

Clinical Psychological Service Branch(CPSB)

CPSB ของกระทรวงสวัสดิการสังคม (SWD) ให้การช่วยเหลือด้านจิตวิทยา
ขั้นแรกเริ่ม คำปรึกษา การประเมินด้านจิตวิทยา และการรักษาผู้ที่ประสบ
เหตุการณ์สะเทือนใจ

ผู้ที่ต้องการบริการจาก CPSB จะได้รับการแนะนำผ่านทางศูนย์
Integrated Family Service Centre ของ SWD

สายด่วน SWD: 2343 2255

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

Integrated Family Service Centre

หากแผนพบกับเรื่องปัญหาไทยมีความแตกต่างจากฉบับภาษาอังกฤษ
ให้ยึดฉบับภาษาอังกฤษเป็นหลัก

ความแปลกแยกและ
การสูญเสียที่เกิดจาก
เหตุสะเทือนใจ การ
รับมือกับ
ความสูญเสีย
และความโศกเศร้า

Clinical Psychology Service Branch

เมื่อมีคนที่คุณรู้จัก
เสียชีวิตจากอุบัติเหตุ
หรือเหตุการณ์
สะเทือนใจ คุณอาจมี
ปฏิกิริยาทางอารมณ์
ในระดับหนึ่งหรือได้รับ
ผลกระทบจาก
ข่าวร้ายที่กะทันหันนี้
ไม่ว่าคุณจะใกล้ชิดกับ
ผู้เสียชีวิต
มากน้อยเพียงใดก็ตาม

ปฏิกิริยาเหล่านี้ ใดแก่



รู้สึกช็อก สงสัย หรือสับสน
รู้สึกงุนงงและสับสน



รู้สึกเศร้าและหดหู่ใจ



รู้สึกร่างกายตึงเครียดและ
ไม่สบายตัว เช่น แน่นหน้าอก
ปวดหัว ปวดท้อง ไม่อยากอาหาร
และนอนไม่หลับ



ย้อนนึกถึงความทรงจำเกี่ยวกับ
ผู้เสียชีวิตเข้าไปมา (เช่น คุณรู้จัก
กับผู้เสียชีวิตได้อย่างไรและสิ่งที่เคย
พูดคุยกัน) รวมทั้งรู้สึกโศกเศร้าหรือ
รู้สึกผิด (เช่น เสียใจที่ไม่มีโอกาส
กล่าวลาหรือเสียใจที่ไม่ได้ปฏิบัติกับ
ผู้เสียชีวิตให้ดีกว่านี้ในขณะที่ยังมี
ชีวิตอยู่)



รู้สึกกระวนกระวาย ไม่มั่นคงมองว่า
โลกนี้ไม่ปลอดภัยอีกต่อไป ควบคุม
สิ่งต่างๆ ไม่ได้



โดนกระตุ้นความทรงจำของคุณเอง
เกี่ยวกับเรื่องสะเทือนใจ เช่น
อุบัติเหตุหรือการเสียชีวิตของคนใน
ครอบครัว



กลัวความตาย ตระหนักขึ้นมาใน
ทันทีทันใดว่าความตายอยู่แค่เอื้อม

คุณจะช่วยเหลือตนเองได้อย่างไร

ในช่วงเวลาดังกล่าว คุณอาจลอง
ทำตามวิธีต่อไปนี้เพื่อยุติตนเอง

1.



พึงตระหนักว่าปฏิกิริยาเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ
และธรรมดา การมีอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ
ไม่ได้แปลว่าคุณอ่อนแอ

2.



ยอมให้ตนเองได้ประสบกับอารมณ์โศกเศร้า ช็อก กระวนกระวาย สับสน และอื่นๆ
คุณอาจระบายความรู้สึกกับผู้ที่คุณไว้วางใจ

3.



ดูแลตัวเอง ทำกิจวัตรประจำวัน พร้อมออกกำลังกายและร่วมกิจกรรมทางสังคม
อย่างเหมาะสมและเพียงพอ

4.



อาสาผู้เสียชีวิตในลักษณะที่เหมาะสม เช่น ไปร่วมงานศพและแสดงความเสียใจกับ
คนในครอบครัวของผู้ล่วงลับ

5.



จัดลำดับคุณค่าของชีวิตใหม่ เมื่อตระหนักว่าคุณควบคุมทุกอย่างในชีวิตไม่
ได้ทุกเรื่อง ลองพยายามใช้ทุกช่วงเวลาอย่างเต็มที่และเห็นคุณค่าของคนที่อยู่รอบตัว

ขอความช่วยเหลือ

ต่างคนก็ต่างมีปฏิกิริยาที่แตกต่างกันเมื่อบุคคลที่ตนรู้จักเสียชีวิตกะทันหัน ความใกล้ชิด
ระหว่างคุณกับผู้เสียชีวิตจะส่งผลต่อความรุนแรงของปฏิกิริยาที่คุณมี สำหรับคนส่วนใหญ่
ผลกระทบนั้นจะค่อยๆ เลือนหายไป หากความโศกเศร้านี้ยังคงอยู่และรบกวนชีวิตประจำวัน
คุณควรขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

