



Oslo

ทีมศึกษาด้านวิกฤติทางจิตสังคม



ข้อมูลและคำแนะนำ เกี่ยวกับการตอบสนอง ต่อวิกฤต

รูปภาพ: Unsplash, Tyler-Hix

Thai



การตอบสนองต่อ วิกฤตคืออะไร

การตอบสนองต่อวิกฤต คือการตอบสนองทางอารมณ์ตามธรรมชาติ ต่อสิ่งที่เลวร้ายหรือน่ากลัว การตอบสนองดังกล่าวเป็นสัญญาณว่า ร่างกายและจิตใจของคุณพยายามอย่างเต็มที่เพื่อทำความเข้าใจและรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้น

การตอบสนองต่อวิกฤตอาจทำให้รู้สึกไม่สบายใจและทำให้เกิดความกลัว แต่นั่นไม่ใช่สิ่งที่เป็นอันตราย การตอบสนองมักจะเริ่มต้นด้วยความรุนแรง แต่จะค่อย ๆ บรรเทาเบาบางลงไปตามกาลเวลา

การตอบสนองต่อ วิกฤตเกิดขึ้นเมื่อใด

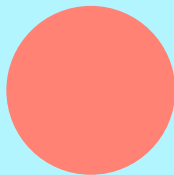
การตอบสนองต่อวิกฤตสามารถเกิดขึ้นได้เพื่อตอบสนองต่อสิ่งต่อไปนี้:

- อุบัติเหตุ
- ความรุนแรงและอาชญากรรม
- การเสียชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน
- เมื่อคุณสูญเสียคนที่คุณรัก
- สงครามและความขัดแย้ง

โบรชัวร์นี้ให้ข้อมูลและคำแนะนำเกี่ยวกับสิ่งต่อไปนี้:

- การตอบสนองปกติต่อวิกฤต
- คำแนะนำหลังเกิดวิกฤตทันที
- คำแนะนำในชีวิตประจำวัน

การตอบสนอง ปกติต่อวิกฤต คืออะไร



ผู้คนตอบสนองต่อวิกฤตร้ายแรงในรูปแบบที่ต่างกัน บางคนอาจมีการตอบสนองที่ชัดเจนมาก และแสดงความรู้สึกของตนเองออกมา บางคนอาจเก็บซ่อนอารมณ์ไว้ภายในใจ บางคนใช้เวลาสักครู่ในการตอบสนอง อาจจะสองสามวัน หนึ่งสัปดาห์ หรือแม้แต่สองสามเดือน วิธีการตอบสนองทั้งหมดนี้เป็นเรื่องปกติทั้งสิ้น

อาการช็อก

เมื่อมีสิ่งเลวร้ายหรือน่ากลัวเกิดขึ้น อาจทำให้รู้สึกได้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเหมือนกับความฝัน หลายคนอธิบายว่าเหมือนกับการดูหนังสยองขวัญ นี่เป็นเพราะสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณนั้นมันมากเกินไปจนเกินกว่าจะซึมซับได้หมด ซึ่งเป็นแนวทางที่ร่างกายใช้เพื่อปกป้องคุณ เมื่อเวลาผ่านไปคุณจะเริ่มเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น และจากนั้นคุณสามารถเริ่มประมวลผลอารมณ์ของคุณได้

ความโกรธ

เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิดเมื่อมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้น ความโกรธนี้อาจส่งผลเสียต่อครอบครัวและเพื่อนสนิทของคุณได้ คุณอาจมีอาการแปรปรวนอย่างกะทันหันตลอดเวลาทั้งวัน

ร่างกายของคุณอยู่ในสภาวะที่พร้อมมากขึ้น

ในภาวะวิกฤตเป็นเรื่องปกติที่คุณจะรู้สึกอ่อนไหวและกระวนกระวายใจมากขึ้น คุณอาจจะตั้งเมื่อได้ยินเสียงดัง หรือวิธีการเคลื่อนไหวอาจเปลี่ยนไป ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นเพราะร่างกายพยายามปกป้องคุณ เราเรียกสิ่งนี้ว่าการเข้าสู่สภาวะเตรียมพร้อม เนื่องจากการอยู่ในสภาวะเตรียมพร้อมตลอดเวลาและตื่นตัวสูงเป็นสิ่งที่เหนื่อยล้าเป็นอย่างมาก ซึ่งคุณอาจพบว่าสภาวะนี้จะดูดพลังงานของคุณจนทำให้หมดแรงได้ ในที่สุดร่างกายของคุณก็จะผ่อนคลายได้มากขึ้น

รูปแบบการกินที่เปลี่ยนไป

ความอยากอาหารของคุณอาจเปลี่ยนไป และคุณอาจพบว่าตัวเองกินมากขึ้นหรือน้อยลงกว่าปกติ หลายคนไม่รู้สึกหิวและลืมหินอาหาร บางคนมีอาการปวดท้อง และอาจมีอาการท้องร่วงหรือท้องผูก

ความเศร้า

ความเศร้าโศกเป็นความรู้สึกโศกเศร้าที่ทรงพลัง ซึ่งมักจะเกิดจากการสูญเสียคนที่คุณรัก ความโกรธและความโล่งใจเป็นการตอบสนองทั่วไปอื่น ๆ ต่อความตาย คุณอาจรู้สึกเศร้าโศกกับอนาคตที่ไม่เป็นไปตามที่คุณคาดหวังไว้ ความเศร้าโศกสามารถคงอยู่ไปตลอดชีวิต แต่เมื่อเวลาผ่านไปคุณจะสามารถรับรู้ถึงมันได้ดียิ่งขึ้น

สมาธิและความจำ

เมื่อคุณอยู่ในภาวะวิกฤต การจดจ่อกับงานประจำวันอาจทำได้ยากขึ้น การขาดสมาธิอาจส่งผลต่อความสามารถในการทำงาน การเรียน หรือการขับรถ หลายคนพบว่าเมื่อตกอยู่ในภาวะนี้จะทำให้การโฟกัสไปที่สถานการณ์ทางสังคมเป็นเรื่องยากขึ้นเช่นกัน

เมื่อตกอยู่ในภาวะวิกฤติ เป็นเรื่องปกติที่จะลืมนื่องธรรมดาทั่วไปทั้งหมดโดยสิ้นเชิง คุณอาจพบว่าการจดจำการนัดหมายหรือบทสนทนาต่าง ๆ เป็นเรื่องยาก หรืออาจลืมนื่องจากรถบัสที่จอดป้ายของคุณ หรือสิ่งที่คุณตั้งใจจะซื้อที่ซูเปอร์มาร์เก็ต

การตอบสนองทางกายภาพ

เมื่อมีเรื่องที่ยากหรือร้ายแรงเกิดขึ้น ร่างกายของคุณสามารถตอบสนองได้หลายวิธี คุณอาจเริ่มรู้สึกสั่น เหงื่อออก หรือคลื่นไส้ บางครั้งคุณอาจรู้สึกเป็นลมหรือปวดหัวรุนแรง หัวใจของคุณจะเริ่มเต้นแรง และคุณอาจรู้สึกจุกที่หน้าอก

กล้ามเนื้อคอหรือไหล่ของคุณอาจตึงหรือเจ็บ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นเรื่องปกติทั้งสิ้น เพราะนี่คือวิธีที่ร่างกายของคุณจัดการกับสถานการณ์ที่ยากล้ำบาก

ปัญหาการนอนหลับ

เป็นเรื่องปกติที่คุณจะมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ บางทีคุณอาจตื่นขึ้นมาบ่อยตอนกลางดึก ผื่นร้าย หรือรบกวนนอนมากกว่าปกติ การนอนหลับที่ไม่ดีในระยะเวลาสั้น ๆ ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย แต่หากคุณมีปัญหาด้านการนอนหลับเป็นเวลานาน คุณควรไปพบแพทย์เพื่อรักษาอาการต่อไป

สิ่งที่สามารถ ช่วยเหลือคุณ ได้ในทันทีหลัง เกิดวิกฤต

- ความช่วยเหลือจากเพื่อนฝูงที่คุณไว้วางใจ
- หาอะไรสนุก ๆ ทำร่วมกับผู้อื่น
- ระมัดระวังในการแบ่งปันรายละเอียดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การรอให้พ้นวันที่เกิดเหตุการณ์ขึ้นก็เป็นสิ่งดีด้วยเช่นกัน
- อย่าลืมหิวและดื่มน้ำให้เพียงพอ แม้ว่า你可能จะไม่รู้สึกหิวหรือกระหายน้ำก็ตาม
- รอคอยเวลาเพื่อให้สามารถนอนหลับได้อย่างน้อย 6 ชั่วโมงหลังเกิดเหตุ วิธีนี้จะป้องกันไม่ให้ความทรงจำของเรื่องไม่ดีที่เกิดขึ้นเข้าปกคลุมจิตใจของคุณ
- การนอนหลับได้ไม่ดีนักในคืนแรกถือเป็นเรื่องปกติ เพราะนี่คือวิธีการประมวลผลวิกฤตของร่างกายคุณ ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ยอันตราย
- ระวังเกี่ยวกับสารที่ทำให้มึนเมาและยารักษาโรคต่าง ๆ
- อย่าให้สัมภาษณ์กับนักข่าวทันทีหลังเกิดเหตุ รอจนกว่าคุณจะมีเวลาเพียงพอในการไตร่ตรองสิ่งที่เกิดขึ้น และสามารถควบคุมตนเองได้
- ระวังถึงสิ่งที่คุณแชร์บนโซเชียลมีเดีย เพราะอาจยากต่อการลบออกในภายหลัง



ภาพถ่าย: Pexels, Cottonbro Studio

สิ่งใดที่สามารถช่วยคุณจัดการกับชีวิตประจำวันในช่วงภาวะวิกฤตได้บ้าง

- พยายามยึดมั่นในกิจวัตรประจำวันแบบเดียวกับที่คุณเคยทำก่อนเกิดวิกฤต เข้านอนและตื่นนอนในเวลาเดิม กินอาหารและดื่มน้ำให้เพียงพอเป็นระยะ ๆ แม้ว่าคุณจะไม่รู้สึกหิวเลยก็ตาม
- จงใจดีกับตัวเอง หยุดพักเมื่อต้องการทำสิ่งที่คุณชอบ เช่น ไปยิม เดินป่า หรือใช้เวลาอยู่กับเพื่อนฝูง
- คุณสามารถเลือกได้เองว่าต้องการระบายเรื่องที่เกิดขึ้นให้ใครฟัง จำไว้ว่าเพื่อน ๆ สามารถช่วยให้คุณเลิกจจจอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้
- ยอมรับความช่วยเหลือและการสนับสนุนที่เป็นประโยชน์จากคนที่คุณรัก
- อย่าใช้ยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์เพื่อให้รู้สึกดีขึ้น เพราะในระยะยาวสิ่งดังกล่าวมีแต่จะทำให้คุณรู้สึกแย่ลง
- กลับไปที่โรงเรียนหรือที่ทำงานทันทีเมื่อพร้อม พูดคุยกับผู้จัดการ หรือครูของคุณหากคุณต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมเป็นเรื่องปกติ หาก你不能จัดการสิ่งต่าง ๆ ที่บ้าน ที่ทำงาน หรือที่โรงเรียนได้เหมือนช่วงก่อนเกิดวิกฤต
- การที่ความคิดหรือความรู้สึกเศร้าจะเกิดขึ้นและจากไปนั้นก็ไม่ใช่ว่าเรื่องแปลกเช่นกัน เมื่อได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง ชีวิตประจำวันของคุณก็จะค่อย ๆ ง่ายขึ้น
- หากคุณยังคงรู้สึกไม่ดี ควรปรึกษาแพทย์ของคุณ



ปกติแล้วเด็กจะมีการตอบสนองต่อวิกฤตอย่างไร

การตอบสนองของเด็กต่อวิกฤตนั้นมักจะแตกต่างจากผู้ใหญ่ การตอบสนองของเด็กนั้นจะมีการแปรปรวนไปมาจากที่ดูเหมือนมีความสุข จับพลังกลับแปรเปลี่ยนเป็นเศร้าหรือโกรธ เมื่อเด็กไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าเกิดอะไรขึ้น อาจทำให้เกิดการตอบสนองอย่างรุนแรงขึ้นได้ บางครั้งเด็กอาจต้องใช้เวลาพอสมควรจึงจะแสดงการตอบสนองออกมา เด็กทุกคนล้วนแตกต่างกัน แต่ที่นี้ไม่มีเส้นแบ่งของคำว่า “ถูก” หรือ “ผิด”

เด็กบางคนอาจเกิดปฏิกิริยาถดถอย และทำตัวเหมือนตอนที่ยังมีอายุน้อยกว่านี้ พวกเขาอาจพูดน้อยลง เริ่มเกิดอาการไม่เต็มเต็ง หรือลืมสิ่งที่เคยทำได้ ทั้งยังอาจประสบปัญหาการนอนหลับหรือฝันร้าย

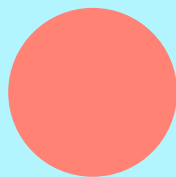
เปิดโอกาสให้เด็กเข้าร่วมงานศพหรือพิธีรำลึก เพื่อที่พวกเขาจะได้กล่าวคำอำลา หรือเข้าใจว่ามีการเสียชีวิตเกิดขึ้น อธิบายให้เด็กเข้าใจว่าเหตุการณ์ดังกล่าวจะคลี่คลายลงอย่างไร สิ่งนี้จะทำให้พวกเขารู้สึกมั่นคงยิ่งขึ้นในสถานการณ์เช่นนี้ จากนั้นให้คุยกับเด็ก ๆ ว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อได้มีส่วนร่วมในสถานการณ์เช่นนี้ ตอบคำถามต่าง ๆ ที่เด็ก ๆ สงสัย

เด็ก ๆ ปรับตัวและผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากได้ดี สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการทำให้พวกเขารู้สึกปลอดภัย และมีผู้ใหญ่คอยดูแลพวกเขา หากคุณพบว่าการดูแลลูกของคุณหลังจากเกิดวิกฤตเป็นเรื่องยาก ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

คุณจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยให้เด็กรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย

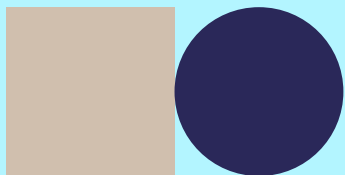
- คงไว้ซึ่งความเรียบง่าย สงบ ใจเย็นเมื่ออยู่ต่อหน้าเด็ก
- บอกเด็กว่าไม่ใช่ความผิดของพวกเขาที่มีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้น
- ปล่อยให้เด็กใช้เวลาอยู่กับคนที่พวกเขาไว้วางใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณต้องพัก
- ทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ อนุญาตให้เด็ก เข้าเรียนและมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมต่าง ๆ ในยามว่าง
- ให้คำอธิบายที่เรียบง่ายแก่เด็กเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น คุณไม่จำเป็นต้องเปิดเผยทุกอย่าง แต่ให้ใช้การพูดตรง ๆ และซื่อสัตย์
- พูดคุยกับโรงเรียนอนุบาล ศูนย์สุขภาพ หรือโรงเรียนของเด็ก เพื่อร่วมมือกันสนับสนุนเด็ก
- ตอบคำถามของเด็ก
- อนุญาตให้เด็กมีส่วนร่วมในงานศพหรือพิธีรำลึกได้หากเป็นความต้องการของเด็ก
- เด็กสามารถรับมือได้เมื่อเห็นว่าผู้ใหญ่กำลังเศร้า อธิบายถึงสาเหตุของเรื่องที่เกิดขึ้น
- คอยเฝ้าดูเด็ก ว่าพวกเขาเป็นอย่างไร พูดคุยเกี่ยวกับความคิด และความรู้สึก

โดยปกติแล้ววัยรุ่นจะตอบสนองต่อวิกฤตอย่างไร



วัยรุ่นสามารถตอบสนองได้ทั้งในแบบของผู้ใหญ่และเด็ก พวกเขาอาจต้องใช้เวลาทำความเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และจัดการแยกแยะความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับวิกฤต สำหรับวัยรุ่นที่อยู่ในภาวะวิกฤต อาจเป็นเรื่องยากที่จะใช้เวลาอยู่กับเพื่อน ๆ จดจ่อกับการเรียน หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมแบบที่เคยทำมาก่อน วัยรุ่นจะพยายามจัดการสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง ถึงกระนั้น การที่ผู้ใหญ่แสดงความห่วงใยและให้การสนับสนุนแก่วัยรุ่นก็เป็นสิ่งสำคัญ แม้พวกเขาจะไม่ได้ร้องขอเลยก็ตาม

วัยรุ่นต้องการข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับวิกฤต การใช้เวลาแก่วัยรุ่นเพื่อป้องกันตัวเอง หรือหยุดพักจากข่าวและโซเชียลมีเดียจึงอาจเป็นทางเลือกที่ดี คอยเคียงข้าง พุดคุยกัน และตอบคำถามของพวกเขาโดยตรงไปตรงมา หากคุณกังวลเกี่ยวกับวัยรุ่น การติดต่อหาผู้ที่สามารถช่วยเหลือได้ เช่น แพทย์ หรือบริการด้านสุขภาพของโรงเรียนอาจเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด在这种情况下





ภาพถ่าย: Pexels, Trinitly Kubasek

คุณจะช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยได้อย่างไร

- บอกวัยรุ่นว่าเกิดอะไรขึ้นในแนวทางที่พวกเขาเข้าใจ
- รับฟังสิ่งที่พวกเขาแบ่งปันเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิด
- ตอบคำถามอย่างตรงไปตรงมา
- แสดงความห่วงใยให้วัยรุ่นเห็น และคอยอยู่เคียงข้าง
- ทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ
- ติดตามพฤติกรรมการณ์ออนไลน์ และตรวจสอบให้แน่ใจว่าวัยรุ่นมีการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม
- ส่งเสริมให้ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง ช่วยบรรเทาความเครียดและความวิตกกังวล
- อดทน อดกลั้น
- พุดคุยกับวัยรุ่นเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาอ่าน และเขียนบนโซเชียลมีเดีย
- แนะนำพวกเขาไม่ให้ฟังหรือเผยแพร่ข้อมูลที่น่าเป็นห่วง
- พุดคุยกับครูหรือที่ปรึกษาโรงเรียน เพื่อร่วมมือกันสนับสนุนวัยรุ่น จำไว้ว่าทุกสิ่งที่คุณทำต้องได้รับความยินยอมจากวัยรุ่น



ภาพโดย: Unsplash, Priscilla Du Preez

อะไรคือสิ่งสำคัญที่ครอบครัว และเพื่อนฝูงควรคำนึงถึงเมื่อ ต้องช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ใน ภาวะวิกฤต

ครอบครัวและเพื่อนควรติดต่อบุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤตด้วยตนเอง เพื่อให้
ความร่วมมือในการสนับสนุนและดูแลพวกเขา การได้รับรู้ว่ามีคนที่คอยช่วย
เหลือเรายามต้องการ ถือเป็นเรื่องดี ตัวอย่างเช่น คุณสามารถทำให้ชีวิต
ประจำวันง่ายขึ้นโดยการช่วยทำกิจวัตรประจำวันทั่วไป เช่น ทำงานบ้าน ทำ
อาหาร ซ่อป้าง ไปรับลูกจากโรงเรียน หรือพาเด็ก ๆ ไปทำกิจกรรมยามว่าง

บางครั้งเพื่อนและครอบครัวอาจพบว่าบุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤต ไม่ต้องการพูดคุยกับพวก
เขา ในกรณีเช่นนี้สิ่งสำคัญคือต้องอดทนและลองพยายามอีกครั้งในภายหลัง อย่าเว้นช่วง
นานเกินไปในการพยายามติดต่อครั้งต่อไป

ผู้คนที่อยู่ในภาวะวิกฤตมักพบว่าคนอื่น ๆ เริ่มให้ความสนใจกับพวกเขาน้อยลงเมื่อเวลา
ผ่านไป หลายคนพบว่าตัวเองต้องเผชิญความเศร้าโศกและอ่อนไหวเพียงลำพัง ในช่วง
เวลาเช่นนี้การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนฝูงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง





ข้อมูลติดต่อ

บริการฉุกเฉินทางจิตสังคมเป็นทีมศึกษาด้านวิกฤตทางจิตสังคมของOslo Municipality นอกจากนี้เรายังดำเนินการติดตามวิกฤตที่เกิดขึ้นในท้องถิ่นภายในตัวเมืองทุกเมืองของเขตเทศบาล

บริการฉุกเฉินทางจิตสังคม

หมายเลขโทรศัพท์: 23 04 05 00

ที่ตั้ง: Legevakten Trondheimsveien 233, Budynek 40

บริการฉุกเฉินทางจิตสังคมที่คลินิกอุบัติเหตุและผู้ป่วยนอก Oslo (Legevakten) และทีมศึกษาด้านวิกฤตทางจิตสังคมในท้องถิ่นของเรา จะคอยให้คำแนะนำ การชี้แนะ และคำปรึกษาแก่ผู้เกี่ยวข้องกับวิกฤต ญาติ พยาน และผู้ให้ความช่วยเหลือ ไม่จำเป็นต้องส่งต่อไปยังแพทย์ และบริการนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

สำหรับข้อมูลและคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีจัดการกับการตอบสนองหลังเกิดวิกฤต โปรดเยี่ยมชมเว็บไซต์ของเรา

www.oslo.kommune.no/kriseteam

www.kriser.no

www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise

ดาวน์โหลดแอปการจัดการความเครียด SMART

www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen

