

Practicing Self-Care After Traumatic Events

Tập luyện tự chăm sóc sau khi sự kiện chấn thương đã xảy ra

Exposure to traumatic events can have a major impact on our emotions, behaviors, cognitive functioning, and physical well-being. This is true even when we witness the trauma from a distance as in the case of the Newtown, Connecticut, shootings. People experience a range of reactions. It is common for them to report being more fearful, withdrawing from friends and family, feeling easily distracted or even frustrated by memory lapses, or failing to complete simple tasks.

Tiếp xúc với sự kiện chấn thương có thể có tác động lớn đến cảm xúc, hành vi, chức năng nhận thức, và sức khỏe thể chất. Điều này đúng ngay cả khi chúng ta làm chứng sự kiện chấn thương từ một khoảng cách như trong trường hợp của vụ thảm sát Newtown tại Connecticut. Những chúng ta trải qua phản ứng khác nhau. Rất bình thường cho những người chúng ta báo cáo cảm giác đáng sợ, buông bỏ bạn bè và gia đình, cảm thấy dễ dàng mất tập trung hoặc thậm chí thất vọng với bộ nhớ suy giảm, hoặc không hoàn thành nhiệm vụ đơn giản.

The most common reaction people exposed to trauma or extreme stress report is the powerful impact on our bodies. Initially we may feel anxious, sense our hearts racing, or experience an adrenaline rush. After a few days, we may feel exhausted but have difficulty sleeping, notice that we startle easily, be more hypervigilant, or feel numb or detached. Often people report they cannot stop thinking about the traumatic event, watching it on television, or reading about it in the news.

Phản ứng thông thường nhất tiếp xúc với chấn thương hoặc mức độ tối đa cao nhất của căng thẳng là động mạnh nhắtác trên cơ thể của chúng ta. Ban đầu, chúng ta có thể cảm thấy lo lắng, cảm nhận được trái tim của chúng ta đua nhanh, hoặc sẽ trải nghiệm một cảm giác phấn khích. Sau vài ngày, chúng ta có thể cảm thấy mệt mỏi nhưng có khó ngủ, nhận thấy rằng chúng ta giật mình dễ dàng hơn, đề phòng hơn, hoặc cảm thấy tê hoặc tách ra. Thường chúng ta báo cáo không thể ngừng suy nghĩ, xem trên truyền hình, hoặc đọc về trong các tin tức về sự kiện chấn thương.

The good news is humans are resilient and most everyone will recover in a short amount of time – usually a few weeks. To speed our recovery, we need to remember self-care is important and find ways to take care of ourselves on a daily basis. Here are a few things you can do to promote a return to normalcy:

Tin tốt là con người rất kiên cường và hầu hết mọi người sẽ phục hồi trong một khoảng thời gian ngắn - thường là một vài tuần. Để tăng thời gian phục hồi của chúng ta, chúng ta cần nhớ sự chăm sóc cho mình là quan trọng và tìm cách để chăm sóc bản thân của mình hàng ngày. Theo đây là một vài điều bạn có thể làm để giúp trở lại bình thường:

- 1) Maintain social connections:** When we experience a loss or a tragedy, it is easy to isolate or withdraw from our network of friends and family. But in a time of crisis, these support networks are more important than ever. Reach out to those who can support you. Make plans to see friends and stay connected in-person or on the phone. You may

decide you want to temporarily avoid people who are not being supportive. And remember, that it is okay to take time out for yourself to rest and recharge.

Giữ gìn kết nối xã hội: Khi chúng ta trải qua một mất mát hoặc một sự kiện đáng buồn, chúng ta rất dễ dàng để rút đi từ bạn bè và gia đình của chúng ta. Tuy nhiên, trong một thời gian khủng hoảng, hỗ trợ của những người chúng ta biết là quan trọng nhất. Giao tiếp với những người có thể hỗ trợ bạn. Hãy sắp xếp để xem bạn bè của bạn và kết nối trực tiếp hoặc qua điện thoại. Bạn có thể quyết định tạm thời tránh những người không được hỗ trợ. Và hãy nhớ rằng điều quan trọng là bạn phải có thời gian cho chính mình để nghỉ ngơi và phục hồi.

- 2) **Engage in health-promoting behaviors:** Exercise several times a week and try and maintain a healthy diet. Our healthy routines and good eating habits disappear during emergencies, so we need to find ways to carve out time to go for a walk, swim, or whatever exercise you enjoy. Do not overdo it. If you are pressed for time, a short walk is fine. Do not be hard on yourself. Right now may not be the time to start a diet or quit smoking. Stay hydrated. When we are stressed we tend to use up more water than normal, and our bodies do not always give us the signals that we are thirsty, so it is important to drink a lot of water.

Tham gia vào các hành vi để giúp nâng sức khỏe cho tốt: Tập thể dục vài lần mỗi tuần và cố gắng giữ một chế độ ăn uống tốt. Sự sinh hoạt hàng ngày của chúng ta và các thói quen ăn uống tốt biến mất trong các trường hợp khẩn cấp, vì vậy chúng ta cần phải tìm cách để tạo ra thời gian để đi bộ, bơi lội, hoặc tập thể dục chúng ta thích. Đừng làm quá mức. Nếu bạn không có nhiều thời gian, đi bộ một khoảng ngắn là đủ tốt. Đừng làm khó khăn cho chính bản thân mình. Ngay bây giờ có thể không đúng lúc để chế độ ăn uống hoặc bỏ hút thuốc. Hãy uống nhiều nước để ngăn ngừa cơ thể khỏi mất nước. Khi chúng ta bị căng thẳng, chúng ta sử dụng nước nhiều hơn bình thường, và cơ thể chúng ta không không phải luôn luôn cấp cho chúng ta các tín hiệu chúng ta đang khát, vì vậy nó rất quan trọng bạn uống nhiều nước.

- 3) **Maintain good sleep hygiene:** Traumatic events often disrupt our sleep. Some people report nightmares or find that nights are harder for them. Try to maintain regular sleep routines and get eight hours of sleep a night. Stay away from caffeine in the evening. Recent studies support turning off all electronics – televisions, phones, and computers – at least one hour before bedtime.

Giữ gìn giấc ngủ tốt: Sự kiện chấn thương thường phá vỡ giấc ngủ của chúng ta. Một số người báo cáo những cơn ác mộng hoặc thấy rằng đêm khó hơn cho họ. Cố gắng giữ gìn thói quen ngủ đều đặn và ngủ 8 tiếng mỗi đêm. Tránh xa hóa chất caffeine thường trong cà phê hoặc nước giải khát vào buổi tối. Những kết quả nghiên cứu đề nghị tắt tất cả điện tử - truyền hình, điện thoại, máy tính - ít nhất một tiếng trước khi đi ngủ.

- 4) **Find balance in your life:** During a crisis people often report excessive behaviors – working too much, eating too much, sleeping too much, even drinking too much. Avoid excessively watching television reports of the event. Set limits for yourself on activities and make sure you are taking care of yourself in all areas – social, behavioral, and spiritual. Our assumptions about the world being a safe place are shattered and anything we can do that gives our life meaning or gives us a plan of action will help speed our recovery.

Tìm sự cân bằng trong cuộc sống của bạn: Trong cuộc khủng hoảng, thường mọi người báo cáo rằng họ có hành vi quá mức như - làm việc quá nhiều, ăn quá nhiều, ngủ quá nhiều, thậm chí uống quá nhiều. Tránh xem quá nhiều tin tức trên truyền hình về sự kiện. Tạo các giới hạn cho chính mình về các hoạt động và chăm sóc bản thân trong mọi lĩnh vực - xã hội, hành vi, và tinh thần. Các giả định của chúng ta về thế giới là một nơi an toàn đã tan vỡ và bất cứ điều gì mà chúng ta có thể làm để có ý nghĩa cho cuộc sống của chúng ta hoặc cho chúng ta một kế hoạch hành động sẽ giúp tăng phục hồi của chúng ta.

24-hour Critical Incident Response Line: 888-851-2451

Press Option #1 and ask to speak with a Trauma Center Manager

24 giờ - đường dây điện thoại phản ứng sự cố nghiêm trọng: 888-851-2451

Nhấn số chọn 1 và yêu cầu được nói chuyện với một người quản lý của trung tâm Chấn thương