

Clinical Psychology 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

หากแผนพบกับนักบำบัดภาษาไทยมีความแตกต่างจากนักบำบัดภาษาอังกฤษ
ให้ติดต่อกับภาษาอังกฤษเป็นหลัก

การช่วยเหลือ
ผู้เยาว์ให้รับมือกับ
เหตุสะเทือนใจ

ภาวะเครียดหลังเกิดเหตุสะเทือนใจในเด็ก

พ่อแม่/ผู้ปกครองอาจคอยสังเกตการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้ว่าแตกต่างไปจากพฤติกรรมตามปกติของเด็กหรือไม่ สิ่งเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณเตือนว่าเด็กๆ อาจต้องการความช่วยเหลือ



- ผันร่ายหรือหลับไม่สนิท
- พฤติกรรมถดถอย เช่น ปัสสาวะรดที่นอน กลัวความมืด หรือไม่กล้าอยู่คนเดียว



- อารมณ์แปรปรวนหรือหงุดหงิด หรือ แม้แต่ทำร้ายตนเองหรือก้าวร้าวใส่ผู้อื่น



- ไม่อยากอาหาร



- ตื่นตกใจง่ายหรือหวาดวิตก
- กลัวการแยกจาก ต้องการพึ่งพาผู้ปกครอง มากกว่าปกติ
- เสียขมขื่น เหม่อลอย หรือแยกตัว



- หลีกเลียงสิ่งกระตุ้นที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์สะเทือนใจ
- กลัวการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

ความเครียดหลังเกิดเหตุสะเทือนใจในเด็กคืออะไร

ทั้งเด็กและผู้ใหญ่มีแนวโน้มที่จะเกิดปฏิกิริยาความเครียดหลังประสบหรือพบเจอกับเหตุการณ์สะเทือนใจที่สั่นคลอนสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ (เช่น ภัยพิบัติทางธรรมชาติ อุบัติเหตุการจราจร และความรุนแรงภายในครอบครัว)

เนื่องจากเด็กยังมีความสามารถที่จำกัดในการรับรู้ การแสดงออกทางอารมณ์และคำพูด ปฏิกิริยาความเครียดของเด็กจึงมีแนวโน้มจะเป็นไปในเชิงพฤติกรรมหรือข้อจำกัดในเชิงกายภาพมากกว่า หากพ่อแม่/ผู้ปกครองเข้าใจและตระหนักถึงคุณลักษณะและข้อจำกัดเหล่านี้ ในตัวเด็กก็จะช่วยให้เด็กสามารถรับมือกับช่วงเวลาที่ทำนายได้ดีขึ้นและหายเร็วขึ้น

การสร้างความรู้สึกลดภัย

เหตุสะเทือนใจมักส่งผลกระทบต่อความรู้สึกลดภัยของเด็ก รวมไปถึงการรับรู้ การแสดงออกทางอารมณ์ และทักษะที่เป็นประโยชน์อื่นๆ โดยเด็กมีแนวโน้มที่จะแสดงปฏิกิริยาความเครียดผ่านพฤติกรรมและสุขภาพทางกาย ดังนั้น ขั้นตอนแรกในการฟื้นฟูความรู้สึกลดภัยของเด็กคือการให้เด็กมีรูปแบบชีวิตประจำวันที่คาดเดาได้และมั่นคงแน่นอน เช่น

- สร้างกิจวัตรประจำ ตารางการตื่น/เข้านอนพร้อมผู้ปกครองอย่างสม่ำเสมอ หากจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลง จะต้องแจ้งให้เด็กทราบล่วงหน้าและให้เวลาปรับตัว
- หากเด็กรู้สึกขาดที่พึ่งหรือต่อต้านการแยกจากพ่อแม่/ผู้ปกครองควรใช้เวลากับเด็กมากขึ้นและเอาใจใส่มากขึ้น
- หากเด็กแสดงความวิตกกังวล พ่อแม่/ผู้ปกครองควรแสดงออกว่ารับทราบและเข้าใจ และพยายามปลอบประโลมเด็ก สำหรับเด็กเล็ก

ให้เด็กได้ระบายความรู้สึกออกมา

เด็กๆ มักหวาดกลัวเกินกว่าที่จะแสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองคิด หรือไม่สามารถเลือกคำพูดที่เหมาะสมเพื่ออธิบาย เกี่ยวกับความรู้สึกในเชิงลบของตนเอง (เช่น ความกลัวความเศร้า ความรู้สึกผิด และความสับสน) ในบางครั้ง เด็กอาจมีพฤติกรรมที่ดูผิดจากปกติ เราสามารถสังเกตปฏิกิริยาของเด็กๆ อย่างละเอียด เอาใจใส่กับความต้องการ และให้คำแนะนำที่เหมาะสม เช่น

- ทำให้เด็กๆ สบายใจว่าการเกิดความรู้สึกในเชิงลบนั้นเป็นเรื่องปกติ
- กระตุ้นให้เด็กๆ แสดงความรู้สึกทางอารมณ์ผ่านวิธีการที่เด็กต้องการหรือที่เคยได้เรียนรู้มา เรายังสามารถกระตุ้นให้เด็กฝึกฝน
- หากเด็กๆ แสดงอารมณ์ผ่านพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ให้แนะนำวิธีแสดงออกในรูปแบบที่เหมาะสมกับเด็ก เช่น “แม้รู้ว่าหนูรู้สึกโกรธ ซึ่งเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ แต่การทำร้ายตัวเองหรือคนอื่นๆ นั้นไม่ดีเลย หนูเล่าให้แม่ฟังได้ไหมว่ารู้สึกยังงั้นบ้าง หรือวาดออกมาเป็นรูป หรือจะพับสีก่อนค่อยก็ได้”

เปิดโอกาสให้เด็กบอกเล่าถึงประสบการณ์

- กระบวนการฟื้นฟูและทำความเข้าใจประสบการณ์สะเทือนใจอาจช่วยให้เด็กเข้าใจถึงปฏิกิริยาและอารมณ์ที่ตนเองได้ประสบ
- ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและปราศจากอคติส่งเสริมให้เด็กถามคำถามและอธิบายความเข้าใจผิดที่มีเกี่ยวกับประสบการณ์สะเทือนใจ
- เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่าหรือเรียงลำดับเหตุการณ์ด้วยการใช้เครื่องมือต่างๆ ที่เหมาะสมตามความต้องการ เช่น นิทาน เกม และของเล่น

การดูแลตนเองสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง

- ทัศนคติของพ่อแม่/ผู้ปกครอง วิธีการรับมือ และการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีต่อเหตุการณ์สะเทือนใจจะส่งผลกระทบต่อมุมมองและวิธีการรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าวของเด็ก
- พ่อแม่/ผู้ปกครองควรสุขุมใจเย็น และจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่คุณไว้วางใจหรือผู้เชี่ยวชาญหากจำเป็น

ขอความช่วยเหลือ

- เด็กแต่ละคนอาจตอบสนองต่อเหตุสะเทือนใจต่างกัน กลยุทธ์การรับมือแบบปรับตัว เพื่อนในครอบครัว และการสนับสนุนช่วยเหลือจะส่งเสริมกระบวนการฟื้นฟูของเด็ก กลยุทธ์ที่เด็กๆ ได้เรียนรู้เพื่อรับมือกับอุปสรรคนั้นยังอาจกลายเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์การเรียนรู้เติบโตด้วย
- ปฏิกิริยาความเครียดโดยทั่วไปมักจะค่อยๆ ลดลงเมื่อกิจวัตรในการใช้ชีวิตปกติกลับมาเหมือนเดิม ลองขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญหากยังไม่ดีขึ้นหรือแย่ลงกว่าเดิม และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของเด็กอย่างมีนัยสำคัญ

วิธีช่วยให้เด็กหายจากประสบการณ์สะเทือนใจ