

# ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



## การทำความเข้าใจและวิธีรักษา ความบอบช้ำทางจิตใจ



ภัยพิบัติจากธรรมชาติ ความไร้เสถียรภาพทางการเมือง การยิงปืนของตำรวจ การแพร่ระบาดใหญ่... มีหลายสิ่งหลายอย่างเกิดขึ้นบนโลก และเหตุการณ์ลักษณะนี้อาจนำไปสู่ความบอบช้ำทางจิตใจ ไม่ว่าจะคุณจะได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ดังกล่าวโดยตรง หรือพบเห็นเหตุการณ์นั้นอยู่ห่าง ๆ หรือเห็นผู้เป็นที่รักได้รับผลกระทบ สิ่งเหล่านี้อาจ "ทำลายความรู้สึกปลอดภัย ทำให้รู้สึกหมดที่พึ่งพาในโลกที่อันตรายนี้"<sup>1</sup> คุณอาจรู้สึกหวาดกลัวหรือเหมือนตกอยู่ในความเสี่ยง<sup>2</sup> หรืออาจรู้สึกด้านชา ตัดขาดจากโลกภายนอก และไม่สามารถไว้วางใจใครได้<sup>1</sup> การเข้าใจความหมายของความบอบช้ำทางจิตใจที่มากขึ้นและวิธีที่จะลดผลกระทบที่เกิดขึ้นในชีวิตอาจช่วยให้คุณพบหนทางที่จะก้าวเดินต่อไป



## ความบอบซ้ำทางจิตใจคืออะไร

ความบอบซ้ำทางจิตใจคือปฏิกิริยาของมนุษย์ต่อเหตุการณ์ตึงเครียด ซึ่งอาจเป็นได้ตั้งแต่สิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณคนเดียว หรือที่ทุกคนในชุมชนประสบร่วมกัน และยังสามารถเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก เช่น การระบาดใหญ่<sup>3</sup>



## อาการของความบอบซ้ำทางจิตใจคืออะไร

คนบางคนอาจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่กระทบจิตใจโดยทันที แต่บางคนอาจตอบสนองในภายหลัง<sup>4</sup> มีหน้าซ้ำผู้ที่ตอบสนองซ้ำอาจถูกเข้าใจผิดว่าเป็นคนเย็นชาหรือไม่แยแส

อาการของความบอบซ้ำทางจิตใจอาจประกอบด้วย<sup>2</sup>

- ความรู้สึกกลัว เศร้าโศก และซึมเศร้า
- คลื่นไส้หรือวิงเวียนศีรษะ
- การเปลี่ยนแปลงความอยากอาหารหรือนอน
- การปลีกตัวออกจากการทำกิจกรรมประจำวัน

อาการเหล่านี้อาจเพิ่มขึ้นเมื่อมีบางสิ่งที่ทำให้คุณนึกถึงเหตุการณ์นั้น เช่น เสียงดอกไม้ไฟ หรือเสียงการจู่ระเบิดจากท่อไอเสียอาจเป็นสิ่งกระตุ้นให้คิดถึงสนามรบสำหรับผู้ที่เคยผ่านสงครามมาแล้ว หรือสิ่งธรรมดาทั่วไปอย่างกลิ่นหรือรสชาติอาจเตือนให้คุณนึกถึงช่วงเวลาที่คุณได้ยินหรือประสบกับสิ่งที่สะเทือนจิตใจ อาการต่าง ๆ ยังอาจเกิดขึ้นเมื่อถึงวันครบรอบของเหตุการณ์นั้นก็เป็นได้



## เคล็ดลับสำหรับการจัดการกับความบอบซ้ำทางจิตใจ

หากคุณประสบกับความบอบซ้ำทางจิตใจ สิ่งสำคัญที่ต้องรู้คือความรู้สึกของคุณนั้นเป็นเรื่องปกติ แม้ว่า你可能ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้นโดยตรง แต่อาจมีการตอบสนองอย่างรุนแรง<sup>1</sup> นอกจากนี้ คุณอาจมีปฏิกิริยาตอบสนองแตกต่างจากคนอื่นที่ประสบเหตุการณ์นั้น หรือแม้กระทั่งอาจรู้จักคนที่ดูเหมือนจะไม่ได้รับผลกระทบแต่อย่างใด การมีความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดา และในระหว่างนี้มีหลายสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อดูแลตนเอง

**อย่าแยกตัวออกมาคนเดียว** แม้ตอนนี้คุณอาจไม่ได้รู้สึกอยากอยู่ใกล้ผู้อื่น แต่การแยกตัวออกมาคนเดียวไม่ใช่การจัดการที่ดี และอาจทำให้เครียดนานขึ้น<sup>5</sup> ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนและครอบครัวของคุณ คุณอาจต้องการคนพูดคุยด้วยหรืออาจให้พวกเขาจัดการกับสิ่งกระตุ้นความเครียดในแต่ละวันแทนคุณ เช่น ช่วยทำธุระหรือการทำงานบ้าน<sup>5</sup> แต่หากมีเรื่องที่ไม่อยากเอ่ยถึงก็ควรบอกไปตรง ๆ ในบางครั้งแม้จะด้วยความหวังดี เพื่อนหรือคนในครอบครัวบางคนก็อาจพูดในสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกแย่ง และบางครั้งคุณก็อาจแค่อยากเข้าสังคม "ตามปกติ" โดยไม่ต้องพูดคุยถึงเรื่องหนัก ๆ<sup>1</sup>

ควรมองหากลุ่มช่วยเหลือทั้งแบบไปพบด้วยตนเองหรือทางออนไลน์ด้วย กลุ่มทางออนไลน์เป็นทางเลือกที่ดีมากในช่วงการระบาดใหญ่ เพราะการพบปะด้วยตนเองอาจไม่ปลอดภัย การเชื่อมต่อกับผู้อื่นที่ประสบกับความบอบซ้ำทางจิตใจเหมือนกันอาจช่วยเยียวยาได้ ยอมรับความรู้สึกของคุณตามที่มันเป็น คาดหวังว่ามันจะเปลี่ยนเมื่อเวลาผ่านไป และอย่าเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น<sup>1</sup>

**ดูแลตัวเอง**ทั้งทางร่างกายและจิตใจ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาเสพติด ซึ่งอาจกีดความรู้สึกของคุณแทนที่จะปล่อยให้จัดการด้วยวิธีที่ถูกต้อง<sup>4</sup> พึงแน่ใจว่าคุณนอนหลับอย่างเพียงพอ เพราะมีเช่นนั้นอาจทำให้อาการแย่ลง<sup>1</sup> ออกกำลังกายบ้าง แม้จะเป็นเพียงการออกไปเดินเล่นข้างนอก และหาวิธีทำจิตใจให้สงบ เช่น การทำสมาธิ การเพ่งลมหายใจ งานศิลปะหรือดนตรี<sup>1,5</sup>

**ติดตามข่าวสารแต่เพียงพอดี** หากเหตุการณ์หรือผลของเหตุการณ์นั้นยังคงดำเนินอยู่ คุณอาจรู้สึกเครียดหรือกังวลหากคุณไม่รู้ข่าวคราวล่าสุด ขอให้หาแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ และให้ตระหนักว่ามักจะมีข่าวลือออกมาในระหว่างที่เกิดภาวะวิกฤติ โดยเฉพาะในสื่อสังคม แต่ควรหลีกเลี่ยงการเสพข่าวมากเกินไป การได้ยินหรือเห็นภาพหรือสิ่งที่กระทบกระเทือนจิตใจซ้ำ ๆ อาจรบกวนจิตใจได้<sup>6</sup>

**ขอความช่วยเหลือหากจำเป็น** คนส่วนใหญ่กล่าวว่าตนเองรู้สึกดีขึ้นภายในเวลาสามเดือนนับจากที่เกิดเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจ หากอาการของคุณแย่ลงหรือไม่ดีขึ้นภายในหนึ่งเดือน คุณอาจมีภาวะความเครียดผิดปกติหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ (PTSD)<sup>2</sup> บางคนอาจไม่มีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจ แต่อาจมีภาวะ PTSD เกิดขึ้นนานถึงหนึ่งปีหลังเกิดเหตุการณ์ หากอาการของคุณไม่หายไป ลองปรึกษาแพทย์เพื่อช่วยบำบัด และควรขอความช่วยเหลือหากคุณมีอาการรุนแรงในช่วงหนึ่งเดือนแรก หรือหากอาการเกิดขึ้นภายหลังและส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์หรือการทำงานของของคุณอย่างมาก<sup>2</sup> โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานของคุณอาจช่วยติดต่อให้คุณได้

**คืนพลังให้กับตนเอง** เมื่อเกิดเหตุการณ์ตึงเครียดขึ้น หลายคนรู้สึกไร้ที่พึ่ง ลองมองหาหนทางที่คุณอาจสร้างผลกระทบ<sup>1</sup>ได้ เช่น การเป็นจิตอาสา การระดมทุนเพื่อช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์นั้น หรือเป็นกระบอกเสียงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าการระดมทุนของคุณมีจุดประสงค์ที่ถูกต้องตามกฎหมาย เพราะมักจะมี การหลอกลวงเกิดขึ้นในระหว่างช่วงที่มีเหตุการณ์สะเทือนใจ



ในขณะที่คุณกำลังเผชิญกับความบอบซ้ำทางจิตใจ โปรดระลึกว่าการเยียวยาเป็นสิ่งที่ต้องใช้ เวลา อาการของคุณจะเริ่มดีขึ้นในที่สุด และคุณมีแนวโน้มว่าจะคิดถึงเหตุการณ์ดังกล่าวน้อยลงเรื่อย ๆ แต่หากคุณยังรู้สึกว้าวุ่นต่าง ๆ ยังไม่ดีขึ้น หรือหากมันส่งผลกระทบต่อการทำงานหรือชีวิตส่วนตัวของคุณ โปรดทราบว่าคุณสามารถขอความช่วยเหลือได้ เพียงขอให้ออก



## ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

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

## Optum

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. กุมภาพันธ์ 2020. ดูได้ที่: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. เข้าถึงเมื่อ 3 มีนาคม 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. ดูได้ที่: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. เข้าถึงเมื่อ 3 มีนาคม 2021.
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). ดูได้ที่: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. เข้าถึงเมื่อ 3 มีนาคม 2021.
4. CDC. Coping with Traumatic Events. อัปเดตเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2019. ดูได้ที่: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. เข้าถึงเมื่อ 3 มีนาคม 2021.
5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. 30 ตุลาคม 2019. ดูได้ที่: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. เข้าถึงเมื่อ 3 มีนาคม 2021.
6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. 13 กันยายน 2019. ดูได้ที่: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. เข้าถึงเมื่อ 3 มีนาคม 2021.

**ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปที่ห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด**  
โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผล  
ประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทร  
กำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด  
ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือ  
เครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

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