



ການເອົາໃຈໃສ່ດູແລສຸຂະພາບຈິດຂອງທ່ານຫຼັງໄພພິບັດ

ໄພພິບັດມີຜົນກະທົບຕໍ່ຄົນເຮົາຫຼາຍທິດທາງ. ຢູ່ໃນສະພາບຂອງໄພພິບັດບາງອັນນັ້ນກໍ່ຍ່ອມທີ່ອາດຈະ
ໝາຍເຖິງການສູນເສຍບຸກຄົນອັນເປັນທີ່ຮັກ ເຊິ່ງກໍ່ລວມມີຍາດພີ່ນ້ອງ, ພູ່ເພື່ອນ, ເພື່ອບ້ານ ຫຼືສັດລ້ຽງ
ຂອງຄອບຄົວ. ຢູ່ໃນໄພພິບັດອື່ນ, ມັນອາດຈະມີການສູນເສຍບ້ານ ແລະຊັບສິນ, ເຄື່ອງເຮືອນ, ແລະສິ່ງ
ຂອງທີ່ສໍາຄັນ ແລະເປັນທີ່ສັກກາລະບູຊາ. ບາງຄັ້ງມັນກໍ່ໝາຍເຖິງການທີ່ຕ້ອງເລີ່ມເຮັດບ້ານ ຫຼືທຸລະກິດ
ໃໝ່. ຜົນກະທົບທາງດ້ານຈິດໃຈໃນເລື່ອງການສູນເສຍ ແລະການແຕກແຍກເສຍຫາຍອາດຈະສະແດງຂຶ້ນ
ມາໃຫ້ເຫັນໃນທັນທີ ຫຼືອາດຈະປະກົດຂຶ້ນມາໃນເວລາຫຼາຍເດືອນຫຼັງຈາກນັ້ນ.

ເປັນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນທີ່ຈະຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າຈະຕ້ອງມີຂະບວນການໂສກເສົ້າເສຍໃຈຕາມທໍາມະຊາດຫຼັງຈາກມີ
ການສູນເສຍໃດໜຶ່ງ ແລະດັ່ງນັ້ນ ໄພທໍາມະຊາດຂະໜາດໃດກໍ່ຕາມຈະເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຕຶງຄຽດຜິດ
ປົກກະຕິ ແລະບໍ່ເປັນທີ່ຕ້ອງການຢູ່ໃນຄວາມພະຍາມທີ່ຈະເລີ່ມກໍ່ສ້າງຊີວິດໃໝ່.

ສະມາຄົມກາແດງອາເມຣິກາຢູ່ໃນເຂດອ່າວສະໜອງຂໍ້ມູນຕໍ່ໄປນີ້ ໃນດ້ານວິທີການເພື່ອຍອມຮັບຄວາມຮູ້ສຶກ
ປະຈຸບັນຂອງທ່ານ ແລະຄໍາແນະນໍາເພື່ອດູແລສຸຂະພາບຈິດຂອງທ່ານ, ຄອບຄົວຂອງທ່ານ ຫຼືພູ່ເພື່ອນ
ຂອງທ່ານ.

ຍອມຮັບອາການຄວາມຕຶງຄຽດ

ເມື່ອພວກເຮົາປະສົບກັບໄພພິບັດ ຫຼືເຫດການໃນຊີວິດທີ່ມີຄວາມຕຶງຄຽດອື່ນໆ, ພວກເຮົາສາມາດມີ
ປະຕິກິລິຍາໂຕ້ຕອບໄດ້ຫຼາຍອັນ, ໂດຍທັງໝົດເປັນການໂຕ້ຕອບທີ່ໄປຕໍ່ກັບສະຖານະການທີ່ລໍາບາກ.
ປະຕິກິລິຍາເຫຼົ່ານີ້ສາມາດທີ່ຈະມີໄດ້ຄື:

- ຮູ້ສຶກໝົດກໍາລັງທາງກາຍ ແລະໃຈ
- ມີຄວາມລໍາບາກໃນການຕັດສິນໃຈ ຫຼືການຕັ້ງສະມາທິໃສ່ກັບຫົວຂໍ້ຕ່າງໆ
- ເກີດມີອາການທໍ້ຖອຍເບື້ອໜ່າຍຢູ່ເລື້ອຍໆ
- ການທໍ້ຖອຍເບື້ອໜ່າຍເກີດຂຶ້ນໄວ ແລະເລື້ອຍໆ
- ມີການໂຕ້ຖຽງກັບຄອບຄົວ ແລະພູ່ຄູ່ຫຼາຍຂຶ້ນ
- ຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍ, ໂສກເສົ້າ, ມືນຊາ, ໂດດດ່ຽວ ຫຼືກັງວົນ
- ມີບັນຫາເລື່ອງການປ່ຽນແປງໃນເລື່ອງການກິນແຊບ ຫຼືການນອນຫຼັບ



ປະຕິກິລິຍາເຫຼົ່ານີ້ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນເກີດຂຶ້ນຊົ່ວຄາວ ແລະຈະຫາຍໄປຕາມເວລາ. ພະຍາຍາມຍອມຮັບຕໍ່ທຸກປະຕິກິລິຍາທີ່ທ່ານອາດຈະມີ. ຊອກຫາວິທີທາງທີ່ຈະດຳເນີນຂັ້ນຕອນອັນໜຶ່ງໃນເວລາໃດໜຶ່ງ ແລະສຸມໃສ່ການດູແລເລື່ອງຄວາມຕ້ອງການທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບໄພພິບັດຂອງທ່ານ ແລະຄວາມຕ້ອງການຂອງຄອບຄົວທ່ານ.

ດຳເນີນມາດຕະການ

ມາດຕະການທີ່ເປັນຜົນດີແຕ່ລະອັນທີ່ທ່ານໃຊ້ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະຢູ່ໃນການຄວບຄຸມໄດ້ດີຂຶ້ນ. ອັນນີ້ແມ່ນຄວາມຈິງ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຖ້າທ່ານໄດ້ປະສົບກັບໄພພິບັດໃດໜຶ່ງຜ່ານມາ. ຂ່າວດີກໍຄືວ່າ ມີຫຼາຍຄົນມີປະສົບການໃນການຮັບມືກັບເຫດການຂອງຊີວິດທີ່ມີຄວາມຕຶງຄຽດ ແລະໄດ້ມີການຜ່ອນຄາຍໄປໂດຍທຳມະຊາດ, ນັ້ນກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າ ພວກເຮົາຖືກອອກແບບມາເພື່ອຕອບໂຕ້ກັບຄືນຈາກເວລາອັນລຳບາກ. ການນຳເອົາຕົວເຮົາເອງ ແລະຊີວິດຂອງພວກເຮົາກັບຄືນໄປສູ່ສະພາບປົກກະຕິທີ່ສະດວກສະບາຍແມ່ນຕ້ອງໃຊ້ເວລາ.

- **ເອົາໃຈໃສ່ດູແລຄວາມປອດໄພຂອງທ່ານ:** ຊອກຫາບ່ອນທີ່ປອດໄພພັກຜ່ອນ ແລະຮັບປະກັນວ່າທ່ານໄດ້ມີຄວາມພ້ອມໃນດ້ານທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ສຸຂະພາບທາງກາຍ ແລະບັນຫາຄອບຄົວຂອງທ່ານໄດ້ຮັບການແກ້ໄຂ. ຖ້າຈຳເປັນ ໃຫ້ຊອກຫາວິທີການປິ່ນປົວທາງການແພດ.
- **ກິນອາຫານມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ:** ໃນລະຫວ່າງເວລາທີ່ມີຄວາມຕຶງຄຽດ, ເປັນເລື່ອງສຳຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງຮັກສາຄວາມສົມດຸນຂອງອາຫານ ແລະດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍ.
- **ພັກຜ່ອນ:** ການທີ່ມີຫຼາຍອັນຕ້ອງເຮັດ, ມັນອາດຈະເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະໃຫ້ມີເວລາພັກຜ່ອນພຽງພໍຫຼືນອນໃຫ້ພຽງພໍ. ປ່ອຍໃຫ້ຮ່າງກາຍ ແລະຈິດໃຈຂອງທ່ານໄດ້ຮັບການພັກຜ່ອນ ເພື່ອໃຫ້ສາມາດສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃນການຮັບມືກັບຄວາມຕຶງຄຽດທີ່ທ່ານອາດຈະໄດ້ຮັບ.
- **ຕິດຕໍ່ກັບຄອບຄົວ ແລະໝູ່ເພື່ອນ:** ການໃຫ້ ແລະການຮັບເອົາການສະໜັບສະໜູນເປັນສິ່ງສຳຄັນອັນໜຶ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້.
- **ອົດທົນກັບຕົນເອງ ແລະກັບຜູ້ທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງທ່ານ:** ຍອມຮັບວ່າທຸກໆຄົນມີຄວາມຕຶງຄຽດ ແລະອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຈັດໃຫ້ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະຄວາມຄິດຂອງເຂົາເຈົ້າເຂົ້າສູ່ລຳດັບໃນບາງຄັ້ງ.
- **ກຳນົດບຸລິມະສິດ:** ພະຍາຍາມຈັດການກັບວຽກເປັນຂັ້ນຕອນນ້ອຍໆໄປ.
- **ຢ່າປ່ຽນແປງຊີວິດຂະໜາດໃຫຍ່ໂດຍທັນທີ:** ໃນລະຫວ່າງໄລຍະເວລາຂອງການມີຄວາມຕຶງຄຽດຮ້າຍແຮງ, ພວກເຮົາທັງໝົດມີແນວໂນ້ມວ່າຈະເຮັດໃຫ້ເກີດມີການຕັດສິນໃຈຜິດພາດ.
- **ຮວບຮວມເບິ່ງຂໍ້ມູນ:** ຊອກຫາການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະທຶນຮອນທີ່ຈະຊ່ວຍທ່ານ ແລະຄອບຄົວຂອງທ່ານບັນລຸໄດ້ຕາມຄວາມຕ້ອງການທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບໄພພິບັດ.



- ຢູ່ຢ່າງມີຫວັງ: ເຕືອນຕົວເອງກ່ຽວກັບເລື່ອງທີ່ຕົນເອງຜ່ານຜ່າຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຜ່ານມາໃນອະດີດໄດ້ຢ່າງສໍາເລັດຜົນ. ຮຽກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ເມື່ອທ່ານຕ້ອງການ ແລະຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ອື່ນເມື່ອເຂົາເຈົ້າຈໍາເປັນ.

ການຮັບມືກັບຄວາມຕຶງຄຽດຕໍ່ເນື່ອງ

ມີຫຼາຍຄົນມີປະສົບການໃນການຮັບມືກັບເຫດການໃນຊີວິດທີ່ມີຄວາມຕຶງຄຽດ ແລະໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວແມ່ນຈະຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນຫຼັງຈາກສອງສາມວັນ. ມີບາງຄົນພົບວ່າຄວາມຕຶງຄຽດຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ໝົດໄປໄດ້ຢ່າງໄວວາຕາມທີ່ເຂົາເຈົ້າຢາກໃຫ້ເປັນ ແລະມັນສົ່ງຜົນຕໍ່ຄວາມສໍາພັນກັບຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະຜູ້ອື່ນໆ.

ຮ້ອງຫາການຊ່ວຍເຫຼືອເພີ່ມເຕີມ ຖ້າທ່ານພົບວ່າຕົນເອງ ຫຼືຄົນທີ່ທ່ານຮັກກໍາລັງມີຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະປະຕິກິລິຍາທີ່ໄດ້ບົ່ງບອກໄວ້ລຸ່ມນີ້ເປັນເວລາມາໄດ້ສອງອາທິດ ຫຼືດົນກວ່ານັ້ນແລ້ວຄື:

- ຮ້ອງໄຫ້ຢູ່ເລື້ອຍໆ ຫຼືມີອາການໃຈຮ້າຍ
- ກິນບໍ່ແຊບ
- ນອນບໍ່ຫຼັບ
- ບໍ່ມີຄວາມສົນໃຈໃນອັນໃດ
- ມີອາການທາງດ້ານຮ່າງກາຍເພີ່ມຂຶ້ນເຊັ່ນ: ເຈັບຫົວ ຫຼືເຈັບທ້ອງ
- ອອນເພຍ
- ຮູ້ສຶກຜິດ, ໝົດຫວັງ ຫຼືສິ້ນຫວັງ
- ຫຼົບຫຼີກຄອບຄົວ ແລະໝູ່ເພື່ອນ

ສໍາລັບລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ກັບໜ່ວຍງານສຸຂະພາບຈິດທາງດ້ານໄພພິບັດຂອງສະພາກາແດງໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ຫຼືຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.

ຈົ່ງຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທັນທີ ຖ້າທ່ານ ຫຼືມີບາງຄົນທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກນັ້ນກໍາລັງຮູ້ສຶກວ່າຊີວິດໝົດຄ່າທີ່ຈະຢູ່ຕໍ່ ຫຼືຖ້າທ່ານກໍາລັງມີແນວຄວາມຄິດທີ່ຈະທໍາຮ້າຍຕົນເອງ ຫຼືຜູ້ອື່ນ. ທ່ານຍັງສາມາດຕິດຕໍ່ຫາສາຍດ່ວນການປ້ອງກັນການຂ້າຕົວຕາຍແຫ່ງຊາດໄດ້ທີ່ໝາຍເລກ 1-800-273-TALK (8255) ຫຼື SuicidePreventionLifeline.org.