

1. Phản ứng stress có thể xảy ra sau khi tham gia tiêu hủy động vật mắc bệnh

※ Có thể trải qua những triệu chứng khác nhau do stress sau khi tham gia công tác tiêu hủy động vật mắc bệnh.

Phản ứng về nhận thức	Phản ứng về tình cảm	Phản ứng về cơ thể	Phản ứng về hành động
<ul style="list-style-type: none"> <li>Giảm trí nhớ</li> <li>Giảm sự tập trung</li> <li>Giảm khả năng phán đoán</li> <li>Khó ra quyết định</li> <li>Bất an</li> <li>Liên tục nhớ lại những ký ức không mong muốn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trần cảm, tuyệt vọng</li> <li>Cảm thấy hụt hẫng</li> <li>Bất an, lo âu, sợ hãi</li> <li>Vô cảm</li> <li>Cảm thấy tội lỗi</li> <li>Cảm thấy vô dụng</li> <li>Mất đi niềm vui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buồn nôn</li> <li>Chóng mặt</li> <li>Choáng váng</li> <li>Rối loạn tiêu hóa</li> <li>Giảm cảm giác thèm ăn</li> <li>Tim đập nhanh</li> <li>Run rẩy</li> <li>Khó ngủ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nghi ngờ</li> <li>Trở nên nhạy cảm hơn</li> <li>Trở nên ít nói</li> <li>Thay đổi cảm giác thèm ăn</li> <li>Cảm thấy thù hận</li> <li>Tránh tiếp xúc với người khác</li> <li>Thay đổi nhu cầu hoặc chức năng về giới</li> </ul>

- \* Do tính chất đặc biệt của công việc, rất nhiều những người đã thực hiện những việc vì sự an toàn của quốc gia tuy mang tầm quan trọng nhưng là việc bất thường đã gặp phải những phản ứng stress. Những phản ứng này **là bình thường và không có nghĩa là bản thân mình kỳ lạ hay yếu đuối**.
- \* Những phản ứng stress sẽ giảm dần theo thời gian, và càng biết rõ về những phản ứng này càng có ích cho việc điều hòa.

2. Cách giảm stress – Chăm sóc sức khỏe và cuộc sống thường nhật của tôi

(1) Thói quen ăn uống theo nguyên tắc

- Ăn uống theo thời gian được đặt ra. Giảm stress.
- Ăn các chất dinh dưỡng một cách đều đặn để duy trì chức năng của bộ não khỏe mạnh.

(2) Vận động phù hợp

- Chọn loại hình vận động phù hợp với mình.
- Chọn ra một khoảng thời gian nhất định và nỗ lực để vận động theo nguyên tắc.
  - ▶ Lý do vận động quan trọng là:
    - ① Thư giãn cơ bắp, giúp giảm căng thẳng.
    - ② Giúp có được giấc ngủ ngon.
    - ③ Hướng sự chú ý vào một việc khác mà không phải là stress.
    - ④ Tăng lượng oxy trong máu, giải phóng hóc môn làm tăng sinh lực.

(3) **Ngủ đủ giấc**

- Cố gắng ngủ và thức dậy cùng một giờ đã định.
- Tránh các loại như cà phê, thuốc lá, rượu, bánh kẹo.v.v... vào chiều muộn hoặc tối.
- Khi không cảm thấy buồn ngủ, làm việc đơn giản hoặc đọc sách đến khi ngủ.

(4) **Lên kế hoạch**

- Thử lên kế hoạch thực tế để thực hiện được những nội dung trên.
- Thử lên kế hoạch một cách cụ thể để có thể hoàn thành được từng việc một.
- Để lại ghi chú ở những nơi dễ thấy để có thể ghi nhớ những mục tiêu đã đặt ra.
- Tạo ra động lực cho chính mình để có thể đảm bảo được kế hoạch.
- Duy trì kế hoạch một cách đều đặn. Cần đủ thời gian để có thể tạo ra được một thói quen mới.

(5) **Vỗ về kiểu con bướm**

- Khi thấy bất an hoặc sợ hãi, hành động vỗ về chính mình sẽ giúp ổn định lại tâm trạng.
  - ▶ Đan chéo hai bàn tay theo hình con bướm -> Đặt tay lên ngực -> Nhắm mắt và thở thật sâu và thật chậm rãi -> Hai lòng bàn tay luân phiên vỗ vào ngực cùng với nhịp thở.

(6) **Thở bằng bụng**

- Giúp ổn định huyết áp và nhịp tim, giảm sự căng thẳng trong cơ thể, qua đó ổn định về mặt tâm lý và cơ thể.
  - ▶ Tư thế thoải mái -> Đặt một bàn tay lên bụng -> Tay kia đặt trên ngực -> Cảm nhận hít vào từ từ bằng mũi và thở ra bằng bụng -> Nín thở trong 3 giây -> Từ từ thở ra trong 5 giây đến khi bụng hóp lại -> Nín thở trong 3 giây -> Lặp lại
  - < Nguồn : Hướng dẫn an toàn về tinh thần (Trung tâm Điều trị tâm lý Quốc gia – Trung tâm Sức khỏe tinh thần quốc gia) >

(7) **Sự giúp đỡ của xã hội – Chia sẻ cùng những người xung quanh**

- ▶ Việc chia sẻ những điều khó khăn cùng với những người có thể tin tưởng được như gia đình, bạn bè, đồng nghiệp.v.v... và nhận được sự giúp đỡ phù hợp từ họ có thể giúp giải tỏa stress..

### **3. Nếu cần sự giúp đỡ**

(1) **Tổn thương tâm lý (trauma) và PTSD là gì?**

- **Tổn thương tâm lý (trauma)** chỉ những vết thương và những thương tổn về mặt tinh thần. Tương tự như việc bị đứt tay vì dao, đây là **việc là ai cũng có thể gặp bất cứ lúc nào trong cuộc sống.**

- PTSD(Post Traumatic Stress Disorder, Rối loạn stress sau sang chấn) có thể được định nghĩa là những **vấn đề về mặt thần kinh và về mặt tâm lý (Disorder) xuất hiện sau khi gặp phải những sự việc để lại tổn thương tâm lý hoặc thương tổn về thần kinh nhưng không được điều trị tâm lý hoặc hỗ trợ kịp thời mà bị bỏ mặc hoặc bị liên tiếp những thương tổn khác.**
- Và cũng tương tự việc vết thương bởi dao không được điều trị dẫn đến bị uôn ván, khi những tổn thương trở nên nghiêm trọng hơn và gây ra những vấn đề về mặt thần kinh cũng có thể định nghĩa mở rộng là PTSD (Rối loạn stress sau sang chấn).

## (2) Thái độ ứng phó với **Tổn thương tâm lý (Trauma) và PTSD (Rối loạn stress sau sang chấn)**

- Khi những triệu chứng Tổn thương tâm lý (Trauma) và PTSD (Rối loạn stress sau sang chấn) xuất hiện, phải chấp nhận đó chính là **lời cảnh báo** với chính mình.
- Những hành vi cố gắng cải thiện và vượt qua bằng sức mạnh tinh thần có thể xem như một hình thức dồn ép và la lối rằng phải nhanh chóng ổn định thần kinh mà không để ý đến tinh thần hỗn loạn và đau đớn của người bệnh.
- Những câu nói cần phải chú ý với những người đang trải qua các triệu chứng vì stress là: “Anh/Chị/Bạn vẫn vậy à?”, “Tại anh/chị/bạn nhạy cảm quá nên mới vậy”, “Đừng để ý quá”, “Từ giờ hãy quên hết đi”, “Trước đây anh/chị/bạn còn làm những việc mệt mỏi hơn nhiều. Đạo này là tốt hơn nhiều rồi”, “Anh/chị/bạn cẩn thận quá rồi”, “Vì thần kinh yếu nên mới vậy, hãy quyết tâm vào”, “Các đồng nghiệp khác cũng mệt mỏi mà, sao chỉ mỗi anh/chị/bạn là khác thường vậy”.
- Vì những triệu chứng của Tổn thương tâm lý (Trauma) và PTSD (Rối loạn stress sau sang chấn) có đặc điểm là **không phải có thể khắc phục và chiến thắng được bằng việc tranh cãi mà phải che chở, chăm sóc một cách ấm áp mới có thể giải tỏa được.**
- Điều trị triệu chứng của tổn thương tâm lý (Trauma) và PTSD (Rối loạn stress sau sang chấn) cũng giống như bệnh cao huyết áp, **chỉ có hiệu quả khi theo dõi liên tục và thay đổi thói quen sinh hoạt.**
- **Nếu theo dõi và quản lý tốt thì sẽ có thể có cơ hội sống thật mạnh khỏe.**

< Nguồn : Nuôi dưỡng cơ bắp tâm hồn người lính cứu hỏa (Sở cứu hỏa,2018) >

## (3) **Tôi phải làm sao để biết được mình có đang gặp phải vấn đề gì hay không?**

- Khoảng 80-90% những người đã trải qua tai nạn đều quay trở về với cuộc sống thường nhật một cách tự nhiên. Nhưng khoảng 10-20% thì có khả năng xảy ra những rối loạn stress sau khi gặp những triệu chứng như nêu ở trên liên tục từ một tháng trở lên. Trong trường hợp đó, có thể làm checklist tự kiểm tra mà chúng tôi cung cấp. Chúng tôi khuyến cáo những người có điểm số cao trong bài tự kiểm tra tìm đến nhà tư vấn và điều trị chuyên môn để được chẩn đoán một cách chính xác và hồi phục nhanh chóng.

## (4) **Nếu cần sự giúp đỡ**

- Ở mỗi địa phương đều có thể được hỗ trợ tư vấn về tâm lý và thần kinh tại các Trung tâm Hồi phục Tâm lý sau tai nạn (17 cơ quan ở mỗi thành phố), Trung tâm Phúc lợi Sức khỏe Tinh thần (17 cơ quan ở các thành phố lớn và 227 trung tâm ở từng thành phố, quận, phường), Trung tâm Điều trị tâm lý Quốc gia.
- Ngoài các cơ quan hỗ trợ chuyên trách, có thể được hỗ trợ phí điều trị khi đến tư vấn tâm lý tại các cơ quan y tế.

## Checklist về tâm lý và cơ thể dành cho người tham gia công tác tiêu hủy động vật mắc bệnh

- ☉ Quý vị chỉ cần đánh dấu vào mỗi câu tương ứng với mình để đánh giá tình trạng tâm lý và cơ thể của mình theo tiêu chuẩn đơn giản. Kết quả của câu hỏi khảo sát không dùng để đảm bảo cho việc điều trị.

1. Stress				
Rối loạn stress sau sang chấn: PC-PTSD				
※ Nếu trong cuộc sống anh/chị đã từng trải qua bất cứ điều gì như: sự sợ hãi, lo âu, hoặc mệt mỏi, anh/chị có từng vì những trải nghiệm đó mà gặp phải những điều sau <b>trong một tháng qua</b> không?			Không	Có
1	Đã từng gặp phải ác mộng về việc trải qua, hoặc cứ nhớ về việc đó dù không muốn nghĩ đến.		0	1
2	Đã rất cố gắng để không nghĩ đến việc đã trải qua hoặc cố gắng để tránh những tình huống có thể gợi lại việc đã trải qua.		0	1
3	Luôn xem xét và đề phòng xung quanh hoặc dễ bị giật mình.		0	1
4	Không có cảm xúc hoặc có cảm giác xa cách với những tình huống xảy ra xung quanh hay những người xung quanh và những hoạt động thường nhật.		0	1
5	Cảm thấy có lỗi hoặc không ngừng oán trách bản thân hoặc người khác về việc đã trải qua hoặc về những vấn đề xảy ra bởi việc đó.		0	1
2. Triệu chứng về cơ thể				
Triệu chứng về cơ thể: PHQ-15				
※ Trong một tháng qua, anh/chị thường xuyên cảm thấy khổ sở như thế nào với những triệu chứng được liệt kê dưới đây?			Hoàn toàn không	Có một chút
1	Đau dạ dày		0	2
2	Đau hông		0	2
3	Đau cánh tay, bắp chân, khớp (đầu gối, khớp háng.v.v...)		0	2
4	Các vấn đề như đau bụng khi hành kinh.v.v... [Chỉ tương ứng với nữ giới]		0	2
5	Đau đầu		0	2
6	Đau ngực, Tức ngực		0	2
7	Chóng mặt		0	2
8	Choáng váng muốn ngã		0	2
9	Tim đập nhanh		0	2
10	Thở dốc		0	2
11	Các vấn đề như đau khi quan hệ.v.v...		0	2
12	Bồn, tiêu chảy hoặc đi phân lỏng		0	2
13	Buồn nôn, đầy hơi, không tiêu hóa		0	2
14	Mệt mỏi, không có sức		0	2
15	Khó ngủ		0	2

3. Tâm lý, tình cảm				
Tự sát: P4				
※ Anh/chị có từng nghĩ đến việc làm tổn hại đến bản thân mình không?			<input type="checkbox"/> Có	<input type="checkbox"/> Không
Nếu trả lời “Có”, vui lòng trả lời các câu bên dưới (câu 1-câu 4) Nếu trả lời “Không”, không cần trả lời các câu bên dưới.				
1	Anh/chị có từng <b>có hành động</b> làm cho bản thân rơi vào nguy hiểm <b>trước đây</b> không?		<input type="checkbox"/> Có	<input type="checkbox"/> Không
2	Anh/chị có vẫn đang có <b>suy nghĩ</b> về những <b>cách</b> để thật sự làm hại đến bản thân mình hay không?		<input type="checkbox"/> Có	<input type="checkbox"/> Không
2-1	Nếu có, thì bằng cách nào?			
3	Việc suy nghĩ và việc biến suy nghĩ thành hành động là rất khác nhau. <b>Tại thời điểm nào đó trong vòng một tháng sắp tới</b> , bạn có nghĩ rằng mình sẽ biến suy nghĩ làm tổn hại bản thân mình, hoặc kết thúc cuộc sống của mình thành <b>hành động</b> không?		<input type="checkbox"/> Hoàn toàn không	<input type="checkbox"/> Có một chút
			<input type="checkbox"/> Cực kỳ	<input type="checkbox"/> Rất nhiều

4	Có <b>điều gì có thể ngăn cản hoặc làm bạn không thể thực hiện được</b> những hành vi làm tổn hại đến bản thân <b>không?</b>	<input type="checkbox"/> Có	<input type="checkbox"/> Không
4-1	Nếu có, điều đó là gì?		

◎ **Hãy tổng kết điểm số của các câu trả lời và xem kết quả tương ứng.**

Tóm tắt kết quả				
Lĩnh vực stress				
Tổn thương(PC-PTSD)	<input type="checkbox"/> Bình thường (Tổng điểm từ 0-1)	<input type="checkbox"/> Cần chú ý (Tổng điểm là 2)		<input type="checkbox"/> Mức độ nghiêm trọng (Tổng điểm từ 3-5)
Triệu chứng cơ thể				
Triệu chứng cơ thể(PHQ-15)	<input type="checkbox"/> Bình thường (Tổng điểm từ 0-4)	<input type="checkbox"/> Mức độ nhẹ (Tổng điểm từ 5-9)	<input type="checkbox"/> Mức độ vừa (Tổng điểm từ 10-14)	<input type="checkbox"/> Mức độ nghiêm trọng (Tổng điểm từ 15-30)
Lĩnh vực tâm lý, tình cảm				
Tự sát(P4)	<input type="checkbox"/> Hầu như không có nguy hiểm về tự sát	<input type="checkbox"/> Mức độ nguy hiểm về tự sát thấp		<input type="checkbox"/> Mức độ nguy hiểm về tự sát cao
	※ Trả lời “Không” với câu hỏi “Đã từng có suy nghĩ sẽ làm tổn hại chính mình chưa?”	Trả lời “Có” ở một trong hai câu 1 và 2, “Hoàn toàn không” ở câu 3, “Có” ở câu 4		Trả lời “Có một chút” hoặc “Chắc chắn có” ở câu 3, “Không” ở câu 4.

Nguồn : Hướng dẫn an toàn về tinh thần, Trung tâm Điều trị tâm lý Quốc gia – Trung tâm Sức khỏe tinh thần quốc gia

<< Kết quả kiểm tra >>

- **Mức độ nhẹ: Cần quản lý về stress**
- **Cần chú ý/ Mức độ vừa: Khuyến cáo tìm đến sự giúp đỡ của chuyên gia sức khỏe tinh thần hoặc đánh giá thêm và cho quyền được lựa chọn có tham gia công việc hay không.**
- **Mức độ nghiêm trọng/ Mức độ nguy hiểm về tự sát cao: Khuyến cáo tìm đến sự giúp đỡ của chuyên gia sức khỏe tinh thần hoặc đánh giá thêm và xếp vào loại đối tượng không thể tiếp tục tham gia công việc.**