

# ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



## การช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น หลังเกิดภัยพิบัติ

เมื่อคุณได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติจากธรรมชาติหรือเหตุการณ์ร้ายแรง ก็อาจเป็นเรื่องยากมากที่จะรู้ว่าต้องทำอะไรหรือคาดหวังในสิ่งใด ไม่ว่าจะคุณจะมีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับเหตุการณ์หรือเพียงแค่เห็นเหตุการณ์ การที่ไม่ได้รับผลกระทบอะไรเลยนั้นเป็นเรื่องที่แทบจะเป็นไปไม่ได้



## การช่วยเหลือตัวเอง

เมื่อคุณได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติจากธรรมชาติหรือเหตุการณ์ร้ายแรง ก็อาจเป็นเรื่องยากมากที่จะรู้ว่าต้องทำอะไรหรือคาดหวังในสิ่งใด ไม่ว่าคุณจะมีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับเหตุการณ์หรือเพียงแค่เห็นเหตุการณ์ การที่ไม่ได้รับผลกระทบอะไรเลยนั้นเป็นเรื่องที่แทบจะเป็นไปไม่ได้

การฟื้นฟูจากประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ เช่น ภัยพิบัติมักจะเป็นกระบวนการที่ค่อยเป็นค่อยไปและต่อเนื่อง ซึ่งอาจใช้เวลานานกว่าที่คุณหวังหรือคาดคิด แต่มีเคล็ดลับและขั้นตอนบางอย่างที่สามารถสร้างความแตกต่างในกระบวนการฟื้นฟูของคุณ

- หลีกเลี่ยงจากรายงานข่าวหรือความเห็นทางสื่อสังคมเกี่ยวกับเหตุการณ์ หากเป็นการกระตุ้นให้คุณเกิดอารมณ์ด้านลบ
- ยอมรับว่าความรู้สึกและอารมณ์ของคุณเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งของขั้นตอนการเยียวยา
- อย่าตัดสินตัวเองจากปฏิกิริยาของคุณ
- อย่ารีบร้อน ปล่อยให้ขั้นตอนการเยียวยาดำเนินไปเอง
- หลีกเลี่ยงสถานการณ์ตึงเครียด
- เมื่อรู้สึกพร้อม ให้ทำตามขั้นตอนเล็ก ๆ แต่ให้ผลที่ดีเพื่อกลับไปสู่กิจวัตรที่คุณคุ้นเคย
- หากคิดว่าจะช่วยได้ ให้บอกกับคนอื่นที่มีประสบการณ์แบบเดียวกันกับคุณ
- หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดและเหล้ามากเกินไป
- ใส่ใจดูแลตัวเอง พึงแน่ใจว่าคุณได้พักผ่อน ออกกำลังกาย และทานอาหารอย่างเพียงพอ



ยอมรับว่าความรู้สึกและ  
อารมณ์ของคุณเป็นสิ่งจำเป็น  
อย่างหนึ่งของขั้นตอนการ  
เยียวยา



คุณอาจปรารถนาที่จะฟื้นฟูโดยลำพังเพื่อพิสูจน์ว่าตนเองแข็งแกร่งพอที่จะทำเช่นนั้น แต่การขอความช่วยเหลือจากคนใกล้ตัวก็อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงความแข็งแรงในตัวมันเอง ให้ฟังพาคคนที่คุณไว้วางใจ ระบายความรู้สึกของคุณกับพวกเขา คุณอาจหาความสบายใจได้จากกลุ่มสนับสนุนที่มีอยู่แล้ว

ในช่วงหนึ่งหรือสองสัปดาห์หลังเหตุการณ์ คุณอาจมีการตอบสนองทางร่างกายและอารมณ์ส่วนหนึ่ง หรือมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความสะเทือนใจ รวมถึงการหายใจลำบาก ความอยากอาหารเปลี่ยนไป นอนไม่หลับ ขาดสมาธิในการฟังความสนใจ กลัว โกรธ มีอารมณ์เฉยชา รู้สึกโดดเดี่ยวและถูกทอดทิ้ง

ไม่ควรซ่อนหรือละเลยอาการเหล่านี้ ซึ่งเป็นการตอบสนองปกติต่อเหตุการณ์ที่ไม่ปกติ เมื่อเวลาผ่านไป อาการเหล่านี้มักจะจืดจางลง แต่ถ้าคุณไม่รู้สึกว่าดีขึ้น คิดว่าสิ่งเหล่านี้รบกวนความสามารถในการจัดการชีวิตประจำวันของคุณ หรือพบว่าตนเองใช้สารเสพติดหรือเหล้ามากเกินไป นั่นแสดงว่าคุณอาจกำลังทรมานจากการสูญเสีย/สะเทือนขวัญ หรือเป็นโรคเครียดหลังจากพญเหตุการณสะเทือนใจ (PTSD) ในกรณีเหล่านี้ การขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเป็นแนวทางปฏิบัติที่ดี



## การช่วยเหลือผู้อื่น

ในกรณีที่เกิดผลกระทบหลังภัยพิบัติทันที การปฐมพยาบาลทางจิตใจ (PFA) เป็นวิธีที่คุณสามารถนำไปใช้เพื่อสนับสนุนและช่วยเหลือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องหรือเห็นเหตุการณ์

เนื่องจากผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติมักจะมีปฏิกิริยาทางร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และจิตวิญญาณมากมายหลายลักษณะ การปฐมพยาบาลทางจิตวิทยาจึงได้รับการออกแบบเพื่อช่วยลดความเครียดเบื้องต้น และพัฒนาทักษะการจัดการรับมือได้ให้ได้ผล

## การปฏิบัติสำคัญแปดประการใน PFA ได้แก่:

**การติดต่อและการสร้างความสัมพันธ์** – ตอบสนอง (หรือชักนำ) ผู้ติดต่อในลักษณะที่ไม่เป็นการรบกวน

**ความปลอดภัยและความสะดวกสบาย** – เพิ่มความปลอดภัยและให้ความสะดวกสบายทางร่างกายและทางอารมณ์

**เสถียรภาพ** – ปลอดภัยและนำพาผู้รอดชีวิตที่อารมณ์ท่วมท้นให้รู้สึกสงบจิตใจตามที่ต้องการ

**การรวบรวมข้อมูล** – ระบุความจำเป็นและปัญหาในทันทีจากนั้นให้ปฏิบัติตาม PFA ที่เหมาะสม

**ความช่วยเหลือที่แท้จริง** – ให้ความช่วยเหลือที่แท้จริงเพื่อจัดการแก้ไขความจำเป็นเร่งด่วนของผู้รอดชีวิต

**การติดต่อขอความช่วยเหลือด้านสังคมสงเคราะห์** – ติดต่อไปยังหน่วยงานหลักที่ดูแลช่วยเหลือ

**ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการ** – ให้ข้อมูลเกี่ยวกับปฏิกิริยาความเครียดและวิธีจัดการรับมือ

**การประสานงานกับหน่วยงานความร่วมมือ** – ให้ผู้รอดชีวิตติดต่อกับหน่วยงานบริการที่มีเพื่อขอรับความช่วยเหลือในทันทีหรือในอนาคต

ทักษะสำหรับการฟื้นฟูทางจิต (SPR) เป็นอีกโปรแกรมหนึ่งที่ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนและช่วยเหลือผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติ ซึ่งใช้ระยะเวลาที่ยาวนานกว่า SPR ไม่ได้เป็นการรักษาสุขภาพจิตในตัวเอง แต่เป็นรูปแบบการป้องกันที่ต่อจากขั้นแรกมากกว่า และสามารถนำไปใช้ในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ อย่างเช่นแบบเปิดเผย แบบกลุ่ม หรือแบบที่ส่วนตัว



## ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ไมควรรู้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ บริการแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่บั่นทอนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

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