

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



การสร้างความสามารถใน การฟื้นตัวเพื่อรับมือกับความ บอบซ้ำทางจิตใจ



ความบอบซ้ำทางอารมณ์และจิตใจสามารถเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ โดยอาจเป็นผลมาจากการประสบกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นครั้งเดียว เช่น อุบัติเหตุร้ายแรง การบาดเจ็บ การถูกทำร้าย ฯลฯ หรือสภาพการณ์ต่อเนื่องในชีวิตที่ทำให้รู้สึกว่าถูกคุกคาม ไม่ปลอดภัย ถูกครอบงำ และ/หรือโดดเดี่ยว และอาจเป็นผลมาจากประสบการณ์ในวัยเด็ก เช่น การอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่มั่นคง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ทางร่างกาย หรือทางวาจา หรือการถูกทอดทิ้ง หรืออาจเป็นผลมาจากเหตุการณ์ที่น่าเศร้าสลด เช่น การเสียชีวิตอย่างกะทันหันของผู้เป็นที่รัก

เหตุการณ์สะเทือนใจอาจส่งผลกระทบต่อบุคคลหรือทั้งกลุ่ม เช่น การแพร่ระบาดใหญ่ทั่วโลก ในปี 2020 นำมาซึ่งภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความทุกข์ใจแก่ผู้คนหลายล้านคนทั่วโลก ขณะที่มีการพาดหัวข่าวที่ติดตามการแพร่กระจายของโรคและจำนวนผู้เสียชีวิต คนผิวสีทั้งหลายที่ต้องทนกับการถูกเหยียดเชื้อชาติโดยต่อเนื่องอย่างโจ่งแจ้งหรือนัย ๆ ต่างรู้สึกสะเทือนจิตใจ และอาจแสดงความเครียดเพราะความบอบซ้ำทางจิตใจจากสาเหตุนี้ด้วย อาการที่คล้ายกับภาวะป่วยทางจิตจากเหตุการณ์รุนแรง (PTSD) ซึ่งเป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพและสุขภาพของพวกเขา

ไม่ว่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์เฉพาะนั้นคืออะไร ยิ่งรู้สึกเป็นทุกข์หรือถูกรบกวนจิตใจมากเท่าไร ก็ยังมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความบอบซ้ำทางจิตใจมากขึ้นเท่านั้น

หลายคนที่เคยประสบกับความบอบซ้ำทางจิตใจต้องผ่านช่วงเวลาของอารมณ์ที่คาดเดาไม่ได้ การหวนคิดถึงเหตุการณ์ ความวิตกกังวลอย่างรุนแรง ความคิดที่ไม่สามารถควบคุมได้เกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น และมีอาการทางร่างกาย เช่น ปวดหัวหรือคลื่นไส้ (หมายเหตุ: หากอาการเหล่านี้แยงลง เป็นอยู่นานหลายเดือนหรือหลายปี และรบกวนความสามารถในการทำงานแต่ละวันของคุณ แสดงว่าคุณอาจเป็นโรคเครียดหลังจากผจญเหตุการณ์สะเทือนใจ ให้ปรึกษากับแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเพื่อขอความช่วยเหลือ)

แม้ว่าความบอบซ้ำทางจิตใจจะส่งผลกระทบต่อแตกต่างกันไปในแต่ละคน การสร้างความสามารถในการฟื้นตัวจะช่วยให้คุณปรับตัวและดำเนินชีวิตได้ง่ายขึ้นในเวลาสั้น ๆ และตลอดชีวิต



จัดการกับสิ่งกระตุ้นเท่าที่คุณทำได้

สำหรับผู้ที่ประสบกับความบอบซ้ำทางจิตใจมาก่อน การใช้ชีวิตในแต่ละวันอาจเป็นเรื่องยากที่จะเลี่ยงบางสิ่งที่กระตุ้นให้หวนคิดถึงเหตุการณ์นั้นอย่างเช่น กลิ่น เสียง คำพูด รูปภาพ ในช่วงเวลาดังกล่าว บุคคลผู้นั้นจะรู้สึกทุกข์กายและใจซึ่งเป็นการรู้สึกเดียวกันกับขณะที่เกิดเหตุการณ์ดังกล่าว เมื่อเข้าใจสิ่งที่คุณกำลังประสบ คุณสามารถจัดการและควบคุมสิ่งกระตุ้นที่อาจเกิดขึ้นได้ดีขึ้น

ตัวอย่างเช่น Aly Raisman นักยิมนาสติกเหรียญทองโอลิมปิกเป็นผู้ที่ผ่านการถูกล่วงละเมิดทางเพศและเป็นโฆษกของ Fight Child Abuse ในการสัมภาษณ์ เธอพูดอย่างเปิดเผยเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่จะลดการเปิดรับสิ่งกระตุ้น เช่น เมื่อผู้คนหยุดพักเพื่อบอกว่าพวกเขาชื่นชมกับความเข้มแข็งและการเป็นกระบอกเสียงแทนของเธอเป็นอย่างดี และจากนั้นก็เริ่มแบ่งปันเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ แม้ว่าเธออยากจะให้กำลังใจพวกเขา แต่เธอก็รู้ว่าการได้ยินรายละเอียดเกี่ยวกับการถูกล่วงละเมิดของพวกเขาจะกระตุ้นให้หวนคิดถึงประสบการณ์ของเธอเอง ดังนั้นเธอจึงขอร้องไม่ให้พวกเขาลงรายละเอียดกับเธอ

การตอบสนองอีกอย่างหนึ่งต่อความบอบซ้ำทางจิตใจที่พบได้บ่อยคือ การหมกมุ่นอยู่กับความคิดด้านลบหรือย่ำคิดซ้ำ ๆ เกี่ยวกับประสบการณ์นั้น ในกรณีเหล่านี้ คุณอาจรู้สึกว่าคุณเองได้รับผลกระทบทางอารมณ์มากขึ้น เช่น รู้สึกวิตกกังวล ภาวะวุ่นวาย โกรธ เศร้า เครียด หรืออารมณ์ที่รุนแรงอื่น ๆ

หากเป็นเช่นนี้อาจมีประโยชน์ที่จะบอกว่าคุณกำลังครุ่นคิดและเตือนตัวเองว่า แม้ความคิดนั้นจะเกิดขึ้นเอง แต่คุณก็สามารถคุมเกมกลับได้โดยทำบางสิ่งที่จัดการกับมัน พยายามคิดว่าเกิดอะไรขึ้นและทำไมจึงเกิด ซึ่งจะช่วยย้ายจุดสนใจของคุณและหยุดวงจรความคิดนี้ได้ หายใจเข้าลึก ๆ เพื่อสงบสติอารมณ์ จากนั้นฟังความสนใจอีกครั้งไปยังสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ณ ขณะนั้น และเปลี่ยนเส้นทางความคิด ฟังจิตสำรวจร่างกายของคุณ เช่น หากคุณสังเกตเห็นว่าคอและไหล่ของคุณตึงขึ้น ให้หมุนไหล่ของคุณช้า ๆ แล้วค่อย ๆ เอียงศีรษะไปมาทางด้านข้างเพื่อคลายความตึงเครียด

หากรู้สึกกระวนกระวายใจ เช่น พลังพล่าน หัวใจเต้นเร็ว ฯลฯ ให้ลองเดินเร็ว ๆ, ฝึกโยคะหรือทำสมาธิเพื่อผ่อนคลายออกไป การใช้แอปช่วยเหลือตนเอง เช่น Sanvello เพื่อช่วยนำทางให้คุณก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากก็อาจเป็นประโยชน์

เป้าหมายคือการหาวิธีสงบสติและความคุมอารมณ์ของคุณ แม้จะไม่สามารถควบคุมได้หากมีความคิดเข้ามาในหัว แต่คุณสามารถจัดการวิธีที่คุณตอบสนองต่อความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้



ควบคุมสิ่งที่คุณควบคุมได้

นอกเหนือจากการหาวิธีช่วยเหลือตัวเองในขณะนั้นแล้ว คุณยังสามารถสร้างความสามารถโดยรวมของตนเองที่จะฟื้นตัวเพื่อช่วยให้ผ่านพ้นวันนี้ไปได้และไม่ว่าพรุ่งนี้จะเป็นอย่างไรก็ตาม ในการทำเช่นนี้ นักจิตวิทยามักแนะนำองค์ประกอบหลักสี่ประการ ได้แก่ การเชื่อมต่อ สุขภาวะ เป้าหมาย และการคิดที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อบ่มเพาะความสามารถในการฟื้นตัว

- **การเชื่อมต่อ** – บางครั้งประสบการณ์ความบอบซ้ำทางจิตใจทำให้ต้องการอยู่คนเดียวและแยกตัวออกมา แต่สิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่าคุณไม่ได้อยู่คนเดียวและควรเชื่อมต่อกับผู้คนที่ห่วงใยคุณอยู่เสมอ ให้คนที่คุณรักซึ่งเห็นอกเห็นใจคุณเป็นกำลังใจให้กับคุณ นอกจากนี้ ลองพิจารณาเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนสำหรับผู้ผ่านความบอบซ้ำทางจิตใจเพื่อช่วยเหลือในเส้นทางการฟื้นตัวของคุณ
- **สุขภาพ** – การหมั่นดูแลตนเองจะช่วยให้คุณแข็งแกร่งขึ้นทั้งทางกาย ทางจิตใจ และทางอารมณ์ การส่งเสริมสุขภาพและสุขภาพะสามารถทำได้ง่าย ๆ เช่น ออกกำลังกายเป็นประจำ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่สมดุลทางโภชนาการ และใช้เวลาในการทำสิ่งที่ชอบ นอกจากนี้ ให้ลดการเปิดรับสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ที่คุณระบุได้
- **เป้าหมาย** – การช่วยเหลือผู้อื่นสามารถช่วยให้คุณรู้สึกมีพลังและสนับสนุนการตระหนักรู้ในเป้าหมายของคุณ พิจารณาริธีที่จะส่งเสริมการตระหนักรู้ดังกล่าว เป็นต้นว่า การเป็นอาสาสมัครให้กับองค์กรที่สนใจ หรือการช่วยเพื่อนในโครงการอะไรสักอย่าง เพิ่มพลังให้ตัวเองด้วยการพัฒนาเป้าหมายที่เป็นไปได้จริงและดำเนินการให้บรรลุตามเป้าหมายนั้น นอกจากนี้ ให้เอาใจใส่ภาพลักษณ์ในด้านดีด้วยการนึกถึงความยากลำบากที่ผ่านามาได้ และความสำเร็จที่คุณได้รับ
- **การคิดรอบคอบในทุกด้าน** – พยายามอย่างสุดความสามารถในการมองสิ่งต่าง ๆ ให้ทั่วถึงตามความเป็นจริง ระบุและยอมรับว่าสิ่งใดที่คุณควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ ควบคุมสิ่งที่คุณทำได้และทำให้เต็มที่เพื่อปล่อยวางสิ่งที่เหลือ เมื่อมีความท้าทายใหม่ ๆ เกิดขึ้น ให้พิจารณาสิ่งเหล่านี้ในสภาพแวดล้อมที่กว้างขึ้นโดยมองให้ไกล และโดยที่ไม่ลืมว่าคุณได้เจอและผ่านความยากลำบากท้าทายอื่น ๆ มาได้อย่างไร ขอให้นึกถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิตและคาดหวังว่าจะมีสิ่งดี ๆ กำลังจะเกิดขึ้นอีก การทำเช่นนี้จะช่วยรักษาทัศนคติที่เปี่ยมด้วยความหวัง ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึกมีความสุขมากขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น และปรับตัวได้ดีขึ้น



ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

เป็นเพียงการกระทำบางอย่างที่ควรพิจารณาเพื่อดูแลสุขภาพจิตและสภาวะของคุณ และสร้างความสามารถในการฟื้นตัว ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตสามารถช่วยคุณพัฒนาทวิวิธีฟื้นตัวที่ปรับให้เหมาะสมกับความต้องการและสถานการณ์ของคุณเองโดยเฉพาะ



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



แหล่งข้อมูล

LinkedIn. Mind your emotional triggers. <https://www.linkedin.com/pulse/mind-your-emotional-triggers-5-tips-top-up-resilience-bill-cropper>

Harvard Business Review. Handle Your Stress Better by Knowing What Causes It. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>

American Psychological Association. Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>

American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

Centers for Disease Control and Prevention. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>

Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>

Medical News Today. Causes. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>

Mental Health America. Tools 2 Thrive. <https://www.mhanational.org/mental-health-month>

Mental Health America. Is all trauma the same? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>

Parade. It's Not Close to Being Over. https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse

National Alliance on Mental Illness. 7 Tools for Managing Traumatic Stress. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2020/7-Tools-for-Managing-Traumatic-Stress>

American Psychological Association. The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime. <https://www.apa.org/research/action/ptsd>

Kids Health. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>

The Atlantic. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>

Sage Journals. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>

Mental Health America. Racial Trauma. <https://www.mhanational.org/racial-trauma#:~:text=This%20can%20look%20like%20depression,the%20traumatic%20events%20%5B3%5D>

Mayo Clinic. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>

American Psychological Association. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). Understanding the Impact of Trauma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

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