MỤC LỤC

Lời nói đầu 5

Lời cảm ơn 7

Dẫn nhập 8

1. Sang chấn là gì? 11

2. Khoa học thần kinh về sang chấn 30

3. Gắn bó và tổn thương 48

4. Vai trò của đa dạng thần kinh, văn hóa và sự khác biệt cá nhân trong sang chấn tâm lí 62

5 ...Thật vậy không? Phân tích những định kiến và cấm kị về sang chấn 78

6. Sự lột xác: Thay đổi nhờ liệu pháp hiểu biết về sang chấn 94

Tài liệu tham khảo 114

Phụ lục 122

LỜI NÓI ĐẦU

Trong đời sống hằng ngày, mỗi khi trải qua sự cố gây đau khổ, ta thường nói "việc đó gây sang chấn". Có lẽ bạn chọn cuốn sách này vì điều gì đó bạn từng trải qua hoặc chứng kiến, bạn quan tâm đến việc hiểu thêm về tác động của sang chấn trong cuộc đời mình. Cuốn sách đưa ra một cái nhìn ngắn gọn về những ảnh hưởng tới cảm xúc, thể chất và tâm lí khi ta trải qua những sự việc gây sang chấn. Nó lí tưởng cho những ai muốn hiểu về tâm lí học sang chấn và có thể giúp ta quyết định có cần hỗ trợ thêm từ giới chuyên gia hay không (như nhà tư vấn, chuyên gia trị liệu tâm lí hoặc nhà tâm lí học) để cải thiện tình trạng sức khỏe của mình.

Cuốn sách cũng sẽ hữu ích với những sinh viên và người hành nghề đã có chứng chỉ muốn có thêm hiểu biết về liệu pháp tâm lí dựa trên "hiểu biết về sang chấn" (trauma-informed) và những điều khác biệt so với chương trình đào tạo căn bản; đồng thời cũng đưa ra một cái nhìn tổng quan

về phương pháp tiếp cận hiểu biết về sang chấn cho những người không có chuyên môn trong lĩnh vực này. Một số phần của cuốn sách có thể đưa ra một cái nhìn tổng quan ngắn gọn về những khía cạnh nhất định của việc tư vấn dựa trên hiểu biết về sang chấn, trong khi những chương còn lại mở rộng kiến thức và gom lại các khía cạnh tác động của sang chấn dưới góc nhìn toàn diện. Cuối cùng, một phần cuốn sách làm sáng tỏ những ngộ nhận và định kiến phổ biến có thể xuất hiện ở cả cá nhân và xã hội.

LỜI CẢM ƠN

Các tác giả xin chân thành cảm ơn Gerry Jones và bác sĩ Gizem Arabaci về sự tư vấn, kinh nghiệm và hỗ trợ không ngừng, vì đã dành thời gian để đọc và đưa ra cho chúng tôi những nhận xét đáng giá, thông thái đối với bản thảo đầu tiên.

Gia đình chúng tôi là nguồn ủng hộ vô giá trong suốt quá trình viết sách, chúng tôi xin cảm ơn Sam, Charlotte cùng Bethan Woodward và Jon Farrington vì sự kiên nhẫn cùng tình yêu của họ.

DẪN NHẬP

Những trải nghiệm vượt ngoài tầm kiểm soát của cá nhân và gây ra tình trạng suy sụp về thể chất, tâm lí hoặc cảm xúc ở một người, ảnh hưởng đến năng lực ứng phó của họ, những điều này được coi là "sang chấn". Sang chấn có thể ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe cảm xúc, thể chất, xã hội hoặc tâm lí của con người trong ngắn hạn, hoặc trong một số trường hợp, có thể gây ảnh hưởng kéo dài. Việc hiểu được cách thức mà bản năng sinh tồn tác động đến toàn bộ cơ thể chúng ta như thế nào, cùng với những trải nghiệm và những mối gắn bó đầu đời của chúng ta, là chìa khóa để xử lí những trải nghiệm đó và giúp cá nhân đương đầu với trải nghiệm gây sang chấn.

Việc trải qua một sự kiện gây sang chấn không phải lúc nào cũng dẫn đến tình trạng *rối loạn căng thẳng sau sang chấn* (PTSD), dù các cá nhân có thể trải qua một hoặc nhiều triệu chứng ngay lập tức sau sự kiện, gọi là rối loạn căng thẳng cấp tính. Với sự hỗ trợ hiệu quả và một môi trường để xử lí những trải nghiệm này, các triệu chứng đó thường giảm dần theo thời gian. Một chẩn đoán PTSD phải được

các chuyên gia y tế đưa ra, nếu các triệu chứng đó kéo dài trong một hoặc hơn một tháng. Khi một người trải qua một loạt các sự kiện gây sang chấn lặp đi lặp lại từ lúc còn nhỏ, điều này sẽ được gọi là *sang chấn phức hợp* (rối loạn căng thẳng sau sang chấn phức hợp - C-PTSD). Ảnh hưởng của các triệu chứng sang chấn trong C-PTSD thường kéo dài hơn và thường đòi hỏi sự hỗ trợ từ chuyên gia trong thời gian dài để một người có thể dần xử lí và phục hồi.

Sang chấn dưới lăng kính tâm lí học nhắm vào việc củng cố hiểu biết sẵn có về rối loạn căng thẳng sau sang chấn và rối loạn căng thẳng sau sang chấn phức hợp. Việc hiểu về tâm lí học sang chấn sẽ không chỉ giúp các cá nhân trong việc kiểm soát hiệu quả các triệu chứng sang chấn của mình, mà còn khuyến khích họ tìm đến sự hỗ trợ phù hợp thông qua hoạt động tư vấn hoặc trị liệu tâm lí. Kiến thức về khoa học thần kinh và nghiên cứu được kết hợp với sự hiểu biết về sang chấn trong cả thực tế lẫn lâm sàng. Cuốn sách này kết hợp cả quan điểm học thuật với những vấn đề hằng ngày từ góc độ trị liệu, đồng thời nhấn mạnh đến tác động của tư vấn tâm lí đối với tình trạng sức khỏe tâm thần. Nó hướng đến việc vạch trần những ngộ nhận và định kiến xung quanh liệu pháp hiểu biết về sang chấn, chuyển từ "Bạn có vấn đề gì vậy?" sang "Điều gì đã xảy ra với bạn?" Nó đưa ra một cái nhìn tổng quan về phương pháp hiểu biết về sang chấn trong trị liệu và tư vấn tâm lí, theo một cách thức dễ tiếp cận hơn.

Cuốn sách này khám phá sự đa dạng thần kinh và những khác biệt văn hóa ảnh hưởng đến cách các cá nhân phản ứng trước mọi sang chấn như thế nào. Bằng việc vạch

trần những ngộ nhận phổ biến và tư duy cứng nhắc về sang chấn, nó gắn vai trò của việc tư vấn tâm lí trực tuyến với tầm quan trọng của những buổi trị liệu gặp mặt trực tiếp một - một. Cuốn sách thảo luận về phương pháp tiếp cận hiểu biết về sang chấn trong trị liệu tâm lí quan trọng như thế nào trong việc kiểm soát những vấn đề hằng ngày, và cân nhắc sự điều chỉnh cần thiết để làm cho việc trị liệu hiệu quả cho những ai sống cùng những người bị rối loạn tâm thần hoặc tâm lí khác. Cuốn sách sử dụng một quy trình tích hợp trị liệu hoặc công trình lâm sàng dựa trên bằng chứng cho cách tiếp cận hiểu biết về sang chấn, đồng thời đưa vai trò của gia đình và cộng đồng vào hỗ trợ trong suốt quá trình trị liệu.

Nằm trong sê-ri *Dưới lăng kính tâm lí học*, cuốn sách dành cho những người hứng thú với việc tìm hiểu thêm về sang chấn, trong đó có những chuyên gia (chẳng hạn tư vấn viên, nhà tâm lí học hoặc chuyên gia nghiên cứu học thuật). Nhìn chung, cuốn sách đưa ra một câu chuyện súc tích và hấp dẫn để người đọc có thể bắt đầu đặt ra những câu hỏi về "Điều gì đã xảy ra với tôi/ bạn?" và tò mò về ảnh hưởng của sang chấn.

Đủ tốt là điều gần với sự hoàn hảo mà một người có thể đạt tới!

1
THẾ NÀO LÀ SANG CHẤN?

BỐI CẢNH THAY ĐỔI KHÔNG NGỪNG CỦA SANG CHẤN TÂM LÍ

Khi bắt đầu đọc cuốn sách này, bạn hãy dành một giây suy ngẫm. Hễ cứ nghe thấy từ "sang chấn", điều gì xuất hiện trong tâm trí bạn? Đó thường là chiến tranh, hoặc một tai nạn có thể trở thành thảm họa. Bao nhiêu người trong chúng ta có thể nghĩ rằng những việc trải qua hằng ngày, như cách chúng ta được đối xử nơi công sở, bởi ông bà chủ hay những người khác, hoặc trong chính các mối quan hệ thân thiết, cũng có thể gây ra sang chấn tâm lí? Từ "sang chấn" được sử dụng phổ biến, nhưng liệu chúng ta có dừng lại để xem xét những trải nghiệm quá khứ tác động như thế nào đến cách ta phản ứng, và qua đó ảnh hưởng tới cuộc sống hằng ngày của ta không?

Do đó, có thể đoán trước được rằng các cá nhân sẽ có những định nghĩa hơi khác nhau về sang chấn; một số có

thể tập trung vào khía cạnh thể chất (ví dụ, một tai nạn hoặc một sự cố sức khỏe), những người khác có thể nghĩ về những thảm họa lớn hoặc sự kiện ở tầm thế giới, còn một số thì lại nghiêng về tác động tâm lí của các mối quan hệ. Sự thực sang chấn là tất cả những điều đó và còn hơn thế nữa. Lịch sử thế giới của chúng ta đầy những sang chấn lớn, các cuộc chiến tranh thế giới, các thảm họa thiên nhiên, dịch bệnh, diệt chủng và khủng hoảng chính trị, hậu quả của những sự kiện đó ảnh hưởng đến cá nhân trải qua sự kiện và cả thế hệ con cháu họ. Gần đây nhất, vấn đề biến đổi khí hậu, hậu quả của đại dịch toàn cầu, và cuộc khủng hoảng kinh tế tiếp tục gây cho ta cảm giác mình đang trải qua sang chấn. Phản ứng của chúng ta trước những sự kiện này có thể định hình cách chúng ta quan hệ với người khác và cảm nhận về bản thân, nhưng chúng ta phản ứng "như thế nào" thường bị xem xét đầy phán xét và định kiến – với trông đợi rằng chúng ta "phải" hồi đáp theo một cách nhất định hoặc "bỏ đi, việc đã qua rồi mà". Điều này lái tác động của sang chấn theo hướng vô cùng phức tạp và khiến những người đang ở trung tâm của sự việc cảm thấy xấu hổ.

Cuốn sách này giúp người đọc bình thường hóa các triệu chứng tâm lí và các triệu chứng khác, giảm bớt sự kì thị, đồng thời nhận ra khả năng chữa lành sau sang chấn. Nó cung cấp nhiều kiến thức về tâm lí để giải thích các tác nhân về sinh học, thần kinh và các yếu tố khác xảy ra trong cơ thể và bộ não khi chúng ta cảm thấy bị đe dọa, với mục đích chuyển đổi nhận thức từ "Tôi thật tệ/ không thể kiểm soát/ điên rồ, v.v..." thành "Tôi đã sống sót sau cú sốc và

bây giờ tôi đang kiểm soát tốt nhất, đối phó với các triệu chứng tốt nhất có thể."

Trong chương đầu tiên này, chúng tôi đưa ra khái niệm về sang chấn (và những gì không phải là sang chấn), còn các khái niệm rộng hơn sẽ lần lượt được giới thiệu trong cuốn sách. Kinh nghiệm làm việc với nhiều người từ các nền văn hóa khác nhau sẽ được chia sẻ, với mục đích chính là khơi dậy sự tò mò của chúng ta thông qua những phản ứng và suy nghĩ khi gặp những người đã trải qua sang chấn. Chúng tôi cho rằng nhiều trải nghiệm có thể được coi là sang chấn, đồng thời thách thức niềm tin của xã hội về những người gặp khó khăn trong giao tiếp sau khi đã sống và vượt qua trải nghiệm của họ. Bạn hãy đưa ra những quan điểm riêng khi đọc sách – ví dụ, bạn nghĩ sao về việc một ai đó có hành vi coi nhẹ hoặc lảng tránh những trải nghiệm mà họ có thể đã trải qua, và điều đó có nghĩa là việc tin tưởng và kết nối với bạn có thể khiến bạn cảm thấy sợ hãi như thế nào?

Sang chấn tâm lí là một thuật ngữ rộng, đây là một định nghĩa thường được sử dụng:

> *Sang chấn tâm lí là phản ứng cảm xúc trước một sự kiện kinh hoàng như tai nạn, cưỡng hiếp hoặc thảm họa thiên nhiên.*

Định nghĩa này của Hiệp hội Tâm lí Hoa Kì (APA) bao quát phạm vi tác động của sang chấn tâm lí; không có hai người cùng trải qua một sự kiện gây sang chấn mà lại có cách phản ứng như nhau – đây là điều ít được để ý khi xem xét những tác hại của sang chấn. Ví dụ, khi xảy ra một thảm họa thiên nhiên, những người sống sót thường cảm

thấy "tội lỗi" khi mình không bị ảnh hưởng tâm lí nặng nề như những người khác. Khái niệm về cảm giác tội lỗi của người sống sót (Niederland, 1968) đã được khảo chứng, và chúng ta thấy điều đó tại đây, ngay bắt đầu hành trình của mình như một phần quan trọng để đánh giá xem mình đối mặt tốt hay không với những khó khăn trong cuộc sống.

> *Ngay sau sự cố, bị sốc và phủ nhận là những phản ứng điển hình. Các phản ứng lâu dài hơn bao gồm những cảm xúc thất thường, hồi tưởng, các mối quan hệ căng thẳng, và còn có một số vấn đề về thể chất như đau đầu hoặc buồn nôn.* (APA, 2023)

Định nghĩa bổ sung này của APA đã đưa ra phạm vi mà các triệu chứng cảm xúc và thể chất có thể xuất hiện khi trải qua sang chấn cũng như mức độ phức tạp của chúng. Chính phủ Vương quốc Anh (tháng 11 năm 2023) đã định nghĩa sang chấn tâm lí như sau:

> *Sang chấn tâm lí là hậu quả của một sự cố hoặc chuỗi sự cố có hại hoặc đe dọa đến tính mạng mà một cá nhân đã trải qua. Mặc dù mang tính cá nhân, trải nghiệm sang chấn có thể gây ra những ảnh hưởng tiêu cực lâu dài, hạn chế khả năng sống bình thường và cá nhân không có được sự khỏe mạnh về tinh thần, thể chất, xã hội và cảm xúc.* (*www.gov.uk*, 2023)

Một quan niệm sai lầm phổ biến cho rằng, khi gặp khó khăn, chúng ta *nên* nhanh chóng vượt qua và hãy trở lại cuộc sống bình thường mà không hề hấn gì. Ví dụ, nếu gặp một tai nạn xe cộ không quá nghiêm trọng, chẳng hạn như một cú va chạm nhẹ từ một chiếc xe phía sau, gây ra xước xát ở cổ do cọ phải dây an toàn và một vết xước nhỏ do túi khí bung ra, có lẽ chúng ta sẽ được khuyến khích: "không sao, nên vào lại xe và tiếp tục lái đi". Những thông điệp kiểu "cứ tiếp tục đi" từ bản thân hoặc xã hội thường tạo ra phản ứng xấu hổ. Trong khi đó, sẽ là hết sức tự nhiên nếu chúng ta vẫn bị ảnh hưởng, lo lắng hoặc thậm chí lên cơn hoảng loạn khi ngồi sau tay lái. Mong muốn phải tiếp tục mọi việc một cách bình thường khiến ta không kể với ai về vụ va chạm, và ta có thể khóc khi ở một mình, cố gắng hết sức phớt lờ hoặc che giấu các triệu chứng.

Trong cuốn sách này, chúng ta sẽ khám phá nhiều khía cạnh khác nhau của sang chấn tâm lí, đồng thời lưu ý đến sự đa dạng thần kinh, văn hóa và mối quan hệ gia đình, vốn vẽ nên bức tranh phức tạp về các mô hình quan hệ phía sau sang chấn. Các thuật ngữ "tư vấn tâm lí" hoặc "trị liệu tâm lí" đôi khi được sử dụng thay thế cho nhau trong cuốn sách; nhưng trên thực tế, tư vấn tâm lí thường ngắn gọn hơn và định hướng vào mục tiêu giải quyết các vấn đề hiện tại, trong khi trị liệu tâm lí cũng có thể làm điều tương tự nhưng còn tìm ra những nguyên nhân góp phần làm nảy sinh những vấn đề hiện tại. Trị liệu tâm lí thường mất nhiều thời gian hơn và tập trung vào khía cạnh quan hệ. Trong cả hai phương pháp, khách hàng có thể lựa chọn tạm dừng và quay lại.

Có nhiều bằng chứng cho thấy các liệu pháp phơi nhiễm (exposure therapy - tiếp cận theo hướng kể chuyện và kéo dài) là cách phù hợp để xử lí những trải nghiệm sang chấn. Các nhà trị liệu hành vi nhận thức có thể đề xuất các bài tập "bày tỏ" hoặc "đối mặt" cho khách hàng, nhằm giúp họ hiểu rằng mối nguy hiểm đã qua và họ hiện đã an toàn.