

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



การรับมือกับ ความบอบซ้ำทางจิตใจ



ข้อมูลโดยย่อ

- ความบอบซ้ำทางจิตใจเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกะทันหันซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตตามปกติของเรา
- คุณอาจรู้สึกหมดสิ้นหนทาง เศร้า โกรธ หรือรู้สึกผิด รวมทั้งมีอาการทางร่างกาย เช่น ปวดหัว หรือเบื่ออาหาร
- การดูแลตนเองที่ดีและรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นจะช่วยให้คุณในการรับมือกับความบอบซ้ำทางจิตใจ



สิ่งที่คาดหวังได้

ความบอบซ้ำทางจิตใจเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกะทันหันซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตตามปกติของเราอย่างมากและเปลี่ยนวิธีที่เรามองโลก ซึ่งอาจรวมถึงการเจ็บป่วยของบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว อุบัติเหตุทางรถยนต์ การถูกทำร้าย หรือเหตุการณ์ที่เป็นภัยคุกคามอื่น ๆ เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกตกใจและค่อนข้างทุกขใจหลังจากเกิดเหตุการณ์ใด ๆ ที่อยู่นอกกรอบ 'ปกติ' สำหรับคนเรา โปรดจำไว้ว่าสิ่งที่ 'ผิดปกติ' คือสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อม ไม่ใช่คุณ



ปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อความบอบซ้ำทางจิตใจ

โดยทั่วไปแล้ว คุณอาจมีความรู้สึกและอาการดังต่อไปนี้หลังจากเหตุการณ์ดังกล่าว:

- **หมดสิ้นหนทาง:** คุณอาจรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมชีวิตหรือความรู้สึกของตัวเองได้อีกต่อไป คุณอาจนึกถึงความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าและรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมความคิดของตนได้
- **ความเศร้า:** คุณอาจรู้สึกอยากจะร้องไห้บ่อย ๆ
- **การโกรธ:** คุณอาจรู้สึกโกรธกับสิ่งที่เกิดขึ้นและอะไรก็ตามที่ทำให้มันเกิดขึ้นหรือปล่อยให้มันเกิดขึ้น ซึ่งอาจเชื่อมโยงกับความรู้สึกว่าไม่ได้รับความยุติธรรม หรือความรู้สึกที่คนอื่นเข้าใจคลาดเคลื่อน
- **ความรู้สึกผิด:** คุณอาจรู้สึกผิดอันเป็นผลมาจากสิ่งที่คุณทำหรือไม่ได้ทำ หรือรู้สึกว่าโชคดีกว่าคนอื่นที่ซึ่งมีความเกี่ยวข้องส่วนบุคคลกับเหตุการณ์นั้นมากกว่า



ปฏิกิริยาทางกายต่อความบอบซ้ำทางจิตใจ

หลังจากเหตุการณ์ คุณอาจมีปฏิกิริยาทางกายดังต่อไปนี้:

- ความตึงเครียดอย่างต่อเนื่อง ปวดหัว และปวดกล้ามเนื้อ
- กระสับกระส่าย
- สมาธิไม่ดี เช่น ทำผิดพลาดมากขึ้น ใช้เวลาทำงานประจำวันนานขึ้น หรือเหม่อลอยบ่อยขึ้น
- รู้สึก 'คิดอะไรไม่ออก' และมึนงง
- นอนไม่หลับ — คุณอาจสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบกิจวัตรการนอนปกติของคุณ เช่น นอนหลับยาก ตื่นแต่เช้าตรู่ หรือฝันร้าย
- การหวนคิดถึงเหตุการณ์นั้นซึ่งอาจถูกกระตุ้นจากกลิ่นและเสียง
- ตกใจง่ายเกินไป รวมถึงความอ่อนไหวต่อเสียงดังหรือต่อการเคลื่อนไหวกะทันหัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากสิ่งเหล่านี้ย้ำเตือนให้คุณนึกถึงเหตุการณ์นั้น
- เบื่ออาหาร



ปฏิกิริยาทางพฤติกรรมต่อความบอบซ้ำทางจิตใจ

คุณยังอาจสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมดังต่อไปนี้:

- ความกลัวที่จะกลับไปยังบริเวณที่เกิดเหตุการณ์สะเทือนใจ
- ความต้องการที่จะแยกตัวออกมาคนเดียวและหลีกเลี่ยงการพูดคุยกับผู้อื่น
- รู้สึกอ่อนไหวต่อสิ่งที่เตือนความจำเกี่ยวกับเหตุการณ์และหลีกเลี่ยงการรายงานข่าวในสื่อหรือสิ่งอื่น ๆ ที่ทำให้คุณนึกถึงเหตุการณ์นั้น
- หมดความสนใจในสิ่งที่เคยชอบทำ หรือในการพบปะสังสรรค์กับผู้อื่น
- ความต้องการทางเพศเปลี่ยนไป
- หมดความสนใจในกิจวัตรประจำวัน
- ความมั่นใจในตัวเองและความเชื่อมั่นว่าจะสามารถรับมือลดลง
- หงุดหงิดง่ายขึ้น
- มีแนวโน้มที่จะดื่มเหล้ามากขึ้น



สิ่งที่คุณทำได้

- เตือนตัวเองว่าเป็นเรื่องปกติที่คุณจะรู้สึกอย่างนั้นหลังจากเหตุการณ์สะเทือนใจ
- พูดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นกับคนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและผู้ที่เคยมีประสบการณ์คล้ายกัน
- พูดคุยกับเพื่อนสนิทและญาติเกี่ยวกับข้อเท็จจริงและอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์
- ระมัดระวังอย่ารับมือด้วยการดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปเพราะอาจทำให้ควบคุมไม่ได้
- ระวังการทำกิจกรรมที่มากเกินไปเพราะบางครั้งอาจเป็นผลเสียเมื่อทำให้เกิดการบิดเบือนความสนใจจากความช่วยเหลือที่คุณจำเป็นต้องได้รับ
- โปรดทราบว่าบางครั้งการพูดคุยกับบุคคลภายนอกครอบครัวที่รู้วิธีช่วยเหลือในสถานการณ์วิกฤตจะช่วยให้ เช่น แพทย์ประจำตัวของคุณ สมาชิกของวัดหรือคริสตจักร หรือชุมชนตามความศรัทธาของคุณ หรือโครงการช่วยเหลือเหยื่อภายในท้องถิ่น

หากหลังจากเวลาผ่านไปหนึ่งเดือนหรือนานกว่านั้น ปฏิกิริยาของคุณแยลงแทนที่จะดีขึ้น คุณอาจต้องขอความช่วยเหลือ เช่น:

- หากคุณรู้สึกว่าไม่สามารถมีความสุข ความสนุกสนาน หรือความรักและอารมณ์ด้านบวกอื่น ๆ ได้
- หากคุณสนใจในสิ่งที่เคยชอบน้อยลง
- หากคุณพบว่าเป็นเรื่องยากที่จะจินตนาการถึงอนาคต
- หากคุณยังคงหลีกเลี่ยงสถานที่และบุคคลที่ย้ำเตือนให้คุณนึกถึงเหตุการณ์นั้น

- หากคุณยังคงฝันร้าย นอนไม่ค่อยหลับ และ/หรือมีความเครียดและความวิตกกังวลในลักษณะอื่น ๆ
- หากความสัมพันธ์ของคุณดูเหมือนจะแย่ลงหรือเริ่มมีปัญหาทางเพศ
- หากคุณยังคงสูบบุหรี่หรือดื่มมากเกินไปหลังจากเหตุการณ์
- หากผลการปฏิบัติงานของคุณแย่ลง
- หากคุณกำลังรู้สึก 'หมดแรง' ในฐานะผู้ช่วยเหลือ

อาการบางอย่างอาจดูเหมือนไม่สำคัญนัก แต่ก็อาจเกี่ยวข้องกัน เช่น:

- หากคุณพบว่าตัวเองโกรธง่ายหรือระเบิดอารมณ์บ่อยขึ้น ซึ่งตามปกติแล้วคุณจะไม่เป็นเช่นนี้
- หากคุณพบว่าคุณมีสมาธิไม่ได้นักและต้องพยายามหนักขึ้นเพื่อทำงานให้สำเร็จลุล่วง
- หากคุณพบว่าคุณกลายเป็นคนขี้หลงขี้ลืมและใจลอย
- หากคุณรู้สึกเจ็บปวดร่างกาย ปวดเมื่อย หรือซุ่มซ่ามผิดปกติ
- หากคุณพบว่าการอยู่ร่วมกับคนอื่นทำได้ยากขึ้นเรื่อย ๆ และอยากอยู่ในที่ที่รู้สึก 'ปลอดภัย'
- หากหลังจากเหตุการณ์ คุณพบว่าคุณขาดความมั่นใจหรือรู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า



คำแนะนำทั่วไป

- มุ่งเน้นที่ความต้องการของคุณในการพักผ่อนและการหย่อนใจ การทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายจะช่วยให้ฟื้นฟูทั้งร่างกายและจิตใจ
- ติดต่อกับบุคคลใกล้ชิดที่สุดของคุณอยู่เสมอ การติดต่อกับคนอื่นสามารถช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงความเหงาซึ่งหลายคนต้องเผชิญหลังได้รับความบอบซ้ำทางจิตใจ
- พยายามกลับไปทำกิจวัตรตามปกติให้ได้มากที่สุด
- พยายามอย่าตัดความทรงจำทิ้งให้หมด การหลีกเลี่ยงประสบการณ์และความทรงจำโดยสิ้นเชิงอาจเป็นอันตรายต่อกระบวนการฟื้นตัว
- ระบายความรู้สึกของคุณให้คนอื่นรับรู้อ
- ระมัดระวังในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องใช้สมาธิ เช่น การขับรถ และการทำงานบ้าน
- โปรดจำไว้ว่านี่คือช่วงของการเปลี่ยนผ่าน คนส่วนใหญ่ฟื้นตัวได้อย่างเต็มที่เมื่อเวลาผ่านไป หากคุณกำลังประสบกับอาการใด ๆ เหล่านี้ ขอคำแนะนำจากแพทย์ประจำตัวของคุณหรือจากโครงการนี้



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต

Optum

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ทับซ้อนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

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

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