

TẠI SAO TÔI LẠI  
CẢM THẤY NHƯ THẾ NÀY?



Có hai loại tai họa: tai họa thiên nhiên như các thiệt hại do bão tố, cơn lốc xoáy, lụt lội, cháy rừng, núi lửa phun và động đất, và các tai họa do hành động có chủ đích của con người. Loại thứ hai này bao gồm các hoạt động cố tình khủng bố vừa mới xảy ra cho quốc gia của chúng ta. Khi tai họa do con người gây nên, phản ứng của chúng ta trở nên nghiêm trọng và phức tạp hơn và khó chế ngự được.

Tai họa này có thể khiến cho bạn phải đặt câu hỏi về một số vấn đề mà trước kia bạn tin tưởng về sự an toàn của chính mình, của gia đình và bạn bè, và các vấn đề đạo đức về hành vi đúng sai. Việc đặt câu hỏi này là một phản ứng tự nhiên đối với tai họa gây ra bởi một người khác và điều quan trọng là bạn phải dành thì giờ cho chính mình để lựa ra các cảm xúc và ý nghĩ của mình. Đừng mong là sẽ có câu trả lời dễ dàng.

Cuốn sổ nhỏ này sẽ cho bạn biết các phản ứng về xúc cảm và thể chất mà có thể bạn đã trải qua. Trong đó cũng có một vài ý tưởng mà chúng tôi hy vọng rằng sẽ giúp bạn hiểu được các liên hệ rõ rệt hơn mà biến cố này đã ảnh hưởng, và sẽ ảnh hưởng, trên cuộc sống của bạn và của những người xung quanh bạn. Chúng tôi hy vọng cuốn sổ sẽ giúp bạn đặt biến cố này vào đúng chỗ của nó trong cuộc đời CỦA BẠN.

### ***Tại sao biến cố này lại làm bối rối và căng thẳng đến như vậy?***

Các nghiên cứu về tai họa cho biết tại sao một số các biến cố lại căng thẳng hơn các biến cố khác. Các lý do gồm có:

- **Không báo trước.** Nếu chúng ta có thể chuẩn bị được điều gì đó, ngay cả cho một tai họa, biến cố sẽ ít đáng sợ hơn là khi chúng ta không được báo trước gì cả.
- **Thay đổi đột ngột về thực tại.** Một khu vực an toàn đột nhiên trở thành không an toàn.
- **Loại tác nhân hủy phá được sử dụng.** Sức công phá của một trái bom hoặc súng hoặc bất cứ vật gì để hãm hại người khác đều đáng sợ. Trong tai họa này, việc sử dụng phương tiện giao thông an toàn thật là đảo lộn tất cả.
- **Sợ bị hủy phá thêm.** Vì không biết điều gì sẽ xảy ra kế tiếp nên chúng ta đều ở trong tình trạng cảnh giác.
- **Kết quả của các nỗ lực cứu vớt.** Sợ thấy rằng không còn ai hoặc rất ít người sống sót hoặc chính tổ cấp cứu, cũng có thể bị tổn thương.
- **Biến cố đau thương liên hệ đến việc nhìn thấy cái chết trước mắt.** Nhìn thấy người chết và bị thương nặng đặc biệt thật là ghê rợn.
- **Cảm thấy đáng lẽ có một cách nào đó để ngăn cho tai họa khỏi xảy ra.**
- **Truyền thông.** Khi xem và ôn lại các thiệt hại nhiều lần tất cả chúng ta đều trở thành nạn nhân của tai họa. Những ai xem tin tức về tai họa có thể trở thành điều gọi là "nạn nhân thứ cấp" và có thể phải chịu các vấn đề về xúc cảm và thể chất. Tuy nhiên, đừng ngạc nhiên khi thấy có người dường như không bị ảnh hưởng giống như bạn bởi những điều mà họ nhìn và nghe thấy. Không phải ai cũng có các phản ứng tức thời; có một số người phản ứng chậm và chỉ xuất hiện sau nhiều ngày, tuần, hoặc có khi cả tháng, và còn một số người có thể không có phản ứng gì cả.

### ***Loại xúc cảm nào là "bình thường" và khi nào chúng sẽ biến mất đi?***

Có một sự tức giận tự nhiên, có khi nổi cơn thịnh nộ, đi kèm với cảm xúc là chúng ta đều không được

bảo vệ khỏi những biến cố như thế này, và lối sống của chúng ta có thể thay đổi một cách đột ngột. Cũng có mối lo sợ là điều này cũng có thể xảy ra cho chúng ta và người thân yêu.

Bạn có thể thấy là tiếng động lớn dễ làm cho bạn giật mình hơn, hoặc mùi vị hoặc vật thể liên hệ tới biến cố có thể tạo ra một phản ứng về xúc cảm. Đừng ngạc nhiên về các phản ứng này. Qua thời gian, khi không có gì nguy hiểm xảy ra, chúng sẽ tự biến mất đi.

Bạn có thể cảm thấy buồn rầu và phiền muộn đến tột cùng, không suy nghĩ được đến nơi đến chốn, khó ngủ, hoặc gặp ác mộng. Các cảm xúc này có thể biến mất đi và sau đó tái xuất hiện khi có điều gì khơi lại ý nghĩ về tai họa.

Để đáp ứng lại sự căng thẳng này, bạn cảm thấy là mình nên làm điều gì đó để "chứng tỏ là mình vẫn còn hoạt động" những điều mà thông thường bạn không làm. Xin suy nghĩ cẩn thận về các hậu quả có thể xảy ra do hành động của mình, và biết rằng cảm xúc này sẽ qua đi. Hoặc, bạn có thể muốn tránh né bạn bè, bỏ học, và muốn cô độc hoặc dành thêm thời gian cho gia đình. Đây là tất cả các phản ứng thông thường của các em thiếu niên đối với các biến cố về tai họa.

Những cảm xúc và phản ứng này sẽ biến mất trong vòng từ bốn tới sáu tuần hoặc ít hơn khi bạn lấy lại được các sinh hoạt thường ngày và tập trung sự chú ý vào những điều khác. Mỗi người đều cảm thấy sự căng thẳng khác nhau, vì thế đừng so sánh chính mình với bạn bè và người thân trong gia đình, hoặc phán đoán về các phản ứng của họ hoặc thiếu phản ứng.

### ***Liệu căng thẳng có thể gây ra các trở ngại về thể chất hay không?***

Căng thẳng thường gây ra các vấn đề về thể chất. Thông thường nhất là:

- Nhức đầu
- Đau bao tử
- Nhức và đau mình mẩy
- Bộc phát dị ứng
- Khó dỗ giấc ngủ hoặc ngủ thẳng một giấc
- Lúc nào cũng cảm thấy đói hoặc ăn không ngon
- Nổi mẩn

Khi mức căng thẳng giảm sút, bạn sẽ thấy các vấn đề về thể chất này biến mất.

### *Tôi có thể làm được điều gì?*

- Nói hết ra! Kiểm chế xúc cảm và ý nghĩ sẽ làm giới hạn khả năng giải quyết những gì đã xảy ra và đương đầu với nỗi đau đớn và bất an.
- Lắng nghe những người khác.
- Làm những việc từ thiện ngẫu nhiên. Tự trấn an mình rằng vẫn còn có lòng nhân hậu và sự ân cần trên cõi đời này. Tình nguyện phục vụ cho những người nào cần được giúp đỡ.
- Quây quần với gia đình.
- Trở lại với công việc thường lệ.
- Ngồi bên một góc cây, ngắm nhìn dòng suối, ao hồ, sông, hoặc đại dương.
- Tự nhớ lại những lúc khác khi mình có sự xúc cảm mạnh mẽ và cách tự giải quyết. Xúc cảm này sẽ là một phần của bạn và sẽ hướng dẫn bạn trở thành người như hiện nay và những điều mà bạn làm, nhưng chúng không chế ngự được cuộc đời của bạn.
- Yêu cầu giúp đỡ khi cần. Nói về cảm xúc của mình với người mình tin cậy, như cha mẹ hoặc một người thân khác, một cố vấn nhà trường hoặc một lãnh đạo tinh thần. Nếu cảm xúc của bạn vẫn còn dằn vặt hoặc kéo dài hơn từ bốn đến sáu tuần, bạn có thể yêu cầu tìm một nhân viên chuyên môn để giúp bạn phân tách về cảm xúc của mình.
- Làm một điều gì đó có thể giúp được cho người khác — thí dụ, đi dự một lớp sơ cứu hoặc CPR.