

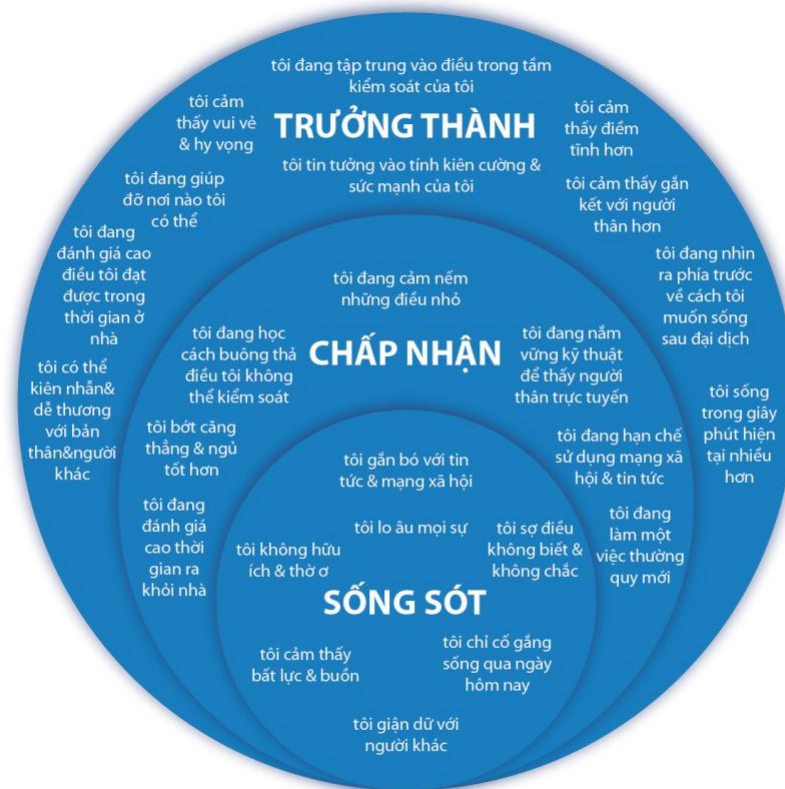
Chăm sóc Xã hội trong đại dịch COVID-19: Ứng phó với sự tự cách ly và cách giãn xã hội

Được soạn bởi BS Phạm Ngọc Thanh, Đơn Vị Nghiên Cứu Lâm Sàng Đại học Oxford, Việt Nam từ một khóa huấn luyện trực tuyến: <https://www.futurelearn.com/courses/social-care-covid-19>

Những tài liệu tham khảo từ các tác giả dưới đây:

- Jo Williams, Gareth Drake, Helen Shaw của Tổ chức The Tavistock and Portman NHS Foundation Trust
- Gabrielle Treanor, Huấn luyện viên Đời sống và Tâm lý học Tích cực(<https://gabrielletraneor.com>)

Mô hình - 'Ba Giai đoạn Đáp ứng trong Đại dịch '



gabrielletraneor.com

Giới thiệu Mô hình

Mô hình này được phỏng theo ý tưởng của Gabrielle Treanor, dựa trên việc quan sát con người trong cơn đại dịch. Bà phân ra ba giai đoạn Sống sót, Chấp nhận và Tăng trưởng, phản ánh những suy tư, cảm xúc và hành động mà bà ghi nhận ở con người với trải nghiệm trong thời gian khác thường này.

Cũng giống như trong đời sống ‘thường ngày’ mà mỗi chúng ta đáp ứng, hành động và cảm nhận khác nhau, nơi mà mỗi người có những nhu cầu khác nhau, ở những thời điểm khác nhau, và cũng ứng dụng trong những hoàn cảnh khác thường. Ở trong một giai đoạn lâu hơn giai đoạn khác không phản ánh tính cách của bạn hay khả năng của bạn ứng phó với điều đang xảy ra. Đây chỉ đơn giản là một công cụ giúp bạn hiểu điều gì đang xảy ra trong tâm trí và cơ thể của bạn.

1. Giai đoạn Sống sót

Giai đoạn đầu tiên là **Sống sót**. Bạn cảm thấy bị áp đảo bởi những thay đổi, tình trạng không rõ ràng, thông tin, cảm xúc của bạn và của người khác. Bạn có thể có cảm nhận ‘hốt hoảng’ và cảm thấy bị thúc ép để có đủ lương thực hay những nhu cầu cơ bản khác.

Bạn cố gắng sống qua ngày, và có thể giận dữ với hành vi của người khác. Bạn có thể kiểm tra thông tin và mạng xã hội thường xuyên. Bạn thấy khó suy nghĩ về điều gì khác, bạn cảm thấy bất lực, suy nhược, không hữu ích hoặc không có động lực và ảnh hưởng đến giấc ngủ. Nhiều triệu chứng tang chế gắn liền với giai đoạn Sống sót. Những lời phát biểu trong giai đoạn ‘Sống sót’ trong mô hình này như sau:

- Tôi sợ điều không biết và không chắc
- Tôi không hữu ích và thờ ơ
- Tôi theo dõi tin tức và mạng xã hội
- Tôi chỉ cố gắng sống cho qua ngày hôm nay
- Tôi giận dữ với người khác
- Tôi cảm thấy bất lực và buồn
- Tôi lo âu mọi sự

****Ngẫm nghĩ:** Bạn hãy dành ít thời gian để xem các đáp ứng của bạn trong phần mô hình này. Bạn có thể dùng các câu hỏi dưới đây để ngẫm nghĩ. Rồi bạn hãy chia sẻ cảm nghĩ của bạn với các bạn khác.

- Điều gì vang vọng với bạn từ những trải nghiệm của chính bạn?
- Bạn nghĩ bạn hoặc các người khác có thể cần gì trong giai đoạn này?
- Bạn có thể chăm sóc bạn như thế nào?

Phản ứng trước một đại dịch

Những phản ứng điển hình trong thời gian ngắn có thể bao gồm:

Phản ứng cảm xúc

- Cảm thấy tê cóng/lạnh, choáng váng ngay sau sự cố
- Sợ hãi
- Đau khổ
- Bơ vờ
- Tội lỗi – muốn giúp đỡ nhưng không thể được vì tự cách ly; người thân qua đời, sống sót trong khi người khác qua đời; đáng lẽ họ ‘phải’ có khả năng giúp đỡ; cho người bệnh xuất viện mà không được chăm sóc an toàn
- Tuyệt vọng
- Giận dữ
- Lo âu
- Căng thẳng
- Kinh hãi

Phản ứng xã hội

- Rút khỏi xã hội
- Tránh làm việc – bao gồm nghỉ ốm, đi làm trễ giờ, không tham gia các buổi họp
- Xung đột giữa người và người
- Không có khả năng quan hệ xã hội như thường lệ
- Khó điều phối trong các bối cảnh đa ngành hoặc tìm được uy thế trong các bối cảnh đó vì có sự thay đổi trong các ưu tiên

Phản ứng tâm lý-xã hội

- Nhân viên y tế cảm thấy tác động lo âu của những người khác trên bản thân
- Mệt mỏi vì lòng trắc ẩn – cảm thấy đuối sức khi bày tỏ sự thấu cảm, chăm sóc và lòng trắc ẩn cho người khác
- Cảm thấy tác động của sang chấn từ người khác chuyển sang bản thân
- Cảm thấy có trách nhiệm giải quyết các áp lực trong hệ thống rộng hơn

Phản ứng nhận thức

- Giảm sự tập trung
- Giảm trí nhớ
- Lẫn lộn
- Giảm sự tin tưởng nơi bản thân hoặc người khác
- Quá cảnh giác – luôn báo động, xem xét môi trường, luôn đọc tin tức/mạng xã hội để tìm thông tin về đại dịch
- Tư tưởng xâm nhập nội tâm
- Phủ định tình huống đang xảy ra
- Do dự

Phản ứng thể chất

- Đau đầu
- Kiệt sức và mệt mỏi
- Khó ngủ hoặc ngủ nhiều
- Quá tỉnh thức
- Ăn không ngon, buồn nôn, triệu chứng tiêu hóa
- Tim đập nhanh/đau ngực/ thất ngực
- Đầm mồ hôi tay
- Đổ mồ hôi ban đêm
- Da tái nhợt

Phản ứng hành vi

- Rút lui xã hội đối với đồng nghiệp, nhà quản lý, bạn bè và/hoặc gia đình
- Hành vi ngoài cá tính của một người
- Dễ cáu gắt
- La hét hoặc khóc lóc
- Tăng việc dùng rượu, thuốc gây nghiện, thuốc lá, thuốc được kê đơn
- Giảm chăm sóc bản thân (như lười chải tóc, ăn mặc nhếch nhác) hoặc
- Quá chăm sóc bản thân như tắm rửa, khử trùng quá đáng
- Tăng tai nạn nhỏ/nguy cơ bị tai nạn
- Bồn chồn

2. Giai đoạn Chấp nhận

Bạn đang đếm số ngày từ lúc cuộc sống thay đổi và chờ mong ngày cuộc sống sẽ trở lại bình thường. Trong giai đoạn **Chấp nhận** có nghĩa là tìm người khác để trò chuyện, chia sẻ điều bạn đang suy nghĩ và cảm nhận, tìm những cách mới để ứng phó với các thử thách và khám phá những tiềm năng trong thời gian này. Bạn có thể tham khảo những lời phát biểu dưới đây:

- Tôi đang làm một việc thường quy mới
- Tôi đang học cách buông thả điều tôi không thể kiểm soát
- Tôi đang cảm nếm những điều nhỏ
- Tôi đang nắm vững kỹ thuật để thấy người thân trực tuyến
- Tôi đang hạn chế sử dụng mạng xã hội và thông tin
- Tôi bớt căng thẳng & ngủ tốt hơn
- Tôi đánh giá cao thời gian ra khỏi nhà

**** Ngẫm nghĩ:** Bạn hãy dành ít thời gian để trả lời các câu hỏi dưới đây để giúp bạn ngẫm nghĩ:

- Điều gì vang vọng với bạn từ những trải nghiệm của chính bạn?
- Bạn nghĩ bạn hoặc các người khác có thể cần gì trong giai đoạn này?
- Bạn có thể chăm sóc bạn như thế nào?

Biểu lộ sự ngẫm nghĩ của chúng ta

Hoạt động 1 - Vẽ hình

Qua hình vẽ, tô màu hay những phương pháp sáng tạo khác như bột nắn, chúng ta có thể khám phá 'dưới bề mặt' của ý thức và ngôn ngữ chúng ta. Bạn có thể nhớ lại hình vẽ của các nhân viên xã hội, để truyền đạt cảm xúc mạnh mẽ và không thể nói lên được, cho thấy nghệ thuật có thể là một cách hữu ích để biểu lộ cảm xúc.

Dùng một phút để ngồi yên tĩnh và nghĩ đến những điều bạn đã học được, nhất là xem bạn tự đặt mình ở đâu trong bốn giai đoạn đáp ứng với một đại dịch. Bây giờ bạn hãy vẽ một hình miêu tả cảm xúc và ý nghĩ của bạn. Bạn có thể dùng giấy và bút mực, bút chì hoặc cọ, hay bất kỳ phương pháp sáng tạo nào khác.

Hoạt động 2 - Viết tự do

Viết tự do hay nhật ký, có thể giúp chúng ta tiếp cận những suy nghĩ và cảm xúc thô của chúng ta. Chúng ta có thể ghi lại điều quan trọng trong giây phút hiện tại. Chẳng những điều đó giúp ta suy nghĩ sâu hơn, mà còn có thể giúp ta củng cố và tìm ra ý nghĩa của những suy tư của chúng ta. Dạng miêu tả này có thể giúp ta tiến tới gần giai đoạn chấp nhận hoặc tìm cách thích ứng. Dành 3 phút thình lặn và dùng bút và giấy, viết liên tục không dừng bút lên khỏi giấy. Nếu bạn không thể nghĩ ra điều để viết, thì bạn cứ viết-“Tôi không thể nghĩ điều gì để viết”, vì điều đó sẽ giúp bạn tập trung vào bài tập.

Câu hỏi dưới đây giúp bạn viết tự do: “Điều gì vang vọng trong bạn qua bài học này?”

3. Giai đoạn Tăng trưởng

Trong giai đoạn này, bạn bắt đầu xem bạn muốn cuộc sống của bạn thế nào đại dịch. Bạn có khái niệm về điều bạn không muốn trở lại, những phần nào trong cuộc sống 'bình thường' không thể thực hiện được và cần được thay đổi. Bạn có thể tham khảo những ý kiến dưới đây:

- Tôi đang đánh giá cao điều tôi đạt được trong thời gian ở nhà
- Tôi sống trong giây phút hiện tại nhiều hơn
- Tôi đang nhìn ra phía trước về cách tôi muốn sống sau đại dịch
- Tôi cảm thấy gắn kết với người thân hơn
- Tôi đang giúp đỡ nơi nào tôi có thể
- Tôi đang tập trung vào điều trong tầm kiểm soát của tôi
- Tôi tin tưởng vào tính kiên cường và sức mạnh của tôi
- Tôi cảm thấy vui vẻ & hy vọng
- Tôi có thể kiên nhẫn với bản thân và người khác
- Tôi cảm thấy điềm tĩnh hơn

**** Ngẫm nghĩ:** Bạn hãy dành một khoảnh khắc để ngẫm nghĩ với các câu gợi ý dưới đây:

- Điều gì vang vọng ở bạn từ những trải nghiệm của bản thân bạn?
- Điều gì bạn nghĩ sẽ giúp bạn với những thay đổi mà bạn muốn thực hiện?
- Điều gì hỗ trợ bạn để bạn có thể vượt qua đại dịch, cảm thấy tự tin hơn để sống cuộc sống thật đối với bạn?

Bài thơ: Và Người Ta Ở Nhà

Đây là bài thơ được Kitty O'Meara sáng tác, để mô tả cảm xúc sâu sắc của thế giới đang ở nhà trong đại dịch COVID-19 vào tháng 3 năm 2020, khi bà là một giáo sư Mỹ về hưu và một mục sư với tựa đề :

Trong thời gian đại dịch.

Và người ta đã ở nhà.

Và đã đọc sách, và lắng nghe, và nghỉ ngơi,

Và tập thể dục, và làm nghệ thuật, và chơi game,

Và học nhiều cách mới để tồn tại, và vẫn yên lặng.

Và lắng nghe sâu thẳm hơn.

Một số người suy ngẫm, một số người cầu nguyện, một số người khiêu vũ.

Một số người gặp bạn thân.

Và người ta bắt đầu suy nghĩ cách khác.

Và người ta được chữa lành.

Và, khi vắng bóng những người sống cách bất lịch sự, nguy hiểm, thiếu suy xét, và vô tâm, thì trái đất bắt đầu được chữa lành.

Và khi nguy hiểm qua đi,

Và con người lại gặp nhau ,

Họ than khóc sự mất mát của họ, và có những lựa chọn mới ,

Và mơ những hình ảnh mới,

Và tạo những kiểu sống mới và chữa lành hoàn toàn trái đất,

Như họ đã được chữa lành.

<https://the-daily-round.com/2020/03/16/in-the-time-of-pandemic/>

Ngẫm nghĩ về bài thơ:

Bây giờ sau khi bạn đã đọc bài thơ, bạn hãy ghi lại những cảm nghĩ của bạn dựa trên những câu hỏi gợi ý dưới đây:

- Bài thơ này gợi cho bạn trải nghiệm nào của bạn?
- Bạn cảm nhận thế nào trong và sau khi đọc bài thơ?
- Nếu bạn viết về viễn cảnh tương lai, đâu là những ký ức và hy vọng nổi bật từ thời gian này?

Tham khảo

1. College of Paramedics (2020) Guidance for Managers on Psychosocial Support and Mental Wellbeing of Ambulance Personnel in a Pandemic Crisis. [Online] Available at: https://collegeofparamedics.co.uk/COP/News/COVID-19/Guidance_for_managers_psychosocial_support_and_mental_wellbeing_of_ambulance_personnel_in_a_pandemic.aspx [Accessed on 16.04.2020]
2. Tavistock and Portman NHS Foundation Trust (2020) COVID-19 - Guidance for the Support and Wellbeing of Adult Social Care Professionals in a Pandemic Crisis [Online] Available at: <https://www.skillsforcare.org.uk/Documents/Learning-and-development/social-work/psw/COVID-19-Guidance-for-Adult-Social-Care-Professionals-CSW.pdf> [Accessed on 14.05.2020]
3. Gabrielle Treanor. Three stages of pandemic response. Available at: <https://gabrielletreanor.com/3-stages-of-pandemic-response/>