

KHI
ĐIỀU XẤU
XẢY RA



ARC XXXX

Các trận tấn công của bọn khủng bố vừa qua có lẽ đã làm cho bạn đặt câu hỏi cho một số điều mà lúc nào bạn cũng tin tưởng về sự an toàn của chính mình, của gia đình và bạn bè. Khi còn nhỏ, chúng ta được dạy rằng nếu làm tốt, thì những điều tốt sẽ đến với mình. Đôi khi, nhìn thấy những sự việc khiến cho chúng ta phải đặt câu hỏi, và nghi ngờ về những điều đã được dạy dỗ trước kia.

Cuốn sổ tay này không thể giải đáp hết những thắc mắc của bạn. Điều chúng tôi có thể làm được trong khả năng của mình là cho bạn biết đó là điều tự nhiên khi đặt những câu hỏi tại sao và làm thế nào những điều khủng khiếp đó lại xảy ra. Những người khác khi nhìn thấy tai họa này hoặc là người nhìn thấy có người lại thích điều đó đều nêu ra cùng các thắc mắc. Điều chúng tôi có thể làm được là cho biết một số thông tin về các phản ứng xúc cảm và thể chất của bạn, và hướng dẫn cho bạn một vài điều để đặt những biến cố này vào nơi thích hợp trong cuộc đời CỦA BẠN.

Tại sao biến cố này lại quá căng thẳng?

Tai họa do con người gây ra còn khủng khiếp hơn cả thiên tai như lụt lội và bão táp vì —

- **Không có gì báo trước và không có thời gian để chuẩn bị.** Không giống như bão tố hoặc lụt lội dâng lên từ từ, chúng ta không có cách nào để chuẩn bị về mặt tâm lý cho loại tai họa này.
- **Chúng ta không nghĩ là tai họa này sẽ xảy ra.** Phần lớn các tai họa tại quốc gia này đều có liên hệ đến thời tiết hoặc tai nạn. Chúng ta hầu như không thấy có loại khủng bố nào như thế này từ trước đến nay, và khó có thể tin được là điều này có thể xảy ra.
- **Thật khó hiểu nổi tại sao lại có người cố tình làm điều này** để gây chết chóc và thương tổn, đặc biệt khi có dính líu đến trẻ em.

- **Tin tức trên TV, radio, và báo chí** có thể làm cho tất cả chúng ta cảm thấy như là một phần trong tai họa và làm cho mỗi người trong chúng ta trở thành một "nạn nhân" của tai họa vì quá quan tâm.
- **Không có gì bảo đảm là việc này không thể xảy ra tại bất cứ nơi nào khác.** Các chuyên gia hiện đang tìm các phương cách để ngăn ngừa biến cố như vậy cho khỏi xảy ra mà không tước đoạt sự tự do của chúng ta.

Thật đáng buồn khi có người bị tổn thương hoặc tử vong, nhưng cảm xúc đau buồn hơn hết là khi trẻ em bị tổn thương. Tất cả chúng ta đều biết các em bé và trẻ nhỏ, và làm mọi điều có thể được để yêu thương và che chở cho các em, và không phải là để tìm câu trả lời cho các câu hỏi về việc tại sao điều xấu lại xảy ra cho các em.

Điều tôi cảm thấy có bình thường hay không, và những người khác có cùng cảm nghĩ như vậy hay không?

Có một số các phản ứng và trở ngại thông thường tiếp theo sau các tai họa. Những điều bạn cảm xúc và những trở ngại hiện gặp cũng giống như bao nhiêu người khác hiện đang có. Những điều này bao gồm:

- Buồn bã, bao gồm dễ khóc hơn hoặc muốn khóc.
- Tức giận.
- Sợ hãi.
- Mặc cảm có tội vì mình thì không sao trong khi người khác lại bị.
- Khó ngủ, ngủ triền miên, hoặc gặp ác mộng.
- Thay đổi về ăn uống — ăn quá nhiều hoặc không đói.
- Gặp trở ngại trong trường và khó tập trung đầu óc.
- Cảm thấy bất lực.

- Muốn ở một mình nhiều hơn lúc thường, hoặc không muốn ở một mình chút nào.
- Ủ rũ và cáu kỉnh.

Đây là những cảm xúc tự nhiên. Chúng có thể biến đi một thời gian rồi trở lại nữa khi có điều gì khơi lại về tai họa. Điều đó có thể xảy ra. Nếu bạn đã từng bị một loại tai họa khác như động đất, con lốc xoáy hoặc lụt lội, bạn có thể thấy mình nhớ lại tai họa và có cùng cảm giác giống như hồi đó.

Bạn có thể thấy là các tiếng động lớn dễ làm cho giạt mình hơn hoặc mùi vị hoặc bóng dáng các vật thể liên hệ đến tai họa có thể tạo ra một phản ứng. Đừng ngạc nhiên về các phản ứng này. Chúng sẽ giảm đi từ từ và tự biến mất khi không có gì nguy hiểm xảy ra. Bạn cũng có thể bị các trở ngại về thể chất do rối loạn tinh thần. Những trở ngại có thể là:

- Đau bao tử.
- Nhức đầu.
- Tăng dị ứng.
- Nổi mẩn.
- Cảm lạnh và các triệu chứng giống như cúm.

Khi nào tôi sẽ cảm thấy đỡ hơn?

Khi biến cố càng ngày càng bớt đi trong tâm tưởng và không ai nhắc nhở bạn về điều đó, cảm xúc và phản ứng sẽ phai nhạt dần, đặc biệt là khi bạn trở lại với thông lệ và tập trung sự chú ý vào các việc khác. Điều này không có nghĩa là bạn không còn quan tâm tới nữa; mà là bạn đặt xúc cảm của mình về tai họa này vào một chỗ đặc biệt của nó. Khi xảy ra điều này, bạn sẽ thấy là các trở ngại về thể chất sẽ biến mất.

Mỗi người cảm thấy căng thẳng một cách khác nhau, vì vậy đừng so sánh của mình với của bạn bè và người thân trong gia đình, hoặc phê phán phản ứng của họ hoặc thiếu phản ứng.

Tôi có thể làm được gì?

- Tránh các nguồn tin về biến cố. Cứ xem mãi các hình ảnh về tai họa và nghe nói nhiều về nỗi kinh hoàng có thể làm giảm khả năng vượt qua sự căng thẳng về tai họa.
- Nói hết ra! Nói về cảm xúc và ý nghĩ của mình với người mình tin cậy như cha mẹ hoặc một người bà con khác, một cố vấn nhà trường hoặc một lãnh đạo về tâm linh. Việc nói ra làm cho dễ đương đầu được với việc đã xảy ra và đối phó được với nỗi đau đớn và sợ hãi.
- Yêu cầu giúp đỡ khi cần. Nếu thấy rằng cảm xúc của mình còn vững mạnh mà vẫn gặp ác mộng hoặc còn các trở ngại về thể chất trong từ bốn đến sáu tuần, bạn nên yêu cầu cha mẹ tìm một người nào khác để mình có thể nói chuyện hầu giúp bạn phân tách về cảm xúc của mình.
- Lắng nghe những người khác.
- Đặc biệt tử tế với những người khác. Tự trấn an mình rằng vẫn còn có lòng nhân hậu và sự ân cần trên cõi đời này. Hãy giúp đỡ cho những người nào cần được giúp đỡ.
- Quay quần với gia đình.
- Trở lại với công việc thường lệ.
- Ngồi bên một gốc cây, ngắm nhìn dòng suối, ao hồ, sông, hoặc đại dương.
- Tự nhớ lại những lúc khác khi mình sợ hãi. Nhớ lại rằng mình đã có thể đương đầu được với nỗi sợ hãi đó và không thể kéo dài nỗi sợ hãi đó mãi được.
- Làm một điều gì đó có thể giúp được cho người khác — đi dự một lớp sơ cứu hoặc CPR.