

เมื่อไรที่ฉันต้องขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ?

คนส่วนใหญ่เห็นว่าเวลาสามารถรักษาหรือเยียวยาความเครียดและความรู้สึกแย่เหล่านี้ให้หมดไป แต่ก็ขึ้นอยู่กับอาการของของแต่ละบุคคล ถ้าอาการข้างต้นหายไปภายใน 4-6 สัปดาห์และยังทำให้คุณวิตกกังวลอยู่ ท่านมีสิทธิ์ที่จะรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญได้

- ถ้าท่านยังรู้สึกไม่สมดุล, ตึงเครียด, หมดหนทางและล้มสลาย
- ถ้าท่านรู้สึกหดหู่ใจหรืออยากทำอะไรทำเพื่อจะได้ไม่ต้องคิดถึงเหตุการณ์เหล่านั้น
- ถ้าท่านยังฝันร้ายและนอนไม่หลับ
- ถ้าเหตุการณ์เหล่านั้นมีผลกระทบต่อชีวิตครอบครัว/ความสัมพันธ์ของท่าน อาทิเช่น การมีเพศสัมพันธ์
- ถ้าท่านรู้สึกว่าท่านเกิดอุบัติเหตุบ่อยๆ หรือเรื่องที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นบ่อยๆ
- ถ้าสมรรถภาพทางการทำงานลดลง
- ถ้าท่านอยากระบายและบรรเทาความรู้สึก แต่ไม่รุ้จะขอความช่วยเหลือจาก

ผู้เชี่ยวชาญที่ตระหนักถึงต้นตอของปัญหาและช่วยท่านจัดการกับความเครียดร้ายแรง, ความหวาดกลัว และช่วยท่านจัดการกับแรงผลักดันและปรับตัวให้รับมือกับปัญหานั้นได้

ฉันสามารถหาคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญได้จากไหน

หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน 1717 ของสภาาชาชาติให้บริการยี่สิบสี่ชั่วโมง ท่านสามารถขอความช่วยเหลือโดยตรงหรือแหล่งข้อมูล ที่สามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้ โทรฟรี โดยที่ชื่อจะถูกเก็บไว้เป็นความลับและไม่มีการเผยแพร่ออกไป



สภาาชาชาติประเทศไอซ์แลนด์

สภาาชาชาติประเทศไอซ์แลนด์ ให้ความช่วยเหลือหลายด้านและด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจ ว่าด้วยข้อตกลงว่าด้วยพลเรือนของประเทศไอซ์แลนด์ ฝ่ายสภาาชาชาติเปิดศูนย์ให้บริการด้านสภาวะผิดปกติด้านความเครียดหลังจากการได้รับการกระทบกระเทือนทางด้านจิตใจ อันดับแรกคือการให้ข้อมูล, อาหารและเครื่องนุ่งห่มและการบูรณาการด้านครอบครัว รวมถึงปัญหาด้านอื่นๆ ของรัฐ อาทิเช่น ไฟไหม้บ้านและน้ำท่วม

การฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้าน

> วิธีการตอบสนองและการเอาตัวรอด



เหตุการณ์รุนแรงทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นมีดังต่อไปนี้

อาทิเช่น เกิดจากอุบัติเหตุ, ได้รับความเจ็บอย่างรุนแรง, การใช้ความรุนแรงหรือการกดขี่ข่มเหง, ภัยธรรมชาติ, การฆ่าตัวตายหรือการถูกข่มขืน เหตุการณ์เหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อโดยที่เราไม่สามารถตั้งตัวมาก่อน

หากท่านพบหรือตกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว มันล้วนมีผลกระทบไม่มากก็น้อยขึ้นอยู่กับบุคคลแต่ละบุคคล สถานการณ์ข้างต้นทำให้คุณไม่สามารถหาทางออกได้ ไม่รู้ว่าจะจัดการกับความทุกข์นี้อย่างไร และยังส่งผลให้ทำอะไรที่ผิดๆ และเกิดความทุกข์ใจตามมาซึ่งมีผลต่อตารางชีวิตประจำวันอีกด้วย

ปกติแล้วภาวะกดดันนี้จะทุเลาลงเมื่อเราสามารถหาทางออกได้ด้วยตัวของเราเอง, จากครอบครัว, จากเพื่อนและคนรู้จักแต่อย่างไรก็ตามภาพเหตุการณ์นี้สามารถเกิดขึ้นได้ก็ถึงแม้เวลาจะผ่านไปแล้วก็ตามซึ่งสามารถปรากฏขึ้น อย่างเช่น สถานที่, ภาพถ่าย, เสียง, กลิ่นหรือบทสนทนาเกี่ยวกับเหตุการณ์คล้ายๆ กัน

คุณจะได้รับมือกับมันได้อย่างไร?

เป็นเรื่องปกติที่คุณอาจมีอาการเครียดและอาจรู้สึกเครียดอยู่หลายสัปดาห์ ขึ้นอยู่กับความรุนแรง, ความอดทนต่อแรงกดดันและปัจจัยที่ทำให้เครียด ยิ่งเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นกับคนใกล้ชิดของท่านเท่าไร มันยิ่งส่งผลต่อท่านมากเท่านั้น เหตุการณ์เหล่านี้ยังสามารถส่งผลไปยังญาติและเพื่อนๆของท่านอีกด้วย เหตุการณ์เหล่านี้สามารถทำให้ข้อคิดหรือตกใจได้ในระยะแรกและทำร้ายความรู้สึกของท่านอย่างรุนแรง

อาการตอบสนองที่สามารถเห็นได้ทันที

ข้อคิดหรือตกใจ -เกิดอาการกลัว, คิดกำกวม, ไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกอย่างแท้จริง, เหม่อลอย

-อาการตอบสนองเหล่านี้เชื่อมโยงกับความรู้สึกและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวท่าน

อาการปฏิเสธ -ยากที่จะยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

-ปฏิบัติราวกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น

หลังจากเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นหลายชั่วโมงหรือหลายวัน อาการเหล่านี้ก็จะทุเลาลงและอาการตอบสนองอื่นก็จะเข้ามาแทนที่

อาการตอบสนองหนึ่งสัปดาห์แรก

-ร้องไห้และสลดใจ - รู้สึกเจ็บปวด, โศกเศร้าเสียใจ

-หวาดระแวงและรู้สึกปวดร้าว -จะเกิดเหตุการณ์น่ากลัวนี้ขึ้นอีกหรือไม่? แล้วจะเกิดอะไรขึ้น? อะไร... ถ้า?

-ความมึนงง และ/หรืออยู่ในความฝัน -รับรู้ถึงความรู้สึกเจ็บปวดมากขึ้น-ฝันร้าย, นอนไม่หลับ - เก็บเอาเหตุการณ์นั้นไปฝัน, เครียดเพิ่มขึ้น

-เกิดอาการหลอนถึงเหตุการณ์เหล่านั้น เช่น ภาพ— เสียงและกลิ่น

-พูดถึงเหตุการณ์เหล่านั้น หาทางออกที่แตกต่างออกไป—

-อ่อนเพลีย ระบบการทำงานของร่างกายอ่อนเพลียเพราะความเครียด

-ไม่ให้ความช่วยเหลือและไม่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์เพราะความเครียดส่งผลต่อความคิด - โกรธ ตอบสนองด้วยวิธีรุนแรง

-ไม่อยากพบเห็นผู้คนและสถานที่ที่ย้ำเตือนเหตุการณ์เหล่านั้น—หลบหลีกหลีกเลี่ยง

-หนีความผิด, โยนความผิดให้ผู้อื่น -เกิดความคิดภายในใจความเครียด

-ขาดสมาธิ -อารมณ์แปรปรวน

-ปวดหัว และรู้สึกไม่สบายเนื้อสบายตัว -ความเครียดส่งผลต่อร่างกาย

การตอบสนองข้างต้น เป็นภาวะปกติ ซึ่งรุนแรงและใช้เวลาในการตอบสนองไม่เท่ากัน ซึ่งการตอบสนองนี้ อาจเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ การที่จะจัดการกับความทุกข์ตอบสนองเหล่านี้ ก็คือปล่อยให้มันเกิดขึ้น การที่เราได้ระบายความรู้สึกไม่ได้หมายความว่า มันจะทำให้เราไม่สามารถควบคุมตนเองได้หรือทำให้เราเจ็บปวดเพิ่มขึ้น การระบายความรู้สึกสามารถนำมาซึ่งทางออกที่ดีกว่าหรืออาจทำให้ปัญหาเลวร้ายลดลงก็ได้

แล้วฉันจะรับมือกับมันได้อย่างไร?

ใช้ชีวิตในแต่ละวันให้ดีที่สุด สิ่งสำคัญคือการปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด โดย

- มีความอดทนอดกลั้นต่อปัญหา -ความอดทนอดกลั้นต่อเหตุการณ์หรือปัญหาอาจเกิดขึ้นภายในสัปดาห์หรือเดือน
- ทำกิจวัตรประจำวันให้ดีที่สุด เช่น ทำงานและเรียน
- อยู่กับครอบครัวและเพื่อนๆ ที่สามารถให้กำลังใจเราได้
- เด็กๆ ต้องได้รับกำลังใจและความไว้วางใจจากผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ ที่สามารถพูดคุยถึงความกังวลและความไว้วางใจต่างๆ ได้อย่างเปิดเผย
- แลกเปลี่ยนความคิด, พูดคุยกับบุคคลที่ประสบเหตุการณ์เดียวกัน
- เข้าร่วมพิธีกรรมต่างๆ และงานศพ
- นอนหลับ, ทานอาหารและออกกำลังกายให้พอเพียง
- พูดถึงเหตุการณ์และทางออกเมื่อพร้อมที่จะพูด
- ไม่ต้องกังวลหรือกลัวที่จะร้องไห้หรืออารมณ์เสียยามที่เล้าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- ข้อควรระวัง! บ่อยครั้งเหตุการณ์เลวร้ายเหล่านี้นำไปสู่อุบัติเหตุ สำหรับคนทั่วไป

อะไรที่เราไม่ควรทำ?

- อย่าพยายามปกปิดความรู้สึกของตนเอง, อิทธิพลของความรู้สึกแยๆ ต่อเหตุการณ์เลวร้ายเหล่านี้ อาจทำให้เกิดความทุกข์ได้
- หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายและแอลกอฮอล์ เพราะมันแค่ทำให้เราลืมเหตุการณ์นั้น ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการแก้ปัญหา
- อย่าเอาเหตุการณ์เหล่านี้ไปตัดสินหรือเปรียบเทียบกับชีวิตของคุณ
- การทำอะไรโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์อาจทำให้คุณเกิดความสำนึกผิดได้

ฉันจะช่วยลูกๆ ของฉันได้อย่างไร?

- อยู่ใกล้ๆ และคอยให้คำปรึกษาแก่ลูกว่าไม่ต้องกลัวอะไร
- ชื่อสัตย์และอธิบายถึงข้อเท็จจริงต่างๆ อาทิเช่น ความต้องการของแต่ละวัยและพัฒนาการของเด็ก การประมวลผลทางอารมณ์ของเด็กเป็นผลมาจากข้อมูลที่เด็กรับมา
- ให้โอกาสหรือตามใจเด็กได้เลือกในสิ่งที่อยากทำ เช่น วาดภาพ หรือพูด
- พยายามช่วยเหลือเด็กในการทำกิจวัตรประจำอย่างเต็มที่, ดูแลเรื่องมื้ออาหาร, การเข้านอน, การเข้าเรียน, กิจกรรมยามว่าง และเรื่องอื่นๆ เช่น กิจกรรมกลางแจ้ง
- ให้เวลาแก่ครอบครัวเพื่อหาแนวทางในทางบวกเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาด ในด้านการขจัดความกลัวและความวิตกกังวล

เด็กต่างจากผู้ใหญ่เนื่องจาก การตอบสนองต่อเหตุการณ์ร้ายแรง ใช้เวลายาวนานกว่า อีกทั้งเด็กยังสามารถเกิดอาการเศร้าโศกและหมดหวัง โดยลืมทำกิจกรรมที่สนุกๆ สังเกตจากการตอบสนองบางอย่างที่ยังไม่ปรากฏ และการตอบสนองอื่นๆ จะปรากฏขึ้นภายหลังจากเวลาผ่านไปหลังจากผู้เชี่ยวชาญ และการสนับสนุนถ้าท่านรู้สึกไม่ปลอดภัย และต้องการความช่วยเหลือ