Bộ Công Cụ Chăm Sóc Thấu Hiểu Chấn Thương

Resilient Gwinnett



Resilient Gwinnett

Mục Lục

Giới thiệu 4
Hiểu về Chăm sóc Dựa trên Hiểu biết về Chấn Thương 6
Tại sao Quận Gwinnett nên quan tâm đến Chấn Thương và Chăm sóc Dựa trên Hiểu biết về Chấn Thương 7
Lợi ích Kinh tế của Chăm sóc Dựa trên Hiểu biết về Chấn Thương 8
Giảm tác động của Chấn Thương đến Sức khỏe Cộng đồng . 9
Cải thiện Kết quả Giáo dục và Phúc lợi Thanh thiếu niên 10
Tăng cường Hệ thống Tư pháp Hình sự và Giảm Tái phạm 11
Nâng cao Khả năng Phục hồi và Gắn kết Xã hội 12

Góc nhìn: Nơi làm việc Dựa trên Hiểu biết về Chấn Thương 13
Vì sao quan trọng trong Nơi làm việc tại Quận Gwinnett 13
Phạm vi của Chấn Thương trong Nơi làm việc 14
Tác động của Chấn Thương đến Hiệu suất làm việc 14
Sức mạnh của Chăm sóc Dựa trên Hiểu biết về Chấn Thương 15
Hành động tại Gwinnett: Có thể làm gì? 17

Góc nhìn: Trường học Dựa trên Hiểu biết về Chấn Thương 18
Vì sao quan trọng trong Trường học tại Quận Gwinnett 18
Phạm vi của Chấn Thương trong Trường học 18
Tác động của Chấn Thương đến Kết quả học tập . 19
Sức mạnh của Chăm sóc Dựa trên Hiểu biết về Chấn Thương 20
Hành động tại Gwinnett: Có thể làm gì? 22
Đưa vào Trường học tại Quận Gwinnett 23

Góc nhìn: Tổ chức Phục vụ Thanh thiếu niên 24
Vì sao quan trọng trong các Tổ chức tại Gwinnett 24
Phạm vi của Chấn Thương ở Thanh thiếu niên 25
Tác động của Chấn Thương đến Phát triển Thanh thiếu niên 25
Lợi ích trong các Tổ chức Phục vụ Thanh thiếu niên 26
Hành động tại Gwinnett: Có thể làm gì 28
Xây dựng cầu nối từ Dữ liệu đến Triển khai: Ngôn ngữ Chung 29

Thư viện Ngôn ngữ Chung 30
Giới thiệu: Sức mạnh của Ngôn ngữ Chung trong Thực hành Chăm sóc Chấn Thương 30
Tiếp cận Thận trọng với Ngôn ngữ Chấn Thương 31
Nguyên tắc, Khái niệm và Thuật ngữ Cơ bản 32
Định nghĩa Chăm sóc Dựa trên Hiểu biết về Chấn Thương 46
Từ Nhận thức đến Hành động: Lộ trình Triển khai 50

Mục Lục

Triển khai Chăm sóc Dựa trên Hiểu biết về Chấn Thương 51
Tổng quan về Các Lĩnh vực Triển khai TIC 51
Lộ trình Chăm sóc Dựa trên Hiểu biết về Chấn Thương 53
Điểm đến 1: Nhận thức về Chấn Thương 55
Điểm đến 2: Nhạy cảm với Chấn Thương 55
Điểm đến 3: Đáp ứng Chấn Thương 56
Điểm đến 4: Thấu hiểu Chấn Thương 57
Đánh giá: Kết quả và Văn hóa TIC 58
Tài nguyên bổ sung cho Thực hành TIC 58
Kết luận 59

Lời cảm ơn 59

Phụ lục A: Tài nguyên cho Trường học 61

Phụ lục B: Tài nguyên cho Nơi làm việc 62

Phụ lục C: Tài nguyên cho Tổ chức Phục vụ Thanh thiếu niên 63

Tài liệu tham khảo 65

Giới Thiệu



Chấn thương là một "đại dịch vô hình" có tác động sâu sắc đến cá nhân, gia đình và toàn bộ cộng đồng. Gần 70% người trưởng thành ở Hoa Kỳ đã trải qua ít nhất một sự kiện chấn thương trong đời, và hơn 80% thanh thiếu niên đã trải qua một Trải nghiệm Thời thơ ấu Bất lợi (ACE).1,2 Mặc dù những con số này gây sốc, chấn thương vẫn là một trong những vấn đề hệ thống bị bỏ qua nghiêm trọng nhất của thời đại chúng ta. Nhu cầu về các cộng đồng hiểu biết về chấn thương chưa bao giờ cấp thiết đến thế.

Chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương (TIC) không chỉ là một phương pháp trị liệu cho cá nhân—mà là một khung chuyển đổi giúp thúc đẩy sự hồi phục và khả năng phục hồi trong cộng đồng, giúp họ phá vỡ chu kỳ khó khăn và phát triển thịnh vượng.

Khi các tổ chức, dịch vụ xã hội, trường học và các lãnh đạo cộng đồng thực sự áp dụng các nguyên tắc dựa trên hiểu biết về chấn thương, họ vừa thúc đẩy sự hồi phục cho từng cá nhân, vừa nuôi dưỡng toàn bộ cộng đồng, tạo ra sự khác biệt sâu sắc trong cuộc sống của nhiều người.

Giới Thiệu

Bộ công cụ này được thiết kế để cung cấp thông tin và các chiến lược thực tiễn cần thiết nhằm tạo ra những thay đổi bền vững dựa trên hiểu biết về chấn thương trong các lĩnh vực then chốt như trường học, nơi làm việc và các tổ chức phục vụ thanh thiếu niên. Thông qua các hiểu biết dựa trên bằng chứng, bộ công cụ nêu rõ lý do tại sao chấn thương là một vấn đề quan trọng đối với cộng đồng, đồng thời trình bày những tác động rộng lớn của nó đối với sức khỏe cộng đồng, hệ thống xã hội và sự ổn định kinh tế. Bộ công cụ cung cấp một cái nhìn sâu sắc về chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương, trang bị cho người đọc Thư viện Ngôn ngữ Chung để hiểu và giải quyết các tác động của chấn thương.
Ngoài ra, bộ công cụ còn bao gồm hướng dẫn khởi đầu triển khai, đóng vai trò như một lộ trình để tích hợp các thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương vào các hoạt động hàng ngày.

Chúng tôi hy vọng rằng điều này sẽ giúp Gwinnett xây dựng một cộng đồng nhân ái và kiên cường hơn, nơi sự hồi phục được đặt lên hàng đầu, tổn hại được giảm thiểu, và mọi cá nhân đều có cơ hội phát triển thịnh vượng.

Hiểu Về Chăm Sóc Tâm Lý Thông Hiểu Chấn Thương

Chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương là một khung để hiểu và ứng phó với những tác động của chấn thương, nhằm tạo ra một môi trường an toàn, nơi mọi cá nhân được đối xử với sự tôn trọng, đồng cảm và thấu hiểu. TIC tại nơi làm việc, trường học và các môi trường cộng đồng khác thúc đẩy khả năng phục hồi, sức khỏe tinh thần và sự thích ứng tích cực cho những người bị ảnh hưởng bởi chấn thương

Bằng cách ưu tiên an toàn, trao quyền và phục hồi, TIC đảm bảo rằng các chính sách, môi trường và thực hành đều thúc đẩy sự hồi phục đồng thời giảm thiểu các yếu tố kích thích căng thẳng. Những phương pháp này cũng được thiết kế để nhạy cảm với sự đa dạng về chủng tộc, dân tộc và văn hóa của các cá nhân, tăng cường tính bao trùm và hỗ trợ.

Các môi trường dựa trên hiểu biết về chấn thương hoạt động với giả định rằng chấn thương có thể đã ảnh hưởng đến hành vi, sức khỏe hoặc tổng thể sự phát triển của một người, từ đó chuyển đổi từ tư duy "bạn có vấn đề gì?" sang góc nhìn "chuyện gì đã xảy ra với bạn?"[4] Chúng ta sẽ đi sâu hơn vào chủ đề này trong phần Định **nghĩa** về Chăm



Hãy tiếp tục đọc để tìm hiểu thêm về cách TIC có thể mang lại lợi ích cho Quận Gwinett.

Tại Sao Quận Gwinnett Nên Quan Tâm Đến Chấn Thương và Chăm Sóc Tâm Lý Thông Hiểu Chấn Thương

Chấn thương không chỉ ảnh hưởng đến cá nhân mà còn tác động đến toàn bộ cộng đồng và các hệ thống.

Hiểu về chấn thương và những tác động sâu rộng của nó không chỉ quan trọng mà còn thiết yếu để hình thành một Quận Gwinnett khỏe mạnh hơn, kiên cường hơn và nhân ái hơn. Việc áp dụng chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương và tương tác với nhau bằng sự đồng cảm giúp chúng ta tạo ra một môi trường nơi mọi người, đặc biệt là những người dễ tổn thương nhất, cảm thấy được hỗ trợ, an toàn, được nhìn nhận và có khả năng phục hồi.



Hiểu về chấn thương và những tác động sâu rộng của nó không chỉ quan trọng—mà còn thiết yếu để hình thành một Quận Gwinnett khỏe mạnh hơn, kiên cường hơn và đầy lòng trắc ẩn hơn. Việc áp dụng chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương và giao tiếp với nhau một cách đầy lòng trắc ẩn cho phép chúng ta tạo ra một môi trường nơi mọi người, đặc biệt là những người dễ bị tổn thương nhất trong chúng ta, cảm thấy được hỗ trợ, an toàn, được quan tâm và có quyền lực để chữa lành.

Bằng cách làm sâu sắc thêm sự hiểu biết về chấn thương và nỗ lực trở thành một cộng đồng dựa trên hiểu biết về chấn thương, chúng ta đang cam kết bảo vệ lẫn nhau, hướng tới sự hồi phục và xây dựng một nền tảng hy vọng cho các thế hệ tương lai.

Lợi Ích Kinh Tế của Chăm Sóc Dựa Trên Hiểu Biết Về Chấn Thương

Bỏ qua những tác động rộng khắp của chấn thương sẽ phải trả giá rất cao, đặc biệt là ở những cộng đồng đa dạng như Quận Gwinnett, nơi chấn thương phổ biến không tương xứng do các bất bình đẳng hệ thống, sự áp bức lịch sử và mức độ tiếp xúc cao hơn với các trải nghiệm thời thơ ấu bất lợi (ACEs), chẳng hạn như lạm dụng và bỏ bê.[5]

Gánh nặng kinh tế của chấn thương thể hiện qua chi phí chăm sóc sức khỏe, mất năng suất lao động và các hệ thống xã hội quá tải. Các nghiên cứu chỉ ra rằng gánh nặng kinh tế hàng năm do chấn thương và ACEs tại Hoa Kỳ là 14,1 nghìn tỷ USD, bao gồm 183 tỷ USD chi phí y tế trực tiếp và 13,9 nghìn tỷ USD giá trị của những năm sống khỏe mạnh bị mất.[6] Hơn nữa, chấn thương góp phần gây ra căng thẳng mãn tính và các vấn đề sức khỏe tâm thần, ảnh hưởng tiêu cực đến sự tham gia của lực lượng lao động và làm suy yếu sức khỏe kinh tế của cộng đồng.

Tuy nhiên, việc triển khai các chính sách và thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương có thể tạo ra môi trường hỗ trợ, giảm thiểu các tác động tiêu cực của chấn thương. Bên cạnh việc cải thiện sức khỏe và hạnh phúc cá nhân, các phương pháp dựa trên hiểu biết về chấn thương còn có tiềm năng giảm bớt gánh nặng tài chính cho các hệ thống xã hội. Khi con người được hỗ trợ tốt hơn, họ ít có khả năng cần các chương trình trợ giúp công hoặc dịch vụ xã hội. TIC có khả năng giảm gánh nặng cho chính quyền địa phương và tiểu bang, giải phóng nguồn lực cho những nhu cầu cấp thiết khác. Khi những cá nhân từng trải qua chấn thương được hỗ trợ để hồi phục và phát triển, họ có nhiều khả năng tham gia vào công việc bền vững, tham gia vào đời sống cộng đồng và phá vỡ chu kỳ bất ổn kinh tế cùng sự phụ thuộc..

Bang Washington đã triển khai một kế hoạch cộng đồng, giúp tiết kiệm hơn 1,1 tỷ USD chi phí y tế, thực thi pháp luật, dịch vụ xã hội và các chi phí khác từ năm 1994 đến 2011.[7]

Giảm Thiệt Hại của Chấn Thương Đối Với Sức Khỏe Cộng Đồng

Khi chấn thương không được giải quyết, nó có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe cộng đồng, từ các rối loạn sức khỏe tâm thần như lo âu và trầm cảm đến các bệnh mãn tính như bệnh tim. Ở Quận Gwinnett, các nhóm dân cư như người nhập cư và các dân tộc thiểu số có nguy cơ chịu chấn thương cao hơn do áp lực từ sự phân biệt đối xử, bạo lực và bất ổn kinh tế. Các nghiên cứu liên tục cho thấy việc tiếp xúc với chấn thương làm tăng khả năng sức khỏe thể chất kém, bao gồm phát triển các bệnh mãn tính như tiểu đường, béo phì và bệnh tim mạch. Trên thực tế, những người có bốn trải nghiệm thời thơ ấu bất lợi (ACEs) trở lên có nguy cơ mắc tiểu đường cao hơn 1,4 lần, nguy cơ bị đột quỵ, ung thư hoặc bệnh tim cao hơn 2,3 lần, nguy cơ mắc bệnh hô hấp mãn tính thấp hơn 3,2 lần, và nguy cơ "sử dụng ma túy có vấn đề" cao gấp 10 lần.[8]

Chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương giải quyết tận gốc những hệ quả này, cải thiện cả sức khỏe tâm thần và thể chất bằng cách giúp các cá nhân hồi phục từ những trải nghiệm trong quá khứ. Ví dụ, chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương trong các cơ sở y tế có thể giảm căng thẳng và cải thiện sự tương tác với việc chăm sóc sức khỏe, từ đó nâng cao sức khỏe tổng thể và ngăn ngừa các biến chứng y tế tiếp theo.[9]

Khi được triển khai hiệu quả, phương pháp này giảm sự phụ thuộc vào chăm sóc khẩn cấp và nhập viện, từ đó giảm chi phí y tế dài hạn và cải thiện cơ sở hạ tầng y tế công cộng tại Quận Gwinnett.[10]





Cải Thiện Kết Quả Giáo Dục và Sức Khỏe Thanh Thiếu Niên

Trường học không chỉ là nơi học tập—chúng còn là tuyến đầu của cộng đồng trong việc can thiệp và là môi trường quan trọng để thúc đẩy sức khỏe xã hội và cảm xúc trên quy mô rộng. Bằng cách nuôi dưỡng cả khả năng phục hồi cá nhân và môi trường hỗ trợ, các trường học giúp phát triển các yếu tố bảo vệ và thúc đẩy lợi ích cho cả học sinh và nhân viên.

Nghiên cứu cho thấy các phương pháp dựa trên hiểu biết về chấn thương trong giáo dục không chỉ mang lại sự hỗ trợ ngay lập tức cho học sinh mà còn xây dựng khả năng phục hồi lâu dài bằng cách trang bị cho các em các kỹ năng đối phó lành mạnh và phát triển các mối quan hệ mạnh mẽ, hỗ trợ với những người lớn đáng tin cậy.[11]

Ngoài ra, chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương trong trường học còn giúp cải thiện thành tích học tập, giảm các sự cố kỷ luật và giảm tình trạng vắng mặt.[12] Khi các trường học của Quận Gwinnett tiếp tục phát triển, việc tích hợp các thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương sẽ đảm bảo rằng học sinh tại Gwinnett nhận được sự hỗ trợ cần thiết để thành công cả về học tập lẫn xã hội, đặt nền tảng cho một tương lai tươi sáng hơn cho toàn bộ cộng đồng.

Củng Cố Hệ Thống Tư Pháp Hình Sự và Giảm Tái Phạm

Nhiều người trong hệ thống tư pháp hình sự—đặc biệt là những người từng trải qua bạo lực gia đình, lạm dụng chất gây nghiện và chấn thương thời thơ ấu—có nguy cơ tái phạm cao, tạo ra một vòng luẩn quẩn gây hại cho cả cá nhân và cộng đồng. Các thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương trong thực thi pháp luật và hệ thống tòa án có thể giúp phá vỡ vòng luẩn quẩn này bằng cách cung cấp các dịch vụ hỗ trợ và các phương pháp thay thế cho các biện pháp trừng phạt truyền thống.

Quận Gwinnett đã đạt được thành công với các chương trình như Tòa án Sức khỏe Tâm thần, chương trình này giải quyết các vấn đề chấn thương và sức khỏe tâm thần nền tảng của người phạm tội thay vì chỉ dựa vào việc giam giữ. Kết quả đã chứng minh hiệu quả: chỉ 26% học viên tốt nghiệp sau đó bị bắt vì tội nghiêm trọng, so với 60–81% những người phạm tội tương tự phải thi hành án tù.[13]

Mở rộng các nỗ lực này có thể giúp giảm tỷ lệ tái phạm hơn nữa, giảm áp lực lên hệ thống tư pháp và tạo ra một cộng đồng an toàn, hỗ trợ hơn.
Có bằng chứng mạnh mẽ cho thấy các phương pháp dựa trên hiểu biết về chấn thương trong hệ thống cải huấn giúp giảm tái phạm bằng cách giải quyết các nguyên nhân gốc rễ của hành vi phạm tội và giúp các cá nhân tái hòa nhập xã hội thành công.[14]

Tăng Cường Khả Năng Phục Hồi và Sự Gắn Kết Xã Hội của Cộng Đồng

Những cộng đồng áp dụng chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương có nhiều khả năng trải nghiệm sự gắn kết xã hội cao hơn, tỷ lệ tội phạm thấp hơn và mức độ tham gia cộng đồng lớn hơn. Nỗ lực chung này có thể giảm sự cô lập xã hội, cải thiện sức khỏe cộng đồng và thúc đẩy các mối quan hệ tích cực giữa cư dân, cuối cùng xây dựng một Quận Gwinnett mạnh mẽ và gắn kết hơn.[15]

Bằng cách nuôi dưỡng khả năng phục hồi và hỗ trợ xã hội, Quận Gwinnett có thể xây dựng một cộng đồng nơi mọi người—bất kể chấn thương trong quá khứ—đều cảm thấy có khả năng phát triển. Chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương không chỉ giúp chữa lành cho cá nhân; mà còn chữa lành và củng cố toàn bộ cộng đồng. Khi Quận Gwinnett tiếp tục phát triển, việc áp dụng các thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương trên tất cả các lĩnh vực—chăm sóc sức khỏe, giáo dục, thực thi pháp luật, doanh nghiệp và dịch vụ xã hội—có thể đảm bảo rằng Quận Gwinnett là một cộng đồng an toàn hơn, bao trùm hơn và kiên cường hơn.

Kêu Gọi Hành Động cho Quận Gwinnett-
Sức Mạnh của Sự Hợp Tác

Các tổ chức có cơ hội đặc biệt để dẫn dắt cộng đồng trở nên an toàn hơn, kiên cường hơn và nhân ái hơn. Trở nên hiểu biết về chấn thương không chỉ là một nghĩa vụ đạo đức—mà còn là một khoản đầu tư vào sức khỏe lâu dài của các cá nhân và cộng đồng mà họ phục vụ.

Cuối cùng, thay đổi bền vững đến từ hành động tập thể. Việc áp dụng các thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương trên nhiều lĩnh vực—giáo dục, thực thi pháp luật, chăm sóc sức khỏe, nhà ở và nhiều lĩnh vực khác—tạo ra một cộng đồng mạnh mẽ và khỏe mạnh hơn. Chấn thương không chỉ là trải nghiệm cá nhân mà còn là thách thức chung đòi hỏi phản ứng thống nhất. Hợp tác trên toàn cộng đồng thúc đẩy niềm tin, củng cố các mối quan hệ và khuyến khích trách nhiệm chung trong việc chữa lành và nâng cao sức khỏe cho tất cả mọi người.

Bạn đã sẵn sàng tham gia cùng chúng tôi và tạo ra sự khác biệt chưa? Mọi việc bắt đầu bằng việc tìm hiểu thêm về cộng đồng của chúng ta, chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương, và cam kết xây dựng một Quận Gwinnett kiên cường hơn.



Tại Sao Chăm Sóc Dựa Trên Hiểu Biết Về Chấn Thương Lại Quan Trọng Trong Nơi Làm Việc tại Quận Gwinnett

Chấn thương thường được coi là vấn đề cá nhân, nhưng tác động của nó lan rộng vào nơi làm việc, ảnh hưởng đến sức khỏe, sự tham gia và hiệu suất của nhân viên. Dù bắt nguồn từ những trải nghiệm cá nhân như mất mát, bạo lực gia đình hoặc khó khăn thời thơ ấu, hay từ các thách thức liên quan đến công việc như quấy rối, bắt nạt hoặc căng thẳng mãn tính, chấn thương có thể hình thành cách mà nhân viên xuất hiện và tham gia tại nơi làm việc.

Ở Quận Gwinnett, nơi các ngành nghề và bối cảnh kinh tế - xã hội rất đa dạng, việc áp dụng các thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương tại nơi làm việc là điều cần thiết để thúc đẩy cả sức khỏe của nhân viên lẫn thành công của tổ chức.

Phạm Vi của Chấn Thương Trong Nơi Làm Việc tại Quận Gwinnett

Quận Gwinnett là nơi làm việc của hơn nửa triệu người trong nhiều ngành nghề bao gồm chăm sóc sức khỏe, giáo dục, xây dựng, sản xuất và bán lẻ.[16],[17] Trong khi nhiều nhân viên đến nơi làm việc với sự chuẩn bị để đóng góp, những người khác lại mang theo gánh nặng từ các chấn thương trong quá khứ hoặc hiện tại, có thể ảnh hưởng đến cuộc sống nghề nghiệp của họ. Chấn thương ở tuổi trưởng thành không chỉ giới hạn ở trải nghiệm thời thơ ấu—nó còn có thể xuất phát từ sự thiếu ổn định công việc, phân biệt đối xử, môi trường làm việc áp lực cao và văn hóa nơi làm việc độc hại.

Chấn thương tại nơi làm việc có những tác động rõ ràng đến sức khỏe và tinh thần của nhân viên. Những nhân viên từng trải qua chấn thương có nguy cơ cao hơn mắc các vấn đề về lo âu, trầm cảm và kiệt sức, dẫn đến sự hài lòng với công việc giảm, tỷ lệ vắng mặt tăng và năng suất thấp hơn. Các tổ chức không giải quyết chấn thương tại nơi làm việc không chỉ thấy mức độ gắn kết giảm mà còn phải đối mặt với tỷ lệ nhân viên nghỉ việc cao hơn và chi phí chăm sóc sức khỏe tăng do các bệnh liên quan đến căng thẳng.

Tác Động của Chấn Thương Đến Hiệu Suất Làm Việc

Nhân viên đối mặt với chấn thương thường gặp khó khăn trong việc tập trung, kiểm soát cảm xúc và quan hệ giữa các cá nhân tại nơi làm việc. Nghiên cứu cho thấy những nhân viên từng trải qua chấn thương có nguy cơ cao hơn đáng kể về căng thẳng tại nơi làm việc và thiếu gắn kết, điều này có thể dẫn đến:

Tỷ lệ nhân viên nghỉ việc cao và sự hài lòng với công việc giảm:
: Các vấn đề sức khỏe tâm thần liên quan đến chấn thương có thể dẫn đến nhân viên nghỉ việc. Những nhân viên thường cảm thấy căng thẳng trong ngày làm việc có khả năng gấp 3 lần nói rằng họ dự định nghỉ việc trong năm tới, và 50% nhân viên toàn thời gian cho biết đã rời bỏ công việc trước đó vì lý do sức khỏe tâm thần.[18],[19]

Năng suất giảm và chất lượng công việc thấp hơn
Chấn thương có thể ảnh hưởng đến chức năng nhận thức, khiến nhân viên khó tập trung, ghi nhớ thông tin và hoàn thành nhiệm vụ. Những nhân viên gặp các triệu chứng liên quan đến chấn thương ít có khả năng hoàn thành đúng hạn và tạo ra sản phẩm đạt chất lượng như các đồng nghiệp không gặp triệu chứng chấn thương.[18],[20]
Tỷ lệ vắng mặt tăng: Chấn thương, đặc biệt khi không được điều trị, có thể biểu hiện cả về thể chất lẫn cảm xúc, dẫn đến tỷ lệ vắng mặt tăng.[21] Gần 60% tỷ lệ vắng mặt tại nơi làm việc là do căng thẳng cao, và những nhân viên bị lo âu và trầm cảm vắng trung bình 31,4 ngày làm việc mỗi năm.[22],[23] Trên toàn cầu, ước tính mất 12 tỷ ngày làm việc mỗi năm do các vấn đề sức khỏe tâm thần, gây thiệt hại 1 nghìn tỷ USD.[24]



Tỷ lệ vắng mặt tăng:

Chấn thương, đặc biệt khi không được điều trị, có thể biểu hiện cả về thể chất lẫn cảm xúc, dẫn đến tỷ lệ vắng mặt tăng.[21] Gần 60% tỷ lệ vắng mặt tại nơi làm việc là do căng thẳng cao, và những nhân viên bị lo âu và trầm cảm vắng trung bình 31,4 ngày làm việc mỗi năm.[22],[23] Trên toàn cầu, ước tính mất 12 tỷ ngày làm việc mỗi năm do các vấn đề sức khỏe tâm thần, gây thiệt hại 1 nghìn tỷ USD.[24]

Căng thẳng công việc và kiệt sức tăng:

Những người từng trải qua chấn thương có nguy cơ cao hơn đáng kể gặp căng thẳng liên quan đến công việc, dẫn đến kiệt sức tăng.[25] Căng thẳng tại nơi làm việc khiến các nhà tuyển dụng Mỹ mất 500 tỷ USD mỗi năm do giảm năng suất.[26]

Suy giảm động lực nhóm:

: Nhân viên từng trải qua chấn thương có thể gặp khó khăn trong việc xây dựng niềm tin, giao tiếp và giải quyết xung đột, góp phần tạo ra căng thẳng tại nơi làm việc. Các nhóm có thành viên từng trải qua chấn thương có khả năng cao hơn xảy ra xung đột cá nhân.[20] Hơn nữa, chấn thương có thể biểu hiện trong nhóm qua việc gia tăng tình trạng bắt nạt và quấy rối.[27] Tại Mỹ, xung đột nơi làm việc khiến mất gần 540 tỷ USD* do thời gian làm việc bị lãng phí. Tỷ lệ nghỉ việc và vắng mặt cao thường liên quan đến môi trường nơi xung đột được quản lý kém.[28]

*Điều chỉnh theo lạm phát bằng công cụ CPI Inflation Calculator của Cục Thống kê Lao động

Sức Mạnh của Chăm Sóc Dựa Trên Hiểu Biết Về Chấn Thương Trong Nơi Làm Việc

Các nơi làm việc ở Gwinnett có cơ hội đi đầu trong việc xây dựng môi trường hỗ trợ và thấu hiểu chấn thương. Việc hiểu và giải quyết sang chấn không chỉ là một cách tiếp cận đầy nhân ái; mà còn là một chiến lược giúp tạo ra môi trường làm việc lành mạnh hơn, gắn kết hơn và hiệu quả hơn.

Các thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương tại nơi làm việc ở Quận Gwinnett có thể:

Cải thiện môi trường tổ chức và sức khỏe nhân viên:

Nghiên cứu cho thấy việc triển khai chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương tại nơi làm việc thúc đẩy một môi trường hỗ trợ, nơi nhân viên cảm thấy được thấu hiểu và trân trọng, từ đó cải thiện môi trường tổ chức, sức khỏe tâm thần của nhân viên và giảm căng thẳng cùng kiệt sức.[29],[30]

Tăng khả năng giữ chân nhân viên và sự hài lòng với công việc:

Nghiên cứu chỉ ra rằng những nơi làm việc áp dụng phương pháp dựa trên hiểu biết về chấn thương có thể cải thiện đáng kể khả năng giữ chân nhân viên. Các phương pháp này đã giúp giảm 35% tỷ lệ nhân viên nghỉ việc.[31] Nhân viên trong môi trường này báo cáo sự hài lòng với công việc cao hơn. Hơn nữa, những người tìm việc có xu hướng nộp đơn vào các tổ chức ưu tiên hỗ trợ sức khỏe tâm thần.[32] Điều này đồng nghĩa với việc giảm chi phí tuyển dụng và xây dựng lực lượng lao động ổn định hơn.

Tăng cường năng suất và sự tham gia:

Chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương dẫn đến lực lượng lao động tham gia tích cực hơn. Khi nhân viên cảm thấy an toàn và được hỗ trợ, họ có nhiều khả năng có mặt đầy đủ và làm việc hiệu quả. Một nghiên cứu cho thấy các nơi làm việc áp dụng phương pháp dựa trên hiểu biết về chấn thương báo cáo sự cải thiện gần 30% về tỷ lệ tham gia của nhân viên và tiết kiệm chi phí liên quan khoảng 20%.[33],[34] Hơn nữa, các tổ chức nơi các thành viên trong nhóm tin tưởng lãnh đạo—một kết quả liên quan đến thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương—có năng suất cao hơn 50%.[35]

Giảm xung đột tại nơi làm việc:

Nhân viên từng trải qua chấn thương có thể biểu hiện sự cáu gắt, thu mình hoặc hung hăng, điều này có thể góp phần gây xung đột tại nơi làm việc. Tuy nhiên, các chuyên gia giải quyết xung đột cho biết các chính sách dựa trên hiểu biết về chấn thương giúp giảm xung đột, hiểu lầm và căng thẳng giữa các cá nhân bằng cách trang bị cho nhân viên khả năng nhận biết các dấu hiệu căng thẳng, phản ứng đồng cảm và tạo điều kiện cho các cuộc đối thoại mang tính xây dựng.[36]



Những nơi làm việc dựa trên hiểu biết về chấn thương ưu tiên sức khỏe và hạnh phúc của nhân viên, dẫn đến thành công cá nhân và thành công toàn tổ chức.

Bằng chứng rõ ràng cho thấy chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương không chỉ là một phương pháp tốt—mà còn là một khoản đầu tư chiến lược mang lại kết quả cải thiện cho cả nhân viên và nhà tuyển dụng.

Hành Động Tại Quận Gwinnett: Có Thể Làm Gì?

Tham gia với bộ công cụ này, sử dụng nó để tạo ra thay đổi tích cực và chia sẻ những thông tin bạn đang học là bước đầu tuyệt vời để tạo ra sự khác biệt tại Quận Gwinnett. Hướng dẫn triển khai của chúng tôi sẽ cung cấp chỉ dẫn cụ thể hơn để dẫn dắt bạn trên hành trình trở thành nơi làm việc dựa trên hiểu biết về chấn thương, nhưng dưới đây là một vài cách mà các nơi làm việc có thể tạo ra thay đổi thực sự ngay bây giờ:



Đào tạo dựa trên hiểu biết về chấn thương cho lãnh đạo: Cung cấp đào tạo cho các quản lý và giám sát viên về cách nhận biết hành vi liên quan đến chấn thương và phản ứng phù hợp có thể giúp tạo ra một môi trường làm việc hỗ trợ hơn.



Chương trình chăm sóc sức khỏe nhân viên: Nhà tuyển dụng có thể tích hợp các sáng kiến chăm sóc sức khỏe, chẳng hạn như ngày nghỉ sức khỏe tâm thần, tiếp cận tư vấn và các hội thảo về quản lý căng thẳng và khả năng phục hồi, vào hệ thống hỗ trợ nhân viên hiện có



Thay đổi chính sách: Các tổ chức có thể triển khai các chính sách dựa trên hiểu biết về chấn thương bao gồm các phương pháp không trừng phạt đối với việc vắng mặt, hỗ trợ về sức khỏe tâm thần và hỗ trợ chủ động cho nhân viên đang trải qua các tình huống cá nhân khó khăn



Hợp tác cộng đồng: Hợp tác với các tổ chức sức khỏe tâm thần địa phương, các tổ chức dựa vào cộng đồng và chính quyền địa phương có thể cung cấp cho nơi làm việc các nguồn lực bổ sung để hỗ trợ nhu cầu cảm xúc và tâm lý của nhân viên.



Tại Sao Chăm Sóc Dựa Trên Hiểu Biết Về Chấn Thương Lại Quan Trọng Trong Trường Học tại Quận Gwinnett

Chấn thương—dù xuất phát từ lạm dụng, bỏ bê, bạo lực cộng đồng hay lớn lên trong môi trường căng thẳng cao—đều ảnh hưởng đến cách học sinh suy nghĩ, học tập và hành vi. Giải quyết chấn thương trong các trường học của Quận Gwinnett không chỉ quan trọng mà còn thiết yếu để hỗ trợ thành công học tập và thúc đẩy sức khỏe tâm thần, cảm xúc. Chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương trong trường học là một biện pháp can thiệp then chốt có thể định hình sâu sắc tương lai của thanh thiếu niên tại Gwinnett.

Phạm Vi Chấn Thương Trong Các Trường Học tại Gwinnett

Quận Gwinnett là nơi học tập của một lực lượng học sinh sôi động và đa dạng, với hơn 180.000 học sinh trải đều trên hơn 140 trường học và tỷ lệ học sinh thiểu số đạt 80%.[37] Tuy nhiên, đằng sau những con số ấn tượng này, nhiều học sinh phải đối mặt với những thách thức đáng kể bên ngoài lớp học, bao gồm thiếu an ninh lương thực, bất ổn về nhà ở và tiếp xúc với bạo lực cộng đồng—những yếu tố góp phần gây ra chấn thương và có thể ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng tập trung, ghi nhớ và hành vi.

Với 39% học sinh gặp khó khăn về kinh tế và hơn 56% đủ điều kiện nhận bữa ăn miễn phí hoặc giảm giá, chấn thương là thực tế hàng ngày đối với nhiều em.[37],[38]

Ngoài ra, cộng đồng người nhập cư đông đảo tại Gwinnett phải đối mặt với những thách thức đặc thù liên quan đến việc điều chỉnh văn hóa, rào cản ngôn ngữ và phân biệt đối xử, điều này càng góp phần gây ra chấn thương.[39] Những hoàn cảnh phức tạp này tạo thêm một lớp khó khăn trong việc đáp ứng các yêu cầu giáo dục, thường dẫn đến những hành vi bị hiểu lầm, làm gián đoạn việc học và cản trở thành công học tập.[40]

Tác Động của Chấn Thương Đến Hiệu Suất Học Tập của Học Sinh

Chấn thương làm gián đoạn khả năng điều tiết cảm xúc, chức năng nhận thức và hiệu suất học tập, khiến học sinh khó phát triển tốt. Dưới đây là những cách cụ thể mà chấn thương biểu hiện và các tác động đo lường được đối với thành công của học sinh:

Giảm thành tích học tập: Chấn thương làm gián đoạn sự phát triển não bộ của trẻ, ảnh hưởng đến các kỹ năng nhận thức quan trọng như tập trung, ghi nhớ và giải quyết vấn đề. Những gián đoạn này có thể cản trở nghiêm trọng hiệu suất học tập. Nghiên cứu chỉ ra rằng học sinh bị ảnh hưởng bởi chấn thương có điểm IQ và kiểm tra đọc thấp hơn rõ rệt, điểm trung bình GPA giảm, và có khả năng bị lưu ban hoặc được đưa vào chương trình giáo dục đặc biệt cao gấp 2,5 lần. Đáng chú ý, học sinh trải qua bốn hoặc nhiều sự kiện bất lợi có khả năng gặp khó khăn về học tập và hành vi cao gấp 32 lần.[41],[42],[43]

Tăng các vấn đề hành vi: Chấn thương luôn liên quan đến các vấn đề hành vi trong trường học, dẫn đến tỷ lệ đình chỉ, đuổi học và tham chiếu hành vi cao hơn. Học sinh bị tiếp xúc lặp đi lặp lại với chấn thương có khả năng cao gấp 6,9 lần biểu hiện các vấn đề hành vi như hung hăng, hiếu động thái quá và bốc đồng.[44] Một số loại chấn thương, như lạm dụng thể chất kết hợp với bạo lực gia đình, có thể làm tăng nguy cơ các vấn đề hành vi và cảm xúc từ 30–60%.[45] Những hành vi này thường bị hiểu nhầm là vấn đề kỷ luật thay vì là biểu hiện của chấn thương, dẫn đến phản ứng trừng phạt và củng cố vòng luẩn quẩn chấn thương và vấn đề hành vi.[42]

Tỷ lệ vắng mặt cao hơn: Căng thẳng về cảm xúc và thể chất từ chấn thương có thể dẫn đến vắng mặt mãn tính, với học sinh từng trải qua chấn thương có khả năng vắng mặt cao gấp 1,5 lần so với bạn cùng lớp.[46] Những em trải qua bốn hoặc nhiều trải nghiệm bất lợi có khả năng gặp khó khăn về việc đi học cao gấp năm lần.[44] Vắng mặt mãn tính không chỉ cản trở tiến trình học tập mà còn làm gián đoạn các mối quan hệ xã hội và cảm giác ổn định của học sinh—đều là những yếu tố quan trọng cho quá trình phục hồi chấn thương.

Tỷ lệ bỏ học cao và tỷ lệ tốt nghiệp thấp hơn: Học sinh tiếp xúc với chấn thương có nguy cơ không hoàn thành chương trình học cao hơn đáng kể. Trẻ em trải qua bạo lực có khả năng bỏ học cao hơn 5%, và tỷ lệ này tăng lên 15% đối với những em trải qua bạo lực tình dục. Tiếp xúc với bạo lực cộng đồng hoặc băng nhóm làm tăng gấp đôi khả năng bỏ học. Tác động đến tỷ lệ tốt nghiệp cũng đáng báo động—học sinh bị ảnh hưởng bởi chấn thương có khả năng không tốt nghiệp cao hơn 13%, trong đó những em từng trải qua bạo lực thể chất có nguy cơ 20%.[43]

Suy giảm sức khỏe tâm thần và kỹ năng cảm xúc xã hội: Căng thẳng và chấn thương có thể làm gián đoạn khả năng điều tiết cảm xúc của học sinh, khiến các em khó quản lý cảm xúc, thường dẫn đến tỷ lệ lo âu, trầm cảm và rối loạn căng thẳng sau Chấn Thương (PTSD) tăng.[47]

Sức Mạnh của Chăm Sóc Dựa Trên Hiểu Biết Về Chấn Thương

Việc triển khai chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương (TIC) trong trường học đã đem lại cải thiện đáng kể về hành vi, thành tích học tập và văn hóa trường học. Ở Texas, một trường tiểu học đã giảm số lần đình chỉ từ 445 xuống còn 19 trong một năm, đạt thành công trong kiểm tra cấp tiểu bang lần đầu tiên và tăng tỷ lệ giữ chân giáo viên cùng môi trường lớp học bình tĩnh hơn. Ở Hawaii, một sáng kiến TIC kéo dài năm năm đã giảm các sự cố hành vi từ 2.260 xuống còn một, loại bỏ đình chỉ, nâng tỷ lệ tốt nghiệp lên 10%, giảm quấy rối học sinh từ 60% xuống 36% và giảm một nửa số vị trí giáo viên còn trống.[48]

Các thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương trong các trường học tại Gwinnett có thể:

Cải thiện sức khỏe tâm thần và hạnh phúc của học sinh: Các phương pháp dựa trên hiểu biết về chấn thương cung cấp cho học sinh các công cụ và hỗ trợ cần thiết để xử lý cảm xúc và phát triển kỹ năng đối phó, giảm nguy cơ gia tăng các vấn đề sức khỏe tâm thần. Hơn nữa, các phương pháp này giúp học sinh xây dựng khả năng phục hồi, dẫn đến cải thiện tổng thể về điều tiết cảm xúc, khả năng đối phó và sự tự tin.[49] Khi hạnh phúc cảm xúc của học sinh được cải thiện, khả năng tập trung và tham gia vào lớp học cũng tăng lên.

Cải thiện thành tích học tập: Các trường học triển khai thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương thấy được sự tăng trưởng đáng kể trong học tập. Ví dụ, các trường học dựa trên TIC tại Pennsylvania báo cáo tăng 25% số học sinh đạt hoặc vượt mục tiêu chuẩn mực về toán và cải thiện 30% điểm viết.

Những thành tựu này cho thấy một môi trường hỗ trợ và nhạy cảm với chấn thương có thể nâng cao chức năng nhận thức, khả năng tập trung và sự tham gia vào học tập của học sinh.[50]

Các phương pháp dựa trên hiểu biết về chấn thương giúp giảm nhu cầu sử dụng các hình thức kỷ luật nghiêm khắc, như đình chỉ và đuổi học, vốn có thể ảnh hưởng không cân xứng đến học sinh thuộc nhóm thiểu số. Đáng chú ý, Trường Trung học Lincoln ở Washington đã trải qua:
Các phương pháp dựa trên hiểu biết về chấn thương

31% giúp giảm nhu cầu sử

83% dụng các hình thức kỷ luật nghiêm khắc, như

40% đình chỉ và đuổi học, vốn trong vòng

một năm kể từ khi áp dụng các phương pháp dựa trên hiểu biết về chấn thương.[42] Những giảm này giúp giữ học sinh gắn bó với trường học và giảm khả năng các em không tham gia học tập hoặc bỏ học, đặc biệt là đối với những học sinh từng trải qua chấn thương.



Tăng tỷ lệ đi học:
Bằng cách tạo ra một môi trường an toàn và thân thiện,[42] các trường học dựa trên hiểu biết về chấn thương giúp giảm căng thẳng và lo âu—những yếu tố có thể dẫn đến vắng mặt mãn tính—khuyến khích học sinh đi học đều đặn. Việc áp dụng các thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương đã dẫn đến tăng 15% tỷ lệ đi học của học sinh tại Trường Pace ở Pittsburg.[42]

Cải thiện môi trường học đường và mối quan hệ giữa học sinh - giáo viên:
Các trường học dựa trên hiểu biết về chấn thương báo cáo văn hóa trường học tích cực hơn với mối quan hệ bền chặt giữa học sinh và nhân viên, cải thiện việc giữ chân giáo viên mới và tăng cảm giác an toàn, được thuộc về trong cộng đồng đối với cả học sinh và giáo viên.[51]

Hành Động Tại Quận Gwinnett: Có Thể Làm Gì?

Tham gia với bộ công cụ này, sử dụng nó để tạo ra thay đổi tích cực và chia sẻ những thông tin bạn đang học là bước đầu tuyệt vời để tạo ra sự khác biệt tại Quận Gwinnett. Hướng dẫn triển khai của chúng tôi sẽ cung cấp chỉ dẫn cụ thể hơn để dẫn dắt bạn trên hành trình trở thành trường học dựa trên hiểu biết về chấn thương, nhưng dưới đây là một vài cách mà các trường học có thể tạo ra thay đổi thực sự ngay bây giờ

Đào tạo dựa trên hiểu biết về chấn thương cho giáo viên: Bao gồm giáo viên và nhân viên trong quá trình nhận biết cách nhận diện các dấu hiệu chấn thương và phản ứng với sự đồng cảm cùng các chiến lược phù hợp. Đảm bảo thông tin được cung cấp dễ tiếp cận sẽ tăng mức độ tham gia và giúp tất cả nhân viên cùng học hỏi. Quận Gwinnett có thể mở rộng cơ hội đào tạo cho tất cả giáo viên, từ tiểu học đến trung học, để đảm bảo mọi người trưởng thành trong hệ thống giáo dục đều được trang bị khả năng hỗ trợ học sinh hiệu quả.

Tích hợp chính sách và thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương: Trong quá trình này, giao tiếp cởi mở và phản ánh trung thực sẽ dẫn đến việc xác định các chính sách cần xem xét và điều chỉnh. Các trường nên cân nhắc thực hiện các phương pháp kỷ luật phục hồi, tăng cường quyền tiếp cận với các cố vấn học đường, và tích hợp học tập xã hội - cảm xúc (SEL) vào chương trình giảng dạy để giúp học sinh xây dựng kỹ năng đối phó và phát triển khả năng phục hồi.

Xây dựng quan hệ đối tác cộng đồng: Nỗ lực tập thể là chìa khóa để biến các trường học thành không gian an toàn, hỗ trợ, thúc đẩy cả sự phục hồi và học tập. Hợp tác với các tổ chức sức khỏe tâm thần địa phương, các tổ chức dựa vào cộng đồng và chính quyền địa phương có thể cung cấp cho các trường nguồn lực bổ sung để hỗ trợ học sinh và gia đình của các em.

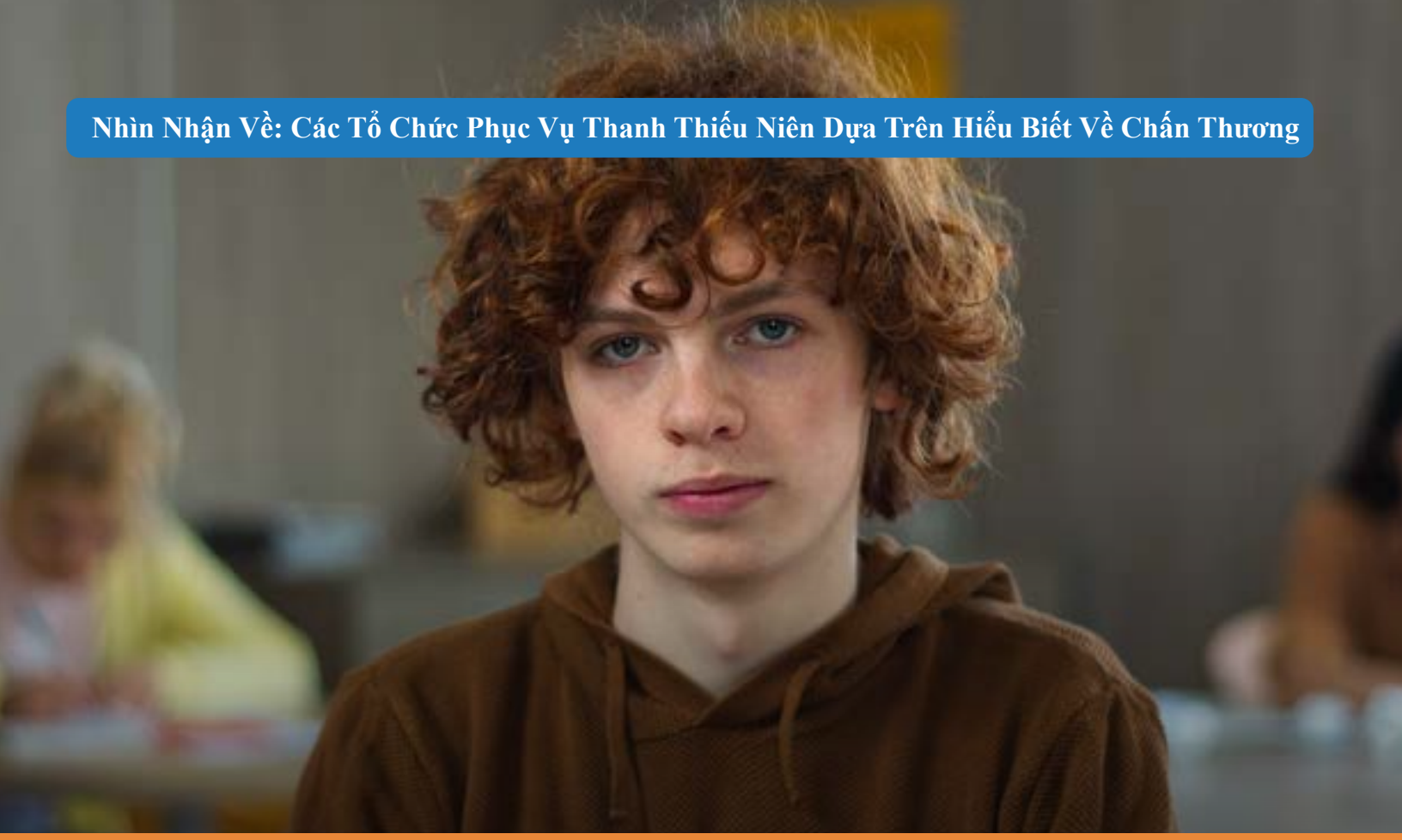
Áp Dụng Trường Học Dựa Trên Hiểu Biết Về Chấn Thương tại Quận Gwinnett

Quận Gwinnett đang đứng trước một thời điểm quan trọng để dẫn đầu trong giáo dục dựa trên hiểu biết về chấn thương

Bằng cách chuyển từ kỷ luật phản ứng sang hiểu biết chủ động, các trường có thể tạo ra môi trường nơi mỗi học sinh cảm thấy được nhìn thấy, được hỗ trợ và được trao quyền để thành công. Các thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương không chỉ giảm các vấn đề kỷ luật—chúng còn xây dựng khả năng phục hồi, củng cố các mối quan hệ và đặt nền tảng cho thành công suốt đời.

Áp dụng phương pháp này không chỉ là một khoản đầu tư vào học sinh; mà còn là cam kết xây dựng một cộng đồng mạnh mẽ, gắn kết hơn





Tại Sao Chăm Sóc Dựa Trên Hiểu Biết Về Chấn Thương Quan Trọng Trong Các Tổ Chức Phục Vụ Thanh Thiếu Niên tại Gwinnett

Tại Quận Gwinnett, các tổ chức phục vụ thanh thiếu niên có cơ hội đặc biệt để tạo ra sự thay đổi lâu dài bằng cách áp dụng chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương. Những tổ chức này—bao gồm các chương trình sau giờ học, nhóm cố vấn, dịch vụ giải trí và các sáng kiến tiếp cận cộng đồng—được đặt ở vị trí lý tưởng để hỗ trợ thanh thiếu niên đã trải qua nhiều hình thức chấn thương khác nhau, như lạm dụng, bỏ mặc, tiếp xúc với bạo lực hoặc bất ổn trong cộng đồng.

Hiểu biết về chấn thương và tạo ra môi trường ưu tiên an toàn về cảm xúc và tâm lý là điều cần thiết để thúc đẩy sự phát triển tích cực và hạnh phúc lâu dài của thanh thiếu niên. Với tỷ lệ thanh thiếu niên sống trong nghèo khó và đối mặt với các điều kiện bất lợi khác tại Gwinnett, việc áp dụng phương pháp dựa trên hiểu biết về chấn thương không chỉ có lợi—mà còn là điều cần thiết.[52],[53]

Phạm Vi Chấn Thương Trong Thanh Thiếu Niên Tại Quận Gwinnett

Quận Gwinnett là quận lớn thứ hai ở Georgia, với hơn một triệu cư dân, bao gồm

khoảng 257.000 thanh thiếu niên dưới 18 tuổi.[54] Hơn 15% thanh thiếu niên tại Gwinnett sống trong nghèo khó, với nhiều em phải đối mặt với chấn thương liên quan đến bất ổn tài chính, bạo lực, bỏ mặc hoặc rối loạn chức năng gia đình.[52],[53]

Kết quả là, một số lượng đáng kể thanh thiếu niên có nguy cơ cao không chỉ gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần mà còn gặp phải các vấn đề về hành vi, mối quan hệ căng thẳng và khó khăn trong nhiều môi trường cộng đồng, ảnh hưởng đến sự phát triển xã hội, cảm xúc và kỹ năng giao tiếp của các em.

Đối với các tổ chức phục vụ thanh thiếu niên tại Gwinnett, điều này có nghĩa là nhiều thanh thiếu niên mà họ phục vụ có thể đang mang gánh nặng của những chấn thương chưa được xử lý. Nếu không có các can thiệp thích hợp, tác động có thể rất sâu rộng—không chỉ ảnh hưởng đến hạnh phúc của từng cá nhân mà còn góp phần tạo ra những thách thức rộng lớn hơn trong cộng đồng, chẳng hạn như vòng lặp bạo lực, sự không gắn kết, và kết quả sức khỏe tâm thần kém.

Tác Động Của Chấn Thương Đến Sự Phát Triển Thanh Thiếu Niên

Chấn thương có thể ảnh hưởng sâu sắc đến thanh thiếu niên, đặc biệt trong sự phát triển cảm xúc, xã hội và nhận thức. Các tác động của chấn thương có thể đo lường được và dẫn đến nhiều kết quả tiêu cực, bao gồm:

Tăng nguy cơ rối loạn sức khỏe tâm thần: Thanh thiếu niên từng trải qua chấn thương có tỷ lệ ý tưởng và hành vi tự sát đáng báo động, với 12% báo cáo suy nghĩ hoặc hành vi tự sát. Có tới 16% thanh thiếu niên từng trải qua chấn thương đáng kể phát triển các triệu chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD) và đối mặt với nguy cơ cao đáng kể mắc trầm cảm nặng, hành vi hung hăng và rối loạn ứng xử. Mặc dù gặp phải những thách thức nghiêm trọng này, nhiều thanh thiếu niên từng trải qua chấn thương vẫn ngần ngại tìm kiếm sự hỗ trợ về sức khỏe tâm thần.[55],[56],[57] Do đó, các tổ chức phục vụ thanh thiếu niên đóng vai trò quan trọng như điểm can thiệp đầu tiên, cung cấp sự hỗ trợ và nguồn lực cần thiết cho những em có thể không được điều trị.

Giảm khả năng điều chỉnh cảm xúc: Thanh thiếu niên từng trải qua chấn thương thường gặp khó khăn trong việc điều chỉnh cảm xúc, với tỷ lệ gặp khó khăn gấp đôi so với bạn bè cùng trang lứa. Những thách thức này có liên quan chặt chẽ đến các hành vi có nguy cơ cao, bao gồm hành động bốc đồng, hung hăng và sử dụng chất kích thích.[58]

Tăng khả năng tham gia các hành vi rủi ro: Thanh thiếu niên từng trải qua chấn thương có nguy cơ cao hơn đáng kể trong việc tham gia các hành vi rủi ro, thường như một cách đối phó với căng thẳng cảm xúc chưa được xử lý. Nghiên cứu cho thấy các em có khả năng bị khai thác tình dục cao hơn 18%, bỏ nhà đi cao hơn 14%, và tham gia vào hoạt động tội phạm cao hơn 13%. Ngoài ra, các em cũng có nguy cơ cao hơn trong việc lạm dụng chất kích thích (8%), sử dụng rượu (11%) và trốn học (6%).[56] Tại Gwinnett, những thống kê này tương ứng với hàng ngàn học sinh có nguy cơ đưa ra các quyết định có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe và cơ hội tương lai của các em.

Tăng khả năng hành vi bạo lực: Thanh thiếu niên trải qua các trải nghiệm bất lợi, đặc biệt là lạm dụng và rối loạn chức năng gia đình, có khả năng cao hơn đáng kể trong việc tham gia cả bạo lực giữa các cá nhân và bạo lực tự hướng. Các Trải Nghiệm Bất Lợi Khi Còn Trẻ (ACEs) có mối liên hệ mạnh mẽ với bắt nạt, đánh nhau, bạo lực trong hẹn hò, mang vũ khí, và nguy cơ tự làm hại bản thân tăng cao.[56],[59]

Lợi Ích Của Chăm Sóc Dựa Trên Hiểu Biết Về Chấn Thương Trong Các Tổ Chức Phục Vụ Thanh Thiếu Niên

Việc áp dụng chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương trong các tổ chức phục vụ thanh thiếu niên tại Gwinnett mang lại nhiều lợi ích, không chỉ cho các thanh thiếu niên được phục vụ mà còn cho toàn cộng đồng. Bằng cách nhận diện và giải quyết tác động của chấn thương, các tổ chức có thể tạo ra môi trường thúc đẩy sự phục hồi, khả năng chống chịu và phát triển tích cực.



Các thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương trong các tổ chức phục vụ thanh thiếu niên tại Gwinnett có thể:

Cải thiện khả năng điều chỉnh cảm xúc của thanh thiếu niên: Thanh thiếu niên trải qua chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương có khả năng quản lý cảm xúc tốt hơn và thể hiện sự tự kiểm soát cao hơn, dẫn đến các tương tác ổn định và tích cực hơn với bạn bè và người lớn.[60]

Cải thiện sức khỏe tâm thần: Chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương đã được chứng minh giúp giảm các vấn đề sức khỏe tâm thần ở thanh thiếu niên. Nhiều nghiên cứu cho thấy sự cải thiện đáng kể về trầm cảm, lo âu và PTSD. Đáng chú ý, một can thiệp đã giảm 86% triệu chứng PTSD và 66% triệu chứng trầm cảm ở những người nhận điều trị dựa trên hiểu biết về chấn thương.[61],[62]

Giảm hành vi rủi ro: Bằng cách giải quyết nguyên nhân gốc rễ của căng thẳng, chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương giúp giảm khả năng thanh thiếu niên tham gia lạm dụng chất kích thích, hoạt động tội phạm và các hành vi rủi ro khác.[61],[62]

Củng cố các mối quan hệ: Với sự hỗ trợ từ các chương trình dựa trên hiểu biết về chấn thương, thanh thiếu niên có khả năng hình thành các mối quan hệ lành mạnh, hỗ trợ với bạn bè, thành viên gia đình và người lớn, thúc đẩy sự tin tưởng và kết nối.[60],[63]

Tăng thành công trong hành vi: Chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương đã được chứng minh giúp cải thiện các vấn đề hành vi—bao gồm hung hăng, chống đối và không tuân thủ—và tăng cường các kỹ năng cần thiết để tập trung, tham gia và thành công trong môi trường giáo dục và công việc.[64]



Bằng cách áp dụng chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương, các tổ chức phục vụ thanh thiếu niên tại Gwinnett có thể phá vỡ các chu kỳ khó khăn và tạo ra sự thay đổi lâu dài.

Khi thanh thiếu niên nhận được sự hỗ trợ cần thiết, các em phát triển khả năng chống chịu cảm xúc mạnh mẽ hơn, xây dựng các mối quan hệ lành mạnh hơn và đưa ra những lựa chọn đặt các em trên con đường dẫn đến thành công. Tuy nhiên, đạt được những kết quả này không chỉ dựa vào nhận thức—mà còn đòi hỏi hành động. Sự thay đổi thực sự xảy ra khi các nhà lãnh đạo cộng đồng, giáo viên và những người cung cấp dịch vụ cam kết đưa các nguyên tắc dựa trên hiểu biết về chấn thương vào mọi khía cạnh của việc hỗ trợ thanh thiếu niên.

Hành Động Tại Gwinnett: Những Gì Có Thể Làm

Việc tiếp cận bộ công cụ này, sử dụng nó để tạo ra thay đổi tích cực và chia sẻ thông tin bạn đang học là bước đầu tuyệt vời để tạo khác biệt tại Gwinnett. Hướng dẫn triển khai của chúng tôi sẽ cung cấp chỉ dẫn cụ thể hơn để dẫn dắt bạn trên hành trình trở thành tổ chức hiểu biết về chấn thương, nhưng dưới đây là một số cách mà các tổ chức phục vụ thanh thiếu niên có thể tạo ra thay đổi thực sự ngay bây giờ:

Giáo dục dựa trên hiểu biết về chấn thương cho nhân viên, tình nguyện viên và gia đình:
Bắt đầu sự chuyển đổi sang chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương bằng cách trang bị cho tất cả các thành viên trong tổ chức kiến thức và đào tạo về các khái niệm cơ bản về chấn thương và cách nhận biết các dấu hiệu cũng như rủi ro của nó. Bao gồm cả gia đình trong quá trình giao tiếp này là chìa khóa để xây dựng niềm tin và cho phép hợp tác tốt hơn trong hệ thống hỗ trợ của thanh thiếu niên.

Tích hợp các chính sách và thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương:
Ưu tiên sự an toàn về thể chất và cảm xúc có thể mở đường cho những thay đổi quan trọng trong các chính sách ảnh hưởng trực tiếp đến cuộc sống của thanh thiếu niên được tổ chức phục vụ. Đảm bảo có những cách an toàn để báo cáo quấy rối hoặc bắt nạt, cung cấp nguồn lực cho bất kỳ ai gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần, và mô hình hóa các mối quan hệ lành mạnh, tương hỗ giữa bạn bè sẽ thúc đẩy môi trường phát triển, tin tưởng và hỗ trợ.

Xây dựng hợp tác cộng đồng:
Tìm kiếm sự hỗ trợ bổ sung từ các nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần trong cộng đồng, trường học và các thành viên cộng đồng sẽ tạo ra mạng lưới bảo vệ và phòng ngừa rộng hơn xung quanh các thanh thiếu niên có nguy cơ.



Xây Dựng Cầu Nối Từ Dữ Liệu Đến Triển Khai: Ngôn Ngữ Chung

Bằng chứng rõ ràng cho thấy: các thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương có thể tạo ra những thay đổi tích cực sâu sắc trong các môi trường làm việc, trường học và các tổ chức phục vụ thanh thiếu niên.

Những phương pháp này không chỉ hỗ trợ cá nhân mà còn biến đổi cộng đồng, phá vỡ các chu kỳ khó khăn và thúc đẩy khả năng chống chịu. Các tổ chức áp dụng chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương thấy được sự cải thiện trong sự tham gia, hành vi và sức khỏe cảm xúc, từ đó tạo ra môi trường nơi mọi người có thể chữa lành, phát triển và thành công.

Để biến sự thay đổi này thành hiện thực, chúng ta cần nhiều hơn các chính sách mới—chúng ta cần một sự hiểu biết chung. Việc áp dụng một ngôn ngữ chung về chấn thương là chìa khóa cho các thực hành nhất quán và hợp tác, hỗ trợ quá trình chữa lành và phát triển.

Trong phần tiếp theo, chúng tôi giới thiệu Thư Viện Ngôn Ngữ Chung, cung cấp các thuật ngữ và khái niệm cần thiết để xây dựng một phương pháp tiếp cận thống nhất, dựa trên hiểu biết về chấn thương tại Quận Gwinnett. Bằng cách áp dụng ngôn ngữ này, chúng ta có thể đặt nền móng cho những thay đổi tích cực lâu dài.





Giới thiệu: Sức Mạnh của Ngôn Ngữ Chung trong Thực Hành Dựa trên Hiểu Biết về Chấn Thương

Ngôn ngữ không chỉ là từ ngữ—nó là cây cầu kết nối chúng ta và hình thành cách chúng ta hiểu thế giới. Trong bối cảnh chấn thương, việc có một ngôn ngữ chung là điều cần thiết để tạo ra những môi trường hỗ trợ và an toàn. Ngôn ngữ chung cải thiện giao tiếp và giúp giảm hiểu lầm, đặc biệt khi xử lý các chủ đề nhạy cảm như sức khỏe tâm thần và căng thẳng. Ngoài ra, việc sử dụng thuật ngữ nhất quán cho phép tất cả chúng ta nhận biết và xử lý chấn thương theo những cách thúc đẩy sự rõ ràng, đồng cảm và hợp tác.

Xây dựng nền tảng ngôn ngữ dựa trên hiểu biết về chấn thương có nghĩa là tạo ra sự đồng thuận chung giữa các nhóm và tổ chức. Điều này giúp mọi người dễ dàng "nói cùng một ngôn ngữ", đảm bảo sự hiểu biết và tôn trọng trong các cuộc trò chuyện về chấn thương. Bằng cách học hỏi và sử dụng các thuật ngữ liên quan đến chấn thương, chúng ta đặt nền móng cho những môi trường được hiểu biết và hỗ trợ, đồng thời giúp các tổ chức triển khai các thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương một cách nhất quán. Tại Quận Gwinnett, việc áp dụng ngôn ngữ chung này giúp tạo ra những không gian thống nhất, thúc đẩy chữa lành, phát triển và thành công cho mọi người.

Thư Viện Ngôn Ngữ Chung của chúng tôi cung cấp một bộ sưu tập toàn diện các nguyên tắc, khái niệm và thuật ngữ liên quan đến việc tạo lập và thực hiện sự hiểu biết chung về chấn thương và khả năng chống chịu.

Dưới đây là một số cách thực tiễn để sử dụng Thư Viện Ngôn Ngữ Chung:

Thảo luận trong lớp học, nhóm, và đội ngũ: Sử dụng thư viện để hướng dẫn các cuộc trò chuyện phù hợp với độ tuổi hoặc môi trường làm việc về chấn thương và khả năng chống chịu, giúp học sinh, nhân viên và các nhóm hiểu rõ và vận dụng các khái niệm này trong môi trường của họ.

Phát triển và xem xét chính sách: Khi cập nhật các chính sách về hành vi, kỷ luật hoặc văn hóa, tham khảo thư viện để tích hợp các nguyên tắc dựa trên hiểu biết về chấn thương vào các thực hành tổ chức.

Hỗ trợ sức khỏe và tinh thần: Hướng dẫn các cuộc trò chuyện về sức khỏe tâm thần và chăm sóc bản thân cho cả học sinh và nhân viên, tạo ra môi trường hỗ trợ cho sự khỏe mạnh.
Hỗ trợ đồng đẳng và cố vấn: Trang bị cho các đồng nghiệp trong trường học hoặc nơi làm việc ngôn ngữ dựa trên hiểu biết về chấn thương để hỗ trợ và hướng dẫn người khác.

Tài nguyên cho phụ huynh và người chăm sóc: Giáo dục phụ huynh hoặc người chăm sóc về các phương pháp dựa trên hiểu biết về chấn thương thông qua các buổi hội thảo hoặc tài liệu thông tin.

Tạo không gian bao gồm: Sử dụng thư viện để tạo điều kiện cho môi trường an toàn, hỗ trợ và bao quát, cả về mặt vật lý lẫn tinh thần.

Các quy trình khẩn cấp dựa trên hiểu biết về chấn thương: Tích hợp các phản ứng nhạy cảm với chấn thương vào các quy trình khẩn cấp, đảm bảo sự quan tâm và nhạy cảm trong các tình huống khủng hoảng.

Kế hoạch hỗ trợ hành vi: Trong trường học và nơi làm việc, các kế hoạch hỗ trợ hành vi dựa trên hiểu biết về chấn thương nên được tạo ra, tập trung vào điểm mạnh và quá trình chữa lành.
Hợp tác cộng đồng: Sử dụng thư viện để hướng dẫn sự hợp tác với các đối tác cộng đồng, đảm bảo một phương pháp thống nhất và nhạy cảm với chấn thương giữa các tổ chức.

Tương tác cẩn trọng với Ngôn Ngữ về Chấn Thương

Các từ liên quan đến chấn thương có thể gợi lên phản ứng cảm xúc hoặc khơi lại ký ức đau thương, đặc biệt đối với những người đã trải qua chấn thương. Chúng tôi khuyến nghị tiếp cận tài liệu này với ý thức về bản thân và sự cẩn trọng để hỗ trợ quá trình học tập ngôn ngữ này. Nếu bạn gặp những thuật ngữ khó chịu hoặc gây bối rối, hãy dành thời gian tạm dừng, hít thở và suy ngẫm về cảm xúc cá nhân. Có thể liên hệ với đồng nghiệp, người giám sát hoặc chuyên viên tư vấn đáng tin cậy để nhận hỗ trợ khi cần.

Ngoài ra, việc đọc nội dung theo từng phần dễ quản lý và nghỉ ngơi khi cần thiết có thể giúp bạn xử lý tài liệu theo cách an toàn và lành mạnh cho bản thân.

Các Nguyên Tắc, Khái Niệm và Thuật Ngữ Cơ Bản

Để cung cấp một hiểu biết rõ ràng và chính xác về các nguyên tắc, khái niệm và thuật ngữ chính, các giải thích trong phần này được rút ra từ nhiều nguồn tin cậy.66

Danh sách đầy đủ các nguồn tham khảo có thể được tìm thấy trong phần Tài liệu Tham khảo.

Chấn thương (Trauma) đề cập đến phản ứng cảm xúc và sinh lý đối với một sự kiện, chuỗi sự kiện hoặc hoàn cảnh mà một cá nhân trải nghiệm như gây hại về thể chất hoặc cảm xúc, hoặc đe dọa đến tính mạng. Chấn thương có thể để lại những tác động tiêu cực lâu dài đối với sức khỏe toàn diện của một người, bao gồm sức khỏe tinh thần, cảm xúc, thể chất, xã hội và tinh thần. Nó có thể phát sinh từ nhiều trải nghiệm khác nhau, bao gồm lạm dụng, bỏ mặc, bạo lực, phân biệt đối xử, mất mát hoặc các bất bình đẳng hệ thống. Phản ứng với chấn thương khác nhau ở mỗi cá nhân và bị ảnh hưởng bởi các yếu tố cá nhân, xã hội và môi trường.

Các Loại Chấn Thương (Trauma)

Chấn thương cấp tính (Acute trauma): Là một sự kiện hoặc trải nghiệm chấn thương đơn lẻ, bất ngờ và áp đảo, gây ra căng thẳng hoặc tổn hại đáng kể. Loại chấn thương này thường xảy ra do một sự kiện cụ thể, có thể xác định được, chẳng hạn như thiên tai, tai nạn hoặc vụ tấn công bạo lực. Chấn thương cấp tính thường được đặc trưng bởi phản ứng cảm xúc mạnh mẽ trong thời gian ngắn, nhưng các tác động vẫn có thể kéo dài và ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể của người trải qua, tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của sự kiện và khả năng phục hồi của cá nhân.

Chấn thương mãn tính (Chronic trauma): Là việc tiếp xúc kéo dài hoặc lặp đi lặp lại với các sự kiện chấn thương, thường xảy ra trong khoảng thời gian dài. Loại chấn thương này có thể xuất phát từ các hoàn cảnh liên tục, chẳng hạn như sống trong mối quan hệ bạo lực, trải qua phân biệt đối xử lâu dài, hoặc chịu đựng bạo lực hay bỏ mặc lặp đi lặp lại. Chấn thương mãn tính có thể ảnh hưởng sâu sắc đến sức khỏe tinh thần và thể chất của cá nhân và thường đi kèm với các triệu chứng dai dẳng và phổ biến, bao gồm lo âu, trầm cảm và khó duy trì các mối quan hệ lành mạnh.

Chấn thương phức tạp (Complex trauma): Là việc tiếp xúc với nhiều sự kiện chấn thương, kéo dài và liên tục, thường liên quan đến sự phản bội niềm tin cơ bản trong các mối quan hệ chăm sóc chính thời thơ ấu. Ví dụ bao gồm lạm dụng thể chất, lạm dụng tình dục, lạm dụng cảm xúc và bỏ mặc. Không giống như chấn thương do một sự kiện đơn lẻ, chấn thương phức tạp thường có tác động sâu rộng và kéo dài đến cảm giác an toàn, niềm tin và khả năng hoạt động của cá nhân

Ba chữ E của Chấn Thương: Sự kiện (Event), Trải nghiệm (Experience), Tác động (Effects)

Khung Ba chữ E (sự kiện, trải nghiệm và tác động) là nền tảng để hiểu về chấn thương và ảnh hưởng của nó đối với cá nhân và cộng đồng. Những danh mục này giúp phân biệt giữa các loại sự kiện chấn thương, cách những sự kiện đó được trải nghiệm, và các tác động lâu dài của chúng.

Sự kiện chấn thương (Traumatic event): Bất kỳ trải nghiệm hoặc sự kiện nào vượt quá khả năng đối phó của một cá nhân và gây ra căng thẳng đáng kể về cảm xúc, tâm lý hoặc thể chất. Nó thường liên quan đến việc tiếp xúc với nguy hiểm thực tế hoặc đe dọa, tổn thương, hoặc tử vong, và có thể xuất phát từ các sự cố như tai nạn, bạo lực, thiên tai, mất mát hoặc lạm dụng.



Sự kiện được cảm nhận là đe dọa đến tính mạng hoặc gây căng thẳng nghiêm trọng, và tác động của nó có thể khác nhau tùy thuộc vào khả năng phục hồi, cơ chế đối phó và hệ thống hỗ trợ của mỗi người. Hậu quả của một sự kiện Chấn Thương có thể xảy ra ngay lập tức hoặc kéo dài về lâu dài và có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần, hành vi cũng như sự an lành tổng thể của một cá nhân.

Các thuật ngữ mô tả sự kiện, kèm ví dụ:

Lạm dụng cảm xúc (Emotional abuse): Hành vi bằng lời nói hoặc phi lời nói gây đau khổ, sợ hãi, hoặc căng thẳng, làm tổn hại đến sức khỏe tâm lý và giá trị bản thân của một người – còn được gọi là lạm dụng tâm lý.

Chấn thương gia đình (Family trauma): Bất kỳ trải nghiệm căng thẳng nào trong hệ thống gia đình, chẳng hạn như chứng kiến hoặc trải qua bỏ bê, xung đột, hoặc lạm dụng chất kích thích.

Đau buồn và mất mát (Grief and loss): Căng thẳng cảm xúc do cái chết của người thân, bạn học/giáo viên, hoặc ai đó mà cá nhân quen biết, bao gồm cả vật nuôi.

Thảm họa do con người gây ra (Human-caused disasters): Các sự kiện chấn thương xuất phát từ hành động của con người, chẳng hạn như khủng bố, chiến tranh, hoặc tai nạn công nghiệp.

Thảm họa thiên nhiên (Natural disasters): Các sự kiện như động đất, lũ lụt, hoặc cháy rừng gây tàn phá và chấn thương cho những người bị ảnh hưởng.

Lạm dụng thể chất (Physical abuse): Gây tổn hại cơ thể cho ngư
ời khác, bao gồm đánh, tát, hoặc các hình thức bạo lực thể chất khác.

Nghèo đói (Poverty): Khó khăn về kinh tế và thiếu thốn tài nguyên, mạng lưới hỗ trợ, hoặc khả năng di chuyển, khiến cá nhân hoặc cộng đồng dễ bị tổn thương trước nhiều dạng chấn thương khác nhau.

Lạm dụng tình dục (Sexual abuse): Bất kỳ hành vi tình dục không mong muốn hoặc
cưỡng ép nào, bao gồm tấn công, khai thác, hoặc quấy rối, thường để lại hậu quả tâm lý lâu dài.

Bạo lực (Violence): Việc sử dụng quyền lực hoặc lực lượng vật lý một cách cố ý—dù đe dọa hay thực tế—chống lại bản thân, người khác, hoặc một nhóm, dẫn đến gây hại. Bạo lực cộng đồng là một dạng bạo lực xảy ra ở các không gian công cộng hoặc khu dân cư, thường liên quan đến nhiều cá nhân hoặc nhóm. Nó bao gồm các hành vi như bạo lực băng đảng, tấn công, và bạo lực gia đình, tạo ra một môi trường sợ hãi ảnh hưởng đến cả cá nhân lẫn cộng đồng.

Trải nghiệm chấn thương (Traumatic experience): Phản ứng cá nhân, nội tâm đối với một sự kiện chấn thương. Nó bao gồm cách mà cá nhân nhận thức, xử lý và bị ảnh hưởng bởi sự kiện, cũng như các tác động về tinh thần và thể chất kéo dài sau khi sự kiện kết thúc. Trải nghiệm chấn thương được hình thành dựa trên khả năng phục hồi cảm xúc, cơ chế đối phó, lịch sử cá nhân và hệ thống hỗ trợ của người đó, có nghĩa là những cá nhân khác nhau có thể có trải nghiệm rất khác nhau trước cùng một sự kiện. Tác động của trải nghiệm chấn thương có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần, các mối quan hệ, cảm giác an toàn và thế giới quan của cá nhân, và có thể dẫn đến căng thẳng cảm xúc lâu dài hoặc các triệu chứng liên quan đến chấn thương.



Các thuật ngữ mô tả trải nghiệm chấn thương:

Trải nghiệm tuổi thơ bất lợi (Adverse Childhood Experiences – ACEs): Những sự kiện tiềm ẩn gây chấn thương xảy ra trong thời thơ ấu, chẳng hạn như bỏ bê, lạm dụng, hoặc rối loạn trong gia đình, làm suy yếu cảm giác an toàn, ổn định và gắn kết của trẻ, và thường liên quan đến các kết quả tiêu cực lâu dài trong suốt cuộc đời. Tìm hiểu thêm về ACEs trong phần Yếu tố rủi ro.

Trải nghiệm cộng đồng bất lợi (Adverse Community Experiences): Những sự kiện hoặc điều kiện tiêu cực hoặc có hại mà một cộng đồng hoặc nhóm trải qua, có thể gây căng thẳng hoặc khó khăn nhưng không nhất thiết dẫn đến chấn thương tập thể kéo dài. Những trải nghiệm này có thể mang tính địa phương hoặc tình huống, chẳng hạn như suy thoái kinh tế, di dời tạm thời, hoặc bạo lực cộng đồng. Mặc dù chúng có thể ảnh hưởng đến cộng đồng, nhưng không nhất thiết tạo ra những tác động tâm lý sâu sắc và liên thế hệ như chấn thương tập thể. ACEs và Adverse Community Experiences đôi khi được gọi là Cặp ACEs.

Chấn thương tập thể (Collective trauma): Tác động tâm lý và xã hội rộng rãi mà một nhóm hoặc cộng đồng trải qua do một sự kiện hoặc chuỗi sự kiện chấn thương. Nó xảy ra khi một lượng lớn người trải qua tổn hại đáng kể, chẳng hạn như chiến tranh, diệt chủng, chế độ nô lệ, hoặc thiên tai. Chấn thương không chỉ được cảm nhận cá nhân mà còn được chia sẻ trong cộng đồng, hình thành bản sắc văn hóa, mối quan hệ xã hội và ký ức tập thể.

The effects can persist across generations, influencing community resilience, behaviors, and responses to future stressors. Collective trauma may also be called cultural trauma.

tác động có thể kéo dài qua nhiều thế hệ, ảnh hưởng đến khả năng phục hồi của cộng đồng, hành vi và cách phản ứng với những căng thẳng trong tương lai. Chấn thương tập thể đôi khi cũng được gọi là chấn thương văn hóa.

Rối loạn trong gia đình: Một môi trường gia đình thiếu ổn định, chẳng hạn như cha mẹ lạm dụng chất kích thích, gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần hoặc bạo lực gia đình. Việc sống trong môi trường như vậy thường hình thành phản ứng tâm lý Các của cá nhân đối với xung quanh và có thể ảnh hưởng sâu sắc đến sự phát triển và hạnh phúc trong tương lai của họ.

Chấn thương liên thế hệ: Sự truyền tải chấn thương qua nhiều thế hệ trong một gia đình, cộng đồng hoặc nhóm. Điều này xảy ra khi tác động của chấn thương mà một thế hệ trải qua—chẳng hạn như tổn hại về tâm lý hoặc xã hội—được truyền lại cho các thế hệ sau, thường một cách vô thức. Sự truyền tải này có thể xảy ra qua các mẫu hành vi, chiến lược đối phó hoặc các chuẩn mực văn hóa không được nói ra nhưng tiếp tục ảnh hưởng đến hạnh phúc của hậu duệ. Ví dụ có thể bao gồm xung đột vũ trang, diệt chủng, chế độ nô lệ và bạo lực gia đình. Nó cũng được biết đến với tên gọi chấn thương lịch sử.

Bỏ bê: Thiếu hụt liên tục các nhu cầu cơ bản phù hợp với độ tuổi—chẳng hạn như hỗ trợ cảm xúc, chăm sóc thể chất hoặc sự quan tâm từ người chăm sóc. Trải nghiệm bị bỏ bê mang tính chủ quan và sâu sắc, ảnh hưởng đến cảm giác giá trị bản thân, sự an toàn và sự gắn bó của trẻ. Bỏ bê dai dẳng có thể được xếp vào chấn thương phức tạp.

Chấn thương do phân biệt chủng tộc: Tác động về tinh thần và thể chất khi trải nghiệm hoặc chứng kiến nạn phân biệt chủng tộc, định kiến hoặc bạo lực chủng tộc. Chấn thương này có thể xuất phát từ trải nghiệm cá nhân trực tiếp (như bị nhắm mục tiêu bởi tội ác thù ghét hoặc hồ sơ chủng tộc) và trải nghiệm gián tiếp (như chứng kiến phân biệt chủng tộc hoặc nghe về các sự kiện có động cơ chủng tộc).

Trải nghiệm tích cực thời thơ ấu (PCEs) đóng vai trò quan trọng trong việc giảm thiểu tác động tiêu cực của các trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu (ACEs) và góp phần vào các kết quả sức khỏe lâu dài Tìm hiểu thêm về PCEs trong phần Yếu tố bảo vệ.



Vi phạm vi mô về chủng tộc (Racial microaggressions): Những lời nói, hành vi phi ngôn ngữ hoặc môi trường tinh vi, thường vô tình, mang tính xúc phạm hoặc coi thường dựa trên chủng tộc hoặc dân tộc của cá nhân. Những nhận xét hoặc hành vi này có thể mang tính khinh miệt, định kiến hoặc làm giảm giá trị con người. Mặc dù những hành vi này có vẻ nhỏ nhặt hoặc không đáng kể với người thực hiện, chúng có thể tích tụ theo thời gian và gây tác động tâm lý sâu sắc cho người trải qua, dẫn đến cảm giác bị cô lập, bực bội hoặc bị đánh giá thấp.

Chấn thương của người tị nạn và di cư (Refugee and immigrant trauma): Tác động tâm lý và xã hội mà những người phải rời bỏ quê hương do xung đột, bạo lực, bức hại hoặc điều kiện sống không an toàn trải qua, khi họ tìm kiếm nơi tị nạn hoặc một cuộc sống mới ở quốc gia khác. Chấn thương này bao gồm trải nghiệm thoát khỏi các tình huống đe dọa tính mạng, mất mát nhà cửa và cộng đồng, cũng như hành trình dài đầy nguy hiểm và bất ổn để tìm nơi an toàn. Khi định cư, người tị nạn và người di cư còn đối mặt với các thách thức liên tục như thích nghi văn hóa, phân biệt đối xử, bị gạt ra ngoài lề xã hội và khó khăn kinh tế.

Tác động của chấn thương (Traumatic effects): Hậu quả về thể chất và tinh thần xuất phát từ việc tiếp xúc với chấn thương. Những tác động này có thể xuất hiện ngay sau sự kiện gây chấn thương hoặc phát triển theo thời gian. Chúng bao gồm nhiều loại phản ứng khác nhau và thay đổi tùy theo từng cá nhân, chịu ảnh hưởng của các yếu tố như khả năng phục hồi, cơ chế đối phó, hỗ trợ xã hội, và mức độ nghiêm trọng của chấn thương. Nếu không được giải quyết, những tác động này có thể ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe tâm thần, các mối quan hệ và hạnh phúc tổng thể của cá nhân.

Các thuật ngữ mô tả tác động

Tránh né (Avoidance): Cơ chế đối phó hành vi và tâm lý, trong đó cá nhân cố ý hoặc vô thức tìm cách né tránh những tình huống, suy nghĩ, cảm xúc hoặc ký ức gây căng thẳng, lo âu hoặc liên quan đến chấn thương. Tránh né có thể biểu hiện dưới nhiều hình thức, như tránh những điều gợi nhắc về sự kiện chấn thương, tránh một số người hoặc địa điểm, hoặc chặn lại cảm xúc hoặc ký ức đau thương.

Chấn thương gắn bó (Attachment trauma): Tổn thương tâm lý xảy ra khi người chăm sóc chính (thường là cha mẹ hoặc người giám hộ) không cung cấp sự chăm sóc, an toàn và hỗ trợ cảm xúc nhất quán trong các giai đoạn phát triển quan trọng. Sự gián đoạn trong quá trình gắn bó này có thể dẫn đến khó khăn trong việc hình thành các mối quan hệ an toàn và lành mạnh về sau. Những người trải qua chấn thương gắn bó có thể gặp khó khăn với niềm tin, điều tiết cảm xúc và tự trọng.

Kiệt sức (Burnout): Trạng thái mệt mỏi về tinh thần và thể chất do căng thẳng kéo dài, làm việc quá sức hoặc cảm giác bị choáng ngợp, đặc biệt trong môi trường đòi hỏi cao hoặc cảm xúc nặng nề. Kiệt sức thường xuất hiện do cảm giác thiếu thành tựu cá nhân, cạn kiệt cảm xúc và cảm giác tách rời khỏi công việc hoặc trách nhiệm. Triệu chứng phổ biến bao gồm mệt mỏi, dễ cáu gắt, giảm động lực, cảm giác bất lực, và giảm cảm giác hài lòng hoặc mục đích. Kiệt sức thường gặp ở các nghề chăm sóc, y tế, giáo dục và dịch vụ, nhưng có thể xảy ra trong bất kỳ môi trường nào đối mặt căng thẳng kéo dài mà không có nghỉ ngơi hoặc hỗ trợ đầy đủ.

Mệt mỏi cảm thông (Compassion fatigue): Mệt mỏi tinh thần và thể chất mà những người thường xuyên tiếp xúc với nỗi đau của người khác trải qua, đặc biệt ở những vai trò chăm sóc, hỗ trợ hoặc phục vụ. Nó xuất phát từ căng thẳng tích tụ khi đồng cảm với người gặp khó khăn, thường dẫn đến giảm khả năng cung cấp sự chăm sóc hoặc hỗ trợ hiệu quả. Mệt mỏi cảm thông có thể biểu hiện qua sự tê liệt cảm xúc, dễ cáu, khó đồng cảm, và cảm giác kiệt quệ. Khác với kiệt sức, mệt mỏi cảm thông liên quan trực tiếp đến gánh nặng cảm xúc từ việc chăm sóc người khác.

Rối loạn điều tiết cảm xúc (Emotional dysregulation): Không có khả năng quản lý, điều chỉnh hoặc phản ứng phù hợp với các trải nghiệm cảm xúc mạnh mẽ. Nó bao gồm khó khăn trong việc kiểm soát phản ứng cảm xúc, có thể dẫn đến phản ứng cảm xúc cực đoan như giận dữ, buồn bã hoặc lo lắng, ngay cả trong những tình huống cảm xúc có vẻ không tương xứng. Biểu hiện có thể là thay đổi tâm trạng, hành vi bốc đồng, khó bình tĩnh sau khi bị kích động hoặc gặp khó khăn trong kiểm soát bản thân trong các tình huống cảm xúc.

Thay đổi biểu sinh (Epigenetic changes): Khi gen của một cá nhân bị thay đổi do môi trường mà họ trải qua, đặc biệt là khi còn nhỏ, và những thay đổi di truyền đó được truyền lại cho con cái của họ. Trong bối cảnh Chấn Thương, thay đổi biểu sinh có thể giải thích cách mà tác động của những trải nghiệm Chấn Thương được "ghi dấu" về mặt sinh học và tiếp tục tồn tại vượt ra ngoài trải nghiệm trực tiếp, có khả năng góp phần dẫn đến các vấn đề sức khỏe lâu dài và sự truyền Chấn Thương qua nhiều thế hệ.

Cảnh giác quá mức (Hypervigilance): Trạng thái cảnh giác và nhạy cảm cao độ với các mối đe dọa tiềm ẩn. Những người cảnh giác quá mức luôn trong tình trạng căng thẳng, cực kỳ chú ý đến môi trường xung quanh và có thể xem ngay cả những kích thích nhỏ nhất cũng là nguy hiểm hoặc đe dọa. Trạng thái kích thích cao này có thể dẫn đến khó thư giãn, khó tập trung, dễ cáu gắt và phản ứng giật mình quá mức. Cảnh giác quá mức thường gắn liền với các tình trạng như rối loạn căng thẳng sau Chấn Thương (PTSD), khi cá nhân luôn duy trì trạng thái "chiến đấu hoặc bỏ chạy" do những trải nghiệm Chấn Thương trong quá khứ.

Thiếu ranh giới (Lack of boundaries): Sự bất lực hoặc khó khăn trong việc thiết lập, duy trì hoặc tôn trọng các giới hạn cá nhân trong mối quan hệ, giao tiếp hoặc môi trường. Điều này có thể biểu hiện theo nhiều cách, chẳng hạn như cho phép người khác vượt quá không gian cá nhân, bỏ qua nhu cầu hoặc mong muốn của bản thân để chiều theo người khác, hoặc cảm thấy quá tải bởi các yêu cầu bên ngoài mà không đặt ra giới hạn phù hợp. Thiếu ranh giới có thể bắt nguồn từ Chấn Thương, đặc biệt trong các mối quan hệ hoặc môi trường thời thơ ấu nơi nhu cầu cá nhân và quyền tự chủ không được tôn trọng.

Cảnh giác quá mức (Hypervigilance): Trạng thái cảnh giác và nhạy cảm cao độ với các mối đe dọa tiềm ẩn. Những người cảnh giác quá mức luôn trong tình trạng căng thẳng, cực kỳ chú ý đến môi trường xung quanh và có thể xem ngay cả những kích thích nhỏ nhất cũng là nguy hiểm hoặc đe dọa. Trạng thái kích thích cao này có thể dẫn đến khó thư giãn, khó tập trung, dễ cáu gắt và phản ứng giật mình quá mức. Cảnh giác quá mức thường gắn liền với các tình trạng như rối loạn căng thẳng sau Chấn Thương (PTSD), khi cá nhân luôn duy trì trạng thái "chiến đấu hoặc bỏ chạy" do những trải nghiệm Chấn Thương trong quá khứ.



Tái Chấn Thương (Retraumatization): Quá trình trải qua một Chấn Thương mới hoặc bị kích hoạt bởi những gợi nhớ về sự kiện Chấn Thương trong quá khứ, dẫn đến sự trở lại của căng thẳng về tinh thần hoặc thể chất. Điều này có thể xảy ra khi một cá nhân tiếp xúc với những tình huống, môi trường hoặc trải nghiệm phản chiếu hoặc tương tự với Chấn Thương ban đầu, khiến họ sống lại hoặc tái trải nghiệm những cảm xúc và triệu chứng đau khổ gắn liền với nó. Tái Chấn Thương có thể xảy ra trong nhiều bối cảnh khác nhau, chẳng hạn như trong trị liệu, trong các mối quan hệ, hoặc trong đời sống hằng ngày, và có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng liên quan đến Chấn Thương như lo âu, sợ hãi hoặc tách rời (dissociation).

Căng thẳng Chấn Thương thứ cấp (Secondary Traumatic Stress – STS):
Tình trạng căng thẳng về tinh thần và thể chất mà những người gián tiếp tiếp xúc với Chấn Thương phải trải qua thông qua công việc với những người đã trực tiếp trải qua Chấn Thương. Điều này thường thấy trong các nghề chăm sóc hoặc trợ giúp (như y tế, công tác xã hội, hoặc ứng cứu khẩn cấp). STS xảy ra khi cá nhân bị ảnh hưởng về mặt cảm xúc bởi việc nghe kể hoặc chứng kiến Chấn Thương của người khác.
Các triệu chứng của STS có thể bao gồm lo âu, suy nghĩ ám ảnh, dễ cáu gắt, tê liệt cảm xúc và khó ngủ, tương tự như những gì mà người mắc rối loạn căng thẳng sau Chấn Thương (PTSD) trải qua. Mặc dù STS không xuất phát từ việc trực tiếp trải qua Chấn Thương, nó vẫn có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe tinh thần của những người làm công việc chăm sóc, dẫn đến kiệt sức, suy giảm lòng trắc ẩn và mệt mỏi cảm xúc. STS cũng được gọi là Chấn Thương gián tiếp (vicarious trauma).



Phản ứng Chấn Thương (Traumatic response): Các phản ứng về tinh thần hoặc thể chất, có thể xảy ra ngay lập tức hoặc kéo dài, mà một cá nhân trải qua sau một sự kiện hoặc trải nghiệm Chấn Thương. Những phản ứng này có thể biểu hiện theo nhiều cách khác nhau, chẳng hạn như lo âu, trầm cảm, cảnh giác quá mức, tách rời (dissociation), hoặc thay đổi hành vi.

Căng thẳng độc hại (Toxic stress): Sự kích hoạt kéo dài của hệ thống phản ứng căng thẳng trong cơ thể do những nghịch cảnh liên tục, dữ dội hoặc mãn tính mà không có sự hỗ trợ từ các mối quan hệ tích cực hoặc các yếu tố bảo vệ. Khác với căng thẳng thông thường, vốn mang tính tạm thời và có thể được kiểm soát bằng các cơ chế đối phó và hỗ trợ xã hội, căng thẳng độc hại xảy ra khi một người phải đối mặt thường xuyên hoặc nghiêm trọng với các yếu tố gây căng thẳng – chẳng hạn như bị lạm dụng, bỏ bê, hoặc tiếp xúc với bạo lực – nhưng thiếu sự chăm sóc và hỗ trợ ổn định từ người nuôi dưỡng hoặc những người đáng tin cậy khác. Theo thời gian, căng thẳng độc hại có thể dẫn đến sự rối loạn trong hoạt động của não bộ và các hệ sinh học khác, làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe tâm thần, lạm dụng chất kích thích, bệnh mãn tính, và khó khăn trong việc điều chỉnh cảm xúc. Nó đặc biệt gây hại cho trẻ em, vì não bộ đang phát triển của trẻ dễ bị tổn thương hơn trước tác động của căng thẳng kéo dài.

Các yếu tố Chấn Thương (Trauma factors):

Thuật ngữ này đề cập đến những biến số cá nhân, môi trường và tình huống khác nhau có ảnh hưởng đến khả năng xảy ra, mức độ nghiêm trọng và tác động của Chấn Thương. Những yếu tố này có thể bao gồm đặc điểm cá nhân (tuổi tác, giới tính, tình trạng sức khỏe tâm thần), đặc điểm của sự kiện Chấn Thương (loại Chấn Thương, thời gian và tần suất), và các yếu tố xã hội (hệ thống hỗ trợ, tình trạng kinh tế – xã hội, và bối cảnh văn hóa).

Phát triển não bộ sớm (Early brain development): Quá trình quan trọng mà não bộ hình thành và phát triển trong những năm đầu đời, đặt nền tảng cho chức năng nhận thức, cảm xúc và xã hội. Trong giai đoạn này, các đường dẫn thần kinh của não được định hình bởi trải nghiệm và sự tương tác. Những trải nghiệm tích cực, như sự chăm sóc nuôi dưỡng và mối gắn bó an toàn, giúp thúc đẩy sự phát triển khỏe mạnh của não. Ngược lại, những trải nghiệm tiêu cực – chẳng hạn như căng thẳng kéo dài, bị bỏ bê hoặc Chấn Thương – có thể làm gián đoạn quá trình này. Những gián đoạn đó có thể để lại ảnh hưởng lâu dài đến khả năng điều chỉnh cảm xúc, hành vi và việc học tập, khiến phát triển não bộ sớm trở thành một yếu tố then chốt trong cách cá nhân phản ứng và xử lý căng thẳng cũng như Chấn Thương trong suốt cuộc đời.

Yếu tố nguy cơ (Risk factors): Những đặc điểm, điều kiện hoặc hành vi làm tăng khả năng dẫn đến kết quả tiêu cực, chẳng hạn như phát triển rối loạn sức khỏe tâm thần, trải qua Chấn Thương hoặc gặp phải những biến cố bất lợi trong cuộc sống

Trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu (Adverse Childhood Experiences – ACEs) như một yếu tố nguy cơ:

ACEs đề cập đến một loạt các sự kiện có khả năng gây Chấn Thương xảy ra trước 18 tuổi. Những trải nghiệm này có thể tạo ra tác động sâu sắc và lâu dài đến sức khỏe thể chất và tinh thần của một cá nhân. ACEs được coi là yếu tố nguy cơ đáng kể vì chúng làm tăng khả năng gặp phải các kết quả tiêu cực, chẳng hạn như rối loạn sức khỏe tâm thần, Chấn Thương hoặc các biến cố bất lợi khác trong cuộc sống. Việc tiếp xúc sớm với những trải nghiệm Chấn Thương này có thể làm gián đoạn sự phát triển lành mạnh và khiến cá nhân dễ bị tổn thương hơn trước những thách thức cảm xúc, hành vi và thể chất trong dài hạn.
Tác động của ACEs có tính tích lũy – nghĩa là càng trải qua nhiều loại ACEs, nguy cơ đối mặt với nhiều hậu quả tiêu cực trong tuổi trưởng thành càng cao, bao gồm lạm dụng chất kích thích, bệnh mãn tính, và khó khăn trong các mối quan hệ.

Nghiên cứu về ACEs, được thực hiện bởi Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) và Tổ chức Kaiser Permanente, đã xác định 10 nhóm trải nghiệm thời thơ ấu có liên quan đến rủi ro sức khỏe và kết quả sau này trong cuộc sống. Nghiên cứu này có ảnh hưởng lớn trong việc định hình cách chúng ta hiểu về tác động lâu dài của nghịch cảnh sớm.

ACEs thường được chia thành ba nhóm chính:

Lạm dụng
- Lạm dụng thể chất
- Lạm dụng cảm xúc
- Lạm dụng tình dục (Sexual abuse)

Bỏ bê
- Bỏ bê thể chất
- Bỏ bê cảm xúc

Rối loạn trong gia đình
- Lạm dụng chất kích thích
- Bệnh tâm thần
- Bạo lực gia đình
- Ly thân hoặc ly hôn của cha mẹ
- Thành viên trong gia đình bị giam giữ
-

Điều quan trọng cần lưu ý là không phải tất cả những người trải qua ACEs đều sẽ gặp phải kết quả tiêu cực. Các yếu tố phục hồi, chẳng hạn như sự hỗ trợ vững chắc từ gia đình, mối quan hệ tích cực với người cố vấn hoặc thành viên cộng đồng, và việc tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần, có thể giúp giảm bớt các tác động tiêu cực của ACEs. **Chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương và can thiệp sớm là những chiến lược then chốt trong việc hỗ trợ trẻ em đã trải qua ACEs và giúp các em xây dựng khả năng phục hồi.** Tìm hiểu thêm về khả năng phục hồi trong phần Yếu tố bảo vệ (Protective Factors).

Trong bối cảnh chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương, việc hiểu về ACEs là rất quan trọng để nhận biết cách những trải nghiệm sớm có thể hình thành sức khỏe và hạnh phúc tương lai của một cá nhân. Bằng cách xác định ACEs, các chuyên gia có thể điều chỉnh các can thiệp nhằm giải quyết tác động lâu dài và cung cấp các dịch vụ hỗ trợ nhằm chữa lành và ngăn ngừa Chấn Thương tiếp theo. **Các chương trình tập trung vào xây dựng khả năng phục hồi và cung cấp môi trường an toàn, hỗ trợ là chìa khóa để giảm thiểu tác động của ACEs**

Các yếu tố nguy cơ bổ sung ở mức cá nhân và gia đình có thể bao gồm:
- Hẹn hò sớm hoặc tham gia hoạt động tình dục sớm
- Người chăm sóc từng bị lạm dụng hoặc bỏ bê khi còn nhỏ
- Người chăm sóc trẻ tuổi hoặc cha/mẹ đơn thân
- Gia đình có thu nhập thấp
- Gia đình có trình độ học vấn thấp
- Gia đình trải qua mức độ căng thẳng cao trong việc nuôi dạy con cái hoặc áp lực kinh tế
- Gia đình có mức độ giám sát cha mẹ thấp và kỷ luật không nhất quán

Các yếu tố rủi ro cộng đồng (Community risk factors) có thể bao gồm

- Tỷ lệ bạo lực và tội phạm cao
- Tỷ lệ nghèo đói cao và/hoặc cơ hội giáo dục và kinh tế hạn chế
- Tỷ lệ thất nghiệp cao
- Dễ dàng tiếp cận ma túy và rượu
- Mức độ tham gia cộng đồng thấp của cư dân
- Ít hoạt động cộng đồng dành cho thanh thiếu niên
- Mức độ thiếu an ninh lương thực cao, cũng như các rối loạn xã hội và môi trường

Các yếu tố bảo vệ (Protective factors): Các đặc điểm, điều kiện hoặc hành vi giúp giảm khả năng xảy ra kết quả tiêu cực, chẳng hạn như phát triển rối loạn sức khỏe tâm thần, trải qua Chấn Thương hoặc gặp phải các biến cố bất lợi trong cuộc sống. Các yếu tố bảo vệ không loại bỏ hoàn toàn nguy cơ Chấn Thương nhưng giúp giảm tác động của nó và tăng khả năng đối phó cũng như phục hồi của cá nhân.



Trải nghiệm tích cực thời thơ ấu (Positive Childhood Experiences – PCEs):

Trải nghiệm tích cực thời thơ ấu (PCEs) đề cập đến những trải nghiệm hỗ trợ, phong phú và nuôi dưỡng, giúp thúc đẩy sự phát triển tâm lý và xã hội lành mạnh ở trẻ em. PCEs được đặc trưng bởi sự hiện diện của các mối quan hệ hỗ trợ, các kết nối xã hội tích cực và nhất quán, cũng như các trải nghiệm góp phần tạo cảm giác an toàn, được thuộc về và giá trị bản thân. Mặc dù PCEs không đảm bảo trẻ sẽ không gặp khó khăn, nhưng chúng đóng vai trò then chốt trong việc hình thành cách trẻ phản ứng với thử thách và phục hồi sau những trải nghiệm khó khăn.

Các nghiên cứu đã xác định một tập hợp cốt lõi các PCEs đóng vai trò là yếu tố bảo vệ và được liên kết thống kê với các kết quả tích cực mặc dù có những nghịch cảnh đáng kể.

Các yếu tố này bao gồm:

- Khả năng trò chuyện với gia đình về cảm xúc và tâm trạng
- Cảm giác rằng gia đình luôn hỗ trợ trong những thời điểm khó khăn
- Thích thú tham gia các truyền thống cộng đồng, bao gồm tín ngưỡng, hy vọng và các truyền thống văn hóa
- Cảm giác được thuộc về
- Cảm giác được bạn bè hỗ trợ
- Có ít nhất hai người lớn không phải cha mẹ thực sự quan tâm
- Cảm thấy an toàn và được bảo vệ bởi một người lớn trong gia đình

PCEs có tác động quan trọng trong việc xây dựng khả năng phục hồi và hỗ trợ phục hồi sau các trải nghiệm Chấn Thương.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những trải nghiệm tích cực trong thời thơ ấu có thể giảm thiểu tác động tiêu cực của ACEs, làm giảm khả năng phát triển rối loạn sức khỏe tâm thần, lạm dụng chất kích thích và gặp khó khăn trong tuổi trưởng thành. Việc thúc đẩy PCEs trong các trường học, chương trình và cộng đồng dựa trên hiểu biết về Chấn Thương có thể giúp tạo ra môi trường nơi trẻ không chỉ tồn tại qua các tình huống khó khăn mà còn phát triển mạnh mẽ bất chấp chúng. Bằng cách tập trung vào việc nuôi dưỡng PCEs, các chuyên gia có thể trao quyền cho cá nhân và gia đình xây dựng khả năng phục hồi, chữa lành những vết thương trong quá khứ và ngăn ngừa tổn hại thêm..



- Các yếu tố bảo vệ bổ sung ở mức cá nhân và gia đình có thể bao gồm:
- Thành tích học tập tốt
- Người chăm sóc có bằng đại học
- Người chăm sóc có việc làm ổn định
- Người chăm sóc tham gia giám sát, theo dõi và thực thi quy tắc nhất quán



- **Các yếu tố bảo vệ ở mức cộng đồng có thể bao gồm:**
- Tiếp cận các nguồn lực, bao gồm hỗ trợ kinh tế, chăm sóc y tế, dịch vụ sức khỏe tâm thần, và nhà ở an toàn, ổn định
- Tiếp cận dịch vụ chăm sóc trẻ an toàn và trường mầm non chất lượng cao
- Các chương trình và hoạt động sau giờ học an toàn, hấp dẫn
- Mạng lưới xã hội
- Cấu trúc cộng đồng hỗ trợ, bao gồm quan hệ đối tác mạnh mẽ giữa doanh nghiệp, giáo dục, chăm sóc sức khỏe, chính phủ và các lĩnh vực khác

Khả năng phục hồi (Resilience): Khả năng thích ứng, phục hồi và phát triển mạnh mẽ trước nghịch cảnh, căng thẳng hoặc Chấn Thương. Nó bao gồm năng lực vượt qua những trải nghiệm khó khăn hoặc thử thách, duy trì sự ổn định cảm xúc và chức năng cá nhân bất chấp những trở ngại.

Khả năng phục hồi không phải là tránh né khó khăn, mà là cách cá nhân, cộng đồng hoặc hệ thống điều hướng và hồi phục sau những khó khăn đó. Những người có khả năng phục hồi thường thể hiện kỹ năng đối phó tốt, khả năng điều chỉnh cảm xúc và năng lực giải quyết vấn đề. Mặc dù khả năng phục hồi có thể được phát triển và củng cố theo thời gian, nó bị ảnh hưởng bởi cả đặc điểm cá nhân và các hỗ trợ từ môi trường, chẳng hạn như các mối quan hệ quan tâm hoặc việc tiếp cận các nguồn lực.

Các thuật ngữ liên quan đến khả năng phục hồi:

Bảy yếu tố "C" của khả năng phục hồi (The Seven C's of Resilience) nêu ra các thành phần chính góp phần vào năng lực của cá nhân trong việc đối phó và thích ứng với nghịch cảnh:



Tự tin (Confidence): Niềm tin vào khả năng thành công, thử những điều mới và vượt qua trở ngại. Tự tin được hình thành thông qua nỗ lực thực sự, phản hồi từ người khác và sự hỗ trợ từ môi trường xung quanh. Tự tin không dựa trên lời khen trống rỗng mà dựa trên việc nhận ra tiến bộ và giá trị của sự kiên trì.

Năng lực (Competence): Sở hữu các kỹ năng để đối mặt với thử thách trong cuộc sống và đưa ra quyết định khôn ngoan. Điều này bao gồm kỹ năng giải quyết vấn đề, giao tiếp và ra quyết định. Dù ở tuổi trẻ hay tuổi trưởng thành, năng lực được nuôi dưỡng thông qua thực hành, hỗ trợ và học hỏi từ cả thành công lẫn thất bại

.

Kết nối (Connection): Xây dựng các mối quan hệ ý nghĩa cung cấp sự hỗ trợ, an toàn và thấu hiểu. Dù là với gia đình, bạn bè hay đồng nghiệp, những mối quan hệ này tạo nền tảng cho sự hỗ trợ về mặt cảm xúc và sự phát triển chung.

Nhân cách (Character): Sống với sự liêm chính và các giá trị cốt lõi. Một nhân cách vững chắc hướng dẫn hành động và quyết định của con người, ngay cả khi không ai nhìn thấy. Nuôi dưỡng nhân cách bao gồm củng cố các giá trị đạo đức và làm gương trong cuộc sống hàng ngày.

Góp phần (Contribution): Có ý thức về mục đích thông qua việc tham gia có ý nghĩa vào xã hội. Dù là qua công việc, tình nguyện, hay hỗ trợ người thân, việc đóng góp cho người khác tạo cảm giác được thuộc về và củng cố niềm tin rằng hành động của chúng ta có giá trị.

Đối phó (Coping): Sử dụng các chiến lược lành mạnh để quản lý căng thẳng và khó chịu. Những người kiên cường dựa vào cơ chế đối phó tích cực, như giải quyết vấn đề, chánh niệm (mindfulness), hoặc tìm sự hỗ trợ, thay vì dựa vào thói quen có hại. Xây dựng khả năng phục hồi bao gồm học hỏi và thực hành những chiến lược đối phó lành mạnh này.

Kiểm soát (Control): Nhận thức rằng hành động của chúng ta có giá trị và chúng ta có ảnh hưởng đến lựa chọn cũng như kết quả của mình. Cả trẻ em và người trưởng thành phát triển tốt khi cảm thấy mình kiểm soát được cuộc sống và các quyết định, đồng thời được hỗ trợ trong việc chịu trách nhiệm về hành động của mình.
Khả năng phục hồi cộng đồng (Community resilience): Năng lực của một cộng đồng trong việc dự đoán, chuẩn bị, ứng phó và phục hồi sau các sự kiện bất lợi, như thiên tai, thách thức kinh tế, hoặc rối loạn xã hội. Điều này bao gồm sức mạnh tập thể của các mạng lưới xã hội, nguồn lực và hệ thống trong cộng đồng, cũng như khả năng thích ứng với những thay đổi. Khả năng phục hồi cộng đồng được xây dựng thông qua các mối quan hệ vững chắc, giá trị chung, giao tiếp hiệu quả và sự tham gia tích cực của các thành viên cộng đồng trong việc giải quyết vấn đề.

Khả năng phục hồi gián tiếp (Vicarious resilience): Khả năng trải nghiệm sự phát triển, sức mạnh và chữa lành thông qua việc tiếp xúc với khả năng phục hồi và hồi phục của người khác, đặc biệt trong bối cảnh hỗ trợ những cá nhân đã trải qua Chấn Thương. Khả năng phục hồi gián tiếp thường xuất hiện ở người chăm sóc, nhân viên xã hội, nhà trị liệu và những người làm công tác hỗ trợ, vì họ có thể trải nghiệm sự phát triển khi giúp người khác vượt qua các trải nghiệm Chấn Thương của chính họ.

Phát triển sau Chấn Thương (Post-traumatic growth): Sự thay đổi tâm lý tích cực có thể xảy ra khi một người trải qua và vượt qua những trải nghiệm vô cùng thử thách hoặc Chấn Thương. Điều này bao gồm phát triển sức mạnh cá nhân lớn hơn, cải thiện các mối quan hệ, cảm nhận sâu sắc hơn về mục đích hoặc ý nghĩa, và đánh giá lại giá trị của cuộc sống.



Khác với khả năng phục hồi, tập trung vào việc vượt qua nghịch cảnh, phát triển sau Chấn Thương (post-traumatic growth) nhấn mạnh việc vượt qua mức độ hoạt động trước đó để đạt được những cấp độ mới về sức khỏe tâm lý và sự nhận thức sâu sắc hơn.

Định nghĩa về Chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương (Trauma-Informed Care):

Chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương (Trauma-Informed Care – TIC), còn được gọi là phương pháp tiếp cận dựa trên hiểu biết về Chấn Thương, là một khung công tác để nhận biết, hiểu và ứng phó với các tác động của Chấn Thương ở cá nhân, tổ chức và cộng đồng.

Phương pháp này chuyển trọng tâm từ câu hỏi "Bạn bị sao vậy?" sang "Bạn đã trải qua điều gì?" và ưu tiên tạo ra những môi trường thúc đẩy sự chữa lành, an toàn và trao quyền

Theo Cơ quan Quản lý Dịch vụ Lạm dụng Chất kích thích và Sức khỏe Tâm thần (SAMHSA), cách tiếp cận dựa trên hiểu biết về Chấn Thương được hướng dẫn bởi bốn giả định cốt lõi, được gọi là 4 Rs, và sáu nguyên tắc hướng dẫnlàm nền tảng cho việc tạo ra các môi trường nhạy cảm với Chấn Thương. 10 lĩnh vực triển khai, nêu ra các bước thực tiễn để tích hợp các nguyên tắc này vào thực hành, sẽ được thảo luận trong phần tiếp theo về triển khai.

Sau đây được điều chỉnh từ các tài liệu của SAMHSA.[68], [69]



Bốn Giả định của Phương pháp Tiếp cận Dựa trên Hiểu biết về Chấn Thương (The 4 Rs)

Phương pháp tiếp cận dựa trên hiểu biết về Chấn Thương dựa trên bốn giả định chính định hình cách cá nhân, tổ chức và hệ thống hiểu và ứng phó với Chấn Thương:

Nhận thức (Realization): Nhận biết tác động rộng lớn của Chấn Thương và hiểu các con đường tiềm năng để chữa lành.

- Chấn Thương không phải là hiếm gặp; nó ảnh hưởng đến cá nhân, gia đình và cộng đồng ở mọi cấp độ xã hội.
- Phương pháp tiếp cận dựa trên hiểu biết về Chấn Thương thừa nhận những tác động sâu sắc mà Chấn Thương có thể gây ra đối với sức khỏe thể chất và tinh thần, các mối quan hệ và hạnh phúc tổng thể của một người.
- Các tổ chức áp dụng phương pháp này hiểu rằng Chấn Thương có thể xuất phát từ nhiều nguồn khác nhau, bao gồm trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu (ACEs), áp bức hệ thống, bạo lực, thiên tai và các sự kiện gây căng thẳng khác.
- Nhận thức cũng bao gồm việc thừa nhận rằng việc chữa lành là khả thi và khả năng phục hồi có thể được nuôi dưỡng thông qua các mối quan hệ hỗ trợ, môi trường an toàn và các thực hành dựa trên hiểu biết về Chấn Thương

Nhận biết (Recognition): Xác định các dấu hiệu và triệu chứng của Chấn Thương ở cá nhân, gia đình, nhân viên và tổ chức..

- Chấn Thương biểu hiện dưới nhiều hình thức, bao gồm căng thẳng cảm xúc, khó khăn trong việc tin tưởng người khác, cảnh giác quá mức, rối loạn phân ly, hành vi tự hủy hoại và các vấn đề sức khỏe thể chất.
- Phương pháp tiếp cận dựa trên hiểu biết về Chấn Thương đảm bảo rằng nhân viên và nhà cung cấp dịch vụ được đào tạo để nhận biết các dấu hiệu này — không chỉ ở những người mà họ phục vụ mà còn ở bản thân họ và đồng nghiệp, thừa nhận khả năng xảy ra Chấn Thương thứ cấp hoặc Chấn Thương gián tiếp.
- Nhận biết vượt ra ngoài các triệu chứng cá nhân và bao gồm cả việc hiểu cách Chấn Thương ảnh hưởng đến các mối quan hệ, hạnh phúc cộng đồng và văn hóa tổ chức.

Ứng phó (Response): Tích hợp kiến thức về Chấn Thương vào các chính sách, thủ tục và thực hành nhằm hỗ trợ quá trình chữa lành.

- Phản ứng dựa trên hiểu biết về Chấn Thương bao gồm việc chủ động áp dụng nhận thức về Chấn Thương vào tất cả các khía cạnh hoạt động của tổ chức, từ dịch vụ trực tiếp đến các quyết định lãnh đạo và chính sách thể chế.
- Điều này bao gồm đào tạo nhân viên về các thực hành dựa trên hiểu biết về Chấn Thương, tạo ra môi trường thúc đẩy sự an toàn về tâm lý và thể chất, và đảm bảo rằng các tương tác với cá nhân được xây dựng trên sự đồng cảm, hợp tác và trao quyền.
- Các tổ chức dựa trên hiểu biết về Chấn Thương thực hiện các điều chỉnh để giảm các yếu tố căng thẳng hoặc tác nhân kích thích tiềm ẩn, chẳng hạn như điều chỉnh quy trình tiếp nhận, cung cấp lựa chọn trong dịch vụ, và đảm bảo giao tiếp rõ ràng, minh bạch.

Ngăn ngừa tái Chấn Thương (Resist re-traumatization): Chủ động tránh các thực hành hoặc môi trường có thể tái kích hoạt Chấn Thương.

- Tái Chấn Thương xảy ra khi cá nhân gặp phải môi trường, chính sách hoặc tương tác vô tình phản chiếu các trải nghiệm Chấn Thương trong quá khứ, gây tổn hại thêm.
- Phương pháp tiếp cận dựa trên hiểu biết về Chấn Thương chủ động tìm cách giảm thiểu tái Chấn Thương bằng cách loại bỏ các thực hành trừng phạt hoặc cưỡng chế, nuôi dưỡng văn hóa tin tưởng và trao quyền cho cá nhân thông qua tiếng nói và quyền lựa chọn.

Giả định này cũng áp dụng cho sức khỏe nhân viên, nhận thức rằng các chính sách và tương tác tại nơi làm việc nên hỗ trợ sức khỏe tinh thần của nhân viên thay vì góp phần gây căng thẳng hoặc kiệt sức. Bằng cách áp dụng bốn giả định (4 Rs), chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương đảm bảo rằng cá nhân và hệ thống không chỉ hiểu Chấn Thương mà còn chủ động tạo ra môi trường thúc đẩy chữa lành, trao quyền và khả năng phục hồi.

Sáu Nguyên tắc của Chăm sóc Dựa trên Hiểu biết về Chấn Thương

Phương pháp tiếp cận dựa trên hiểu biết về Chấn Thương được xây dựng trên sáu nguyên tắc hướng dẫn, định hình các chính sách, tương tác và môi trường nhằm hỗ trợ quá trình chữa lành và khả năng phục hồi. Những nguyên tắc này đảm bảo rằng cá nhân cảm thấy an toàn, được trao quyền và được trân trọng trong các hệ thống dựa trên hiểu biết về Chấn Thương.

An toàn (Safety): Đảm bảo an toàn về thể chất, cảm xúc và tâm lý cho tất cả mọi người

- Môi trường dựa trên hiểu biết về Chấn Thương ưu tiên sự an toàn ở mọi cấp độ, đảm bảo rằng cá nhân cảm thấy an toàn cả về thể chất và tinh thần.
- An toàn thể chất bao gồm các không gian sáng sủa, môi trường không đe dọa và ranh giới rõ ràng, trong khi an toàn cảm xúc và tâm lý có nghĩa là xây dựng bầu không khí tôn trọng, dự đoán được và hỗ trợ.
- Trong thực hành, điều này có nghĩa là tránh các hành động hoặc ngôn ngữ có thể kích hoạt phản ứng Chấn Thương và nỗ lực giúp cá nhân cảm thấy kiểm soát được trải nghiệm của mình.

Đáng tin cậy & minh bạch (Trustworthiness & transparency): Xây dựng và duy trì niềm tin thông qua các thực hành rõ ràng, nhất quán và minh bạch

- Chấn Thương có thể làm giảm khả năng tin tưởng người khác, đặc biệt trong các tổ chức hoặc với các nhân vật có thẩm quyền. Phương pháp tiếp cận dựa trên hiểu biết về Chấn Thương ưu tiên sự trung thực, rõ ràng và thực hiện nhất quán trong mọi tương tác.
- Nguyên tắc này yêu cầu giao tiếp cởi mở, thói quen dự đoán được và kỳ vọng rõ ràng để đảm bảo rằng cá nhân cảm thấy có thể dựa vào con người và hệ thống hỗ trợ họ.
- Các tổ chức nên cung cấp sự minh bạch trong chính sách và quá trình ra quyết định, đảm bảo rằng cá nhân hiểu cách và lý do ra quyết định.

Hỗ trợ đồng đẳng (Peer support): Khuyến khích chữa lành thông qua kinh nghiệm chia sẻ và hỗ trợ lẫn nhau

- Chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương nhận ra sức mạnh của kết nối và trải nghiệm chia sẻ trong quá trình chữa lành.
- Hỗ trợ đồng đẳng tạo cơ hội cho những cá nhân có kinh nghiệm sống được kết nối, chia sẻ câu chuyện và học hỏi lẫn nhau theo cách thúc đẩy sự thấu hiểu và khẳng định lẫn nhau.
- Nguyên tắc này thừa nhận rằng sự cô lập có thể làm sâu thêm Chấn Thương, trong khi cộng đồng và hỗ trợ đồng đẳng có thể tái tạo cảm giác được thuộc về và hy vọng.

Hợp tác & bình đẳng (Collaboration & mutuality): Nhận thức tầm quan trọng của ra quyết định chung và quan hệ đối tác bình đẳng

- Chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương loại bỏ các động lực quyền lực theo kiểu phân cấp có thể làm mất quyền năng của cá nhân và thay vào đó nhấn mạnh ra quyết định chung, hợp tác và tôn trọng lẫn nhau.
- Dù trong tổ chức, trường học, cơ sở y tế hay chương trình cộng đồng, nguyên tắc này có nghĩa là coi trọng chuyên môn của những người có kinh nghiệm thực tế và đảm bảo rằng các dịch vụ được đồng sáng tạo với sự tham gia của những người chịu ảnh hưởng.
- Nhân viên và nhà cung cấp dịch vụ cũng được hưởng lợi từ cách tiếp cận này, vì các tổ chức dựa trên hiểu biết về Chấn Thương nhận ra rằng mọi người trong hệ thống đều có vai trò trong việc xây dựng môi trường hỗ trợ, tập trung vào chữa lành.

Trao quyền, tiếng nói & lựa chọn (Empowerment, voice & choice): Tôn trọng quyền tự chủ, điểm mạnh và quyền đưa ra lựa chọn của cá nhân.

- Chấn Thương thường lấy đi cảm giác kiểm soát của cá nhân, khiến họ cảm thấy bất lực. Phương pháp dựa trên hiểu biết về Chấn Thương tìm cách phục hồi cảm giác năng lực đó bằng cách đảm bảo rằng cá nhân có tiếng nói trong các quyết định ảnh hưởng đến họ.
- Nguyên tắc này ưu tiên điểm mạnh hơn khuyết điểm, nhận ra rằng cá nhân không bị định nghĩa bởi Chấn Thương mà bởi khả năng chữa lành, phát triển và đưa ra lựa chọn cho bản thân.
- Trong thực hành, điều này thể hiện qua việc cung cấp lựa chọn trong dịch vụ, tôn trọng ranh giới cá nhân và tránh cưỡng ép dưới mọi hình thức.

Nhạy cảm văn hóa, lịch sử & giới tính (Cultural, historical & gender sensitivity): Nhận thức và giải quyết tác động của Chấn Thương dựa trên văn hóa, chủng tộc, lịch sử và giới tính

- Chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương nhận ra rằng Chấn Thương không xảy ra trong chân không — nó được hình thành bởi văn hóa, lịch sử và các yếu tố hệ thống.
- Nguyên tắc này đảm bảo rằng các tổ chức đáp ứng nhu cầu độc đáo của các cộng đồng đa dạng bằng cách giải quyết các vấn đề như Chấn Thương chủng tộc, áp bức lịch sử, bạo lực dựa trên giới tính và phân biệt đối xử.
- Hệ thống dựa trên hiểu biết về Chấn Thương cam kết học tập liên tục, khiêm tốn văn hóa và thực hành công bằng nhằm khẳng định và tôn trọng mọi cá nhân từ tất cả các nền tảng.

Những sáu nguyên tắc này hướng dẫn cách các tổ chức, hệ thống và cá nhân tương tác với những người đã trải qua Chấn Thương, đảm bảo rằng dịch vụ và tương tác thúc đẩy chữa lành thay vì gây hại. Chúng không phải là những ý tưởng độc lập mà là các giá trị liên kết, cần được tích hợp vào chính sách, thực hành và tương tác hàng ngày để tạo ra môi trường thực sự dựa trên hiểu biết về Chấn Thương.

Từ nhận thức đến hành động: Lộ trình triển khai

Các khái niệm và thuật ngữ trong Thư viện Ngôn ngữ Chung này tạo nền tảng cho việc hiểu chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương và tiềm năng chuyển hóa của nó.
Bằng cách xây dựng tổ chức dựa trên sự hiểu biết chung về ngôn ngữ của Chấn Thương, bạn trang bị cho mọi người kiến thức cần thiết để tiếp cận Chấn Thương một cách thông cảm và hiểu biết. Ngôn ngữ chung này là điểm khởi đầu cho sự phản ánh và hành động sâu hơn.
Việc triển khai chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương là một quá trình phức tạp, nhiều giai đoạn, nhưng bắt đầu từ nhận thức và ý định. Phần triển khai tiếp theo cung cấp hướng dẫn về cách áp dụng các nguyên tắc này vào tổ chức của bạn.

Thay vì là hướng dẫn chi tiết từng bước, phần này cung cấp khung công tác, mẹo và tài nguyên được tuyển chọn để hỗ trợ bạn trong quá trình thực hiện.

Cuối hành trình này, bạn sẽ được trang bị cả ngôn ngữ chung và các công cụ thực tiễn để giúp định hướng tổ chức của mình tiến tới trở thành một tổ chức thấu hiểu Chấn Thương.



Triển khai Chăm sóc Dựa trên Hiểu biết về Chấn Thương



Việc thực hiện chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương là một quá trình thiết yếu đối với các tổ chức cam kết xây dựng môi trường an toàn hơn, hỗ trợ hơn cho tất cả mọi người. Phần này cung cấp một khung thực tiễn và các nguồn tài nguyên nhằm làm tài liệu khởi đầu cho hành trình của tổ chức bạn hướng tới việc trở thành tổ chức có hiểu biết về Chấn Thương, dựa trên nền tảng đã được trình bày trong các phần trước của tài liệu này. Mười lĩnh vực triển khai nên được coi là những yếu tố then chốt khi bạn tiến bước trên lộ trình chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương, lộ trình này phác thảo các giai đoạn chuyển đổi từ nhận thức về Chấn Thương đến hoàn toàn thấm nhuần hiểu biết về Chấn Thương.

Tổng quan về Các Lĩnh vực Triển khai TIC

Hành trình thực hiện chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương (TIC) không chỉ đòi hỏi sự hiểu biết về các giai đoạn và hành động cần thiết, mà còn yêu cầu giải quyết một cách chủ động các lĩnh vực trọng yếu xuyên suốt quá trình. Những lĩnh vực này — được gọi là lĩnh vực triển khai — là nền tảng để tích hợp thành công các nguyên tắc TIC.

Chúng mang lại cấu trúc và định hướng, giúp tổ chức của bạn tiến triển qua nhiều giai đoạn khác nhau, từ giai đoạn sẵn sàng cho đến khi thực hiện đầy đủ. Trong quá trình bạn đi qua từng giai đoạn của lộ trình TIC, điều quan trọng là phải liên tục đánh giá cách mà các lĩnh vực này đang được phát triển và áp dụng.

Các lĩnh vực triển khai không phải là những bước riêng lẻ, mà là những khu vực hành động có mối liên hệ với nhau, trải dài qua nhiều giai đoạn của quá trình. Dù bạn đang xây dựng nhận thức, củng cố kiến thức nền tảng, hay thể chế hóa các thực hành dựa trên hiểu biết về Chấn Thương, những lĩnh vực này sẽ đảm bảo rằng mọi khía cạnh trong tổ chức của bạn đều phù hợp và hỗ trợ cho chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương.

Trước khi đi sâu vào lộ trình dưới đây, hãy làm quen với mười lĩnh vực triển khai. Điều này sẽ cung cấp một nền tảng vững chắc, giúp bạn đi đúng hướng trong suốt hành trình TIC của mình và đảm bảo rằng bạn luôn xem xét đến những khía cạnh then chốt của thay đổi tổ chức trên từng chặng đường. Những phần giải thích này được điều chỉnh từ Hướng dẫn Thực tiễn của SAMHSA về Việc Thực hiện Cách tiếp cận Dựa trên Hiểu biết về Chấn Thương

Quản trị và lãnh đạo:

Lĩnh vực này tập trung vào vai trò của lãnh đạo trong việc định hướng và làm gương cho các thực hành dựa trên hiểu biết về Chấn Thương. Các cấu trúc quản trị vững chắc rất cần thiết để xây dựng tầm nhìn chung, điều chỉnh các ưu tiên của tổ chức và hỗ trợ tính bền vững lâu dài. Vị trí quản trị và lãnh đạo cũng cần bao gồm những cá nhân có trải nghiệm thực tế về Chấn Thương.

Đào tạo và phát triển nguồn nhân lực:

Đảm bảo rằng tất cả nhân viên, từ lãnh đạo đến những người làm việc tuyến đầu, đều có kiến thức và kỹ năng cần thiết để tham gia vào các thực hành dựa trên hiểu biết về Chấn Thương là điều tối quan trọng. Lĩnh vực này bao gồm giáo dục liên tục và xây dựng kỹ năng nhằm tăng cường sự hiểu biết và cải thiện năng lực. Nó cũng bao gồm các chiến lược có chủ đích trong việc tuyển dụng, thuê và đào tạo nhân viên.

Hợp tác liên ngành:

Xây dựng quan hệ đối tác với các tổ chức và lĩnh vực khác giúp tăng cường tác động của chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương. Lĩnh vực này nhấn mạnh tầm quan trọng của hợp tác để chia sẻ nguồn lực, kiến thức và hỗ trợ giữa các hệ thống. Tham gia vào các mạng lưới học tập dựa trên cộng đồng là một cách để thực hiện hợp tác liên ngành.

Tài chính:

Lĩnh vực này đề cập đến việc phân bổ nguồn lực tài chính để hỗ trợ các sáng kiến dựa trên hiểu biết về Chấn Thương, bao gồm việc tìm kiếm nguồn tài trợ, lập ngân sách cho các nỗ lực TIC và đảm bảo rằng nguồn lực bền vững theo thời gian.

Môi trường vật chất:

Một môi trường vật chất dựa trên hiểu biết về Chấn Thương là nơi cảm thấy an toàn, chào đón và hỗ trợ cả về thể chất lẫn tâm lý. Lĩnh vực này tập trung vào việc tạo ra không gian thúc đẩy sức khỏe, giảm tác nhân gây Chấn Thương và hỗ trợ các tương tác tích cực.

Tham gia và gắn kết:

Việc gắn kết các bên liên quan ở mọi cấp độ là chìa khóa để xây dựng một tổ chức dựa trên hiểu biết về Chấn Thương. Lĩnh vực này khuyến khích sự tham gia của nhân viên, khách hàng và cộng đồng trong quá trình ra quyết định, tạo cảm giác sở hữu và trách nhiệm chung. Việc chủ động gắn kết những cá nhân có trải nghiệm thực tế là trọng tâm của lĩnh vực này.

Sàng lọc, đánh giá và dịch vụ điều trị:
Lĩnh vực này liên quan đến việc tích hợp các công cụ sàng lọc và đánh giá chuyên biệt về Chấn Thương để xác định và đáp ứng nhu cầu của những người bị ảnh hưởng. Nó cũng bao gồm việc đảm bảo rằng các dịch vụ luôn có thể tiếp cận, phù hợp về văn hóa và mang tính hỗ trợ.

Theo dõi tiến trình và đảm bảo chất lượng:
Theo dõi tiến trình và đánh giá kết quả là điều quan trọng để hiểu cách các thực hành dựa trên hiểu biết về Chấn Thương đang tác động đến tổ chức và những người được phục vụ. Lĩnh vực này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc theo dõi dữ liệu, điều chỉnh chiến lược và đảm bảo cải thiện chất lượng liên tục.

Chính sách:
Các chính sách và quy trình dựa trên hiểu biết về Chấn Thương cung cấp khuôn khổ cho các thực hành nhất quán và mang tính hỗ trợ trên toàn tổ chức. Lĩnh vực này bao gồm việc xem xét và chỉnh sửa các chính sách, quy trình bằng văn bản để phù hợp với các nguyên tắc TIC và đảm bảo rằng chúng dễ tiếp cận với tất cả các bên liên quan.

Đánh giá:
Đánh giá bao gồm việc xác định hiệu quả của các sáng kiến dựa trên hiểu biết về Chấn Thương và đảm bảo rằng các mục tiêu được thực hiện. Lĩnh vực này hỗ trợ tổ chức trong việc xác định các khu vực cần cải thiện, đo lường thành công và liên tục hoàn thiện cách tiếp cận.

Để có lời giải thích chi tiết hơn về các lĩnh vực triển khai và các tài liệu bổ sung, vui lòng tham khảo Hướng dẫn Thực tiễn của SAMHSA về Việc Triển khai Cách Tiếp cận Dựa trên Hiểu biết về Chấn Thương. Tài liệu này cung cấp những hiểu biết hữu ích và hướng dẫn thêm về việc áp dụng các thực hành dựa trên hiểu biết về sang chấn trong nhiều bối cảnh tổ chức khác nhau.

Lộ trình Chăm sóc Dựa trên Hiểu biết về Chấn Thương

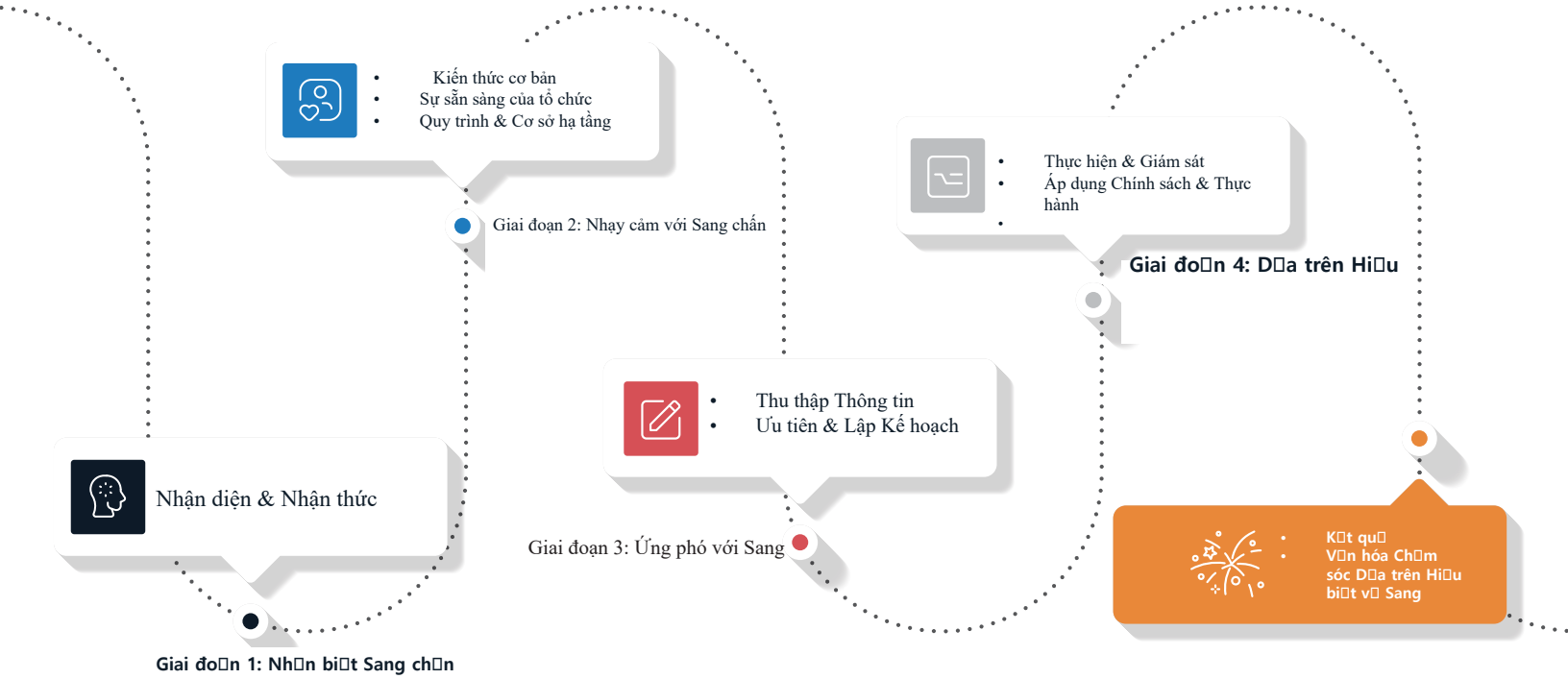
Lộ trình TIC cung cấp một hướng dẫn có cấu trúc nhằm hỗ trợ các tổ chức trên hành trình trở thành tổ chức dựa trên hiểu biết về Chấn Thương. Lộ trình này được tổ chức và điều chỉnh từ khung Trauma-Informed Oregon và mô hình Missouri, hướng dẫn các tổ chức đi qua các giai đoạn then chốt: nhận thức, nhạy cảm, phản ứng và thực hành đầy đủ dựa trên hiểu biết về Chấn Thương.

Mỗi giai đoạn được xây dựng dựa trên giai đoạn trước đó, giúp tổ chức dần dần nuôi dưỡng một môi trường an toàn, tin cậy và chữa lành cho tất cả mọi người. Mặc dù lộ trình thường đi theo hướng tiến lên, điều quan trọng là phải thừa nhận rằng chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương là một quá trình liên tục. Khi tổ chức tiến qua các giai đoạn, sẽ có những lúc cần quay lại công việc trước đó, điều chỉnh khi xuất hiện thách thức hoặc cơ hội mới.

Khi bạn tiến triển trên lộ trình, mười lĩnh vực triển khai luôn cần được ghi nhớ. Chúng sẽ định hướng nỗ lực của bạn để đảm bảo rằng chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương không chỉ là một bộ thực hành mà còn là một sự thay đổi văn hóa sâu sắc trong tổ chức.

Các "điểm đến" dưới đây, được tổ chức theo khung Trauma-Informed Oregon, đại diện cho những giai đoạn riêng biệt của hành trình này. Hãy thường xuyên tham chiếu lại các lĩnh vực triển khai khi bạn điều hướng qua từng giai đoạn để giúp định hướng các quyết định và thực hành của mình.

Lộ trình Chăm sóc Hiểu biết về Sang chấn



*Adapted from Trauma-informed Oregon's Roadmap

Điểm đến 1: Nhận thức về Chấn Thương

Trong giai đoạn ban đầu này, tổ chức bắt đầu nhận thức được mức độ phổ biến và tác động của Chấn Thương đối với nhân viên, học sinh, khách hàng, v.v.

Cột mốc 1: Nhận diện & nhận thức
Ban lãnh đạo thừa nhận rằng việc hiểu về Chấn Thương có thể nâng cao khả năng hoàn thành sứ mệnh của họ và bắt đầu khám phá mức độ phổ biến của nó trong các nhóm dân cư mà họ phục vụ. Các khóa đào tạo về nhận thức được giới thiệu, bao gồm các khái niệm chính như định nghĩa, nguyên nhân, tác động và các giá trị cốt lõi của chăm sóc dựa trên hiểu biết về Chấn Thương. Nhân viên được cung cấp thông tin về nơi truy cập thêm tài liệu và được hỗ trợ trong quá trình học tập liên tục. Tổ chức suy ngẫm về ý nghĩa của kiến thức này đối với công việc của mình và cân nhắc những bước tiếp theo có thể thực hiện.

Điểm kiểm tra: Ban lãnh đạo, nhân viên và các bên liên quan khác hiểu Chấn Thương là gì, thừa nhận tác động của nó và đồng thuận rằng cần phải thay đổi.

Điểm dừng phục hồi: Thay đổi có thể gây căng thẳng. Hãy dành thời gian để thừa nhận và xác nhận những cảm xúc có thể nảy sinh khi bạn và những người khác bắt đầu quá trình này, đồng thời khuyến khích giao tiếp đầy cảm thông giữa các thành viên.

Tìm hiểu thêm về giai đoạn này và các chỉ số chính qua tài liệu bản đồ lộ trình chăm sóc dựa trên Chấn Thương của Trauma-informed Oregon.

Điểm đến 2: Nhạy cảm với Chấn Thương (Trauma)

Trong giai đoạn này, tổ chức xây dựng nền tảng kiến thức liên quan đến Chấn Thương và sự sẵn sàng để điều chỉnh chính sách, hệ thống, và thực hành nhằm hỗ trợ quá trình thay đổi dựa trên Chấn Thương. Sự chuẩn bị trên toàn tổ chức và việc cập nhật hệ thống là những yếu tố then chốt của giai đoạn này.

Cột mốc 1: Kiến thức nền tảng
Toàn bộ nhân viên phát triển kiến thức cơ bản về chăm sóc dựa trên Chấn Thương. Các buổi đào tạo toàn tổ chức giúp thiết lập ngôn ngữ chung và củng cố cam kết xây dựng một môi trường an toàn, nhạy cảm và chào đón cho cả người nhận dịch vụ và nhân viên.
Điểm kiểm tra: Mọi cấp độ trong tổ chức đang cùng nhau học hỏi. Hầu hết nhân viên đã tham gia đào tạo và có kiến thức về TIC. TIC được thảo luận công khai trong các nhóm làm việc.

Cột mốc 2: Sự sẵn sàng của tổ chức
Việc áp dụng TIC đòi hỏi sự nỗ lực cam kết từ cả lãnh đạo và nhân viên. Sự sẵn sàng cho TIC—bao gồm các yếu tố tâm lý (như thái độ và niềm tin) và các yếu tố cấu trúc (như kỹ năng, kiến thức, và cơ sở hạ tầng)—là rất quan trọng để tích hợp thành công. Lãnh đạo đóng vai trò trung tâm trong việc chuẩn bị cho tổ chức thay đổi bằng cách định hướng sự phản ánh về mức độ sẵn sàng và thúc đẩy sự đồng thuận trong toàn tổ chức.

Điểm kiểm tra: TIC là một ưu tiên của tổ chức với nguồn lực được phân bổ cho các nỗ lực dựa trên Chấn Thương. Các lãnh đạo đang làm gương cho TIC, và phần lớn nhân viên thể hiện cam kết nhiệt tình đối với TIC.

Cột mốc 3: Quy trình & cơ sở hạ tầng
Lãnh đạo và nhân viên tin tưởng vào hiệu quả của TIC và nỗ lực tích hợp nó vào văn hóa tổ chức thông qua các chính sách và thực hành. Quá trình này bắt đầu với việc xác định những "nhà vô địch" TIC nội bộ và tuyển dụng những cá nhân có thái độ và hành vi phù hợp với các nguyên tắc TIC. Tổ chức cũng xem xét mức độ cam kết đối với sự tham gia của các bên liên quan và khám phá các bước tiếp theo, bao gồm rà soát các công cụ và quy trình cho việc sàng lọc Chấn Thương phổ quát.

Điểm kiểm tra: Một nhóm công tác nội bộ được chỉ định để dẫn dắt các nỗ lực TIC, bao gồm cả những thành viên có trải nghiệm thực tế. Một quy trình chia sẻ thông tin được thiết lập, và các thành viên nhóm công tác tích cực chia sẻ thông tin với các nhân viên khác trong tổ chức.

Điểm dừng hồi phục: Việc học về Chấn Thương liên quan đến sự kết nối, giao tiếp cởi mở, xây dựng niềm tin và nuôi dưỡng sự đồng cảm. Hãy khuyến khích việc xây dựng mối quan hệ thông qua lắng nghe tích cực trong tổ chức của bạn.
Tìm hiểu thêm về giai đoạn này và các chỉ số chính trong tài liệu bản đồ Chấn Thương nhạy cảm của Trauma-Informed Oregon.

Điểm đến 3: Đáp ứng với Chấn Thương

Trong giai đoạn này, tổ chức xác định các cơ hội áp dụng TIC và phát triển một kế hoạch hành động bao gồm việc phản ứng với dữ liệu liên quan đến Chấn Thương và ưu tiên các hành động để trở nên nhạy bén hơn với Chấn Thương. Nhân viên ở tất cả các cấp bắt đầu đánh giá lại và điều chỉnh các quy trình, thói quen và cơ sở hạ tầng của tổ chức để phù hợp với các nguyên tắc chăm sóc dựa trên Chấn Thương.



Cột mốc 1: Thu thập thông tin
Các tổ chức thu thập và sử dụng dữ liệu để xác định các cơ hội tích hợp TIC, nhận diện các thực hành dựa trên Chấn Thương hiện có và theo dõi tiến trình triển khai.
Điểm kiểm tra: Các quy trình thu thập dữ liệu về cơ hội TIC đã được thiết lập, bao gồm cả quy trình nhận và chia sẻ phản hồi từ các bên liên quan. Các chính sách và thực hành đang được đánh giá từ góc nhìn chăm sóc dựa trên Chấn Thương.
Cột mốc 2: Ưu tiên & lập kế hoạch
Tổ chức xác định phương pháp ưu tiên các cơ hội dựa trên các nguyên tắc TIC và điều kiện, môi trường riêng của tổ chức. Một kế hoạch hành động chi tiết được xây dựng.
Điểm kiểm tra: Các thực hành hiện tại gây ảnh hưởng tiêu cực đến tiến trình được giải quyết. Các ưu tiên có tác động cao nhưng chi phí thấp được xác định. Các điều chỉnh nhỏ được thực hiện đồng thời với việc giải quyết các thay đổi lớn.
Điểm dừng hồi phục: Đây là thời điểm tốt để tạm dừng và củng cố giá trị mà mỗi tiếng nói đóng góp cho quá trình này. Hãy ăn mừng những thành tựu nhỏ để tạo sự an tâm và động viên tất cả những người tham gia.

Tìm hiểu thêm về giai đoạn này và các chỉ số chính trong tài liệu bản đồ đáp ứng với Chấn Thương của Trauma-informed Oregon.



Điểm đến 4: Dựa trên Hiểu biết về Chấn Thương

Trong giai đoạn cuối cùng này, tổ chức đang tích cực thực hiện kế hoạch hành động và đã tích hợp các thực hành dựa trên Chấn Thương vào các chính sách, quy trình và các tương tác hàng ngày. Văn hóa và môi trường phản ánh sự an toàn, niềm tin, trao quyền và cởi mở.

TIC không còn phụ thuộc vào một vài lãnh đạo hay nhóm công tác vì nó đã được chấp nhận và gắn chặt vào môi trường tổ chức. Có một quy trình liên tục về theo dõi và cải tiến.

Cột mốc 1: Triển khai & theo dõi
Tổ chức bắt đầu thực hiện các thay đổi và theo dõi tiến trình.

Điểm kiểm tra: Các thay đổi đã được khởi xướng và đang được xem xét, giám sát về hiệu quả. Các điều chỉnh trong kế hoạch được thực hiện khi cần thiết.

Cột mốc 2: Áp dụng chính sách & thực hành
Các chính sách được thông qua và tích hợp vào văn hóa tổ chức. Những chính sách này được duy trì và trở thành mô hình giữa lãnh đạo và đồng nghiệp.

Điểm kiểm tra: Các quy trình chính thức đã được thay đổi chính thức, và tất cả các bên liên quan đều được thông báo cũng như trang bị kiến thức, kỹ năng và nguồn lực để triển khai thành công các thực hành. Các bên ngoài hiểu sứ mệnh của tổ chức liên quan đến Chấn Thương và tìm kiếm hướng dẫn từ tổ chức về các vấn đề liên quan đến TIC.

Điểm dừng hồi phục: Kiểm tra tình trạng của các thành viên trong tổ chức và đảm bảo mọi người đều cảm thấy được tham gia và có quyền lực để triển khai TIC ở mọi cấp độ. Ăn mừng nỗ lực tập thể này và ghi nhận tác động của TIC.

Tìm hiểu thêm về giai đoạn này và các chỉ số chính trong tài liệu bản đồ trauma-informed của Trauma-informed Oregon.



Đánh giá: Kết quả và văn hóa TIC

Thường xuyên đánh giá mức độ tích hợp các thực hành dựa trên Chấn Thương và tác động của chúng. Cân nhắc cả kết quả cá nhân và văn hóa tổ chức. Vì TIC được thực hiện khác nhau trong từng bối cảnh, tiến độ nên được đo lường theo cách phù hợp với mục tiêu và ưu tiên cụ thể của tổ chức. Thay vì coi đánh giá là bước cuối cùng, việc nhúng đánh giá xuyên suốt quá trình giúp tổ chức nhìn thấy tác động công việc trong thời gian thực và thực hiện các điều chỉnh cần thiết.

Tìm hiểu thêm về đánh giá trong tài liệu bản đồ đánh giá của Trauma-informed Oregon.

Tài nguyên bổ sung cho thực hành dựa trên Chấn Thương

Bên cạnh hướng dẫn và khung được nêu trong tài liệu này, chúng tôi đã phát triển ba hướng dẫn tài nguyên khởi đầu dành riêng cho các lĩnh vực cụ thể: nơi làm việc, trường học và các tổ chức phục vụ thanh thiếu niên. Các hướng dẫn này cung cấp nội dung được lựa chọn kỹ lưỡng, đưa ra công cụ thực tiễn, chiến lược và tài liệu tham khảo để hỗ trợ việc triển khai chăm sóc dựa trên Chấn Thương trong từng bối cảnh.

Chúng là phần mở rộng giá trị của tài liệu này, cung cấp tài nguyên mục tiêu cho các tổ chức muốn tăng cường nỗ lực trauma-informed.

Bạn sẽ tìm thấy các hướng dẫn này trong phần phụ lục, và chúng tôi khuyến khích bạn tham khảo khi tiến bước trên hành trình. Các hướng dẫn này được thiết kế như các tài liệu sống, phát triển khi có nguồn lực và thực hành tốt mới xuất hiện.

Kết luận

Triển khai chăm sóc dựa trên Chấn Thương là một hành trình, không phải một danh sách kiểm tra. Hướng dẫn này đã cung cấp nền tảng—từ việc hiểu Chấn Thương và tác động của nó trên các lĩnh vực đến xây dựng ngôn ngữ chung và khám phá các lĩnh vực triển khai chính. Bản đồ hành trình đóng vai trò như một hướng dẫn, cung cấp định hướng và cấu trúc, nhưng con đường của mỗi tổ chức sẽ khác nhau.

Trở thành tổ chức trauma-informed là một quá trình phát triển, được định hình bởi nhu cầu, thách thức và thế mạnh riêng của tổ chức và cộng đồng. Không có một "cách đúng" duy nhất để tiến hành, và tiến độ có thể không luôn tuyến tính. Điều quan trọng nhất là cam kết xây dựng văn hóa an toàn, niềm tin và khả năng phục hồi—một văn hóa liên tục học hỏi, thích nghi và phát triển.

Khi tiến bước, hãy nhớ rằng có nhiều công cụ, nguồn lực và cộng đồng thực hành sẵn sàng hỗ trợ nỗ lực của bạn. Dù bạn mới bắt đầu hay đang tinh chỉnh phương pháp, bạn không đơn độc trong công việc này. Mỗi bước tiến về chăm sóc dựa trên Chấn Thương góp phần vào một phong trào rộng lớn hơn về chữa lành và công bằng, tạo ra sự khác biệt lâu dài trong cuộc sống của những người bạn phục vụ.

Lời Cảm Ơn

Công việc này được thực hiện nhờ sự hỗ trợ của Resilient Georgia, Pittulloch Foundation, Primerica, và Jesse Parker Williams Foundation. Resilient Georgia là một nhóm hợp tác trên toàn tiểu bang, dành riêng cho việc nuôi dưỡng khả năng kiên cường của cộng đồng và hỗ trợ các thực hành có ý thức về chấn thương. Là một phần của sáng kiến này, Resilient Gwinnett—cùng với các đối tác thiết yếu khác—làm việc không biết mệt mỏi để ngăn ngừa chấn thương, nuôi dưỡng khả năng kiên cường, và thúc đẩy sự thay đổi hệ thống thông qua việc tăng hiểu biết của công chúng về khả năng kiên cường và chấn thương và cung cấp các dịch vụ và nguồn lực dựa trên bằng chứng.

Chúng tôi cũng muốn ghi nhận Ban Chỉ Đạo Resilient Gwinnett và các Tổ Chức Đối Tác Đào Tạo vì cam kết không lay chuyển và sự hợp tác của họ trong việc thúc đẩy các thực hành có ý thức về chấn thương trên khắp Quận Gwinnett. Công việc và chuyên môn của họ rất quan trọng trong việc hỗ trợ thành công liên tục của các mục tiêu chung của chúng ta.

Ban Chỉ Đạo Resilient Gwinnett và các Tổ Chức Đối Tác Đào Tạo bao gồm:

- Georgia Center for Child Advocacy
- Georgia Department of Human Resources, Division of Family & Children Services
- GUIDE, Inc.
- Gwinnett County
- Gwinnett Coalition
- Gwinnett County Public Schools
- GNR Public Health
- Mosaic Georgia
- Neighborhood Nexus
- R.I.C.E.
- Ser Familia
- View Point Health

Cuối cùng, chúng tôi muốn bày tỏ lòng biết ơn chân thành đến đội ngũ nhân viên tham gia vào việc tạo ra bộ công cụ này:

Vala Clark, Giám Đốc Tham Gia Cộng Đồng, Gwinnett Coalition

Eryn Austin, Biên Tập Viên, Gwinnett Coalition

Shannon Hervey, Giám Đốc Sức Khỏe Cộng Đồng, Gwinnett Coalition

Kamesha Walker, Trưởng Phòng Chương Trình Sức Khỏe Cộng Đồng, Gwinnett Coalition

Sự cống hiến, chuyên môn và làm việc chăm chỉ của họ đã đóng vai trò quan trọng trong việc đưa bộ công cụ này ra đời..

Tài liệu này đã được tinh chỉnh với sự hỗ trợ của ChatGPT để đảm bảo tính nhất quán và rõ ràng về ngôn ngữ.

Phụ Lục A: Nguồn Lực Trường Học

Các Thực Hành Có Ý Thức Về Chấn Thương Trong Trường Học
NCTSN: Hỗ Trợ Các Trường Có Ý Thức Về Chấn Thương Để Giữ Học Sinh Trong Lớp Học: Tập Trung Vào Các Thực Hành Có Ý Thức Về Chấn Thương
National Center for School Safety: Bộ Công Cụ Trường Học Có Ý Thức Về Chấn Thương, Hướng Về Khả Năng Kiên Cường
NCTSN: Trường Học Có Ý Thức Về Chấn Thương Cho Trẻ Em Từ K-12: Một Khung Hệ Thống
Video NCTSN: Xây Dựng Mối Quan Hệ Như Nền Tảng Của Các Thực Hành Có Ý Thức Về Chấn Thương Trong Trường Học

Hướng Dẫn Tương Tác Với Những Cá Nhân Đã Trải Qua Chấn Thương
Infographic ECHO: Cách Hỗ Trợ Ai Đó Đã Trải Qua Chấn Thương
Infographic ECHO: Nên Làm Và Không Nên Làm Trong Lớp Học Có Lòng Trắc Ẩn Và Ý Thức Về Chấn Thương
Infographic ECHO: Hỗ Trợ Có Ý Thức Về Chấn Thương Cho Trẻ Em
MSEA: Các Công Cụ Hỗ Trợ Việc Học Tập Và Phát Triển Của Học Sinh Trải Qua Chấn Thương Thời Thơ Ấu Và Tuổi Vị Thành Niên
Sách: Trái Tim Của Việc Học Tập Và Giảng Dạy: Lòng Trắc Ẩn, Khả Năng Kiên Cường Và Thành Công Học Tập
NCTSN: Bộ Công Cụ Chấn Thương Trẻ Em Cho Các Nhà Giáo Dục
NCTSN: Gợi Ý Cho Các Nhà Giáo Dục (Giúp Đỡ Trẻ Em Bị Chấn Thương Trong Trường Học)
NCTSN: Tác Động Tâm Lý Và Hành Vi Của Chấn Thương: Học Sinh Mầm Non
NCTSN: Tác Động Tâm Lý Và Hành Vi Của Chấn Thương: Học Sinh Tiểu Học
NCTSN: Tác Động Tâm Lý Và Hành Vi Của Chấn Thương: Học Sinh Trung Học Cơ Sở
NCTSN: Tác Động Tâm Lý Và Hành Vi Của Chấn Thương: Học Sinh Trung Học Phổ Thông
NEA: Các Thực Hành Có Ý Thức Về Chấn Thương Hàng Đầu

Đánh Giá Và Theo Dõi
NCTSN: Đánh Giá Tổ Chức Có Ý Thức Về Chấn Thương (hướng dẫn thực hiện và đánh giá với tài khoản miễn phí)
NCTSN: Nguồn Lực Có Ý Thức Về Chấn Thương Để Tăng Cường Quan Hệ Đối Tác Gia Đình-Trường Học
WI Department of Public Instruction: Đánh Giá Thực Hiện Trường Học Phản Ứng Với Chấn Thương
WI Department of Public Instruction: Công Cụ Trung Thực Trường Học Nhạy Cảm Với Chấn Thương
LearningForJustice.org: Danh Sách Kiểm Tra Trường Học Nhạy Cảm Với Chấn Thương

Nguồn Lực Bổ Sung
NCSEA: Giải Quyết Đại Dịch Chấn Thương Trong Trường Học
Báo Cáo CTIPP: Trường Học Có Ý Thức Về Chấn Thương
NEA: Hiểu Về Chấn Thương – Những Điều Quan Trọng Cần Nhớ
National Center on Safe Supportive Learning Environments: Gói Đào Tạo Nhạy Cảm Với Chấn Thương
SchoolSafety.Gov: Chiến Lược Và Nguồn Lực Để Hỗ Trợ Trường Học Có Ý Thức Về Chấn Thương
UGA Center for Teaching and learning: Giảng Dạy Có Ý Thức Về Chấn Thương
Resilient Georgia: Lộ Trình Đào Tạo Để Trở Thành Có Ý Thức Về Chấn Thương - Trường Học
NCTSN: Tạo Ra, Hỗ Trợ Và Duy Trì Trường Học Có Ý Thức Về Chấn Thương – Một Khung Hệ Thống
Video NCTSN: Hiểu Các Thành Phần Chính Để Hỗ Trợ Sự Thay Đổi Trường Học Có Ý Thức Về Chấn Thương
Video NCTSN: Sử Dụng Khung Để Tạo Ra Sự Thay Đổi Bền Vững Có Ý Thức Về Chấn Thương Trong Trường Học
Chuỗi Video NCTSN: Hỗ Trợ Trường Học Kiểm Tra Và Thực Hiện Các Thực Hành Có Ý Thức Về Chấn Thương Được Điều Chỉnh
Webinar NASBE: Xây Dựng Hệ Thống Trường Học Có Ý Thức Về Chấn Thương

Nghiên Cứu Trường Hợp/Ví Dụ
NC Center for Resilience & Learning: Nghiên Cứu Trường Hợp Về Trường Tiểu Học Baskerville
CA School-based Health Alliance: Điểm Nhấn Trường Học Có Ý Thức Về Chấn Thương: Các Thực Hành Cho Học Sinh Và Nhân Viên Có Chánh Niệm
CA School-based Health Alliance: Chữa Lành Thông Qua Các Thực Hành Có Ý Thức Về Chấn Thương Trong Trường Học: Hai nghiên cứu trường hợp với Học Sinh Da Màu ở California
Video: Trường Trung Học Cơ Sở/Phổ Thông Nhạy Cảm Với Chấn Thương Trông Như Thế Nào?

Sức Khỏe Nhân Viên Và Tự Chăm Sóc
NCTSN: Tự Chăm Sóc Cho Các Nhà Giáo Dục
iOpening Enterprises: Sử Dụng Các Nguyên Tắc Có Ý Thức Về Chấn Thương Để Thấm Nhuần Tự Chăm Sóc Trong Trường Học
Teaching and Learning Innovation: Năm Mẹo Tự Chăm Sóc Cho Nhà Giáo Dục Phản Ứng Với Chấn Thương
SafeSupportiveLearning.Ed.gov: Gói Căng Thẳng Chấn Thương Thứ Cấp Và Tự Chăm Sóc

Các Bước Tiếp Theo
Lời Kêu Gọi Hành Động CTIPP: Xây Dựng Cộng Đồng Khỏe Mạnh Hơn Thông Qua Các Phương Pháp Tiếp Cận Có Ý Thức Về Chấn Thương
NASSP: Hướng Dẫn Của Nhà Lãnh Đạo Trường Học Để Tạo Ra Trường Học Có Ý Thức Về Chấn Thương: Tháng 2 năm 2020
Liên hệ ResilientGwinnett@gwinnettcoalition.org để thảo luận về nhu cầu của trường học hoặc học khu của bạn và các cơ hội đào tạo Resilient Gwinnett có sẵn cho bạn.

Phụ Lục B: Nguồn Lực Nơi Làm Việc

Các Thực Hành Có Ý Thức Về Chấn Thương Trong Cộng Đồng Doanh Nghiệp
CTIPP: Nơi Làm Việc Có Ý Thức Về Chấn Thương – Khái Niệm, Chiến Lược và Chiến Thuật Để Xây Dựng Nơi Làm Việc Hỗ Trợ Sức Khỏe
SAMHSA: Hướng Dẫn Thực Tế Để Thực Hiện Phương Pháp Tiếp Cận Có Ý Thức Về Chấn Thương
National Council for Mental Well-Being: Danh Sách Kiểm Tra Các Thực Hành Nhân Sự Có Ý Thức Về Chấn Thương
Center for Healthcare Strategies: Tuyển Dụng Lực Lượng Lao Động Có Ý Thức Về Chấn Thương
Center for Healthcare Strategies: Hướng Dẫn Chính Sách Cho Các Thực Hành Nhân Sự Có Ý Thức Về Chấn Thương
Federation for Progressive Policymaking: Danh Sách Kiểm Tra Tổ Chức Phản Ứng Với Chấn Thương
Lyra Health: Chấn Thương Và Nơi Làm Việc

Hướng Dẫn Tương Tác Với Những Cá Nhân Đã Trải Qua Chấn Thương
Infographic ECHO: Cách Hỗ Trợ Ai Đó Đã Trải Qua Chấn Thương
Magellan Health: Hỗ Trợ Nhân Viên Trong Các Sự Kiện Chấn Thương

Đánh Giá Và Theo Dõi
Trauma Informed Care Project: Tự Đánh Giá Cơ Quan Về Chăm Sóc Có Ý Thức Về Chấn Thương
CDC: Sức Khỏe Toàn Diện Người Lao Động – Bảng Câu Hỏi Sức Khỏe Người Lao Động NIOSH
NCTSN: Đánh Giá Tổ Chức Có Ý Thức Về Chấn Thương (hướng dẫn thực hiện và đánh giá với tài khoản miễn phí)

Nguồn Lực Bổ Sung
Bộ Lao Động Hoa Kỳ: Sức Khỏe Tâm Thần Tại Nơi Làm Việc: Tôi Có Thể Làm Gì? Hướng Dẫn Nơi Làm Việc
Trauma Informed Oregon: Hành Vi Và Hành Động Của Các Nhà Lãnh Đạo Có Ý Thức Về Chấn Thương
Federation for Progressive Policymaking: Phương Pháp Tiếp Cận Lấy Con Người Làm Trung Tâm & Có Ý Thức Về Chấn Thương: Cách Phục Vụ Tốt Hơn
Federation for Progressive Policymaking: Cung Cấp Dịch Vụ Có Ý Thức Về Chấn Thương: Chiến Lược Và Hành Động Để Làm Việc Với Cá Nhân
Infographic ITTIC: Chăm Sóc Có Ý Thức Về Chấn Thương
National Fund for Workforce Solutions: Phương Pháp Tiếp Cận Có Ý Thức Về Chấn Thương Đối Với Lực Lượng Lao Động
Resilient Georgia: Lộ Trình Đào Tạo Để Trở Thành Có Ý Thức Về Chấn Thương – Cộng Đồng Doanh Nghiệp

Nghiên Cứu Trường Hợp/Ví Dụ
Oregon Total Worker Health Alliance: Nghiên Cứu Trường Hợp #1: Sở Cảnh Sát Bend, OR
Oregon Total Worker Health Alliance: Nghiên Cứu Trường Hợp #2: Thành Phố Eugene, OR
Oregon Total Worker Health Alliance: Nghiên Cứu Trường Hợp #3: Cục Nước Thành Phố Portland Và Cục Giao Thông Portland
Bang Michigan: Mẫu Chính Sách Có Ý Thức Về Chấn Thương
Trauma Informed Oregon: Hội Đồng Đánh Giá Chăm Sóc Có Ý Thức Về Chấn Thương: Chính Sách Và Quy Trình

Sức Khỏe Nhân Viên Và Tự Chăm Sóc
Văn Phòng Tổng Y Sĩ Hoa Kỳ: Năm Yếu Tố Thiết Yếu Cho Sức Khỏe Tâm Thần Và Sức Khỏe Tại Nơi Làm Việc
Văn Phòng Tổng Y Sĩ Hoa Kỳ: Khung Của Tổng Y Sĩ Hoa Kỳ Về Sức Khỏe Tâm Thần Và Sức Khỏe Tai Nơi Làm Việc
Trauma Informed Oregon: Lực Lượng Lao Động Có Ý Thức Về Chấn Thương

Các Bước Tiếp Theo
Lời Kêu Gọi Hành Động CTIPP: Xây Dựng Cộng Đồng Khỏe Mạnh Hơn Thông Qua Các Phương Pháp Tiếp Cận Có Ý Thức Về Chấn ThươngLiên hệ ResilientGwinnett@gwinnettcoalition.org để thảo luận về nhu cầu của doanh nghiệp bạn và các cơ hội đào tạo Resilient Gwinnett có sẵn cho bạn.

Phụ Lục C: Nguồn Lực Tổ Chức Phục Vụ Thanh Thiếu Niên

Các Thực Hành Có Ý Thức Về Chấn Thương Trong Các Tổ Chức Phục Vụ Thanh Thiếu Niên
Family & Youth Services Bureau: Tạo Ra Không Gian An Toàn – Hướng Dẫn Điều Hành Cho Chương Trình Có Ý Thức Về Chấn Thương Dành Cho Thanh Thiếu Niên Trong Các Chương Trình Sức Khỏe Tối Ưu
Beyond School Bells: Chương Trình Sau Giờ Học Có Ý Thức Về Chấn Thương Cấp Độ Một

Hướng Dẫn Tương Tác Với Những Cá Nhân Đã Trải Qua Chấn Thương
Infographic ECHO: Cách Hỗ Trợ Ai Đó Đã Trải Qua Chấn Thương
Infographic ECHO: Hỗ Trợ Có Ý Thức Về Chấn Thương Cho Trẻ Em
MSEA: Các Công Cụ Hỗ Trợ Việc Học Tập Và Phát Triển Của Học Sinh Trải Qua Chấn Thương Thời Thơ Ấu Và Tuổi Vị Thành Niên

NCTSN: 12 Khái Niệm Cốt Lõi Để Hiểu Phản Ứng Căng Thẳng Chấn Thương Ở Trẻ Em Và Gia Đình
NCTSN: Tác Động Tâm Lý Và Hành Vi Của Chấn Thương: Học Sinh Mầm Non
NCTSN: Tác Động Tâm Lý Và Hành Vi Của Chấn Thương: Học Sinh Tiểu Học
NCTSN: Tác Động Tâm Lý Và Hành Vi Của Chấn Thương: Học Sinh Trung Học Cơ Sở
NCTSN: Tác Động Tâm Lý Và Hành Vi Của Chấn Thương: Học Sinh Trung Học Phổ Thông

Đánh Giá Và Theo Dõi
Traumatic Stress Institute: Chăm Sóc Có Ý Thức Về Chấn Thương Trong Các Bối Cảnh Phục Vụ Thanh Thiếu Niên – Tự Đánh Giá Tổ Chức
NCTSN: Đánh Giá Tổ Chức Có Ý Thức Về Chấn Thương (hướng dẫn thực hiện và đánh giá với tài khoản miễn phí)

Nguồn Lực Bổ Sung
NCTSN: Hướng Dẫn Có Ý Thức Về Chấn Thương Để Làm Việc Với Thanh Thiếu Niên Tham Gia Nhiều Hệ Thống
Resilient Georgia: Lộ Trình Đào Tạo Để Trở Thành Có Ý Thức Về Chấn Thương - Thanh Thiếu Niên

Nghiên Cứu Trường Hợp/Ví Dụ
YMCA: Tất Cả Chúng Ta Đều Có Sức Khỏe Tâm Thần – Chiến Lược Thúc Đẩy Sức Khỏe Tâm Thần Cho Các Chương Trình Y
Boys & Girls Club of America: Tiêu Chuẩn Thực Hành Boys & Girls Club Có Ý Thức Về Chấn Thương
Girl Scouts of Greater New York: Giới Thiệu Về Girl Scouting Có Ý Thức Về Chấn Thương

Sức Khỏe Nhân Viên Và Tự Chăm Sóc
Temescal Associates and the How Kids Learn Foundation: Tự Chăm Sóc Cho Nhân Viên Làm Việc Với Thanh Thiếu Niên
Youth Research & Evaluation eXchange: Chăm Sóc Bản Thân Là Một Hành Động Cấp Tiến – Hướng Dẫn Tự Chăm Sóc Cho Thanh Thiếu Niên Làm Việc Trong Cộng Đồng

Các Bước Tiếp Theo
Lời Kêu Gọi Hành Động CTIPP: Xây Dựng Cộng Đồng Khỏe Mạnh Hơn Thông Qua Các Phương Pháp Tiếp Cận Có Ý Thức Về Chấn Thương Liên hệ ResilientGwinnett@gwinnettcoalition.org để thảo luận về nhu cầu của tổ chức phục vụ thanh thiếu niên của bạn và các cơ hội đào tạo Resilient Gwinnett có sẵn cho bạn.

Tài Liệu Tham Khảo

1. Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., Shahly, V., Stein, D. J., Petukhova, M., Hill, E., Alonso, J., Atwoli, L., Bunting, B., Bruffaerts, R., Caldas-de-Almeida, J. M., de Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., Huang, Y., Lepine, J. P., ... Koenen, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: results from the World Mental Health Survey Consortium (Dịch tễ học tiếp xúc với sự kiện chấn thương trên toàn thế giới: kết quả từ Hiệp hội Khảo sát Sức khỏe Tâm thần Thế giới). Psychological Medicine, 46(2), 327–343. https://doi.org/10.1017/S0033291715001981
2. Swedo, E. A., Holditch Niolon, P., Anderson, K. N., Li, J., Brener, N., Mpofu, J., Aslam, M. V., & Underwood, J. M. (2024). Prevalence of Adverse Childhood Experiences Among Adolescents (Tỷ lệ phổ biến của Kinh nghiệm Bất lợi Thời thơ ấu ở Thanh thiếu niên). Pediatrics, 154(5), e2024066633. https://doi.org/10.1542/peds.2024-066633
3. National Center for PTSD. (2024, 1 tháng 5). Trauma-informed care (Chăm sóc có ý thức về chấn thương). Bộ Cựu chiến binh Hoa Kỳ. https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/care/index.asp
4. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (Khái niệm Chấn thương và Hướng dẫn cho Phương pháp Có ý thức về Chấn thương của SAMHSA). https://library.samhsa.gov/sites/default/files/sma14-4884.pdf
5. Meléndez Guevara, A. M., Cottam, S., Wall, C., & Lindstrom Johnson, S. (2024). Expanding ACEs in child and family service systems: Incorporating context and resilience (Mở rộng ACEs trong hệ thống dịch vụ trẻ em và gia đình: Kết hợp bối cảnh và khả năng kiên cường). Child Protection and Practice, 3, 100065. https://doi.org/10.1016/j.chipro.2024.100065
6. Peterson, C., Aslam, M. V., Niolon, P. H., Bacon, S., Bellis, M. A., Mercy, J. A., & Florence, C. (2023). Economic burden of health conditions associated with adverse childhood experiences among US adults (Gánh nặng kinh tế của các tình trạng sức khỏe liên quan đến kinh nghiệm bất lợi thời thơ ấu ở người lớn Hoa Kỳ). JAMA Network Open, 6(12), e2346323. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.46323
7. Child Trauma Institute for Policy and Practice. (2025, 3 tháng 1). Building healthier communities through trauma-informed approaches (Xây dựng cộng đồng khỏe mạnh hơn thông qua các phương pháp tiếp cận có ý thức về chấn thương). CTIPP. https://www.ctipp.org/post/building-healthier-communities-through-trauma-informed-approaches
8. Center to Advance Trauma-informed Health Care. (không có ngày). Why trauma? (Tại sao chấn thương?). Đại học California, San Francisco. https://cthc.ucsf.edu/why-trauma/
9. Goldstein, E., Chokshi, B., Melendez-Torres, G. J., Rios, A., Jelley, M., & Lewis-O'Connor, A. (2024). Effectiveness of Trauma-Informed Care Implementation in Health Care Settings: Systematic Review of Reviews and Realist Synthesis (Hiệu quả của việc Thực hiện Chăm sóc Có ý thức về Chấn thương trong Bối cảnh Chăm sóc Sức khỏe: Đánh giá Hệ thống các Đánh giá và Tổng hợp Thực tế). The Permanente Journal, 28(1), 135–150. https://doi.org/10.7812/TPP/23.127
10. Ravi, A. (2015, 13 tháng 11). The cost-saving potential of trauma-informed primary care (Tiềm năng tiết kiệm chi phí của chăm sóc chính có ý thức về chấn thương). Leonard Davis Institute of Health Economics, Đại học Pennsylvania. https://ldi.upenn.edu/our-work/research-updates/the-cost-saving-potential-of-trauma-informed-primary-care/
11. Maloney, J. E., Whitehead, J., Long, D., Kaufmann, J., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., Cianfrone, M., Gist, A., & Samji, H. (2024, 6 tháng 3). Supporting adolescent well-being at school: Integrating transformative social and emotional learning and trauma-informed education (Hỗ trợ sức khỏe thanh thiếu niên tại trường: Tích hợp học tập xã hội và cảm xúc chuyển đổi và giáo dục có ý thức về chấn thương). Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy, 4, 100044.
12. Barsel, P., & Curt, C. (2022, August 31). Report: Trauma-informed schools (Báo cáo: Các trường học có nhận thức về chấn thương). Child Trauma Institute for Policy and Practice. https://www.ctipp.org/post/report-trauma-informed-schools

13. Travis, R. (2023, May 30). Mental health courts: How much can they help jail crisis? (Tòa án sức khỏe tâm thần: Chúng có thể giúp ích bao nhiêu cho cuộc khủng hoảng nhà tù?). FOX 5 Atlanta. https://www.fox5atlanta.com/news/mental-health-courts-how-much-can-they-help-jail-crisis
14. Lehrer, D. (2021). Trauma-informed care: The importance of understanding incarcerated women (Chăm sóc có nhận thức về chấn thương: Tầm quan trọng của việc hiểu phụ nữ bị giam giữ). Journal of Correctional Health Care: The Official Journal of the National Commission on Correctional Health Care, 27(2), 121--126. https://doi.org/10.1089/jchc.20.07.0060
15. Falkenburger, E., Arena, O., & Wolin, J. (2018, April). Trauma-informed community building and engagement (Xây dựng và tham gia cộng đồng có nhận thức về chấn thương). Urban Institute. https://www.urban.org/sites/default/files/publication/98296/trauma-informed_community_building_and_engagement.pdf
16. Data USA. (n.d.). Gwinnett County, GA (Hạt Gwinnett, GA). https://datausa.io/profile/geo/gwinnett-county-ga
17. Gwinnett County. (2024, February 20). Gwinnett County 2045 Unified Plan: Economic development (Kế hoạch Thống nhất Hạt Gwinnett 2045: Phát triển kinh tế) [PDF file]. https://www.gwinnettcounty.com/static/departments/PlanningDevelopment/pdf/3-economic-development.pdf
18. Marris, W. (2023). Child Trauma Institute for Policy and Practice. (2024, April 23). Toolkit: Trauma-informed workplaces (Bộ công cụ: Nơi làm việc có nhận thức về chấn thương). CTIPP. https://www.ctipp.org/post/toolkit-trauma-informed-workplaces
19. Mind Share Partners. (2021). Mental health at work report 2021 (Báo cáo sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc 2021). https://www.mindsharepartners.org/mentalhealthatworkreport-2021
20. DeFraia, G. S. (2015). Psychological trauma in the workplace: Variation of incident severity among industry settings and between recurring vs isolated incidents (Chấn thương tâm lý tại nơi làm việc: Sự khác biệt về mức độ nghiêm trọng của sự cố giữa các môi trường công nghiệp và giữa các sự cố tái diễn so với sự cố đơn lẻ). International Journal of Occupational and Environmental Medicine, 6(3), 155--168. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6977051
21. Christensen, L. J., Embry, E., Newman, A. B., & Godfrey, P. C. (2025). If the body keeps the score, what happens when you bring the body to work? Exploring the health effects of trauma on human capital (Nếu cơ thể giữ lại điểm số, điều gì xảy ra khi bạn mang cơ thể đến nơi làm việc? Khám phá tác động sức khỏe của chấn thương đối với nguồn nhân lực). Business & Society, 64(3), 558--592. https://doi.org/10.1177/00076503241271180
22. American Institute of Stress. (2023). Mental health: High stress levels trigger work absenteeism, experts say (Sức khỏe tâm thần: Mức độ căng thẳng cao gây ra tình trạng nghỉ việc, các chuyên gia cho biết). The American Institute of Stress. https://www.stress.org/news/mental-health-high-stress-levels-trigger-work-absenteeism-experts-say/#:~:text=A%20report%20by%20The%20American,by%20high%20levels%20of%20stress
23. Berkeley Executive Education. (n.d.). The impacts of poor mental health on business (Tác động của sức khỏe tâm thần kém đối với doanh nghiệp). https://executive.berkeley.edu/thought-leadership/blog/impacts-poor-mental-health-business
24. World Health Organization. (2024, September 2). Mental health at work: Policy brief (Sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc: Tóm tắt chính sách). World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work
25. Lemek, S. (2023, July 6). The relationship between trauma & burnout (Mối quan hệ giữa chấn thương và kiệt sức). Medium. https://medium.com/hlwf-healthcare-healthtech-lifesciences-wellness/the-relationship-between-trauma-burnout-11e77a679134
26. Schelenz, R. (2020, September 3). Job burnout: A billion-dollar problem---Can we fix it despite COVID-19? (Kiệt sức trong công việc: Vấn đề tỷ đô---Chúng ta có thể khắc phục nó bất chấp COVID-19 không?) University of California. https://www.universityofcalifornia.edu/news/job-burnout-billion-dollar-problem-can-we-fix-it-despite-covid-19
27. Child Trauma Institute for Policy and Practice. (2023, April 3). Toolkit: Trauma-informed workplaces (Bộ công cụ: Nơi làm việc có nhận thức về chấn thương). CTIPP. https://www.ctipp.org/post/toolkit-trauma-informed-workplaces
28. Overton, A. R., & Lowry, A. C. (2013). Conflict management: Difficult conversations with difficult people (Quản lý xung đột: Cuộc trò chuyện khó khăn với những người khó tính). Clinics in Colon and

Rectal Surgery, 26(4), 259--264. https://doi.org/10.1055/s-0033-1356728
29. Hales, T. W., Green, S. A., & Nochajski, T. H. (2018). Trauma-informed care outcome study (Nghiên cứu kết quả chăm sóc có nhận thức về chấn thương). Journal of Social Work Education, 29(5). https://doi.org/10.1177/1049731518766618
30. Elisseou S. (2023). Trauma-Informed Care: A Missing Link in Addressing Burnout (Chăm sóc có nhận thức về chấn thương: Mắt xích còn thiếu trong việc giải quyết tình trạng kiệt sức). Journal of healthcare leadership, 15, 169--173. https://doi.org/10.2147/JHL.S389271
31. Wilcox, P. (2023). Brooklawn Child and Family Services cuts restraints and staff turnover (Dịch vụ Trẻ em và Gia đình Brooklawn cắt giảm hạn chế và tỷ lệ nghỉ việc của nhân viên). Traumatic Stress Institute. https://www.traumaticstressinstitute.org/brooklawn-child-and-family-services-cuts-restraints-and-staff-turnover/
32. American Psychological Association. (2022). Mental health support in the workplace: 2022 report (Hỗ trợ sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc: Báo cáo 2022). American Psychological Association. https://www.apa.org/pubs/reports/work-well-being/2022-mental-health-support
33. Rost, K., Smith, J. L., & Dickinson, M. (2004). The effect of improving primary care depression management on patient outcomes (Tác động của việc cải thiện quản lý trầm cảm chăm sóc ban đầu đối với kết quả bệnh nhân). Medical Care, 42(12), 1202--1210. https://journals.lww.com/lww-medicalcare/abstract/2004/12000/the_effect_of_improving_primary_care_depression.7.aspx
34. Missouri Department of Mental Health. (không có ngày). The Missouri model: A developmental framework for trauma-informed approaches (Mô hình Missouri: Khung phát triển cho các phương pháp tiếp cận có ý thức về chấn thương). Missouri Department of Mental Health. https://dmh.mo.gov/media/pdf/missouri-model-developmental-framework-trauma-informed-approaches
35. U.S. Surgeon General, & U.S. Department of Health and Human Services. (2022). Workplace mental health and well-being (Sức khỏe tinh thần và sự an lành tại nơi làm việc). https://www.hhs.gov/sites/default/files/workplace-mental-health-well-being.pdf
36. Short, R. (2024, April 2). The importance of trauma-informed leadership in the workplace (Tầm quan trọng của lãnh đạo dựa trên hiểu biết về chấn thương tại nơi làm việc). Workplace Peace Institute. https://www.workplacepeaceinstitute.com/post/the-importance-of-trauma-informed-leadership-in-the-workplace
37. U.S. News & World Report. (n.d.). Gwinnett County School District (Khu vực Trường học Quận Gwinnett). U.S. News & World Report. https://www.usnews.com/education/k12/georgia/districts/gwinnett-county-106134
38. Gwinnett County Public Schools. (2024). FY 2024 adopted budget (Ngân sách được thông qua năm tài chính 2024). https://resources.finalsite.net/images/v1702979309/gcpsk12org/pz89jkahi5hecpxnevjm/FY2024_Adopted_Budgeteq_1.pdf
39. Cleary, S. D., Snead, R., Dietz-Chavez, D., Rivera, I., & Edberg, M. C. (2018). Immigrant trauma and mental health outcomes among Latino youth (Chấn thương người nhập cư và kết quả sức khỏe tinh thần trong thanh thiếu niên Latino). Journal of Immigrant and Minority Health, 20(5), 1053. https://doi.org/10.1007/s10903-017-0673-6
40. Crisis Prevention Institute. (2024, July 22). The impact of stress and trauma on student behavior and academic performance (Tác động của căng thẳng và chấn thương đến hành vi học sinh và kết quả học tập). Crisis Prevention Institute. https://www.crisisprevention.com/blog/education/the-impact-of-stress-and-trauma-on-student-behavior-and-academic-performance/
41. Boden, J. M., Horwood, L. J., & Fergusson, D. M. (2007). Title of the article (Tiêu đề của bài viết). Child Abuse & Neglect, 31(10), 1101–1114. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.03.022
42. McInerney, M., & McKlindon, A. (2014). Unlocking the door to learning: Trauma-informed classrooms & transformational schools (Mở khóa cánh cửa học tập: Lớp học dựa trên hiểu biết về chấn thương và trường học chuyển đổi). Education Law Center. https://www.elc-pa.org/wp-content/uploads/2015/06/Trauma-Informed-in-Schools-Classrooms-FINAL-December2014-2.pdf
43. Fry, D., Fang, X., Elliott, S., Casey, T., Zheng, X., Li, J., Florian, L., & McCluskey, G. (2018). The relationships between violence in childhood and educational outcomes: A global systematic review and meta-analysis (Mối quan hệ giữa bạo lực trong thời thơ ấu và kết quả giáo dục: Một đánh giá hệ thống toàn cầu và phân tích tổng hợp). Child Abuse & Neglect, 75, 6–28. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.06.021

44. Blodgett, C., & Lanigan, J. D. (2018). The association between adverse childhood experience (ACE) and school success in elementary school children (Mối liên hệ giữa trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu (ACE) và thành công học tập ở trẻ em tiểu học). School Psychology Quarterly, 33(1), 137–146. https://doi.org/10.1037/spq0000256
45. Gerrity, E., & Folcarelli, C. (2008, September). Child traumatic stress: What policymakers should know (Căng thẳng chấn thương ở trẻ em: Những gì các nhà hoạch định chính sách cần biết). National Child Traumatic Stress Network. National Center for Child Traumatic Stress. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/child_traumatic_stress_what_policymakers_should_know.pdf
46. Perfect, M. M., Turley, M. R., Carlson, J. S., Yohanna, J., & Saint Gilles, M. P. (2016). School-related outcomes of traumatic event exposure and traumatic stress symptoms in students: A systematic review of research from 1990 to 2015 (Kết quả liên quan đến trường học của việc tiếp xúc với sự kiện chấn thương và các triệu chứng căng thẳng chấn thương ở học sinh: Một đánh giá hệ thống nghiên cứu từ 1990 đến 2015). School Mental Health, 8(1), 7–43. https://doi.org/10.1007/s12310-016-9175-2
47. Crisis Prevention Institute. (2024, July 22). The impact of stress and trauma on student behavior and academic performance (Tác động của căng thẳng và chấn thương đến hành vi học sinh và kết quả học tập). Crisis Prevention Institute. https://www.crisisprevention.com/blog/education/the-impact-of-stress-and-trauma-on-student-behavior-and-academic-performance/
48. Barsel, P., & Curt, J. (2022, August 31). Report: Trauma-informed schools (Báo cáo: Trường học dựa trên hiểu biết về chấn thương). Campaign for Trauma-Informed Policy and Practice (CTIPP). https://www.ctipp.org/post/report-trauma-informed-schools
49. U.S. Department of Education. (2024, May). Strategies and resources to support trauma-informed schools [Issue brief] (Chiến lược và tài nguyên để hỗ trợ trường học dựa trên hiểu biết về chấn thương [Tóm tắt vấn đề]). U.S. Department of Education. https://www.schoolsafety.gov/sites/default/files/2024-05/School-Safety%20Issue%20Brief_Strategies%20and%20Resources%20to%20Support%20Trauma-Informed%20Schools_508c.pdf
50. National Center for School Safety. (2022). Trauma-Informed Resilience-Oriented Schools Toolkit (Bộ công cụ Trường học Định hướng Kiên cường Dựa trên Hiểu biết về Chấn thương). https://www.nc2s.org/wp-content/uploads/2022/08/Trauma-Informed-Resilience-Oriented-Schools-Toolkit.pdf
51. Hawaii Kids Can. (2020, November 18). Trauma-informed care mini-report: Understanding trauma's impact on children and youth in Hawaii (Báo cáo ngắn về chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương: Hiểu tác động của chấn thương đến trẻ em và thanh thiếu niên ở Hawaii). Hawaii Kids Can. https://hawaiikidscan.org/wp-content/uploads/sites/13/2020/11/11-18-20_HawaiiKidsCAN_TraumaMiniReport_V1.pdf
52. Data USA. (n.d.). Gwinnett County, GA (Quận Gwinnett, GA). Retrieved from https://datausa.io/profile/geo/gwinnett-county-ga
53. Fostering Court Improvement. (n.d.). Gwinnett County (Quận Gwinnett). Retrieved from https://fosteringcourtimprovement.org/ga/County/Gwinnett/
54. Gwinnett County. (n.d.). Gwinnett County profile (Hồ sơ Quận Gwinnett). Atlanta Regional Commission. https://documents.atlantaregional.com/Profiles/County/Gwinnett_NN.pdf
55. Kolaitis, G. (2017). Trauma and post-traumatic stress disorder in children and adolescents (Chấn thương và rối loạn căng thẳng sau chấn thương ở trẻ em và thanh thiếu niên). European Journal of Psychotraumatology, 8(sup4), 1351198. https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1351198
56. Layne, C. M., Greeson, J. K. P., Ostrowski, S. A., Kim, S., Reading, S., Vivrette, R. L., Briggs, E. C., Fairbank, J. A., & Pynoos, R. S. (2014). Cumulative trauma exposure and high-risk behavior in adolescence: Findings from the National Child Traumatic Stress Network Core Data Set (Tiếp xúc chấn thương tích lũy và hành vi nguy cơ cao ở tuổi vị thành niên: Các phát hiện từ Bộ dữ liệu Cốt lõi của Mạng lưới Căng thẳng Chấn thương Trẻ em Quốc gia). Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 6(Suppl 1), S40–S49. https://doi.org/10.1037/a0037799
57. Gerson, R., & Rappaport, N. (2013). Traumatic stress and posttraumatic stress disorder in youth: Recent research findings on clinical impact, assessment, and treatment (Căng thẳng chấn thương và rối loạn căng thẳng sau chấn thương ở thanh thiếu niên: Các phát hiện nghiên cứu gần đây về tác động lâm sàng, đánh giá và điều trị). Journal of Adolescent Health, 52(2), 137–143.
58. Keeshin, B. R., Bryant, B. J., & Gargaro, E. R. (2021). Emotional dysregulation: A trauma-informed approach (Rối loạn điều hòa cảm xúc: Một phương pháp tiếp cận dựa trên hiểu biết về chấn thương). Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 30(2), 375–387. https://doi.org/10.1016/j.chc.2020.10.007

59. Meeker, E. C., O'Connor, B. C., Kelly, L. M., Hodgeman, D. D., Scheel-Jones, A. H., & Berbary, C. (2021). The impact of adverse childhood experiences on adolescent health risk indicators in a community sample (Tác động của trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu đến các chỉ số nguy cơ sức khỏe của thanh thiếu niên trong mẫu cộng đồng). Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 13(3), 302–312. https://doi.org/10.1037/tra0001004
60. Dumornay, N. M., Finegold, K. E., Chablani, A., Elkins, L., Krouch, S., Baldwin, M., Youn, S. J., Marques, L., Ressler, K. J., & Moreland-Capuia, A. (2022, October 4). Improved emotion regulation following a trauma-informed CBT-based intervention associates with reduced risk for recidivism in justice-involved emerging adults (Cải thiện điều hòa cảm xúc sau can thiệp dựa trên CBT có hiểu biết về chấn thương liên quan đến giảm nguy cơ tái phạm ở thanh niên có vấn đề với pháp luật). Frontiers in Psychiatry, 13, 951429. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.951429
61. Altheimer, I., & Tobey, A. (2024). Trauma-informed care: Effectiveness on recidivism (CPSI Working Paper No. 2024-06) (Chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương: Hiệu quả đối với tái phạm (Tài liệu làm việc CPSI số 2024-06)). Rochester Institute of Technology, Center for Public Safety Initiatives. https://www.rit.edu/liberalarts/sites/rit.edu.liberalarts/files/docs/2024-06_CPSI%20Working%20Paper_Trauma-Informed%20Care%20Effectiveness%20on%20Recidivism_Rev.pdf
62. Walter, Z. C., Carlyle, M., Mefodeva, V., Glasgow, S., Newland, G., Nixon, R. D. V., Cobham, V. E., & Hides, L. (2025). Feasibility and outcomes of a trauma-informed model of care in residential treatment for substance use (Tính khả thi và kết quả của mô hình chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương trong điều trị nội trú cho việc sử dụng chất). Journal of Substance Use and Addiction Treatment, 169, 209571. https://doi.org/10.1016/j.josat.2024.209571
63. Jim Casey Youth Opportunities Initiative. (n.d.). Trauma-informed practice with young people in foster care (Issue Brief No. 5) (Thực hành dựa trên hiểu biết về chấn thương với trẻ em trong chăm sóc nuôi dưỡng (Tóm tắt vấn đề số 5)). https://pgcasa.org/wp-content/uploads/2015/07/trauma.pdf
64. Zettler, H. R. (2020). Much to do about trauma: A systematic review of existing trauma-informed treatments on youth violence and recidivism (Nhiều việc phải làm về chấn thương: Một đánh giá hệ thống về các phương pháp điều trị dựa trên hiểu biết về chấn thương hiện có đối với bạo lực thanh thiếu niên và tái phạm). Youth Violence and Juvenile Justice, 19(1), 113–134. https://doi.org/10.1177/1541204020939645
65. Thomas, J., & McDonagh, D. (2013). Shared language: Towards more effective communication (Ngôn ngữ chung: Hướng tới giao tiếp hiệu quả hơn). The Australasian medical journal, 6(1), 46–54. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23422948/
66. Các nguồn Thư viện Ngôn ngữ Chung:

- Action on Aces Gloucestershire. (n.d.). Glossary (Thuật ngữ). https://www.actionaces.org/glossary/
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2019). Adverse childhood experiences (ACEs). Vital Signs (Trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu (ACEs). Dấu hiệu sống). https://www.cdc.gov/vitalsigns/aces/index.html
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). About adverse childhood experiences (ACEs) (Về trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu (ACEs)). https://www.cdc.gov/aces/about/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/fastfact.html
- Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). About child abuse and neglect (Về lạm dụng và bỏ bê trẻ em). https://www.cdc.gov/child-abuse-neglect/about/index.html
- Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). Risk factors for adverse childhood experiences (Các yếu tố nguy cơ cho trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu). https://www.cdc.gov/aces/risk-factors/index.html
- Complex Trauma. (n.d.). Acute trauma (Chấn thương cấp tính). https://www.complextrauma.org/glossary/acute-trauma/
- Figley, C. R., Lovre, C., & Figley, K. R. Compassion fatigue, vulnerability, and resilience in practitioners working with traumatized children (Mệt mỏi vì lòng trắc ẩn, tính dễ bị tổn thương và khả năng phục hồi ở các chuyên gia làm việc với trẻ em bị chấn thương). 417-432. https://doi.org/10.1002/9780470669280.ch21
- Los Angeles County Department of Public Health. (2022). Trauma-informed care glossary (Thuật ngữ chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương). http://www.publichealth.lacounty.gov/ovp/docs/Trauma%20Informed%20Care/07132022TIC_Glossary.pdf
- National Fund for Workforce Solutions. (2021). A trauma-informed approach to workforce (Phương pháp tiếp cận dựa trên hiểu biết về chấn thương đối với lực lượng lao động). https://nationalfund.org/wp-content/uploads/2021/04/A-Trauma-Informed-Approach-to-Workforce.pdf

- Pennsylvania Office of Mental Health and Substance Abuse Services. (2020, October). Empowerment through common language in PA: A guide to shared understanding of behavioral health terms (Trao quyền thông qua ngôn ngữ chung ở PA: Hướng dẫn hiểu biết chung về các thuật ngữ sức khỏe hành vi). Commonwealth of Pennsylvania. https://www.pa.gov/content/dam/copapwp-pagov/en/education/documents/schools/safe-schools/mentalhealth/empowerment%20through%20common%20langauge%20in%20pa.pdf
- Pine Tree Institute. (n.d.). Positive childhood experiences (Trải nghiệm tích cực thời thơ ấu). https://pinetreeinstitute.org/positive-childhood-experiences/
- Resilient Georgia. (n.d.). Concept learning card (Thẻ học tập khái niệm). https://www.resilientga.org/_files/ugd/08ae45_6580e19f75c44537bdc56176af799f6e.pdf
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (n.d.). Trauma and violence (Chấn thương và bạo lực). U.S. Department of Health and Human Services. https://www.samhsa.gov/mental-health/trauma-violence
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2023). Trauma-informed care in behavioral health services (Chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương trong các dịch vụ sức khỏe hành vi). https://library.samhsa.gov/sites/default/files/pep23-06-05-005.pdf
- Trauma Informed Oregon. (n.d.). Glossary of trauma-informed care terms (Thuật ngữ các khái niệm chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương). https://traumainformedoregon.org/resources/new-to-trauma-informed-care/glossary/
- Trauma Informed Oregon. (n.d.). Trauma-informed care principles (Các nguyên tắc chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương). https://traumainformedoregon.org/resources/new-to-trauma-informed-care/trauma-informed-care-principles/
- UCLA Health. (2021). Study reveals types of positive childhood experiences (PCEs) (Nghiên cứu tiết lộ các loại trải nghiệm tích cực thời thơ ấu (PCEs)). https://www.uclahealth.org/news/release/study-reveals-types-positive-childhood-experiences-pces

67. Ginsburg, K. (2018, September 4). Building resilience: The 7 Cs (Xây dựng khả năng phục hồi: 7 chữ C). Resilience. https://parentandteen.com/building-resilience-in-teens/
68. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (n.d.). Practical guide for implementing a trauma-informed approach (Hướng dẫn thực hành để thực hiện phương pháp tiếp cận dựa trên hiểu biết về chấn thương). U.S. Department of Health and Human Services. https://library.samhsa.gov/sites/default/files/pep23-06-05-005.pdf
69. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (n.d.). Trauma-informed approaches and programs (Các phương pháp tiếp cận và chương trình dựa trên hiểu biết về chấn thương). U.S. Department of Health and Human Services. https://www.samhsa.gov/mental-health/trauma-violence/trauma-informed-approaches-programs
70. Trauma Informed Oregon. (2018, December 12). Original roadmap to trauma-informed care with considerations (Lộ trình ban đầu cho chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương với các cân nhắc). Trauma Informed Oregon. https://traumainformedoregon.org/wp-content/uploads/2018/12/Original-Roadmap-to-Trauma-Informed-Care-with-Considerations-12-12-18.pdf
71. Missouri Department of Mental Health. (n.d.). The Missouri model: A developmental framework for trauma-informed approaches (Mô hình Missouri: Khung phát triển cho các phương pháp tiếp cận dựa trên hiểu biết về chấn thương). Missouri Department of Mental Health. https://dmh.mo.gov/media/pdf/missouri-model-developmental-framework-trauma-informed-approaches