

การรับมือด้วย ตนเองหลังภัย พิบัติสึนามิ

ความเศร้าหุดหู่เป็นการตอบสนองต่อภัยพิบัติเช่นสึนามิที่พอเข้าใจได้และเป็นเรื่องธรรมดา สาเหตุธรรมชาติของความเศร้าหุดหู่อาจเกี่ยวข้องกับการประสบความเสี่ยงโดยตรงกับภัยพิบัติ หรือวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวและมิตรสหาย ได้รับรู้ถึงการบาดเจ็บและความเศร้าโศกเสียใจของผู้อื่น หรือตกอยู่ในความตื่นตระหนกและความสับสนที่มักจะเกิดตามมา นอกจากนี้ความรู้สึกและความทรงจำต่างๆที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์จากภัยพิบัติที่เคยได้รับหรือความโศกเศร้าและความสูญเสียอื่นอาจหวนกลับมาอีกด้วย

คนส่วนใหญ่ประสบกับความเครียดอย่างรุนแรงในช่วงที่เกิดเหตุการณ์เช่นเดียวกับภัยจากคลื่นสึนามิเมื่อเร็ว ๆ นี้ และคนส่วนใหญ่สามารถรับมือได้ด้วยความกล้าหาญและความเข้มแข็ง อย่างไรก็ตาม บางครั้งสิ่งนี้อาจเกิดขึ้นภายหลัง เมื่อหวนกลับไปนึกถึงภาพบางภาพที่ทำให้เศร้าใจ ที่ทำให้มีผลทำให้เครียดมาก เริ่มจะแสดงออกมา ในขณะที่คนส่วนใหญ่จะรับมือได้ด้วยแรงสนับสนุนจากครอบครัวและมิตรสหาย แต่ก็ยังมีบางเวลาที่ต้องการความช่วยเหลือและการสนับสนุนเพิ่มเติม

บุคคลที่สูญเสียผู้เป็นที่รัก หรือได้รับบาดเจ็บสาหัส จะมักต้องการความช่วยเหลือและความเอาใจใส่เป็นพิเศษ

สิ่งสำคัญสามสิ่งที่ท่านจำเป็นต้องทราบ:

- ปฏิบัติตามขั้นตอนการรับมือภัยพิบัติประเภทนี้
- การรับมือด้วยความคิดในเชิงบวก
- เมื่อใดที่ควรขอความช่วยเหลือเพิ่มเติม

คนส่วนใหญ่ประสบกับความเครียดอย่างรุนแรงในช่วงที่เกิดเหตุการณ์เช่นเดียวกับภัยจากคลื่นสึนามิเมื่อเร็ว ๆ นี้ และคนส่วนใหญ่สามารถรับมือได้ด้วยความกล้าหาญและความเข้มแข็ง อย่างไรก็ตาม บางครั้งสิ่งนี้อาจเกิดขึ้นภายหลัง เริ่มจะแสดงออกมา เมื่อหวนกลับไปนึกถึงภาพบางภาพที่ทำให้เศร้าใจที่ทำให้มีผลทำให้เครียดมาก

ปฏิบัติการตอบสนองตามปกติต่อภัยพิบัติประเภทนี้ ได้แก่:

- ความตื่นตะลึงและอาการชา ตอนแรกมักจะกลัวก่อน
- ความหวาดผวาและความโศกเศร้าเมื่อได้ตระหนักถึงขอบเขตของความสูญเสีย
- ความสิ้นหวังกับข้อใจ ความโกรธ ความหมดหวังที่จะช่วยเหลือตนเองและแม้แต่ว่าที่ต่อแท่นหลังเมื่อทุกอย่างดูจะมากเกินไป

ความรู้สึกเหล่านี้โดยปกติจะสงบลงในช่วงอาทิตย์แรกๆ

ชุมชนของเราเคยมีประวัติการรับมือกับช่วงเวลาแห่งความทุกข์และความไม่แน่นอนด้วยความกล้าหาญและความเข้มแข็ง

วิธีการรับมือด้วยความคิดในเชิงบวกอาจจะด้วยการ:

- สนับสนุนกันและกันโดยเฉพาะในครอบครัวและในชุมชนของท่าน
- ให้การสนับสนุนด้านกำลังใจ ปลอบโยนกันและกัน
- ปฏิบัติงานที่เป็นประโยชน์ จัดการกับงานที่ท่านจำเป็นต้องทำให้เสร็จทีละนิดและคิดถึงผลสำเร็จในแต่ละครั้ง
- ค่อยๆแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกของท่านกับผู้อื่นทีละนิดเมื่อท่านพร้อม
- ดูแลรักษาสุขภาพโดยทั่วไปของครอบครัวและตัวท่านเอง พักผ่อน ออกกำลังกาย อาหารและเข้าสังคม ทุกอย่างช่วยทั้งนั้น (ระวังอย่าดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป)



เด็กๆ

ผู้ใหญ่หลายคนเป็นห่วงโดยเฉพาะเกี่ยวกับผลของภัยพิบัติที่มีต่อเด็กๆ รวมทั้งผลกระทบของการที่เด็กต้องรับรู้ภาพความโศกเศร้าต่างๆ บิดามารดาและผู้ปกครองสามารถช่วยได้โดยตอบคำถามเด็กด้วยความสัตย์จริง และรับรู้ความวิตกกังวลและความกลัวและช่วยให้เด็กเข้าใจว่าพวกเขาจะได้รับความคุ้มครองอย่างไรบ้าง

การเปิดให้เด็กรับรู้ภาพที่น่าตื่นตระหนกของสื่อมากเกินไปอาจทำให้เด็กวิตกกังวล โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กเล็กๆ บิดามารดาและผู้ปกครองสามารถช่วยได้โดยจำกัดการดูทีวีของเด็กๆ และหลีกเลี่ยงการเห็นภาพภัยพิบัติเหล่านั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก

เมื่อใดที่ควรขอความช่วยเหลือเพิ่มเติม

บางครั้งความเครียดหลังภัยพิบัติสามารถเป็นอย่างต่อเนื่อง และมีผลกระทบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ทั้งทางกายและทางใจของท่าน

ท่านควรขอความช่วยเหลือหาก :

- มีผลกระทบอย่างแรงต่อการนอนหลับของท่าน
- เวลาส่วนใหญ่ท่านรู้สึกหดหู หงุดหงิด หวาดผวาหรือวิตกกังวลมากๆ
- ท่านรู้สึกหมดแรง ท้อแท้สิ้นหวัง เป็นทุกข์หรือไม่สามารถอยู่ต่อไปได้
- ท่านไม่มีสมาธิ จิตใจวอกแวกและไม่สามารถทำงานตามปกติของท่านได้
- ท่านรู้สึกว่าสุขภาพของท่านไม่ค่อยดี
- ท่านเกิดอาการใหม่หรือดูเหมือนปัญหาเก่าอาจจะกลับมาอีก เช่น การหายใจ ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจและท้อง

สำหรับเด็กๆ พฤติกรรมถดถอยและก้าวร้าว มีปัญหาที่โรงเรียน มีปัญหาในการอยู่ห่างจากบิดามารดาหรือในการนอนอาจเป็นการบ่งชี้ว่าจำเป็นต้องการความช่วยเหลือ

การขอความช่วยเหลือ

วิธีขอความช่วยเหลือเรื่องความหดหู่ที่เกี่ยวข้องจากภัยพิบัติมีหลายวิธี

- ศูนย์สุขภาพจิตข้ามวัฒนธรรม (**Transcultural Mental Health Centre**) ให้คำปรึกษาและบริการให้กำลังใจทางโทรศัพท์ เป็นภาษาของชุมชนตนเองฟรี 24 ชั่วโมง ติดต่อโทร.ฟรีที่หมายเลข: **1800 648 911**
- กระทรวงการต่างประเทศและการค้า (Department of Foreign Affairs and Trade - DFAT) ได้ก่อตั้งหน่วยโทรศัพท์ฉุกเฉินตลอด 24 ชั่วโมงทั่วประเทศ (**Emergency Call Unit**) เพื่อให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบหรือญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงของพวกเขา หมายเลขของหน่วยคือ **1800 002 214**
- Centrelink ได้ตั้งหมายเลขที่ใช้ทั่วประเทศ เพื่อให้คำปรึกษาและการสนับสนุนแก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบหรือครอบครัวและเพื่อนฝูงของพวกเขา หมายเลขนี้คือ **1800 057 111**
- ศูนย์ฟื้นฟูจากภัยพิบัติแห่งรัฐของกระทรวงเพื่อการบริการชุมชนแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ (NSW Department of Community Services' **State Disaster Recovery Centre**) มีไว้เพื่อให้ความช่วยเหลือและการสนับสนุนด้านสวัสดิการแก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติ หมายเลขของศูนย์คือ **02 8855 5111**
- NSW Health ได้ตั้งสายช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตสึนามิตลอด 24 ชั่วโมง (**Tsunami Mental Health Support Line**) ซึ่งสามารถติดต่อได้สำหรับผู้ที่กังวลเกี่ยวกับว่าพวกเขาหรือใครที่พวกเขาเป็นห่วงรับมือกับความเศร้าโศกนี้อย่างไร หมายเลขโทร.ฟรีนี้คือ **1800 201 123**
- นอกจากนี้ ท่านสามารถติดต่อแพทย์ของท่าน เพราะพวกเขามักเป็นผู้ที่ดีที่สุดที่จะช่วยเรื่องความวิตกกังวลอย่างต่อเนื่องต่างๆ