

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



หลังเหตุการณ์สะเทือนใจ: วิธี การช่วยเหลือเด็ก

เหตุการณ์สะเทือนใจอาจเป็นเรื่องที่น่ากลัวสำหรับทั้งคุณและลูกของคุณ โชคดีที่มีหลายสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อช่วยลูกของคุณหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ



เหตุการณ์สะเทือนใจหมายถึงอะไรกันแน่ ตามคำจำกัดความของ National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) เหตุการณ์สะเทือนใจคือเหตุการณ์ที่ “น่าตกใจ อันตราย หรือรุนแรง ที่เป็นภัยคุกคามต่อชีวิตหรือสิทธิความชอบธรรมในร่างกายของตน” หลังเหตุการณ์สะเทือนใจ เด็กบางคนอาจเกิดความเครียดจากเหตุการณ์นั้น แต่บางคนก็อาจไม่เป็นเช่นนั้น มีหลายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสิ่งนี้ เด็กที่ประสบกับเหตุการณ์สะเทือนใจครั้งแรกก่อนอายุ 11 ปี มีแนวโน้มที่จะมีอาการทางจิตมากกว่าถึงสามเท่าเมื่อเทียบกับเด็กที่ประสบกับเหตุการณ์สะเทือนใจครั้งแรกตอนเป็นวัยรุ่นหรือหลังจากนั้น นอกจากนี้ลักษณะและความรุนแรงของเหตุการณ์สามารถสร้างอิทธิพลต่อเด็กในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ ไม่ว่าจะมีส่วนร่วมในเหตุการณ์ด้วยตนเองหรือเพียงแค่พบเห็น ไม่ว่าจะผู้ดูแลใกล้ชิดของเด็กใช้วิธีตอบสนองอย่างไร และไม่ว่าเด็กจะเคยประสบกับความเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนใจมาก่อนหน้านี้หรือไม่ ทั้งนี้เด็กจะสามารถรับมือกับเหตุการณ์สะเทือนใจได้ดีขึ้นหากพ่อแม่ เพื่อน ครอบครัว ครู และผู้ใหญ่คนอื่น ๆ คอยช่วยเหลือเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาได้พบเจอ

เหตุการณ์สะเทือนใจคือเหตุการณ์ที่ “น่ากลัว อันตราย หรือรุนแรง ที่เป็นภัยคุกคามต่อชีวิตหรือความสมบูรณ์ทางกายของเด็ก”



วิธีการช่วยเด็กที่ผ่านเหตุการณ์:

ทำความเข้าใจกับวิธีที่เด็กอาจใช้ตอบสนองต่อเหตุการณ์สะเทือนใจ

- เด็กบางคนอาจจะไม่เคยรู้สึกเสียใจหรือแสดงอาการทุกข์ใจ
- เด็กบางคนอาจไม่แสดงออกเป็นเวลาหลายสัปดาห์หรืออาจนานหลายเดือน แต่จะรู้สึกเสียใจและทุกข์ใจหลังจากนั้น
- รู้สึกเสียใจเมื่อสูญเสียของเล่นชิ้นโปรด ผ้าห่ม ตุ๊กตาหมี หรือสิ่งของอื่น ๆ ที่ผู้ใหญ่อาจมองว่าเล็กน้อยแต่สำหรับเด็กแล้วมีความสำคัญ
- เปลี่ยนจากเด็กที่เจียบ เชื้อเพลิง และใส่ใจผู้อื่นกลายเป็นเด็กที่เสียงดัง เอะอะ และก้าวร้าว หรืออาจเปลี่ยนจากเด็กที่กล้าแสดงออกกลายเป็นเด็กขี้อายและหวาดกลัว
- เริ่มกลัวเวลาตอนกลางคืน พวกเขาอาจกลัวที่จะปิดไฟนอนคนเดียวตอนกลางคืน กลัวที่จะนอนในห้องของตัวเอง หรือฝันร้าย
- กลัวว่าเหตุการณ์นั้นจะเกิดขึ้นอีก
- รู้สึกอารมณ์เสีย ร้องไห้และสะอึกสะอื้นง่าย
- หมดความไวเนื้อเชื้อใจในผู้ใหญ่ เพราะสุดท้ายแล้วผู้ใหญ่ของพวกเขา也不能ควบคุมเหตุการณ์เลวร้ายนั้นได้
- กลับไปมีพฤติกรรมแบบตอนที่เด็กกว่า เช่น บี้สวาระดที่นอน และดูดนิ้วหัวแม่มือ
- ไม่อยากให้พ่อแม่คลาดสายตาและไม่ยอมไปโรงเรียนหรือสถานอนุบาล

- รู้สึกผิดที่เป็นต้นเหตุให้เกิดเหตุการณ์เลวร้ายขึ้นเพราะสิ่งที่ตนเองพูดหรือทำลงไป
- กลัวลม ฝน หรือเสียงดังฉับพลัน
- มีอาการเจ็บป่วย เช่น ปวดหัว อาเจียน หรือมีไข้
- กังวลว่าตนและครอบครัวจะไปอยู่ที่ไหน



เริ่มให้ความช่วยเหลือแก่เด็กโดยเร็วที่สุดหลังจากเหตุการณ์

- อย่าทำราวกับว่าเหตุการณ์นั้นไม่ได้เป็นเรื่องใหญ่ พูดคุยกับเด็กว่าพวกเขารู้สึกอย่างไรและรับฟังโดยไม่ตัดสิน บอกให้พวกเขาทราบว่าพวกเขามีความรู้สึกที่เป็นของตนเองได้ ซึ่งอาจแตกต่างไปจากคนอื่น ๆ ปลอบใจให้เด็กได้มีเวลาคิดตรึกตรองและมีความรู้สึกของตนเอง ช่วยให้พวกเขาเรียนรู้ที่จะใช้คำที่แสดงความรู้สึก เช่น มีความสุข เศร้า โกรธ โมโห และกลัว แต่ต้องแน่ใจว่าคำนั้นเหมาะสมกับความรู้สึกของพวกเขา ไม่ใช่ของคุณ
- อย่าให้ข้อมูลเกี่ยวกับความบอบซ้ำทางจิตใจแก่เด็กมากเกินไปกว่าที่พวกเขาจะรับไหว
- ลดความเสี่ยงที่จะเพิ่มความบอบซ้ำทางจิตใจให้กับพวกเขา อย่างเช่นการรายงานข่าวต่าง ๆ
- ส่งเสริมให้เด็กวาดรูปหรือระบายสีรูปภาพที่แสดงถึงความรู้สึกของพวกเขาเกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเอง
- เขียนเรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์ร่วมกัน คุณอาจเริ่มต้นด้วย: กาลครั้งหนึ่งมี _____ ที่เลวร้ายและทำให้เราทุกคนกลัว _____ สิ่งที่เกิดขึ้นคือ: _____ อย่าลืมลงท้ายด้วย “และตอนนี้เราปลอดภัยแล้ว”
- สร้างหุ่นกระบอกร่วมกับเด็กและแสดงหุ่นเชิดให้ครอบครัวและเพื่อนดู หรือช่วยเด็กจัดการแสดงละครเพื่อจำลองเหตุการณ์ที่พวกเขาประสบ
- ให้เด็กเศร้าโศกกับความสูญเสียได้
- ให้คำรับรองกับเด็กที่รู้สึกหวาดกลัวว่าคุณพร้อมจะอยู่ดูแลพวกเขาเสมอ ให้ความมั่นใจกับพวกเขาหลาย ๆ ครั้ง ทวีติในการเน้นย้ำว่าคุณรักพวกเขา
- ให้ความมั่นใจกับเด็กว่าเหตุการณ์เลวร้ายไม่ใช่ความผิดของพวกเขาแต่อย่างใด
- อยู่พร้อมหน้ากันทั้งครอบครัวให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หากคุณจะไม่อยู่สักพักหนึ่ง ให้บอกพวกเขาว่าคุณจะไปไหนและต้องแน่ใจว่าคุณกลับมาหรือโทรหาตามเวลาที่ได้รับปากไว้ว่าจะทำ
- กลับไปทำกิจวัตรเดิมหรือพัฒนากิจวัตรใหม่ให้เร็วที่สุด รักษาตารางเวลาตามปกติของเด็ก
- ยอมให้พวกเขามีโอกาสควบคุมบ้าง เช่น เลือกว่าจะใส่ชุดไหน หรือจะรับประทานอะไรเป็นอาหารเย็น



- ช่วยให้ลูกของคุณรับรู้ว่ามีคนที่รักพวกเขาและทำให้พวกเขาารู้สึกผูกพันกับคนเหล่านั้น เยี่ยมเยียน คอยโทรศัพท์ด้วย หรือเขียน/วาดรูปให้กับคนในครอบครัว เพื่อนฝูง และเพื่อนบ้าน
- ช่วยให้ลูกของคุณเรียนรู้ที่จะเชื่อใจผู้ใหญ่อีกครั้งโดยการรักษาสัญญา ให้เด็ก ๆ มีส่วนร่วมในการวางแผนกิจกรรมและการออกไปเที่ยวนอกบ้าน
- ช่วยให้ลูกของคุณมีความศรัทธาในอนาคตอีกครั้งด้วยการช่วยพวกเขาพัฒนาแผนสำหรับกิจกรรมที่จะมีต่อไป เช่น สัปดาห์หน้า เดือนหน้า
- เด็กจะรับมือได้ดีขึ้นเมื่อมีสุขภาพที่แข็งแรง ดังนั้นต้องแน่ใจว่าพวกเขาได้รับการดูแลสุขภาพตามทีจำเป็นโดยเร็วที่สุด
- พึงแน่ใจว่าเด็กได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนในแต่ละมื้อ ทานอาหารในปริมาณที่มากพอ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- อย่าลืมดูแลตัวเองด้วยเช่นกันเพื่อที่จะสามารถดูแลลูก ๆ ได้
- ใช้เวลากับลูกให้มากขึ้นก่อนเข้านอน อ่านนิทาน ลูบหลัง ฟังเพลง พูดคุยกันเงียบ ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ทำในวันนั้น
- ให้สิทธิพิเศษ เช่น เปิดไฟทิ้งไว้ให้ตอนที่พวกเขาเข้านอนหลังจากเหตุการณ์เลวร้ายสักระยะหนึ่ง
- จัดกิจกรรมวันครบรอบในสร้างสรรค์เพื่อรำลึกถึงเหตุการณ์ เหตุการณ์เหล่านี้อาจทำให้ต้องเสียน้ำตา แต่ก็ยังเป็นช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลองการรอดชีวิตและความสามารถกลับคืนสู่การใช้ชีวิตตามปกติ
- เล่นแป้งโดว์หรือดินน้ำมันกับลูกของคุณ ซึ่งเป็นวิธีที่ดีสำหรับเด็กในการปลดปล่อยความตึงเครียดและสร้างสรรค์ด้วยการใช้สัญลักษณ์แทน
- ร้องเพลงร่วมกับลูกของคุณเพราะจะช่วยคลายแรงกดดันและลดความตึงเครียดลงได้
- จัดหาเสื้อผ้า รองเท้า หมวก ฯลฯ ให้เด็ก ๆ เพื่อให้พวกเขาได้เล่น "แต่งตัว" และสามารถสวมบทบาทเป็นผู้ใหญ่ที่รับผิดชอบในการฟื้นตัวจากเหตุการณ์เลวร้ายและ "เป็นผู้รับผิดชอบ" ในเรื่องนั้น



ขอความช่วยเหลือเพิ่มเติมหากจำเป็น

- ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่มีความชำนาญพิเศษด้านการช่วยเหลือเด็กหลังเหตุการณ์สะเทือนใจอาจจะมีคุณค่าในหลายสถานการณ์
 - หากคุณไม่แน่ใจว่าลูกของคุณต้องการความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาหรือไม่ การปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญดังกล่าวอาจเป็นประโยชน์
 - หากลูกของคุณแสดงอาการเศร้าซึมรุนแรงและ/หรือเป็นเวลานาน
- เครื่องมือการคัดกรองและแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์หลายชนิดให้เลือกหาบนเว็บไซต์ NCTSN (<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>)



อย่าลืมดูแลตัวเอง
ด้วยเช่นกันเพื่อที่จะ
สามารถดูแลลูก ๆ ได้



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโชยชน์ที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจจะไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC