cách:

1. Dù bạn không muốn và hết sức khổ tâm mà bạn vẫn nhớ tới nó hoài.
2. Khi ngủ hay mơ thấy nó, mà mơ thấy thì đau buồn sợ hãi lắm.
3. Đôi khi bạn bất chợt có những cử chỉ hay cảm giác như thể chính nó đang xảy ra lại.
4. Đau đớn xúc động trong lòng khi gặp những gì gợi cho bạn nhớ tới nó.
5. Cơ thể có những biểu hiện như lúc nó mới xảy ra, thí dụ toát mồ hôi, tim đập nhanh, khi bạn gặp những gì gợi nhớ tới nó.

Thái độ lẩn tránh biểu lộ qua bảy chỉ dấu:

1. Tránh để không nghĩ tới, không xúc động, không nói về sự việc đau đớn đã qua.
2. Tránh những hoạt động nào, những nơi nào, những người nào có thể gợi nhớ tới nó.
3. Cố nhớ mà vẫn không thể nhớ lại một chi tiết quan trọng nào đó của sự việc ấy.
4. Mất hay giảm hứng thú đối với những hoạt động đã từng chiếm ưu tiên trong đời sống của bạn trước khi bạn gặp kích xúc.
5. Cảm thấy xa cách với mọi người.
6. Tình cảm trở nên dửng dưng, con tim dường như không còn biết rung động thốn thức.
7. Cảm tương tương lai dường như vô nghĩa, vô mục đích, và mình không còn sống bao lâu nữa.

Trạng thái kích động biểu lộ qua năm cách:

1. Khó đi giấc ngủ, ngủ không yên giấc.
2. Cấu kình giận dữ.
3. Khó tập trung chú ý.
4. Luôn cảnh giác đề phòng.
5. Dễ bị giật mình hoảng hốt.

TÌM PHƯƠNG ĐỐI PHÓ

Triệu chứng rối loạn tâm lý và tâm thần do kích xúc gây ra thuộc phạm vi chuyên môn của bác sĩ tâm thần và chuyên viên tâm lý. Tuy nhiên, khi không kiểm được người giúp bạn, hoặc nếu bạn tự ý lo liệu lấy không muốn nhờ sự giúp đỡ chuyên môn bên ngoài, thì xin giới thiệu với bạn mấy phương pháp tự chữa sau đây.

Kiểm soát sự đột nhập của kỷ niệm thương đau

1. Ngăn chặn

Hình dung một bảng Stop (bắt xe cộ và khách bộ hành ngừng lại) hay tự nói "stop" bất cứ khi nào bạn thấy ý nghĩ hình ảnh về quá khứ đột nhập. Rồi bạn tự định cho mình một lúc nào đó nhất định trong ngày mà thôi để cho phép mình được quay lại trong trí trong 20 phút cuốn "video" về kích xúc đã qua. Phương pháp này có vẻ ngây ngô, nhưng có thể giúp bạn làm chủ tư tưởng của mình hơn là để nó làm chủ mình.