

Vietnamese American Experiences Model Curriculum
California Department of Education
Intergenerational Trauma and Healing
Chấn thương Liên thế hệ và Quá trình Chữa lành
Grades: 7–8
Vietnamese Student Materials

Translation Disclaimer

Student-facing content in this document was translated from English into Vietnamese by professional translators. The translation process was thorough and included several stages of review. While every effort has been made to ensure accuracy, word choices and content framing may not align with the preferences of all communities. We appreciate your understanding.

Author: Tori Phù

Area of Study: Vietnamese Departures and Transit

Compelling Question: How did Vietnamese build communities as they attempted to survive and traverse the hardships of life in transit?

Lesson Question (Supporting Question):

- How has the Vietnam War influenced intergenerational trauma within the Vietnamese American community?
- How has the Vietnamese community engaged in healing practices to address and mitigate psychological and social impacts of intergenerational trauma within their community?
- What connections can be drawn between the Vietnamese communities' intergenerational trauma and healing practices, and that of other marginalized communities in present day society?

Câu hỏi Đáng lưu ý: Người Việt đã xây dựng cộng đồng như thế nào khi họ cố gắng sống sót và vượt qua những gian khổ của cuộc sống trong hành trình di tản?

Câu hỏi Bài học (Câu hỏi Hỗ trợ):

- Chiến tranh Việt Nam đã ảnh hưởng như thế nào đến chấn thương tâm lý liên thế hệ (kéo từ thế hệ trước sang thế hệ sau) trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt?
- Cộng đồng người Việt đã tham gia vào các hoạt động hàn gắn để giải quyết và giảm thiểu tác động về tâm lý và xã hội của chấn thương tâm lý liên thế hệ trong cộng đồng của mình như thế nào?
- Có thể rút ra mối liên hệ nào giữa chấn thương tâm lý liên thế hệ và các hoạt động hàn gắn của cộng đồng người Việt và những vấn đề tương tự của các cộng đồng thiểu số khác trong xã hội ngày nay?

Lesson Materials:

- Supplies:
 - Access to laptop device
- Readings:
 - “Trauma at Root of Mental Health Issues Among Vietnamese”
 - “Just Like My Mother: How We Inherit Our Parents’ Traits and Tragedies”
 - “Wartime trauma among Vietnamese refugees subject of new study”
 - “Healer for the Vietnamese Community Whose Path Was Forged by Pain, Trauma and Resettlement”

Lesson Objective: Students will be able to analyze the ways in which the Vietnam War has influenced and contributed to intergenerational trauma within the Vietnamese community and how the community engages in healing practices as a response to the trauma by engaging in a Socratic Seminar discussion.

Mục tiêu Bài học: Học sinh sẽ có thể phân tích những cách mà Chiến tranh Việt Nam đã ảnh hưởng và góp phần gây ra chấn thương tâm lý liên thế hệ trong cộng đồng người Việt và cách cộng đồng này tham gia vào các hoạt động chữa lành như một biện pháp ứng với chấn thương tâm lý bằng cách tham gia vào một cuộc thảo luận theo hình thức đối thoại phản biện (Socratic Seminar).

Ethnic Studies Theme: This lesson connects to the ethnic studies theme of *reclamation and joy* from the Asian American Studies Curriculum Framework (Asian American Research Initiative, 2022). Students explore the ways that communities reclaim histories through art, cultural expression, and counternarratives. Students must understand intergenerational trauma in order to identify healing practices.

For additional guidance around ethnic studies implementation, refer to the *Ethnic Studies Model Curriculum* (2021) <https://www.cde.ca.gov/ci/cr/cf/esmc.asp>.

Historical Thinking Skills: This lesson will facilitate student proficiency in *continuity and change*, one of Seixas’ historical thinking skills (Seixas & Morton, 2013). To consolidate and express understandings about continuity and change. Students consider how change is driven by multiple causes, and results in multiple consequences. These create a complex web of interrelated short-term and long-term causes and consequences.

Standards Addressed:

CCSS.ELA-LITERACY.RI.8.1 Cite the textual evidence that most strongly supports an analysis of what the text says explicitly as well as inferences drawn from the text.

CCSS.ELA-LITERACY.SL.7.1 Engage effectively in a range of collaborative discussions (one-on-one, in groups, and teacher-led) with diverse partners on grade 7 topics, texts, and issues, building on others' ideas and expressing their own clearly.

CCSS.ELA-LITERACY.SL.7.2 Analyze the main ideas and supporting details presented in diverse media and formats (e.g., visually, quantitatively, orally) and explain how the ideas clarify a topic, text, or issue under study

Lesson Assessment: Students will articulate their understanding of how the Vietnam War has played a role in intergenerational trauma within the Vietnamese community, while drawing connections to other communities in present day society by participating in a Socratic Seminar discussion.

Suggested Amount of Time: 60–75 minutes

Lesson Background: The Vietnam War was a longstanding war in American history and ended in 1975. Following the end of the war, many Vietnamese families fled the war-torn country and sought out new opportunities and lives in different countries. Some families were unsuccessful in their attempt to flee, but for those who were, they likely carried with them the burden of trauma. Left with no choice but to be resilient, refugees did what they could to adjust to a new life in a new country with post-traumatic stress disorder. Not only do such mental health issues impact the refugee individual, but can negatively impact the wellness of the entire family.

This lesson contains content that may be sensitive for some students. Teachers should exercise discretion in evaluating whether the resources are suitable for their class and provide a content warning to their students at the beginning of the lesson.

Lesson Procedures:

- a. Warm-Up (five minutes)
 - i. Prompt students to consider the following: What are some ways you practice self care? Teachers can provide examples such as going on a walk, listening to music, drawing, etc.
Đâu là một số cách mà em thực hành tự chăm sóc bản thân? Giáo viên có thể đưa ra các ví dụ như đi bộ, nghe nhạc, vẽ, v.v.
 1. Students will share with a partner and then have a whole class share out.
- b. Lesson Introduction (10–15 minutes)
 - i. Display the following title on the board for students:
 1. “The Hidden Scars All Refugees Carry” (from <https://diacritics.org/2016/09/the-hidden-scars-all-refugees-carry/>)

- a. First Read: Have students silently read it to themselves.
 - b. Second Read: Teacher reads it out loud to students.
- ii. After the two reads, give students a moment to do a five minute partner share discussing one or more of the following questions:
 1. What “hidden scars” do you think are being referenced?
 2. What implications do you think these “hidden scars” have on the refugees themselves and the people in their lives?
 3. What thoughts or emotions pop up as you read this one line?
 4. What do you think is the meaning behind this line?
 5. Ask for volunteers to share their responses with the whole class.
 1. Em nghĩ những "vết thương ẩn sâu" nào đang được nhắc đến?
 2. Em nghĩ những "vết thương ẩn sâu" này có ý nghĩa gì đối với bản thân những người tị nạn và những người khác trong cuộc sống của họ?
 3. Những suy nghĩ hoặc cảm xúc nào xuất hiện khi em đọc dòng này?
 4. Em nghĩ ý nghĩa đằng sau dòng này là gì?
 5. Hãy đề nghị những người tình nguyện chia sẻ câu trả lời của họ với cả lớp.
- iii. Teachers provide insight and inform students that this quote is referring to the author’s (Việt Thanh Nguyễn) reference to intergenerational trauma being the “hidden scars”.
 1. If time permits or if students are interested, they can read the whole article, “The Hidden Scars All Refugees Carry”
<https://diacritics.org/2016/09/the-hidden-scars-all-refugees-carry/>
- iv. Display the following definition of intergenerational trauma for students: Intergenerational trauma means passing down difficult experiences, like pain or challenges, from one generation to the next within a family or community. It's like carrying the effects of tough times through the years.
 1. Teachers can provide additional context highlighting emerging research on its impact on biological changes and parent-child relationships.
- v. Now would be a good time for teachers to provide the following content warning language: This lesson will be talking about traumatic events and the impacts of trauma. This lesson will discuss topics that may trigger an emotional response. Emphasize that having an emotional reaction is more than okay, and if at any time during the lesson they may step out of class to process what they are learning or hearing.

c. Shared Learning (30 minutes)

- i. Inform students of the lesson objectives and lesson questions.
- ii. Students will be preparing for a Socratic Seminar addressing the lesson questions. In order to prepare for the discussion, they must first conduct research on the Vietnam War and events that unfolded thereafter, that have contributed to intergenerational trauma, and ways in which refugees have tried to heal from their traumas.

1. Inform students that they will be given time to explore resources and gather information on the following categories:

- a. Key Details of the Vietnam War

- i. Consider what details from the Vietnam War (and thereafter) have contributed to lasting psychological and social impacts. Include specific details.

- b. Key Healing Practices

- i. Consider ways that the Vietnamese American community has engaged in healing practices to mitigate the impacts of intergenerational trauma.

- c. Evidence of Intergenerational Trauma

- i. What does trauma look like in the Vietnamese American community? Include names of mental health challenges and socio-emotional impacts.

- iii. Provide the list of resources and handouts to students.

1. Task: In groups of two to three, have students read the resources together as they take notes on each of the categories listed above.

- a. “Trauma at Root of Mental Health Issues Among Vietnamese”
<https://voiceofoc.org/2013/02/trauma-at-root-of-mental-health-issues-among-vietnamese/>
 - b. “Just Like My Mother: How We Inherit Our Parents’ Traits and Tragedies”
<https://www.kqed.org/news/11616586/just-like-my->

[mother-how-we-inherit-our-parents-traits-and-tragedies](#)

- c. “Wartime trauma among Vietnamese refugees subject of new study”
<https://www.nbcnews.com/news/asian-america/wartime-trauma-vietnamese-refugees-subject-new-study-rca12759>
- d. “Healer for the Vietnamese Community Whose Path Was Forged by Pain, Trauma and Resettlement”
<https://medium.com/california-state-of-mind/healer-for-the-vietnamese-community-whose-path-was-forged-by-pain-trauma-and-resettlement-c195bfaa13a1>

d. Socratic Seminar Assessment (25 minutes)

- i. If educators have never conducted a Socratic Seminar, the following resource on Facing History has step-by-step instructions:
(<https://www.facinghistory.org/resource-library/socratic-seminar>)
 - 1. There will be two rounds of discussion - split the class in half to see who gets to start in the inner versus outer circle.
 - a. Each round will be given 12 minutes of talking time.
- ii. Students should be prepared to answer the three lesson questions after reading the provided sources.
 - 1. How has the Vietnam War influenced intergenerational trauma within the Vietnamese American community?
 - 2. How has the Vietnamese community engaged in healing practices to address and mitigate psychological and social impacts of intergenerational trauma within their community?
 - 3. What connections can be drawn between the Vietnamese communities’ intergenerational trauma and healing practices, and that of other marginalized communities in present day society?

- 1. Chiến tranh Việt Nam đã ảnh hưởng như thế nào đến chấn thương tâm lý liên thế hệ trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt?
- 2. Cộng đồng người Việt đã tham gia vào các hoạt động chữa lành để giải quyết và giảm thiểu tác động về tâm lý và xã hội của chấn thương tâm lý liên thế hệ trong cộng đồng của mình như thế nào?

3. Có thể rút ra mối liên hệ nào giữa chấn thương tâm lý liên thế hệ và các hoạt động chữa lành của cộng đồng người Việt và những vấn đề tương tự của các cộng đồng thiểu số khác trong xã hội ngày nay?
- iii. Have each student also create three open-ended questions of their own to contribute to the academic discussion. (Student generated questions should align with topics and themes of the lessons: intergenerational trauma, mental health, community building, family dynamics, etc).
 - iv. During the Socratic Seminar, allow students to have their notes with them to refer to their reading while discussing.
- e. Closing Reflection (five minutes)
- i. After the Socratic Seminar is complete, go around the room and have each student share one word to describe their takeaway from their discussion. (For example: empowered, calm, loved, connected, etc.)
1. Additional potential reflection questions:
 - a. What was something that stood out to you from today's conversation?
 - b. How would you rate your participation in today's discussion?
 - c. What have you learned from our discussion today and how will you apply it to your personal life?
 - a. Điều gì nổi bật đối với em trong cuộc trò chuyện hôm nay?
 - b. Em đánh giá sự tham gia của mình vào cuộc thảo luận hôm nay như thế nào?
 - c. Em đã học được gì từ cuộc thảo luận hôm nay và em sẽ áp dụng điều đó vào cuộc sống cá nhân của mình như thế nào?

Scaffolding:

- **Engagement:** Consider the following method to support with lesson engagement:
 - Engage learners in assessment discussions of what constitutes excellence and generate relevant examples that connect to their cultural background and interests.
 - Create an accepting and supportive classroom climate.

- **Representation:** Consider the following method to support with multiple means of representation:
 - Embed visual, non-linguistic support for vocabulary clarification (pictures, videos, etc).
 - Anchor instruction by linking to and activating relevant prior knowledge (e.g., using visual imagery, concept anchoring, or concept mastery routines).
- **Action and Expression:** Consider the following method to support in presenting their learning in multiple ways:
 - Provide graphic organizers and templates for data collection and organizing information.

For additional ideas to support your students, check out the UDL Guidelines at CAST (2018) <http://udlguidelines.cast.org>.

Multilingual Learner Supports:

- **Emerging:** Consider the following method to support with emerging students:
 - Speaking: Provide sentence frames for pair interactions
 - In response to a prompt, the teacher offers a sentence frame orally and/or in writing to support expression of student thinking. Frames are adjusted based upon specific grammatical structure, key vocabulary, content learning, and language proficiency level descriptors, etc. Frames are a temporary scaffold that require modification.
- **Expanding:** Consider the following method to support with expanding students:
 - Speaking: Repeat and expand student responses in a collaborative dialogue
 - In partner and group discussions, students use conversation moves to extend academic talk. Conversation moves help students add to or challenge what a partner says, question, clarify, paraphrase, support thinking with examples, synthesize conversation points, etc.
- **Bridging:** Consider the following method to support with bridging students:
 - Speaking: Require the use of academic language
 - In response to a prompt, the teacher offers a sentence frame orally and/or in writing to support expression of student thinking. Frames are adjusted based upon specific grammatical structure, key vocabulary, content learning, and language proficiency level descriptors, etc. Frames are a temporary scaffold that require modification.

For additional guidance around scaffolding for multilingual learners, please consult the following resources:

- *English Learner Toolkit of Strategies*
<https://ucdavis.box.com/s/ujkdc2xp1dqjzrlq55czph50c3sq1ngu>
- *Providing Appropriate Scaffolding*
<https://www.sdcoe.net/educators/multilingual-education-and-global-achievement/oracy-to-olkit/providing-appropriate-scaffolding#scaffolding>
- *Strategies for ELD*
<https://ucdavis.box.com/s/dcp15ymah51uwizpmmt2vys5zr2r5reu>
- *ELA / ELD Framework*
<https://www.caeducatorstogether.org/resources/6537/ela-eld-framework>
- *California ELD Standards*
<https://ucdavis.box.com/s/vqn43cd632z22p8mfzn2h7pntc71kb02>

Enrichment Opportunities:

1. Healing Board - Students can tap into their creativity and create a healing board, which is a play on a vision board or mood board. On that healing board (digital or physical), students can include a collage of images, quotes, ideas that illustrate ways the students themselves deal with healing or socioemotional/mental health wellness. If time permits, students can share their healing board with their peers.
2. Students can watch this video clip (time stamp: 1:32–8:05) to learn from another Vietnamese American refugee about his experiences with trauma. Source: ABC10. (2022). War trauma and Vietnamese Americans: A first-of-its-kind study seeks to learn more. In YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=qfg_GvKZ4Q

Works Cited:

- American Initiative. 2022. *Asian American Studies K-12 Framework*.
<https://asianamericanresearchinitiative.org/asian-american-studies-curriculum-framework/>
- Britt, K. 2020, May 11. *English learner toolkit of strategies*. California County Superintendents.
<https://cacountysupts.org/english-learner-toolkit-of-strategies/>
- California Department of Education. 2021. *Ethnic studies model curriculum*.
<https://www.cde.ca.gov/ci/cr/cf/esmc.asp>
- California Department of Education & English Learner Support Division. 2012. *California English Language Development standards (Electronic Edition) kindergarten through*

- grade 12 (F. Ong & J. McLean, Eds.).* California Department of Education.
<https://www.cde.ca.gov/sp/el/er/documents/eldstndpublication14.pdf>
- California Educators Together. (n.d.). *ELA / ELD framework*.
<https://www.caeducatorstogether.org/resources/6537/ela-eld-framework>
- CAST. 2018. *The UDL guidelines*. <http://udlguidelines.cast.org>
- Just Like My Mother: How We Inherit Our Parents' Traits and Tragedies*. (n.d.). KQED.
<https://www.kqed.org/news/11616586/just-like-my-mother-how-we-inherit-our-parents-traits-and-tragedies>
- Nguyễn, V. T. 2016, September 12. *The Hidden Scars All Refugees Carry*. DVAN.
<https://diacritics.org/2016/09/the-hidden-scars-all-refugees-carry/>
- OC, V. of. 2013, February 25. *Trauma at Root of Mental Health Issues Among Vietnamese*. Voice of OC.
<https://voiceofoc.org/2013/02/trauma-at-root-of-mental-health-issues-among-vietnamese/>
- San Diego County Office of Education. (n.d.). *Providing appropriate scaffolding*.
<https://www.sdcoe.net/educators/multilingual-education-and-global-achievement/oracy-to-olkit/providing-appropriate-scaffolding#scaffolding>
- Seixas, P. & Morton, T. 2013. *The big six: Historical thinking concepts*. Nelson Education.
- Tulare County Office of Education. (n.d.). *Strategies for ELD*.
<https://commoncore.tcoe.org/Content/Public/doc/Alpha-CollectionofELDStrategies.pdf>
- Waters, R. 2020, May 29. *Healer for the Vietnamese Community Whose Path Was Forged by Pain, Trauma and Resettlement*. California State of Mind.
<https://medium.com/california-state-of-mind/healer-for-the-vietnamese-community-whose-path-was-forged-by-pain-trauma-and-resettlement-c195bfaa13a1>
- Wartime trauma among Vietnamese refugees subject of new study*. (n.d.). NBC News.
<https://www.nbcnews.com/news/asian-america/wartime-trauma-vietnamese-refugees-subject-new-study-rcna12759>

Supplementary Sources:

- Cynthia Nguyễn - *Another War Memorial*. 2023, April 8.
<https://anotherwarmemorial.com/cynthia-nguyen/>
- Nguyen, S. 2020, October 18. *Age-old Wounds: Southeast Asia's Intergenerational Trauma*. Ynotnetwork.

<https://medium.com/ynotnetwork/age-old-wounds-southeast-asias-intergenerational-trauma-5cb1508204b0>

Việt Thanh Nguyễn on trauma, displacement, and identifying as a refugee. 2018, October 30.

Việt Thanh Nguyễn.

<https://vietnguyen.info/2018/viet-thanh-nguyen-on-trauma-displacement-and-identifying-as-a-refugee>

Readings:

Trauma at Root of Mental Health Issues Among Vietnamese - Excerpts

<https://voiceofoc.org/2013/02/trauma-at-root-of-mental-health-issues-among-vietnamese/>

Nearly 40 years after the fall of Saigon in 1975, Orange County's older Vietnamese immigrants — and by extension their families — continue to grapple with the horrors of war, communist “reeducation,” escape by boat and refugee camps. At least half a million refugees arrived in the U.S. in the decades after the war's end.

As a result, post traumatic stress disorder (PTSD) is widespread among the county's Vietnamese population, say mental health experts, who link trauma to depression and other problems such as domestic abuse and gambling addiction.

“Post traumatic stress is very prevalent in the community. My dad has it, I had it, I was a refugee,” said Paul Hoang, a licensed clinical social worker and the co-host of a Vietnamese community television program. He also champions mental health for Vietnamese people through his nonprofit organization, Viet-Care, in Garden Grove.

But PTSD is especially difficult to treat among the less acculturated older generation, Hoang said, because of reluctance to discuss traumatic experiences as well as attitudes about mental illness.

“There are some people who still believe that mental illness doesn't exist. Other groups believe that mental illness is like a curse from whoever you were in the past,” said Hoang,

Another barrier to getting help has been the shortage of Vietnamese-speaking social workers and psychologists. The Orange County Vietnamese population numbers 180,000, and three-fourths of Vietnamese elders speak little or no English. Though the situation is slowly improving, only a handful of psychiatrists in Orange County are fully fluent in Vietnamese.

Further, Vietnamese people in Orange County are more likely than other Asians and ethnic groups to lack mental health coverage, according to a 2010 report, “A Look at Health in Orange County’s Vietnamese Community.”

Chấn thương Tâm lý là Gốc rễ của Các Vấn đề Sức khỏe Tâm thần ở Người Việt - Trích đoạn

<https://voiceofoc.org/2013/02/trauma-at-root-of-mental-health-issues-among-vietnamese/>

Gần 40 năm sau ngày Sài Gòn thất thủ, những người nhập cư Việt Nam lớn tuổi tại Quận Cam, cùng với gia đình họ, vẫn tiếp tục vật lộn với nỗi kinh hoàng của chiến tranh, trại cải tạo, hành trình vượt biển, và cuộc sống trong các trại tị nạn. Trong những thập niên sau chiến tranh, ít nhất nửa triệu người tị nạn đã đặt chân đến Hoa Kỳ.

Với những tổn thương sâu sắc đó, rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD) trở thành vấn đề phổ biến trong cộng đồng người Việt, theo các chuyên gia sức khỏe tâm thần. Họ liên hệ tác động của chấn thương tâm lý với chứng trầm cảm, cùng với các vấn đề nghiêm trọng khác như bạo hành gia đình & nghiện cờ bạc.

"Rối loạn căng thẳng sau chấn thương rất phổ biến trong cộng đồng. Bố tôi bị, tôi bị, tôi là người tị nạn," anh Paul Hoàng, một nhân viên xã hội lâm sàng được cấp phép và đồng dẫn chương trình truyền hình cộng đồng người Việt, cho biết. Anh cũng thúc đẩy nhận thức về sức khỏe tâm thần thông qua tổ chức phi lợi nhuận Viet-Care tại Garden Grove.

Tuy nhiên, PTSD đặc biệt khó điều trị với thế hệ lớn tuổi, những người ít hòa nhập với xã hội. Anh Hoàng giải thích rằng họ ngại chia sẻ kinh nghiệm đau thương và vẫn mang thái độ dè dặt về bệnh tâm thần.

"Có một số người vẫn tin rằng bệnh tâm thần không hề tồn tại. Những người khác thì nghĩ rằng đó là một lời nguyền từ quá khứ," anh nói.

Một rào cản lớn khác trong việc tiếp cận hỗ trợ là sự thiếu hụt chuyên gia tâm lý nói tiếng Việt. Với dân số khoảng 180.000 người Việt tại Quận Cam, ba phần tư người cao niên gốc Việt nói ít hoặc không biết tiếng Anh. Mặc dù tình hình đang dần cải thiện, nhưng số lượng bác sĩ tâm thần thông thạo tiếng Việt vẫn còn ít ỏi.

Ngoài ra, người Việt tại Quận Cam ít có bảo hiểm sức khỏe tâm thần hơn so với người châu Á & các nhóm dân tộc khác, theo báo cáo năm 2010 mang tên A Look at Health in Orange County’s Vietnamese Community (“Nhìn vào vấn đề sức khỏe của cộng đồng người Việt tại Quận Cam”).

Just Like My Mother: How We Inherit Our Parents’ Traits and Tragedies - Excerpts

<https://www.kqed.org/news/11616586/just-like-my-mother-how-we-inherit-our-parents-traits-and-tragedies>

As a kid, Le figured, her family was just like all the other Vietnamese families in the community. She assumed everybody's parents wanted their kids to be serious about school and remember their backpacks.

"The belief is a cultural piece. But the reaction is influenced by trauma," says Dr. Clayton Chau, a psychiatrist at St. Joseph Hoag Health in Irvine. "So parents without trauma would sit the child down and say, 'Hey, what happened? How can we ensure that you have your backpack, and the importance of having your backpack?' Versus, if she was traumatized then immediately she would just explode, with no control."

Chau says he sees this with a lot of Vietnamese families who suffered terrible losses during or after the war. If parents don't resolve the trauma they experienced, their kids can inherit it. It's partly genetic -- trauma can alter genes, which get passed down to the next generation. And it's partly behavior, usually unconscious.

"Children who grow up in that environment develop a lot of anxiety and are very unsure of themselves," Chau says. "Because if parents who are supposed to love you react that way, how can you have any prediction for strangers?"

The phenomenon is called the intergenerational transfer of trauma and was first recognized in the 1960s in the children of Holocaust survivors. It has since been identified in lots of groups, including kids of Cambodian and Vietnamese refugees. But while the Jewish mode of managing trauma is commemoration and remembering, in some Buddhist cultures people cope by letting go of things that can't be changed or focusing on the future.

Giống như Mẹ tôi: Chúng tôi Thừa hưởng những Đặc điểm và Bi kịch của Cha mẹ Như thế nào - Trích đoạn

<https://www.kqed.org/news/11616586/just-like-my-mother-how-we-inherit-our-parents-traits-and-tragedies>

Khi còn nhỏ, Lê luôn nghĩ rằng gia đình mình giống như bao gia đình người Việt khác trong cộng đồng. Bà tin rằng mọi bậc cha mẹ đều mong muốn con cái nghiêm túc với việc học và nhớ mang theo cặp sách đến trường.

Tiến sĩ Clayton Châu, bác sĩ tâm thần tại Bệnh viện St. Joseph Hoag Health ở Irvine, nhận xét: "Niềm tin là một phần của văn hóa. Nhưng cách phản ứng lại chịu ảnh hưởng sâu sắc từ chấn thương tâm lý. Nếu cha mẹ không bị tổn thương, họ sẽ ngồi xuống cùng con, nói chuyện và tìm cách giải quyết, như hỏi 'Chuyện gì đã xảy ra? Làm sao để đảm bảo con có cặp sách và hiểu tầm

quan trọng của nó?' Nhưng nếu người mẹ mang chấn thương tâm lý, phản ứng của bà có thể khác hoàn toàn—bùng nổ tức giận, không thể kiểm soát được cảm xúc."

Tiến sĩ Châu chia sẻ rằng ông đã thấy tình trạng này xảy ra ở rất nhiều gia đình người Việt từng trải qua mất mát trong hoặc sau chiến tranh. Nếu cha mẹ không thể xử lý những tổn thương của chính mình, con cái họ có thể tiếp nhận chấn thương tâm lý đó, theo hai cách:

Di truyền—biến đổi gen do chấn thương tâm lý có thể được truyền lại cho thế hệ sau.

Hành vi—những phản ứng vô thức có thể tác động đến cách con cái họ đối diện với cuộc sống.

"Trẻ em lớn lên trong môi trường này thường lo âu, thiếu tự tin về bản thân," Tiến sĩ Châu nói.

"Nếu cha mẹ—những người đáng lẽ yêu thương ta nhất—lại phản ứng theo cách đó, thì làm sao ta có thể lường trước được cách đối xử của người lạ?"

Hiện tượng này được gọi là chuyển giao chấn thương tâm lý liên thế hệ, lần đầu tiên được phát hiện vào những năm 1960 ở con cái của những người sống sót sau thảm họa diệt chủng Holocaust. Kể từ đó, loại chấn thương này đã được xác định trong nhiều nhóm dân tộc, bao gồm con em của những người tị nạn Campuchia & Việt Nam. Tuy nhiên, cách đối phó với chấn thương tâm lý khác nhau giữa các nền văn hóa. Người Do Thái thường tưởng niệm & ghi nhớ như một cách xử lý mất mát, trong khi một số nền văn hóa Phật giáo chọn buông bỏ những điều không thể thay đổi & hướng về tương lai.

Wartime trauma among Vietnamese refugees subject of new study - Excerpts

<https://www.nbcnews.com/news/asian-america/wartime-trauma-vietnamese-refugees-subject-new-study-rcna12759>

A decade ago, Oanh Meyer was studying the experiences of caregivers for people with dementia when she noticed a troubling trend among Vietnamese elders.

First, her mother, who fled Vietnam as a refugee in 1975, began experiencing bouts of paranoia, a symptom of dementia, associated with her memories of the Vietnam War. Convinced that Communist soldiers were hiding outside her house and plotting to kill her family, she was constantly closing blinds and locking doors, Meyer recalled. She also suspected that visiting relatives and friends were leaders of the Communist Party.

Soon after, Meyer's uncle and aunt, also war refugees, began showing similar symptoms.

Now an associate adjunct professor at the Alzheimer's Disease Center at the University of California, Davis, Meyer is leading the country's first longitudinal study into links between wartime trauma and dementia in the Vietnamese American community. The investigation comes

at a crucial moment, as many refugees who fled Saigon in the mid-1970s are reaching ages at which people with dementia begin showing symptoms.

“I hope it’ll provide a voice to the community about what they’re going through,” Meyer, 45, told NBC Asian America. “And hopefully we can find intervention and services that can help them and their adult children, as well.”

In her 2015 research on caregivers, Meyer found that Vietnamese Americans, the fourth-largest Asian origin group in the U.S., appeared to be at critical risk for poor physical and mental health, due to low educational attainment, household income and English language proficiency. A significant portion of the population lives with depression due to experiences of war trauma and resettlement challenges.

Early stage dementia and Alzheimer’s disease affects short-term memory but leaves long-term memory mostly intact, Meyer said, so it’s not uncommon for people to relive indelible moments from decades earlier. For refugees like her mother, those core memories are often tied to their experiences during the war.

Chấn thương Tâm lý Thời chiến ở Người tị nạn Việt Nam là Chủ đề của Nghiên cứu mới - Trích đoạn

<https://www.nbcnews.com/news/asian-america/wartime-trauma-vietnamese-refugees-subject-new-study-rcna12759>

Hơn mười năm trước, bà Oanh Meyer nghiên cứu về kinh nghiệm của những người chăm sóc bệnh nhân sa sút trí tuệ, bà phát hiện một xu hướng đáng lo ngại ở người cao niên gốc Việt.

Mẹ bà, người đã tị nạn khỏi Việt Nam vào năm 1975, bắt đầu trải qua những cơn hoang tưởng—một triệu chứng liên quan đến ký ức chiến tranh. Bà Meyer nhớ lại rằng mẹ mình tin rằng có lính Cộng sản ẩn náu bên ngoài nhà, âm mưu giết gia đình bà, khiến bà liên tục đóng rèm & khóa cửa. Bà cũng nghi ngờ rằng những người họ hàng & bạn bè đến thăm là lãnh đạo Đảng Cộng sản.

Không lâu sau, chú & dì của bà Meyer, cũng là những người tị nạn chiến tranh, bắt đầu biểu hiện triệu chứng tương tự.

Hiện tại, với tư cách phó giáo sư thỉnh giảng tại Trung tâm Bệnh Alzheimer thuộc Đại học California tại Davis, bà Meyer đang chủ trì nghiên cứu đầu tiên tại Hoa Kỳ về mối liên hệ giữa chấn thương tâm lý thời chiến & chứng sa sút trí tuệ trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt. Nghiên cứu được thực hiện đúng thời điểm, khi những người tị nạn rời Sài Gòn vào giữa thập niên 1970 nay đã bước vào độ tuổi có nguy cơ phát triển chứng sa sút trí tuệ.

"Tôi hy vọng nghiên cứu này sẽ giúp cộng đồng lên tiếng về những gì họ đang gặp phải," bà Meyer, 45 tuổi, chia sẻ với NBC Asian America. "Và hy vọng chúng ta có thể tìm thấy hướng can thiệp & các dịch vụ có thể hỗ trợ họ cùng với con cái họ—những người nay đã trưởng thành."

Trong nghiên cứu năm 2015 về những người chăm sóc, bà Meyer phát hiện rằng người Mỹ gốc Việt, nhóm người gốc Á lớn thứ tư tại Hoa Kỳ, có nguy cơ nghiêm trọng về sức khỏe thể chất & tinh thần, xuất phát từ trình độ học vấn thấp, thu nhập hộ gia đình hạn chế & rào cản ngôn ngữ. Nhiều người trong cộng đồng này sống chung với chứng trầm cảm, một phần do chấn thương tâm lý thời chiến & khó khăn trong quá trình tái định cư.

Bà Meyer giải thích rằng chứng sa sút trí tuệ giai đoạn đầu & bệnh Alzheimer ảnh hưởng đến trí nhớ ngắn hạn nhưng hầu như không tác động đến trí nhớ dài hạn. Vì vậy, nhiều người thường sống lại những ký ức khó quên từ nhiều thập niên trước. Đối với những người tị nạn như mẹ bà, những ký ức cốt lõi thường gắn liền với những gì đã trải qua khi chiến tranh.

Healer for the Vietnamese Community Whose Path Was Forged by Pain, Trauma and Resettlement - Excerpts

<https://medium.com/california-state-of-mind/healer-for-the-vietnamese-community-whose-path-was-forged-by-pain-trauma-and-resettlement-c195bfaa13a1>

It wasn't until he was in college that Paul Hoang realized why he had suffered so much pain and anguish, starting from the age of 7, and how certain experiences would trigger him. Today, he can still describe those symptoms vividly.

"Every time there were clouds or a rainstorm, my whole body would start shaking involuntarily and I'd get this intense fear and anxiety," he says. "When I would go to a body of water or swimming pool, my body would lock up and I would sink down to the bottom of the pool. I learned how to hold my breath and climb up the ladder."

He didn't understand why these things happened, or why he'd be filled with anger and rage when he saw people from Thailand or heard them speak.

Then, when he was taking a psychology class at a seminary college in Iowa, he had what he calls an epiphany. "I had been experiencing symptoms of post-traumatic stress and major depression," he realized. He had plenty of reasons for those feelings — and plenty of reason to eventually enter a profession where he could help others overcome their traumas.

Hoang had grown up in a tiny village in South Vietnam in the aftermath of the Vietnam War, and his father had fought on the losing side. He grew up hearing stories about electric shock and

other forms of torture inflicted on his father and the reprisals family members suffered when they were caught trying to flee the country. He remembers the feeling of terror when police would come to the house looking for his Dad. He calls these memories vicarious trauma, but he experienced plenty of direct trauma as well.

When he was 7, he and his father were among 27 people who fled the country on a 21-foot fishing boat. The engine broke after three days and they floated at sea for 30. They ran out of food, were attacked and robbed three times by machete-wielding Thai pirates who terrorized and threatened them. They were saved each time by the appearance of cargo ships, which gave them food but not rescue, while causing the pirates to flee. Eventually they were rescued by fishermen from Kuku Island in Indonesia and then, for the next nine months were transferred from one refugee camp to another, finally ending up in the Philippines.

They arrived in the United States in late 1989, lived in Los Angeles for a year and then settled in Riverside County. But that was not the end of his ordeals. Starting in middle school, he was teased and bullied in school, called racist names and sometimes jumped in fights. Hoang was small but he fought back, and by high school the physical attacks stopped.

Người chữa lành cho cộng đồng người Việt, người đã tôi luyện con đường mình qua đau thương, sang chấn và hành trình tái định cư – Trích đoạn

<https://medium.com/california-state-of-mind/healer-for-the-vietnamese-community-whose-path-was-forged-by-pain-trauma-and-resettlement-c195bfaa13a1>

Trước khi bước vào đại học, Paul Hoàng đã bắt đầu nhận thức được những đau đớn & thống khổ mà anh phải chịu đựng từ năm lên 7 tuổi, cũng như sự nhạy cảm của mình trước một số kinh nghiệm nhất định. Ngày nay, anh vẫn có thể mô tả những triệu chứng ấy một cách sống động.

"Mỗi khi trời có mây hoặc mưa bão, toàn bộ cơ thể tôi bắt đầu run rẩy không tự chủ, và tôi cảm thấy sợ hãi, lo âu dữ dội. Khi tôi xuống nước hoặc vào hồ bơi, cơ thể tôi sẽ cứng lại, khiến tôi chìm xuống đáy hồ. Tôi đã học cách nín thở và trèo lên thang."

Anh không hiểu vì sao những điều này lại xảy ra, hoặc tại sao mỗi khi nhìn thấy hoặc nghe những người đến từ Thái Lan, anh lại tràn ngập cảm giác tức giận & phẫn nộ.

Sau đó, trong lúc học lớp tâm lý học tại một trường cao đẳng thần học ở Iowa, anh đột ngột có được sự sáng tỏ. Anh nhận ra rằng: "Tôi đã trải qua các triệu chứng của rối loạn căng thẳng sau chấn thương & trầm cảm nặng." Những kinh nghiệm trong quá khứ đã giải thích cho những cảm xúc của anh, và cũng trở thành lý do thôi thúc anh theo đuổi nghề nghiệp, để có thể giúp người khác vượt qua chấn thương tâm lý.

Anh Hoàng lớn lên ở một ngôi làng nhỏ tại Nam Việt Nam, sau Chiến tranh Việt Nam, nơi cha anh đã chiến đấu ở phe thua cuộc. Anh được nghe kể về những hình thức tra tấn, như điện giật & nhục hình mà cha phải chịu đựng, cũng như các hình thức trả thù mà các thành viên trong gia đình anh trải qua khi họ bị bắt lúc cố gắng trốn khỏi đất nước.

Anh vẫn nhớ nỗi kinh hoàng mỗi khi bộ đội/công an (cộng sản) đến nhà tìm cha anh. Những ký ức đó, anh gọi là chấn thương gián tiếp, nhưng bản thân anh cũng trải qua nhiều chấn thương trực tiếp.

Ở tuổi 7, anh cùng cha nằm trong số 27 người trốn chạy khỏi đất nước trên một chiếc thuyền đánh cá dài 21 foot (khoảng 6,5 mét). Sau ba ngày, động cơ bị hỏng, và họ trôi dạt trên biển suốt 30 ngày. Không chỉ hết thức ăn, họ còn bị hải tặc Thái Lan tấn công & cướp bóc ba lần, những tên cướp cầm dao rựa, khủng bố & đe dọa họ. Mỗi lần may mắn thoát nạn đều nhờ những con tàu chở hàng xuất hiện, cung cấp một ít thức ăn nhưng không giải cứu họ, đồng thời khiến bọn cướp biển phải bỏ chạy. Cuối cùng, họ được ngư dân từ Đảo Kuku ở Indonesia cứu, rồi trong 9 tháng tiếp theo, họ bị chuyển từ trại tị nạn này sang trại tị nạn khác, trước khi đến Philippines.

Họ đặt chân đến Hoa Kỳ vào cuối năm 1989, sống ở Los Angeles trong một năm, rồi định cư tại Quận Riverside. Nhưng đó không phải là hồi kết của những thử thách đối với anh. Bắt đầu từ cấp trung học cơ sở, anh bị trêu chọc & bắt nạt ở trường, bị gọi bằng những cái tên phân biệt chủng tộc, đôi khi buộc phải lao vào đánh nhau. Mặc dù nhỏ con, anh Hoàng luôn quyết liệt chống trả, và đến cấp trung học, việc hành hung mới dừng lại.