

## **Công Nhận Chấn Thương Tâm Lý và Thúc Đẩy Sự Bền Bỉ Trong Tình Hình COVID-19**

Chấn thương tâm lý có thể được cảm nhận theo nhiều cách và là một khủng hoảng sức khỏe công cộng tiếp diễn xuyên khắp thành phố và quốc gia của chúng ta. Đại dịch COVID-19 đã gây tổn hại chưa từng có đến mạng sống con người, bất an tài chính và cách biệt xã hội, khiến cho cảm xúc chấn thương mà nhiều người phải trải qua ngày càng tệ hơn. Nhiều cư dân Thành Phố New York (NYC) cũng đang quay cuồng trong những sự cố bạo lực cảnh sát, bất công và bất bình đẳng chủng tộc, và đang làm việc để đối mặt với hàng thế kỷ chấn thương tâm lý mà các cộng đồng Da Đen và Da Nâu, và các cộng đồng da màu khác, đã phải trải qua. Những khủng hoảng sức khỏe công cộng diễn ra đồng loạt này là những tác nhân gây căng thẳng đáng kể mà có thể đóng góp vào chấn thương và cảm giác mất mát mà nhiều người đang trải qua.

### **Định Nghĩa Chấn Thương và Hiểu Rõ Tác Động của Chấn Thương**

Sở Dịch Vụ Lạm Dụng Chất và Sức Khỏe Tâm Thần (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) định nghĩa chấn thương là phát sinh từ một sự kiện, loạt sự kiện hoặc một nhóm các hoàn cảnh mà một cá nhân trải qua là có hại về thể chất hoặc cảm xúc.<sup>1</sup> Các sự kiện gây chấn thương tiềm tàng như đại dịch COVID-19 có thể khiến cho việc đối phó và hồi sức khó khăn. Các phản ứng với chấn thương mang tính cá nhân. Chúng ta có thể trải nghiệm cùng một sự kiện khác nhau, và có phản ứng khác nhau với sự kiện đó tùy vào nguồn lực đối phó của chúng ta (ví dụ như quan hệ hỗ trợ, lưới an toàn tài chính và kỹ năng quản lý căng thẳng). Các nguồn lực đó có thể thay đổi theo thời gian, ảnh hưởng đến cách chúng ta trải nghiệm và đối phó với chấn thương xuyên suốt cuộc đời chúng ta.

Các sự kiện chấn thương (bao gồm mất người thân hoặc mất việc làm) không được trải nghiệm bình đẳng xuyên khắp tất cả các cộng đồng. Người New York Da Đen và Da Nâu đã bị ảnh hưởng một cách không cân xứng bởi các trường hợp lây nhiễm và tử vong do COVID-19, cũng như mất việc làm và tiền lương. Công nhân Da Đen và Gốc La Tinh mất việc làm cũng có ít khả năng nhận hỗ trợ của chính phủ hơn công nhân Da Trắng.<sup>2</sup> Điều này có thể đóng góp vào sự khác biệt về trải nghiệm mà người Da Đen và Gốc La Tinh trải nghiệm so với người Da Trắng, người có thể trải nghiệm cùng sự kiện đó nhưng có thể tiếp cận nhiều nguồn lực đối phó hơn.

---

<sup>1</sup> SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (Khái Niệm Chấn Thương và Hướng Dẫn Tiếp Cận có Hiểu Biết về Chấn Thương của SAMSHA). Trang web của Sở Dịch Vụ Lạm Dụng Chất và Sức Khỏe Tâm Thần.

[https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf). Xuất bản tháng 7 năm 2014. Truy cập ngày 27 tháng 7 năm 2020.

<sup>2</sup> Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust (Công Nhân Người Thiểu Số Bị Trì Trệ trong một cuộc Bùng Nổ Bị Ảnh Hưởng Mạnh trong một cuộc Bé Tắt). Trang web *Thời Báo New York*. <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. Xuất bản ngày 6 tháng 6 năm 2020. Truy cập ngày 18 tháng 7 năm 2020.

Căng thẳng chấn thương thứ cấp xảy ra khi một người tiếp xúc với trải nghiệm chấn thương trực tiếp của người khác. Căng thẳng chấn thương thứ cấp thường được trải nghiệm bởi những người thường xuyên tiếp xúc với chấn thương của người khác, ví dụ như cố vấn viên, nhà trị liệu, nhân viên sơ cứu, nhân viên chăm sóc sức khỏe và các cá nhân không liên quan một cách chuyên nghiệp (ví dụ như bạn bè và thành viên gia đình chứng kiến chấn thương ảnh hưởng đến người thân hoặc cộng đồng của họ). Căng thẳng chấn thương thứ cấp có thể đóng góp vào cảm xúc mệt mỏi thể chất và cảm xúc, bức bối và vô vọng. Công nhận những cảm xúc này trong bản thân quý vị hay ai đó gần gũi với quý vị là bước đầu tiên trong việc giải quyết chúng.

### **Có Thể Phục Hồi Từ Chấn Thương**

Sự bền bỉ là khả năng bật lại từ một tình huống khó khăn. Thúc đẩy an toàn, tính minh bạch và hợp tác trong các mối quan hệ, cộng đồng và tổ chức có thể giảm nhẹ căng thẳng và thúc đẩy sự bền bỉ.

Mặc dù xây dựng tính bền bỉ là một chiến thuật đối phó hữu ích, đó không phải là giải pháp cho các vấn đề hệ thống như phân biệt chủng tộc, điều mà tiếp tục gây bất lợi và làm tổn thương các cộng đồng da màu. Các vấn đề hệ thống này cần giải pháp hệ thống. Các cộng đồng đang chung tay với số lượng đông đảo để chống lại nạn phân biệt chủng tộc hệ thống và sự bất bình đẳng chủng tộc. Công nhận và hỗ trợ lẫn nhau trong những thời khắc này có thể cho phép chúng ta trở dậy mạnh mẽ hơn và có tinh thần đoàn kết lớn hơn.

Trong khi Người Dân New York phục hồi và ứng phó với đại dịch tiếp diễn, có cơ hội để xây dựng tính bền bỉ và hỗ trợ lẫn nhau.

### **Lời Khuyên Xây Dựng Tính Bền Bỉ**

**Công nhận rằng các cảm giác đau thương, mất mát và buồn bã là điều tự nhiên và có thể thúc đẩy sự bền bỉ:** Chấp nhận các cảm giác của quý vị. Phục hồi theo nhịp độ của riêng quý vị và theo cách riêng của quý vị. Hãy kiên nhẫn với chính mình.

**Xây dựng kết nối hỗ trợ:** Con người là những sinh vật có tính xã hội tìm kiếm sự thoải mái, thân thuộc và an toàn ở người khác. Xây dựng kết nối qua các quan hệ hỗ trợ giúp nuôi dưỡng cảm giác an toàn và cộng đồng có thể hỗ trợ hồi phục. Tái kết nối với bạn bè và thành viên gia đình cũng có thể là một nguồn hỗ trợ mạnh mẽ.

**Xác định và sử dụng thế mạnh của quý vị:** Khủng hoảng cộng đồng có thể tạo cơ hội để xác định thế mạnh và phẩm chất cá nhân (ví dụ như lòng quả cảm, khiếu hài hước và sự đồng cảm) mà có thể sử dụng để kiểm soát sự căng thẳng phát sinh từ nghịch cảnh. Sử dụng kỹ năng của quý vị để giúp người khác qua những hoạt động như tình nguyện để giúp quý vị đối phó. Để tìm các cơ hội tình nguyện, hãy truy cập "[Help Now NYC](#)" (NYC Trợ giúp Ngay bây Giờ) hoặc "[NYC Service](#)" (Dịch vụ của NYC).

**Hãy tập trung vào những thứ quý vị có thể thay đổi:** Xác định các thách thức và tập trung vào những điều nằm trong tầm kiểm soát của quý vị. Luyện tập chánh niệm và tham gia vào các hoạt động lành mạnh. Đáp lại người khác với sự đồng cảm và quan tâm, và công nhận rằng mọi người đều bị ảnh hưởng bởi COVID-19 khác nhau. Hãy tôn trọng; theo dõi với mọi người và cho họ biết rằng quý vị sẵn sàng lắng nghe các trải nghiệm mà có thể khác với mình.

**Hài hước và tiêu khiển:** Hài hước có thể là một chiến lược đối phó mạnh mẽ, và tìm kiếm cơ hội để tham gia các hoạt động vui có thể chống lại một số thông điệp tiêu cực và đau đớn mà quý vị đang trải nghiệm và nghe qua truyền thông. Công nhận rằng cả hai điều này cũng có thể là chiến lược tránh né ứng phó với chấn thương. Sử dụng chúng làm chiến lược chủ yếu hoặc lâu dài có thể gây tránh né hoặc kìm nén các cảm xúc đau đớn liên tục mà có thể tái trở dậy theo các cách gây hại tiềm tàng và tổn thương hơn.

**Công nhận nỗi đau của chấn thương chủng tộc<sup>3</sup>:** Các trải nghiệm chấn thương chủng tộc thường bị phớt lờ hoặc giảm thiểu. Tạo ra các cơ hội để thảo luận trải nghiệm của quý vị về phân biệt chủng tộc và tìm kiếm hỗ trợ từ những người quý vị tin tưởng. Điều này có thể có tính trao quyền và giúp phục hồi. Quý vị cũng có thể tìm thấy tiếng nói của mình qua chủ nghĩa tích cực để giúp kiểm soát nỗi đau của mình.

**Tạo hy vọng:** Suy nghĩ, lên kế hoạch và nhìn về phía trước hướng tới các kết quả tích cực. Nhìn về những người trong cộng đồng của quý vị và mạng xã hội đang giúp ích, và biết rằng có một cộng đồng đứng sau quý vị, kể cả nếu quý vị không nhìn thấy họ. Các cộng đồng đã chung tay với số lượng đông đảo, bao gồm để chống lại nạn phân biệt chủng tộc và bất bình đẳng chủng tộc. Công nhận và hỗ trợ lẫn nhau trong những thời khắc này có thể cho phép chúng ta trở dậy mạnh mẽ hơn và có tinh thần đoàn kết lớn hơn.

### **Tài Nguyên Hỗ Trợ**

- Nhân viên của NYC WELL luôn sẵn sàng hỗ trợ 24/7 và có thể đưa ra lời tư vấn ngắn gọn và giới thiệu đến dịch vụ chăm sóc bằng hơn 200 ngôn ngữ. Để được hỗ trợ, hãy gọi đến 888-692-9355, hoặc trò chuyện trực tuyến bằng cách truy cập [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Truy cập [trang web Đối Phó với COVID-19 và Tình Trạng Khỏe Mạnh Cảm Xúc của Sở Y Tế NYC](#) để truy cập nhiều nguồn lực khác nhau.
- Để biết thêm các nguồn lực có thể giải quyết các vấn đề như trợ giúp tài chính, thực phẩm, chăm sóc sức khỏe, đài thọ bảo hiểm và nhiều hơn nữa, hãy xem [Hướng Dẫn Toàn Diện cho Các Nguồn Lực](#).
- Để biết thông tin chung về COVID-19, bao gồm cách bảo vệ chống lại các dấu hiệu bệnh, hãy truy cập [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) hoặc [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).

---

<sup>3</sup> Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdrón L, et al. Racial Trauma Toolkit (Bộ Dụng Cụ Chấn Thương Chủng Tộc). Cao Đẳng Boston – Viện Nghiên Cứu và Thúc Đẩy Chủng Tộc và Văn Hóa. <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. Xuất bản năm 2015. Truy cập ngày 27 tháng 7 năm 2020.

- Để tìm hiểu thêm về các nhà cung cấp dịch vụ và tổ chức hiểu biết về chấn thương hãy truy cập the "[New York State Trauma-Informed Network](#)" (Mạng Lưới Hiểu Biết về Chấn Thương của Tiểu Bang New York).

**Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có chuyển biến.**

7.27.20