

การรับมือระหว่างสงคราม และความขัดแย้ง

การพูดถึงสงครามหรือผลของสงครามที่มีต่อผู้คนที่ต้องเผชิญกับมันหรือเป็นผู้สังเกตการณ์นั้นไม่มีทางจะทำได้ง่ายอยู่แล้ว สงครามเป็นเรื่องที่สร้างความบอบช้ำทั้งทางอารมณ์และจิตใจ และอาจทำให้ผู้คนต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่น่าสะพรึงกลัว สะเทือนขวัญ และน่าสะเทือนใจมากมาย ยิ่งคนคนหนึ่งรู้สึกทุกข์ใจหรือกังวลใจอย่างลึกซึ้งมากเท่าใด โอกาสที่จะทำให้เกิดบาดแผลทางใจก็มีมากขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าจะเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นๆ จะเป็นอะไรก็ตาม

หลายๆ คนที่เคยประสบกับบาดแผลทางใจต้องผ่านช่วงเวลาที่อารมณ์ไม่มั่นคง การเห็นภาพย้อนอดีต ความวิตกกังวลอย่างรุนแรง การนึกถึงเหตุการณ์นั้นอย่างควบคุมไม่ได้ และอาการทางกายภาพ เช่น เหนื่อยล้า ปวดหัว หรือคลื่นไส้ สำหรับหลายๆ คน อาการเหล่านี้จะเริ่มทุเลาลงเมื่อเวลาผ่านไป แต่สำหรับอีกหลายคน อาการเหล่านี้กลับไม่หายไป ซึ่งทำให้ยากต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

ในบรรดาผู้ที่เผชิญภาวะสงครามหรือความขัดแย้งอื่นๆ ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ประมาณ 22% จะมีอาการซึมเศร้า วิตกกังวล เป็นโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ โรคไบโพลาร์ หรือโรคจิตเภท และ 5% จะมีความผิดปกติทางสุขภาพจิตเหล่านี้ในรูปแบบที่รุนแรง¹ บาดแผลทางใจยังเพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเรื้อรัง (เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และมะเร็ง) และปัญหาสังคม (เช่น ความยากจน อาชญากรรม และความรุนแรง) อีกด้วย²

โซครายที่ความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นเหล่านี้มาพร้อมกับความเป็นจริงอันแสนเจ็บปวดที่ว่า การเข้าถึงการดูแลที่มีคุณภาพและราคาไม่แพงมักมีจำกัดในสถานที่ที่มีเหตุการณ์ด้านมนุษยธรรมและความขัดแย้ง³

ด้วยเหตุนี้ บทความนี้จึงนำเสนอคำแนะนำเกี่ยวกับลักษณะของบาดแผลทางใจที่แสดงออกมา และแนวทางในการดูแลตัวเองส่วนหนึ่งที่จะช่วยบรรเทาอาการเหล่านั้น แม้ว่าบาดแผลทางใจจะส่งผลกระทบต่อทุกคนแตกต่างกัน แต่การสร้างความสามารถในการฟื้นตัวจะช่วยให้ปรับตัวและดำเนินชีวิตได้ง่ายขึ้นทั้งในระยะสั้นและตลอดชีวิต



จัดการกับสิ่งกระตุ้น

สำหรับคนที่ประสบกับบาดแผลทางใจ อาจเป็นเรื่องยากที่จะผ่านพ้นวันหนึ่งๆ ไปได้โดยไม่ต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆ เช่น กลิ่น เสียง เสียงพูด รูปภาพ ที่กระตุ้นให้เกิดภาพย้อนอดีต ในช่วงเวลาดังกล่าว บุคคลนั้นจะรู้สึกถึงความทุกข์ทางอารมณ์และร่างกายแบบเดียวกับที่พวกเขาารู้สึกในระหว่างเกิดเหตุการณ์สะเทือนใจ เมื่อทำความเข้าใจสิ่งที่กำลังเผชิญ พวกเขาจะสามารถเรียนรู้ที่จะจัดการและควบคุมสิ่งกระตุ้นที่อาจเกิดขึ้นได้ดียิ่งขึ้น

เช่น บุคคลเหล่านั้นอาจตระหนักได้ว่าการดูคลิปข่าวสงครามที่กำลังดำเนินอยู่ หรือการฟังรายละเอียดเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่บุคคลอื่นถูกรังแก อาจกระตุ้นให้เกิดภาพย้อนอดีต ดังนั้นบุคคลดังกล่าวก็อาจตัดสินใจที่จะจำกัดการรับข่าวสารและขอให้ผู้รอดชีวิตคนอื่นๆ ไม่เล่ารายละเอียดเกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเองให้พวกเขารับรู้

การตอบสนองต่อบาดแผลทางใจที่พบบ่อยอีกอย่างหนึ่งคือการจมอยู่กับความคิดเชิงลบหรือการนึกถึงประสบการณ์นั้นซ้ำๆ ในกรณีเหล่านี้ บุคคลนั้นอาจรู้สึกที่ตนเองเริ่มมีอาการอ่อนไหวมากขึ้น เช่น รู้สึกวิตกกังวล ประหม่า โกรธ เศร้า เครียด หรืออารมณ์ที่รุนแรงอื่นๆ

สิ่งนี้อาจมีประโยชน์ในการช่วยให้บุคคลนั้นๆ ระบุได้ว่าพวกเขากำลังมีอาการคิดวนไปมา และเตือนตัวเองว่าแม้ว่าความคิดต่างๆ จะปรากฏขึ้นมาตามอำเภอใจ แต่พวกเขาก็สามารถกลับมาควบคุมความคิดนั้นได้ด้วยการใช้มาตรการต่างๆ ในการจัดการความคิด เช่น การตั้งใจคิดว่าเกิดอะไรขึ้นและทำไมสามารถช่วยเปลี่ยนจุดสนใจและหยุดวงจรการคิดซ้ำๆ นั้นได้ การหายใจเข้าลึกๆ เพื่อสงบสติอารมณ์แล้วกลับมาโฟกัสกับสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาปัจจุบันและเปลี่ยนเส้นทางความคิดใหม่ก็ช่วยได้เช่นกัน การเพ่งจิตสำรวจร่างกายก็ช่วยให้พวกเขาหยุดรูปแบบความคิดวนเวียนและมุ่งความสนใจไปที่ปัจจุบันได้ เช่น หากสังเกตเห็นว่าคอและไหล่ตึงขึ้น พวกเขาสามารถค่อยๆ หมุนไหล่และค่อยๆ เอียงศีรษะไปมาเพื่อคลายความตึงเครียดได้

หากรู้สึกว่ามีพลังงานความวิตกกังวลพุ่งขึ้นมา เช่น อารมณ์ขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ฯลฯ การเดินเร็ว การฝึกโยคะ หรือการนั่งสมาธิก็อาจช่วยคลายความรู้สึกเหล่านั้นได้

เป้าหมายของการทำเช่นนี้คือการหาวิธีสงบสติอารมณ์และควบคุมอารมณ์ของตนเอง แม้ว่าบุคคลเหล่านั้นจะไม่สามารถควบคุมความคิดที่เข้ามาในหัวได้ แต่ก็สามารถพยายามที่จะจัดการหาวิธีรับมือกับความคิดและอารมณ์เจ็บปวดที่เกิดขึ้นมาได้



มีแหล่งข้อมูลจำนวนมาก
ให้กับคุณและคนที่คุณรักที่
optumwellbeing.com

ศูนย์ความช่วยเหลือสำคัญของเราให้บริการแหล่งพึ่งพิงทางใจและข้อมูลในยามที่คุณต้องการมากที่สุด ค้นพบหัวข้อหลากหลายประเด็น เช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์สะเทือนใจ ภัยธรรมชาติ ความโศกเศร้าและความสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในภาวะวิกฤติ และอื่นๆ

เป็นฝ่ายควบคุม

นอกจากการหาวิธีช่วยเหลือตัวเองในช่วงเวลานั้นๆ แล้ว บุคคลหนึ่งๆ ยังสามารถพัฒนาความสามารถในการฟื้นตัวโดยรวมเพื่อช่วยให้ตัวเองผ่านพ้นวันนี้และสิ่งที่เกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้ได้เช่นกัน ซึ่งนักจิตวิทยาจะบ่งชี้ว่าการจะสร้างความสามารถในการฟื้นตัวนั้นโดยทั่วไปมีองค์ประกอบ 4 ประการ ได้แก่ การปฏิสัมพันธ์ สุขภาพ เป้าหมาย และการคิดที่ดีต่อจิตใจ

- **การปฏิสัมพันธ์** บางครั้ง การประสบบาดแผลทางใจก็ทำให้คนเราต้องการแยกตัวและเก็บตัวจากสังคม แต่บุคคลนั้นๆ ควรเตือนตัวเองว่าการประสบบาดแผลทางใจและมีปัญหาทางสุขภาพจิตไม่ใช่สัญญาณของความอ่อนแอหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ยาก และพวกเขาไม่จำเป็นต้องผ่านเรื่องเหล่านั้นเพียงลำพัง สิ่งสำคัญคือต้องปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและยอมรับความช่วยเหลือ ซึ่งรวมถึงความช่วยเหลือจากบุคคลภายนอกที่อาจพยายามยื่นมือเข้ามาช่วยด้วย การเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุน เช่น กลุ่มสำหรับผู้รอดชีวิตที่มีบาดแผลทางใจ หรือกลุ่มสำหรับให้ความช่วยเหลือระหว่างรักษาสุขภาพจิตให้ดีขึ้น ก็อาจเป็นประโยชน์เช่นกัน
- **สุขภาพ** การฝึกดูแลตัวเองสามารถช่วยให้คนเราเข้มแข็งและรู้สึกเข้มแข็งขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ให้ทำความเข้าใจว่าสถานการณ์และผลที่ตามมาของแต่ละคนแตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาที่ไม่มั่นคงและไม่แน่นอน บุคคลนั้นๆ ควรพยายามอย่างเต็มที่เพื่อดูแลสุขภาพและสุขภาพจิตโดยรวมของตนเอง ซึ่งรวมถึงการจำกัดการสัมผัสกับสิ่งกระตุ้น และหลีกเลี่ยงการใช้แอลกอฮอล์ ยาเสพติด และยาสูบเป็นกลไกการรับมือ
- **เป้าหมาย** การช่วยเหลือผู้อื่นสามารถช่วยให้คนเรารู้สึกมีพลังและทำให้รู้สึกมีเป้าหมายและความหวังมากขึ้นได้ บุคคลนั้นๆ สามารถลองหาวิธีที่จะทำเช่นนั้นได้โดยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เช่น การช่วยเหลือเพื่อนที่ต้องการความช่วยเหลือ การเป็นอาสาสมัครให้กับองค์กรด้านมนุษยธรรม หรือการช่วยเหลือผู้รอดชีวิตคนอื่นๆ หรือครอบครัวอุปถัมภ์จัดการงานและงานบ้านประจำวัน นอกจากนี้ พวกเขายังสามารถคงการมองภาพตัวเองในแง่ดีเอาไว้ได้ด้วยการคิดถึงอุปสรรคที่เคยผ่านพ้นมาและความสำเร็จที่เคยประสบในชีวิต
- **การคิดที่ดีต่อจิตใจ** ผู้คนจำนวนมากจะได้รับประโยชน์จากการค้นหาและเรียนรู้ที่จะยอมรับสิ่งที่อยู่และไม่อยู่ในการควบคุมของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาที่ยากลำบาก เมื่อมีความท้าทายใหม่ๆ เกิดขึ้น บุคคลนั้นควรพยายามอย่างเต็มที่ที่จะนำความคิดเหล่านี้ไปใช้ในบริบทที่กว้างขึ้น โดยการใช่วิธีคิดที่กว้างไกลและจดจำความท้าทายในอดีตที่พวกเขาเคยเผชิญและเอาชนะมาได้ สิ่งนี้ช่วยให้มุมมองและทำหน้าที่เป็นมาตรฐานเชิงบวกที่จะบอกว่า ไม่ว่าสถานการณ์ปัจจุบันจะเป็นอย่างไร ความท้าทายก็เป็นสิ่งที่สามารถเอาชนะได้และพวกเขาจะรู้สึกดีกับชีวิตอีกครั้ง สิ่งนี้สามารถช่วยฟื้นคืนความหวังให้กับแต่ละบุคคลได้ ซึ่งในทางกลับกันก็ช่วยเพิ่มความสามารถในการฟื้นตัว

แม้ว่าปัจจัยหลายประการที่ทำให้เกิด PTSD จะไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของบุคคลหนึ่งๆ แต่การได้รับการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพหลังจากเกิดอาการ PTSD อาจลดอาการและช่วยให้การใช้ชีวิตในแต่ละวันดีขึ้นได้อย่างมาก หากอาการยังคงอยู่นานกว่าหนึ่งเดือนและ/หรือแย่ลง บุคคลนั้นๆ ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพจิต หรือติดต่อกลุ่มสนับสนุนหรือองค์กรที่สามารถเชื่อมต่อบุคคลดังกล่าวกับบริการด้านสุขภาพจิตได้



ความช่วยเหลือสำคัญในยามที่คุณต้องการ

ไปที่ optumwellbeing.com เพื่อดูแหล่งความช่วยเหลือในกรณีวิกฤตและข้อมูลเพิ่มเติม



หากต้องการดูข้อมูลสิทธิประโยชน์ที่เฉพาะเจาะจง

โปรดไปที่ livewell.optum.com และลงชื่อเข้าใช้ด้วยรหัสเข้าใช้งานของคุณ:



สายให้ความช่วยเหลือ

แหล่งข้อมูล:

1. World Health Organization, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. เข้าถึงเมื่อ 22 เมษายน 2022.
2. World Health Organization, "Injuries and violence." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>. เข้าถึงเมื่อ 22 เมษายน 2022.
3. World Health Organization, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. เข้าถึงเมื่อ 22 เมษายน 2022.

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมประกอบด้วย:

MentalHealth.org.uk, "Trauma." <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma>. เข้าถึงเมื่อ 22 เมษายน 2022.

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>. เข้าถึงเมื่อ 22 เมษายน 2022.

Centers for Disease Control and Prevention, "Coping with Stress." <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#>.

เข้าถึงเมื่อ 22 เมษายน 2022.

American Psychological Association, "The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime." <https://www.apa.org/research/action/ptsd>. เข้าถึงเมื่อ 22 เมษายน 2022.

American Psychological Association, "Trauma." <https://www.apa.org/topics/trauma>. เข้าถึงเมื่อ 22 เมษายน 2022.

National Institutes of Health, "Social acceptance helps mental health after war trauma." <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-wartrauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults>. เข้าถึงเมื่อ 22 เมษายน 2022.

Jed Foundation, "Understanding Emotional Trauma." https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlalQobChMxNP35_ao9wIVepXICH3q4A6zEAAYiAAEgJbvFD_BwE. เข้าถึงเมื่อ 22 เมษายน 2022.



โปรแกรมนี้ไม่ควรใช้ในกรณีที่ต้องการการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทรไปที่หมายเลขโทรศัพท์ของบริการฉุกเฉินในพื้นที่หรือไปที่แผนกอุบัติเหตุหรือห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถแทนที่การดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ อาจไม่มีการให้บริการโปรแกรมนี้และองค์ประกอบของโปรแกรมในบางพื้นที่ และอาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่นๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่เหลือเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากเราปรับปรุงสินค้าและบริการอยู่เสมอ Optum สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดเฉพาะโดยไม่แจ้งล่วงหน้า Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค

© 2024 Optum สงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด WF12062251 143826-022024 OHC