



๔. หาริธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองที่ทำให้เกิดความสุขใจ เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือธรรมะ

๕. การดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ

๖. หาแหล่งช่วยเหลือทางสังคม เช่น อาชีพแนวทางในการหารายได้จากชุมชน หรือการผ่อนผันหนี้สิน

๗. ติดตามข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข่าวที่มีความน่าเชื่อถือเท่านั้น เพื่อป้องกันความสับสนที่เกิดขึ้น

๘. หากพยายามช่วยตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วยังไม่ดีขึ้น ควรไปพบผู้เชี่ยวชาญในการให้การช่วยเหลือได้ที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน เช่น โรงพยาบาล หรือหน่วยงานที่ให้การปรึกษา



ศูนย์เตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับสถานการณ์ภัยพิบัติด้านสุขภาพจิต (ศพภจ.)

ในระยะเวลาที่ผ่านมา มีภัยพิบัติเกิดขึ้นในภูมิภาคต่างๆ ทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยหลายครั้ง ส่งผลกระทบทางด้านร่างกายและจิตใจต่อประชาชน ผู้ประสบภัยพิบัติเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผลกระทบด้านจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ยากต่อการประเมินทั้งในด้านการฟื้นฟูสภาพจิตใจและความเสี่ยงต่อการมีปัญหาด้านสุขภาพจิตในระยะยาวกรมสุขภาพจิต จึงจัดตั้ง **ศูนย์เตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับสถานการณ์ภัยพิบัติด้านสุขภาพจิต** เพื่อพัฒนาระบบการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับสถานการณ์ภัยพิบัติ

มีหน้าที่ความรับผิดชอบในการประมวลผลข้อมูลการดำเนินงานด้านสถานการณ์ภัยพิบัติด้านสุขภาพจิต โดยเน้นความเป็นวิชาการ รวมถึงเป็นหน่วยประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



ที่ตั้ง สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
Website [Http://www.mcc-disaster.com](http://www.mcc-disaster.com)
E-mail mcc-disaster@hotmail.com
mcc_disaster@yahoo.com

การดูแลจิตใจ หลังประสบภัยพิบัติ



ศูนย์เตรียมความพร้อม
เพื่อรับมือกับสถานการณ์ภัยพิบัติด้านสุขภาพจิต
(ศพภจ.)

ที่อยู่ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
๒๓ หมู่ ๘ พุทธมณฑลสาย ๔
แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๙-๙๐๖๖-๗ ต่อ ๑๔๐๗, ๑๔๐๘



เมื่อ...เกิดภัยพิบัติ หรือเหตุการณ์ที่นำมาซึ่งความสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินเป็นจำนวนมาก โดยที่อาจเกิดจากภัยธรรมชาติหรือจากการกระทำของมนุษย์ เช่น น้ำท่วม รถแก่สระเบ็ด การระบาศของใช้หัตถ์นง / ใช้หัตถ์ใหญ่ สถานการณ์ความไม่สงบชายแดนใต้ เป็นต้น ทำให้เกิดความตระหนักตกใจอย่างรุนแรงในชุมชน ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลนั้นต้องได้รับการช่วยเหลือ โดยทั่วไปการช่วยเหลือในด้านวัตถุ สิ่งของ สามารถชดเชยได้โดยเร็ว แต่การสูญเสียด้านจิตใจจำเป็นต้องใช้เวลาในการเยียวยาจิตใจ เพื่อการฟื้นฟูหรือดูแลสภาพจิตใจให้สามารถกลับคืนสู่ภาวะปกติได้เร็วที่สุด ซึ่งเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตามธรรมชาติ เป็นปกติเกิดขึ้นได้กับทุกคน และสามารถเข้าสู่ภาวะปกติได้



ผลกระทบจากเหตุการณ์ภัยพิบัติ

เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ภัยพิบัติ หรือความสูญเสียทำให้ผู้ประสบภัย หรือผู้สูญเสียนั้นเกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ขาดความสุข ผลกระทบที่เกิดขึ้นอาจพบได้มี ๓ ด้าน กล่าวคือ

๑. ด้านบุคคล

- ๑. เกิดการบาดเจ็บ เกิดความทุกข์ทรมานทั้งร่างกาย หรือสูญเสียอวัยวะของร่างกาย
- ๑. เกิดความคิดฟุ้งซ่าน สับสน ตื่นตระหนก โทษโชคชะตา ลึกลับหวัง
- ๑. โกรธ เออะอะ หวาดกลัว เศร้า
- ๑. ตกงาน ต้องเปลี่ยนงาน
- ๑. ขาดที่พัก อาหารเครื่องนุ่งห่ม

๒. ด้านครอบครัว

- ๑. เกิดความรู้สึกโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หรือทรัพย์สิน
- ๑. ขาดรายได้ ปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตย้ายที่อยู่

๓. ด้านชุมชน

- ๑. ชุมชนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หรือชุมชนเกิดความขัดแย้งกัน
- ๑. สิ่งแวดล้อมเกิดความเสียหาย

การดูแลจิตใจหลังประสบภัยพิบัติ

หลังจากภัยพิบัติผ่านพ้นไประยะหนึ่งแล้วหน่วยงานต่างๆที่เคยให้การช่วยเหลือหรือแก้ไขวิกฤตในช่วงระยะแรกเริ่มลดความช่วยเหลือลง ซึ่งผู้ประสบภัยต้องยืนหยัดเพื่อเผชิญความจริงและช่วยเหลือตนเองมากขึ้น กล่าวคือ

๑. อย่าแยกตนเองคนเดียว เพราะทำให้เหงา เครียด คิดมาก
๒. ระบายความทุกข์ให้คนที่ไว้วางใจจะสามารถช่วยผ่อนคลายความทุกข์ลงได้
๓. จัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น
 - ๑. หาสาเหตุแห่งทุกข์
 - ๑. หาวิธีแก้ไขตามสาเหตุหลายวิธี
 - ๑. คิดผลดี-ผลเสียของการแก้ไข
 - ๑. เลือกวิธีที่ได้ผลดีมากที่สุด
 - ๑. หากแก้ไขแล้วไม่เกิดผล ให้ลองวิธีอื่นที่คิดไว้อย่ายอมแพ้

