

SỐNG CHUNG VỚI BỆNH TÊ LIỆT

Sức Khỏe Tâm Thần của Phụ Nữ Sau Khi Mắc Bệnh Tê liệt



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Ấn Bản Thứ Nhất Năm 2020

Hướng dẫn này được soạn thảo dựa trên tài liệu khoa học và chuyên nghiệp. Hướng dẫn được trình bày nhằm mục đích giáo dục và cung cấp thông tin; Hướng dẫn không nên được hiểu là chẩn đoán y tế hay lời khuyên điều trị. Xin hãy tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe phù hợp khi có câu hỏi cho tình huống cụ thể của bạn.

Công nhận:

Tác giả: Patty Kunze, Cử Nhân Điều Dưỡng (BSN), Y Tá Đã Đăng Ký Được Chứng Nhận (RNC), Roberta Palmer, Y Tá Đã Đăng Ký (RN) và Laurie Pepitone Người Biên Soạn và Chính Sửa: Sheila Fitzgibbon và Rebecca Sultzbaugh

Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
Số điện thoại miễn phí (800) 539-7309
Số điện thoại (973) 379-2690
ChristopherReeve.org

© 2020 Christopher & Dana Reeve Foundation

SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA PHỤ NỮ SAU KHI MẮC BỆNH TÊ LIỆT

MỤC LỤC

- 1 Giới Thiệu: Tầm Quan Trọng của Sức Khỏe Tâm Thần
- 2 Điều Chính cho Chấn Thương Tùy Sống hoặc Khởi Đầu của Bệnh Tê Liệt
- 7 Phát triển một Hệ Thống Hỗ Trợ
- 12 Căng Thẳng
- 15 Trầm Cảm, Lo Âu và Rối Loạn Căng Thẳng Hậu Sang Chấn
- 27 Hình Ảnh Cơ Thể
- 32 Lòng Tự Tôn
- 37 Trích Dẫn

GIỚI THIỆU: TÂM QUAN TRỌNG CỦA SỨC KHỎE TÂM THẦN



Theo Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC), khoảng 27 triệu phụ nữ Hoa Kỳ bị khuyết tật và con số này đang tăng lên. Khi một bệnh lý hay chấn thương xảy ra, cụ thể là bệnh tê liệt gây ra bởi chấn thương tủy sống (SCI), tật nứt cột sống, hay đa xơ cứng, sức khỏe tâm thần của bạn bị đe dọa khi bạn có khả năng không thể thực hiện một vài công việc trong thói quen hàng ngày. Điều này đặc biệt đúng với những người gặp chấn thương tủy sống nghiêm trọng, gây ra chứng liệt hai chân hoặc bệnh liệt tứ chi, khi tình trạng có thể ảnh hưởng việc bạn suy nghĩ và cảm nhận.

Sức khỏe tâm thần được tạo thành từ tình trạng cảm xúc và xã hội của bạn - hay sự hài lòng với cuộc sống - và ảnh hưởng đến cách bạn suy nghĩ, cảm nhận và cư xử. Có sức khỏe tâm thần tốt là điều cần thiết để có một cuộc sống cân bằng và bổ ích, vì sức khỏe tâm thần thúc đẩy năng suất và thành công trong các hoạt động và mối quan hệ trong gia đình và ngoài xã hội.

ĐIỀU CHỈNH CHO CHẤN THƯƠNG TỬ SỐNG HOẶC KHỞI ĐẦU CỦA BỆNH TÊ LIỆT

Chấn thương tử sống hoặc tê liệt làm thay đổi đáng kể mọi khía cạnh của cuộc sống và cơ thể của bạn; chăm sóc tâm thần phù hợp là điều thiết yếu để giúp bạn kiểm soát sự điều chỉnh. Những hoạt động hàng ngày, như là thói quen đi tiểu tiện hoặc đại tiện, chải tóc, sử dụng điện thoại và máy tính, nấu ăn và đi đến cũng như đi về từ nơi làm việc, sẽ cần phải thay đổi. Với rất nhiều thay đổi trong cuộc sống và khả năng hàng ngày, không bất ngờ khi nhiều phụ nữ mắc bệnh tê liệt gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần.

Theo một báo cáo Diễn Đàn SCI của Trường Đại Học Washington, có khoảng 27 triệu phụ nữ sống chung với tình trạng khuyết tật thể chất ở Hoa Kỳ, trong đó khoảng 39.000 người mắc chấn thương tử sống. Một nghiên cứu của Trung Tâm Tâm Lý Học Phát Triển và Tâm Thần Học của Đại Học Monash đã phát hiện ra rằng chấn thương tử sống làm tăng gấp đôi nguy cơ gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần, với 48,5 phần trăm người sống sót mắc bệnh trầm cảm, 37 phần trăm đối phó với chứng lo âu, 8,4 phần trăm đối mặt với chứng rối loạn căng thẳng hậu sang chấn (PTSD), và 25% cảm thấy căng thẳng cấp độ lâm sàng ở mức đáng kể. Phụ nữ khuyết tật có nguy cơ bị trầm cảm cao gấp đôi nam giới do bị khuyết tật đồng thời là nữ giới. Điều này phần lớn là do họ phải đối mặt với những rào cản về chăm sóc sức khỏe, thất nghiệp, lương bổng thấp hơn và phải dành nhiều thời gian và nỗ lực để hoàn thành những hoạt động thường nhật.



Một năm sau chấn thương, tôi đã chật vật rất nhiều với chứng lo âu. Tôi đã rất buồn, nhưng tôi còn lo lắng về những "giả định" có thể xảy ra với cuộc hôn nhân của tôi, cuộc sống gia đình, sự nghiệp và tình trạng tài chính của chúng tôi. Vợ chồng tôi vừa mới mua nhà mới bằng hai tháng lương, thu nhập của tôi đã bị cắt vĩnh viễn và ngôi nhà mới giờ đây cần phải được trang bị thêm để phù hợp với tôi và cách sống mới của tôi. Chứng lo âu đột nhiên chói tai và rất choáng ngợp. Tạo một danh sách "những việc cần làm" đầy đủ là điều tôi thấy đã giúp tôi cảm thấy tốt hơn. Sau khi hoàn thành mỗi mục, tôi đánh dấu vào và chuyển sang mục tiếp theo." Patty, T-3/T-4, bị chấn thương vào năm 2009

CÁC GIAI ĐOẠN THAY ĐỔI VÀ KHÁM PHÁ LẠI

Có khoảng 17.000 ca chấn thương tủy sống mới được báo cáo mỗi năm tại Hoa Kỳ, và tính đến năm 2016, 1,4 triệu người đang sống chung với chấn thương tủy sống. Thêm vào đó, có gần 5,4 triệu người Mỹ sống chung với những dạng bệnh tê liệt (đột quỵ, SCI, MS, ALS, v.v.).

Các giai đoạn bạn có thể trải qua sau khi bị chấn thương tủy sống hoặc sau khi bắt đầu bị tê liệt giống với các giai đoạn của một nỗi đau. Một vài người có thể trải qua số ít hoặc tất cả những giai đoạn thay đổi và khám phá lại, bao gồm các giai đoạn sau:

- Bối Rối và Kích Động
- Phủ Nhận
- Cầu Giận và Trầm Cảm
- Kiểm Chứng
- Chấp Nhận

Việc gặp khó khăn để hiểu được lý do và cách thức chấn thương xảy ra là điều thường tình. Thế giới của bạn đã thay đổi đáng kể, thường khiến bạn cảm thấy bối rối và buồn bã, thường là ngay sau khi bị thương. Trong thời gian này, bạn có thể bắt đầu hành động khác với tính khí hoặc hành vi bình thường của mình. Ví dụ, nếu bạn thường bình tĩnh và có thể dễ dàng thực hiện các bước để vượt qua một vấn đề, tính cách của bạn sẽ thay đổi và giờ bạn cảm thấy lo lắng hoặc khó chịu. Sự thay đổi này là hoàn toàn tự nhiên vì con người thường cư xử khác thường khi gặp thử thách.

Giai đoạn này thường dẫn đến cảm giác bối rối hoặc thậm chí không tin vào việc phải đối mặt với thực tế mới. Không biết tiếp theo sẽ phải làm gì hoặc điều gì sẽ xảy ra trong tương lai có thể gây ra sự lo âu, khiến bạn phủ nhận tình trạng hiện tại của mình, xa lánh mọi người và cố gắng thuyết phục bản thân là không có gì sai cả. Quan điểm này là một cơ chế tự vệ cần thiết để giúp bạn tránh được nỗi đau và nỗi buồn mà bạn đang cảm thấy vì chấn thương.



Tìm động lực để thoát ra khỏi nơi tăm tối của bạn. Điều quan trọng là đừng mắc kẹt ở một giai đoạn trong một khoảng thời gian quá dài."

Keyonna, T-4/T-5, bị chấn thương năm 2005

Tức giận và trầm cảm là những phản ứng phổ biến khi bị tê liệt. Bạn có thể cảm thấy thật bất công khi bị thương nếu nó nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn và bạn muốn đổ lỗi cũng như trút giận lên người khác hoặc trở nên cực kỳ giận dữ với bản thân. Một số thậm chí còn cho biết họ muốn tiếp tục tức giận vì điều đó giúp họ nhận ra rằng ít nhất họ đang cảm thấy điều gì đó. Trầm cảm có thể xảy ra hàng tuần, hàng tháng hoặc thậm chí hàng năm sau khi bị SCI khi bạn đau buồn vì mất đi khả năng của mình. Quá trình điều chỉnh thay đổi cách bạn suy nghĩ và cảm nhận cần có thời gian.



Việc cải tiến chức năng của bạn thường dẫn đến một khoảng thời gian kiểm tra các giới hạn của bạn để xác định những gì bạn có thể và không thể làm. Ban đầu có thể khó khăn khi bạn phải học những cách mới để hoàn thành công việc hàng ngày và khi bạn nhận ra rằng mình không thể làm được một số việc. Tuy nhiên, giai đoạn này sẽ giúp bạn xác định những gì bạn cần để đạt được chất lượng cuộc sống cao và khám phá ra sự bình thường mới của mình.

Chấp nhận là một bước quan trọng trong việc điều chỉnh của bạn để sống chung với SCI. Đó là việc có thể chấp nhận những gì đã xảy ra trong quá khứ và tạo những cách mới để đối phó. Bạn sẽ nhận biết và có thể đặt

ra những giới hạn cho mình nhưng cũng học được cách tốt nhất để tận hưởng những trải nghiệm mới để có được một cuộc sống viên mãn. Đây có thể không phải là giai đoạn cuối cùng trong quá trình điều chỉnh của bạn vì bạn có thể trải qua những giai đoạn này vào những thời điểm khác trong cuộc đời, đặc biệt là khi trải qua thay đổi hoặc chuyển đổi lớn, bao gồm bắt đầu một công việc mới, đối phó với các vấn đề trong các mối quan hệ hoặc trở thành một người mẹ. Nhưng khi bạn vượt qua từng bước khi đối mặt với thử thách, cuối cùng bạn sẽ trở nên hạnh phúc và viên mãn hơn.

DẤU HIỆU CỦA ĐIỀU CHỈNH LÀNH MẠNH & KHÔNG LÀNH MẠNH

Điều chỉnh cho bệnh tê liệt cần nhiều thời gian. Như với mọi sự thay đổi, bạn phải thực tế với mục tiêu của mình và sẵn sàng chuyển đổi cách suy nghĩ và hành động để thay đổi nhận thức của bạn về hoàn cảnh của mình. Mọi người đều có những kỳ vọng khác nhau, từ cảm thấy hạnh phúc và cố gắng tham gia vào các hoạt động vui vẻ và có ý nghĩa, cho đến ngăn ngừa căng thẳng, trầm cảm hoặc lo lắng và mọi thứ liên quan. Phần lớn, cách bạn điều chỉnh sau khi bị chấn thương phụ thuộc vào tính cách của bạn và cách bạn thường thích nghi để thay đổi khi đối mặt với nghịch cảnh.

Không có một cách rõ ràng nào để hoàn thành việc này, nhưng nghiên cứu đã chỉ ra dấu hiệu của điều chỉnh lành mạnh và không lành mạnh. Dấu hiệu lành mạnh bao gồm có chiến thuật đối phó hiệu quả, giống như tìm cách vượt qua thử thách hoặc coi chấn thương như là một bài kiểm tra để cải thiện bản thân và cuộc sống. Phụ nữ có sự điều chỉnh lành mạnh rất bền bỉ và có thể nhanh chóng phục hồi sau những thất bại, bằng cách tìm kiếm sự hoàn thiện bản thân và gắn kết với bạn bè, gia đình, các nhóm cộng đồng và tổ chức. Linh hoạt và thích ứng là chìa khóa khi bạn gặp phải những trở ngại, cũng như khả năng giải quyết vấn đề để hoàn thành mục tiêu của mình. Những người bị SCI - đặc biệt là phụ nữ - thường có thể phân tích, động não và kiểm soát các vấn đề, điều này tương đương với việc đạt được chất lượng cuộc sống cao hơn và gặp ít các vấn đề y tế hơn.

Việc cảm thấy buồn sau khi gặp chấn thương tủy sống là hoàn toàn bình thường và có thể dự tính. Tuy nhiên, nếu bạn tiếp tục cảm thấy chán nản, bạn rất dễ bị trầm cảm, đặc biệt nếu bạn cho phép mình cảm thấy bất lực. Ví dụ về các hành vi không lành mạnh bao gồm tập trung vào các khía cạnh tiêu cực trong tình huống của bạn, những điều bạn không thể làm và các tình huống tiềm ẩn có thể xảy ra, trở nên phụ thuộc vào người khác và bỏ cuộc khi gặp trở ngại. Hơn 25 phần trăm người mắc SCI bị trầm cảm trước khi họ gặp chấn thương. Điều này có thể khiến việc điều chỉnh trở nên khó hơn. Nếu bạn cho rằng bạn đang trở nên trầm cảm, bạn nên trao đổi với chuyên gia sức khỏe tâm thần về phương pháp chữa trị, bao gồm dùng thuốc hoặc tham vấn. Cũng có thể cân nhắc trò chuyện với bạn bè, gia đình hoặc những thành viên cộng đồng đáng tin cậy để giúp bạn

TÌM KIẾM SỰ BÌNH THƯỜNG MỚI

Thời điểm khi bạn bắt đầu thích nghi với SCI hoặc khởi điểm của bệnh tê liệt, cả về tâm thần lẫn thể chất, thay đổi tùy theo từng người, một vài người có thể cải thiện trong một vài tuần, trong khi những người khác cần vài tháng. Việc bạn chấp nhận sự bình thường mới của mình sẽ xảy ra khi bạn bắt đầu cảm thấy thoải mái với bản thân và nhu cầu chăm sóc của mình, và khi bạn nhận ra rằng tính cách và giá trị của mình không thay đổi, chỉ là hoàn cảnh thôi.

Quản lý mối quan hệ của bạn với những người khác là một phần quan trọng trong việc tìm kiếm một sự bình thường mới. Cho dù đó là xác định vai trò và trách nhiệm mới với tư cách là một cặp vợ chồng, một người mẹ, nhân viên, v.v., bạn cần phải làm việc cùng với các thành viên trong gia đình hoặc chủ lao động của mình để xác định cách thích ứng tốt nhất với mọi người và trở lại mối quan hệ bình thường của bạn. Hãy đảm bảo lắng nghe mong muốn và nhu cầu của nhau và tham gia tích cực vào mối quan hệ của bạn.

Hiểu rõ khả năng của bạn và yêu cầu giúp đỡ khi bạn cần chắc chắn là một phần lớn để có thể đạt được sự bình thường. Tuy nhiên, điều quan trọng là bạn phải hành động thay vì cho phép người khác làm những việc mà bạn có khả năng hoàn thành. Là một người tích cực tham gia vào quá trình phục hồi chức năng của mình cũng rất quan trọng để học hỏi cách chăm sóc bản thân.



“

Gia đình tôi là một chỗ dựa rất lớn, nhưng tôi luôn cố gắng ba lần trước khi tôi yêu cầu giúp đỡ. Cách duy nhất để tiến bộ là luyện tập.” Sarah, C-7, bị chấn thương năm 2015

PHÁT TRIỂN HỆ THỐNG HỖ TRỢ

Có rất nhiều cách bạn có thể cần giúp đỡ trong những ngày, tháng và thậm chí là năm sau khi bị chấn thương. Khi bạn đã thích nghi với cuộc sống bị bệnh tê liệt, bạn sẽ thấy tầm quan trọng của việc có một mạng lưới bạn bè, gia đình, hàng xóm, đồng nghiệp và các nhóm hỗ trợ cộng đồng mạnh mẽ ở bên cạnh mình. Giữ kết nối với bạn bè, gia đình và cộng đồng của bạn, cũng như nuôi dưỡng các mối quan hệ bạn đã hình thành có giá trị hơn bao giờ hết. Bạn thường muốn xa lánh mọi người và giấu mình, nhưng dành thời gian cho gia đình và bạn bè sẽ giúp bạn sống lạc quan, khỏe mạnh và tràn đầy hy vọng. Và khi bạn cảm thấy thất vọng hoặc tức giận, bạn có thể nhờ hệ thống hỗ trợ để giúp bạn vượt qua cảm xúc đó.



Mọi việc sẽ không dễ dàng, nhưng đừng bỏ cuộc. Hãy tranh thủ sự giúp đỡ của người khác để có thể làm được mọi thứ mà bạn muốn”
Brandy, C-4 đến T-8, bị chấn thương năm 2014

XÁC ĐỊNH HỆ THỐNG HỖ TRỢ

Có một hệ thống hỗ trợ là một yếu tố cần thiết cho lối sống mới của bạn. Khi bạn khám phá cách bạn sẽ cần sự hỗ trợ và chăm sóc từ gia đình và bạn bè, hãy cân nhắc vị trí của họ vì rất có thể đó cũng là điều lạ lẫm đối với họ. Mọi người sẽ phản hồi theo những cách khác nhau tùy thuộc vào mức độ thoải mái của họ, mức độ thân thiết với bạn và sự tự tin của họ rằng họ đang hành động đúng cách. Sẽ rất hữu ích nếu bạn hiểu biết về chấn thương của mình và sẵn sàng giáo dục và đào tạo họ về cách họ có thể hỗ trợ bạn tốt nhất.

Bắt đầu bằng cách giải thích mức độ chấn thương của bạn và cách nó ảnh hưởng đến khả năng của bạn để họ hiểu rõ về những gì họ có thể làm để giúp đỡ. Đó sẽ là một quá trình học hỏi, vì vậy đừng ngần ngại bắt tay vào sửa những hành động sai hoặc chỉ đơn giản là cho họ biết nếu họ đang giúp đỡ quá nhiều. Mặc dù ban đầu có thể không thoải mái nhưng cởi mở về tình trạng tê liệt và nhu cầu của bạn cuối cùng sẽ dẫn đến các mối quan hệ lành mạnh và bền chặt.

Xác định vai trò của những người đó trong hệ thống hỗ trợ của bạn là rất quan trọng để giúp bạn dễ dàng chuyển đổi và đảm bảo không có bất kỳ lỗ hổng nào trong nhu cầu chăm sóc của bạn. Bạn sẽ cần một môi trường bao trùm đầy đủ tình yêu thương, sự chăm sóc và sự tin tưởng mà cần đạt được ở nhiều cấp độ, bao gồm cả thể chất, tâm thần, tình cảm và tinh thần. Đây là những thành phần quan trọng để duy trì sự tích cực và lòng tự tôn cần thiết để vượt qua những trở ngại thường nảy sinh sau khi bị tê liệt.

Không phải ai cũng phù hợp để hỗ trợ bạn theo những cách giống nhau, vì vậy hãy nói chuyện với từng thành viên sẵn sàng trong hệ thống hỗ trợ của bạn để xác định mức độ sẵn sàng và mức độ thoải mái của họ đối với các công việc nhất định. Nếu ai đó không thể giúp bạn về mặt vật chất, có lẽ họ có thể hỗ trợ bạn về mặt cảm xúc và tâm thần. Đây là một cách tuyệt vời để bao gồm cả người trẻ và người già tham gia tích cực vào việc điều chỉnh cuộc sống mới sau khi bị tê liệt. Bạn cũng sẽ cần tiếp tục thử thách bản thân về mặt trí tuệ, điều đó có thể có nghĩa là quay trở lại làm việc hoặc thích nghi để bạn có thể làm việc từ xa. Giành sự ủng hộ từ đồng nghiệp hoặc tìm kiếm những đồng đẳng có chung tình trạng khuyết tật để giúp hướng dẫn bạn.

Khi bạn trải qua thay đổi lớn về cảm xúc, những người xung quanh bạn rất cần thiết để giúp xác định và giải quyết các giai đoạn điều chỉnh cảm xúc theo SCI. Tâm sự với những người đáng tin cậy về cảm giác của bạn; bạn có thể thấy rằng họ đang trải qua những cảm giác giống mình, chỉ là ở một mức độ khác. Khi bạn làm việc cùng người khác để kiểm soát những lo lắng và bản khoăn của mình, từng chút một, bạn sẽ xác định được cách chấp nhận và giải quyết thách thức.



Bạn phải liên hệ mạng lưới của mình. Ban đầu có thể khó khăn, nhưng nếu bạn tiếp tục cố gắng, bạn sẽ dễ dàng vượt qua cảm xúc của mình hơn. Hãy tự bao quanh mình bằng những người có khả năng đa dạng. Những người khỏe mạnh có lòng trắc ẩn lớn nhất, nhưng những người đồng đẳng phải ngồi xe lăn đã thực sự trải qua điều đó, vì vậy lời khuyên của họ là vô giá.” Brandy, C-4 đến T-8, bị chấn thương năm 2014

CHIẾN LƯỢC XÂY DỰNG VÀ DUY TRÌ HỆ THỐNG HỖ TRỢ

Bạn bè và gia đình cùng chung tay hỗ trợ khi bạn mới bị thương là điều bình thường. Sau một thời gian, mức độ hỗ trợ có xu hướng giảm vì lý do này hay lý do khác, đó cũng là điều hiển nhiên. Đừng ngần ngại liên hệ nếu bạn đã lâu không liên lạc với ai đó trong một thời gian. Mọi người đều có cuộc sống rất bận rộn và bạn bè hoặc thành viên trong gia đình rất dễ bị phân tâm với các trách nhiệm hàng ngày của họ. Sẽ rất hữu ích nếu bạn kết nối khi bạn chỉ muốn chào hỏi và mời họ đi uống cà phê hoặc nếu bạn có thể giúp họ với một công việc. Duy trì các kết nối của bạn và duy trì mối quan hệ từ bên phía bạn là cần thiết để làm cho mối liên kết của bạn phát triển.



Hãy giữ kết nối. Giữ mối quan hệ với cộng đồng của bạn, cả những người ngồi xe lăn lẫn những người khỏe mạnh. Gọi điện, nhắn tin, hẹn gặp đi uống cà phê và cố gắng hết sức để nhận lời mời gặp gỡ những người đồng đẳng. Ngay cả khi bạn đang trải qua một ngày tồi tệ hoặc gặp vấn đề, hãy vực dậy, nói với họ rằng bạn cần thêm một chút thời gian và giữ kết nối!" Ashley, T-10, bị chấn thương năm 2014

Điều này đặc biệt đúng với vợ/chồng hoặc bạn đời của bạn vì cuộc sống của họ cũng sẽ bị ảnh hưởng đáng kể do chấn thương của bạn. Dành thời gian nói về nhu cầu của bạn với tư cách là cá nhân, nhưng cũng để cập nhu cầu của bạn với tư cách là một cặp vợ chồng. Một nghiên cứu được thực hiện bởi Khoa Y Học Thể Chất và Phục Hồi Chức Năng tại Trường Đại Học Michigan cho thấy các cặp vợ chồng có khả năng ly hôn cao hơn 1,3 đến 2,5 phần trăm so với dân số chung trong ba năm đầu tiên sau SCI; trong những năm sau đó, tỷ lệ ly hôn xấp xỉ 40 phần trăm. Tuy nhiên, nghiên cứu tương tự cũng cho thấy rằng các cặp vợ chồng càng dành nhiều thời gian giao tiếp và tham gia vào các hoạt động mà cả hai cùng thích bên ngoài gia đình, thì mối quan hệ của họ càng tốt đẹp, làm giảm khả năng ly hôn. Giống như bất kỳ mối quan hệ nào, bạn cần cố gắng tận hưởng thời gian bên nhau và thể hiện lòng

biết ơn, tình yêu và tình cảm mỗi ngày. Mọi mối quan hệ bền chặt sẽ duy trì thành công khi cả hai người được đối xử bình đẳng, được tôn trọng và chăm sóc. Nếu cả hai cùng cam kết lâu dài, mối quan hệ của bạn có thể tồn tại và thậm chí có thể tiến triển và phát triển mạnh mẽ hơn bằng cách cùng nhau vượt qua nghịch cảnh.



Trải nghiệm một chút bình thường khi mọi thứ khác không giống như xưa khiến bạn nhận ra rằng mình vẫn ổn." Brandy, C-4 đến T-8, bị chấn thương năm 2014

Sẽ có lúc bạn cần sự giúp đỡ từ những người bên ngoài vòng kết nối của bạn, những người hiểu rõ hơn những gì bạn đang trải qua. Các nhà tâm lý học và bác sĩ là những lựa chọn tốt để hỗ trợ lâm sàng, nhưng nếu bạn muốn kết nối với những người đang sống với chấn thương tủy sống và có thể nói chuyện trực tiếp, thì các nhóm hỗ trợ đồng đẳng là một nguồn lực tuyệt vời để hình thành ý thức cộng đồng. Các nhóm này (thường thấy ở bệnh viện, trung tâm cai nghiện, diễn đàn trực tuyến và các sự kiện cộng đồng) có thể cung cấp kiến thức, quan điểm và hướng dẫn để giúp bạn tạo nên và duy trì một cái nhìn tích cực.

Tiếp cận và tìm người cố vấn đồng đẳng SCI sau chấn thương là một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm. Họ có thể cung cấp cho bạn những thông tin quan trọng liên quan đến sức khỏe khi sống chung với chứng tê liệt mà bác sĩ và y tá phục hồi chức năng của bạn có thể quên tiếp sức, bao gồm cách xử lý nhiễm trùng đường tiết niệu và giải quyết các vấn đề về đường ruột. Người cố vấn đồng đẳng cũng có thể đưa ra các chiến lược và mẹo nhỏ để có một cuộc sống năng động và tăng tính độc lập, chẳng hạn như các gợi ý về việc đi lại, tập thể dục, chế độ ăn uống và dinh dưỡng cũng như lời khuyên về việc lái xe, trở lại làm việc hoặc đi học và quản lý tài chính. Chương Trình Hỗ Trợ Đồng Đẳng và Gia Đình của Christopher & Dana Reeve Foundation cung cấp cố vấn đồng đẳng một đối một [ChristopherReeve.org/peer](https://www.ChristopherReeve.org/peer).



Điều vô cùng quan trọng là bạn phải tìm một người cố vấn từng ở trong hoàn cảnh tương tự và có thể cung cấp cho bạn sự hỗ trợ và hướng dẫn. Nếu bạn đang sợ hãi, đôi khi bạn cần quan điểm của một người đã từng ở vị trí của bạn để kéo bạn thoát khỏi sự sợ hãi đó."

Sarah, C-7, bị chấn thương năm 2015



Những tạp chí và trang web trực tuyến có rất nhiều thông tin và những bài báo từ những người gặp phải chấn thương tương tự và có thể đưa ra những quan điểm và nguồn tài liệu mới; họ cũng có thể giúp bạn biết đến những sản phẩm, tin tức và những phát triển nghiên cứu mới. Tham gia các diễn đàn trực tuyến và các nhóm truyền thông xã hội liên quan đến việc sống chung với chấn thương tủy sống trên Facebook và Instagram. Những trang web này sẽ cho bạn cơ hội để tìm kiếm các chủ đề trong quá khứ và đăng các câu hỏi của riêng bạn để cộng đồng trả lời. Thông thường, thông qua các nhóm này, bạn có thể tìm thấy cơ hội tham dự các sự kiện mang tính thời sự, cung cấp nhiều thông tin và vui vẻ để bạn có cơ hội kết nối với những bạn bè đồng trang lứa mới. Một sự kiện được nhiều người tham gia là chuỗi Triển Lãm Năng Lực (www.abilities.com) được tổ chức trên cả nước nhằm cung cấp các hội thảo, trình diễn sản phẩm và các hoạt động có thể nâng cao chất lượng cuộc sống của bạn.



Tôi sử dụng mạng xã hội để có lợi cho mình. Thay vì tập trung vào những gì tôi không thể làm, tôi sử dụng mạng xã hội để tìm những người đang làm những điều tuyệt vời với khả năng của họ. Tôi luôn tích cực chơi thể thao và rồi tôi tìm thấy môn bơi lội liệt nửa người. Tôi đã luyện tập bộ môn này và sau năm tháng, tôi đã tham gia bơi trong Giải Vô Địch Bơi Lội Quốc Gia Dành Cho Người Khuyết Tật Paralympics Hoa Kỳ và giành được giải ba. Tôi đã lập thành tích cá nhân và xếp thứ 18 trên thế giới. Bây giờ mục tiêu của tôi là thi đấu tại giải Paralympics 2024 ở Paris". Sarah, C-7, bị chấn thương năm 2015

CĂNG THẲNG

Căng thẳng có thể có tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất, tâm thần và cảm xúc của bạn. Ví dụ, căng thẳng ở mức độ cao có liên quan đến trầm cảm ở mức độ cao. Nếu bạn bị căng thẳng, bạn có thể có các dấu hiệu thể chất bao gồm đau và buồn nôn, đau ngực, nhịp tim nhanh và cảm lạnh thường xuyên. Các triệu chứng về tâm thần và cảm xúc bao gồm các vấn đề về trí nhớ, không có khả năng tập trung, quan điểm tiêu cực, cảm thấy lo lắng hoặc thường xuyên lo lắng cũng như trầm cảm, cấu kình và cảm thấy quá tải.

Một số người cũng có thể trải qua những thay đổi trong hành vi như ăn ít hoặc nhiều hơn, ngủ quá nhiều hoặc quá ít, trì hoãn hoặc bỏ bê trách nhiệm, loại bỏ bản thân khỏi các tình huống xã hội, giảm đau hoặc lo lắng bằng ma túy và rượu cũng như gia tăng các thói quen lo lắng như cắn móng tay.

Một nghiên cứu cho thấy mức độ căng thẳng cao có liên quan trực tiếp đến các trở ngại về kiến trúc trong nhà và tại nơi làm việc, các vấn đề về hỗ trợ cá nhân và các vấn đề với dịch vụ vận chuyển. Theo một phân tích, phụ nữ có xu hướng đấu tranh với căng thẳng nhiều hơn khi họ gặp nhiều hạn chế về chức năng hơn. Sẽ rất hữu ích khi nghiên cứu các nguồn lực trong khu vực của bạn mà có thể tư vấn cho bạn về các phương tiện thích hợp để đạt được sự độc lập bao gồm cả việc trở lại làm việc.

KIỂM SOÁT CĂNG THẲNG

Một nguồn cơn căng thẳng của những người sống với chấn thương tủy sống là đau. Phần lớn những người mắc SCI cho biết cảm giác khó chịu hoặc đau đớn liên tục. Khoảng một phần ba mô tả cơn đau là nghiêm trọng, có thể rất khó sống chung. Thật không may, cơn đau liên tục liên quan đến chấn thương tủy sống có xu hướng tồn tại ở các điểm khác nhau của cơ thể và thường không cải thiện theo thời gian. Nó có thể cản trở các hoạt động bình thường trong cuộc sống do đó gây ra trầm cảm. Chỉ có một số loại thuốc giảm đau là hữu ích và một số loại có thể giúp giảm hẳn đau nhưng có thể có các tác dụng phụ nguy hiểm. Vì lý do này, nhiều người cần những phương pháp kiểm soát cơn đau thay thế như thôi miên, thư giãn, hình tượng, thiền hoặc yoga. Giấc ngủ thường được cải thiện nhờ thôi miên vì nó giúp giảm đau.

Tập thể dục mang lại những lợi ích bao gồm sự linh hoạt hơn, cải thiện độ săn chắc của cơ bắp, tăng sức chịu đựng và năng lượng cũng như kiểm soát căng thẳng. Tập aerobic thường xuyên cũng làm tăng chức năng của tim và phổi, cải thiện các hoạt

động sống hàng ngày và tính độc lập, giảm nguy cơ phát triển các bệnh mãn tính và cải thiện sức khỏe tâm thần. Tất cả người lớn đều có thể hưởng lợi từ việc hoạt động thể chất, đặc biệt là những người khuyết tật. Tốt nhất bạn nên trao đổi với bác sĩ để xác định loại hoạt động thể chất nào phù hợp với khả năng của bạn cũng như khoảng thời gian khuyến nghị mỗi tuần.

Khi bạn đã sẵn sàng trở lại làm việc, bạn có thể loại bỏ một số căng thẳng liên quan bằng cách tham khảo các nguồn hỗ trợ để thực hiện quá trình chuyển đổi này. Mạng Lưới Điều Tiết Việc Làm (www.askjan.org) cung cấp hướng dẫn miễn phí, chuyên nghiệp và bí mật về các sửa đổi nơi làm việc và các vấn đề việc làm cho người khuyết tật. Trang web có danh sách các cơ quan phục hồi chức năng nghề nghiệp của tiểu bang có thể giúp bạn trở lại làm việc. Ngoài ra, Ứng Dụng Nghiên Cứu Sống Độc Lập (www.ilru.org) có một danh sách các trung tâm dành cho việc sống độc lập và các hội đồng sống độc lập trên toàn tiểu bang ở mọi tiểu bang, có thể cung cấp cho bạn thông tin và nguồn lực địa phương, bao gồm cả việc tìm kiếm một huấn luyện viên kỹ năng sống độc lập.

Tham dự phục hồi chức năng để học các kỹ năng mới và cách giải quyết vấn đề là điều quan trọng để kiểm soát căng thẳng. Một nhóm chuyên gia sẽ tham gia vào quá trình phục hồi chức năng của bạn để tối đa hóa việc học cách kiểm soát chấn thương tủy sống. Bạn cũng sẽ hiểu được các công cụ cần thiết để làm cho cuộc sống hàng ngày của bạn dễ dàng và dễ kiểm soát hơn.



Bạn có thể nói với mọi người rằng bạn đang có một ngày tồi tệ. Dành thời gian để tự chăm sóc bản thân và đánh giá hoàn cảnh và nhu cầu của bạn. Hãy chấp nhận ngày tồi tệ và quyết định ngày mai sẽ là một ngày tốt hơn. Viết nó vào một tờ giấy dính và dán nó lên gương của bạn: Hôm nay đã là một ngày tồi tệ, nhưng ngày mai sẽ không như vậy. Nếu ngày tồi tệ của bạn tiếp tục kéo dài một tuần hoặc lâu hơn, hãy nói chuyện với chuyên gia sức khỏe lâm sàng. Sức khỏe tâm thần chưa nhận được đủ sự quan tâm. Đừng ngần ngại nhận sự giúp đỡ." Ashley, T-10, bị chấn thương năm 2014

NGĂN CHẶN CĂNG THẲNG

Cách bạn phản ứng với chấn thương hoặc hoàn cảnh của mình sẽ rất khó đoán định và việc điều chỉnh cảm xúc của bạn có thể mất một thời gian - thậm chí vài tháng. Tuy nhiên, có nhiều cách để giúp bản thân vượt qua thời gian này bằng cách tâm sự với bạn bè, người thân hoặc bác sĩ và ghi nhật ký về những thách thức và thành công cũng như cảm nhận của bạn về hành trình của mình. Nói chuyện với người khác về

chấn thương tủy sống hoặc tê liệt của họ sẽ giúp tiết lộ ý tưởng và kinh nghiệm đối phó. Điều này cũng có thể giúp bạn gặp gỡ những người khác đang sống chung với bệnh tê liệt trong cộng đồng của bạn. Đặt mục tiêu thực tế và đạt được chúng cũng sẽ giúp bạn tiến lên phía trước.



Tiếp tục di chuyển, duy trì bận rộn và năng động. Tham gia với các tổ chức và tổ chức phi lợi nhuận mà bạn quan tâm. Bản năng của bạn có thể sẽ buông xuôi, nhưng có rất nhiều tài nguyên có sẵn để cải thiện sức khỏe của bạn. Hãy tìm đến cộng đồng, nhóm hoặc bạn bè của bạn đã từng trải qua tình huống tương tự để tìm người cố vấn hoặc giúp đỡ người khác.” Ashley, T-10, bị chấn thương năm 2014

Lên lịch thăm khám hàng năm với (các) bác sĩ chuyên khoa và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của bạn sẽ giúp điều trị các vấn đề y tế cũng như ngăn ngừa các căn bệnh tiềm ẩn mà bạn có thể dễ mắc phải. Việc kiểm tra sức khỏe đầy đủ nên bao gồm tiêm vắc-xin phòng bệnh cúm và thể chất hàng năm đầy đủ mỗi năm một lần. Các cuộc kiểm tra y tế và xét nghiệm bổ sung sẽ thay đổi tùy theo tuổi và tiền sử sức khỏe của bạn. Hãy chắc chắn nói chuyện với nhà cung cấp bảo hiểm của bạn để có thể đến gặp các bác sĩ có đủ điều kiện và phương tiện để thực hiện chụp quang tuyến vú hàng năm và phết tế bào cổ tử cung cho bạn. Đến gặp bác sĩ hàng năm cũng là một ý kiến hay vì chấn thương tủy sống có liên quan đến việc tăng nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ. Tránh sử dụng rượu, ma túy hoặc hút thuốc cũng sẽ giúp bạn giữ được đầu óc tỉnh táo và sẽ là một cách tuyệt vời để giữ cho cơ thể khỏe mạnh để đưa bạn theo con đường đến một lối sống năng động.

Điều quan trọng là phải có một chế độ ăn uống lành mạnh và duy trì hoạt động để ngăn ngừa căng thẳng. Chỉ vì bạn bị chấn thương tủy sống hoặc tê liệt không có nghĩa là bạn không thể tận hưởng các hoạt động mình yêu thích. Bằng cách thích nghi và tìm hiểu về cách bạn có thể sửa đổi, bạn có thể năng động và trở nên vượt trội về sở thích và đam mê của mình. Nếu bạn không chắc nên bắt đầu như thế nào, Trung Tâm Quốc Gia về Sức Khỏe, Hoạt Động Thể Chất và Khuyết Tật (www.nchpad.org) là một nguồn thông tin tốt về lối sống.

Du lịch luôn là một cách tuyệt vời để lùi lại một bước và sống một cuộc sống trọn vẹn nhất. Phải lên kế hoạch nhiều hơn một chút, nhưng đến cuối cùng thì điều này sẽ đáng công sức. Hãy nhớ liên hệ với hãng hàng không, khách sạn và hãng du lịch để đảm bảo họ sẽ đáp ứng các yêu cầu của bạn về điều tiết đặc biệt. Mang theo

thuốc và vật dụng để đặt ống thông tiểu và các chế độ tự chăm sóc khác trong hành lý xách tay của bạn và nghỉ ngơi nhiều nhất có thể để bạn có thể duy trì các thói quen chăm sóc thông thường của mình. Khi đi du lịch lần đầu tiên, hãy rủ gia đình và bạn bè đi cùng bạn cho đến khi bạn trở nên thoải mái.

TRẦM CẢM, LO ÂU VÀ RỐI LOẠN CĂNG THẲNG HẬU SANG CHẤM

Tác động tâm thần của chấn thương tủy sống hoặc sự khởi phát của tình trạng tê liệt có thể rất choáng ngợp. Bạn không còn có thể tự làm những công việc hàng ngày. Cơ thể của bạn không cử động hoặc phản ứng được như trước đây. Bạn trở nên phụ thuộc vào người khác. Chấn thương này chắc chắn sẽ có ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của bạn. Khi điều này xảy ra, liệu bạn còn có thể tưởng tượng được viễn cảnh bạn kiểm soát hoàn toàn lại mọi việc?? Câu trả lời là CÓ.

Sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm thần có mối liên hệ vô cùng chặt chẽ. Khi sức khỏe thể chất bị ảnh hưởng bởi bệnh tật hoặc chấn thương, sức khỏe tâm thần sẽ dễ bị tổn thương hơn và khi phụ nữ bị chấn thương tủy sống dẫn đến liệt nửa người hoặc liệt tứ chi, cả chấn thương và tác dụng phụ do điều trị có thể ảnh hưởng đến cách họ suy nghĩ và cảm nhận.

TRẦM CẢM

Nhiều phụ nữ đã từng bị trầm cảm dưới một số hình thức trước khi mắc SCI hoặc chắc chắn sau khi mắc SCI. Trầm cảm rất phổ biến và có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai, nhưng phụ nữ được cho là bị trầm cảm với tỷ lệ gấp đôi nam giới. Khoảng một trên 20 người Mỹ (hơn 11 triệu người) bị trầm cảm mỗi năm. Trầm cảm thậm chí còn phổ biến hơn nhóm quần thể mắc SCI - khoảng một trên năm người. Ước tính tỷ lệ trầm cảm ở những người gặp SCI dao động từ 11% đến 47%. Trầm cảm là một trong những vấn đề tâm lý phổ biến nhất ở những người mắc SCI. Một nghiên cứu được hoàn thành bởi Viện Y Tế Quốc Gia cho thấy ở những người tham gia nghiên cứu, tần suất trầm cảm là 49,3%. Một giai đoạn buồn bã là điều bình thường và được dự tính sau khi có mất mát như mất khả năng đi lại, kiểm soát các cơ trên hoặc năng lực tự thở. Nhìn chung, phụ nữ mất đi sự độc lập mà họ từng có. Việc bị chẩn đoán mắc SCI ban đầu là một thách thức về mặt tâm thần, và tất nhiên là về thể chất, nhưng trầm cảm có thể và sẽ cải thiện khi phụ nữ độc lập trở lại.



Tôi đã phải đối mặt với bệnh trầm cảm khi mới xuất viện, nhưng tôi biết tôi muốn những điều tốt đẹp hơn cho bản thân. Tôi phải liên tục nói với bản thân rằng mọi thứ luôn có thể tốt hơn - ít nhất là tôi đang ở đây. Tôi không muốn buồn nữa và đã thúc đẩy bản thân đi tìm ánh sáng cuối đường hầm.” Keyonna, T-4/T-5, bị chấn thương năm 2005

NHỮNG DẤU HIỆU THỂ CHẤT CỦA TRẦM CẢM

- **Cơn đau mãn tính.** Bất kỳ loại đau mãn tính nào cũng có thể trở nên tồi tệ hơn. Bất kỳ cơn đau nào bạn đang trải qua có thể tăng lên do trầm cảm.
- **Các vấn đề về tiêu hóa.** Bạn có thể cảm thấy buồn nôn. Bạn có thể bị tiêu chảy hoặc bị táo bón. Đây là một triệu chứng khó khăn với SCI vì bạn thậm chí có thể không nhận ra những cơn trầm cảm đang gây ra tiêu chảy hoặc táo bón, nhưng nó lại đóng một vai trò quan trọng.
- **Kiệt sức và mệt mỏi.** Cho dù bạn ngủ bao nhiêu, bạn vẫn có thể cảm thấy mệt hoặc kiệt sức. Đẩy một chiếc xe lăn có thể cực kỳ mệt mỏi. Rất khó để rời giường vào buổi sáng, thậm chí là không thể.

- **Những vấn đề về giấc ngủ.** Nhiều người bị trầm cảm không thể ngủ ngon được nữa. Họ thức dậy quá sớm hoặc có thể khó đi vào giấc ngủ. Những người khác ngủ nhiều hơn bình thường.
- **Thay đổi khẩu vị hoặc cân nặng.** Một số người bị trầm cảm mất hứng thú với thức ăn và giảm cân. Giảm cân ngay sau khi gặp SCI là một việc bình thường và không nên bị nhầm lẫn với trầm cảm. Bạn chắc chắn sẽ không có cảm giác thèm ăn như đã từng trước khi bị SCI. Những người khác nhận thấy họ thèm một số loại thức ăn nhất định, như carbohydrate và tăng cân nặng.
- **Mất hứng thú và động lực.** Mất niềm vui khi làm những việc mà bạn từng thấy thú vị.
- **Thường xuyên cảm thấy cực kì buồn bã hoặc muốn khóc.** Việc cảm thấy buồn hoặc khóc sau những mất mát vì chúng tê liệt là điều bình thường. Tuy nhiên, đây là một câu chuyện khác khi điều này xảy ra liên tục và cực đoan.
- **Gặp khó khăn trong việc suy nghĩ và tập trung.** Cảm giác như bạn đang bị “phủ sương trong não”.
- **Cảm thấy vô dụng hoặc tội lỗi.** Với người mới gặp SCI, họ có thể cảm thấy bất lực và phụ thuộc, điều này chỉ làm gia tăng vấn đề.
- **Mất hứng thú tình dục.** Mất hứng thú tình dục không nên nhầm lẫn với mất chức năng tình dục. Vâng, bạn đã mất một phần hoặc tất cả cảm giác về hành động tình dục nhưng điều đó không có nghĩa là bạn mất hứng thú tình dục. Mất hứng thú tình dục nghĩa là bạn không có ham muốn tình dục theo bất kỳ cách nào, cho dù là hành động hay bất kỳ hình thức thể hiện cảm xúc yêu thương nào khác.

CHỐNG LẠI CẢM XÚC TRẦM CẢM

Chia sẻ các triệu chứng, cảm giác và trạng thái cảm xúc của bạn. Nếu bạn vẫn đang ở trong phòng hồi phục, bác sĩ tâm lý sẽ có mặt để can thiệp ngay lập tức. Điều này cũng quan trọng vì điều trị trầm cảm có thể cải thiện khả năng kiểm soát phục hồi chức năng của bạn. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu bệnh trầm cảm bắt đầu sau khi xuất viện? Trở về nhà lần đầu tiên sau khi mắc SCI là một sự thay đổi lớn. Đây thường là lần đầu tiên bạn khám phá cảm giác sống trên chiếc xe lăn ở thế giới bên ngoài và trong ngôi nhà của chính mình sẽ như thế nào. Bạn không còn là người khá vô tư, khỏe mạnh đã từng sống ở đây nữa. Đây là một sự thật lớn khó chấp nhận. Khi ở trong phòng phục hồi hoặc bệnh viện, luôn có hoạt động và trị liệu liên tục. Không có thời

gian để thực sự yên tĩnh với những suy nghĩ của riêng bạn. Về nhà là điều ngược lại. Cuối cùng thì bạn cũng có thời gian để chìm trong suy nghĩ về tình cảnh của mình và những hậu quả đi kèm với nó. Đó là lúc trầm cảm thực sự có thể có chỗ đứng.



Hãy nhận ra rằng không có gì sai khi nói về những cảm xúc của bạn. Nếu đang gặp khó khăn, bạn phải thực hiện các bước để tìm kiếm sự giúp đỡ từ người mà bạn tin tưởng: đồng nghiệp, bạn bè, mục sư, đồng đảng hoặc thành viên gia đình.” Keyonna, T-4/T-5, bị chấn thương năm 2005

Khi điều này xảy ra, cho dù bạn hay người khác nhận ra điều đó, điều rất quan trọng là phải thông báo cho bác sĩ hoặc chuyên gia tâm lý của bạn từ phòng phục hồi chức năng. Điều trị có thể bao gồm sự kết hợp của các liệu pháp tâm lý hoặc “liệu pháp”, thuốc men, các chương trình hỗ trợ cộng đồng và giáo dục và hỗ trợ gia đình. Đừng ngại đặt nhiều câu hỏi cho bác sĩ trị liệu. Tìm một nhà cung cấp mà bạn cảm thấy thoải mái là chìa khóa thành công vì không phải mọi nhà trị liệu đều phù hợp với mọi bệnh nhân.

Tham gia một số bài tập thể dục và hoạt động thể chất. Tập thể dục có thể giúp giảm bớt các triệu chứng của bệnh trầm cảm bằng cách giải phóng endorphin làm tăng cường cảm giác hạnh phúc của bạn. Tập thể dục cũng giúp tâm trí bạn thoát khỏi những suy nghĩ tiêu cực dẫn đến trầm cảm.



Thuốc chống trầm cảm có thể bao gồm duloxetine (Cymbalta), venlafaxine (Effexor), và thuốc chống trầm cảm ba vòng cũ hơn như amitriptyline (Elavil) hoặc desipramine (Norpramin). Bác sĩ sẽ trao đổi về các lựa chọn tốt nhất cho bạn, nhưng hãy nhớ để cập đến TẤT CẢ các loại thuốc, bao gồm thảo dược và thuốc không kê đơn, bạn đang dùng để đảm bảo tương tác thuốc an toàn.

Ra ngoài nắng mặt trời. Tiếp xúc với ánh sáng mặt trời được cho là làm tăng giải phóng một loại hormone gọi là serotonin trong não, có liên quan đến việc thúc đẩy tâm trạng và giúp cảm thấy bình tĩnh và tập trung. Đặt nền điều khiển từ xa hoạt động bằng pin xung quanh để tăng cường độ sáng tức thì, đặc biệt là trong những tháng mùa đông.

Trầm cảm theo mùa (SAD) là một loại trầm cảm thường xảy ra hàng năm vào mùa thu và mùa đông. Việc sử dụng liệu pháp ánh sáng có thể giúp bạn cảm thấy nhẹ nhõm hơn do ánh sáng ngoài trời nhân tạo. Các nhà nghiên cứu tin rằng loại ánh sáng này gây ra sự thay đổi hóa học trong não giúp nâng cao tâm trạng của bạn và giảm bớt các triệu chứng khác của SAD. Hộp đèn được thiết kế để an toàn và hiệu quả, nhưng không được Cục Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm (FDA) chứng nhận và phê duyệt để điều trị SAD, vì vậy điều quan trọng là phải hiểu các lựa chọn của bạn. Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu phương pháp điều trị này có thể mang lại lợi ích.

Một số gợi ý khác có thể giúp chống lại bệnh trầm cảm: đi tình nguyện, giúp đỡ người khác, giao lưu, nghe nhạc mà bạn yêu thích, đi tới nhà thờ, có một sở thích, hoạt động bên ngoài trời, gọi điện thoại cho bạn bè, nhưng hãy giữ cho mình bận rộn.

CHỨNG LO ÂU

Ai cũng từng trải qua những lúc cảm thấy lo âu. Nhưng điều gì sẽ xảy ra khi cảm xúc lo âu quá lớn đến mức chúng cản trở khả năng hoạt động? Rối loạn lo âu có nhiều dạng khác nhau: lo lắng liên tục, ám ảnh hoặc thôi thúc không thể kiểm soát, lo âu xã hội và các cơn hoảng loạn—và sự phân biệt giữa chẩn đoán chính thức và lo âu “thông thường” không phải lúc nào cũng rõ ràng. Cảm thấy lo âu sau một chẩn đoán tàn khốc như bệnh tê liệt không phải là hiếm. Lo âu về sức khỏe thể chất, gánh nặng tài chính, động lực gia đình và việc làm của bạn là điều rất bình thường và bạn sẽ nỗ lực vượt qua những việc đó, nhưng điều gì sẽ xảy ra khi bạn lo lắng không ngừng sau khi bị SCI hoặc bắt đầu bị bệnh tê liệt?

CÁC DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CỦA CHỨNG RỐI LOẠN LO ÂU

Sau đây là danh sách các dấu hiệu và triệu chứng của chứng rối loạn lo âu. Sau chẩn đoán ban đầu là bị bệnh tê liệt, thường bạn sẽ rơi vào trạng thái tinh thần này nhưng rối loạn xảy ra khi bạn thấy mình ở đây và bạn không thể đi ra ngoài. Sự lo âu hoàn toàn lấn át và ảnh hưởng đến thói quen hàng ngày của bạn.

- **Khó khăn trong việc thực hiện các công việc đơn giản.** Khi mới bị thương, những công việc đơn giản lúc đầu trở nên khó khăn. Nhưng nếu bạn thường xuyên trì hoãn vì bạn không thể tập trung, thì đã đến lúc bạn cần nhờ đến sự trợ giúp của chuyên gia.
- **Khó khăn khi tìm những người khác thấu hiểu.** Khi bạn cảm thấy thất vọng và lo âu vì những người xung quanh bạn không/không thể thấu hiểu cuộc sống khi bị SCI là như thế nào, thì đã đến lúc bạn cần được trợ giúp. Nhóm hỗ trợ là lựa chọn tuyệt vời. Một nơi khác để tìm những người khác có thể thấu hiểu là Chương Trình Hỗ Trợ Đồng Đẳng & Gia Đình của Christopher & Dana Reeve Foundation. Facebook có một số nhóm SCI hỗ trợ rất nhiệt tình và bạn sẽ sớm nhận ra mình không hề đơn độc.



Khi tôi mới bị thương sau một vụ tai nạn xe hơi, tôi đã nhìn vào mạng lưới hỗ trợ của mình, gia đình và những người bạn thân yêu, nhưng tất cả họ đều có thể đi lại. Tôi nhận được tình yêu mà tôi cần từ gia đình và bạn bè nhưng tôi khao khát những người khác hiểu những giới hạn về thể chất và cảm xúc của tôi. Khoảng một năm sau khi bị thương, tôi đã tạo một trang cá nhân trên Facebook và bắt đầu tìm kiếm những người khác cũng bị chấn thương tủy sống. Tôi tham gia một số nhóm trên Facebook, bởi vì không ai trong số bạn bè hoặc gia đình tôi có thể thực sự hiểu được nỗi đau và cảm xúc mà tôi đang trải qua với một sự thay đổi lối sống lớn như vậy.” Patty, T-3/T-4, bị chấn thương năm 2009

- **Khó tập trung vào điều tốt.** Khi bạn mới nhận được chẩn đoán mắc bệnh tê liệt, bạn sẽ rất khó nhìn thấy “điều tốt” trong bất cứ điều gì. Cuộc sống của bạn bị đảo lộn hoàn toàn nhưng khi mọi chuyện lắng xuống và bạn vẫn khó tập trung vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống, có lẽ đã đến lúc bạn nên tìm đến sự trợ giúp của chuyên gia.
- **Cảm giác lo âu cứ đến mà không thể lý giải.** Sự lo âu có thể đến và đi trong khi thực hiện các thói quen mới nhưng khi cảm giác lo âu xuất hiện mà không có lý do và không biến mất, có thể cần một số nghiên cứu.
- **Rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD) và trầm cảm.** Nếu bạn nhận thấy mình có

xu hướng mắc OCD và/hoặc trạng thái trầm cảm kèm theo lo âu, bạn nên chia sẻ điều này với chuyên gia để hỗ trợ các triệu chứng.

- **Các cơn hoảng loạn.** Khi lo âu chuyển thành các cơn hoảng loạn đang phát triển mạnh, đây có thể là lúc bạn nên xin ý kiến chuyên gia. Các cơn hoảng loạn liên quan đến cảm giác kinh hoàng đột ngột tấn công mà không báo trước. Những người trải qua cơn hoảng loạn có thể cho rằng mình đang bị đau tim, sắp chết hoặc phát điên. Hầu hết những người bị cơn hoảng loạn gặp một số triệu chứng sau: tim "đập nhanh"; cảm thấy yếu, ngất xỉu hoặc chóng mặt; ngứa ran hoặc tê ở bàn tay và ngón tay; cảm giác kinh hoàng, điều tồi tệ hoặc cái chết sắp xảy ra; cảm thấy đổ mồ hôi; ớn lạnh, đau ngực hoặc khó thở; hoặc cảm thấy mất kiểm soát.
- **Thường từ chối những lời mời xã giao.** Đây là một triệu chứng khó khăn của chứng lo âu. Làm bất cứ điều gì lần đầu tiên cũng gây ra sự lo âu cho những người bị SCI. Nhà hàng đó có sắp xếp đặc biệt cho xe lăn của tôi không? Tôi có thể đi chuyển tự do mà không lăn qua ngón chân ai không? Mọi người sẽ nhìn chằm chằm vào tôi? Bị SCI và cần phải có xe lăn kèm theo là điều khó khăn trong mọi tình huống. Theo thời gian, việc ra ngoài mà không sợ hãi sẽ tiếp tục trở thành một điều bình thường. Khi điều đó không xảy ra và bạn thấy mình vẫn né tránh các tình huống xã hội, thì đã đến lúc bạn nên đến gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình.
- **Tránh các tình huống và sự việc cụ thể.** Các triệu chứng trên dẫn ngay đến điều này. Từ chối các tình huống thường dẫn đến việc tránh các tình huống cụ thể. Sau đây là một số ví dụ về lý do tại sao những người mắc chứng lo âu thực sự hủy kế hoạch vào phút cuối:
 - Họ đã quá kiệt sức để đối mặt với thế giới và giả vờ là "ổn".
 - Họ đang gặp khó khăn và không muốn tạo ra gánh nặng cho người khác về vấn đề của họ.
 - Họ đang ở thể "bên bờ vực" và không thể đối phó với tình huống không "trong tầm kiểm soát của họ".
 - Họ bị choáng ngợp.

Nhưng cũng có những người bị SCI có sự lo âu khác:

- Họ sợ rằng họ có thể gặp "tai nạn về việc đại tiện" khi ra ngoài.
- Họ sợ địa điểm này sẽ không có khả năng tiếp cận cho người khuyết tật.
- Họ không thể đối phó với việc những người khác nhìn chằm chằm vào họ.



Điều này đã xảy ra với tôi khi con trai tôi kết hôn. Không chỉ vì tôi là mẹ của chú rể mà tôi còn cảm thấy mình sẽ bị chú ý nhiều hơn vì tôi đang ngồi trên xe lăn. Chiếc xe lăn của tôi đã đẩy chúng lo âu của tôi lên cao nhất. Tôi đã không muốn đi. Nhưng tôi không thể cho phép chúng lo âu của tôi gây trở ngại cho đám cưới của con trai tôi. Vì vậy, tôi đã đẩy xe lăn về phía trước, nâng cao đầu và đẩy xe lăn đến những lễ hội cuối tuần. Bạn có biết câu nói, "Điều gì phải đến vẫn sẽ đến"? Và câu nói này đã trở thành châm ngôn của tôi." Patty, T-3/T-4, bị chấn thương năm 2009

ĐỐI PHÓ VỚI LO LẮNG

Nếu chúng lo âu chỉ mới bắt đầu khi bạn đang đối phó với SCI mới được chẩn đoán, bạn có thể cùng gia đình và bạn bè vượt qua điều này nhưng nếu bạn không thể giải thoát thì sao?






Học cách thư giãn. Tập yoga, thiền hoặc tập thể dục. Tập thể dục là một giải pháp tuyệt vời cho chúng lo âu. Đề xuất này có thể hơi phức tạp đối với những phụ nữ sống chung với bệnh tê liệt do những giới hạn cá nhân riêng biệt của họ. Vì vậy, hãy nhớ rằng có một số hình thức yoga, thiền và tập thể dục thích ứng có sẵn để thử. Quan trọng hơn, hãy tìm một chỗ để giải tỏa lo âu phù hợp với bạn. Đọc sách, nghe nhạc, làm tình nguyện, tìm một sở thích, bất cứ điều gì BẠN THÍCH, hãy làm điều đó. Sự phân tâm sẽ làm giảm bớt cảm giác lo âu của bạn.

Tìm ai đó nói chuyện. Một người biết lắng nghe có thể rất hữu ích. Thông thường, bạn có thể vượt qua chu kỳ lo âu với sự giúp đỡ của bạn bè hoặc gia đình - những người có thể giúp bạn giải quyết vấn đề của mình. Điều này có thể là hữu hiệu nhưng nếu không, đã đến lúc gặp một chuyên gia được đào tạo.

Hiểu biết kiến thức thực tế là một chiến lược đơn giản nhằm giúp phân tâm. Sự phân tâm hoạt động bằng cách tập trung hướng ra ngoài thế giới bên ngoài thay vì hướng nội vào bản thân. Khi bị choáng ngợp, bạn cần có cách giải tỏa để có thể kiểm soát cảm xúc của mình và giữ an toàn. Hiểu biết kiến thức thực tế "giữ" bạn ở lại với hiện tại và thực tế. Dưới đây là một ví dụ về bài tập hiểu biết kiến thức thực tế. Bài tập có thể giúp bạn khi bạn cảm thấy mất hết khả năng kiểm soát xung quanh mình.



HÃY NHÌN XUNG QUANH BẠN VÀ TÌM...

- 5 THỨ BẠN CÓ THỂ NHÌN THẤY 
- 4 THỨ BẠN CÓ THỂ CHẠM VÀO 
- 3 THỨ BẠN CÓ THỂ NGHE THẤY 
- 2 THỨ BẠN CÓ THỂ NGửi THẤY & 
- 1 THỨ BẠN CÓ THỂ NÉM. 

Nói chuyện với bác sĩ của bạn về thuốc và thảo luận về các lựa chọn của bạn. Lập kế hoạch điều trị. Thuốc sẽ không chữa khỏi chứng rối loạn lo âu, nhưng sẽ giúp kiểm soát lo âu. Thuốc chống trầm cảm, đặc biệt là SSRI (thuốc ức chế tái hấp thu serotonin có chọn lọc), có thể có hiệu quả trong điều trị nhiều loại chứng rối loạn lo âu. Một số SSRI phổ biến bao gồm Celexa, Prozac và Zoloft. Điều trị khác bao gồm benzodiazepine, chẳng hạn như Valium, Ativan và Xanax dùng một mình hoặc kết hợp với thuốc SSRI. Những loại thuốc này có nguy cơ gây nghiện vì vậy chúng không được mong muốn sử dụng lâu dài. Các tác dụng phụ khác có thể xảy ra bao gồm buồn ngủ, kém tập trung và khó chịu.

Thay đổi những gì bạn có thể và chấp nhận phần còn lại. Tách biệt những rủi ro và nguy hiểm thực sự của một tình huống có thể xảy ra và những rủi ro và nguy hiểm trong trí tưởng tượng của bạn đang khiến bạn trở lên tồi tệ hơn.



Bạn không thể sống cuộc sống của mình khi sợ hãi về những gì có thể xảy ra. Thay vào đó, hãy tập trung vào cách có thể cải thiện cuộc sống của bạn nếu bạn thử làm điều gì đó. Chấn thương của bạn sẽ mở ra những cánh cửa mới mà bạn chưa bao giờ nghĩ rằng mình sẽ trải qua." Sarah, C-7, bị chấn thương năm 2015

RỐI LOẠN TÂM LÝ HẬU SANG CHẤN

Rối loạn căng thẳng hậu sang chấn (PTSD) phát triển ở một số người đã trải qua một biến cố gây sốc, đáng sợ hoặc nguy hiểm. Bất kỳ trải nghiệm nào đe dọa cuộc sống của bạn hoặc của người khác đều có thể gây ra PTSD. Những loại biến cố này đôi khi được gọi là sang chấn tâm lý. Gần như tất cả mọi người sẽ trải qua một loạt các phản ứng sau chấn thương, nhưng hầu hết mọi người đều hồi phục khỏi các triệu chứng ban đầu một cách tự nhiên. Những người tiếp tục gặp vấn đề có thể được chẩn đoán mắc PTSD. Những người bị PTSD có thể cảm thấy căng thẳng hoặc sợ hãi, ngay cả khi họ không gặp nguy hiểm. Khi SCI dẫn đến sự phát triển của PTSD, có thể do biến cố đau thương mà một người sống sót có thể hồi tưởng lại trong tâm trí của họ trong nhiều năm tới. Một lý do khác cho PTSD là SCI có thể ảnh hưởng đến hầu như mọi khía cạnh trong cuộc sống của bạn - mọi thứ từ các chức năng cảm giác và vận động của cơ thể đến khả năng sử dụng nhà vệ sinh, ăn uống hoặc sống tự lập. Sự thay đổi làm thay đổi cuộc sống này có thể dẫn đến tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần của bạn.

CÁC DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CỦA PTSD

PTSD có thể khó giải thích hoặc chẩn đoán. Không phải những người bị chấn thương tâm lý đều phát triển PTSD liên tục (mạn tính) hoặc thậm chí ngắn hạn (cấp tính). Không phải tất cả những người bị PTSD đều đã trải qua một biến cố nguy hiểm. Một số trải nghiệm, chẳng hạn như sự qua đời đột ngột, bất ngờ của người thân yêu, cũng có thể gây ra PTSD. Các triệu chứng thường bắt đầu sớm, trong vòng ba tháng sau biến cố đau thương, nhưng đôi khi chúng bắt đầu nhiều năm sau đó. Ít nhất một nửa số người Mỹ đã gặp phải một biến cố đau thương trong đời. Trong số những người từng bị sang chấn tâm lý, cứ 10 phụ nữ thì có hai người sẽ bị PTSD.

Có bốn loại triệu chứng PTSD:

- **Hồi tưởng biến cố.** Những người bị PTSD nhiều lần hồi tưởng lại sự việc đau đớn này thông qua những suy nghĩ và ký ức về chấn thương. Các triệu chứng có thể bao gồm hồi tưởng lại, ảo giác và/hoặc ác mộng. Họ cũng có thể cảm thấy vô cùng đau khổ khi một số điều nhắc nhở họ về chấn thương – một tác nhân kích hoạt. Ngay cả ngày kỷ niệm của biến cố cũng có thể trở thành tác nhân kích hoạt.
- **Tránh những điều nhắc bạn nhớ đến biến cố này.** Việc tránh những tình huống khiến bạn nhớ đến chấn thương dẫn đến SCI của bạn là điều dễ hiểu. Nhưng với PTSD, điều này có thể dẫn đến cảm giác tách rời và cô lập khỏi gia đình và bạn bè cũng như mất hứng thú với các hoạt động mà bạn từng yêu thích.

- **Có nhiều suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực hơn trước.** Từ khóa ở đây là "nhiều hơn". Điều này bao gồm có những suy nghĩ tiêu cực về bản thân hoặc thế giới hoặc cảm giác sai lệch về cảm giác tội lỗi và đổ lỗi.
- **Kích động và phản ứng.** Những triệu chứng này thường không dứt thay vì được kích hoạt bởi những thứ nhắc bạn nhớ về biến cố đau thương của bạn. Bạn có thể dễ dàng cảm thấy giật mình, căng thẳng, "dè chừng" hoặc thậm chí tức giận. Những cảm giác này có thể khiến bạn khó thực hiện các công việc hàng ngày như ngủ, ăn hoặc tập trung.

TÌM KIẾM HỖ TRỢ CHUYÊN GIA

Nếu bạn gặp phải bất kỳ triệu chứng nào ở trên gần như mỗi ngày trong hơn hai tuần, thì đã đến lúc bạn cần tìm kiếm sự hỗ trợ, đặc biệt nếu những triệu chứng này đang ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của bạn hoặc nếu chúng khiến bạn nghĩ đến hoặc có ý định tự tử.

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của bạn hoặc một chuyên gia sức khỏe tâm thần là một nơi tuyệt vời để bắt đầu. Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ kiểm tra sức khỏe tâm thần của bạn và thảo luận về các hành động tốt nhất. Mục tiêu của điều trị PTSD là giảm các triệu chứng về cảm xúc và thể chất, cải thiện hoạt động hàng ngày và giúp bạn đối phó tốt hơn với biến cố gây ra rối loạn. Điều trị có thể bao gồm liệu pháp, thuốc, hoặc cả hai.

Trị liệu và tâm lý trị liệu đều là một loại hình tư vấn. Mục tiêu của liệu pháp là chỉ dạy cho người bị ảnh hưởng cũng như gia đình của họ về chứng rối loạn và cách giải quyết nỗi sợ hãi liên quan đến biến cố đau thương. Tâm lý trị liệu tập trung vào việc chỉ dạy các kỹ năng quản lý các triệu chứng và phát triển các cách đối phó. Loại thuốc phổ biến nhất để điều trị PTSD là thuốc chống trầm cảm, có thể giúp kiểm soát các triệu chứng của PTSD như buồn bã, lo lắng, tức giận và cảm thấy vô cảm bên trong. Các loại thuốc khác có thể hữu ích để điều trị các triệu chứng PTSD cụ thể, chẳng hạn như các vấn đề về giấc ngủ và ác mộng.

CÁC NGUỒN HỖ TRỢ TỪ CHUYÊN GIA

Có rất nhiều cách để nhận được sự khích lệ. Đừng ngại và đừng cố gắng đi một mình. Mỗi chuyên gia sẽ duy trì tính bảo mật cho bạn.

- Bác sĩ gia đình
- Chuyên gia sức khỏe tâm thần, bao gồm:
 - Bác sĩ tâm thần
 - Nhà tâm lý học lâm sàng
 - Nhân viên xã hội
 - Cố vấn sức khỏe tâm thần được cấp phép
- Các Chương Trình Hỗ Trợ Nhân Viên do Chủ Lao Động cung cấp (EAP)
- Phòng khám sức khỏe tâm thần liên kết với trường đại học hoặc trường y gần đó
- Bệnh viện địa phương
- Trung tâm sức khỏe tâm thần cộng đồng
- Tăng lữ
- Tổ chức duy trì sức khỏe (HMO) hoặc công ty bảo hiểm sức khỏe
- Đường Dây Nóng Ngăn Chặn Tự Tử Quốc Gia 1-800-273-8255

VƯỢT QUA SỰ KỶ THỊ

Kỳ thị là một dấu hiệu của tình trạng bị ghét bỏ khiến một người bị tách biệt với những người khác. Khi một người bị gán với căn bệnh của họ, họ không còn được xem là một cá nhân nữa mà là một phần của một nhóm rập khuôn. Thái độ và niềm tin tiêu cực đối với nhóm này tạo ra định kiến, dẫn đến hành động tiêu cực và phân biệt đối xử. Ba trong số bốn người bị bệnh tâm thần báo cáo rằng họ đã bị kỳ thị.

Nhận ra bản thân là một phụ nữ bị bại liệt sẽ bao gồm việc mất khả năng lao động thể chất, tình cảm và trí óc. Bạn có thể bị kỳ thị vì bất kỳ lý do nào trong những lý do này. Đừng bao giờ ngại chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của bạn với gia đình và/hoặc bạn bè. Kỳ thị hầu như luôn dựa trên sự thiếu hiểu biết hơn là sự thật. Học cách chấp nhận tình trạng của bạn và nhận ra những gì bạn cần làm để điều trị, tìm kiếm sự hỗ trợ và giúp giáo dục người khác có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong việc đưa bạn trở lại làm chủ cuộc sống của chính mình!

Cách phụ nữ nhìn nhận về cơ thể của họ đã và sẽ luôn là một chủ đề nhạy cảm nhưng trao sức mạnh. Phụ nữ thường là người phê bình bản thân họ mạnh mẽ nhất, phân tích hình dáng, kích thước, cân nặng và những khuyết điểm của họ và so sánh chúng với những ảnh hưởng trong cuộc sống hàng ngày và cái gọi là tiêu chuẩn xã hội. Duy trì một hình ảnh cơ thể tích cực sau khi trải qua một tổn thương hoặc chấn thương trở nên khó khăn hơn nếu trước đây bạn đang đấu tranh để nhìn nhận cơ thể của mình một cách tích cực.

Bị khuyết tật hoặc chấn thương mang đến nhiều khó khăn hơn vì bạn có thể bị coi là không bình thường và thậm chí có thể không đủ năng lực. Nhiều khi quan điểm này xuất phát từ các hình ảnh mà các dự án truyền thông gọi lên xuyên suốt nền văn hóa của chúng ta mà mô tả về những người khuyết tật hoặc ốm yếu. Những hình ảnh này hoàn toàn trái ngược với suy nghĩ của họ về một người phụ nữ thông minh, mạnh mẽ và hấp dẫn, điều này có thể khiến bạn nhìn nhận cơ thể mình theo cách tiêu cực.



Bạn đang ở đây. Không quan trọng việc bạn trông như thế nào. Bạn vẫn có thể sống cuộc sống của mình. Đây chỉ là một con đường vòng trên hành trình của bạn, con đường của bạn vẫn chưa kết thúc.” Sarah, C-7, bị chấn thương năm 2015

TÁC ĐỘNG CỦA BỆNH TÊ LIỆT/KHUYẾT TẬT LÊN HÌNH ẢNH CƠ THỂ

Ngày càng có thêm nhiều điều tra và nghiên cứu xác nhận những thách thức mà người bị liệt – đặc biệt là phụ nữ – phải đối mặt liên quan đến lòng tự trọng và hình ảnh cơ thể. Mặc dù mỗi người trải qua những tình huống khác nhau, nhưng những khuôn mẫu chung vẫn tồn tại. Ví dụ: phụ nữ khuyết tật có thể không phù hợp với định nghĩa hẹp về cơ thể phụ nữ lý tưởng hoặc những gì được coi là đẹp, thường là da trắng, gầy và cao với bộ ngực đầy đặn, mắt to và đôi môi đầy đặn. Hình ảnh trong phim ảnh, chương trình truyền hình và quảng cáo hiếm khi có hình ảnh phụ nữ bị liệt và khuyết tật. Và khi họ làm vậy, họ thường được miêu tả là tức giận, bất lực và không có bạn đời. Mặc dù việc nhượng bộ những quan điểm thiếu sót này là một thách thức mà cả phụ nữ khuyết tật và phụ nữ không khuyết tật đều phải đối mặt, song nhiều phụ nữ khuyết tật sẽ đóng khung hình ảnh cơ thể tiêu cực của họ đến mức có thể dẫn đến những vấn đề về tâm lý và tình cảm thực sự nếu không được phát hiện.



Đối với một số phụ nữ, cách bạn nhìn thấy cơ thể của mình liên quan trực tiếp đến mức độ hấp dẫn hoặc tình dục mà bạn tin rằng bạn có thể. Và khi phụ nữ thường xuyên so sánh mình với những người ở trong và ngoài vòng kết nối của họ, bạn sẽ dễ dàng cảm thấy như thể bạn không đo lường được cách thể hiện người phụ nữ lý tưởng trong nền

văn hóa đại chúng do tình trạng khuyết tật khác biệt của bạn. Ngoài áp lực đáp ứng kỳ vọng của xã hội về sắc đẹp, phụ nữ cũng cảm thấy gánh nặng khi muốn được xem như một bạn đời hấp dẫn và có thể hoàn thành các vai trò truyền thống của phụ nữ, bao gồm cả thiên chức làm mẹ.

Tuy nhiên, không phải tất cả phụ nữ đều phải chịu những lo lắng về hình ảnh cơ thể tiêu cực và vượt quá sự kỳ vọng của xã hội. Nhiều người tích cực làm việc để chống lại những nhận thức có hại mà thế giới đang phổ biến cho những người khác cũng như trong chính họ. Bằng cách thách thức những lý tưởng về cái đẹp và những suy nghĩ hạn hẹp về nữ tính, phụ nữ khuyết tật có thể bắt đầu chấp nhận cơ thể của mình và đạt được lòng tự trọng cao hơn.

DẤU HIỆU CỦA HÌNH ẢNH CƠ THỂ KHÔNG KHỎE MẠNH

Nhìn cơ thể của bạn một cách tích cực là một thách thức đối với bất kỳ phụ nữ nào. Mặc dù bạn có thể không thích một số điểm trên cơ thể mình, nhưng có thể khó hiểu nếu bạn có một hình ảnh cơ thể tiêu cực hoặc nếu bạn chỉ đơn giản là chấp nhận khiếm khuyết của mình. Khi bạn có hình ảnh tiêu cực về cơ thể, bạn thường có giọng nói bi quan bên trong giúp khắc phục những điểm không hoàn hảo trên cơ thể bạn. Điều này bao gồm, nhưng không giới hạn ở, màu da, hình dáng, bất thường về nhận thức hoặc bộ phận cơ thể.

Nếu bạn gặp khó khăn trong việc chấp nhận mức độ khuyết tật hoặc thương tật của mình, điều đó có thể làm phức tạp thêm các vấn đề về hình ảnh cơ thể của bạn. Thật không may, nếu bạn có trải nghiệm về hình ảnh cơ thể tiêu cực, bạn có thể dễ mắc các vấn đề về sức khỏe tâm thần bao gồm trầm cảm, rối loạn ăn uống, cô lập và đánh giá thấp bản thân.



Một dấu hiệu cho thấy hình ảnh cơ thể không lành mạnh là chỉ chụp những bức ảnh về bản thân mà không thể hiện chấn thương của bạn. Hãy tự tin và chịu trách nhiệm về câu chuyện của chính bạn. Bạn chịu trách nhiệm về câu chuyện của chính mình." Sarah, C-7, bị chấn thương năm 2015

CÁC CHIẾN LƯỢC ĐỂ CÓ ĐƯỢC HÌNH ẢNH CƠ THỂ KHỎE MẠNH

Việc phát triển một hình ảnh cơ thể tích cực có thể khó khăn, nhưng với sự hỗ trợ từ bạn bè và gia đình và sự trợ giúp của chuyên gia, nếu cần, bạn có thể đạt được điều đó. Đừng ngại nói về các vấn đề và mối quan ngại của bạn cũng như có một cuộc trò chuyện nghiêm túc về suy nghĩ và triển vọng của bạn. Thật khó để nhìn nhận con người thật của bản thân và những người hiểu bạn nhất sẽ giúp củng cố vẻ đẹp của bạn. Trò chuyện với đồng nghiệp và các nhóm hỗ trợ cộng đồng có thể đặc biệt hữu ích để nhận những lời khuyên về cách nhìn nhận bản thân một cách lành mạnh và học hỏi lẫn nhau bằng cách chia sẻ và lắng nghe câu chuyện của nhau.

Có một môi trường hỗ trợ là một mảnh ghép cần thiết để đạt được một hình ảnh cơ thể tích cực, nhưng phần lớn công việc phải đến từ bạn. Để tự giúp mình, hãy xem xét những điều sau:

- **Bắt đầu xác định bất kỳ nguồn thông điệp tiêu cực nào.** Chúng thường đến từ các phương tiện truyền thông mà bạn sử dụng, bao gồm truyền hình và phim ảnh cũng như các nền tảng truyền thông xã hội giới thiệu mọi người "sống cuộc sống tốt nhất của họ" mà hầu hết đều bị thay đổi. Nỗ lực hết sức để tránh xa các phương tiện này bất cứ khi nào có thể và thay thế chúng bằng các phiên bản mang lại thông điệp cơ thể tích cực.
- **Cân nhắc kỹ lưỡng và trung thực để xác định xem chấn thương của bạn có can thiệp vào việc chấp nhận của cơ thể bạn hay không.** Nếu đúng như vậy, hãy tập trung vào việc đánh giá cao cơ thể của bạn vì sẽ rất khó để giải quyết các vấn đề khác cho đến khi việc đó hoàn tất.



Bạn vẫn có thể ăn mặc theo cùng một phong cách, chỉ cần sửa đổi một chút. Tôi thích đi boots cao bồi nhưng rất khó để mang và cởi chúng ra. Tôi không muốn chấn thương ảnh hưởng đến ngoại hình của mình nên tôi đã mang chúng đến một thợ sửa giày và nhờ anh ấy cài dây kéo vào phía sau của đôi boots để tôi có thể giữ được phong cách và sự tự tin của mình." Sarah, C-7, bị chấn thương năm 2015

- **Ghi nhật ký hoặc ghi chép hằng ngày về những suy nghĩ của bạn.** Ghi cả những quan điểm tích cực và tiêu cực. Khi ghi lại cảm xúc của mình, bạn sẽ bắt đầu nhận thức rõ hơn về tiếng nói tiêu cực bên trong mình và điều gì thúc đẩy cảm xúc của bạn.
- **Cập nhật tin tức và sự kiện liên quan đến hình ảnh cơ thể tích cực và tiêu cực.** Bằng cách đọc sách và báo, xem các cuộc nói chuyện và thuyết trình trực tuyến hoặc tham dự các sự kiện và triển lãm, bạn có thể tìm hiểu thêm về cách hình ảnh cơ thể được định hình và điều đó tác động đến bạn như thế nào. Việc tiếp tục xem xét cảm xúc và cách nghĩ của bạn cũng rất hữu ích.



- **Phát triển các sở thích mới và cũ - nếu có thể - để tiếp tục vượt qua giới hạn của bản thân và học các kỹ năng mới.** Có rất nhiều hoạt động và lựa chọn giải trí có sẵn để khám phá có thể giúp bạn vượt ra khỏi suy nghĩ rằng cơ thể của bạn trông như thế nào để nhận ra bạn có thể làm gì. Nếu bạn không chắc nên bắt đầu từ đâu, hãy kết nối với nhóm hỗ trợ địa phương và các cộng đồng trực tuyến để nhận một số đề xuất.

- **Cách bạn ăn mặc và thể hiện bản thân cũng có ảnh hưởng đến hình ảnh cơ thể của bạn.** Mua quần áo khiến bạn cảm thấy tự tin. Đôi khi, một kiểu tóc mới có thể thay đổi đáng kể diện mạo và cảm nhận của bạn, vì vậy hãy chịu khó và thay đổi nó.
- **Việc chăm sóc cơ thể bằng việc ăn uống lành mạnh và tập thể dục cũng rất quan trọng.** Tranh thủ sự giúp đỡ của bạn bè, thành viên gia đình hoặc cố vấn đồng cấp để khám phá các hoạt động và chế độ thể dục khác nhau, ở đó bạn có thể khỏe mạnh và vui vẻ một cách an toàn.
- **Nếu bạn gạt bỏ ý nghĩ về các mối quan hệ tình dục và lãng mạn, nó có thể dẫn đến hoặc củng cố hình ảnh cơ thể tiêu cực.** Hãy luôn nhắc nhở bản thân rằng bạn là người hấp dẫn và xứng đáng được yêu thương. Hãy tự hào về ngoại hình của mình, khẳng định lại những suy nghĩ tích cực và hình ảnh cơ thể của bạn sẽ trở nên lành mạnh hơn.



Những người chưa từng đối mặt với nghịch cảnh trong cuộc sống có thể gặp khó khăn. Bạn phải đứng dậy và tiếp tục làm những điều khiến bạn hạnh phúc. Mặc đẹp, ca hát, làm tóc, đi bơi. Tìm các nhóm sẵn có để bạn biến điều đó trở thành hiện thực. Và nếu nhóm đó không tồn tại, hãy tạo ra nó.” Keyonna, T-4/T-5, bị chấn thương vào năm 2005

Nếu bạn vẫn gặp khó khăn trong việc có được hình ảnh cơ thể tích cực, hãy trò chuyện với chuyên gia sức khỏe tâm thần. Họ có thể làm việc với bạn để xác định các kỹ thuật thành công giúp bạn trong hành trình nhìn nhận bản thân theo cách tích cực và giải quyết các mối quan ngại của bạn. Khi bạn bắt đầu cảm thấy thoải mái với bản thân và hiểu cách chăm sóc và giữ cho cơ thể khỏe mạnh, bạn sẽ cảm thấy tốt hơn một cách tổng thể. Tiếp tục thách thức các tiêu chuẩn về khái niệm về đẹp và sự nữ tính lý tưởng và bạn sẽ có thể chấp nhận cơ thể của mình và có được lòng tự trọng cao hơn.

DẤU HIỆU CỦA MỘT HÌNH ẢNH CƠ THỂ KHỎE MẠNH

Có một hình ảnh cơ thể lành mạnh nghĩa là bạn ý thức cao về giá trị bản thân và có thể chấp nhận những khiếm khuyết của mình mà không bị ám ảnh bởi chúng. Điều này bao gồm công nhận cân nặng của bạn, đồng thời thực hiện các bước cần thiết để duy trì cân nặng hợp lý - hoặc kích cỡ quần áo - cho kiểu cơ thể của bạn. Khi ăn,



bạn làm như vậy để cung cấp năng lượng và dinh dưỡng, chứ không phải vì cảm xúc. Tất cả chúng ta đều nuông chiều bản thân, nhưng bạn cần đưa ra những lựa chọn tốt nhất cho bạn và cơ thể của bạn để đáp ứng nhu cầu thể chất của bạn. Và bạn có thể thưởng thức một bữa ăn gian lận mà không cần vượt qua chính mình hoặc chuẩn bị để thưởng thức quá nhiều.

Suy nghĩ bên trong của bạn về bạn và cơ thể của bạn là tích cực. Tất cả chúng ta đều có một hoặc hai điểm không hoàn hảo, nhưng phần lớn, bạn không đánh giá bản thân một cách gay gắt và có thể khuyến khích và khen ngợi bản thân. Và bạn không ngần ngại đặt nhu cầu của mình lên trước những người khác. Thật dễ dàng khi luôn

nghĩ về cha mẹ, anh chị em, con cái hoặc bạn đời của mình trước tiên, nhưng để khỏe mạnh, bạn cần dành thời gian cho những nhu cầu và mong muốn của mình để cuối cùng khiến bản thân hạnh phúc và khỏe mạnh hơn. Điều này bao gồm tận hưởng các chuyến đi chơi với bạn bè cũng như tập thể dục và tham gia các hoạt động thể chất. Bạn có thể nhận ra vẻ đẹp của mình và điều đó khiến bạn yêu toàn bộ bản thân mình.



Theo dõi sự tiến bộ của bạn. Viết nhật ký, quay video hoặc chụp ảnh về bản thân để bạn có thể nhìn lại và biết mình đã đi được bao xa.” Sarah, C-7, bị chấn thương năm 2015

LÒNG TỰ TRỌNG

Lòng tự trọng bao gồm ý thức về giá trị, năng lực và sự tự tôn của bạn. Một số phụ nữ thấy rằng mức độ tự trọng của họ dựa trên các mối quan hệ chung, quan tâm đến người khác, có khả năng ảnh hưởng đến mọi người và niềm tin rằng họ thực sự được cộng đồng nhìn thấy và lắng nghe. Mặc dù nhiều phụ nữ khuyết tật có lòng tự trọng tích cực, nhưng nhìn chung, sự tự tin của họ có xu hướng thấp hơn phụ nữ có thân hình bình thường.

TÁC ĐỘNG CỦA BỆNH TÊ LIỆT/KHUYẾT TẬT ĐẾN LÒNG TỰ TRỌNG

Một thách thức khác mà bạn có thể gặp phải với tư cách là một phụ nữ khuyết tật, trước tiên có thể là việc coi bản thân bạn như một con người. Tình trạng khuyết tật của bạn chỉ là một khía cạnh của con người bạn, vì vậy điều quan trọng là bạn phải cho phép bản thân coi khuyết tật là một phần của cuộc sống, không phải là phần duy nhất.

Một vấn đề khác mà bạn có thể gặp phải là đối mặt với sự phân biệt đối xử và định kiến từ xã hội dựa trên ngoại hình và sự khác biệt với người khác. Việc rất nhiều phụ nữ tự tạo thêm áp lực cho bản thân để cố gắng đáp ứng các tiêu chuẩn không tưởng của xã hội là điều có thể hiểu được. Vài nghiên cứu cũng cho thấy có một số yếu tố được cho là làm giảm lòng tự trọng, bao gồm trải nghiệm đau đớn và mệt mỏi, phụ thuộc vào người khác, sự phát triển của các bệnh thứ cấp hoặc mất ổn định trong cuộc sống, bao gồm cả việc làm và lợi ích.

DẤU HIỆU CỦA LÒNG TỰ TRỌNG THẤP

Dựa trên kinh nghiệm sống của bạn, lòng tự trọng của bạn sẽ thay đổi theo thời gian. Việc bạn trải qua những thời điểm khó khăn khi cảm thấy tồi tệ về bản thân cũng

như các giai đoạn khi bạn thấy hài lòng là điều bình thường. Tuy nhiên, nếu bạn nhận ra rằng bạn đang liên tục hạ thấp bản thân và khả năng của mình mà không thể xác định được những phẩm chất tích cực, bạn cần phải nâng cao lòng tự trọng của mình.

Việc biết các dấu hiệu của lòng tự trọng thấp là hữu ích trong việc hạn chế những tác động lâu dài có thể xảy ra. Mặc dù điều này không được nghiên cứu rộng rãi trong lĩnh vực khuyết tật, nhưng có bằng chứng cho thấy bệnh tật hoặc khuyết tật có thể tác động tiêu cực đến lòng tự trọng, làm tăng mức độ căng thẳng và tâm trạng tiêu cực. Do đó, điều quan trọng là có thể nhận ra các yếu tố khác nhau của lòng tự trọng thấp.

Khi bạn có lòng tự trọng tiêu cực hoặc thấp, bạn không tin vào suy nghĩ, niềm tin và hành động của mình và cảm thấy mình đóng góp ít cho xã hội. Bạn có thể khó chấp nhận những lời khen và phản hồi tích cực. Nếu bạn có lòng tự trọng thấp, bạn ít công nhận các kỹ năng, thành tích và tài sản của mình và chọn tập trung vào những điểm yếu và lỗi mà bạn nhận thức được. Một số người tin rằng họ không có khả năng tác động đến cộng đồng của họ và tin rằng những người khác có năng lực và thành công hơn. Nỗi sợ thất bại cũng có thể ngăn cản bạn thành công trong nhiều lĩnh vực của cuộc sống, bao gồm cả trong các mối quan hệ, nơi làm việc hoặc trường học.

LỢI ÍCH CỦA LÒNG TỰ TRỌNG TÍCH CỰC

Không cần phải nói rằng có lòng tự trọng tích cực là một điều tốt. Không ai muốn cảm thấy tiêu cực hoặc tồi tệ về bản thân, nhưng nếu không biết lợi ích của lòng tự trọng tích cực, bạn có thể không có xu hướng nỗ lực đạt được điều đó.

Khi bạn có lòng tự trọng tích cực, bạn sẽ thấy cuộc sống nói chung trở nên đơn giản và nhẹ nhàng hơn. Các vấn đề trong cuộc sống dường như không quá lớn và khi



bạn đối mặt với thách thức, bạn sẽ có thể biết cách giải quyết. Bạn sẽ có sự ổn định nội tâm hơn. Khi bạn thích bản thân hơn, ý kiến của bạn về bản thân sẽ tự nhiên tăng lên, điều này giúp loại bỏ nhu cầu xác nhận từ người khác. Khi bạn trở nên ít thiếu thốn hơn, bạn sẽ không trải qua quá nhiều thăng trầm cảm xúc dựa trên những gì người khác có thể nghĩ về bạn.



Hành trình chấp nhận của mỗi người là khác nhau. Dần dần, tôi nhận ra rằng tôi không mất thời gian để nguôi hoa hồng và tận hưởng cuộc sống trước khi chấn thương. Nó buộc tôi phải rời khỏi vòng luẩn quẩn của cuộc đời mình và cho phép tôi trở thành bản thể đích thực của chính mình hơn bao giờ hết. Bây giờ tôi là một cố vấn và là Cô Xe lăn Maryland 2017. Keyonna, T-4/T-5, bị chấn thương năm 2005

Sự tự hủy hoại sẽ giảm đi. Bằng cách duy trì lòng tự trọng của mình, bạn sẽ cảm thấy xứng đáng hơn được trải nghiệm những điều tốt đẹp trong cuộc sống và sẽ theo đuổi chúng nhiều hơn với một sự nhiệt tình mới. Sau khi đạt được, bạn sẽ ít có khả năng bỏ qua sự nghi ngờ bản thân. Bạn sẽ hấp dẫn hơn trong các mối quan hệ của mình. Bằng cách sống đơn giản hơn, ổn định nội tâm hơn, ít thiếu thốn hơn và yêu bản thân nhiều hơn, bạn sẽ tạo ra trải nghiệm thú vị hơn với ít đấu tranh và tranh cãi hơn. Điều này đúng với tất cả các mối quan hệ, không chỉ với bạn đời của bạn. Và với tất cả những điều được xem xét, bạn sẽ hạnh phúc hơn.

DẤU HIỆU CỦA LÒNG TỰ TRỌNG LÀNH MẠNH

Có lòng tự trọng lành mạnh hoặc tích cực không có nghĩa là bạn có cái nhìn thoải phồng hoặc kiêu ngạo về bản thân. Nó chỉ đơn giản có nghĩa là bạn có thể chấp nhận bản thân mình và có thể thừa nhận điểm mạnh và điểm yếu của bạn. Khi bạn có lòng tự trọng lành mạnh, bạn tốt bụng và có thể tạo ra các mối quan hệ tích cực, an toàn và trung thực. Nó cung cấp cho bạn những kỹ năng cần thiết để xác định những gì bạn muốn và những gì bạn xứng đáng, sức mạnh và kiến thức để biết khi nào nên rời khỏi một mối quan hệ không lành mạnh.

Có những kỳ vọng thực tế về bản thân và những người xung quanh khiến bạn dễ thông cảm và ít chỉ trích hơn. Nếu có vấn đề gì xảy ra hoặc bạn thất bại trong một nhiệm vụ, bạn có thể phủ nhận nó, khám phá lý do bạn thất bại và thử lại. Bạn cảm thấy tự tin vào khả năng và kỹ năng ra quyết định của mình, điều này cho phép bạn quyết đoán, bày tỏ nhu cầu và ý kiến của mình và làm những điều tốt nhất cho bản thân. Thay vì tìm cách để thuộc về, bạn tự tin vào niềm tin của mình và tự vạch ra con đường dẫn bạn đến thành công. Khả năng phục hồi là chìa khóa để kiểm soát căng thẳng và bất kỳ trở ngại nào mà bạn gặp phải.

CÁC CHIẾN LƯỢC NÂNG CAO LÒNG TỰ TRỌNG

Ai đó có thể dễ dàng nói “hãy nhìn vào khía cạnh tươi sáng” hoặc “tin vào bản thân”, nhưng việc thay đổi suy nghĩ của bạn là một điều hoàn toàn khác - đặc biệt là khi đối mặt với chấn thương. Nếu bạn đang đấu tranh với lòng tự trọng tiêu cực, có nhiều cách để cố gắng nâng cao cảm giác giá trị của bạn.

- **Tối đa hóa mặt tích cực và giảm thiểu tiêu cực.** Điều đó không có nghĩa là bạn nên giả vờ mình không bị liệt, nhưng bạn nên tìm cách làm nổi bật và phát triển khả năng của mình thay vì tập trung vào những hạn chế. Hãy nói với bản thân rằng bạn thông minh, có năng lực và tự hào về thành tích của mình.



Tập trung vào những gì hiệu quả, những điều bạn có thể làm so với những điều bạn không thể. Bạn phải tìm ra điều tích cực nếu không bạn sẽ không thể vượt qua được.” Ashley, T-10, bị chấn thương năm 2014

- **Tránh so sánh phi thực tế.** Với việc mọi người khoe khoang trên mạng xã hội về cuộc sống của họ tuyệt vời và hoàn hảo như thế nào, thật khó để không bị cuốn hút vào đó. Tuy nhiên, thật không công bằng - hay lành mạnh - nếu so sánh bạn với một người không có cùng thách thức như bạn, vì vậy bạn không cần phải quá khắt khe với bản thân.
- **Đặt mục tiêu thực tế cho bản thân.** Mặc dù bạn có thể muốn vượt qua mong đợi của mình, nhưng nếu bạn đi quá xa, nó có thể phản tác dụng và khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn. Hãy suy nghĩ về những gì và cách lý tưởng mà bạn muốn hoàn thành một điều gì đó nhưng hãy chắc chắn rằng bạn cần thêm thời gian để đạt được thành công. Khi bạn đạt được các mục tiêu của mình, bạn sẽ tăng cường sự tự tin của mình và cố gắng tiếp tục trở nên xuất sắc.
- **Đừng vội đưa ra những kết luận tiêu cực.** Có và sẽ có những thách thức và nhiệm vụ mà bạn không thể thực hiện. Đừng tự động quyết định rằng bạn không đủ khả năng hay thất bại. Điều này sẽ làm giảm đáng kể giá trị bản thân của bạn và cản trở bạn thực hiện nhiệm vụ đó trong tương lai. Thay vào đó, hãy phân tích tình hình để xác định xem bạn đã làm gì sai và cách giải quyết.
- **Loại bỏ các tuyên bố “nên” khỏi vốn từ vựng của bạn.** Mặc dù bạn có thể nghĩ rằng bạn phải có khả năng để hoàn thành một điều gì đó, nhưng thực tế là bạn có thể yêu cầu những tiện nghi mà những người khác không có. Khái niệm này liên quan đến việc thiết lập các mục tiêu thực tế để loại bỏ các so sánh bất công.

- **Trân trọng toàn bộ tình trạng khuyết tật của bạn và tất cả mọi thứ.** Hãy tin rằng bạn xứng đáng và tập trung vào những gì khiến bạn trở nên đặc biệt và duy nhất, đồng thời cho phép bản thân thừa nhận những lợi ích của chấn thương. Nghe có vẻ sáo rỗng, nhưng sẽ rất hữu ích nếu bạn lập danh sách những điểm mạnh để tiếp sức giúp bạn vượt qua mọi thử thách.



Hãy là người giỏi nhất có thể và biết bạn là ai. Đừng để chấn thương của bạn quyết định cách bạn hành động, nhìn nhận hoặc cảm nhận. Bạn là một con người, không phải là một chấn thương. Chấn thương không định nghĩa con người bạn." Ashley, T-10, bị chấn thương năm 2014

Tóm lại, hãy nhớ lý do tại sao bạn muốn thay đổi cuộc sống của mình để trở nên tốt đẹp hơn. Bạn đang phải đối mặt với những thách thức, nhưng bạn mạnh mẽ, kiên cường và có khả năng làm được nhiều điều hơn bạn tưởng. Bằng cách tập trung vào sức khỏe tâm thần của mình, bạn sẽ bắt đầu nhận thấy sự cải thiện trong nhiều lĩnh vực của cuộc sống.



TRÍCH DẪN

Able Thrive: Thriving After a Spinal Cord Injury - The Importance of Support Systems (Vươn Lên Sau Chấn Thương Tủy Sống - Tầm Quan Trọng Của Hệ Thống Hỗ Trợ)

<https://ablethrive.com/life-skills/thriving-after-spinal-cord-injury-importance-support-systems>

Đại Học Y Baylor: Body Image (Hình Ảnh Cơ Thể)

<https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/body-image>

Đại Học Y Baylor: Depression (Trầm Cảm)

<https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/depression>

Đại Học Y Baylor: Self-Esteem (Lòng Tự Trọng)

<https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/self-esteem>

Đại Học Y Baylor: Stress (Căng Thẳng)

<https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/stress>

Đại Học Bradley: Disability and Body Image (Khuyết Tật và Hình Ảnh Cơ Thể)

<https://www.bradley.edu/sites/bodyproject/disability/body/>

BrainLine, Truyền Hình Công Cộng WETA: Who Me? (Tôi U?) Self-Esteem for People with Disabilities (Lòng Tự Trọng Cho Người Khuyết Tật)

<https://www.brainline.org/article/who-me-self-esteem-people-disabilities>

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh: Disability and Health Healthy Living (Khuyết Tật và Sức Khỏe Cuộc Sống Lành Mạnh)

<https://cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/healthyliving.html>

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh: Well-Being Concepts (Các Khái Niệm về Sức Khỏe)

<https://cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm>

Cerebral Palsy News Today: Women with Disabilities Deserve Equal Treatment (Phụ Nữ Khuyết Tật Cần Được Đối Xử Bình Đẳng)

<https://cerebralpalsynewstoday.com/2019/04/09/women-disabilities-equal-treatment/>

Christopher & Dana Reeve Foundation: How Do I Deal with Depression and Adjustment to My SCI? (Tôi Có Thể Đối Phó với Chứng Trầm Cảm và Điều Chỉnh SCI Bằng Cách Nào?)

<https://christopherreeve.org/living-with-paralysis/newly-paralyzed/how-do-i-deal-with-depression-and-adjustment-to-my-sci>

Doctor on Demand: Why It's Important to Care for Your Mental Health (Tại Sao Việc Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần Của Bạn Lại Quan Trọng)

<https://blog.doctorondemand.com/why-its-important-to-care-for-your-mental-health-834c8670b889>

Bộ Y Tế Chính Quyền Tây Úc: Stigma, Discrimination, and Mental Illness (Kỳ Thị, Phân Biệt Đối Xử và Bệnh Tâm Thần)

http://www.health.wa.gov.au/docreg/Education/Population/Health_Problems/Mental_Illness/Mentalhealth_stigma_fact.pdf

Gracepoint Wellness: Treatment: When to Seek Professional Help (Điều Trị: Khi Nào Cần Tìm Trợ Giúp Chuyên Gia)

https://www.gracepointwellness.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=13014&cn=5%22

Health Prep: Realities for People Living with Anxiety Disorder (Thực Trạng đối với Những Người Sống với Chứng Rối Loạn Lo Âu)

https://healthprep.com/mental-health/8-realities-for-people-living-with-anxiety-disorder/?utm_source=bing&utm_medium=search&utm_campaign=267614451&utm_content=1275433768123422&utm_term=anxiety&msclkid=8213fbaa4ce51ff00977a63f458926f9

HelpGuide: Living Well with a Disability (Sống Tốt với Người Khuyết Tật)

<https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/living-well-with-a-disability.htm>

Hollister: Keeping Your Relationship Healthy After a Spinal Cord Injury (Duy Trì Mọi Quan Hệ Lành Mạnh Sau Khi Bị Chấn Thương Tủy Sống)

<https://www.hollister.com/en/ContinenceCare/ContinenceLearningCenter/LivingWithANeurologicalCondition/KeepingYourRelationshipHealthyAfterASpinalCordInjury>

Life Hack: 12 Things High Self-Esteem People Don't Do (12 Điều Người Có Lòng Tự Trọng Cao Không Nên Làm)

<https://www.lifehack.org/articles/communication/12-things-high-self-esteem-people-dont.html>

Phòng Khám Mayo: Seasonal Affective Disorder Treatment: Choosing a Light Therapy Box (Điều Trị Rối Loạn Tinh Cảm Theo Mùa: Chọn Hộp Trị Liệu Nhẹ)

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/seasonal-affective-disorder/in-depth/seasonal-affective-disorder-treatment/art-20048298>

Phòng Khám Mayo: Self-Esteem Check - Too Low or Just Right? (Kiểm Tra Lòng Tự Trọng - Quá Thấp hay Vừa Phải?)

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20047976>

Phòng Khám Mayo: Spinal Cord Injury (Chấn Thương Tủy Sống)

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/spinal-cord-injury/diagnosis-treatment/drc-20377895>

Medline Plus: Mental Health (Sức Khỏe Tâm Thần)

<https://medlineplus.gov/mentalhealth.html>

Mental Health America: 10 Natural Depression Treatments (10 Phương Pháp Điều Trị Trầm Cảm Tự Nhiên)

<https://www.mhanational.org/sites/default/files/Coping%20Strategies.pdf>

MentalHealth.Gov: What is Mental Health? (Sức Khỏe Tâm Thần Là Gì?)

<https://mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>

Trung Tâm Chuyển Giao Kiến Thức Hệ Thống Mô Hình: Adjusting to Life After Spinal Cord Injury (Thích Nghi với Cuộc Sống Sau Chấn Thương Tủy Sống)

https://msktc.org/lib/docs/Factsheets/SCI_Adjusting_To_Life_After.pdf

Trung Tâm Chuyển Giao Kiến Thức Hệ Thống Mô Hình:

Depression and Spinal Cord Injury (Trầm Cảm và Chấn Thương Tủy Sống)

<https://msktc.org/sci/factsheets/depression>

Trung Tâm Thông Tin Công Nghệ Sinh Học Quốc Gia: Depression Following Spinal Cord Injury: Its Relationship to Demographic and Socioeconomic Indicators (Trầm Cảm Sau Chấn Thương Tủy Sống: Mối Quan Hệ với Các Chỉ Số Nhân Khẩu Học và Kinh Tế Xã Hội)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4568096/>

Trung Tâm Thông Tin Công Nghệ Sinh Học Quốc Gia: Measuring Self-Esteem After Spinal Cord Injury (Tự Đo Lòng Tự Trọng Sau Chấn Thương Tủy Sống)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4445028/>

Trung Tâm Thông Tin Công Nghệ Sinh Học Quốc Gia: Spinal Cord Injury and Mental Health (Tổn Thương Tủy Sống và Sức Khỏe Tâm Thần)
<https://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18330773>

Viện Sức Khỏe Tâm Thần Quốc Gia: Post-Traumatic Stress Disorder (Rối Loạn Tâm Lý Hậu Sang Chấn)
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml>

New Mobility: The Women's Issue - The Battle of Body Image (Vấn Đề Phụ Nữ - Cuộc Chiến về Hình Ảnh Cơ Thể)
<https://www.newmobility.com/2011/05/battle-of-body-image/>

Positively Positive: 7 Signs of a Healthy Body Image (7 Dấu Hiệu của một Hình Ảnh Cơ Thể Khỏe Mạnh)
<https://www.positivelypositive.com/2013/09/15/7-signs-of-a-healthy-body-image/>

Positivity Blog: How to Improve Your Self-Esteem - 12 Powerful Tips (Cách Cải Thiện Sự Tự Tin Của Bạn - 12 Lời Khuyên Mạnh Mẽ)
<https://www.positivityblog.com/improve-self-esteem/>

Prospect Medical: When to Seek Professional Help for Anxiety and Depression - More than Just the "Blues" (Khi Nào Cần Tìm Sự Trợ Giúp Chuyên Nghiệp Cho Chứng Lo Âu và Trầm Cảm - Không Chỉ Là "Buồn")
<https://www.prospectmedical.com/when-seek-professional-help-anxiety-and-depression-more-just-blues>

Relief: Overcoming the Stigma of Mental Illness (Vượt Qua Sự Kỳ Thị của Bệnh Tâm Thần)
<https://reliefhelp.org/mental-health-101/overcoming-the-stigma-of-mental-illness/>

SANE Australia: Spinal Cord Injury & Mental Health (Chấn Thương Tủy Sống & Sức Khỏe Tâm Thần)
<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/spinal-cord-injury-and-mental-health>

SpinalCord.com: Family and Friends of Brain and Spinal Cord Injury Patients (Gia Đình và Bạn Bè của Bệnh Nhân Chấn Thương Não và Tủy Sống)
<https://www.spinalcord.com/family-friends-of-brain-spinal-cord-injury-patients>

SpinalCord.com: Getting Through the Phases of Grieving After a Spinal Cord Injury (Vượt Qua Giai Đoạn Đau Buồn Sau Chấn Thương Tủy Sống)
<https://spinalcord.com/blog/getting-through-the-phases-of-grieving-after-a-spinal-cord-injury>

SpinalCord.com: The Importance of Peer Support for Spinal Cord Injury Recovery (Tầm Quan Trọng của Hỗ Trợ Đồng Đẳng trong việc Phục Hồi Chấn Thương Tủy Sống)
<https://www.spinalcord.com/blog/the-importance-of-peer-support-for-spinal-cord-injury-recovery>

SpinalCord.com: The Importance of Your Support System After a Spinal Cord Injury (Tầm Quan Trọng của Hệ Thống Hỗ Trợ Của Bạn Sau Chấn Thương Tủy Sống)
<https://www.spinalcord.com/blog/the-importance-of-your-support-system-after-a-spinal-cord-injury>

SpinalCord.com: Mental Health Care After SCI (Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần Sau SCI)
<https://www.spinalcord.com/mental-health-care-after-sci>

Ban Kinh Tế và Các Vấn Đề Xã Hội Liên Hiệp Quốc: Disability and the Media (Khuyết Tật và Truyền Thông)

<https://www.un.org/development/desa/disabilities/resources/disability-and-the-media.html>

United Spinal Association: Living with Spinal Cord Injury (Sống Chung với Chấn Thương Tủy Sống)

<https://unitedspinal.org/pdf/LivingWithSpinalInjury.pdf>

Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ: Body Image (Hình Ảnh Cơ Thể)

<https://www.womenshealth.gov/mental-health/body-image-and-mental-health/body-image>

Bộ Cựu Chiến Binh Hoa Kỳ: What is PTSD? (PTSD là gì?)

<https://www.ptsd.va.gov/understand/what/index.asp>

Đại Học Pittsburgh Trường Khoa Học Sức Khỏe: Psychological Issues of Spinal Cord Injury - Adjusting to Disability (Các Vấn Đề Tâm Lý của Chấn Thương Tủy Sống - Thích Nghi với Khuyết Tật)

<https://upmc.com/services/rehab/rehab-institute/conditions/spinal-cord-injury/education-spinal-injury/psychological-issues>

Đại Học Y Phục Hồi Chức Năng Washington: Women and SCI - Health and Wellness:

Opportunities and Challenges (Phụ Nữ và SCI - Sức Khỏe và Hạnh Phúc: Cơ Hội và Thách Thức)

https://sci.washington.edu/info/forums/reports/women_sci.asp

Very Well Health: The Unique Body Image Challenges Related to Disability (Những Thách Thức Về Hình Ảnh Cơ Thể Độc Nhất Liên Quan Đến Khuyết Tật)

<https://www.verywellhealth.com/the-unique-body-image-challenges-related-to-disability-1094483>

WebMD: Coping with Anxiety (Đối Phó với Lo Lắng)

<https://www.webmd.com/anxiety-panic/features/coping-with-anxiety#3>

WebMD: Depression: Recognizing the Physical Signs (Trầm Cảm: Nhận Biết Các Dấu Hiệu Vật Lý)

<https://www.webmd.com/depression/physical-symptoms>

WebMD: Panic Attack Symptoms (Các Triệu Chứng Tấn Công Hoảng Sợ)

<https://www.webmd.com/anxiety-panic/guide/panic-attack-symptoms>

Wheel-Life: Comfort Conversations - Support Systems Are Key After a Life-Altering Tragedy

(Cuộc Trò Chuyện Thoải Mái - Hệ Thống Hỗ Trợ Là Chia Khóa Sau Một Bi Kịch Thay Đổi Cuộc Đời)

<http://www.wheel-life.org/comfort-conversations-support-systems-are-key-after-life-altering-tragedy/>

White Swan Foundation: A Disability Need Not Affect Your Body Image (Khuyết Tật Không Nhất Thiết Ảnh Hưởng Đến Hình Ảnh Cơ Thể Của Bạn)

<https://www.whiteswanfoundation.org/article/a-disability-need-not-affect-your-body-image/>

White Swan Foundation: Loving Yourself Beyond Your Disability (Yêu Thương Bản Thân Vượt Qua Khuyết Tật)

<https://www.whiteswanfoundation.org/article/loving-my-body-beyond-my-disability/>



Chúng tôi sẵn sàng trợ giúp.

Tìm hiểu thêm ngay hôm nay!

Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

Số điện thoại miễn phí (800) 539-7309

Số điện thoại (973) 379-2690

ChristopherReeve.org

Dự án này được hỗ trợ một phần bởi số tài trợ 90PRRC0002,

từ Cơ Quan Quản Lý Sinh Hoạt Cộng Đồng Hoa Kỳ, Bộ

Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh, Washington, D.C. 20201.

Người nhận tài trợ thực hiện các dự án bằng sự tài trợ của chính phủ được khuyến khích tự do trình bày những phát hiện và kết luận của họ.

Do đó, các quan điểm hoặc ý kiến không nhất thiết phải đại diện cho chính sách chính thức của Cơ Quan Quản Lý Sinh Hoạt Cộng Đồng.