

Clinical Psychological Service Branch(CPSB)

CPSB ของกระทรวงสวัสดิการสังคม (SWD) ให้การช่วยเหลือด้านจิตวิทยา
ขั้นแรกเริ่ม คำปรึกษา การประเมินด้านจิตวิทยา และการรักษาผู้ที่ประสบ
เหตุการณ์สะเทือนใจ

ผู้ที่ต้องการรับบริการจาก CPSB จะได้รับการแนะนำผ่านทางศูนย์
Integrated Family Service Centre ของ SWD

สายด่วน SWD: 2343 2255

เว็บไซต์ SWD: <http://www.info.gov.hk/swd>

Integrated Family Service Centre

หากแผนพบปัญหาเกี่ยวกับความแตกต่างจากฉบับภาษาอังกฤษ
ให้ยึดฉบับภาษาอังกฤษเป็นหลัก

เหตุการณ์รุนแรง -
การจัดการ
ความเครียด

คุณหรือคนที่คุณรักเคยประสบหรือพบเจอกับอุบัติเหตุ เหตุการณ์รุนแรง หรือ ประสบการณ์น่ากลัวหรือไม่ (เช่น ก๊วยปัดทางธุรกิจชาติไฟไหม้ อุบัติเหตุการจราจร การปล้นจี้ การทำร้ายร่างกาย และ โศกนาฏกรรมในครอบครัว) เหตุการณ์รุนแรงที่ไม่คาดคิดมาก่อนนี้อาจกระทบหรือส่งผลเสียอย่างรุนแรงต่อสุขภาพทางกายและทางจิตใจของเราได้ การต้องประสบหรือพบเจอเหตุการณ์ดังกล่าว อาจทำให้เราเกิดปฏิกิริยาทางร่างกาย จิตใจ การรับรู้ และพฤติกรรมตอบสนองดังต่อไปนี้



- วิตกกังวล กระวนกระวาย หวาดกลัว

- ซึมเศร้า รู้สึกผิด โทษตัวเอง



- นึกย้อนกลับไปถึงรายละเอียดหรือช่วงเวลาต่างๆ ของเหตุการณ์รุนแรงดังกล่าว อยู่เป็นประจำ หรือให้ความสนใจหรือติดตามดูรายงานข่าวที่เกี่ยวข้อง



- นอนไม่หลับ ผื่นรำย หลับไม่สนิท



- ซ้ำหึงตึงหด ระเบิดอารมณ์

- ประสบปัญหาในการมีสมาธิจดจ่อ



- วิตกกังวลได้ง่าย ประสบปัญหาในการรับมือกับความคิดเชิงลบ



- ไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ระดับการทำกิจกรรมลดลง

เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด



- หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจติดขัด เหงื่อออก มือสั่น



- ความอยากอาหารลดลงหรือ การรับประทานอาหารผิดปกติ



- หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์รุนแรง

ทุกคนที่ประสบเหตุการณ์รุนแรงจะมีปฏิกิริยาดังที่กล่าวไปหรือไม่



การมีปฏิกิริยาความเครียดหลังจากประสบเหตุการณ์รุนแรงนั้นเป็นเรื่องปกติ โดยทั่วไปแล้วปฏิกิริยาเหล่านี้จะคงอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง



หลังจากที่เหตุการณ์รุนแรงคลี่คลายลง ปฏิกิริยาความเครียดจะค่อยๆ หายไป และกลับมาเป็นปกติอีกครั้ง



ทั้งนี้ หากปฏิกิริยาความเครียดหรือความหดหู่ใจนั้นมีระยะเวลานานกว่า 1 เดือนขึ้นไป โดยส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของคุณ คุณควรขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

1

พึงสังเกตปฏิกิริยาของตัวเอง รวมไปถึงประสาทสัมผัสทางกาย ความรู้สึก และความนึกคิด

2

คอยเตือนตัวเองอยู่เสมอว่าการมีปฏิกิริยาความเครียดนั้นเป็นเรื่องปกติ หลังจากที่เรารู้สึกหรือพบเห็นเหตุการณ์รุนแรง

3

อย่ารับชมข่าวหรืออ่านรายละเอียดของเหตุการณ์รุนแรงซ้ำๆ

4

ปฏิบัติตามวัตรตามปกติ พร้อมรับประทานอาหารที่สมดุล พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกาย

5

ทำกิจกรรมที่คุณรู้สึกว่าผ่อนคลาย เช่น การฟังเพลงหรือการออกกำลังกาย

6

พูดคุยกับใครสักคนที่คุณไว้วางใจ เพื่อให้คุณสามารถระบายความรู้สึกและมุมมองเพื่อผ่อนคลายอารมณ์

7

ยอมรับการดูแลและความช่วยเหลือจากคนอื่น ติดต่อกับเพื่อนและครอบครัวอยู่เสมอ อย่าตีตัวออกห่างคนอื่นๆ

8

บางคนอาจหันไปพึ่งพายาเสพติด บุหรี่หรือเหล้าเพื่อปลอบประโลมตัวเอง และหวังว่าจะช่วยให้ลืมสิ่งที่ประสบ วิธีรับมือเหล่านี้ไม่สามารถช่วยลดอาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยิ่งอาจส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ เราจึงไม่แนะนำให้ทำอย่างนี้

การช่วยเหลือตนเอง หลังประสบเหตุการณ์รุนแรง ต้องทำอย่างไร