



ความช่วยเหลือสำหรับท่านและครอบครัวของท่าน หลังจากประสบภัยพิบัติ

(Help for you and your family after Disasters)

คนส่วนมากเกิดอาการเครียดอย่างรุนแรงในขณะที่มีภัยพิบัติธรรมชาติเกิดขึ้น หรือเมื่อมีการกระทำที่รุนแรงมากๆและขนาดใหญ่ และส่วนมากจัดการได้ด้วยความกล้าและความเข้มแข็ง อย่างไรก็ตาม บางครั้งมโนภาพของความรู้สึกเดือดร้อนจะถูกรื้อฟื้นขึ้นภายหลังเหตุการณ์ซึ่งทำให้ผลของอาการเครียดเริ่มปรากฏขึ้น

ความรู้สึกเดือดร้อนและกังวลใจเป็นสิ่งที่เข้าใจได้และเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ภัยพิบัติธรรมชาติหรือการกระทำที่รุนแรงมากๆสาเหตุของความรู้สึกเดือดร้อนและกังวลใจโดยทั่วไปอาจเกิดจากการต้องเผชิญอันตรายเฉพะหน้า มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวหรือเพื่อนได้เห็นอาการบาดเจ็บและความเดือดร้อน ของผู้อื่นหรืออยู่ในสภาพตกใจกลัวและเกิดความสับสนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ความรู้สึกหรือความทรงจำที่เกี่ยวข้องกับภัยพิบัติที่เผชิญ มาแล้วหรือความทุกข์โศกและการสูญเสียอื่นๆอาจหวนกลับมาให้นึกถึงอีกได้

คนส่วนมากเกิดอาการเครียดอย่างรุนแรงระหว่างเกิดเหตุการณ์ เช่นเมื่อเกิดไฟฟ้า น้ำท่วม การจลาจลเกิดมีระเบิด พายุหมุน แผ่นดินไหวใต้ทะเลและแผ่นดินไหว อย่างไรก็ตาม บางครั้งต่อมาภายหลังเมื่อเขาหวนระลึกถึงประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนนั้นๆ ความกระทบกระเทือนเป็นการส่วนตัวก็อาจจะเริ่มปรากฏขึ้น ขณะที่คนส่วนมากจัดการได้ด้วยความสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนๆ ยังมีเวลาที่ต้องการความช่วยเหลือและการสนับสนุนพิเศษ

ผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหรือได้รับบาดเจ็บร้ายแรงอาจต้องการความช่วยเหลือและการดูแลเป็นพิเศษ

เป็นการสำคัญที่ต้องตระหนักถึงสิ่งต่อไปนี้:

- ปฏิกริยาปกติในการสนองตอบภัยพิบัติแบบนี้
- วิธี การจัดการในแง่บวก และ
- เมื่อไรที่ต้องขอความช่วยเหลือพิเศษ

ปฏิกิริยาปกติต่อภัยพิบัติ ได้แก่:

- ความรู้สึกเขย่าขวัญตกใจและมินชา บ่อยครั้งเกิดความกลัวก่อน
- ความสยดสยองและเศร้าโศกเมื่อรำลึกถึงสิ่งที่สูญเสียว่ามีมากแค่ไหน
- ความอัดอั้นตันใจ โกรธ รู้สึกไร้ที่พึ่ง และบางครั้งถึงขั้นสิ้นหวังเมื่อรู้สึกเสมือนว่าทุกสิ่งทุกอย่าง *ประดังเข้ามาท่วมทับ*

ความรู้สึกเหล่านี้ตามปกติสงบลงในระยะสัปดาห์แรกๆ

คน

จำนวนมากอาจเคยมีประสบการณ์ยามที่ตนรู้สึกไม่แน่นอนและมีความเดือดร้อน และด้วยความสนับสนุนจากชุมชน

สามารถเรียนรู้จากประสบการณ์เหล่านี้

เพื่อช่วยให้ตนเองฟื้นจากภัยพิบัติต่างๆ ได้

วิธี การจัดการในแง่บวก อาจได้แก่:

- สนับสนุนซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะภายในครอบครัวและในชุมชนของท่าน
- ให้ความสนับสนุนทางด้านอารมณ์ซึ่งกันและกัน
- ดำเนินงานที่ควรทำ – ลงมือทำงานต่างๆ ที่จำเป็นต้องทำ *ครั้งละเล็กน้อย* และแสดงว่าเห็นคุณค่างานแต่ละขั้นที่เสร็จสิ้นลงด้วยความสำเร็จ
- แบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกของท่านกับคนอื่นๆ *ครั้งละเล็กน้อย* เมื่อถึงเวลา*เหมาะสมสำหรับท่าน*
- ดูแลสุขภาพทั่วไปของท่านและครอบครัวของท่าน – การพักผ่อน การออกกำลังกาย อาหารและการเข้าสังคม เหล่านี้จะช่วยได้ (ระมัดระวังไม่ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป)

เด็กๆ

ผู้ใหญ่ หลาย

ฯคนเป็นห่วงอย่างยิ่งเกี่ยวกับผลของการกระทบกระเทือนจากภัยพิบัติที่มีต่อเด็กๆ รวมถึงการกระทบกระเทือนจากการปล่อยให้เด็กๆ ได้เห็นภาพต่างๆ ที่แสดงความ*เดือดร้อน*นั้น

การปล่อยให้เด็กได้เห็นภาพจากสื่อมวลชนที่น่าสยดสยอง อาจเป็นสิ่งที่น่าเศร้าใจ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กที่เล็ก มาก

บิดามารดาและผู้ดูแลมีส่วนช่วยได้โดยการติดตามสอดส่องการดูโทรทัศน์ของเด็กๆ

และโดยการห้ามไม่ให้ดูภาพเหตุการณ์ภัยพิบัติ

บิดามารดาและผู้ดูแลมีส่วนช่วยได้โดยการตอบคำถามของเด็กๆ อย่างตรงไปตรงมา

รับฟังความกังวลและความหวาดกลัว และช่วยให้เด็กๆ เข้าใจว่าพวกเขาได้รับการป้องกันและมีความปลอดภัย



Transcultural
Mental Health Centre

เมื่อไรที่ควรขอความช่วยเหลือพิเศษ

ความเศร้าโศกอันเป็นผลจากประสบการณ์จากภัยพิบัติ อาจดำเนินติดต่อกันได้ และมีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจและสุขภาพการดำเนินชีวิต

ถึงเวลาที่ต้องขอความช่วยเหลือ ถ้า:

- การนอนของท่านถูกกระทบกระเทือนอย่างมาก
- ส่วนมากท่านรู้สึกเศร้าโศก ระบายเคือง กระสับกระส่าย หรือวุ่นวาย
- ท่านรู้สึกไร้ที่พึ่ง ลึกลับ หวัง หมดทุกข์ หรือท่าน *ไม่สามารถจัดการได้*
- ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการตั้งอกตั้งใจแน่วแน่ ถูกดึงดูความสนใจ และไม่สามารถทำงานตามปกติได้
- ท่านมีความรู้สึกว่าคุณภาพของท่านไม่ ค่อยจะดี
- ท่านมี อาการใหม่ๆ หรือดูเหมือนว่าปัญหาเก่าๆอาจกลับคืนมาอีก ตัวอย่างเช่น การหายใจ และ ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจหรือท้อง

สำหรับเด็กๆ พวกเขาอาจแยกตัวเองออกจากคนอื่นๆ แสดงความประพฤติก้าวร้าว มีปัญหาที่โรงเรียน มีปัญหาในการนอน หรือในการแยกตัวเองจากบิดามารดาหรือพี่น้อง

การแสวงหาความช่วยเหลือ

มีวิธีแสวงหาความช่วยเหลือในกรณีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดอันสืบเนื่องจากภัยพิบัติได้หลายวิธี

- บริการฉุกเฉินแห่งรัฐ (State Emergency Service) - โทรศัพท์หมายเลข 132 500
- กระทรวงการต่างประเทศและการค้า (Department of Foreign Affairs and Trade) (DFAT): ศูนย์ฉุกเฉินกงสุล 24- ชั่วโมง หมายเลข 1300 555 135
- นอกจากนั้นอาจติดต่อแพทย์ จีพีของท่าน เนื่องจากเป็นผู้เหมาะสมที่สุดที่จะให้ความช่วยเหลือ ในกรณีมีปัญหาติดต่อกัน
- ในกรณีที่ต้องการพบกับเจ้าหน้าที่ โปรดติดต่อ:

โทรศัพท์ที่ไม่เสียเงิน: **1800 648 911**

โทรศัพท์: **(02) 9912 3851**