

เพื่อน คนที่รู้จักคุ้นเคย ไม่ทอดทิ้งให้
ผู้ประสบภัยอยู่ตามลำพัง

2. ปลอดภัย ให้กำลังใจผู้ประสบภัย
และแสดงเจตนาที่จะช่วยเหลืออย่างจริงใจ

3. รับฟังเรื่องราวที่ผู้ประสบภัยเล่า
อย่างใส่ใจ

4. ให้ออกาสผู้ประสบภัยได้ระบาย
ความทุกข์ ความตกใจ ความกลัว วิตก
กังวล หรือความรู้สึกอื่นๆที่อยากบอกเล่า

5. ช่วยประสานงานในส่วนที่
สามารถช่วยได้ เช่นพาไปพบผู้นำชุมชน
แหล่ง/องค์กรที่จะให้ช่วยเหลือด้านบริการ
ทางการแพทย์ สวัสดิการ

6. สอบถามความต้องการและให้
ความช่วยเหลืออื่นๆ ที่จำเป็น เช่นความ
ต้องการอาหาร น้ำ เสื้อผ้า ที่พักอาศัย

7. ระวังคำพูดที่ผู้ประสบภัยรู้สึก
ถูกซ้ำเติม ไม่อยากให้พูดถึง

8. ช่วยปกป้องสิทธิส่วนบุคคลของ
ผู้ประสบภัย เช่นการเปิดเผยเรื่องราว
การถ่ายภาพการพบบุคคลอื่น

9. ส่งต่อให้เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องใน
การช่วยเหลือต่อไป.



**เบอร์โทรศัพท์
ให้การปรึกษา
ตลอด ๒๔ ชั่วโมง
โทร ๑๓๒๓
๐-๒๘๘๙-๙๑๙๑**

การช่วยเหลือทางจิตใจ ผู้ประสบภัยพิบัติเบื้องต้น สำหรับประชาชน



ศูนย์วิกฤตสุขภาพจิต
สถาบันกัลยาณิราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข



การช่วยเหลือทางจิตใจ ผู้ประสบภัยพิบัติเบื้องต้น สำหรับประชาชน

ปัจจุบันจะเห็นได้ว่ามีความแปรปรวนทางธรรมชาติทำให้เกิดภัยพิบัติ เช่น แผ่นดินไหว น้ำท่วม ดินถล่ม และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดวิกฤตด้านจิตใจมากมาย และสร้างความเดือดร้อนสูญเสียชีวิต และทรัพย์สินซึ่งมีผลกระทบต่อจิตใจของประชาชน ค่อนข้างรุนแรง นอกจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขแล้ว ครอบครัว ชุมชน หรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดมีส่วนสำคัญและสามารถช่วยเหลือดูแลจิตใจผู้ประสบภัยเบื้องต้นได้ โดยจะช่วยให้ผู้ประสบภัยมีความรู้สึกดีขึ้น มีกำลังใจที่จะคิดและจัดการกับปัญหาต่อไปได้

ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก ของผู้ประสบภัยพิบัติ

เมื่อเกิดเหตุการณ์วิกฤต เกิดความสูญเสียผู้ประสบภัยจะได้รับผลกระทบทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาที่รุนแรงและเกิดขึ้นทันที

ด้านอารมณ์

- ซัด ไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น
- ตื่นตระหนก วิตกกังวล กลัว
- วิตกกังวล กลัว
- เศร้า เป็นทุกข์ เรียบเฉย
- โกรธ ขุนเฉียว หงุดหงิด โวยวาย
- โทษตัวเอง ตำหนิตัวเอง
- อารมณ์ แกว่งไปแกว่งมา

ด้านการแสดงออก

- ร้องไห้ ฟุ้งฟาย
- นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ฝันร้าย
- ทวาดพวา ก้าวร้าว
แยกตัวจากคนอื่น ทหมดหวัง

- ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด
- ลับสน ดิดซ้ำ ๆ
- ไม่สนใจปล่อยไปตามยถากรรม



ด้านร่างกาย

- * หน้ามืด เวียนศีรษะ รู้สึกอ่อน
หนาวในร่างกาย
- * ลำคอติดต้น แน่นหน้าอก
- * ปั่นป่วน แน่นท้อง ปวดกระเพาะ
ลำไส้ ดลิ้นไส้ ไม่อยากทานอาหาร

การช่วยเหลือทางจิตใจเบื้องต้น

เมื่อพบเห็นผู้ประสบภัยเราสามารถให้การช่วยเหลือทางจิตใจเบื้องต้นได้ ดังนี้

1. อยู่เป็นเพื่อน หรือหาคนที่ผู้ประสบภัยต้องการให้อยู่ด้วย ญาติ