

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



การช่วยเหลือเพื่อนและผู้ร่วมงาน งานหลังภัยพิบัติ

หากกังวลเกี่ยวกับผู้ที่คุณรักหรือผู้ร่วมงานที่ได้รับผลกระทบจากภัยธรรมชาติหรืออุบัติเหตุ คุณสามารถทำบางสิ่งเพื่อช่วยให้พวกเขาจัดการรับมือได้



เมื่อเพื่อนและผู้ร่วมงานประสบภัยพิบัติ

เมื่อคนที่คุณรู้จักได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติจากธรรมชาติหรือเหตุการณ์ร้ายแรง เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว พายุเฮอริเคน หรือไฟไหม้ ก็อาจเป็นเรื่องยากมากที่เขาจะรู้ว่าต้องทำอะไรหรือคาดหวังในสิ่งใด อ่านแนวทางปฏิบัติต่อไปนี้จากศูนย์บริการสุขภาพจิตเกี่ยวกับการจัดการส่วนบุคคลเพื่อรับมือกับภัยพิบัติ

- ไม่มีใครที่พบเห็นภัยพิบัติแล้วจะไม่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์นั้น
- เป็นเรื่องธรรมดาที่จะรู้สึกวิตกกังวล
- ความเศร้า ความเสียใจ และความโกรธที่ตึงเครียด เป็นปฏิกิริยาปกติต่อเหตุการณ์ที่ไม่ปกติ
- การยอมรับความรู้สึกช่วยให้ฟื้นสภาพได้
- การใส่ใจไปที่จุดแข็งและความสามารถของคุณจะช่วยให้คุณคลายความวิตกกังวลได้
- การรับความช่วยเหลือจากโครงการและทรัพยากรในพื้นที่ไม่ใช่เรื่องที่น่าอาย
- แต่ละคนมีความจำเป็นและการรับมือที่แตกต่างกัน



การพูดคุยกับเพื่อนและผู้ร่วมงาน

นอกจากการให้ที่พักพิงและความช่วยเหลือทางกายแก่เพื่อนและผู้ร่วมงานแล้ว สิ่งสำคัญคือการที่คุณพร้อมจะรับฟังและให้ความช่วยเหลือ การสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้สึกและให้กำลังใจต่อกัน จะช่วยให้เพื่อนเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง รู้จักที่จะแสดงมันออกมา และหาวิธีจัดการ

เนื่องจากอาจยากที่แต่ละคนจะพิจารณาได้ทุกเรื่องที่ต้องทำในตอนี้ ดังนั้นให้คอยถามสารทุกข์สุกดิบกับเพื่อนหรือผู้ร่วมงานของคุณอย่างสม่ำเสมอและเสนอความช่วยเหลือ ให้ตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมในสิ่งที่คุณทำได้ นี่คือการช่วยเหลือเพียงบางส่วน:

- พาไปเลี้ยงข้าวสักวันหนึ่ง
- จัดหาของใหม่ทดแทนของที่สูญหายหรือถูกทำลาย
- ช่วยทำความสะอาดบ้าน
- ช่วยกรอกเอกสารแบบฟอร์มประกันหรือช่วยโทรติดต่ออู่รถ
- ให้ที่พักพิงกับสัตว์เลี้ยงจนกว่าบ้านจะเรียบร้อยหรือสถานการณ์แวดล้อมคงที่มากขึ้น
- ช่วยดูแลเด็ก ๆ ให้ในช่วงบ่ายของวันหนึ่ง

บุคคลที่กำลังจัดการรับมือกับความเครียดรุนแรงจะตอบสนองได้ดีกว่าเมื่อได้รับการเสนอความช่วยเหลือโดยตรง เมื่อผู้ร่วมงานกลับเข้าทำงาน ให้คุณปรึกษากับผู้จัดการของตนเอง ถึงวิธีที่คุณจะช่วยเหลือเขาได้ในเรื่องภาระงาน และให้ผู้ร่วมงานคอย ๆ ปรับตัวให้เข้าสู่ตารางงานเหมือนเดิม อาจต้องใช้เวลาสักพักกว่าที่ผู้ร่วมงานจะกลับเข้าสู่กิจวัตรการทำงานได้ตามปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเขาหรือเธอกำลังจัดการกับปัญหาการย้ายที่อยู่อาศัยหรือการเรียกร้องค่าชดเชยจากบริษัทประกัน

ปรึกษากับผู้จัดการของคุณเกี่ยวกับวิธีการอื่นๆ ที่ออฟฟิศของคุณสามารถให้การสนับสนุนและช่วยเหลือ คุณอาจเสนอที่จะช่วยโทรติดต่ออู่รถหรือช่วยกรอกแบบฟอร์มในช่วงที่คุณพักเบรก



เมื่อไหร่ที่ควรขอความช่วยเหลือ

บางครั้งความบอบช้ำจากภัยพิบัติก็มากมายเกินกว่าที่คนคนหนึ่งจะรับได้เพียงลำพัง จากข้อมูลของศูนย์บริการสุขภาพจิต พฤติกรรมตามที่แสดงด้านล่างนี้เป็นสัญญาณบ่งบอกว่าคุณนั้นต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมเพื่อการรับมือกับภัยพิบัติที่เกิด

- มีปัญหาในการสื่อสารสิ่งที่คิด
- นอนไม่หลับ
- มีปัญหาในการฟื้นฟูความสมดุล
- หงุดหงิดง่าย
- เพิ่มการใช้สารเสพติด/เหล้า
- รักษาการรวบรวมสมาธิได้น้อยลง
- ประสิทธิภาพการทำงานย่ำแย่
- มีปัญหาปวดหัว/ปวดท้อง
- มองเห็นเฉพาะสิ่งที่อยู่ด้านหน้า/ไต่ยืนไม่ชัด
- เป็นไข้หวัดหรืออาการคล้ายไข้หวัดใหญ่
- งุนงงหรือสับสน
- ไม่สามารถรวบรวมสมาธิ
- ไม่อยากออกจากบ้าน
- หดหู่ เศร้าโศก
- รู้สึกสิ้นหวัง
- อารมณ์แปรปรวน
- ร้องไห้ง่าย
- รู้สึกผิดท่วมท้นและสงสัยในตนเอง
- กลัวฝูงชน คนแปลกหน้า หรือการอยู่คนเดียว

ขณะสนทนากับเพื่อนที่แสดงสัญญาณความเครียดรุนแรง ลองปรึกษากันในเรื่องที่อ่อนไหวตามคำแนะนำจาก American College of Occupational and Environmental Medicine:

- ขอพูดกับเขาเป็นการส่วนตัว
- ถามเขาว่า 'คุณกำลังติดขัดเรื่องอะไรอยู่รึเปล่า อยากระบายออกมาไหม'

ให้กำลังใจเพื่อนในการจัดการกับความเครียดด้วยวิธีที่ดี บอกเขาถึงคำแนะนำเหล่านี้จากศูนย์บริการสุขภาพจิตเพื่อลดความเครียด แนะนำให้เพื่อนของคุณ:

- ระบายความรู้สึกของตนเอง อย่างเช่น ความโกรธและความทุกข์ แม้อาจยากที่จะทำ
- อย่ายึดอยู่กับความผิดในเหตุการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของเขา
- ส่งเสริมสุขภาพกายและอารมณ์ด้วยการใช้ชีวิตประจำวันด้วยความกระฉับกระเฉงตลอดเวลา และปรับเปลี่ยนตามที่จำเป็น
- รักษากิจวัตรตามปกติให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้
- ใช้เวลากับครอบครัวและเพื่อนฝูง
- เข้าร่วมในพิธีรำลึก พิธีทางศาสนา และใช้สัญลักษณ์เป็นวิธีแสดงความรู้สึก
- ขอความช่วยเหลือจากกลุ่มสนับสนุนที่มีอยู่ เช่นกลุ่มครอบครัว เพื่อนฝูง วัดหรือโบสถ์
- ลดการดูภาพที่เกี่ยวข้องกับภัยพิบัติ
- ทำงานที่ละเอียด
- ขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

ไม่ควรลังเลที่จะติดต่อกับผู้เชี่ยวชาญหรือคนในครอบครัวของเพื่อน หากคิดว่าเขาต้องการความช่วยเหลือหรือการดูแลในทันที



บทสรุป

การประสบภัยพิบัติสามารถทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ที่ผสมผสานกัน หากเพื่อนหรือผู้ร่วมงานได้รับผลกระทบโดยตรง คุณสามารถช่วยเหลือด้วยการรับฟังถึงสิ่งที่เขากลับและวิตกกังวล รวมทั้งช่วยงานในกิจวัตรประจำวันที่อาจดูเหมือนจะล้นมือ แม้ว่าแต่ละคนจะรับมือกับความสูญเสียและเหตุการณ์ร้ายแรงด้วยวิธีที่แตกต่างกันไป แต่ให้สังเกตสัญญาณว่าบุคคลนั้นต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมหรือไม่



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต

Optum

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ บริการแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยารักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่บั่นทอนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือหรือกับกลุ่มบางขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

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