

# NGUỒN TRỢ GIÚP QUỐC GIA

## **Compassionate Friends**

[www.compassionatefriends.org](http://www.compassionatefriends.org)  
(877) 969-0010

## **Mothers Against Drunk Driving**

[www.madd.org](http://www.madd.org)

## **National Center for Victims of Crime**

[www.victimsofcrime.org](http://www.victimsofcrime.org)  
(202) 467-8700

## **National Domestic Violence Resource Center**

[www.nrcdv.org](http://www.nrcdv.org)  
1-(800) 799-7233

## **National Sexual Violence Resource Center**

[www.nsvrc.org](http://www.nsvrc.org)  
(877) 739-3895

## **Office for Victims of Crime**

[www.ovc.gov](http://www.ovc.gov)

## **Parents of Murdered Children**

[www.pomc.org](http://www.pomc.org)  
(888) 818-7662



Qua một Thỏa Thuận hợp tác, tài liệu này được thiết lập do Cục Điều Tra Liên Bang và Trường Đại Học Penn State University

Các thông tin này không nhằm mục đích thay thế vai trò của các chuyên gia trị liệu cố vấn về nỗi buồn đau

Bộ Tư Pháp Hoa Kỳ  
Cục Điều Tra Liên Bang



# Đối Diện Với Nỗi Buồn Đau

Trong cuộc sống, *không gì* có thể chuẩn bị bạn để đương đầu với sự chấn thương tâm lý khi đối diện với cái chết đột ngột của người thân yêu. Những người bị chấn thương tâm lý có nhiều cách phản ứng khác nhau. Những phản ứng đó có thể đem đến cho bạn một cảm giác kỳ lạ hoặc không bình thường. Bạn có thể cho rằng mình có vấn đề và nỗi đau to lớn này sẽ không hề thuyên giảm.

## Những Góp Ý Hữu Dụng

### *Lúc đầu tiên khi nhận được*

tin báo bạn có thể cảm thấy bị sốc, không ngờ được, muốn phủ nhận chuyện và như bị tê tái bất động. Bạn cố gắng suy xét các thông tin đang được đưa đến và có thể bạn có rất nhiều câu hỏi. Trong lúc đang suy xét những thông tin, độ nhạy cảm của giác quan có khả năng nâng cao. Nhiều người nhớ rất rõ mùi, vị, những gì trông thấy và nghe, kể cả những gì cảm nhận được khi tình huống chấn thương tâm lý xảy ra. Nhịp tim và huyết áp có thể gia tăng. Trong lúc này, bạn trải qua rất nhiều cảm xúc, tức tối, sợ sệt, hoang mang, xấu hổ, tội lỗi cùng đau buồn. Đôi khi, tình hình diễn biến buộc phải lên xuống với bao nhiêu thăng trầm của cảm xúc. Bạn cảm thấy rất mệt mỏi và dễ bị đuối sức. Việc tìm gặp các chuyên viên y khoa có thể giúp ích cho bạn nếu các triệu chứng này kéo dài. Chuyện khôi phục sau khi bị chấn thương tâm lý không dễ và phải cần thời gian. Mọi người đều có phản ứng riêng biệt. Không có phản ứng nào đúng hoặc sai, chỉ là cách phản ứng của mọi người sẽ khác nhau. Đừng nên quá đòi hỏi nơi bản thân mình hoặc đối với người khác.

- Nên tư vấn. Có thể bạn thắc mắc về các loại dịch vụ trợ giúp hay bạn muốn biết các chuyện kế tiếp diễn biến ra sao. Nên tìm hiểu những việc gì đang trông mong vào mình trong những ngày tới hồng lên kế hoạch sẵn sàng cho bất kỳ sự kiện căng thẳng mới nào khác.
- Giữ một quyển vở bên cạnh. Bạn có thể ghi chép dòng suy nghĩ hay những thắc mắc vào đấy để khỏi quên.
- Nếu có thể, hoãn lại mọi quyết định trọng đại. Bạn có thể nghĩ rằng một thay đổi lớn sẽ làm cho bạn cảm thấy nhẹ nhõm hơn nhưng không nhất thiết là vậy. Cho phép mình thêm thời gian để vượt qua các giai đoạn bối rối và hoang mang nhất, thích nghi cho phù hợp rồi thì hành những quyết định mang ảnh hưởng đến cả cuộc đời mình.
- Nên nhớ mình cần phải thở. Nhắm mắt lại và chậm chậm hít từng hơi sâu vào rồi từ từ thở ra cho tới khi nào lấy được bình tĩnh.
- Tạm thời đơn giản hóa cuộc sống. Lên danh sách những trách nhiệm hiện tại của mình và nhận định những gì tuyệt đối cần thiết. Có những gì bạn tạm thời gạt qua một bên được không? Có những gì bạn có thể hoàn toàn buông thả không?

- Chăm sóc tinh thần lẫn thể xác của chính mình. Ăn uống tầm bở và thể dục đều đặn. Thể dục có thể giúp ích cho trạng thái cảm xúc của mình và luôn tiện giúp cho mình ngủ ngon hơn.
- Tránh rượu chè hoặc các chất áp phiện bất hợp pháp. Những thứ này có thể tạm thời ngăn chặn nỗi đau lòng nhưng chúng sẽ cản trở đến việc hồi phục.
- Thiết lập những thói sinh hoạt mới.
- Tránh làm việc quá sức bởi vì quá nhiều tiết mục.
- Giữ bên mình số điện thoại của những bạn thân để gọi khi thấy mình bị chìm ngập chơi với hay bắt đầu có cảm giác hốt hoảng.
- Trông cậy vào những người mình tín nhiệm. Tìm đến họ để cập nhật thông tin, được cố vấn và giúp đỡ.
- Khi cần thiết, tìm sự giúp đỡ từ các chuyên gia. Chẳng khác gì bác sĩ và y tá được huấn luyện để giúp đỡ cho cơ thể lành mạnh, có những nhà chuyên gia khác được huấn luyện để giúp cho những người bị mất mát nghiêm trọng được phục hồi và đương đầu với nỗi đau của cảm xúc.

