

การช่วยเหลือด้านจิตสังคม
ในระดับชุมชน

คู่มือสำหรับผู้เข้ารับการอบรม



ฉบับแปล

การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน

คู่มือสำหรับผู้เข้ารับการอบรม

ฉบับแปล

การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน

คู่มือสำหรับผู้เข้ารับการอบรม

เครื่องมือประกอบการฝึกอบรม

International Federation Reference Centre
for Psychosocial Support
PS Centre Publications
Blegdamsvej 27, DK-2100 Copenhagen, Denmark
Telephone: +45 35 25 92 00
Fax: +45 35 25 93 50
Mail: psychosocial.center@ifrc.org
Web site: www.ifrc.org/psychosocial

ภาพหน้าปกโดย:

Heine Pedersen/Danish Red Cross.
Young girl participating in psychosocial activities
after the 2003 earthquake in Bam, Iran.

ออกแบบและจัดทำโดย Paramedia 1405

สถานที่พิมพ์ Denmark 2009

ISBN 978-87-92490-00-1

© International Federation of Red Cross and
Red Crescent Societies Reference Centre for
Psychosocial Support

ท่านสามารถติดต่อศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือ
ด้านจิตสังคม สหพันธ์สภากาชาดและสภาเสี้ยววง
เดือนแดงระหว่างประเทศ หากประสงค์จะแปล
หรือปรับปรุงเนื้อหาของเครื่องมือประกอบการอบรม
เรื่อง การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน
ศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม ฯ
จะดำเนินการจัดหาอุปกรณ์รวมทั้งข้อมูลเพิ่มเติม
ตามที่ท่านได้ระบุมา

Mail: psychosocial.center@ifrc.org

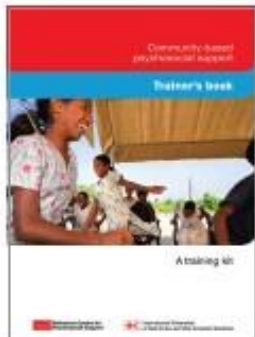
คู่มือสำหรับผู้เข้ารับการอบรมเป็นส่วนหนึ่งของ

ชุดเครื่องมือประกอบการฝึกอบรมเรื่อง การช่วยเหลือ
ด้านจิตสังคมในระดับชุมชน

ชุดเครื่องมือประกอบด้วย



คู่มือสำหรับผู้เข้ารับการอบรม



คู่มือสำหรับวิทยากร



เครื่องมือและอุปกรณ์สำหรับ
ใช้ในการฝึกอบรม

โปรดดูเพิ่มเติม:



คู่มือการดำเนินงานด้านจิตสังคม

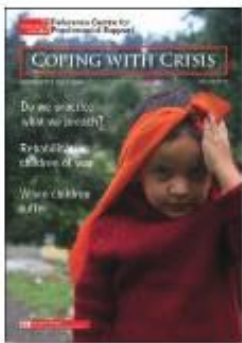
คำปรารภ

ขณะที่เกิดวิกฤติ การช่วยเหลือด้านจิตสังคม ไม่ได้เป็นแค่ตัวเสริมที่เลือกจะทำหรือไม่ทำก็ได้ หากเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องปฏิบัติ ศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม สหพันธ์สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศมุ่งทำงานเพื่อยกระดับ สุขภาวะด้านจิตสังคมของผู้รับประโยชน์ เจ้าหน้าที่ และอาสาสมัครมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2536 (ค.ศ. 1993) ตลอดเวลาที่ผ่านม เราได้ เรียนรู้ว่า การเสริมสร้างศักยภาพด้านจิตสังคมเป็นสิ่งสำคัญมากในระดับสากล ทั้งนี้เพื่อตอบสนองต่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ ประเด็นเกี่ยวกับสุขภาพ และความขัดแย้งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้ เรามุ่งเน้นการดำเนินการตามทิศทางยุทธศาสตร์ดังนี้ การช่วยเหลือด้านการปฏิบัติและการเสริมสร้างศักยภาพให้แก่สภากาชาดประจำประเทศ การสร้างความสามารถแก่เจ้าหน้าที่ และอาสาสมัคร การสร้างองค์ความรู้และการสื่อสารต่อสาธารณะ และการพัฒนาด้านยุทธศาสตร์และนโยบาย

ชุดเครื่องมือการฝึกอบรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคม นี้เป็นส่วนหนึ่งของความพยายามที่จะอำนวยความสะดวกในการสร้าง ศักยภาพของสภากาชาดประจำประเทศ รวมทั้งการเสริมสร้างความสามารถของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะเป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์ต่อกาชาด และภาคีเครือข่ายต่างๆ ที่ทำงานด้านการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

Nana Wiedemann

หัวหน้าบรรณาธิการและหัวหน้าศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม
สหพันธ์สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ



ท่านสามารถสืบค้นเอกสารและอุปกรณ์สำหรับการฝึกอบรมเพิ่มเติม และ เข้าเป็นสมาชิกจดหมายข่าวรายไตรมาส “Coping with crisis” และจดหมายข่าวอิเล็กทรอนิกส์รายเดือนได้ที่เว็บไซต์ของศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคมฯ www.ifrc.org/psychosocial

สหพันธ์สภาภาษาและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ	10
ภารกิจและบทบาท	10
หลักการของภาษาและเครื่องหมาย	12
ศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม สหพันธ์สภาภาษาและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ	13
บทที่ 1 เหตุการณ์วิกฤติและการช่วยเหลือด้านจิตสังคม	17
เหตุการณ์วิกฤติคืออะไร	18
การช่วยเหลือด้านจิตสังคมคืออะไร	20
ความต้องการการช่วยเหลือด้านจิตสังคม	23
การฝึกอบรมเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร	24
บทที่ 2 ความเครียดและการจัดการความเครียด	27
ความเครียดคืออะไร	27
สัญญาณของความเครียด	28
ความเครียดขั้นรุนแรง	29
โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า และโรคเครียดหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรง	32
การจัดการกับความเครียด	33
การช่วยเหลือในการจัดการความเครียด	35
การส่งต่อให้ได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ	37
บทที่ 3 ความสูญเสียและความ โศกเศร้า	41
ความสูญเสียคืออะไร	41
การสูญเสียโดยกะทันหัน และปฏิกิริยาตอบสนองทั่วไป	42
ความโศกเศร้า – การตอบสนองต่อความสูญเสีย	45
การช่วยเหลือด้านสังคม – ส่วนสำคัญหนึ่งของกระบวนการบำบัดรักษา	47
การช่วยเหลือทำได้อย่างไร	49

บทที่ 4 การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน	51
การส่งเสริมสุขภาพจิตด้านจิตสังคมในชุมชน	51
ชุมชนหล่อหลอมตัวบุคคล	52
ชุมชนภายใต้ความเครียด	53
กลุ่มประาะบาง	54
การช่วยเหลือในระดับชุมชน	55
กิจกรรมด้านจิตสังคมในระดับชุมชน	57
ชุมชนต้องเตรียมพร้อมอย่างไร	61
บทที่ 5 การปฐมพยาบาลด้านจิตใจและการสื่อสารแบบประคับประคอง	63
การให้การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ	64
ปฏิกิริยาตอบสนองด้านจิตใจและการช่วยเหลือที่เกี่ยวข้องนอกเวลา	64
การสื่อสารแบบประคับประคอง	66
การช่วยเหลือทางโทรศัพท์	72
กลุ่มสนับสนุน	73
บทที่ 6 เด็ก	75
ความปลอดภัยและสุขภาพของเด็ก	75
ความรุนแรงและการทารุณกรรมที่เกิดกับเด็ก	77
ปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ตึงเครียดของเด็ก	79
ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความรุนแรงและการทารุณกรรมของเด็ก	81
ปฏิกิริยาความโศกเศร้าของเด็ก	81
เด็กจัดการความเครียดอย่างไร	82
การช่วยเหลือเด็กทำได้อย่างไร	83
บทที่ 7 การช่วยเหลืออาสาสมัครและเจ้าหน้าที่	93
ความเครียดในอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่	93
สาเหตุของความเครียดในอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่	94
สัญญาณของความอ่อนล้า	95
การดูแลสำหรับอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่	96
การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน	97
การดูแลตัวเอง	99
นิยามศัพท์ และข้อแนะนำสำหรับเอกสารอ่านเพิ่มเติม	103
ภาคผนวก: แนวทางสำหรับการช่วยเหลือด้านจิตสังคม	110

คำแสดงความขอบคุณ

ขอแสดงความขอบคุณในความร่วมมืออันดีจากผู้เชี่ยวชาญและ
ผู้ปฏิบัติงานด้านจิตสังคมทั่วโลกในการดำเนินงานในขั้นตอน
การพัฒนา และทบทวนเอกสารนี้

หัวหน้าบรรณาธิการ

Nana Wiedemann

ผู้เขียนและผู้ช่วย

Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Peter Berliner,
Lene Christensen, Judi Fairholm, Elin Jonasdottir, Barbara Juen,
Louise Juul-Hansen, Pernille Hansen, Ilse Lærke Kristensen,
Louise Kryger, Maureen Mooney, Vivianna Lambrecht Nyroos,
Stephen Regal, Angela Gordon Stair, Sigridur Björk Thormar,
Åsta Ytre

ศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม สหพันธ์สภาภาษาและสภาเสี้ยว
วงเดือนแดงระหว่างประเทศ ขอแสดงความขอบคุณผู้ให้การสนับสนุน
งบประมาณการจัดทำและเผยแพร่คู่มือชุดนี้ ดังต่อไปนี้

 Norwegian Red Cross

 Icelandic Red Cross

 Danish Red Cross

นอกจากนี้ ขอขอบคุณผู้ที่ให้การสนับสนุนด้านเทคนิคในการจัดทำเอกสารนี้ ดังนี้
ภาษาชออสเตรีย ภาษาแคนาดา ภาษาฝรั่งเศส
ภาษาจามาิกา มหาวิทยาลัยโคเปนเฮเกน และ
มหาวิทยาลัยนอร์ดดิ้งแฮม

สารบัญ

บทนำ		10
บทที่ 1	เหตุการณ์วิกฤติและการช่วยเหลือด้านจิตสังคม	17
บทที่ 2	ความเครียดและการจัดการกับความเครียด	27
บทที่ 3	ความสูญเสียและความโศกเศร้า	41
บทที่ 4	การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน	51
บทที่ 5	การปฐมพยาบาลด้านจิตใจและการสื่อสารแบบประคับประคอง	63
บทที่ 6	เด็ก	75
บทที่ 7	การช่วยเหลืออาสาสมัครและเจ้าหน้าที่	93
นิยามศัพท์ ข้อเสนอแนะสำหรับเอกสารอ่านเพิ่มเติม และภาคผนวก		103

สหพันธ์สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดง ระหว่างประเทศ

เมื่อใด ก็ตามที่เกิดภัยพิบัติ ความขัดแย้ง ภาวะฉุกเฉินด้านสุขภาพ และการสูญเสียญาติ เพื่อน หรือบ้านเรือน และอาชีพของประชาชน อันเป็นเหตุของความทุกข์ยากของมนุษย์ ภัยส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นคือ ความรู้สึกเจ็บปวด ความเศร้าโศก ความโกรธ และความคับข้องใจ การให้การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในสถานการณ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงหลักการและค่านิยมของกาชาด บทนำนี้กล่าวถึงประวัติศาสตร์ ภารกิจ และหลักการของกาชาด และแนะนำถึงการทำงานของศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม สหพันธ์สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ

แนวคิดเรื่องกาชาดเกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2402 (ค.ศ. 1859) เมื่อนายฮังรี ดูนันต์ (Henry Dunant) ชาวสวิสเซอร์แลนด์ เดินทางไปพบสงครามนองเลือดระหว่างกองทัพของจักรวรรดิออสเตรียกับพันธมิตรฟรานโก-ซาดิเนียนโดยบังเอิญ ที่เมืองซอลเฟรีโน (Solferino) ประเทศอิตาลี มีผู้เสียชีวิต 40,000 คน โดยเสียชีวิตทันทีในสนามรบและจากบาดแผลที่ไม่ได้รับการรักษาทางการแพทย์ นายฮังรี ดูนันต์ได้รวบรวมประชาชนในท้องถิ่นช่วยกันทำแผล เลี้ยงอาหาร และ ปลอดภัยจากอันตรายเมื่อกลับจากเดินทาง เขาได้เรียกร้องให้มีการก่อตั้งสภาบรรเทาทุกข์แห่งชาติเพื่อช่วยเหลือผู้ได้รับบาดเจ็บในสงคราม และเป็นการปูทางไปสู่อนุสัญญาเจนีวาในเวลาต่อมา

กาชาดก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2406 (ค.ศ. 1863) เมื่อชาวเจนีวา 5 ท่าน รวมทั้งนายฮังรี ดูนันต์ จัดตั้งคณะกรรมการสากลเพื่อบรรเทาทุกข์ผู้บาดเจ็บ ภายหลังจากเปลี่ยนเป็นคณะกรรมการกาชาดระหว่างประเทศ เครื่องหมายกาชาดเป็นเครื่องหมายกาชาดที่สีแดงบนพื้นสีขาว ซึ่งกลับกันกับธงชาติสวิส

ภารกิจและบทบาท

สหพันธ์สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศเป็นองค์กรด้านมนุษยธรรมขนาดใหญ่ ดำเนินการให้การช่วยเหลือโดยไม่เลือกปฏิบัติเรื่องสัญชาติ เชื้อชาติ



ALEX WYNTER/IFRC

ความเชื่อทางศาสนา ชนชั้น หรือทัศนคติทางการเมือง สหพันธ์สภาภาษาฯ เพียรพยายามเสริมสร้างพลังชุมชน ทั่วทั้งโลกให้ดียิ่งขึ้นผ่านการปฏิบัติงาน โดยอาสาสมัคร เพื่อให้สามารถรับมือกับความทุกข์ยากของมนุษย์และเหตุ วิกฤติอย่างมีความหวัง เคารพต่อศักดิ์ศรีและตระหนักถึง ความเสมอภาค ภารกิจของสหพันธ์สภาภาษาฯ คือ “เพื่อ ยกกระดับชีวิตของประชาชนที่เปราะบางด้วยการระดมพลัง ของมนุษยชาติ”

สหพันธ์สภาภาษาฯ ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2462 (ค.ศ. 1919) ประกอบด้วยสภาภาษาและสภาเลี้ยววงเดือนแดง ที่เข้าร่วมเป็นสมาชิกจำนวน 185 ประเทศ สำนักงาน เลขานุการตั้งอยู่ที่กรุงเจนีวา และมีสำนักงานผู้แทนกว่า 60 แห่ง ทำหน้าที่สนับสนุนด้านกลยุทธ์แก่กิจกรรมต่าง ๆ ทั่วโลก

สหพันธ์สภาภาษาฯ ดำเนินการปฏิบัติงานด้านการ บรรเทาทุกข์เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติและผนวกรวม กับงานการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างศักยภาพของสภาภาษา ประเทศสมาชิกให้มีความเข้มแข็งมากขึ้น ซึ่งมุ่งเน้นไปที่ ขอบเขตงานหลัก 4 ด้าน คือ

- การส่งเสริมคุณค่าด้านมนุษยธรรม
- การตอบสนองต่อภัยพิบัติ
- การเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติ
- การดูแลสุขภาพและชุมชน

การช่วยเหลือด้านจิตสังคมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตและ จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องบูรณาการเข้าไปในกิจกรรมต่าง ๆ ของงานทั้ง 4 ด้าน

สหพันธ์สภาภาษาและสภาเลี้ยววงเดือนแดงระหว่าง ประเทศเป็นหนึ่งในสามองค์ประกอบของภาษา อีกสอง ส่วนได้แก่ สภาภาษาประจำประเทศ และคณะกรรมการ ภาษาระหว่างประเทศ

สภาภาษาประจำประเทศให้บริการต่าง ๆ ในขอบเขต ด้านมนุษยธรรม รวมถึงการบรรเทาทุกข์จากภัยพิบัติ โครงการด้านสังคมและสุขภาพในประเทศของตน รวมทั้ง การให้การช่วยเหลือด้านจิตสังคม ระหว่างช่วงสงคราม สภาภาษาประจำประเทศให้การช่วยเหลือพลเรือนที่ ได้รับผลกระทบจากสงคราม และสนับสนุนบริการด้าน การแพทย์แก่กองทัพตามความเหมาะสม

คณะกรรมการภาษาระหว่างประเทศเป็นองค์กรหนึ่ง ที่ปฏิบัติภารกิจด้านมนุษยธรรมโดยการปกป้องชีวิตและ ศักดิ์ศรีของผู้ประสบภัยจากสงครามและความรุนแรง ภายใน และให้ความช่วยเหลือแก่ประชาชน เป็นองค์กรที่ ทำงานทั้งโดยตรงและประสานความร่วมมือกับกิจกรรม บรรเทาทุกข์ในประเทศต่าง ๆ ซึ่งดำเนินงานผ่านภาษาใน สถานการณ์ที่มีความขัดแย้ง

หลักการกาชาด

การปฏิบัติงานทุกครั้งของกาชาดควรเป็นไปในแนวทางของหลักการที่เป็นรากฐานสำคัญเหล่านี้

- **มนุษยธรรม** กาชาดเกิดขึ้นมาจากความปรารถนาที่จะนำความช่วยเหลือโดยมิเลือกปฏิบัติมาสู่ผู้บาดเจ็บในสนามรบ เพียรพยายามใช้ศักยภาพทั้งในประเทศและระหว่างประเทศเพื่อป้องกันและบรรเทาความทุกข์ทรมานของมนุษย์ไม่ว่าจะพบเห็นที่ใดก็ตาม เป้าหมายก็เพื่อปกป้องชีวิตและสุขภาพ และรับรองความเคารพต่อความเป็นมนุษย์ และเพื่อส่งเสริมความเข้าใจร่วมกัน มีตรภาพความร่วมมือกัน และสันติภาพที่หยั่งลึกขึ้นระหว่างประชาชนทั้งหมด
- **ความไม่ลำเอียง** กาชาดต้องไม่เลือกปฏิบัติในเรื่องสัญชาติ เชื้อชาติ ความเชื่อทางศาสนา ชนชั้น หรือทัศนคติทางการเมือง แต่พยายามบรรเทาความทุกข์ทรมานของบุคคลโดยยึดตามความต้องการของพวกเขาเท่านั้น และจัดลำดับความสำคัญกับความทุกข์ยากที่เป็นกรณีเร่งด่วนที่สุดก่อนเสมอ
- **ความเป็นกลาง** เพื่อคงไว้ซึ่งความเชื่อถือจากทุกฝ่าย กาชาดต้องไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งในการสู้รบ หรือไม่เข้าไปมีส่วนร่วมในความขัดแย้งทางการเมือง เชื้อชาติ ศาสนา หรือลัทธิใด ๆ
- **ความเป็นอิสระ** กาชาดต้องเป็นอิสระ แม้สภากาชาดประจำประเทศต่าง ๆ สนับสนุนการบริการด้านมนุษยธรรมของรัฐบาล และอยู่ภายใต้กฎหมายของแต่ละประเทศ แต่ก็ยังต้องรักษาอิสระของตนเองเพื่อให้สามารถปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับหลักการของกาชาดเสมอ
- **บริการจิตอาสา** เป็นการบรรเทาทุกข์โดยอาสาสมัคร โดยมีได้มุ่งหวังผลตอบแทนใด ๆ

- **ความเป็นเอกภาพ** ในแต่ละประเทศสามารถมีสภากาชาดหรือสภาเสี้ยววงเดือนแดงได้เพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น และต้องเปิดกว้างสำหรับทุกคน เป็นการกระจายการปฏิบัติงานด้านมนุษยธรรมให้ครอบคลุมทั่วถึงทั้งประเทศ

- **ความเป็นสากล** กาชาดมีอยู่ทั่วโลก ทุกสภากาชาดจึงมีสถานะเท่าเทียมกัน และแบ่งปันความรับผิดชอบและหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเท่าเทียมกัน

เครื่องหมาย

เครื่องหมายของสหพันธ์สภากาชาดฯ ใช้สัญลักษณ์สองแบบซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในระดับสากล คือ กากบาทแดงและเสี้ยววงเดือนแดงบนพื้นขาวภายในสี่เหลี่ยมมุมฉากสีแดง

เครื่องหมายมีประวัติที่ยาวนาน กากบาทแดงถูกนำมาใช้อย่างเป็นทางการในอนุสัญญาเจนีวาฉบับที่หนึ่ง พ.ศ. 2407 (ค.ศ. 1864) เสี้ยววงเดือนแดงถูกนำมาใช้โดยจักรวรรดิออตโตมานในปี พ.ศ. 2419 (ค.ศ. 1876) และได้รับการเขียนไว้ในอนุสัญญาเจนีวา ปี พ.ศ. 2472 (ค.ศ. 1929) ปัจจุบันสัญลักษณ์เสี้ยววงเดือนแดงถูกใช้แทนกากบาทแดงในประเทศที่นับถือศาสนาอิสลามหลายประเทศ

การอนุมัติใช้ตราทางการที่สามเพิ่มเติมในปี พ.ศ. 2548 (ค.ศ. 2005) สัญลักษณ์ที่สาม หรือที่รู้จักโดยทั่วไปว่า ตราเพชรแดง เป็นสัญลักษณ์ที่อยู่ภายใต้กฎหมายระหว่างประเทศ มีสถานะเช่นเดียวกับกากบาทแดงและเสี้ยววงเดือนแดง จากการเสนอความเป็นไปได้ใหม่สำหรับการปกป้องและการจำแนกสภากาชาดประจำประเทศและรัฐที่ต้องการใช้ตราเพชรแดง ตราทางการที่สามเป็นตัวอย่างของการอธิบายถึงการให้คำมั่นสัญญาของกาชาดในการปฏิบัติงานด้านมนุษยธรรมด้วยความเป็นกลางและความเป็นอิสระ

ศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

ในช่วงไม่กี่ทศวรรษนี้ ภัยพิบัติและความขัดแย้งสร้างความเสียหายต่อประชากรที่เป็นพลเรือนเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้การจัดทำโครงการยังมุ่งรับมือกับความเสียหายทางร่างกาย และความต้องการพื้นฐานของผู้ประสบภัยในรูปแบบของอาหาร น้ำและที่หลบภัย สหพันธ์สภาภาษาและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศได้พัฒนาโครงการเพื่อรับมือกับความทุกข์ทรมานด้านสังคมและจิตใจของผู้ประสบภัย เช่นเดียวกันกับองค์กรด้านมนุษยธรรมอื่น

ความสนใจที่เพิ่มขึ้นและต่อเนื่องในผลกระทบด้านสังคมและจิตใจจากภัยพิบัติและสงครามของชุมชนในหลายประเทศได้รับการเปิดเผยในสิ่งตีพิมพ์เกี่ยวกับสภาวะด้านจิตสังคมเพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกับการเพิ่มขึ้นของโครงการและทรัพยากรที่สอดคล้องกับการช่วยเหลือด้านจิตสังคม นี่เป็นขอบเขตงานและหลักฐานใหม่เกี่ยวกับประสิทธิภาพของการช่วยเหลือด้านจิตสังคมซึ่งกำลังปรากฏออกมา



STEPHEN REGEL/NOTTSHC NHS TRUST UNIVERSITY OF NOTTINGHAM

ในปี พ.ศ. 2534 (ค.ศ. 1991) สหพันธ์สภาภาษาฯ ได้จัดทำโครงการการช่วยเหลือด้านจิตสังคมขึ้น (Psychological Support Programme : PSP) เป็นโครงการที่เชื่อมโยงกันภายใต้แผนกสุขภาพและบริการ เพื่อเป็นการสนับสนุนสหพันธ์สภาภาษาฯ ในการดำเนินงานโครงการ จึงได้ร่วมกับกาชาดเดนมาร์กจัดตั้งศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตใจขึ้นเป็นศูนย์กลางของความเป็นเลิศในปี พ.ศ. 2536 (ค.ศ. 1993) ต่อมาปี พ.ศ. 2547 (ค.ศ. 2004) ได้เปลี่ยนชื่อเป็นศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม (International Reference Centre for Psychosocial Support : PS Centre)

ในฐานะของศูนย์กลางของความเป็นเลิศ ศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคมสนับสนุนสภาภาษาและสภาเสี้ยววงเดือนแดงประจำประเทศในการพัฒนาบริการช่วยเหลือด้านจิตสังคมในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์วิกฤติ

เป้าหมายของศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

- เพิ่มความตระหนักถึงปฏิกิริยาตอบสนองด้านจิตใจระหว่างเกิดภัยพิบัติ และหรือความแตกแยกทางสังคม
- อำนวยความสะดวกในการช่วยเหลือด้านจิตสังคม
- ส่งเสริมการฟื้นตัวของเครือข่ายชุมชน และกลไกการจัดการ
- ทำให้สภาภาษาประจำประเทศเข้าใจและตอบสนองต่อความต้องการด้านจิตสังคมของกลุ่มเปราะบางได้ดียิ่งขึ้น
- ส่งเสริมการดูแลสำหรับผู้ดูแล การช่วยเหลือด้านอารมณ์สำหรับเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร

ศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคมไม่ดำเนินการโดยตรงกับผู้ประสบภัย แต่จะสนับสนุนการทำงานของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครของสภาภาษาและสภาเสี้ยววงเดือนแดงประจำประเทศแทน รวมทั้งการสร้างเครือข่ายการช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับท้องถิ่นและภูมิภาค

คู่มือสำหรับผู้เข้ารับการอบรมนี้จัดเตรียมโดยศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคมสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทเชิงรุกที่เพิ่มขึ้นของกาชาดในความทุ่มเทเรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคม วิธีที่ตัวบุคคล ครอบครัว และชุมชนได้ประสบและตอบสนองต่อภาวะฉุกเฉินมีมากมายหลายหลาก ผู้ประสบภัยส่วนใหญ่สามารถยืนหยัดและเอาชนะต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ มีเพียงส่วนน้อยที่อาจต้องการความช่วยเหลือในการจัดการกับอาการของความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น

แนวปฏิบัติจากโครงการสเฟียร์และแนวปฏิบัติการช่วยเหลือด้านจิตสังคมและสุขภาพจิตโดยคณะกรรมการตัวแทนระหว่างหน่วยงาน (Inter-Agency Standing Committee: IASC) แสดงการเชื่อมโยงเว็บไซต์ของคู่มือทั้งสองนี้ของกาชาด ในภาคผนวก A โดยภาพรวมของแนวปฏิบัติที่สำคัญคือการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

คณะทำงานเฉพาะกิจด้านการกำหนดแนวปฏิบัติการช่วยเหลือด้านจิตสังคมและสุขภาพจิตในภาวะฉุกเฉินของ IASC ประกอบด้วยสหพันธ์สหประชาชาติและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ และองค์กรระหว่างประเทศอื่นๆ เช่น องค์กรอนามัยโลก (WHO) องค์กรทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) และองค์การช่วยเหลือเด็ก (Save the Children) ประสานความร่วมมือกันพัฒนาแนวปฏิบัติขึ้นซึ่งได้รับการพิมพ์เผยแพร่ในปี พ.ศ. 2550 (ค.ศ. 2007) กำหนดลักษณะการปฏิบัติงานในพื้นที่ภายในขอบเขตกว้าง ๆ 4 ระดับ คือ

- การสนองตอบที่ตรงกับความต้องการการบริการพื้นฐานและความมั่นคงปลอดภัยของประชาชน
- การเสริมสร้างความเข้มแข็งของการสนับสนุนจากรอบครัวและชุมชน
- การเสนอความช่วยเหลือทั้งเฉพาะเจาะจงและไม่เฉพาะเจาะจง
- การบริการพิเศษ

คู่มือสำหรับผู้เข้ารับการอบรมนี้จัดทำเพื่อใช้ในโปรแกรมฝึกอบรมเรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคมของศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคมเล่มนี้ มีเป้าหมายเพื่อ

- เพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนองด้านจิตสังคมต่อสถานการณ์วิกฤติ และสภาพการดำรงชีวิต
- พัฒนาการเตรียมความพร้อมและตอบสนองต่อภัยพิบัติ
- อำนวยความสะดวกในการช่วยเหลือด้านจิตสังคมทั้งก่อน ระหว่าง และหลังเกิดภัยพิบัติ
- ส่งเสริมความสามารถในการฟื้นตัวของบุคคลและชุมชน
- ปรับปรุงการช่วยเหลือด้านจิตใจแก่เจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร

ในคู่มือสำหรับผู้เข้ารับการอบรมใช้สำหรับการอบรมของศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม มี 7 บทเรียน แต่ละบทประกอบด้วยวัสดุอุปกรณ์เสริมการอบรม และการแนะนำทรัพยากรเพิ่มเติม ทั้งสิ่งพิมพ์และอินเทอร์เน็ต คู่มือเล่มนี้นอกจากใช้ในการอบรมนี้แล้ว ยังนำไปใช้เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมเบื้องต้นในหลักสูตรฟื้นฟู หรือเป็นคู่มืออ้างอิงสำหรับการทำงานในพื้นที่ เช่นเดียวกับแนวปฏิบัติทั่วไป ท่านจะต้องประยุกต์แนวคิดในบทเรียนให้สอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมเฉพาะของพื้นที่ทำงาน

ตลอดทั้งเล่มจะมีกล่องข้อความสีฟ้าพร้อมตัว X เป็นส่วนของตัวอย่าง และกล่องข้อความสีแดงพร้อมตัว F เป็นส่วนของข้อเท็จจริงที่เกี่ยวข้องกับบทเรียน

ชุดเครื่องมือนี้ยังรวมถึงคู่มือสำหรับวิทยากร โปรแกรมเพาเวอร์พอยต์สำหรับวิทยากร แผ่นซีดีทรัพยากรอบรม และคู่มือดำเนินงานด้านจิตสังคม

ศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม ยินดีเป็นอย่างยิ่ง หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติม หรือส่งคำแนะนำหรือคำติชมมาได้



ANETTE LYBECH

The International Federation
Reference Centre for
Psychosocial Support

c/o Danish Red Cross
Blegdamsvej 27
2100 Copenhagen, Denmark
Tel.: +45 3525 9359
e-mail: psychosocial.center@ifrc.org
www.ifrc.org/psychosocial

ศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม เป็นบทบาท
หน้าที่หนึ่งของสหพันธ์สภาชาดและสภาเลี้ยววงเดือน
แดงระหว่างประเทศ ทำงานเป็นภาคีเครือข่ายกับหน่วย
บริการอื่น ๆ ของกาชาดเพื่อตอบสนองความต้องการด้าน
จิตสังคมของบุคคลและชุมชน ศูนย์อ้างอิงเพื่อการ
ช่วยเหลือด้านจิตสังคม มีฐานข้อมูลสิ่งพิมพ์ด้านการ
ช่วยเหลือด้านจิตสังคมขนาดใหญ่ สามารถสืบค้นได้ที่
เว็บไซต์ www.ifrc.org/psychosocial

บทที่ 1



NOZIMJON KALANDAROV/ INTERNATIONAL FEDERATION



เหตุการณ์วิกฤติและ การช่วยเหลือด้านจิตสังคม

หัวข้อการเรียนรู้

- เหตุการณ์วิกฤติ
- การช่วยเหลือด้านจิตสังคม
- ความต้องการการช่วยเหลือด้านจิตสังคม
- แนวปฏิบัติของคณะกรรมการตัวแทนระหว่างหน่วยงาน (Inter-Agency Standing Committee: IASC)
- ทักษะและศักยภาพในการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

สภา กาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงทำงานผ่านอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่เพื่อพัฒนาความเป็นอยู่ของผู้เปราะบางมากที่สุด ไม่เพียงแต่การจัดหาอาหาร น้ำ ที่หลบภัย และการช่วยเหลือทางการแพทย์เท่านั้น ยังให้ความสนใจกับความต้องการด้านสังคมและจิตใจซึ่งเกิดขึ้นระหว่างและหลังเหตุการณ์วิกฤติด้วย

ช่วงทศวรรษที่ผ่านมา พบว่าแต่ละปีมีประชาชนประมาณ 268 ล้านคนได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติ และจำนวนผู้ได้รับผลกระทบจากความขัดแย้ง โรคระบาด และวิกฤติการณ์รูปแบบอื่น ๆ ยิ่งพบมากกว่า สถานการณ์พลิกผันในชีวิตของตนเองหรือบุคคลรอบตัวเช่นนี้จำเป็นต้องฟื้นฟูสภาพปกติให้เร็วที่สุด

การให้การช่วยเหลือด้านจิตสังคมต่อผู้ได้รับผลกระทบสามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่

- การให้การช่วยเหลือและรับฟังว่าเหตุการณ์ยากลำบากนั้นมีผลกระทบกับครอบครัวอย่างไร
- การติดตามหาญาติของผู้ประสบภัย
- การจัดระบบระเบียบเรื่องที่เป็นต้องปฏิบัติ
- การกระตุ้นและสนับสนุนให้เกิดการริเริ่มดำเนิน การในชุมชน เช่น การช่วยเหลือโดยครอบครัว การดำเนินงานด้านจิตสังคมในโรงเรียน การอบรมเบื้องต้นด้านทักษะและอาชีพ การจัดตั้งศูนย์กลางของชุมชน
- การจัดตั้งกลุ่มสนับสนุน

ตัวอย่างของกิจกรรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

- ภายหลังเหตุจับตัวประกันในโรงเรียนเมืองเบสแลน (Beslan) ในปี พ.ศ. 2547 (ค.ศ. 2004) สหพันธ์สภากาชาดฯ และกาชาดรัสเซียได้จัดตั้งศูนย์ชุมชนโครงการเยี่ยม nang พยาบาล และค่ายฤดูร้อนสำหรับเด็กที่ได้รับผลกระทบ
- ประเทศเชอร์ราลีโอน เด็กผู้หญิงถูกลักพาตัวและแสวงหาประโยชน์ทางเพศโดยกลุ่มติดอาวุธถูกตีตราและถูกคุกคามเมื่อรอดชีวิตกลับมา การเสวนาในชุมชนช่วยให้คนในท้องถิ่นเข้าใจในตัวเด็กและคณะกรรมการเพื่อสุขภาพของเด็กหญิงได้กำหนดบทลงโทษสำหรับการกระทำผิดต่อเด็กผู้หญิง ทั้งสองกิจกรรมนี้ช่วยลดการทารุณกรรมและช่วยให้เด็กหญิงกลับเข้าสู่ชุมชนได้อีกครั้ง
- บ้านไว้อาลัย ถูกสร้างขึ้นริมสุสานขนาดใหญ่ซึ่งเคยเป็นพื้นที่ประสบภัยสึนามิในมหาสมุทรอินเดีย เป็นสถานที่สำหรับชาวบ้านใช้เพื่อสงบจิตใจ ต่อมาบ้านได้รับการพัฒนาให้เป็นศูนย์กลางชุมชน

บทที่หนึ่งมีการพิจารณาถึงความต้องการด้านจิตสังคมของผู้ที่ได้รับผลกระทบภายหลังเหตุการณ์วิกฤติ โดยเฉพาะประเด็นคำถามต่อไปนี้

- 1 เหตุการณ์วิกฤติคืออะไร
- 2 การช่วยเหลือด้านจิตสังคมคืออะไร
- 3 ความต้องการในระดับต่าง ๆ สามารถตอบสนองได้อย่างไร
- 4 การเสริมสร้างความเข้มแข็งให้เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครด้วยการเสริมศักยภาพและทักษะทั่วไปได้อย่างไร

เหตุการณ์วิกฤติคืออะไร

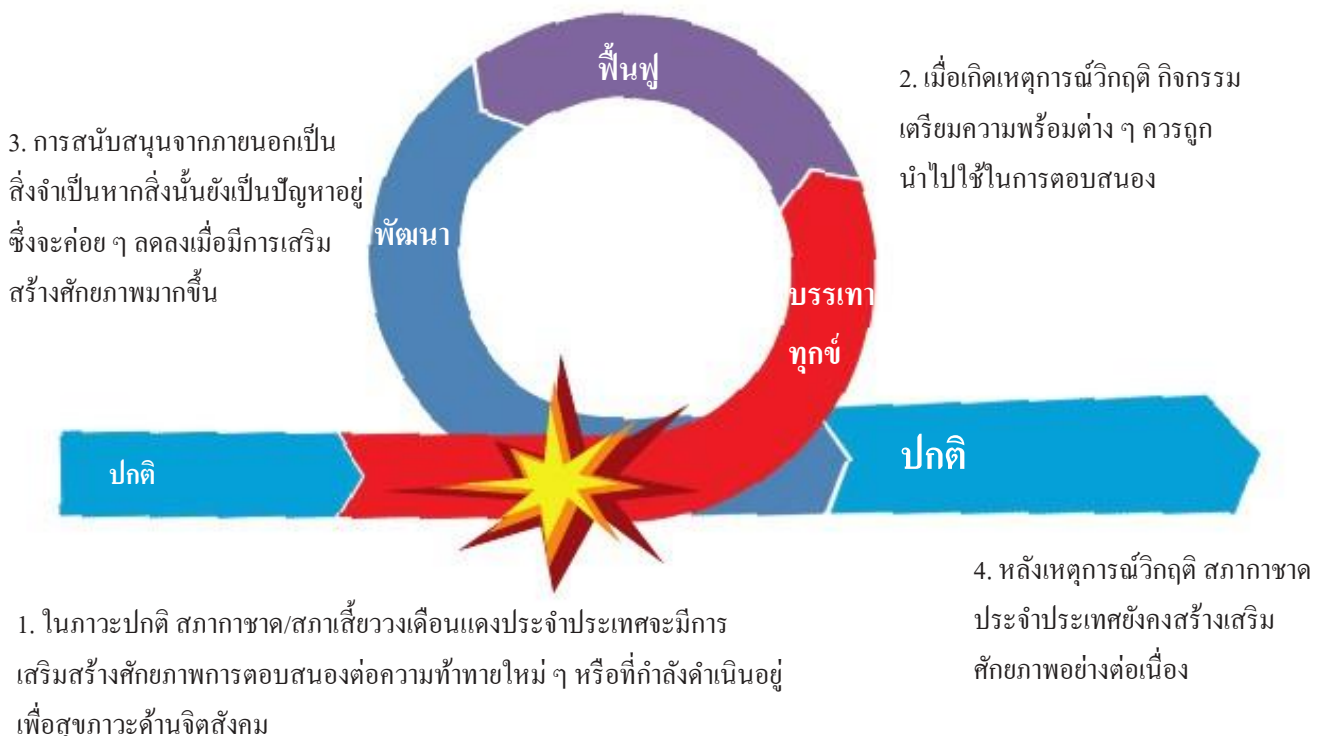
ในบริบทนี้ เหตุการณ์วิกฤติคือ เหตุการณ์สำคัญนอกเหนือจากประสบการณ์ประจำวันตามปกติ ซึ่งกำลังคุกคามอย่างรุนแรงต่อสิ่งที่เกี่ยวข้อง โดยทั่วไปมักตามมาด้วยความรู้สึกหมดหนทาง หวาดกลัว หรือวิตกกังวล”

เหตุการณ์วิกฤติมีลำดับความรุนแรงจากเหตุการณ์ส่วนบุคคลไปจนถึงภัยพิบัติขนาดใหญ่ เช่น การจับตัวประกัน การระบาดของโรค หรือการทำลายล้างชุมชนของพายุเฮอริเคน

วิกฤติ

การแทรกแซงโดยกะทันหันใดๆก็ตามต่อเหตุการณ์ที่ควรดำเนินไปตามปกติในชีวิตของบุคคลหรือสังคมที่เกิดขึ้น โดยทั่วไปเมื่อเกิดการสูญเสียกิจวัตรประจำวันตามปกติ จำเป็นต้องทบทวนรูปแบบการกระทำและความคิด ตัวอย่างเช่น บุคคลอาจประสบกับภาวะวิกฤติเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงจากปกติอย่างทันทีทันใด เช่น การเสียชีวิตของคนที่คุณรัก ตกงาน หรือเจ็บป่วย

ภาพที่ 1: องค์ประกอบของขบวนการเตรียมความพร้อมและตอบสนองในสภากาชาด/สภาเสี้ยววงเดือนแดงประจำประเทศ



ตัวอย่างเหตุการณ์วิกฤติ

อุบัติเหตุ การกระทำความรุนแรง การฆ่าตัวตาย
ภัยพิบัติทางธรรมชาติ ภัยพิบัติจากฝีมือมนุษย์ เช่น
สงคราม การระเบิดและแก๊สรั่วไหล และโรคระบาด

เหตุการณ์จะส่งผลกระทบต่อตัวบุคคลและชุมชน
เป็นผลมาจากหลายปัจจัย ลักษณะเหตุการณ์และ
ความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวของผู้ที่ได้รับ
ผลกระทบจะมีอิทธิพลต่อผลกระทบด้านจิตสังคมจาก
เหตุการณ์วิกฤติ

คุณลักษณะของเหตุการณ์

คุณลักษณะต่าง ๆ สามารถมีอิทธิพลต่อผลกระทบด้านจิต
สังคมของเหตุการณ์วิกฤติได้ขึ้นอยู่กับสาเหตุ ขอบเขต
และระยะเวลาของเหตุการณ์

ขณะที่เกิดเหตุการณ์วิกฤติจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ เช่น
แผ่นดินไหว ความหายนะทางธรรมชาติหรือความเจ็บป่วย
มักส่งผลให้ผู้ประสบภัยเกิดความ โกรธต่อผู้เสียชีวิตหรือ
พระผู้เป็นเจ้า ส่วนเหตุการณ์ที่มีสาเหตุจากมนุษย์นั้นอาจ
เกิดเป็นความโกรธ โดยตรงกับผู้รับผิดชอบ และเพิ่ม
ผลกระทบด้านอารมณ์ให้มากขึ้น ระดับของการแสดง
เจตนาและความสามารถในการป้องกันมีอิทธิพลต่อ
ผลกระทบของเหตุการณ์ด้วย เป็นการยากที่จะยอมรับ
ความสูญเสียซึ่งมีสาเหตุมาจากผู้ที่ตั้งใจกระทำผิด เช่น ใน
กรณีการทรمانหรือการทารุณกรรม ฯลฯ การรู้ว่าคุณ
สูญเสียสามารถป้องกันได้ อาจนำไปสู่ความสำนึกผิด
เพิ่มมากขึ้นได้เช่นกัน

หลายครั้งพบว่า การสูญเสียชีวิตโดยกะทันหัน และไม่
ทรمانเป็นการบรรเทาความทุกข์ ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่า
ความทุกข์ทรمانก่อนเสียชีวิตของผู้ประสบเหตุจะทำให้
เกิดผลกระทบด้านอารมณ์ของผู้ที่ยังมีชีวิตเพิ่มขึ้น

เสียชีวิต ถ้าการสูญเสียนั้นคาดการณ์ได้ล่วงหน้าก็จะบรรเทา
ผลกระทบด้านอารมณ์ให้น้อยลง อาจเป็นเพียงการหวนรำลึก
ถึง ในขณะที่การจัดการกับการสูญเสียจากอุบัติเหตุหรือ
เหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันนั้นทำได้ยากกว่า

แผ่นดินไหวในเมืองบาม (Bam)



TILL MAYER/IFRC

เกิดแผ่นดินไหวโจมตีย่านเมืองเก่าของเมืองบามและ
หมู่บ้านใกล้เคียงในอิหร่านเมื่อปี พ.ศ. 2546 (ค.ศ. 2003)
มีผู้เสียชีวิตอย่างน้อย 32,000 ราย กว่าร้อยละ 90 ของ
เมืองถูกทำลาย ประชาชน 100,000 รายไร้ที่อยู่อาศัย
โรงพยาบาลสองแห่งและสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าได้รับความ
เสียหาย นुकูลากรทางการแพทย์จำนวนครึ่งหนึ่ง
เสียชีวิต ทำให้เป็นอุปสรรคในปฏิบัติการกู้ภัย ผู้รอดชีวิต
บางคนนอนหลับในเต็นท์ที่อยู่ติดกับซากบ้านเรือนของ
ตนแม้ยังมีการ สั่นสะเทือนเกิดขึ้นต่อเนื่อง เด็กหลายพัน
คนต้องเป็นกำพร้า ประชาชนตกงานทันทีเนื่องจาก
โรงงานและสถานประกอบการหลายแห่งถูกทำลาย
แผ่นดินไหวเป็นเพียงจุดเริ่มต้นของความทุกข์ทรمان
ของชาวเมืองบาม

วิกฤติขนาดใหญ่ซึ่งมีผู้ได้รับผลกระทบจำนวนมาก อาจเหลือผู้รอดชีวิตที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้น้อยมาก อย่างไรก็ตาม วิกฤติการณ์ขนาดใหญ่มีแนวโน้มที่จะให้ประชาชนตอบสนองต่อวิกฤตินั้นร่วมกันและการช่วยเหลือจากนานาชาติเป็นการแสดงความโศกเศร้าร่วมกัน เหตุการณ์วิกฤติที่มีระยะเวลาสั้นมีแนวโน้มจะมีผลกระทบด้านอารมณ์น้อยกว่าเหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นยาวนานกว่า อย่างไรก็ตาม เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งและรุนแรงจะมีผลกระทบสูงเช่นเดียวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระยะเวลาสั้น

ปัจจัยความสามารถในการฟื้นตัว

“ประชาชนส่วนใหญ่แสดงออกถึงการฟื้นตัว นั่นคือสามารถรับมือกับความยากลำบากได้เป็นอย่างดี ความเชื่อมโยงของปัจจัยด้านสังคม จิตวิทยา และชีววิทยา มีอิทธิพลต่อการเกิดปัญหาด้านจิตใจหรือและความสามารถในการฟื้นตัวของบุคคลเมื่อเผชิญกับความยากลำบาก” (แนวปฏิบัติของ IASC ปี พ.ศ. 2550 (ค.ศ. 2007 หน้า 3)

ปัจจัยด้านสังคม จิตวิทยา และชีววิทยาซึ่งช่วยบุคคลในการฟื้นตัวเรียกว่า ปัจจัยปกป้อง โดยลดผลกระทบด้านจิตใจที่รุนแรงเมื่อถูกกระตุ้นจากความยากลำบากและความเจ็บปวด การได้รับการดูแลจากครอบครัวหรือชุมชน การรักษาไว้ซึ่งประเพณีและวัฒนธรรม และการมีความเชื่อทางศาสนาหรืออุดมคติทางการเมืองที่เข้มแข็งล้วนเป็นตัวอย่างของปัจจัยปกป้อง

ความสามารถในการฟื้นตัว

ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความท้าทายและอุปสรรคต่าง ๆ การฟื้นคืนและรักษาสมดุลใหม่เมื่อสมดุลเดิมถูกทำลายหรือทำลาย อธิบายได้ว่าเป็นความสามารถในการ “คืนกลับสู่สภาพเดิม”

ภายหลังจากการโจมตี

ไซโต (Saito) และ จุน (Jun) เดินทางกลับบ้านหลังเลิกงานปาร์ตี้ ระหว่างทางทั้งสองเดินผ่านกลุ่มวัยรุ่นชาย และหนึ่งในนั้นเริ่มตะโกนใส่จุน และเมื่อจุนตะโกนกลับ กลุ่มวัยรุ่นก็พุ่งเข้าหาทั้งคู่ วัยรุ่นคนหนึ่งเตะจุนเข้าที่ท้องจนล้มลงกับพื้น ไซโตต้องการช่วยจุน แต่พวกนั้นก็เริ่มเตะไซโตจนหมดสติ หลังจากนั้นจุนรู้สึกแย่มากที่ไม่สามารถช่วยเพื่อนได้ และรู้สึกเกลียดชังกลุ่มวัยรุ่นที่ทำร้ายพวกเขา

สำหรับเด็ก ความสัมพันธ์ด้านอารมณ์ที่มั่นคงกับผู้ใหญ่และการสนับสนุนด้านสังคมทั้งจากในและนอกระบบเป็นปัจจัยปกป้องที่เข้มแข็ง รายละเอียดของเนื้อหาอยู่ในบทที่ 4

บุคคลบางกลุ่มมีความเสี่ยงมากขึ้นเมื่อต้องประสบกับความยุ่งยากด้านสังคมและอาจรวมถึงด้านจิตใจด้วย เด็กผู้สูงอายุ บุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายและจิตใจ และบุคคลที่เคยมีปัญหาด้านจิตใจหรือด้านสุขภาพ จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงเช่นเดียวกับคนยากจน การประเมินความต้องการสามารถบ่งชี้ความเสี่ยงเฉพาะและทรัพยากรสำหรับการสร้างสุขภาวะด้านจิตสังคมได้ทั้งภายในและระหว่างกลุ่มต่าง ๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับธรรมชาติของวิกฤติ

การช่วยเหลือด้านจิตสังคมคืออะไร

คำว่า “จิตสังคม” หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เป็นพลวัตระหว่างมิติด้านจิตใจและสังคมของบุคคล ซึ่งต่างก็มีอิทธิพลต่อกัน มิติด้านจิตใจประกอบด้วยกระบวนการทางความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ความรู้สึก และปฏิกิริยาตอบสนอง

มิติด้านสังคมประกอบด้วยความสัมพันธ์ ครอบครัวและเครือข่ายชุมชน ค่านิยมทางสังคม และประเพณีวัฒนธรรม การช่วยเหลือด้านจิตสังคมจึงหมายถึง การกระทำเพื่อรับมือกับความต้องการด้านสังคมและจิตใจของบุคคล ครอบครัว และชุมชน

ในทางปฏิบัติมีขอบเขตกว้าง ๆ ของวิธีการและกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการที่แตกต่าง “การช่วยเหลือด้านจิตสังคม” และมีการบัญญัติศัพท์กว้าง ๆ ไว้ เพื่อให้สอดคล้องกับมิติที่หลากหลายที่อาจสร้างความสับสนและคับข้องใจได้ โดยเฉพาะเมื่อการใช้งานและค่านิยมมีความแตกต่างกันทั้งในและระหว่างองค์กร และข้ามสาขาวิชา หรือเมื่อศัพท์เหล่านี้ถูกสนับสนุนให้ใช้และต่อมาก็คลดความนิยมลงไป คำว่า “บาดแผลทางจิตใจ” และ “ทำให้เกิดบาดแผลทางจิตใจ” เป็นคำที่ละเอียดอ่อนเป็นพิเศษ สำหรับบางแห่งคำเหล่านี้อธิบายได้อย่างชัดเจนถึงการรบกวนหรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตภายหลังเหตุการณ์วิกฤติ สำหรับที่อื่นๆ จะเน้นเฉพาะความผิดปกติด้านจิตใจที่ใช้ในขอบเขตที่กว้างกว่าแตกต่างกับประเด็นด้านจิตสังคมในประเด็นด้านสุขภาพจิตและจิตวิทยา

แนวปฏิบัติของ IASC ช่วยลดช่องว่างที่มีอยู่โดยการสร้างความเข้าใจร่วมกันระหว่างกลวิธีด้านสุขภาพจิตและด้านจิตสังคม เมื่อพูดถึง “สุขภาพจิต” กับผู้ที่ทำงานหลักด้านสุขภาพ ก็มีอยู่หลายนิยาม และจากนิยามเหล่านี้ก็มีแนวโน้มที่จะใช้คำว่า “สุขภาพจิตสังคม” ในงานด้านอื่น

การช่วยเหลือด้านจิตสังคม

การช่วยเหลือด้านจิตสังคมหมายถึงการกระทำเพื่อรับมือกับความต้องการทั้งด้านจิตใจและสังคมของบุคคล

แนวปฏิบัติของ IASC ได้กำหนดกรอบการทำงานเอาไว้เป็นขั้นตอนที่ต้องปฏิบัติก่อนเกิดภาวะฉุกเฉิน อธิบายถึงการตอบสนองขั้นต่ำในระยะเกิดเหตุรุนแรง และแนะนำทางการตอบสนองให้ครอบคลุมสิ่งที่ควรปฏิบัติ ในระยะฟื้นฟูบูรณะช่วงแรกของภาวะฉุกเฉิน

การเรียนรู้เพื่อจัดการกับความทรงจำ

ฟารีบา (Fariba) หญิงสาวชาวเมืองบาม ประเทศอิหร่านยังจำได้ถึงวันที่แผ่นดินไหวซึ่งทำให้โลกของเธอพังทลายลง ทั้งเมืองเต็มไปด้วยซากปรักหักพัง มีผู้เสียชีวิตหลายหมื่นคนรวมถึงน้องสาว น้องชาย หลานสาว และหลานชาย ชุมชนของเธอถูกทำลายราบคาบ ฟารีบาสูญเสียบ้าน การดำเนินชีวิต และบุคคลที่รัก เหตุการณ์ที่เธอถูกฝังพร้อมน้องสาวที่เสียชีวิตอยู่นานหลายชั่วโมงยังตามหลอกหลอนเธอ “ฉันจำได้ว่าอยู่ใต้ซากอิฐและน้องสาวที่อยู่ข้างๆตาย ยังไง ไม่มีใครช่วยเหลือเลย” ฟารีบาเป็นหนึ่งที่ได้รับ การช่วยเหลือผ่านกิจกรรมของเสี้ยววงเดือนแดงอิหร่าน โดยให้เด็กและผู้ใหญ่ร่วมกันร้องเพลง วาดภาพ ทำงานฝีมือ ทำอาหาร หรือเล่นกีฬา และสุดท้ายคือการแบ่งปันความโศกเศร้า ทำให้เกิดเครือข่ายสังคมขึ้นอีกครั้งและทำลายความเจ็บปวดลง และผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการฟื้นฟูสุขภาพหลายด้าน ฟารีบากล่าวว่า “กิจกรรมนี้ช่วยฉันจัดการกับความทรงจำพวกนั้นได้”



TILL MAYER/IFRC

สำหรับกาชาดแล้วนี่เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่า แนวปฏิบัติของ IASC เป็นแนวทางที่สำคัญสำหรับวิกฤติขนาดใหญ่เมื่อกาชาดต้องทำงานร่วมกับองค์กรระหว่างประเทศอื่น ๆ ในการจัดการกับสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นวันต่อวัน โดยสภากาชาดประจำประเทศ สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวปฏิบัติ โปรดดู “ความต้องการการช่วยเหลือด้านจิตสังคม” ในบทเรียนนี้ และ “แนวปฏิบัติสำหรับการช่วยเหลือด้านจิตสังคม” ในภาคผนวก A

การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในบริบทของกาชาดเป็นการดำเนินงานผ่านโครงการที่ออกแบบเฉพาะให้ตรงกับประเด็นด้านจิตสังคม แต่ส่วนมากจะเป็นการบูรณาการการช่วยเหลือด้านจิตสังคมเข้ากับกิจกรรมและโครงการอื่น ๆ เช่น โครงการสุขภาพระหว่างการบรรเทาทุกข์ในภาวะฉุกเฉิน โครงการช่วยเหลือผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์ หรือโครงการช่วยเหลือในโรงเรียน โดยข้อเท็จจริงแล้วในหลายกรณีที่กระบวนการสนับสนุนตามธรรมชาติจากสมาชิกครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนบ้านไม่ถูกกระทบ และความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ยังได้รับการตอบสนองอยู่ ก็ไม่จำเป็นต้องเป็นการดำเนินงานหลัก

ตัวอย่างของการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

พาริบาและผู้ประสบภัยแผ่นดินไหวอื่น ๆ ได้รับการช่วยเหลือด้านจิตสังคมผ่านกิจกรรมที่จัดขึ้น ความช่วยเหลือนี้ช่วยให้ผู้ประสบภัยรู้สึกถึงภาวะปกติ อีกครั้ง ช่วยกอบกู้ความหวังและศักดิ์ศรี เป็นการทำงานกับชุมชนแทนตัวบุคคล นับเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยจำนวนมาก

การใช้วิธีการช่วยเหลือด้านจิตสังคมเป็นตัวผลักดันเครือข่ายทางสังคม ช่วยให้ผู้ประสบภัยเรียนรู้ว่าจะป้องกันตัวเองและผู้อื่นจากความเครียดที่มากขึ้นและจะดึงเอาผู้ได้รับผลกระทบเข้าสู่การฟื้นฟูตัวเองได้อย่างไร การช่วยเหลือด้านจิตสังคมเสริมความมั่นใจในตนเองในการช่วยเหลือผู้อื่นให้ยอมรับความสูญเสียและเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง เมื่อผู้ประสบภัยเข้าร่วมในกิจกรรม เช่น ทำงานฝีมือและเล่นกีฬาในเมืองบาม ทุกคนได้เริ่มต้นก้าวแรกของการฟื้นฟูตัวเองด้วยความกระตือรือร้น

กิจกรรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมมีมากมายและหลากหลาย ตัวอย่างเช่น การปฐมพยาบาลด้านจิตใจหลังเกิดวิกฤติ (การผ่อนคลายความทุกข์และการรับฟังผู้ประสบภัย) สายด่วนให้การช่วยเหลือ กลุ่มเสวนา บริการเยี่ยมบ้าน การเรียนรู้เชิงปฏิบัติเกี่ยวกับรูปแบบปฏิริยาตอบสนองด้านจิตใจของผู้ประสบภัย กิจกรรมในโรงเรียนที่เด็กสามารถเล่นและฟื้นฟูความไว้วางใจและความมั่นใจ และการฝึกอาชีพ

การช่วยเหลือทางสังคมนอกจากเป็นกิจกรรมที่ออกแบบเฉพาะหรือบูรณาการกับโครงการอื่น ๆ แล้ว ก็ควรมีการดึงบุคคลให้เข้ามามีส่วนร่วมในเครือข่ายทางสังคมอย่างจริงจัง บางครั้งหมายถึงการจัดให้มีขึ้นใหม่หรือเสริมสร้างความเข้มแข็งของการช่วยเหลือทางสังคมในชุมชนเพื่อให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อเหตุการณ์วิกฤติได้ในเชิงรุก อย่างไรก็ตาม ในการจัดกิจกรรมนั้นจำเป็นต้องให้ผู้ประสบภัยเข้ามามีบทบาทเชิงรุกในการออกแบบดำเนินการ และประเมินผลกิจกรรมด้วย ระดับการมีส่วนร่วมจะคุ้มครองความสนใจและข้อกังวลของผู้ประสบภัยโดยตรง และจะนำมาซึ่งผลประโยชน์ด้านจิตสังคมในแง่คุณค่าของผู้เกี่ยวข้องทุกคน

กิจกรรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมสามารถผนวกรวมกับความพยายามปกป้องผู้หญิง เด็ก และกลุ่มที่มีความเสี่ยงเป็นพิเศษจากความรุนแรงและการแสวงหาประโยชน์ได้ รูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดความปลอดภัย การจัดโอกาสทางการศึกษาและการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาที่เหมาะสมในชุมชน เช่น พิธีศพ อาจเชื่อมโยงกันได้ ความต้องการจะแตกต่างกันไปในแต่ละสถานการณ์ ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของเหตุการณ์วิกฤติ ขนบธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่น และทรัพยากรที่มีอยู่



ความต้องการการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

แบบจำลองปิรามิดแสดงถึงระบบที่ซ้อนกันเป็นชั้นๆ ของการช่วยเหลือที่สมบูรณ์ แต่ละชั้นแสดงถึงชนิดของการช่วยเหลือที่บุคคลต้องการ ทั้งในช่วงเกิดวิกฤติ ช่วงแรกของการฟื้นฟูบูรณะ หรือในสถานการณ์ของความยากลำบากที่บุคคลต้องประสบต่อเนื่องไปอีกหลายปี

การให้ความช่วยเหลือมี 4 ระดับ ดังนี้

1. การบริการและความมั่นคงปลอดภัยขั้นพื้นฐาน

สุขภาพของประชาชนได้รับการคุ้มครองจากการได้รับสิ่งจำเป็นพื้นฐาน และสิทธิด้านความมั่นคงปลอดภัย การดูแลจากรัฐ และบริการที่จำเป็น เช่น อาหาร น้ำสะอาด การดูแลสุขภาพ และที่อยู่อาศัย

- การตอบสนองด้านจิตสังคมในที่นี้อาจเกี่ยวข้องกับ การสนับสนุนบริการขั้นพื้นฐานและการดูแลป้องกันตามสมควรที่ได้รับและได้รับการปฏิบัติด้วยความเคารพ และเหมาะสมกับสภาพสังคม

2. การช่วยเหลือของครอบครัวและชุมชน

ผู้คนจำนวนมากที่ต้องได้รับความช่วยเหลือให้กลับคืนสู่การสนับสนุนหลักของครอบครัวและชุมชน เนื่องจากในช่วงภาวะฉุกเฉินมักพบว่า ครอบครัวหรือเครือข่ายสังคมเกิดการพลัดพรากจากกันได้

- การตอบสนองด้านจิตสังคมในที่นี้อาจเกี่ยวข้องกับการติดตามและการกลับคืนสู่ครอบครัว หรืออาจเกี่ยวข้องกับการกระตุ้นการช่วยเหลือของเครือข่ายสังคม

3. การช่วยเหลือเป็นพิเศษ

มีผู้คนจำนวนเล็กน้อยที่ต้องการการช่วยเหลือเฉพาะซึ่งมุ่งเน้นที่สภาวะด้านจิตสังคม การดำเนินงานอาจทำได้ทั้งส่วนบุคคล ครอบครัว หรือกลุ่ม สิ่งสำคัญคือการดำเนินการควรต้องปฏิบัติโดยผู้ที่ได้รับการฝึกฝนและอยู่ภายใต้การกำกับดูแล

- การตอบสนองด้านจิตสังคมในที่นี้รวมถึงกิจกรรมเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากความรุนแรงทางเพศ เช่น กลุ่มช่วยเหลือเหยื่อจากการถูกข่มขืน หรือกิจกรรมสำหรับกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์

4. บริการเฉพาะด้าน

ยอดบนสุดของปิรามิดคือการช่วยเหลือพิเศษสำหรับประชากรที่มีสัดส่วนน้อยที่สุดที่มีอาการรุนแรง และไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ถึงแม้ว่าได้รับการช่วยเหลือไปแล้วก็ตาม

- การช่วยเหลือในที่นี้อาจรวมถึงการช่วยเหลือด้านจิตเวชและจิตวิทยาสำหรับผู้ที่มีความผิดปกติด้านจิตใจซึ่งไม่สามารถบำบัดรักษาอย่างเหมาะสมด้วยการบริการสุขภาพขั้นพื้นฐาน

การฝึกอบรมเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร

ถึงแม้ว่าบุคคลส่วนใหญ่สามารถดูแลและให้การช่วยเหลือผู้อื่นได้ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก การฝึกอบรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมช่วยให้อาสาสมัครและเจ้าหน้าที่เกิดความเข้าใจมากขึ้นในหลักการเบื้องต้นและเทคนิคต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงาน การจดจำทักษะที่จำเป็น และการเรียนรู้วิธีการพัฒนาและประยุกต์ใช้

ทักษะให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นเป็นเป้าหมายหนึ่งของการฝึกอบรมนี้ การช่วยเหลือด้านจิตสังคมมีประโยชน์มากในสถานการณ์วิกฤติทุกระดับ ตั้งแต่ไฟไหม้บ้าน หรือการทารุณกรรมเด็ก ไปจนถึงหายนะขนาดใหญ่ เช่น แผ่นดินไหว อุทกภัย สงคราม และโรคระบาดทั่วโลก เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้ในหลายสถานการณ์ การนำเอาทักษะด้านจิตสังคมไปใช้ในการปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ที่หลากหลายนับเป็นความท้าทายอย่างมาก

คุณลักษณะของอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่

ผู้ให้การช่วยเหลือด้านจิตสังคม

การสรรหาเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครเพื่อให้การช่วยเหลือด้านจิตสังคม จำเป็นต้องมีคุณสมบัติบางประการ ได้แก่ ความน่าไว้วางใจ ความสามารถในการเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย ความอดทนอดกลั้น ความเป็นมิตร และการรักษาคำมั่นสัญญา ผู้ช่วยเหลืต้องมิตักษะการฟังที่ดี ใส่ใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และวิธีการที่ไม่ตัดสินถูกผิด ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในประเด็นด้านจิตสังคมและทักษะการช่วยเหลือก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน

การฝึกอบรมด้านจิตสังคมช่วยให้อาสาสมัครและเจ้าหน้าที่รู้สึกมั่นใจในการให้บริการ สภาภาษาต่างประเทศ และองค์กรอื่น ๆ ก็มั่นใจว่าได้ให้การช่วยเหลือโดยผู้มีประสบการณ์แตกต่างกันไป มีรูปแบบกิจกรรมกระบวนการช่วยเหลือที่ซับซ้อนมากกว่าก็ต้องการการฝึกอบรมและมีข้อมูลพื้นฐานที่เฉพาะเจาะจงมากกว่า

การฝึกอบรมนี้ ซึ่งจัดเตรียมโดยศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม มีเป้าหมายเพื่อเตรียมความพร้อมให้กับเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครในการดำเนินกิจกรรมขั้นที่ 1 และ 2 ของแบบจำลองปิรามิด สำหรับอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ที่เคยมีประสบการณ์หรือมีพื้นฐานความชำนาญที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือด้านจิตสังคม การฝึกอบรมจะช่วยให้สามารถดำเนินงานในขั้นที่ 3 ได้

ในสถานการณ์ที่พบว่ามีความผิดปกติด้านจิตใจและไม่สามารถจัดการได้ต้องทำการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญ บทเรียนที่ 2 จะกล่าวถึงตัวอย่างของการส่งต่อว่าควรกระทำเมื่อใด

เมื่อความต้องการของผู้ได้รับผลกระทบเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นจึงต้องมีการฝึกอบรมเพื่อให้สามารถตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้นได้



บทที่ 2

2



MARKO KOKIC / IFRC

ความเครียดและการจัดการกับความเครียด

หัวข้อการเรียนรู้

- ความเครียดคืออะไร
- ปฏิกริยาตอบสนองทั่วไปต่อความเครียด ความเครียดขั้นรุนแรง และเหตุการณ์วิกฤติ
- การจัดการกับผลกระทบของปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียดขั้นรุนแรง
- ผลที่ตามมาในระยะยาว: ปัญหาด้านอารมณ์ โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า และโรคเครียดหลังการเผชิญเหตุการณ์รุนแรง

การ นิ่งเงียบ การร้องไห้แสดงความเจ็บปวดและทุกข์ทรมาน การสูญเสียการควบคุมชั่วคราว การระเบิดความโกรธและความคับข้องใจ จะเห็นว่าบุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์วิกฤติแตกต่างกันไป บทเรียนนี้อธิบายถึงรูปแบบของความเครียดทั่วไปและขั้นรุนแรง การแนะนำให้เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครทราบขั้นตอนการปฏิบัติที่สามารถทำได้เอง และการส่งต่อยังผู้เชี่ยวชาญ

บทเรียนนี้พิจารณาถึง

- ความเครียดคืออะไร
- สัญญาณทั่วไปของความเครียดคืออะไรบ้าง
- ความเครียดขั้นรุนแรง
- โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า และโรคเครียดหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรง
- การจัดการกับความเครียด
- การจัดการที่ได้รับการสนับสนุน
- การส่งต่อยังผู้เชี่ยวชาญ

ความเครียดคืออะไร

ความเครียดเป็นการตอบสนองโดยปกติต่อการกระตุ้นด้านอารมณ์หรือกายภาพ เกิดขึ้นเมื่อความต้องการไม่สมดุลกับทรัพยากรที่ใช้สำหรับรับมือกับความต้องการ ความเครียดแบบต่างๆ มีดังนี้

- **ความเครียดในแต่ละวัน (พื้นฐาน)** แสดงให้เห็นถึงความท้าทายในชีวิตซึ่งทำให้นุคคลตื่นตัวและเตรียมพร้อมอยู่เสมอ หากปราศจากสิ่งเหล่านี้อาจทำให้หลายคนขาดชีวิตชีวา และอยู่อย่างไร้ค่าในที่สุด

- **ความเครียดสะสม** (ความตึงเครียด) เกิดขึ้นเมื่อแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียดคงอยู่ต่อเนื่องเป็นเวลานาน และแทรกแซงรูปแบบการดำเนินชีวิตตามปกติ

- **ความเครียดวิกฤติ** (ซี้อค) แสดงให้เห็นถึงสถานการณ์ที่บุคคลไม่สามารถสนองตอบความต้องการที่วางไว้ได้ และประสบกับความล้มเหลวด้านร่างกายหรือจิตใจ

ภาวะซี้อค

การตอบสนองทางร่างกายต่อเหตุการณ์ภายนอก แสดงอาการด้วยการหยุดนิ่งไม่เคลื่อนไหวหรือหมดเรี่ยวแรง เนื่องจากประสบกับความยุ่งเหยิงทางอารมณ์ ความไร้อารมณ์ หรือความสูญเสีย บางครั้งอาจไม่สามารถจดจำเหตุการณ์วิกฤติได้

ระยะซี้อค

ปฏิกริยาตอบสนองระยะแรกต่อเหตุการณ์วิกฤติ แสดงออกในลักษณะของการไร้อารมณ์ เป็นการกระทำโดยอัตโนมัติ ผู้ได้รับผลกระทบจะยุ่งยากกับการทำความเข้าใจข้อมูลข่าวสาร

การรับมือกับความเครียด



แอนนา (Anna) เป็นผู้ป่วยโรคเอดส์และรู้สึกกังวลตลอดเวลาเกี่ยวกับอนาคต เธอต้องทำอะไรจึงจะมีเงินไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล และซื้ออาหาร ถ้าเธอตายไปจะเกิดอะไรขึ้นกับลูกบ้าง ขณะเดียวกันเธอถูกทำให้อับอายจากโรคที่เป็น เธอรู้สึกเหมือนอยู่คนเดียวในโลกและอยากย้อนกลับไปตอนที่สามียังมีชีวิตอยู่ แอนนาพบว่าตัวเองรู้สึกสบายใจเฉพาะตอนที่ใช้เวลาร่วมกับกลุ่มสนับสนุน การนั่งอยู่ด้วยกันเหมือนเพื่อนได้หัวเราะและพูดคุยกันในทุกเรื่อง เธอรู้สึกเหมือนกับว่าได้ยกหินออกไปจากไหล่เมื่อการรวมกลุ่มเสร็จสิ้นลง



TOMAS BERTELSEN/DANISH RED CROSS

ทุกคนต้องเคยเผชิญกับความเครียดอย่างน้อยครั้งหนึ่งในชีวิต แต่บางคนอาจเจอความเครียดมากกว่าคนอื่น ผู้ที่ผ่านพ้นวิกฤติมาอาจประสบกับความเครียดในรูปแบบที่รุนแรง สิ่งเหล่านี้ล้วนเกี่ยวข้องกับการบริการช่วยเหลือในภาวะฉุกเฉิน หรือการช่วยเหลือด้านจิตใจและสังคม ซึ่งออกแบบมาเพื่อช่วยเหลือผู้คนเมื่อจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่มีความเครียดระดับสูงมาก

สัญญาณของความเครียด

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสถานการณ์ คุณลักษณะเฉพาะของบุคคล และประสบการณ์การเผชิญความเครียด อย่างไรก็ตาม หากเกิดความเครียดขึ้น บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และการทำหน้าที่ทางสังคม

ต่อสู้อหรือหลบหนี

เมื่อบุคคลเผชิญหน้ากับภัยคุกคามที่สำคัญพวกเขาจะโต้ตอบโดยสัญชาตญาณ ปฏิกิริยาตอบสนองนี้เรียกว่าการตอบสนองแบบ“ต่อสู้อหรือหลบหนี” ซึ่งเป็นปฏิกิริยาการเอาตัวรอดทางที่ร่างกายที่เกิดขึ้นได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ การตอบสนองแบบ “ต่อสู้อหรือหลบหนี” เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับกิจกรรม มีการหลั่งสารอะดรีนาลีนและฮอว์โมนตัวอื่น ๆ ออกมา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตเพิ่มขึ้น หายใจเร็วขึ้น และเหงื่อออก

สัญญาณทั่วไปของความเครียด

สัญญาณของความเครียดสามารถปรากฏให้เห็นได้หลายด้าน ได้แก่

- ด้านร่างกาย เช่น ปวดท้อง เหนื่อยล้า
- ด้านจิตใจ เช่น ไม่มีสมาธิ สูญเสียการรับรู้เวลา
- ด้านอารมณ์ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า
- ด้านการรับรู้ตนเอง เช่น รู้สึกชีวิตไม่มีจุดหมาย รู้สึกไร้ประโยชน์
- ด้านพฤติกรรม เช่น การใช้แอลกอฮอล์ (ขาดความยับยั้งชั่งใจ)
- ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น แยกตัว ขัดแย้งกับผู้อื่น

สัญญาณเหล่านี้เป็นเรื่องปกติและหายไปภายในเวลาไม่กี่สัปดาห์ อย่างไรก็ตาม หากสัญญาณยังคงเกิดขึ้นและแย่งเป็นเวลานานเกินไป แสดงว่าระดับความเครียดกำลังรุนแรงขึ้น เนื้อหาส่วนต่อไปจะพิจารณาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียดขั้นรุนแรง

สัญญาณทั่วไปของความเครียด

ปวดหัว

การนอนหลับถูกรบกวน

รู้สึกเมื่อยล้า

รู้สึกเหนื่อยง่าย

รู้สึกปวดและเจ็บทั่วร่างกาย

ความสามารถในการแก้ปัญหาลดลง

รู้สึกไม่กระปรี้กระเปร่า

ใช้สารเสพติดเพิ่มมากขึ้น เช่น แอลกอฮอล์ และบุหรี่



ความเครียดขั้นรุนแรง

เนื้อหานี้อธิบายถึงปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไปด้านจิตใจ ร่างกาย และสังคมต่อความเครียดขั้นรุนแรง

บุคคลส่วนใหญ่ประสบกับความเครียดในการมีส่วนร่วม กับเหตุการณ์วิกฤติ อาจไม่อยากจะเชื่อว่าจะเกิดอะไร ขึ้นกับตนเองและสิ่งต่างๆ รอบตัว ในวันต่อๆมา บางคน อาจรู้สึกสับสน โศกเศร้า ก้าว หรือเฉยชา แม้ว่าปฏิกิริยา ตอบสนองบางอย่างอาจดูว่าแปลกประหลาด แต่ให้เข้าใจ ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งปกติจริงๆ และเป็นการสนองตอบต่อ บางสิ่งบางอย่างที่คิดไปจากปกติที่สามารถเข้าใจได้

อย่างไรก็ตาม ปฏิกิริยาตอบสนองอาจคงอยู่ต่อเนื่อง ยาวนานกว่าระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการฟื้นฟูด้าน จิตใจ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดของเหตุการณ์และปัจจัยอื่นๆ วันนี้ผู้ประสบภัยอาจรู้สึกดีขึ้น แต่วันต่อมาอาจกลับ ประสบกับภาวะถดถอยอย่างหนัก การฟื้นฟูจึงต้องใช้เวลา เช่น เหตุการณ์สึนามิในมหาสมุทรอินเดีย ปี พ.ศ. 2547 (ค.ศ. 2004) ก่อให้เกิดความสูญเสียอย่างมากทั้งชีวิต ทรัพย์สิน อาชีพ และโครงสร้างพื้นฐาน จึงคาดการณ์ได้ว่า จะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดขั้นรุนแรง

ปฏิกิริยาตอบสนองต่าง ๆ ควรคลี่คลายไปตามเวลา หาก ไม่เป็นไปตามนั้น ควรให้การช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ ต่อไป

เนื้อหาส่วนสุดท้ายของบทนี้ (การส่งต่อให้ได้รับการ ช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ) แสดงตัวอย่างของการส่งต่อว่า ควรกระทำเมื่อใด

ปฏิกิริยาตอบสนองด้านจิตใจโดยทั่วไป

ผู้ได้รับผลกระทบจากความเครียดขั้นรุนแรงมักประสบ กับความวิตกกังวล ความหวาดกลัว อาการทางประสาท หรือตื่นตระหนก โดยเฉพาะเมื่อเผชิญกับสิ่งที่กระตุ้น เตือนถึงเหตุการณ์ ผู้ได้รับผลกระทบเป็นห่วงว่าจะสูญเสีย การควบคุมหรือความสามารถในการจัดการ กังวลว่าอาจ เกิดเหตุการณ์ขึ้นอีก จึงมีกระแควระวัง ตรวจสอบ-

หวาดกลัวน้ำ



อาโย (Ayo) วัย 14 ปีสูญเสียน้องสาวไปในเหตุการณ์ สึนามิในมหาสมุทรอินเดีย และบ้านของครอบครัว อาโยซึ่งตั้งอยู่บริเวณริมทะเลถูกทำลายเช่นกัน อาโย ไม่กล้าลงไปชายหาดเป็นเวลาถึงสี่เดือน ไม่แต่อาโย คนเดียวเท่านั้นที่กลัว เด็กจำนวนมากในบริเวณนี้ก็ หวาดกลัวน้ำเช่นกัน



TILL MAYER/IFRC

F **ปฏิกิริยาตอบสนองทั่วไปของความเครียดขั้นรุนแรง**

วิตกกังวล

คอยระแวงระวังตลอดเวลา

ตอบสนองด้วยการสะดุ้งตกใจ

ไม่ค่อยมีสมาธิ

นึกถึงเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นซ้ำ ๆ

รู้สึกผิด เสร้า โกรธ

อาการเหนื่อยชาด้านอารมณ์

อาการออยหนี

รู้สึกผิดหวังโทษแท้

หลบเลี่ยงทางจิตโดยไม่นึกถึงหรือไม่สามารถจดจำเหตุการณ์ได้

หลบเลี่ยงทางพฤติกรรมโดยหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์หรือสิ่งที่

เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้น

อันตรายจากสภาพแวดล้อม หรือมองเห็นภัยคุกคามในสิ่งที่ไม่เคยปรากฏว่าเป็นภัยมาก่อน ความเครียดขั้นรุนแรงอาจรวมถึงการปกป้องเกินเหตุต่อเด็ก หรือคนสำคัญอื่นๆ เช่น กังวลมากเกินไปเมื่อพวกเขาหายไปนิดหน่อยหรือไม่โทรศัพท์หาตามเวลาที่บอกไว้ โดยทั่วไปเริ่มจากมีอาการเดินไปเดินมา สะดุ้งตกใจง่ายเมื่อเกิดเสียงดังหรือการเคลื่อนไหวกะทันหัน เป็นต้น

ผู้ประสบภัยหลายคนเกิดปัญหาด้านการนอนหลับและฝันร้าย หรือฝันเห็นภาพเด่นชัด ช่วงแรกอาจฝันถึงตัวเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นต่อมาอาจเปลี่ยนไปแต่ยังมีการรบกวนหรือทำให้จิตใจไม่สงบอยู่ ความทรงจำที่รบกวนจิตใจ ความนึกคิด และภาพต่าง ๆ ของเหตุการณ์สามารถปรากฏ “ได้ทันทีทันใด” โดยไม่ต้องมีตัวกระตุ้นหรือสิ่งยั่วยุเตือนความจำ ความนึกคิด ภาพ หรือความรู้สึกอื่น ๆ อาจถูกกระตุ้นได้ด้วยกลิ่น เสียง เนื้อเพลงบางท่อนหรือรายการทางโทรทัศน์บุคคลอาจนึกซ้ำ ๆ ว่าเหตุการณ์กำลังเกิดขึ้นอีก การรู้สึกถึงประสบการณ์ที่รุนแรง และการรับรู้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ เช่น รส กลิ่น หรือสัมผัส

การไม่ค่อยมีสมาธิหรือมีปัญหาในการจดจำเป็นผลกระทบทั่วไปเช่นกัน

ความรู้สึกเศร้า และรู้สึกผิดอาจเกิดขึ้นได้เช่นกัน ผู้ประสบภัยอาจรู้สึกเสียใจ ละอายใจ หรือลำบากใจถึงการไม่ได้กระทำ หรือจัดการสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามที่หวังไว้ ทำให้บุคคลอื่นเสียใจ หรือการต้องเลือกรับผิดชอบทางใดทางหนึ่ง ผู้ประสบภัยบางคนอาจรู้สึกโกรธกับสิ่งที่เกิดขึ้น มักคิดเสมอว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน” และโกรธเมื่อรู้สึกว่า

X **เมื่อเด็กคนหนึ่งเสียชีวิต**

เมื่อวาดี (Wadee) วัย 6 ขวบ เสียชีวิตกะทันหัน พ่อและแม่เริ่มห่างเหินกันและถูกครอบงำด้วยปฏิกิริยาตอบสนองด้านจิตใจหลายอย่าง โดยเฉพาะความเศร้าโศก ในขณะที่พ่อเลือกที่จะไม่พูดคุยถึงอารมณ์ของตน แม่กลับต้องการแสดงความเศร้า ความทุกข์ระทม และความสิ้นหวังออกมา โดยเล่าถึงการสูญเสียตลอดเวลา และรู้สึกเลวร้ายมากขึ้นเมื่อไม่สามารถแบ่งปันความรู้สึกของตนกับสามีได้ ความสัมพันธ์ของทั้งสองเริ่มเปลี่ยนเป็นความคับข้องใจ พ่อเน้น โกรธ และแม่เน้นเศร้า ทั้งสองรู้สึกผิดหวังและปล่อยให้อีกฝ่ายเสียใจ



HEINE PEDERSEN / DANISH RED CROSS

ต้องรับผิดชอบต่อบางสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งในระหว่างหรือ ภายหลังจากเหตุการณ์ หลายคนแสดงความเหนื่อยหาทาง อารมณ์ และรู้สึกนั่งเฉยหรือไม่สามารถแสดงความรู้สึกใด ๆ ออกมาได้ไม่ว่าจะรักหรือโกรธ การถอยหนี ความรู้สึก ผิดหวังท้อแท้ การหลีกเลี่ยงผู้อื่น และการคิดว่าไม่มีใคร เข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้น ได้ตามปกติ

ปฏิกิริยาตอบสนองแบบหลบเลี่ยงนั้นเกิดขึ้นได้เช่นกัน เช่น การหลบเลี่ยงทางจิตต่อการคิดและการจดจำเกี่ยวกับ เหตุการณ์ การหลบเลี่ยงทางพฤติกรรมต่อกิจกรรมหรือ สถานการณ์ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามปกติ เช่น หลีกเลี่ยงการ อยู่ใกล้น้ำหรือการเห็นสิ่งที่เคยเห็นในช่วงที่เกิดเหตุการณ์ การหลบเลี่ยงทางจิตและพฤติกรรมเป็นสิ่งที่พบได้บ่อย มากในระยะแรกๆ หลังการเกิดความเครียดขั้นรุนแรง การ หลบเลี่ยง เช่น การไม่ต้องการพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์ ที่พบได้ในขั้นตอนเริ่มแรกของการฟื้นฟู แต่อย่างไรก็ตาม หากการหลบเลี่ยงยังคงดำเนินต่อไปเป็นระยะเวลาานาน ก็ อาจนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ได้ และเป็นตัวขัดขวางไม่ให้ บุคคลทำใจยอมรับกับเหตุการณ์ หากพบว่า ผู้ประสบภัย ไม่ดีขึ้นภายในหกเดือนแรก อาการดังกล่าวอาจเรื้อรังได้ และควรแนะนำให้ไปรับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

ปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายทั่วไป

ปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายต่อความเครียดขั้นรุนแรง หลายอย่างคล้ายคลึงกับปฏิกิริยาตอบสนองต่อ ความเครียดทั่วไป ความแตกต่างที่ชัดเจนคือ ปฏิกิริยาที่ เกิดขึ้นภายหลังความเครียดขั้นรุนแรงมักเกิดขึ้นโดย ทันทีทันใดมากกว่า กล่าวคือเกิดขึ้นภายใน 24 – 48 ชั่วโมงแรก และมักคงอยู่ยาวนานเกินกว่าระยะที่กำหนด ส่วนใหญ่ อาการเหล่านี้ควรค่อย ๆ ลดความรุนแรงลงและ หายไปในช่วงไม่เกิน 6 – 8 สัปดาห์ ในกรณีที่เกิดการ สูญเสียหลายอย่าง กรอบเวลาอาจถูกพิจารณาให้ยาวนานขึ้น

การจัดการกับความเครียดยังมีความแตกต่างกันในเรื่องของ ความหลากหลายทางวัฒนธรรมและสังคมด้วย เพื่อ พิจารณาถึงมุมมองที่แตกต่างเหล่านี้ เจ้าหน้าที่และ อาสาสมัครจำเป็นต้องศึกษาถึงความละเอียดอ่อนด้าน วัฒนธรรมด้วย

ปฏิกิริยาตอบสนองทางสังคมโดยทั่วไป

ในหลายกรณี การได้แบ่งปันความรู้สึกของความทุกข์ยาก หรือการสูญเสียสามารถนำพามนุษย์ให้ใกล้ชิดกันมากขึ้น และช่วยสร้างข้อตกลงใหม่หรือความเข้มแข็งให้กับ ความสัมพันธ์ อย่างไรก็ตาม การประสบกับความเครียด ขั้นรุนแรงบางครั้งก็สามารถก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ตึงเครียดขึ้นได้ การช่วยเหลือจากบุคคลอื่นอาจลดลงหรือ หายไปในที่สุด บุคคลอาจรู้สึกว่าการช่วยเหลือและการ สนับสนุนที่ได้รับมานั้นเล็กน้อยเกินไปหรือไม่ตรงกับ ความต้องการ และอาจคิดว่าผู้อื่นไม่พึงพอใจกับสิ่งที่ ได้รับมาและคาดหวังมากเกินไป

ครอบครัวแสดงปฏิกิริยาต่อความเครียดแตกต่างกัน บาง ครอบครัวตอบสนองด้วยการใกล้ชิดกันและสนับสนุนซึ่ง กันและกันมากขึ้น บางครอบครัวอาจเฉยชาต่อกันหรือใช้ ความรุนแรง บางครั้งพฤติกรรมและการสื่อสาร เปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากสมาชิกครอบครัวมีปฏิกิริยา ตอบสนองต่างกันหรือเปลี่ยนบทบาทไป เช่น ผลลัพธ์จาก การสูญเสียสมาชิกในครอบครัว

ปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายโดยทั่วไป



ต่อความเครียดขั้นรุนแรง

- การนอนหลับถูกรบกวน
- อาการสั่นของกล้ามเนื้อ เกร็งกระตุก
- ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ อาการเจ็บและปวด
- ความตึงเครียดของร่างกาย
- หัวใจเต้นเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องร่วง
- รอบประจำเดือนผิดปกติ หรือความสนใจทางเพศลดลง

สมาชิกในครอบครัวก็ไม่จำเป็นต้องตอบสนองด้วยวิธีเดียวกัน และอาจต้องการความช่วยเหลือต่างกัน หากสมาชิกครอบครัวไม่ได้รับการยอมรับและดูแลซึ่งกันและกันก็อาจนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน และการกล่าวโทษกันเอง โดยปกติพ่อแม่จะพยายามเก็บความกังวลและปัญหาไม่ให้เด็กรับรู้ แต่เด็กเล็กมักจะรู้ความลับเหล่านั้น หลังจากเหตุการณ์ เด็กมักสูญเสียความเชื่อมั่นต่อความสามารถในการจัดการสถานการณ์ของผู้ใหญ่ และเป็นการยากที่จะสร้างความไว้วางใจที่มีต่อพ่อแม่และผู้ใหญ่ขึ้นมาใหม่

โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า และโรคเครียดหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรง

บุคคลส่วนใหญ่ประสบกับความวิตกกังวล หรือรู้สึกซึมเศร้าหลังเกิดวิกฤตการณ์ หรือหวนนึกถึงเหตุการณ์ซ้ำ ๆ โดยทั่วไปปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านี้จะค่อย ๆ ลดน้อยลง และหายไปในที่สุด อย่างไรก็ตาม อาจพบว่า ผู้ประสบภัยบางคนยังคงมีการตอบสนองเหล่านี้ยาวนานกว่าระยะที่กำหนดและแยกลง จนอาจพัฒนาไปสู่ปัญหาด้านจิตใจที่รุนแรงขึ้น และจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

ความผิดปกติทางจิตที่สำคัญ 3 โรค ได้แก่ โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า และโรคเครียดหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรง ความผิดปกติเหล่านี้มีลักษณะอาการบางประการร่วมกัน แต่มีเป้าหมายของการรักษาต่างกัน การฝึกอบรมนี้ไม่ครอบคลุมถึงความผิดปกติเหล่านี้ (สะท้อนความต้องการในขั้นที่ 4 ของแบบจำลองปริมาตร คูบท์ที่ 1) การให้บริการเฉพาะตามความต้องการนี้ต้องมีการอบรมระยะยาวเพิ่มเติมควบคู่ไปกับการกำกับดูแล ภาซาดทำงานเพื่อสนับสนุนการบริการสุขภาพในท้องถิ่น เป็นการทำงานโดยใช้ฐานชุมชน และดำเนินงานโดยหลักจิตอาสา

ผลที่ได้คือ เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครสามารถดำเนินงานความช่วยเหลือด้านจิตสังคมได้ และมีการนำเอาทรัพยากรต่าง ๆ ในชุมชนมาใช้ควบคู่ไปกับการช่วยเหลืออย่าง

ปฏิกิริยาตอบสนองระยะยาวที่รุนแรงต่อ



เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ยากโรควิตกกังวล

เป็นภาวะทางอารมณ์ที่ไม่สบายใจ หรือคลุ้มเครือเป็นลักษณะอาการของความเศร้าโศก ความกระวนกระวาย และอาการทางประสาท บ่อยครั้งเกิดขึ้นโดยไม่มีจุดมุ่งหมาย จึงสามารถแยกออกจากความกลัวได้ ขณะที่ความกลัวมีสิ่งที่จะระบุว่าทำให้กลัวได้

โรคซึมเศร้า

โดยทั่วไปเป็นภาวะที่ถูกกำหนดลักษณะโดยความรู้สึกตำหนิตัวเอง สิ้นหวังและไร้ค่าไม่มีประโยชน์ เลือยชา มองโลกในแง่ร้าย เศร้าเรื้อรัง และอาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง อาการเหล่านี้มักเชื่อมโยงกับการสูญเสียอย่างรุนแรง เป็นการตอบสนองตามปกติในช่วงสั้น ๆ และควรค่อย ๆ ลดลง หากไม่ได้ถูกพัฒนาไปเป็นความผิดปกติ

โรคเครียดหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรง (PTSD)

อาจถูกพัฒนาขึ้นภายหลังเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ด้านจิตใจ เช่น ภัยพิบัติธรรมชาติ ความขัดแย้งที่มีการสู้รบ การทารุณกรรมและการทำร้ายร่างกาย หรืออุบัติเหตุที่ประสบทั้งทางตรงและทางอ้อมซึ่งคุกคามต่อชีวิต ลักษณะอาการแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ 1) นึกถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำ ๆ 2) หลบหลีกสิ่งกระตุ้นเตือนถึงเหตุการณ์นั้น และ 3) ตอบสนองต่อสิ่งเร้ามากขึ้น เช่น อาการทางประสาท ปัญหาการนอนหลับ ปัญหาาระบบทางเดินอาหาร และการไม่มีสมาธิ ประกอบกับการเกิดความคิดและภาพเหตุการณ์ซ้ำ ๆ เฉพาะด้านจิตใจ และการมีส่วนร่วมกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวลดลง

มีอาชีพ เป็นการลดการแยกตัวออกจากสังคมและการถูกตีตราจากสังคม ซึ่งบางครั้งเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการมีปัญหาด้านสุขภาพจิต

เมื่อเข้าถึงความต้องการด้านจิตสังคมของผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุวิกฤติแล้ว ผู้ปฏิบัติงานควรระลึกไว้ว่า กลุ่มที่ได้รับการคาดการณ์ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงก่อนเกิดเหตุการณ์ (เช่น เด็กและวัยรุ่น ผู้สูงอายุ และผู้มีความบกพร่องด้านร่างกายหรือจิตใจเป็นส่วนใหญ่) กลุ่มใดที่เสี่ยงต่อความทุกข์ทรมานมากที่สุดจากปฏิกิริยาตอบสนองที่รุนแรง ผู้ประสบเหตุบางคนอาจสับสนหากสถานการณ์ตึงเครียดคงอยู่ยาวนานขึ้น เช่น ในกรณีที่ต้องกลายเป็นคนไร้บ้าน สูญเสียอาชีพ หรืออาศัยในพื้นที่พิพาท การฟื้นฟูในกรณีเช่นนี้ส่วนใหญ่มีความซับซ้อนเป็นอย่างมาก

การจัดการกับความเครียด

วิธีการจัดการกับผลกระทบของเหตุการณ์มีหลากหลายวิธี เช่นเดียวกับปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์วิกฤติ วัตถุประสงค์ของการจัดการความเครียดก็เพื่อให้ดำรงชีวิต

การจัดการ



เป็นกระบวนการปรับตัวต่อสถานภาพใหม่ของชีวิต การจัดการกับสถานการณ์ที่ยุ่งยาก การทำทุกวิถีทางในการแก้ปัญหา การค้นหาเพื่อลดขนาด บรรเทา หรืออดทนต่อความเครียดหรือความขัดแย้ง พฤติกรรมการจัดการที่เป็นประโยชน์ประกอบด้วย การหิยยื่นความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น การทำงานเชิงรุกเพื่อค้นหาการแก้ปัญหาหรือกำจัดแหล่งของความเครียด พฤติกรรมการจัดการที่ไม่เป็นประโยชน์รวมถึง การไม่ยอมรับรู้ถึงภัยคุกคามหรือปฏิเสธผลกระทบ การหลบเลี่ยงแหล่งของความเครียด การเข้าสู่การแยกตัวออกจากสังคม การสร้างความคับข้องใจให้กับผู้อื่น การใช้ยารักษาด้วยตนเอง และการนำพาผู้อื่นไปพบความเสี่ยงด้านสุขภาพและความมั่นคงเพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปตามปกติ

ต่อไปได้ นั่นคือ ใ้บุคคลสามารถทำหน้าที่ทั้งด้านร่างกาย สังคมและจิตใจผ่านพ้นช่วงระยะเวลาการเกิดและหลังวิกฤติไปได้ การจัดการเป็นกระบวนการที่เป็นพลวัตเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเช่นเดียวกับผลลัพธ์ของการเปลี่ยนแปลงซึ่งแตกต่างกันในบริบทเฉพาะ

กลยุทธ์การจัดการความเครียด

ในขอบเขตด้านจิตวิทยาพบว่า บุคคลจัดการกับความเครียดใน 2 ทาง คือ กลยุทธ์การหลบเลี่ยงหรือการเข้าหา ในความเป็นจริงบุคคลมีแนวโน้มที่จะจัดการได้ดีกว่าเมื่อใช้กลยุทธ์การเข้าหา การเผชิญหน้ากับปัญหาและพยายามแก้ไขปัญหามักใช้ได้ผลในการลดระดับความเครียดและทำให้ก้าวเดินต่อไปข้างหน้าได้ง่ายขึ้น การหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์สามารถใช้ได้ผลกับความคิดและอารมณ์เชิงลบ อาการซึมเศร้า ความตึงเครียดด้านร่างกายและจิตใจ

กลยุทธ์การหลบเลี่ยงประกอบด้วยการปฏิเสธ และการแยกบุคลิกภาพนี้อาจหมายถึงการหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าหรือการที่บุคคลตัดสินใจว่าไม่สามารถทำอะไรได้

การปฏิเสธ



กลไกป้องกันตัวเองอย่างหนึ่ง เป็นการปฏิเสธความรู้สึก ความปรารถนา ความต้องการหรือความคิด เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความวิตกกังวล

การแยกบุคลิกภาพ



กระบวนการที่ส่วนหนึ่งของความคิด ปฏิกิริยาตอบสนองอารมณ์ เริ่มแยกตัวออกจากบุคลิกภาพส่วนอื่น ผู้ที่ได้รับผลกระทบรู้สึกว่าสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งต่างๆรอบตัวไม่ได้เกิดขึ้นจริง

การจัดการกับความสูญเสียและความซึมเศร้า



บุตรา (Bhuta) อาศัยอยู่ริมทะเลบริเวณเขาหลัก จังหวัดพังงา ประเทศไทย เธอสูญเสียทุกอย่างรวมถึงความหวังสำหรับอนาคตด้วยระหว่างการเกิดสึนามิในมหาสมุทรอินเดียเมื่อปี พ.ศ. 2547 (ค.ศ. 2004) ปัจจุบันบุตราอาศัยอยู่ร่วมกับผู้ประสบภัยอื่น ๆ ในอาคารที่พักซึ่งมีสองห้อง สามีของเธอได้งานใหม่แล้ว แต่เธอยังไม่ได้งาน จึงมีอาการซึมเศร้า ทั้งสองได้เงินมาบ้าง แต่สิ่งที่แย่ที่สุดคือ บุตรา รู้สึกว่าชีวิตไม่มีความหมายอะไรเลย ไม่มีอะไรให้ทำ ไม่มีความฝันสำหรับอนาคต และไม่มีใครให้พูดคุยด้วย ต่อมาเธอได้เข้าร่วมงานอาสาเกี่ยวกับเด็กเปราะบาง เวลาที่ได้ช่วยเหลือพวกเขา ทำให้เธอลืมเรื่องของตัวเองไปชั่วขณะ และช่วยให้เธอได้พูดคุยกับอาสาสมัครคนอื่นๆ ที่อยู่ในสถานการณณ์เดียวกันด้วย

อย่างไรก็ตาม กลยุทธ์การเข้าหาในที่นี้รวมถึงการพยายามค้นหาความหมายในสถานการณ์ การขอรับการช่วยเหลือและการลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหา จากกรณีของบุตรา จะเห็นว่า เธอแก้ปัญหาบางส่วนของตนเองผ่านการทำงานอาสาสมัครกับเด็ก เป็นการใช้กลยุทธ์การเข้าหา เนื่องจากได้ทำบางสิ่งอย่างจริงจังและขอรับการช่วยเหลือผ่านอาสาสมัครคนอื่นๆ บุตรา รู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลงและรู้สึกว่าตนเองมีความหมายอีกครั้ง

กลยุทธ์การจัดการความเครียดที่เป็นประโยชน์อยู่ในกล่องข้อความเป็นการปรับสมดุลโดยลดความเปราะบางและเพิ่มความสามารถในการฟื้นตัว เช่น การทำกิจวัตรประจำวันเป็นการเสริมแรงให้กับความเป็นอิสระและชัดเจนวางความรู้สึกไว้ประโยชน์ในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน



กลยุทธ์การจัดการที่เป็นประโยชน์



- การทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ
- การขอรับการช่วยเหลือ
- การเสนอความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น
- การพูดคุยถึงประสบการณ์และพยายามทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น
- การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับสวัสดิภาพของคนที่คุณรัก
- การเริ่มซ่อมแซมบ้านและสิ่งก่อสร้างของชุมชน
- การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา
- การวางแผนเป้าหมายและจัดทำแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายและพร้อมวิธีแก้ปัญหา
- การเล่นกีฬา ออกกำลังกาย การเดินรำหรืออื่นๆ ที่เป็น
- การเข้าร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรมและสร้างสรรค์

การจัดการความเครียดที่ได้รับการสนับสนุน

ผู้ได้รับผลกระทบบางคนต้องการการช่วยเหลือทันทีที่เกิดเหตุการณ์วิกฤติ ในระยะยาวหากผู้ใดผู้หนึ่งยังคงอยู่ในภาวะสับสน ไม่สามารถลงมือกระทำการใดๆ ที่เป็นการรับมือกับสถานการณ์ได้ ก็จะทำให้การฟื้นฟูยุ่งยากมากขึ้น ดังนั้น สิ่งสำคัญ คือ การช่วยเหลือต้องทำให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เนื้อหาส่วนนี้อธิบายถึงวิธีสนับสนุนการจัดการความเครียดของผู้ได้รับผลกระทบตั้งแต่เริ่มต้น

มุ่งเน้นการดูแลและป้องกันทางด้านร่างกายเป็นเบื้องต้น
ทันทีที่ได้รับผลกระทบจากเหตุวิกฤติ บุคคลอาจไม่ได้ตระหนักถึงสิ่งที่คุกคามความปลอดภัย เนื่องจากเกิดภาวะช็อคอย่างกะทันหัน เป็นการดีที่จะเข้าไปหาบุคคลและเสนอความช่วยเหลือ หากเป็นไปได้ให้เคลื่อนย้ายผู้ได้รับผลกระทบออกจากสถานการณ์ตึงเครียด และจำกัดการพบเห็นภาพ เสียงและกลิ่น ป้องกันไม่ให้มีการมองดูบุคคลที่กำลังช็อค จัดหาที่อบอุ่น อาหารและเสื้อผ้า และการรักษาพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บหากเป็นไปได้

การปฏิบัติเหล่านี้ช่วยปกป้องอันตรายที่อาจเกิดเพิ่มขึ้น และสร้างจุดเริ่มต้นสำหรับการช่วยเหลือในลำดับต่อไป **เอาใจใส่อย่างใกล้ชิด**

ผู้ได้รับผลกระทบอาจสูญเสียความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยและความไว้วางใจไปชั่วคราว ดังนั้น สิ่งที่จะช่วยได้มาก คือ การเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ทำตัวให้สงบ และใช้ท่าทีก่อให้เกิดความมั่นใจอีกครั้ง เพื่อให้ผู้ได้รับผลกระทบรู้ว่าสามารถไว้วางใจผู้ช่วยเหลือได้ ผู้ช่วยเหลือต้องไม่ตื่นตกใจเมื่อเจอกับความวิตกกังวลหรือการแสดงอารมณ์ที่รุนแรง การอยู่ใกล้ชิดเป็นสัญญาณหนึ่งของการเอาใจใส่

ดูแลให้ความสะดวกสบายและสร้างความมั่นใจ

สอบถามผู้ได้รับผลกระทบว่าเกิดอะไรขึ้น และ คุณเป็นอย่างไรบ้าง ปล่อยให้พวกเขาได้เล่าประสบการณ์ ข้อกังวล และความรู้สึกตามที่ต้องการเล่า ให้ความเชื่อมั่นว่าปฏิกิริยาตอบสนองนั้นปกติ และความยุ่งยากในการสื่อสาร ปัญหาทางร่างกายและอื่น ๆ เป็นสิ่งที่คาดการณ์ได้ว่าจะเกิดขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤติ อย่าให้ความเชื่อมั่นที่เป็นเท็จ ให้เฉพาะสิ่งที่เป็นจริง การช่วยเหลือรูปแบบนี้เป็นการรับรองให้ผู้ประสบภัยเห็นถึงความตั้งใจของผู้ช่วยเหลือ และย้ำเตือนว่าพวกเขาไม่ได้โดดเดี่ยว อีกทั้งช่วยให้บุคคลเข้าใจในสถานการณ์และเป็นขั้นตอนแรกที่นำไปสู่การจัดการความเครียดด้วย

เอาใจใส่อย่างใกล้ชิด



โจนัส (Jonas) มีอาการตื่นตระหนก มือเขาสั่นตลอดเวลา อาสาสมัครกาชาดจับมือของเขาไว้พร้อมจ้องมองไปที่ตาของเขา โจนัสไม่เคยลืมสายตานั้นเลย “เหมือนกับว่าอาสาสมัครเข้าใจผมโดยไม่ต้องพูดอะไร สายตาของเขาดูไร้พลังแต่อบอุ่นมาก ทำให้ผมรู้สึกได้ว่าเขาเข้าใจความรู้สึกของผมจริงๆ”

ให้ข้อมูลข่าวสาร

ผู้ได้รับผลกระทบต้องการรู้ข้อมูลข่าวสารอย่างเร่งด่วนในเหตุวิกฤติ “เกิดอะไรขึ้นกับคนที่ฉันรัก” และ “ฉันสามารถพบพวกเขาได้ที่ไหน” เป็นคำถามที่ถูกถามบ่อยที่สุด การให้ข้อมูลเป็นสิ่งที่ช่วยได้อย่างมาก ทำให้รู้อย่างแน่ชัดว่าเกิดอะไรขึ้นและเพราะอะไร และสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้ต่อไป การให้ข้อมูลอาจทำได้ด้วยการพูดคุยกันปากต่อปาก เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครควรเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารในรูปแบบที่เป็นระบบมากขึ้น เช่น การจัดประชุมในชุมชน การแจกจ่ายเอกสารข้อมูลข่าวสาร และที่สำคัญยิ่งกว่าคือ

การแสดงออกถึงการเอาใจใส่ดูแล

นางพยาบาล นูริยา อัลเลอลินา (Nuriya Alliulina) กิดยอนถึง ลิดมิลลา (Lyudmila) วัย 48 ปี คนไข้ของเธอซึ่งเคยทำงานเป็นนักจิตวิทยาในโรงเรียนอนุบาลก่อนที่จะเสียชีวิตในอุบัติเหตุเหมืองถ่านหินคัสเบซ (Kuzbass) ของรัสเซีย นูริยาเล่าว่า “ตอนพบกันครั้งแรก ลิดมิลลาบอกปิดความช่วยเหลือของฉัน หลังจากพูดคุยกันสั้น ๆ เธอบอกว่าสามารถจัดการความเครียดได้ด้วยตัวเอง ตลอดหนึ่งสัปดาห์ฉันโทรหาเธอเพื่อถามได้ว่ารู้สึกอย่างไร หนึ่งเดือนต่อมา ลิดมิลลาขอร้องไห้ฉันไปเยี่ยม และเล่าให้ฉันฟังเกี่ยวกับสามีและลูกชาย และฝันร้ายของเธอ เมื่อการพบปะเสร็จสิ้น ลิดมิลลาบอกว่าต้องการการพูดคุยกันแบบนี้ “ลูกของฉันรู้สึกกลัวใจเมื่อเห็นฉันกำลังร้องไห้ ฉันต้องระงับความรู้สึกไม่ให้พวกเขารู้” ปัจจุบัน นูริยาไปเยี่ยมลิดมิลลาทุกอาทิตย์ “ฉันมั่นใจว่าเธอจะฟื้นตัวได้ และในตอนนี้เราต่างก็เข้าใจในบทบาทของฉันแล้ว”

พิธีกรรมทางศาสนา

ใช้เพื่อบ่งบอกถึงเหตุการณ์สำคัญในทุกสังคม เป็นเครื่องหมายแสดงถึงตัวบุคคลหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งและความรู้สึก และเป็นการสร้างประสบการณ์ร่วมกันซึ่งสามารถใช้อ้างอิงต่อไปได้

การปรับปรุงข้อมูลให้ง่ายต่อการเข้าถึง ผู้ได้รับผลกระทบจำเป็นต้องมีข้อมูลที่ชัดเจนเพื่อการตอบสนอง การขอรับความช่วยเหลือ และการนำไปใช้ ผู้ได้รับผลกระทบจำเป็นต้องตัดสินใจเกี่ยวกับสถานการณ์ของตนเองตามข้อมูลที่ได้รับมา เนื่องจากข้อจำกัดในการรับรู้ข้อมูลในภาวะวิกฤติของผู้ได้รับผลกระทบ จึงจำเป็นต้องมีการให้ข้อมูลอย่างชัดเจนและซ้ำบ่อย ๆ

ช่วยประชาชนทำกิจกรรม

การสนับสนุนให้ผู้ได้รับผลกระทบลงมือทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่จะช่วยดึงความสนใจ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นดนตรี การหว่านพืชผล การซ่อมแซมกำแพง หรือการดูภาพยนตร์ จะช่วยให้ผู้ได้รับผลกระทบปล่อยวางจากความคิดที่ยู่ยาก และเป็นการพักชั่วคราวจากความยากลำบากที่อยู่ตรงหน้า

ช่วยให้เห็นถึงมุมมองด้านอื่น ๆ

หากไม่มีหนทางสำหรับแก้ปัญหาได้อย่างทันทีทันใด ผู้ช่วยเหลือนสามารถช่วยให้ผู้ได้รับผลกระทบมุ่งความสนใจไปที่ “การปรับตัวด้านอารมณ์” เช่น เน้นไปที่บทเรียนเชิงบวกที่ผู้ได้รับผลกระทบได้รับจากสถานการณ์ที่ยากลำบาก แนวคิดนี้ช่วยให้บุคคลยอมรับกับความสูญเสียบางอย่าง เพื่อให้ก้าวเดินต่อไปในอนาคตได้

การส่งต่อให้ได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

การส่งต่อในบริบทนี้หมายถึงการแนะนำว่าบุคคลซึ่งได้รับความทุกข์ทรมานขั้นรุนแรงควรได้พูดคุยกับผู้ช่วยเหลือที่มีความเชี่ยวชาญ โศกโศกไม่ดีที่การส่งต่ออาจไม่สามารถเป็นไปได้เสมอไป เนื่องจากไม่มีบริการด้านสุขภาพจิตอย่างเพียงพอในพื้นที่

การส่งต่อควรทำเมื่อใด

การส่งต่อให้ได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญมีความจำเป็น เมื่อแน่ชัดแล้วว่าผู้ได้รับผลกระทบนั้นมีความทุกข์ทรมานรุนแรง ปฏิกริยาตอบสนองบางอย่างครอบงำทุกด้านที่เกี่ยวข้อง ในแต่ละสถานการณ์บุคคลอาจมีพฤติกรรมที่จะนำพาตัวเองหรือสมาชิกในครอบครัวไปสู่ความเสี่ยงทางร่างกายหรือจิตใจ

กฎหลักเพียงไม่กี่ข้อสำหรับการขอรับความช่วยเหลือ

หลังจากผ่านไปสามถึงสี่สัปดาห์แล้ว ผู้ประสบภัยยังไม่สามารถนอนหลับได้ตามปกติ ยังคงรู้สึกไม่เป็นสุขอย่างต่อเนื่อง และมีอาการก้าวร้าวหรือการถอยหนี แสดงว่าจำเป็นต้องให้การช่วยเหลือเพิ่มเติม

หากสมาชิกในครอบครัวและบุคคลอื่นๆ ที่ขอรับความช่วยเหลือ ต้องการบอกเล่าให้ผู้ช่วยเหลือฟังอย่างจริงจังว่ามีบางสิ่งบางอย่างผิดปกติ และพวกเขาารู้สึกกังวลว่าตนเองมีจิตใจที่ไม่เป็นปกติ หรืออาจมีความคิดฆ่าตัวตาย จำเป็นต้องมีการขอรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

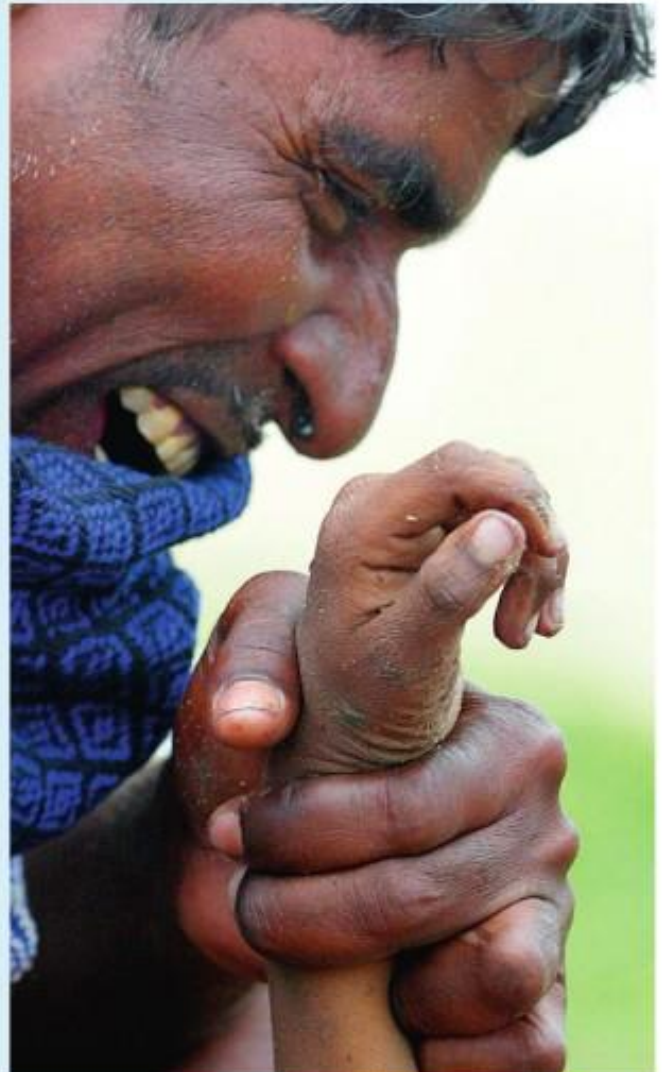
หลังจากระยะเวลาหกเดือนขึ้นไปแล้ว หากอาการของผู้ประสบภัยยังดีขึ้น ถึงแม้เขาจะไม่แสดงความทุกข์ทรมานอย่างชัดเจน ก็ควรดำเนินการส่งต่อ

เมื่อเกิดความไม่แน่ใจ ผู้ช่วยเหลือควรปรึกษากับผู้บังคับบัญชาหรือผู้จัดการเสมอ

การปรับตัวด้านอารมณ์



ชายคนหนึ่งสูญเสียภรรยาและครอบครัวทั้งหมดจากเหตุการณ์สึนามิในมหาสมุทรอินเดีย เขาได้รับการช่วยเหลือในการสร้างบ้านและตกแต่งบ้านใหม่ แต่ก็ไม่สามารถก้าวต่อไปในอนาคตได้ จากการสนทนาเปิดเผยให้เห็นประเด็นต่างๆ ดังนี้ เติงนอนขนาดใหญ่ที่อยู่ในบ้านยังย้ำเตือนว่าเขาอยู่อย่างโดดเดี่ยว เมื่อแทนที่ด้วยเตียงเดี่ยว อารมณ์ของเขาก็เปลี่ยนแปลงไป และเริ่มใจจดใจจ่อกับหนทางใหม่



REUTERS/ARKO DATTA (COURTESY ALERTNET)

การประสานความร่วมมือกับการช่วยเหลือ ของชุมชน

ในประเทศซาดตะวันตก องค์กรพัฒนาเอกชนระหว่างประเทศองค์กรหนึ่งได้จัดบริการด้านสุขภาพจิตไว้ในการบริการสุขภาพปฐมภูมิ ดำเนินการโดยหมอพื้นบ้านจากกลุ่มชนเผ่าดาฟูเรียน (Dafurian) ในค่ายผู้ลี้ภัย



วิธีการส่งต่อ

การส่งต่อควรได้รับการดำเนินการภายใต้การปรึกษากับผู้บังคับบัญชาหรือผู้จัดการ โครงการเสมอ เป็นกฎข้อหนึ่งที่ต้องรายงานให้บุคคลที่เกี่ยวข้องทราบเกี่ยวกับเจตนาของการส่งต่อให้ได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ได้รับการส่งต่อต้องทราบว่ากำลังได้รับการดูแลรักษา



JOHN PILKINGTON

และเข้าใจถึงเหตุผลของการส่งต่อ หากการส่งต่อมีหลายทางเลือกก็ควรอธิบายถึงเรื่องต่างๆ ในทางปฏิบัติ เช่น ค่าใช้จ่าย สถานที่ ความสามารถในการเข้าถึงบริการ เป็นต้น ผู้ได้รับการส่งต่อแต่ละคนควรได้รับความรู้สึกเชื่อมั่นว่าตนเองจะได้รับการช่วยเหลือตลอดกระบวนการ หากเป็นไปได้ ให้มีเจ้าหน้าที่หนึ่งคน (จากโครงการที่ผู้ได้รับการส่งต่อติดต่ออยู่) เดินทางไปด้วย ในการส่งต่อครั้งแรก

เมื่อทำงานในพื้นที่ที่ไม่สามารถดำเนินการส่งต่อได้ เนื่องจากไม่มีบุคลากรหรือมีค่าใช้จ่ายสูงเกินไป อาจค้นหาทางเลือกที่อาจช่วยได้จากองค์กรพัฒนาเอกชนอื่น ๆ หากเป็นไปได้ให้ชี้แนะวิธีการเข้าถึงการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ การประสานความร่วมมือกับการช่วยเหลือของชุมชนอาจดำเนินการได้เช่นกัน (คู่มือปฏิบัติของ IASC เอกสารการปฏิบัติ 6.4) ผู้ที่เป็นโรคจิตกังวล โรคซึมเศร้า และโรคเครียดหลังจากเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงต้องได้รับประโยชน์จากการช่วยเหลือด้านจิตสังคมด้วยเช่นกัน ถึงแม้ว่าจะไม่ได้มีการบริการด้านการรักษาและการฟื้นฟูอย่างเต็มรูปแบบ แต่ควรทำให้เกิดความรู้สึกว่า พวกเขาได้รับการดูแลและช่วยเหลือจากความทุกข์ยากเช่นกัน

การส่งต่อควรทำเมื่อใด

F

หากผู้นั้นมีปัญหาการนอนหลับรุนแรงขึ้น เช่น นอนไม่หลับตลอดคืนหรือหลับได้เพียงเล็กน้อย หลับ ๆ ตื่น ๆ ทุกชั่วโมงจนไม่สามารถนอนหลับได้สนิท หรือตื่นนอนเร็วมากเกินไปในตอนเช้า

หากผู้นั้นแสดงอารมณ์รุนแรงจนยากที่จะรับมือได้ เช่น คลุ้มคลั่ง ก้าวร้าว กลัวหรือกังวลอย่างรุนแรง

หากผู้นั้นพูดเป็นนัยหรือพูดถึงการฆ่าตัวตายอย่างเปิดเผย

หากผู้นั้นยังคงมีอาการทางร่างกายอย่างต่อเนื่อง

หากผู้นั้นแสดงสัญญาณของการพึ่งพาเสพติดหรือแอลกอฮอล์

หากผู้นั้นมีพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงทั้งต่อตนเองหรือผู้อื่น

หากผู้นั้นมีอาการซึมเศร้าเป็นเวลานานหรือมีความผิดปกติทางจิตใจอื่น ๆ (เช่น ประสาทหลอน หรืออาการหลงผิด)

หากผู้นั้นมีความยุ่งยากในการติดต่อกับบุคคลอื่น
สถานการณ์ที่มีการบ่งชี้ว่ามีการทารุณกรรมหรือการก่ออาชญากรรม

บทที่ 3



HECTOR EMMANUEL/AMERICAN RED CROSS



ความสูญเสียและความโศกเศร้า

หัวข้อการเรียนรู้

- ความสูญเสียชนิดต่าง ๆ
- ปฏิกริยาตอบสนองต่อความสูญเสียบุคคลที่สำคัญ
- การสูญเสียที่คาดการณ์ไว้และโดยกะทันหัน
- กระบวนการแสดงอาการ โศกเศร้าตามปกติและที่มีความซับซ้อน
- การช่วยเหลือผู้ที่กำลังโศกเศร้าทำได้อย่างไร

ทุกคน ประสบกับความสูญเสียและรู้สึกโศกเศร้าใน ช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต บทเรียนนี้มุ่งเน้นไปที่วิธีตอบสนอง และรับมือกับความสูญเสียและความโศกเศร้าของบุคคล ต่อการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิด มีการอธิบายถึง กระบวนการแสดงอาการ โศกเศร้าทั้งที่เป็นปกติและมีความซับซ้อน และเน้นย้ำความสำคัญของการช่วยเหลือทางสังคม บทเรียนนี้แนะนำว่าการช่วยเหลือผู้ที่กำลังโศกเศร้าทำได้อย่างไร

ความสูญเสียคืออะไร

ความสูญเสียเป็นสิ่งปกติทั่วไป โดยเฉพาะเมื่อเกิดเหตุวิกฤติขึ้น ความสูญเสียมีหลายชนิด เช่น การเสียชีวิตของบุคคลที่มีความสำคัญ ความเสียหายต่อทรัพย์สิน การสูญเสียอาชีพ การสิ้นสุดของความสัมพันธ์ที่สำคัญ การบาดเจ็บทางร่างกาย การสูญเสียความมั่นคงปลอดภัยและเครือข่ายทางสังคม

ความสูญเสียทุกประเภทเป็นภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ แต่เมื่อเกิดการเสียชีวิตขึ้น โดยส่วนใหญ่แล้วเป็นการสูญเสียที่สร้างความเสียใจมากที่สุด เมื่อมีการพูดถึงการสูญเสียชีวิตในบทเรียนนี้หมายถึง สภาวะการณั้ดังต่อไปนี้

- การเสียชีวิตของบุคคลที่มีความสำคัญ
- การพบเห็นการเสียชีวิต
- การพยายามช่วยรักษาชีวิตผู้อื่นแต่ไม่สำเร็จ

บุคคลที่มีความสำคัญ



ใครคนใดคนหนึ่งซึ่งใกล้ชิดกับตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นสมาชิกในครอบครัว เพื่อน ผู้ร่วมงาน หรือใครคนใดคนหนึ่งซึ่งสร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเราได้

บทเรียนอื่นที่กล่าวถึงแง่มุมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อนี้ได้แก่ บทที่ 5 อธิบายถึงวิธีการปฐมพยาบาลด้านจิตใจ และบทที่ 7 อภิปรายถึงวิธีช่วยเหลือผู้ช่วยเหลือที่ได้รับผลกระทบจากความสูญเสียและความโศกเศร้า

เป็นเรื่องเจ็บปวดอย่างมากที่ต้องสูญเสียใครสักคน ความเจ็บปวดนี้อาจดูเหมือนว่าไม่สามารถอดทนได้ ความรู้สึกที่เกิดจากจบความสัมพันธ์ และยากที่จะพบบุคคลนั้นๆ อีกในช่วงชีวิต การเผชิญหน้าอย่างใกล้ชิดกับความตาย อาจก่อให้เกิดความกลัวว่าตนเองก็ใกล้จะเสียชีวิต สำหรับครอบครัว เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งเสียชีวิตลงอาจตามมาด้วยการสูญเสียรายได้ บ้าน และสถานะทางสังคม ครอบครัวสามารถใช้ช่วงเวลาในสถานการณั้เหล่านี้ จัดระบบระเบียบภายในครอบครัว อีกครั้ง

บางครั้งการเสียชีวิตอาจเป็นเหมือนกับการปล่อยให้เป็นที่อิสระด้วยความเต็มใจ เช่น สำหรับผู้ที่เจ็บป่วยเป็นเวลา

นาน อาจเป็นเวลาปรับเปลี่ยนความคิดต่อผู้ที่ใกล้เสียชีวิต บ่อยครั้งที่รู้สึกเหมือนเป็นความโล่งใจในที่สุด การเสียชีวิตของผู้สูงอายุเป็นการเสียชีวิตที่คาดการณ์ได้ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอาจไม่เหมือนกับการสูญเสียที่เกินกว่าจะทนรับได้

การสูญเสียคนที่รัก



มิชา (Misha) อายุ 16 ปี สูญเสียแม่จากโรคมะเร็งเมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา เธอรู้สึกทุกข์ทรมานมากและยังคงมีอาการวิตกกังวลอยู่ มิชากล่าวว่า “แม่เป็นคนสำคัญเพียงคนเดียวในชีวิต และฉันลำบากใจมากที่จะยอมรับกับการสูญเสียที่เกิดขึ้น ฉันคิดวนเวียนอยู่กับคำถามว่าทำไมแม่ถึงไม่อยู่ที่นี่แล้ว และทำไมแม่ต้องป่วยด้วย”



TOMAS BERTELSEN/DANISH RED CROSS

ความรู้สึกรำลึกที่ เกิดจากการสูญเสีย



ปฏิกิริยาตอบสนองด้านอารมณ์ต่อการสูญเสียบุคคลสำคัญ ภาวะซึมเศร้าที่สัมพันธ์กับการสูญเสียถูกมองว่าเป็นเรื่องปกติเมื่อเกิดการสูญเสียอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจรวมถึงความอยากอาหารลดลง อาการนอนไม่หลับ และความรู้สึกรำลึกค่า

การสูญเสียโดยกะทันหันและ

ปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไป

หากการเสียชีวิตเกิดขึ้นโดยกะทันหันหรือโดยไม่คาดคิด ปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งคือ อาการช็อค หากปฏิกิริยาตอบสนองนี้ต่อเนื่องเกินกว่าระยะเวลาสมควรก็อาจค่อย ๆ พัฒนาไปสู่การระเบิดของอารมณ์ที่รุนแรงกว่าได้ ขณะที่บุคคลพยายามปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ชีวิตใหม่มีความจำเป็นที่ต้องให้การช่วยเหลือ (ดู “ความเครียดขั้นรุนแรง” ในบทที่ 2)

การเสียชีวิตของบุคคลที่มีความสำคัญสามารถเปลี่ยนแปลงโลกของผู้สูญเสียได้ ผู้สูญเสียเกิดการสูญเสียการควบคุมและรู้สึกว่าไม่มีสิ่งสำคัญที่แท้จริงอีกต่อไป แผนและกิจกรรมที่สำคัญในช่วงสัปดาห์ก่อนเกิดเหตุกะทันหันดูเหมือนไม่มีความสำคัญแล้วในตอนนี้ การลำดับความสำคัญเปลี่ยนไป การเสียชีวิตอาจทำลายความเชื่อทางศาสนาและค่านิยมต่าง ๆ เกิดคำถามเกี่ยวกับความหมายในโลกที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

เมื่อเกิดการสูญเสียชีวิตขึ้นโดยกะทันหัน เช่น อุบัติเหตุทางรถ การโดนทำร้ายอย่างรุนแรง หรือแผ่นดินไหว การตอบสนองต่อการสูญเสียนั้นมักรุนแรงมากขึ้น เนื่องจากแทบไม่มีโอกาสเตรียมตัวสำหรับการสูญเสีย พูดคำลาทำสิ่งที่ยังไม่สำเร็จให้เสร็จสมบูรณ์ และไม่ได้เตรียมตัวสำหรับความเศร้าที่เกิดจากการสูญเสีย อาการช็อค ปฏิเสธ โกรธ รู้สึกผิด ซึมเศร้า สิ้นหวัง และการไร้ความหวัง เป็นปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไปเมื่อเกิดการสูญเสียที่ไม่ได้คาดคิด

การเผชิญกับความรู้สึกผิดของผู้รอดชีวิต



กาเร็ด (Khaled) นั่งตัวงออยู่บนโซฟา เขาเพิ่งรอดชีวิตจากภัยก่อการร้าย เขาสังเกตเห็นว่าความรู้สึกผิดซึ่งกัดกร่อนจิตใจกำลังขยายใหญ่ขึ้นภายในตัวเขา กาเร็ดเฝ้าถามตัวเองตลอดว่า “ทำไมฉันถึงยังมีชีวิตอยู่ในขณะที่หลายคนต้องตายไป” “ทำไมฉันยังยืนอยู่ที่นี้ท่ามกลางซากปรักหักพังรอบตัว” กาเร็ดมีปัญหาการนอนหลับ เริ่มมีอาการถอยหนี และถูกรบกวนด้วยการเกิดภาพย้อนกลับของภัยพิบัติ เขารู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอและเต็มไปด้วยความละอายเนื่องจากเขาไม่มี “เรื่องเล่า” เกี่ยวกับการช่วยเหลือใครสักคน เขามองตัวเองว่าเป็นคนแข็งแรงและมีความสามารถแต่ทำตัวเหมือนคนขี้ขลาดในเวลาที่ต้องการเขา กาเร็ดกำลังเผชิญกับความรู้สึกผิดของผู้ที่รอดชีวิต

รูปแบบของการเผชิญหน้ากับการเสียชีวิตโดยกะทันหันและผู้ที่เกี่ยวข้องเสียชีวิตหรือทำให้ช็อคได้นั้นแสดงให้เห็นถึงความท้าทายที่ซับซ้อนหลายประการ เช่น การได้ยินว่าใครบางคนตั้งใจฆ่าตัวตาย หรือการรอดชีวิตจากภัยพิบัติในขณะที่ผู้อื่นเสียชีวิตส่งผลให้กระบวนการความโศกเศร้าซับซ้อนขึ้น เนื้อหาส่วนต่อไปอธิบายถึงการตอบสนองต่อการเผชิญกับความสูญเสียที่รุนแรง

ความรู้สึกผิดของผู้รอดชีวิต

โดยเฉพาะกรณีการสูญเสียโดยกะทันหัน ผู้รอดชีวิตมักพบว่าความทรงจำของเหตุการณ์มีอิทธิพลเหนือจิตใจของตนเอง ผู้รอดชีวิตอาจทุกข์ทรมานจากความรู้สึกผิด เกิดความสงสัยว่าทำไมตนเองถึงรอดชีวิตในขณะที่ผู้อื่นเสียชีวิต และเกิดความเชื่อที่ตนเองสามารถหรือควรทำอะไรได้มากกว่านี้เพื่อป้องกันเหตุร้ายที่เกิดขึ้น พ่อแม่อาจกล่าวโทษตัวเองที่ไม่สามารถปกป้องและช่วยชีวิตลูกได้ ความรู้สึกผิดนี้อาจเป็นตัวกระตุ้นที่แท้จริงของการฆ่าตัวตายภายหลังการประสบกับเหตุการณ์

บุคคลอาจรับมือกับความรู้สึกนี้ด้วยการเชื่อว่า ตนเองโชคดีรอดชีวิตมาได้จากการเสียสละของผู้อื่น หรืออาจเชื่อว่าการพยายามรักษาชีวิตตัวเองจึงทำให้ผู้อื่นได้รับอันตรายจากตัวอย่าง กาเร็ดแสดงความรับผิดชอบต่อการที่ไม่ได้ช่วยเหลือคนนับร้อยคน บางทีอาจมาถึงพันคน แทนที่จะประณามกลุ่มผู้ก่อการร้าย เขากลับกล่าวโทษตัวเองที่รักษาชีวิตของตนเองแทนการย้อนกลับไปช่วยบุคคลเหล่านั้น

การบอกเล่าเรื่องราวการสูญเสีย



มุกียา (Mukeya) วัย 28 ปี กำลังนั่งอยู่บนเตียงภายในค่ายผู้ลี้ภัยในจังหวัดคาตังกา (Katanga) สาธารณรัฐประชาธิปไตยคองโก เธอบอกเล่าเรื่องราวการสูญเสียที่ทำให้เธอทุกข์ทรมานในช่วงไม่กี่เดือนมานี้ ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้านหลายคนถูกฆ่าเมื่อกลุ่มกบฏเข้าโจมตีหมู่บ้านอย่างรุนแรง การฆ่าอย่างเมามันเกิดขึ้นในบ้านที่ละหลังเป็นเวลาหลายชั่วโมง มุกียา และสามีพร้อมลูกทั้ง 4 คนถูกพาหลบหนีอย่างรวดเร็ว ทั้งซากศพนองเลือดของสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนบ้านไว้เบื้องหลัง



W. LEMBRYK/INTERNATIONAL FEDERATION

ผู้ที่ติดอยู่ในซากอาคารที่กำลังไฟไหม้ การ์เร็ตยึดถือความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลว่า หากเขา “ไม่เป็นเพียงคนขี้ขลาด” ก็คงสามารถลงมือช่วยชีวิตผู้อื่น ได้เหมือนกับฮีโร่หรือซูเปอร์แมน

แม้ว่าบุคคลจัดการกับความสูญเสียด้วยปฏิกิริยาตอบสนองหลายรูปแบบ สิ่งสำคัญสำหรับบุคคลส่วนใหญ่คือการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกหรือลางใจ เพื่อเป็นการปกป้องความรู้สึกของตนเองจากความอึดอัดใจที่กำลังเกิดขึ้นหรือเติบโตขึ้น สิ่งสำคัญอีกประการคือ การก้าวต่อไปหลังจากประสบการณ์นี้ ซึ่งเป็นไปไม่ได้เลยหากความรู้สึกผิดหรือลางใจยังคงฝังอยู่ในจิตใจ

การฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตายเป็นรูปแบบหนึ่งของการสูญเสียโดยกะทันหันที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดมากที่สุดเกินกว่าที่ครอบครัวทนรับได้ และเป็นความยุ่งยากที่สุดอย่างหนึ่งต่อการจัดการอันเนื่องมาจากสาเหตุมากมาย อันดับแรกคือ การฆ่าตัวตายเป็นการกระทำโดยเจตนาตามธรรมชาติ ซึ่งเกิดขึ้นจากน้ำมือมนุษย์ อันดับสองคือ เหตุผลของความคิดฆ่าตัวตายมักถูกปิดบังไว้ ผลที่เกิดตามมานอกเหนือจากความเศร้าและความทุกข์ระทมอาจเป็นความรู้สึกโกรธที่มีต่อผู้ที่ฆ่าตัวตาย ผู้สูญเสียอาจรู้สึกผิดเกี่ยวกับการที่ไม่รู้ถึงความรุนแรงที่แท้จริงของสถานการณ์ หรือไม่ได้ลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายอย่างเพียงพอ การฆ่าตัวตายอาจส่งผลในเรื่องความลางใจ โกรธ และรู้สึกผิด หากสมาชิกในครอบครัวกล่าวโทษตัวเองหรือถูกประณามจากผู้อื่น บุคคลส่วนใหญ่คิดฆ่าตัวตายในขณะที่เกิดภัยพิบัติหรือช่วงภายหลังประสบกับอุบัติเหตุขนาดใหญ่มากกว่าในสถานการณ์ที่มีความปลอดภัย

พิธีศพ

การทำศพเป็นพิธีกรรมที่อนุญาตให้บุคคลได้แสดงความโศกเศร้า และเป็นเครื่องหมายของการก้าวข้ามจากช่วงวุ่นวายซึ่งเกิดจากการเสียชีวิตของบุคคลใดบุคคลหนึ่งไปสู่การยอมรับการเสียชีวิตนั้นและแสดงความเศร้าโศกออกมา หากไม่สามารถประกอบพิธีศพที่เหมาะสมได้ ครอบครัวอาจรู้สึกผิดและอาการโศกเศร้าอาจถูกชะลอออกไป การประกอบพิธีให้ความหมายด้านศาสนาและจิตวิญญาณ และทำให้เกิดความสบายใจแก่ผู้สูญเสีย พิธีรำลึกสามารถใช้เป็นการแจ้งข่าวการเสียชีวิตของผู้ที่มีความสำคัญในชุมชนต่อสาธารณะ เช่น ผู้ปกครองประจำเมืองเข้าร่วมในพิธีรำลึกสำหรับผู้ประสบภัยในเหตุอุบัติเหตุทางรถไฟขนาดใหญ่ อาจสร้างความสบายใจให้กับญาติ และแสดงให้เห็นว่าสมาชิกในครอบครัวไม่ได้ถูกหลงลืม พิธีรำลึกยังสร้างประสบการณ์ทั่วไปให้กับครอบครัวและเพื่อนของผู้เสียชีวิตด้วย และสามารถใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการสนทนาเกี่ยวกับผู้เสียชีวิตต่อไป

ในกรณีที่ไม่มีพม้างของผู้สูญหาย ครอบครัวอาจไม่ยอมเชื่อและทำความเข้าใจว่าบุคคลนั้นเสียชีวิตไปแล้วจริง ๆ ครอบครัวยังคงยึดมั่นกับความหวังที่ว่าบุคคลนั้นอาจยังมีชีวิตรอด ในเหตุภัยพิบัติหรือความขัดแย้งรุนแรง ผู้รอดชีวิตพยายามค้นหาสิ่งที่ตนสูญเสียไปเป็นเวลานาน ครอบครัวอาจไม่ยอมรับความสูญเสียและไม่สามารถเริ่มต้นกระบวนการแสดงอาการโศกเศร้าได้หากการเสียชีวิตนั้นยังไม่ได้รับการยืนยัน ไม่ว่าจะเป็นการยังไม่พบร่างผู้เสียชีวิต หรือพบแล้วแต่ครอบครัวยังไม่เห็น การติดตามผู้สูญหายและส่งกลับคืนสู่ครอบครัวซึ่งเป็นการทำงานประสานกันระหว่างคณะกรรมการกาชาดระหว่างประเทศ (ICRC) และสภากาชาดประจำประเทศนับเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้เกิดความชัดเจนแก่ผู้ได้รับผลกระทบ

ความสิ้นหวังของความไม่แน่นอน



หลังการรอกอยที่ยาวนานที่สุดในชีวิต อเล็กซานดรา (Alexandra) วัย 62 ปี และ ลีนา (Lena) ลูกสาวของเธอได้เผชิญกับความเป็นจริงที่ว่า อินนา (Inna) หลานสาวของอเล็กซานดราและลูกสาวของลีนา กับลูกพี่ลูกน้องชื่อ แอลลา (Alla) เสียชีวิตจากการต่อสู้ภายหลังเกิดเหตุจับตัวประกันในโรงเรียนเมืองเบสตัน การค้นหาร่างเสียชีวิตของเด็กทั้งสองในสถานที่เก็บศพใช้เวลานานมาก เนื่องจากศพของทั้งสองถูกเผาไหม้จนไม่สามารถจำได้ “เราระบุตัวอินนาได้จากรองเท้าแตะ” ลีนาเล่าย้อนให้ฟัง “ฉันรู้ว่าเป็นเธอแต่ฉันยังค้นหาต่อไปด้วยความเชื่อเต็มเปี่ยมว่าลูกยังมีชีวิตอยู่” เด็กหญิงทั้งสองถูกฝังไว้ในหลุมศพเดียวกันที่สุสานนอกเมืองเบสตัน ลีนาไปเยี่ยมหลุมศพเป็นประจำทุกวันเช่นเดียวกับผู้หญิงคนอื่น ๆ ในเมือง

ความโศกเศร้า การตอบสนองต่อความสูญเสีย

ความโศกเศร้าเป็นกระบวนการตามธรรมชาติแต่เจ็บปวดมุ่งหมายให้เป็นการปลดปล่อยผู้ประสบภัยออกจากสิ่งที่สูญเสียไป เป็นกระบวนการที่จำเป็นและหลีกเลี่ยงไม่ได้ของการปรับตัว อาจกล่าวได้ว่าความโศกเศร้าเป็นส่วนขยายของความรักที่ผู้สูญเสียรู้สึกต่อผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว

ในขั้นเริ่มต้นของกระบวนการความโศกเศร้า ผู้สูญเสียอาจคิดถึงการสูญเสียเพื่อนหรือญาติตลอดเวลา และหวนนึกถึงสถานการณ์หรือช่วงเวลาที่เคยใช้ร่วมกัน ความรู้สึกโกรธและความขุ่นเคืองใจอาจเกิดขึ้นต่อเนื่องจากความเศร้าและความทุกข์ระทมในช่วงระยะนี้



ASTA YTRE/PS CENTRE

การปรับตัว

กระบวนการความโศกเศร้ามีขอบเขตการปรับตัวเกิดขึ้น 4 ประการ เพื่อให้ผู้สูญเสียสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ประกอบด้วย

- การรับรู้การสูญเสีย “ลูกสาวของฉันไม่มีวันกลับมาแล้ว”
- การดำเนินชีวิตผ่านความรู้สึกโศกเศร้า เช่น ร้องไห้ด้วยความเสียใจ โกรธ สิ้นหวัง
- การหาทางปรับตัวที่ปฏิบัติได้จริง เช่น การขอรับความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้าน ในช่วงแรก การหาที่อยู่อาศัยใหม่หากจำเป็น
- การหันกลับสู่นาถข้างหน้าและเรียนรู้วิถีการใช้ชีวิตไปพร้อมกับความทรงจำเกี่ยวกับผู้เสียชีวิต

ความโศกเศร้าอาจทำให้บุคคลอยากแยกตัวอยู่คนเดียว และปิดกั้นผู้อื่น ซึ่งเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นในช่วงระยะหนึ่ง แต่ไม่ควรนานเกินไป เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูญเสียที่ต้องทำงานแม้อยู่ในช่วงที่มีการจากไปของผู้เสียชีวิตเพื่อ

ขอบเขต 4 ประการของการปรับตัว



ดำเนินชีวิตต่อไป และหาเวลาให้กับบุคคลอื่นๆ ในชีวิต สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือผู้สูญเสียควรเข้าใจว่าเป็นเรื่องไม่เป็นไรที่จะมีความสุขและหัวเราะ ความโศกเศร้าเป็นกระบวนการด้านอารมณ์ที่ยากและยาวนานทั้งในเรื่องของเวลาและสาระ

ความโศกเศร้าจากการสูญเสียมากกว่าหนึ่งคน

หากบุคคลใดหรือครอบครัวใดเกิดการสูญเสียมากกว่าหนึ่งคน กระบวนการความโศกเศร้าจะยิ่งซับซ้อนมากขึ้น ความรู้สึกที่มีต่อบุคคลไม่มีวันเหมือนกัน ดังนั้นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสียจะแตกต่างกันไปตามตัวบุคคล ผู้สูญเสียอาจรู้สึกสับสนหรือรู้สึกผิดเกี่ยวกับการแสดงความโศกเศร้ากับบางคนมากกว่าอีกคน ผู้ช่วยเหลืออาจช่วยสร้างความเข้าใจที่ชัดเจนแก่ผู้สูญเสียว่า นี่เป็นเรื่องธรรมดาและไม่ใช่ไรที่มีความรู้สึกแตกต่างกัน วิธีที่ดีในการคิดถึงเรื่องนี้คือ บอกเล่าถึงผู้เสียชีวิตแต่ละคนเป็นรายๆ ไป อาจฟังดูแปลกที่จำเป็นต้องหยุดความโศกเศร้าต่อบุคคลหนึ่งไว้ชั่วคราว ในขณะที่บอกเล่าถึงความโศกเศร้าที่มีต่ออีกคนหนึ่ง แต่การแสดงความโศกเศร้าต่อบุคคลเกินกว่าสองคนในเวลาเดียวกันเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้

หากความรู้สึกคลุมเครือ

ความรู้สึกคลุมเครือกับผู้เสียชีวิตอาจเป็นการขัดแย้งความโศกเศร้า ความรู้สึกที่ปนเปกันของความโล่งอก ความเสียใจ หรือความรู้สึกผิด สร้างความสับสนแก่ผู้สูญเสียและไม่สามารถรู้สึกโศกเศร้าเพียงอย่างเดียว หากยังมีความรู้สึกถึงความสัมพันธ์ไม่ชัดเจนหรือมีความขัดแย้งที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขก็เกิดเป็นความรู้สึกคลุมเครือได้เช่นกัน ผู้ช่วยเหลืออาจช่วยสนับสนุน ผู้สูญเสียให้สามารถยอมรับความรู้สึกที่ขัดแย้งกัน เพื่อให้บุคคลมั่นใจว่าเป็นเรื่องธรรมดาและไม่ใช่ไรที่จะรู้สึกหลายๆ สิ่งที่แตกต่างกันเกี่ยวกับผู้เสียชีวิต

ความโศกเศร้าภายหลังการเสียชีวิตโดยกะทันหัน
 กระบวนการแสดงอาการ โศกเศร้าภายหลังการเสียชีวิต โดยไม่คาดคิดหรือ โดยกะทันหันแตกต่างกันมากกับ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายหลังการเสียชีวิตที่คาดการณ์ได้ ความรู้สึกที่ว่าความตายเป็นสิ่งที่ไม่สามารถยอมรับได้ และไม่เคยธรรมดาอาจยังคงหลงเหลืออยู่ โดยเฉพาะเมื่อ สภาพการดำเนินชีวิตของผู้รอดชีวิตกลายเป็นสิ่งเลวร้าย เช่น กรณีของหญิงม่ายหรือเด็กกำพร้า ผู้สูญเสียหรือ ครอบครัวต้องเผชิญกับการสูญเสียและประสบปัญหา เพิ่มขึ้นอีก เช่น มีการเคลื่อนย้ายไปอาศัยผู้ลี้ภัย หลบหนีจาก กิจกรรมทางการทหาร หรือเผชิญกับช่วงขาดแคลนอาหาร และที่หลบภัย การแสดงความโศกเศร้าอาจถูกเลื่อนเวลา ออกไปหรือถูกทำให้ยุ่งเหยิงด้วยความรู้สึกกลัว ความ เปรียบบาง และความรู้สึกไร้ค่า

เมื่อมีผู้เสียชีวิตภายใต้สถานการณ์ที่ทุกข์ยากอย่างรุนแรง ความคิดเกี่ยวกับความทุกข์ทรมาน และความเจ็บปวดของ บุคคลอาจทิ้งอิทธิพลไว้เบื้องหลัง จริง ๆ แล้วหาก ผู้รอดชีวิตถูกนำตัวไปไว้ในที่เกิดเหตุ ก็คงไม่สามารถอด

การสูญเสียที่ไม่ได้เป็นไปตามกระบวนการนำไปสู่

โรคซึมเศร้า

เมื่อสูญเสียใครบางคนที่ท่านรู้สึกผูกพัน เป็นเรื่องปกติ ที่ต้องเผชิญกับความโศกเศร้า หากไม่ได้รับการจัดการ ที่เหมาะสมความโศกเศร้านั้นมีโอกาสรุนแรงมากขึ้น ผลที่ตามมาประการหนึ่ง คือ การสูญเสียไม่ได้รับการ จัดการ และบุคคลไม่สามารถดำเนินชีวิตต่อได้ ผู้สูญเสียจะยังคงรู้สึกเศร้ามากและยึดติดกับความจริง ที่ได้รับการแบ่งปันจากผู้เสียชีวิต

หากกรณีนี้เกิดขึ้นและอาการยังไม่ดีขึ้นภายในหกเดือน แรก ควรทำการส่งต่อให้ได้รับการช่วยเหลือจาก ผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากผู้สูญเสียมีแนวโน้มที่จะพัฒนา เป็นโรคซึมเศร้าจากการที่ความโศกเศร้าไม่เป็นไปตาม กระบวนการ

กลืนกับร่องรอยความรุนแรงที่ต้องเผชิญในเวลานั้นได้ เหตุการณ์ที่สร้างบาดแผลเช่นนี้รบกวนกระบวนการแสดง อาการโศกเศร้า การจดจำถึงผู้เสียชีวิตเป็นสิ่งที่ต้องหลบ เลี่ยงอย่างจริงจัง ภาพหรือความทรงจำของการเสียชีวิต อาจก่อให้เกิดความทุกข์ใจอย่างมาก ไม่ควรมีการชี้หน้า ผู้อื่นให้คิดว่าผู้สูญเสียไม่ใส่ใจเกี่ยวกับผู้เสียชีวิต

ความโศกเศร้าที่มีความซับซ้อน

ความโศกเศร้าที่มีความซับซ้อน หมายถึง กระบวนการ แสดงอาการ โศกเศร้าถูกขัดขวาง และชะงักอยู่กับการ สูญเสียนั้น ทำให้การทำงานด้านสังคมและจิตใจบกพร่อง ผู้สูญเสียมองทุกอย่างเป็นความสิ้นหวัง รู้สึกไร้ค่า และ อาจไม่ต้องการทำอะไรเลยนอกจากนอนอยู่บนเตียงตลอด หนึ่งวัน สภาพเช่นนี้คล้ายคลึงอย่างมากกับความซึมเศร้า ผู้ สูญเสียอาจได้ยินเสียงของผู้เสียชีวิต หากอาการเหล่านี้ ยังคงดำเนินต่อไปเกินกว่าระยะเวลาที่กำหนดไว้โดยไม่มี สัญญาณของการทำกิจกรรม ควรขอรับความช่วยเหลือ จากผู้เชี่ยวชาญ

การช่วยเหลือทางสังคม ส่วนสำคัญของ

กระบวนการบำบัดรักษา

ในหน้า 48 จากตัวอย่างของเด็กหนุ่มและชายชรา การ ช่วยเหลือใครสักคนที่กำลังก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก ไม่จำเป็นต้องมีความซับซ้อนหรือยุ่งยาก บ่อยครั้งสิ่ง เล็ก ๆ อย่างการปล่อยให้ใครสักคนได้ร้องไห้ ต่อ สายโทรศัพท์ให้ หรือการแสดงความเห็นอกเห็นใจ สามารถสร้างความแตกต่างที่ยิ่งใหญ่ได้ การช่วยเหลือทาง สังคมจากครอบครัวและเพื่อนมีบทบาทสำคัญในการ ปกป้องความโศกเศร้าที่ซับซ้อน การช่วยให้ผู้คนสามารถ ใช้ชีวิตตามปกติต่อไปได้มากที่สุดภายหลังการสูญเสีย ที่มากเกินทนรับได้ เป็นสิ่งจำเป็น การช่วยเหลือทางสังคม เป็นปัจจัยสนับสนุนที่เข้มแข็ง ในการ สร้างเสริม ความสามารถในการฟื้นตัว

ผู้สูญเสียที่ได้รับการช่วยเหลือทางสังคมจะเกิดภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้นได้น้อยกว่า เมื่อเทียบกับผู้สูญเสียที่ได้รับการช่วยเหลือในระดับต่ำ การช่วยเหลือทางสังคมมีความสำคัญในฐานะที่เป็นกลไกป้องกันเพื่อต่อต้านภาวะซึมเศร้าไม่ให้เพิ่มขึ้นจากจำนวนของความสูญเสีย

การแสดงความเห็นอกเห็นใจและการช่วยเหลือของบุคคลอื่นโดยทั่วไปแล้วเป็นการพัฒนาความสามารถของผู้สูญเสียและครอบครัวในการจัดการกับความสูญเสียและความโศกเศร้า บุคคลให้การช่วยเหลือที่ปฏิบัติได้ที่สำคัญ เช่น การนำอาหารไปให้ครอบครัวผู้สูญเสีย การเข้าร่วม

การช่วยเหลือไม่ต้องยุ่งยากเสมอไป



เด็กชายวัย 4 ขวบซึ่งอยู่ถัดไปจากบ้านของชายชราคนหนึ่งเพิ่งสูญเสียภรรยาไปเมื่อเร็ว ๆ นี้ เขาสร้างความสบายใจให้กับเพื่อนต่างวัยด้วยวิธีการง่าย ๆ โดยเล่าดูชายชราร้องไห้ เด็กชายเดินเข้าไปในสนามหญ้าของชายชรา ปีนขึ้นไปบนดักและนั่งอยู่อย่างนั้น เมื่อแม่ของเขาถามว่าเขาพูดอะไรกับชายชรา เขาตอบว่า “ไม่ได้พูดอะไร ฉันแค่ช่วยให้เขาร้องไห้”



REUTERS/THOMAS WHITE (COURTESY ALERTNET)



สิ่งที่ควรทำ และไม่ควรทำ

เมื่อช่วยเหลือผู้ที่กำลังโศกเศร้า

ควรทำ

- กล่าวถึงผู้เสียชีวิตและทำให้ผู้สูญเสียยอมรับถึงความรู้สึกของการสูญเสีย
- รับฟังผู้ที่กำลังโศกเศร้า
- จำไว้ว่าการแสดงความโศกเศร้าเป็นกระบวนการและบุคคลต้องการการช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง แม้กระทั่งภายหลังเหตุการณ์ได้ผ่านไปนานแล้ว

ไม่ควรทำ

- ใช้ถ้อยคำ เช่น “เวลารักษาบาดแผลทุกอย่าง” “มันจะผ่านไปไม่ช้า” เป็นต้น
- เปรียบเทียบวิธีที่บุคคลแสดงอาการโศกเศร้ากับผู้อื่น
- กระตุ้นผู้ที่กำลังโศกเศร้าให้สร้างการเปลี่ยนแปลงสำคัญในชีวิต
- แนะนำหรือสั่งสอนผู้ที่กำลังโศกเศร้า
- แนะนำว่าบุคคลสามารถทดแทนสิ่งที่สูญเสียไปได้ เช่น “คุณสามารถมีลูกอีกคนได้” เป็นต้น

พิธีศพและพิธีการแสดงความโศกเศร้าอื่น ๆ หรือพิธีกรรมทางศาสนา และอยู่กับครอบครัวผู้สูญเสียในช่วงเวลายากลำบากอื่น ๆ

หากมีพิธีการที่เหมาะสม มีเครือข่ายทางสนับสนุนทางสังคม และผู้สูญเสียมีเวลาสำหรับการแสดงความโศกเศร้า โดยส่วนใหญ่แล้ว บุคคลจะยอมรับว่าการเสียชีวิตนั้นเป็นเรื่องจริงในที่สุด ผู้สูญเสียจะค่อย ๆ กลับคืนสู่ชีวิต ครอบครัว ความสัมพันธ์ทางสังคม และการทำงานอีกครั้ง ระยะเวลาของกระบวนการปรับตัวนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของการสูญเสีย รูปแบบความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้เสียชีวิต จำนวนและชนิดของการช่วยเหลือที่ได้รับ

การช่วยเหลือโดยทั่วไป



พี่สาวของฉันช่วยฉันแต่งตัวสำหรับพิธีศพ ทันทีที่ฉันเห็นรถตู้มาถึง พวกเขานำเครื่องชงกาแฟ โต๊ะวางขนม และผ้าคลุมโต๊ะลงมาจากรถ ทุกสิ่งอยู่ที่นั่นแล้ว พี่ชายของฉันเป็นคนคิดทุกสิ่งทุกอย่าง งานถูกจัดขึ้นเพื่อฉัน หลังจากนั้นก็มีผู้คนมาดื่มกาแฟร่วมกัน แต่ฉันไม่เคยคิดฝันเลยว่าจะมีคนมามากถึง 40 – 50 คน

ช่วยเหลือได้อย่างไร

รับฟังอย่างตั้งใจ เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องยอมรับการตีความเหตุการณ์ของผู้สูญเสีย ยอมรับและเคารพความรู้สึกของบุคคล ให้ความกับผู้สูญเสียได้พูดเกี่ยวกับความสูญเสียตามที่ต้องการ บ่อยครั้งที่บุคคลต้องการบอกเล่าเรื่องราวซ้ำแล้วซ้ำอีกซึ่งเป็นหนทางหนึ่งในการจัดการกับประสบการณ์ ผู้สูญเสียจะรู้สึกต้องการพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ มากมายที่ได้ทำลงไประหว่างการแสดงความโศกเศร้าตลอดการสูญเสีย เช่น งานศพ การเปลี่ยนที่พักอาศัย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ช่วยให้ผู้สูญเสียผ่านพ้นการตัดสินใจใหญ่ๆ ที่จำเป็นได้ภายหลังประสบเหตุการณ์ แต่โปรดจำไว้ว่าต้องเป็นความคิดที่ดี หากเป็นไปได้ให้หรือสักเวลาเล็กน้อยเมื่อต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญ

ให้การดูแลทั่วไปและการช่วยเหลือที่ปฏิบัติได้ บุคคลหรือครอบครัวที่กำลังโศกเศร้าอาจรู้สึกว่าคุณครอบงำมากเกินไปจากการสูญเสียโดยที่ไม่รู้วิธีขอความช่วยเหลือหรือสิ่งใดที่ควรขอความช่วยเหลือ ผู้ช่วยเหลือสามารถให้การช่วยเหลือโดยการเตรียมอาหารให้ ช่วยดูแลเด็ก ช่วยรับโทรศัพท์ ช่วยทำธุระต่าง ๆ ช่วยเตรียมพิธีรำลึก หรือช่วยติดต่อผู้ที่สามารถมาอยู่เป็นเพื่อนกับผู้สูญเสียได้

เสนอตัวเข้ากลุ่มสนับสนุนร่วมกับผู้สูญเสีย หากรู้สึกว่าจะเหมาะสม ซึ่งช่วยให้ผู้สูญเสียให้ความสนใจกับวันต่าง ๆ ที่อาจกลายเป็นเรื่องยุ่งยากสำหรับพวกเขาได้ เช่น วันครบรอบเหตุการณ์ วันหยุด วันเกิด หรือวันครบรอบการเสียชีวิต เป็นต้น ผู้สูญเสียขอทราบว่าบุคคลอื่นจดจำผู้ที่เป็นคนสำคัญของตนได้หรือไม่ เมื่อมีการเสนอการช่วยเหลือที่ปฏิบัติได้ ให้ผู้ช่วยเหลือติดตามความปรารถนาของผู้สูญเสียและหลีกเลี่ยงการแสดงความรู้สึกชอบต่อสถานการณ์มากเกินไปกว่าความต้องการแท้จริงของผู้สูญเสีย

ริเริ่มในการจัดพิธีรำลึกสำหรับผู้เสียชีวิต ช่วยเหลือกลุ่มหรือชุมชนจัดการและวางแผนการจัดงานรำลึกเพื่อเป็นการให้เกียรติแก่ผู้เสียชีวิต หรือสร้างกระดานแสดงการรำลึกถึงผู้เสียชีวิตด้วยจดหมาย บทกลอน รูปภาพ เขียนบันทึกการแสดงการสนับสนุนและความเห็นอกเห็นใจแก่ผู้สูญเสีย ระบายสีต้นไม้หรือดอกไม้ในสวน จุดเทียน หรือสร้างเว็บไซต์เพื่อระลึกถึงผู้เสียชีวิต บทเรียนที่ 5 ให้ข้อมูลเพิ่มเติมถึงวิธีการเสนอความช่วยเหลือ และบทเรียนที่ 6 อธิบายถึงวิธีการช่วยเหลือเด็กที่ได้รับผลกระทบจากการสูญเสียชีวิต

การช่วยเหลือจากกลุ่ม



กาชาดฟินแลนด์ได้จัดพิธีรำลึกสำหรับญาติของผู้เคราะห์ร้ายจากเหตุการณ์สึนามิในมหาสมุทรอินเดีย ผู้เข้าร่วมพิธีได้รับแผ่นป้ายที่ออกแบบมาเฉพาะและเขียนใจ แต่ละครอบครัวสามารถทำแผ่นป้ายที่ระลึกสำหรับผู้เสียชีวิตได้เองด้วยการใช้สีเทียน ดอกไม้ หรือใบไม้ร่วง เป็นต้น แผ่นป้ายนี้ถูกปล่อยให้ลอยไปสู่ทะเลพร้อมกับแสงเทียน เป็นโอกาสให้ผู้เข้าร่วมพิธีได้รำลึกถึงผู้เสียชีวิต และเป็นสัญลักษณ์แสดงความต้องการที่จะส่งผู้เสียชีวิต

บทที่ 4

4

MYANMAR RED CROSS



การช่วยเหลือด้านจิตสังคม ในระดับชุมชน

หัวข้อการเรียนรู้

- ชุมชนและกลุ่มเปราะบางหมายถึงอะไร
- การส่งเสริมสุขภาพจิตด้านจิตสังคมในชุมชน
- การช่วยเหลือในระดับชุมชน
- การเตรียมความพร้อมของชุมชน

ทุกแง่มุม ของชีวิตบุคคลล้วนได้รับผลกระทบจากบรรทัดฐานและธรรมเนียมปฏิบัติด้านสังคมและวัฒนธรรมของชุมชนตนเอง ดังนั้นผลกระทบของเหตุการณ์วิกฤติ วิธีการรับมือกับความสูญเสียและความโศกเศร้า และรูปแบบของการจัดการความเครียดก็มีความหลากหลายไปตามวัฒนธรรม บทเรียนนี้อธิบายถึงความสำคัญของปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม และแนะนำการจัดกิจกรรมด้านจิตสังคมในระดับชุมชน ซึ่งไม่ได้หมายความว่าแค่เพียงการจัดกิจกรรมขึ้นเท่านั้น ยังรวมถึงแนวทางการพัฒนาและการนำกิจกรรมการช่วยเหลือทางจิตสังคมไปใช้ และเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตชุมชนได้อย่างไร

กาชาดทำงานกับชุมชนและระหว่างชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพจิตด้านจิตสังคมเพื่อเหตุผลหลายประการ เช่น การช่วยเหลือตนเองของชุมชนป้องกันไม่ให้เกิดผลตามมาด้านลบของภัยพิบัติหรือเหตุการณ์วิกฤติอื่น ๆ การเตรียมหรือสนับสนุนชุมชนให้พร้อมรับมือกับปัญหาที่บุคคลหรือกลุ่มต้องเผชิญภายในชุมชน ชุมชนส่วนใหญ่ไม่มีระบบดูแลสุขภาพจิต นับเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับกาชาดที่สามารถทำงานในลักษณะการใช้ชุมชนเป็นฐานผ่านอาสาสมัครท้องถิ่นที่มีเครือข่ายทั่วโลก

ชุมชน



ชุมชนคือกลุ่มของประชาชนซึ่งอาศัยอยู่ร่วมกันในเมือง หมู่บ้าน หรือหน่วยที่เล็กกว่านั้น แต่ก็อาจให้คำจำกัดความแก่ชุมชนได้อีกกว่าเป็นกลุ่มของประชาชนที่มีปฏิสัมพันธ์กันและแบ่งปันบางสิ่งบางอย่างกันในกลุ่ม เช่น กลุ่มชาติพันธุ์เดียวกัน กลุ่มที่ไปโบสถ์เดียวกัน กลุ่มเกษตรกร หรือกลุ่มอาสาสมัครในองค์กรเดียวกัน

การส่งเสริมสุขภาพจิตด้านจิตสังคมในชุมชน

ปัจจัยปกป้องต่าง ๆ ในชีวิตเป็น “เกราะ” ด้านจิตใจให้กับบุคคล และลดผลกระทบด้านจิตใจเชิงลบที่อาจเกิดขึ้นได้เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือความเจ็บปวด ปัจจัยปกป้องหมายรวมถึง

- การมีส่วนร่วมในการดูแลครอบครัวหรือชุมชน
- การรักษาประเพณีและวัฒนธรรม
- การมีความเชื่อทางศาสนา หรืออุดมการณ์ทางการเมืองที่เข้มแข็ง ซึ่งให้ความรู้สึกของการมีส่วนร่วมในสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าเรื่องของตัวเอง

สำหรับเด็กปัจจัยปกป้องที่สำคัญประกอบด้วย สัมพันธภาพทางอารมณ์ที่มั่นคงกับผู้ใหญ่ และการสนับสนุนทางสังคมทั้งจากในและนอกครอบครัว การเสริมสร้างพลังอำนาจให้กับบุคคล การมอบความรู้สึกของการควบคุมชีวิตตนเองเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับปัจจัยปกป้อง ซึ่งส่วนใหญ่ทำโดยการกำหนดโครงสร้างที่อนุญาตให้บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมอย่างเต็มที่มากขึ้นในกิจกรรมของชุมชน บุคคลมีความต้องการตามธรรมชาติในการเข้าร่วมและสนับสนุนด้านต่าง ๆ แก่กลุ่มทางสังคมที่มีขนาดใหญ่กว่าอยู่แล้ว ไม่ว่าจะ เป็นครอบครัวหรือชุมชน การที่บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกัน เช่น การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาและการรวมตัวทางสังคม การพบปะเพื่อดื่มชา การเล่นเกมส หรือการแลกเปลี่ยนข่าวสารกัน เป็นวิธีจัดการกับเหตุวิกฤติที่สำคัญ การเข้าไปมีส่วนร่วมไม่ว่าจะในกิจกรรมประจำวัน กิจกรรมด้านการศึกษาหรือพักผ่อนหย่อนใจล้วนส่งเสริมสุขภาวะด้านจิตสังคมทั้งสิ้น บุคคลรู้สึกได้ถึงความสามารถควบคุมบางแง่มุมของชีวิต ความเป็นเจ้าของ และการอยู่อย่างมีประโยชน์อีกครั้ง เป็นอิสระจากความตึงเครียดและเพิ่มพลังได้ด้วยการใช้ชีวิตอย่างกระตือรือร้น

ชุมชนกำหนดลักษณะของบุคคล

เพื่อสนับสนุนกลยุทธ์การจัดการความเครียดในชุมชน

การเสริมสร้างพลังอำนาจ

บุคคลต้องได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจเมื่อถูกควบคุมจากปัจจัยวิกฤติที่ส่งผลให้บุคคลตกอยู่ในภาวะสูญเสียพลัง การเสริมสร้างพลังอำนาจ คือ การได้รับหรือฟื้นฟูความเข้มแข็งและพลังเพื่อดำเนินชีวิตต่อไป การเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นทั้งเป้าหมายและกระบวนการ

สุขภาวะด้านจิตสังคม

F

สุขภาวะด้านจิตสังคมอธิบายถึงภาวะเชิงบวกของความเป็นอยู่เมื่อบุคคลเจริญก้าวหน้าขึ้น ซึ่งเป็นอิทธิพลมาจากการทำงานร่วมกันของทั้งปัจจัยด้านสังคมและจิตใจ

ผู้ช่วยเหลือต้องทราบเกี่ยวกับความเชื่อและค่านิยมของสังคม ชุมชนแต่ละแห่งมีความแตกต่างกันในหลายด้าน และเมื่อดำเนินการช่วยเหลือด้านจิตสังคม สำคัญคือต้องไม่มีการสร้างข้อสรุปเอาเอง เช่น บุคคลเชื่อและเข้าใจในสิ่งที่เกี่ยวกับชีวิตและความตายแตกต่างกัน นี่อาจเป็นเพียงความแตกต่างในเรื่องวิธีแสดงความรู้สึกและวิธีการรับมือกับความรู้สึกที่แสดงออกโดยตรงไม่ได้ของบุคคลเท่านั้น

ธรรมเนียมปฏิบัติและความเข้าใจด้านวัฒนธรรมที่ปรากฏชัดเจนในชุมชนหนึ่ง อาจเป็นความเข้าใจที่ต่างไปอย่างสิ้นเชิงในชุมชนอื่น

ตัวอย่างเช่น ในอินเดีย สีขาวเป็นสัญลักษณ์ของความทุกข์ระทมและการไว้อาลัย ตรงกันข้ามกับในนอร์เวย์ที่ใช้สีดำเป็นสีสำหรับไว้อาลัย เสื้อผ้าสีดำถูกสวมใส่ตามประเพณีนิยมในพิธีฝังศพ ในขณะที่สีขาวเป็นสีที่นิยมใช้สวมใส่ในงานแต่งงาน นี่จะไม่ถูกหยาบคายเป็นประเด็นจนกว่ามีผู้จินตนาการว่าจะเกิดปฏิกิริยาอย่างไรกับเจ้าสาวที่สวมชุดดำในนอร์เวย์

บรรทัดฐานและทัศนคติของชุมชนเกี่ยวกับสุขภาพจิตโดยทั่วไป และปฏิกิริยาตอบสนองด้านจิตใจก็มีความแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม ดังนั้น การเข้าใจว่าบุคคลเผชิญกับความยุ่งยากด้านจิตสังคมได้อย่างไรและแสดงออกมาเช่นไรจึงเป็นหัวใจหลักของการให้การช่วยเหลือ

การรับรู้ถึงลักษณะอาการ



กลุ่มชาติพันธุ์ส่วนใหญ่อธิบายความยุ่งยากด้านจิตใจในรูปแบบของความเจ็บปวดของร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดหลัง หรือปวดท้อง



REUTERS/(COURTESY ALERTNET)

ความเชื่อและพิธีกรรม

ความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณในชุมชนส่งผลเชิงบวกต่อปฏิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์วิกฤติของบุคคล ผู้ที่เลื่อมใสในศาสนาอาจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายกว่าและครุ่นคิดถึงสาเหตุของวิกฤติเพียงเล็กน้อยโดยมองว่าเป็น “เจตนากรรมของพระเจ้า” และตอบสนองวิกฤติด้วยความอดกลั้นและแน่วแน่ในศรัทธา ในทางตรงข้าม หากเหตุการณ์นั้นดูเหมือนเป็นการลงโทษจากพระเจ้าก็อาจส่งผลให้เกิดความยุ่งยากมากขึ้นต่อการฟื้นฟูของบุคคล ในที่สุดแล้วบุคคลอาจรู้สึกผิดและไม่แน่ใจว่าตนเองจะอยู่ต่อไปอย่างไรในอนาคต หรือแม้กระทั่งสูญเสียศรัทธา

พิธีกรรมทางศาสนา เช่น พิธีศพ พิธีล้างบาป และพิธีกรรมในการรักษาโรค มีบทบาทสำคัญในการบรรเทาความทุกข์ยาก และสนับสนุนการฟื้นฟู นับเป็นกลไกสำคัญในการ

ส่งเสริมสุขภาพจิตสังคม และเป็นตัวชี้วัดในลำดับขั้นของกระบวนการฟื้นฟูและทำให้เกิดการรวมตัวกันของชุมชน ดังนั้นองค์ประกอบสำคัญของการช่วยเหลือด้านจิตสังคม คือ การฟื้นฟูการประกอบพิธีกรรมที่เป็นไปได้

เมื่อชุมชนอยู่ภายใต้ความเครียด

เมื่อเกิดภัยพิบัติขึ้น ชุมชนอาจได้รับผลกระทบรุนแรงจากการสูญเสียสมาชิกในชุมชน บ้านเรือนและทรัพย์สิน ได้รับความเสียหาย ความยากลำบากในการดำเนินชีวิต และการสูญเสียความมั่นคงปลอดภัย อาคารบ้านเรือน ไร่นา โรงงานอุตสาหกรรมและระบบประปาถูกทำลาย เหตุรุนแรงต่อส่วนรวมหรือการก่อความรุนแรง เช่น สงครามกลางเมือง การฆ่าล้างเชื้อชาติ การทำลายล้างเผ่าพันธุ์ การทรมาณร่างกาย และการทำร้ายทางเพศ หรือการฆาตกรรมหมู่

ผลระยะยาวของสงคราม



สงครามกลางเมืองในกัวเตมาลาซึ่งสิ้นสุดในปี พ.ศ. 2539 (ค.ศ. 1996) เป็นต้นเหตุของการบ่มเพาะความหวาดกลัวในวงกว้าง ทำลายค่านิยมทางสังคมหลายอย่างในชุมชน ทำลายเครือข่ายทางสังคม และครอบครัวยให้แตกสลาย อีกหลายสิบปีต่อมา อัตราการก่ออาชญากรรมรุนแรงยังคงเพิ่มสูงขึ้น ความกลัวและความไม่ไว้วางใจกันยังคงเป็นความรู้สึกที่กระจายอยู่ในหลายชุมชน



M. KOKIC/INTERNATIONAL FEDERATION

สาเหตุของความแตกแยกทางสังคม



ชุมชนเล็กๆแห่งหนึ่งในฟิลิปปินส์เกิดความขัดแย้งที่มีการใช้อาวุธเป็นเวลาหลายปี ชุมชนถูกแบ่งแยกออกจากกันด้วยความแตกต่างทางศาสนาจากการที่ครอบครัวชาวคริสต์ถูกขโมยควาย 9 ตัว ชาวคริสต์รู้สึกที่ถูกหักหลังจนสูญเสียความเชื่อถือในสมาชิกชุมชนที่เป็นมุสลิม ระบบของการช่วยเหลือซึ่งกันและกันและความรู้สึกเป็นมิตรสิ้นสุดลง และผู้อาศัยในชุมชนเริ่มมองตนเองว่าเป็นคริสต์หรือไม่ก็มุสลิม

ในระหว่างและภายหลังวิกฤติ โดยทั่วไปบุคคลสามารถรักษาระดับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ แต่ก็ไม่อาจคาดเดาได้เสมอไปในช่วงเวลาที่เขาไม่มั่นคงปลอดภัยและขาดผู้นำที่ได้รับการยอมรับ บางครั้งบรรทัดฐานปกติของสังคมก็ถูกละเมิด ชุมชนอาจเกิดความเคลือบแคลง มีความกลัวและความสับสนกระจายไปทั่ว ความผูกพันเชิงสนับสนุนภายในครอบครัวหรือระหว่างเพื่อนบ้านจะแตกสลายลง การป้องกันภัยคุกคามต่าง ๆ (เช่น การทารุณกรรมเด็ก ความรุนแรงระหว่างเพศ การบังคับย้ายถิ่นฐาน การแสวงหาประโยชน์) ทำให้ผู้รอดชีวิตเกิดความเครียดอย่างมาก และรบกวนการฟื้นฟูสำนึกของชุมชน (ดูเอกสารปฏิบัติการ 3.2 จากแนวปฏิบัติของ IASC) ภัยพิบัติที่เกิดขึ้นโดยฝีมือมนุษย์ โดยเฉพาะสงคราม การทำลายล้างเผ่าพันธุ์ และความรุนแรงรูปแบบอื่น ๆ มักมีเจตนาโดยตรงไปที่การทำลายชุมชนและระเบียบทางสังคม ชุมชนได้รับความทุกข์ยากโดยตรงจากการสูญเสียเพื่อน สมาชิกครอบครัว และผู้ที่คุ้นเคยกัน

ในสถานการณ์เช่นนี้ ชุมชนได้รับการฟื้นฟูโดยผ่านการรื้อฟื้นพิธีกรรมและการดำเนินกิจกรรมตามปกติ และการเสริมสร้างความความเข้มแข็งของสภาพแวดล้อมเชิงป้องกัน โดยการทำงานกับชุมชนทั้งหมดมากกว่ารายบุคคล การช่วยเหลือด้านจิตสังคมเป็นส่วนหนึ่งของการฟื้นฟูชุมชนอย่างครบถ้วนสมบูรณ์

ให้ความสนใจกับกลุ่มเปราะบาง

ประชาชน โดยเฉพาะบางกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาด้านจิตใจและหรือสังคมเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบท (ดูบทที่ 1) มักพบว่าบางกลุ่มเปราะบางมากขึ้น เช่น เด็กและวัยรุ่น ผู้สูงอายุ ผู้มีความบกพร่องทางด้านร่างกายและจิตใจ และผู้มีปัญหาสุขภาพอื่นๆ คนยากจน ผู้ว่างงาน ผู้หญิงและชนกลุ่มน้อยด้านชาติพันธุ์หรือภาษา

บางกลุ่มอาจอยู่ในความเสี่ยงหลายประการ เช่น ผู้หญิงที่ว่างงานซึ่งติดเชื่อเอชไอวีและเอดส์อาจมีความเปราะบางเป็นพิเศษ บุคคลที่เปราะบางมากกว่าจะได้รับผลกระทบจากวิกฤติมากกว่าด้วย อย่างไรก็ตามยังไม่มีข้อสรุปในเรื่องนี้ แม้เป็นบุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง แต่ก็อาจปรับตัวได้ก่อนข้างดีเมื่อเกิดวิกฤติ บางกลุ่มอาจถูกละเลยและไม่

กลุ่มเปราะบาง



กลุ่มที่มักได้รับการพิจารณาว่าเป็นกลุ่มเปราะบาง รวมไปถึงผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น เอชไอวีและเอดส์ วัณโรค เบาหวาน มาลาเรีย และมะเร็ง ผู้มีความบกพร่องด้านร่างกายและหรือเจ็บป่วยด้านจิตใจ เด็กและวัยรุ่น ผู้สูงอายุ ผู้หญิง ผู้ว่างงาน คนยากจน และชนกลุ่มน้อยกลุ่มต่าง ๆ

การสื่อสารต่อสาธารณะ



การสนับสนุนแนวคิดหรือหลักการอย่างจริงจัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทนี้ เป็นการสื่อสารถึงการสนับสนุนของบุคคลหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งอย่างจริงจัง

สามารถเข้าถึงการช่วยเหลือด้านจิตสังคมได้ เช่น กลุ่มหญิงสูงอายุ แม่ม่าย และผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

การประเมินเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องทำในการวางแผนการตอบสนอง มีการจัดทำรายการปัจจัยเสี่ยงเช่นเดียวกับทรัพยากรด้านสังคม เศรษฐกิจและศาสนา ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์และใช้ในการเสนอความช่วยเหลือแก่บุคคลได้ แนวปฏิบัติของ IASC (หน้า 5) เป็นรายการของทรัพยากรที่เป็นประโยชน์ต่อการสนับสนุนสุขภาพด้านจิตสังคม ได้แก่

- ทักษะส่วนบุคคล เช่น การแก้ปัญหา การเจรจาต่อรอง
- การมีผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่ภาครัฐท้องถิ่น หมอแผนโบราณ
- การมีที่ดิน เงินออม พืชผลทางการเกษตรและสัตว์เลี้ยงอาชีพ
- การมีโรงเรียนและครู สถานพยาบาลและเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข
- การมีผู้นำทางศาสนา การสวดมนต์ภาวนา การประกอบพิธีศพ

เมื่อมีการวางแผนกิจกรรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคม สิ่งสำคัญคือ กลุ่มที่เกี่ยวข้องทุกกลุ่มมีโอกาสเข้าถึงและเข้าร่วมในกิจกรรม อาจจำเป็นต้องมีการประชาสัมพันธ์เพื่อให้แน่ใจว่าสมาชิกชุมชนตระหนักว่ากลุ่มเปราะบางมีสิทธิ์ได้รับการช่วยเหลือ

การช่วยเหลือในระดับชุมชน

เมื่อเครือข่ายครอบครัวและชุมชนถูกทำลายเนื่องจากความสูญเสีย การอพยพย้ายถิ่น การพลัดพรากจาก

ครอบครัว ความกลัวและความไม่ไว้วางใจกันในชุมชน การหลอมรวมชุมชนเข้าไว้ด้วยกันโดยแนวทางที่จะช่วยฟื้นฟู และส่งเสริมสุขภาพด้านจิตสังคมเป็นสิ่งสำคัญ

กิจกรรมในระดับชุมชนภายหลังประสบวิกฤติทันทีนั้นมักเริ่มขึ้นอย่างเร่งด่วน และไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับการวางแผน แต่กิจกรรมที่มุ่งเน้นชุมชนในระยะยาวสามารถวางแผนได้อย่างรอบคอบ ต่อไปนี้เป็นข้อควรพิจารณาบางประการในขั้นตอนของการวางแผน

บุคคลมีวิธีการจัดการกับประเด็นต่างๆ แตกต่างกันตามความเข้าใจด้านวัฒนธรรมและศาสนา เช่น การสูญเสียสมาชิกในครอบครัว ความพิการถาวรที่เกิดขึ้น หรือการรับมือ

การสนับสนุนโดยตรงต่อความเข้าใจ



ด้านวัฒนธรรม

อดีตทหารเด็กในอังโกลรัฐลิกเคียดและกลัวเนื่องจากถูกหลอกหลอนจากวิญญาณของผู้ที่ถูกตนฆ่า ปัญหานี้ส่งผลต่อชุมชนด้วยเนื่องจากทุกคนมองว่า เขาเป็นวิญญาณชั่วร้ายและนำหาวาดกลัว ผู้ทำงานด้านมนุษยธรรมปรึกษากับหมอพื้นบ้านที่บอกว่าสามารถขับไล่วิญญาณที่เต็มไปด้วยความโกรธแค้นผ่านพิธีล้างบาปได้ องค์กรพัฒนาเอกชนแห่งหนึ่งจึงได้จัดหาอาหารและสัตว์เพื่อบูชาวิญญาณ และให้หมอพื้นบ้านประกอบพิธีกรรม ต่อมามีการรายงานว่าเด็กผู้ชายและผู้อาศัยในชุมชนมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น



เงินเล็กน้อยและกาแฟส่งผลด้านจิตสังคม



ได้อย่างไร

เจาฮาริมานา (Jauharimana) และฮาลิมา (Halima) คู่สามีภรรยาชาวอินโดนีเซีย อาศัยอยู่ในค่ายพักพิงชั่วคราวหลังเหตุสึนามิในมหาสมุทรอินเดียปี พ.ศ. 2547 (ค.ศ. 2004) ทั้งสองได้รับเงินเล็กน้อยจากอาสาสมัครกาชาดท้องถิ่นคนหนึ่ง และตัดสินใจนำเงินส่วนหนึ่งสร้างร้านกาแฟเล็กๆ หน้าบ้านพักชั่วคราว และสร้างชีวิตขึ้นมาใหม่อีกครั้ง การดื่มกาแฟสำคัญกับชาวอินโดนีเซีย และร้านกาแฟเล็กๆ นี้ได้กลายเป็นศูนย์กลางชุมชน โดยธรรมชาติ เนื่องจากผู้ประสบภัยจำนวนมากแวะดื่มกาแฟและพูดคุยกัน ร้านกาแฟถูกใช้เป็นโครงสร้างในการรวมตัวกันของผู้ประสบภัย และช่วยฟื้นคืนชีวิตใหม่ทั้งในด้านอารมณ์ จิตใจและสังคม กาชาดอินโดนีเซียประทับใจในความเรียบง่ายและความสำเร็จของร้านกาแฟนี้มากจึงนำแนวคิดนี้ไปใช้ในค่ายพักพิงอีกสามแห่ง



กับภาวะซ็อกทางจิตใจควรจะถูกแปลความได้ในหลากหลายทาง การดำเนินการใดๆ ที่ไม่พิจารณาถึงบรรทัดฐานที่มีอยู่มีแนวโน้มที่จะล้มเหลว ผู้ช่วยเหลือจำเป็นต้องมีความละเอียดอ่อนในการเข้าไปหาบุคคลและรูปแบบของการช่วยเหลือ

เมื่อเริ่มวางแผนการดำเนินการใหม่ ควรมีการพูดคุยกับสมาชิกสำคัญของชุมชนเพื่อตรวจสอบว่าได้ดำเนินการสิ่งใดไปแล้วบ้าง และเพื่อทำความเข้าใจถึงโครงสร้างและเครือข่ายด้านสังคมในชุมชน แหล่งข้อมูลที่ดีคือ ครู ผู้นำชุมชนท้องถิ่น และผู้ปฏิบัติงานในชุมชน การตอบคำถามต่อไปนี้อาจทำให้กระบวนการเป็นไปอย่างราบรื่น หากท่านกำลังทำงานในสถานการณ์ที่มีความหลากหลายด้านวัฒนธรรม

- แนวทางการช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความทุกข์ยากที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมคืออะไร
- ผู้ที่สมาชิกในชุมชนมักไปขอความช่วยเหลือและการสนับสนุนคือใคร
- การช่วยเหลือสมาชิกในชุมชนและโครงสร้างต่างๆ ทำได้อย่างไร

กระบวนการใช้ชุมชนเป็นฐานนั้นเป็นการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของสมาชิกในชุมชน การทำงานร่วมกันของสมาชิกกลุ่มกับผู้ช่วยเหลือในการสนับสนุนค่านิยม ความต้องการ และความปรารถนาของกลุ่มเป็นการเสริมสร้างพลังอำนาจและความเคารพนับถือ สิ่งที่ดีที่สุด คือ การให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมตั้งแต่ขั้นตอนแรก ได้แก่ การระบุถึงปัญหา การหารือถึงหนทางแก้ไข และการตัดสินใจว่ากิจกรรมใดที่ควรดำเนินการอย่างเป็นทางการ การใช้ความรู้ ค่านิยมและธรรมเนียมปฏิบัติ การตอบสนองด้านจิตสังคมของชุมชนจะยิ่งเป็นการสร้างความหมายและประสิทธิภาพ การเพิ่มระดับของความรับผิดชอบและความเป็นเจ้าของทำให้การช่วยเหลือประสบผลสำเร็จมากขึ้น ความเป็นเจ้าของเสริมให้บุคคลรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง ความสำคัญ และอำนาจของตนมากขึ้น

การสร้างความเข้มแข็งของชุมชน



สมาชิกของชุมชน ซึ่งได้รับผลกระทบจากการพลัดพรากจากถิ่นฐาน และความขัดแย้งที่มีการสู้รบในเมืองมินดาเนา ประเทศฟิลิปปินส์ ได้ติดต่อองค์กรพัฒนาเอกชนแห่งหนึ่งและร่วมกันจัดกิจกรรมในสังคม บุคคลจากหลายเชื้อชาติและศาสนาถูกกระตุ้นให้ทำงานร่วมกันเพื่อเพิ่มทรัพยากรด้านการผลิตในชุมชน และเสริมสร้างความเข้มแข็งในการประสานความร่วมมือกันระหว่างสมาชิกในชุมชน มีการจัดตั้งโรงเรียนสันติภาพขึ้น



JAKOB DALL/ DANISH RED CROSS

เมื่อเลือกกิจกรรมสำหรับดำเนินการแล้ว จัดลำดับความสำคัญให้กับกิจกรรมที่มีศักยภาพในการส่งเสริมการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน และเพิ่มความผูกพันทางสังคมระหว่างสมาชิกในชุมชน รวมถึงกิจกรรมที่มีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ที่ถูกแยกออกจากสังคม เช่น เด็กกำพร้า แม่เฒ่า และกิจกรรมที่ส่งเสริมการแก้ปัญหาความขัดแย้งที่ปราศจากความรุนแรงผ่านการพูดคุย ละคร และดนตรี กิจกรรมร่วมระหว่างสมาชิกจากฝ่ายตรงข้าม การสนับสนุนพ่อแม่ในการเลี้ยงดูบุตร กระบวนการใช้ชุมชนเป็นฐานพยายามที่จะทำให้บุคคล และครอบครัวกลับเข้า

ชุมชนของตน สนับสนุนและฟื้นฟูเครือข่ายของชุมชนที่มีอยู่และใช้กลยุทธ์การจัดการความเครียด

กิจกรรมด้านจิตสังคมในระดับชุมชน

การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชนให้ความสนใจไปที่การสร้างประสบการณ์ทั่วไปและพยายามที่จะสร้างความเข้าใจร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การแบ่งปันเรื่องราวส่วนตัวเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม ถ้าไม่เป็นเป้าประสงค์โดยตรงของกิจกรรม ก็เป็นผลลัพธ์ตามธรรมชาติของการเข้าร่วมกลุ่มนั่นเอง

กลุ่มสนับสนุนในชุมชน



ในกัวเตมาลา ได้มีการจัดตั้งกลุ่มสะท้อนชุมชนขึ้นเพื่อทำลายภาวะความห่างเหินซึ่งเกิดจากสงคราม ในแต่ละกลุ่มมีผู้หญิงอายุระหว่าง 60 – 70 ปี เข้าร่วมกลุ่ม ถึงแม้ว่าสมาชิกกลุ่มเป็นเพื่อนบ้านกัน แต่ก็รู้จักหรือเชื่อใจกันเพียงเล็กน้อย กลุ่มอนุญาตให้สมาชิกใช้เวลาสำหรับการสะท้อนสิ่งต่าง ๆ ร่วมกัน และสร้างความน่าเชื่อถือ ความจริงใจ และความไว้วางใจต่อกัน สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ว่าทุกคนมีปัญหา กิจกรรมนี้อนุญาตให้ทุกคนที่เผชิญกับปัญหาร่วมกันในหลาย ๆ ทางได้เรียนรู้จากผู้อื่นๆ และค้นหาการแก้ปัญหา ร่วมกัน



ULRIK NORUP JØRGENSEN/DANISH RED CROSS

กลุ่มสนับสนุนในระดับชุมชน

บุคคลซึ่งประสบกับความเครียดขั้นรุนแรงจะขอรับความเป็นจริงและได้รับความเคารพนับถือผ่านกลุ่มสนับสนุนในระดับชุมชน บุคคลมีส่วนร่วมเกี่ยวกับสิ่งที่สำคัญกว่าตัวเองเป็นการสร้างความหมายในโลกที่ยุ่งยาก การแบ่งปันเรื่องราวส่วนตัวทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มมองเห็นประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน และเห็นว่าปฏิกิริยาตอบสนองในช่วงเวลายากลำบากนั้นเป็นสิ่งปกติ บางครั้งการเข้าร่วมกลุ่มก็เป็นกระบวนการที่เจ็บปวด ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ช่วยเหลือให้กลุ่มดำเนินการไปได้ สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทในส่วนของเสริมสร้างความนับถือตนเอง และการมีคุณค่าในตนเอง

โครงข่ายบุคคล

โครงข่ายบุคคลเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กซึ่งสูญเสียบุคคลสำคัญได้มองเห็นความรู้สึกลงใจของคนที่มิต่อโลกทัศน์ภายนอก โดยให้เด็กเขียนล้อมวง และบอกชื่อผู้ที่เด็กไว้วางใจทีละคน จะเป็นคนในครอบครัวหรือคนอื่นที่อยู่ในเครือข่ายความช่วยเหลือของเด็กก็ได้ ขณะที่บอกชื่อบุคคลให้เด็กก็ถือลูกบอลกลมพร้อมไว้ และจากนั้นโยนต่อให้เด็กคนอื่น จากลักษณะของรูปแบบโยนดาข่ายทำให้เด็กมองเห็นความเชื่อมโยงทั้งหมดระหว่างตนเองและผู้อื่น

NANA WIEDEMANN/IPS CENTRE



การให้สุขภาพจิตศึกษา

โดยทั่วไปการให้สุขภาพจิตศึกษาครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไปต่อสถานการณ์ที่ยุ่งยาก การแสดงถึงกลไกในการจัดการความเครียด ทักษะและทรัพยากร บุคคลส่วนใหญ่เข้าใจตัวเอง มีความเป็นไปได้อย่างมากว่าบุคคลสามารถรับมือกับความยุ่งยากที่ตนเองเผชิญได้

กิจกรรมเชิงกายภาพและสร้างสรรค์

กิจกรรมที่มีขอบเขตกว้างถูกใช้ให้เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตด้านจิตสังคม ไม่ว่าจะเป็นดนตรี การเต้นรำ การแสดงละคร การทำงานฝีมือ การพักผ่อนหย่อนใจ โยคะ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและเกมส์ ประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดบาดแผลต่อจิตใจส่งผลให้บุคคลรู้สึกเจ็บปวดตามร่างกายและไม่สามารถระบุที่ได้ รู้สึกกระสับกระส่าย ไม่อยู่นิ่ง หรือเฉื่อยชา การออกกำลังกายไม่เพียงแต่เพิ่มความรู้สึกตัวและปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายเท่านั้น ยังช่วยให้ผู้ออกกำลังกายบรรเทาความตึงเครียดทางร่างกายด้วย กิจกรรมที่ไม่ใช้คำพูดช่วยให้ผู้เข้าร่วมหยุดพักจากความเป็นจริงที่เจ็บปวดในชีวิต กิจกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งกระตุ้นเตือนว่ายังมีความสนุกสนานในชีวิต และช่วยให้ผู้เข้าร่วมนอนหลับสนิทและผ่อนคลาย และเป็นหนทางหนึ่งของกระบวนการฟื้นฟู กิจกรรมเหล่านี้ควรถูกกำหนดให้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการด้านจิตสังคม

กิจกรรมการเล่นสำหรับเด็ก

บุคคลอาจสูญเสียบทบาทและกิจวัตรประจำวันตามปกติได้ ภายหลังเหตุการณ์วิกฤติ การกำหนดโครงสร้างและกิจวัตรประจำวันเป็นสิ่งสำคัญ การทำงานในระดับชุมชนกับเด็กนั้นใช้เพื่อฟื้นฟูความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ความรู้เรื่องสุขภาพ และสุขภาวะของเด็ก เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีส่วนร่วมในวิถีชีวิตชุมชนและมีทักษะต่อส่วนรวม

การแบ่งปันปัญหาและการทำงานร่วมกัน

กลุ่มวัยรุ่นผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์กลุ่มหนึ่งรู้สึกว่พวกเขาไม่มีค่าอะไรเลยในชุมชน พวกเขายังสังเกตอีกว่าผู้ที่อายุน้อยกว่าก็กำลังประสบปัญหาแบบเดียวกัน เด็กผู้หญิงคนหนึ่งบอกเล่าว่า เธอรู้สึกซึมเศร้าบ่อยลงเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมของโรงละครเยาวชน เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครภาษาคได้หาหรือถึงความต้องการและการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ร่วมกับเยาวชนกลุ่มนี้ ที่แน่ชัดคือพวกเขาทำตนให้มีประโยชน์กับชุมชน และเพื่อป้องกันการติดเชื้อเพิ่มขึ้นในกลุ่มเยาวชน

พวกเขาใช้เวลา พลังงานและความสนใจในการให้ความช่วยเหลือชุมชน จึงตัดสินใจกันว่าจะทำงานกับกลุ่มโรงละครเยาวชนเพื่อพัฒนาการร้องเพลงและการแสดงสำหรับประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับเอชไอวีและเอดส์แก่ชุมชน จากโครงการดังกล่าว พบว่า เยาวชนได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเอชไอวีและเอดส์ ผู้ติดเชื้อได้รับการให้กำลังใจ การกุ่มองแบบเหมารวมและการถูกตีตราจากประเด็นที่เกี่ยวข้องลดน้อยลง นอกจากนี้ อาการซึมเศร้าและความสิ้นหวังก็ลดน้อยลงด้วยเนื่องจากเยาวชนรู้สึกว่าได้ให้การช่วยเหลือชุมชนของตน



TOMAS BERTELSEN/DANISH RED CROSS

เด็กกระตือรือร้นเหมือนกับผู้ใหญ่ในการสร้างอำนาจและการเปลี่ยนแปลงชีวิตประจำวันของตน และพ่อแม่มักรู้สึกดีมากกว่าหากลูกรู้สึกสบายดี การก่อตั้งโรงเรียนและโรงเรียนอนุบาลมีบทบาทสำคัญในการฟื้นฟูความมั่นคงปลอดภัยและความไว้วางใจภายหลังเหตุวิกฤติ

บ่อยครั้งที่พบว่าเด็กมีความยุ่งยากมากกว่าผู้ใหญ่ในการแสดงความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด ดังนั้น กิจกรรมเช่นละครหุ่นและเกมส์จะทำให้เด็กสื่อความคิดและความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดได้ง่ายขึ้น บทที่ 6 จะมุ่งเน้นไปที่เด็กและการให้ข้อมูลข่าวสารตามความต้องการเฉพาะของเด็ก

การระดมพลังชุมชน

กิจกรรมด้านจิตสังคมในระดับชุมชนช่วยให้บุคคลทำงานในประเด็นที่สามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ของตนเองได้ โดยทั่วไป การระดมพลังชุมชนเป็นขอบเขตงานที่กว้างมาก เป็นกิจกรรมในชุมชนที่ถูกจัดขึ้นร่วมกับชุมชนด้วยจุดมุ่งหมายหลักเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้การช่วยเหลือด้านสังคม โครงการ เช่น การสร้างบ้าน การทำความสะอาดบริเวณโรงพยาบาล การจัดแข่งขันฟุตบอล การแข่งขันวงดนตรี โรงละครหุ่น การเดินรณรงค์บนถนน ฯลฯ เป็นการให้โอกาสสำหรับภาคส่วนต่าง ๆ ทุกส่วนในชุมชนได้เข้าร่วมกิจกรรม บุคคลสามารถให้การช่วยเหลือชุมชนของตนและได้รับโอกาสแสดงความชื่นชมกับทรัพยากรและคุณค่าของผู้อื่น

การเตรียมพร้อมสำหรับแผ่นดินไหว



ในปากีสถาน ก่อนเกิดเหตุแผ่นดินไหวเมื่อปี พ.ศ. 2548 (ค.ศ. 2005) เป็นความจริงที่ว่ามีการสอนวิธีการตอบสนองเมื่อเกิดการสั่นสะเทือนของแผ่นดินไหวแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่สี่ เด็กส่วนใหญ่รอดชีวิตมาได้เนื่องจากพวกเขาเรียนรู้ว่าต้องทำอะไร เช่น ซ่อนอยู่ใต้โต๊ะและแอบอยู่ใต้กำแพง นี่เป็นเหตุผลที่เชื่อว่าเด็ก ๆ รู้สึกหวาดกลัวน้อยลงเมื่อเกิดเหตุแผ่นดินไหว เนื่องจากมีความรู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไร และนำมาใช้ในทางปฏิบัติ



NAHID RANJBAR

ชุมชนต้องเตรียมพร้อมอย่างไร

หากสมาชิกในชุมชนรู้ว่าต้องทำอะไรและควรไปที่ไหน เมื่อเกิดภัยพิบัติขึ้น พวกเขาจะมีสำนึกของการควบคุมและรู้สึกมั่นคงปลอดภัยมากยิ่งขึ้น เมื่อสมาชิกในชุมชนได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับกำกับการจัดทำแผนเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ ก็จะสามารถตอบสนองได้โดยไม่ตื่นตระหนกมากขึ้น ภัยพิบัติตามธรรมชาติบางอย่าง เช่น พายุเฮอริเคนอาจไม่ทำให้เกิดผลกระทบที่รุนแรง หากเตรียมพร้อมรับมืออย่างเหมาะสม

ในเวลาไม่กี่ปีมานี้ พบเห็นภัยพิบัติที่เกี่ยวข้องกับสภาพภูมิอากาศเพิ่มจำนวนมากขึ้น ทำให้จำนวนผู้ได้รับผลกระทบเพิ่มขึ้นด้วย ผู้มีรายได้น้อยเป็นกลุ่มที่เปราะบางเป็นพิเศษ อัตราการเสียชีวิตของผู้หญิงและเด็กเพิ่มสูงขึ้น ในเหตุภัยพิบัติ การวางแผนเตรียมรับมือภัยพิบัติควรแน่ใจว่าได้มีการปกป้องกลุ่มเปราะบางเช่นเดียวกันกับกลุ่มอื่นๆ

ผลกระทบด้านสุขภาพจิตและด้านสังคมทางบวกจากการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ และการมีความรู้สึกที่สามารถควบคุมชีวิตตนเองได้เป็นปัจจัยสำคัญในการฟื้นฟูชุมชนที่เกิดน้ำท่วมทุกฤดูใบไม้ผลิ เรียนรู้ว่าต้องเคลื่อนย้ายเครื่องเรือนและทรัพย์สินไปไว้ในที่สูงก่อนที่น้ำจะท่วม ชุมชนเรียนรู้วิธีการจัดการและยอมรับว่าต้องใช้ชีวิตต่อไปหลังน้ำท่วม การช่วยเหลือด้านจิตสังคมมีประโยชน์ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิม ชุมชนได้รับการเตรียมพร้อมให้สามารถจัดการกับเหตุการณ์วิกฤติได้

บทที่ 5

5

RODNEY DEKKER/AUSTRALIAN RED CROSS



การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ

และการสื่อสารแบบประคับประคอง

หัวข้อการเรียนรู้

- องค์ประกอบของการปฐมพยาบาลด้านจิตใจ
- หลักการสำหรับการสื่อสารแบบประคับประคอง
- การสื่อสาร โดยใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด
- การฟังและการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก
- การให้การช่วยเหลือทางโทรศัพท์
- กลุ่มสนับสนุน

เมื่อ เกิดวิกฤติขึ้น เป็นเรื่องปกติที่บุคคลต้องการช่วยเหลือผู้ประสบภัย ในขณะที่เดียวกันก็มักกังวลเกี่ยวกับการพูดหรือการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้องเหมาะสม และอาจเคยทำสิ่งที่ผิดพลาด

บ่อยครั้งที่เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครพบว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องรู้สึกมั่นใจเกี่ยวกับวิธีที่จะทำการให้การสื่อสารที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมาก อาทิเช่น อาสาสมัครปฐมพยาบาลต้องรู้สึกมั่นใจที่จะแจ้งอาการบาดเจ็บให้กับญาติ อาสาสมัครที่ทำงานกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์ต้องสื่อสารแบบประคับประคองกับผู้ที่เพิ่งทราบว่าติดเชื้อเอชไอวี

บทเรียนนี้แนะนำถึงวิธีการช่วยเหลือและการสื่อสารแบบประคับประคอง โดยมุ่งเน้นไปที่

- การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ
- การสื่อสารแบบประคับประคอง
- การช่วยเหลือทางโทรศัพท์ และ
- กลุ่มสนับสนุน

การฟัง การผ่อนคลายความทุกข์



การให้คำปรึกษา

ผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งสูญเสียหลานสาวในเหตุเครื่องบินตกขอรับการช่วยเหลือจากกาชาด ตอนนั้นฉันเป็นผู้จัดการฝ่ายจิตสังคม เธอมีสีหน้าซีดเซียว ตัวสั่น และจะเป็นลมตอนที่ถูกส่งเข้ามาหาฉันที่ห้องทำงาน ฉันจึงเข้าไปประคองเธอไว้ชั่วคราวโดยสัญชาตญาณ จากนั้นเธอก็เริ่มพูดคุย เพื่อให้เธอยอมรับกับสถานการณ์ที่ย่างยากของตนเอง ฉันจึงบอกว่าเธอกำลังประสบกับอาการ ซ็อก ซึ่งเป็น การตอบสนองตามปกติต่อสถานการณ์ที่ไม่ปกติ เธอบอกว่าเธอกำลังเฝ้าติดตามข่าวทางโทรทัศน์อยู่ ฉันแนะนำว่าให้หลีกเลี่ยงการทำแบบนั้นและให้ติดตามข่าวจากญาติแทน เธอต้องพักผ่อนและกินอาหาร เมื่อฟังคำแนะนำแล้ว เธอกับเพื่อนคนหนึ่งจึงไปหาอะไรรับประทานและออกไปเดินเล่น สุดท้ายเรากลางกันว่า ฉันจะโทรไปหาและไปเยี่ยมเธอที่บ้านในสองสามวันต่อมา



ASTA YTR/PS CENTRE

การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ

การปฐมพยาบาลด้านจิตใจเป็นการช่วยเหลือหลักประการหนึ่งของกาชาด สามารถใช้เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับการช่วยเหลือในรูปแบบอื่น ๆ ต่อไป เป็นการ “ทำอย่างทันทีทันที” และเสนอความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรมเบื้องต้น การให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และแสดงการเอาใจใส่ ความห่วงใย ความเคารพ และความเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้ประสบภัย

เมื่อบุคคลใดมีอาการช็อก หรือภาวะวิกฤต หรือมีความรู้สึกเครียดเป็นเวลานาน บุคคลนั้นจะเปราะบางมาก และเกิดความเข้าใจผิดได้ง่ายขึ้นกับสิ่งที่บุคคลพูดหรือแสดงออกมา ความรู้ที่รับรู้เวลาของบุคคลอาจเกิดความยุ่งเหยิง มีความคิดที่สับสนอย่างเห็นได้ชัด และมีความ

ยุ่งยากในการแสดงพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติได้ตามปกติ บุคคลอาจได้รับผลกระทบจากอารมณ์รุนแรง การไร้อารมณ์ หรือความรู้สึกสิ้นหวัง

การแสดงถึงความอบอุ่นและการเอาใจใส่ และรับฟังเป็นสิ่งสำคัญ ในขณะที่การให้การช่วยเหลือควรกระทำในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และเป็นการจัดการกับความ ต้องการและปัญหาในทางปฏิบัติ บุคคลจะค่อย ๆ เข้มแข็งขึ้น และฟื้นคืนศักยภาพในการคิดและการดูแลตัวเองและผู้อื่นอีกครั้ง การกระทำเช่นนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการสื่อสารในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เช่น ภัยพิบัติ การเยี่ยมบ้าน การปฐมพยาบาล การช่วยเหลือทางโทรศัพท์ หรือเครือข่ายอินเทอร์เน็ต กลุ่มสนับสนุน และสถานการณ์อื่น ๆ

ปฏิกิริยาตอบสนองด้านจิตใจ



ขั้นตอนแนวทางการช่วยเหลืออย่างทันที่ **F**

ภายหลังเหตุการณ์วิกฤติ

- ดำเนินการติดต่อกับผู้ประสบภัยโดยการแนะนำตัวเอง และการช่วยเหลือของท่าน
- หากเป็นไปได้ ให้เคลื่อนย้ายผู้ประสบภัยจาก สถานการณ์ที่ตึงเครียดไปยังสถานที่ปลอดภัย และ จำกัดการรับรู้ภาพ เสียง หรือกลิ่น
- ปกป้องผู้ประสบภัยจากผู้เข้ามาบุกรุกและล้อมวลชน
- ให้แน่ใจว่าผู้ประสบภัยได้รับความอบอุ่นเพียงพอและ จัดหาผ้าห่มให้หากจำเป็น
- จัดหาอาหารและน้ำแค่ขกวันแอลกอฮอล์ให้ ผู้ประสบภัยอย่างเพียงพอ
- หากต้องทิ้งผู้ประสบภัยไว้ ให้แน่ใจว่ามีใครสักคนอยู่ ด้วยเสมอ
- บอกให้ผู้ประสบภัยนอนหรือพักผ่อนหากมีอาการ เหนื่อย
- สอบถามถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และพูดคุยเกี่ยวกับ ประสบการณ์ ข้อกังวล และความรู้สึก หากผู้ประสบภัย ไม่ต้องการพูดคุย ให้อยู่เป็นเพื่อนใกล้ๆ
- ย้ำกับผู้ประสบภัยว่าปฏิกิริยาตอบสนอง เป็นสิ่งที่ เกิดขึ้นได้ และเป็นเรื่องผิดปกติหากไม่มีการตอบสนอง
- สอบถามผู้ประสบภัยว่าต้องการผู้ดูแลและพูดคุยที่บ้าน ในภายหลังหรือไม่ หากไม่สามารถติดต่อกับบุคคล สำคัญได้
- ให้ข้อมูลสถานที่และวิธีการที่ผู้ประสบภัยจะขอรับ ความช่วยเหลือได้ตามความเป็นจริง

องค์ประกอบสำคัญสี่ประการของ การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ

1) เอาใจใส่อย่างใกล้ชิด บุคคลที่อยู่ในช่วงวิกฤติจะสูญเสีย ความรู้สึกพื้นฐานของความมั่นคงปลอดภัยและความ ใ่วางใจต่อโลกชั่วคราว โลกเต็มไปด้วยสิ่งอันตราย โกลาหล และไม่มีที่ไหนดปลอดภัย อาสาสมัครและ เจ้าหน้าที่ที่สามารถช่วยฟื้นฟูความไว้วางใจและความมั่นคง ปลอดภัยได้โดยการอยู่ใกล้ชิด และไม่ตื่นตระหนกเมื่อ บุคคลแสดงความวิตกกังวลหรืออารมณ์ที่รุนแรง

2) รับฟังอย่างตั้งใจ การใช้เวลารับฟังอย่างรอบคอบเพื่อ ช่วยเหลือบุคคลให้ก้าวข้ามช่วงเวลาที่ยากลำบากได้เป็นสิ่ง สำคัญ การบอกเล่าเรื่องราวช่วยให้บุคคลเข้าใจและยอมรับ กับเหตุการณ์ได้ในที่สุด ผู้ช่วยเหลือควรมีสมาธิกับสิ่งที่ผู้ ได้รับผลกระทบกำลังพูด รับฟังโดยไม่เร่งรีบ ถามคำถาม เพื่อให้เกิดความกระจ่างในสิ่งที่ผู้ได้รับผลกระทบพูดถึง สบตาบ่อยๆ และส่งสัญญาณภาษากายเพื่อย้ำว่าท่านกำลัง รับฟังอยู่ ยกตัวอย่างในกรณีอุบัติเหตุ แม้ท่านอาจไม่มีเวลา พอ แต่ให้ท่านฟังและอยู่กับผู้ประสบภัยจนกว่ารถฉุกเฉิน จะมาถึง สำหรับบุคคลส่วนใหญ่ การพูดขัดจังหวะเหมือน เป็นการรบกวน ดังนั้นผู้ช่วยเหลือจำเป็นต้องรักษาความ สมดุลและรับฟังด้วยความระมัดระวัง

3) ยอมรับความรู้สึก เปิดใจกว้างกับคำพูดและยอมรับการตีความ เหตุการณ์ของผู้ได้รับผลกระทบ ยอมรับและเคารพในความรู้สึก เหล่านั้น ไม่ควรแก้ไขข้อเท็จจริงหรือการรับรู้ผลที่ตามมาของ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โปรดเตรียมพร้อมกับการระเบิดอารมณ์รุนแรง เช่นผู้ประสบภัยอาจตะโกนหรือปฏิเสธการช่วยเหลือ ผู้ช่วยเหลือ ต้อง



ICELANDIC RED CROSS

สามารถมองเห็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือจากลักษณะภายนอกที่ปรากฏให้เห็นทันที และยังคงติดต่อกับบุคคลที่ต้องการพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น ตัวอย่างกรณีอุบัติเหตุ ค่อย ๆ ลดการช่วยเหลือ แต่คอยสังเกตเผื่ออาจมีสัญญาณขอความช่วยเหลือใดๆ จากผู้ประสบภัย

4) ให้การดูแลทั่วไปและการช่วยเหลือที่เป็นประโยชน์ เมื่อบุคคลอยู่ในสถานการณ์วิกฤติ จะเป็นการช่วยเหลือที่ยิ่งใหญ่หากบุคคลอื่นยื่นมือเข้ามาช่วยในสิ่งที่เป็ประโยชน์ เช่น การติดต่อใครสักคนซึ่งสามารถอยู่กับผู้ประสบภัยได้ การไปรับเด็กจากโรงเรียนหรือโรงเรียนอนุบาล การพานุคคลกลับบ้านหรือไปส่งห้องฉุกเฉิน ความช่วยเหลือเหล่านี้มีความหมายถึงการแสดง ความห่วงใยและความเห็นอกเห็นใจ การทำตามความปรารถนาของผู้ประสบภัย แต่หลีกเลี่ยงการแสดงความรักชอบที่มากเกินไปจนเกิดความไม่เหมาะสมในสถานการณ์นั้น

การสื่อสารแบบประคับประคอง

การสื่อสารแบบประคับประคองสามารถนำมาใช้ในการปฐมพยาบาลด้านจิตใจแก่ผู้ประสบภัยทันทีหลังจากประสบกับเหตุการณ์ และยังเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยในเวลาต่อมาด้วย บางบุคคลต้องการบอกเล่าสิ่งต่าง ๆ ภายหลังจากประสบกับเหตุการณ์ วิกฤติไประยะหนึ่ง และอาจรู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับผู้ประสบภัยที่จะกลับไปหาผู้ช่วยเหลือคนเดิมซึ่งได้ให้ความช่วยเหลือในช่วงวิกฤติ เมื่อมีการเชื่อมผู้ประสบภัยเพื่อติดตามผลหรืออยู่ในการดำเนินกิจกรรมช่วยเหลือ เทคนิคการสื่อสารแบบประคับประคองสามารถช่วยทำความเข้าใจกับสิ่งที่ผู้ประสบภัยกำลังพูดและรู้สึก

ในส่วนเนื้อหาต่อไปนี้เป็นหลักการทั่วไปของการสื่อสารแบบประคับประคอง การฟังอย่างตั้งใจ และการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกเป็นองค์ประกอบหลักของการสื่อสารแบบประคับประคอง ในการช่วยเหลือระยะยาว กลวิธีนี้ช่วยในกระบวนการตัดสินใจได้เช่นกัน

หลักการที่เป็นแนวทางสำหรับการสื่อสารแบบประคับประคอง

มีหลายองค์ประกอบที่ควรได้รับการพิจารณาเมื่อทำการสื่อสารกับผู้ได้รับผลกระทบจากวิกฤติ หลักการที่ใช้เป็นแนวทางประกอบด้วยความเอาใจใส่ ความเคารพนับถือ ความจริงใจ การมองเชิงบวก การแสดงท่าทีที่เป็นกลาง การเสริมสร้างพลังอำนาจ การให้ความสนใจไปที่การปฏิบัติ การเก็บรักษาความลับ และหลักจริยธรรม การสื่อสารด้วยความเห็นอกเห็นใจ เคารพ และจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจเป็นความสามารถในการมองเห็นและรู้สึกในมุมมองของบุคคลอื่น และแสดงความเป็นมิตรแทนที่จะทอดทิ้งและไร้น้ำใจกับผู้ได้รับผลกระทบ

การเคารพต่อศักดิ์ศรีและคุณค่าของผู้ได้รับผลกระทบทำให้ผู้ช่วยเหลือรับฟังและไม่สรุปเอาเอง การอยู่กับความเป็นจริง และมีความจริงใจก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน นอกจากนี้เมื่อทำงานกับบุคคลที่ไม่ค่อยไว้วางใจผู้อื่น การอยู่กับความเป็นจริงและมีความซื่อสัตย์จะทำให้ได้รับความไว้วางใจ สิ่งเล็กน้อยก็สามารถนำไปสู่ความรู้สึกถูกหักหลังได้

การแสดงความจริงใจ ความยอมรับผู้อื่นในเชิงบวกต่อสภาพและควมมีคุณค่าของผู้ได้รับผลกระทบ หากบุคคลต่อสู้กับสำนึกของคุณค่า การยอมรับผู้อื่นเชิงบวกสามารถยกระดับความนับถือตนเองของบุคคลนั้นได้ นอกจากนี้ผู้ช่วยเหลือควรแสดงท่าทีที่เป็นกลาง บุคคลมักกังวลว่าตนเองจะถูกตัดสินจากบุคคลอื่น และถูกมองว่าต้องเป็นผู้รับผิดชอบกับวิกฤตที่เกิดขึ้น

เมื่อจะสื่อสาร ให้จดจำไว้เสมอว่าต้องเสริมสร้างพลังอำนาจให้แก่ผู้ได้รับผลกระทบ ผู้ช่วยเหลือเข้าไปเกี่ยวข้องกับเพียงชั่วคราวเท่านั้น ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญมากที่ต้องผลักดันให้ผู้ประสบภัยรู้สึกถึงความสามารถในการฟื้นตัว และสามารถรับมือกับสถานการณ์ได้มากขึ้น สิ่งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการเน้นสิ่งที่สามารถทำได้และทำไม่ได้ในทางปฏิบัติ

สิ่งสำคัญอีกประการคือการเก็บรักษาความลับ หมายถึงการเก็บสิ่งที่ผู้ได้รับผลกระทบแลกเปลี่ยนกันไว้เป็นส่วนตัว การรักษาความลับจะส่งเสริมความไว้วางใจในตัวผู้ช่วยเหลือและการช่วยเหลือที่ได้รับ มีเพียงกรณีที่มีความเสี่ยงว่าจะมีการถูกทำร้ายหรือทารุณกรรมเกิดขึ้น ที่ผู้ช่วยเหลือควรตัดสินใจเปิดเผยข้อมูลออกมา

สุดท้าย คือการประพฤติตนให้เหมาะสมตามหลักจริยธรรม ถึงแม้การช่วยเหลือจะมีความแตกต่างกันไปตามบริบท แต่หลักจริยธรรมเป็นหลักการร่วมกันที่แน่นอน เป็นถ้อยคำที่เชื่อถือได้ และปฏิบัติตามได้อย่าง

เหมาะสมได้แก่ ไม่แสวงหาประโยชน์จากความสัมพันธ์กับผู้ได้รับผลกระทบ เคารพในสิทธิการตัดสินใจด้วยตนเองของบุคคล ไม่โอ้อวดถึงทักษะหรือความสามารถเกินจริง ระวังการด่วนตัดสิน และละเอียดอ่อนต่อคำถามและความต้องการของบุคคล

การสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด

แม้ว่าการสนทนาเป็นรูปแบบการสื่อสารที่เด่นชัด แต่มีสารมากมายที่สื่อได้โดยไม่ต้องใช้คำพูด อาจสื่อผ่านทางท่าทาง การเคลื่อนไหว การแสดงสีหน้า และการออกเสียงที่ไม่ใช่คำพูด เช่น การถอนหายใจ หรือการหอบ ทุกวัฒนธรรมมีชุดความหมายของตัวเองสำหรับท่าทางและเสียงต่าง ๆ

พฤติกรรมต่อไปนี้โดยทั่วไปนิยมใช้เพื่อส่งเสริมความไว้วางใจและการสื่อสารให้มากยิ่งขึ้น แต่จำเป็นต้องปรับให้เข้ากับบริบทของวัฒนธรรม ผู้ช่วยเหลือพยายามหันหน้าหาผู้พูด แสดงท่าทางในลักษณะเปิด (ผายมือและเท้าออก) ไม่กอดอก พยายามแสดงท่าทางให้เป็นธรรมชาติ



LARS MØLLER/ DANISH RED CROSS

รักษาระยะห่างที่เหมาะสม ความใกล้ชิดขัดสะท้อนความสนใจ แต่ในบางครั้งก็อาจสื่อถึงความสนิทสนม ความไม่เป็นทางการ หรือการรุกร้าได้เช่นกัน สบตาบ่อยๆ และแสดงท่าทางที่สงบและผ่อนคลาย

การฟังอย่างตั้งใจ

การฟังอย่างตั้งใจเป็นมากกว่าการให้ความสนใจในสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด สิ่งสำคัญคือการสื่อถึงความเข้าใจในความหมายของผู้พูด

การสื่อสารแบบประคับประคองและการฟังอย่างตั้งใจ



ในบทสนทนาที่ V คืออาสาสมัครพูดคุยกับ A คือผู้หญิงคนหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากการเป็นผู้เห็นอุบัติเหตุทางรถนอกบ้านของตน ซึ่งคนขับรถได้รับบาดเจ็บสาหัส

A: โอ้ มันเกิดขึ้นได้อย่างไรนะ ช่างน่ากลัวมากเลย

V: จากที่คุณบอกมา ฟังดูเหมือนเป็นเหตุการณ์ที่รุนแรงมาก ฉันพูดถูกใช่ไหม

A: ใช่แล้ว มันน่ากลัวมาก... (เริ่มร้องไห้อย่างไม่สามารถควบคุมได้)...

V: ฉันเข้าใจแล้ว... (V ขยับเข้าใกล้อีกเล็กน้อย) คุณอยากจะเล่าให้ฉันฟังไหมว่าเกิดอะไรขึ้น

A: ฉันได้ยินเสียงรถข้างนอกบ้าน เลี้ยวออกไปที่ประตู และเห็นสิ่งที่เกิดขึ้น

โอ้ มันช่างน่าสยดสยองจริงๆ... (เสียงร้องไห้เบาๆ)... มีเลือดอยู่ทั่วไปหมดเลย....

V: ฉันอยากฟังรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับอุบัติเหตุนี้

A: ฉันวิ่งไปที่รถ และดูให้แน่ใจว่าคนขับรถยังรู้สึกตัวอยู่ จากนั้นฉันก็รีบโทรตามรถฉุกเฉิน ฉันคุยกับคนขับรถจนกระทั่งรถฉุกเฉินมาถึง

V: ดังนั้นสิ่งแรกที่คุณทำคือ ดูว่าคนขับรถยังรู้สึกตัวอยู่ จากนั้นคุณโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือและอยู่กับคนขับรถจนถึงที่สุดใช่ไหม

A: ใช่ นั่นคือสิ่งที่ฉันทำ

V: ฟังดูแล้วคุณก็ตอบสนองได้อย่างรวดเร็ว แสดงให้เห็นถึงการตัดสินใจที่ดี และช่วยคนขับรถอย่างดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้แล้ว

A: (ถอนหายใจ...) ใช่ เป็นอย่างนั้นจริงๆ แต่มันก็ยังไม่รู้สักซีก

V: ฉันเข้าใจว่ามันทำให้คุณรู้สึกซอกมากได้

V: ตอนนี้คุณกำลังรู้สึกอย่างไร

A: คิดขึ้นเล็กน้อย ขอขอบคุณ มันยังคงรู้สึกเหมือนไม่ใช่เรื่องจริง แต่ฉันคิดถึงที่คนขับรถรอดชีวิต...

A: คุณคิดว่าฉันควรไปโรงพยาบาลและเยี่ยมคนขับรถหรือไม่

V: ฉันไม่แน่ใจว่าฉันสามารถตอบคำถามนี้ของคุณ บางทีคุณอาจบอกฉันได้มากขึ้นเกี่ยวกับเหตุผลที่คุณต้องการไปเยี่ยม และเราสามารถพูดคุยเกี่ยวกับมันได้

JAKOB DALL / DANISH RED CROSS



โปรดจำไว้ว่า ผู้ช่วยเหลืออยู่กับผู้ประสบภัยเพื่อรับฟัง สิ่งแรกคือค้นหาความเข้าใจ ต่อจากนั้นให้ทำความเข้าใจ กับสิ่งนั้น มีสมาธิกับสิ่งที่ได้รับฟังมาและเป็นผู้ฟังอย่าง ตั้งใจซึ่งรวมไปถึงการตอบสนองทั้งการไม่ใช่คำพูด เช่น สนใจฟัง ผงกศีรษะ และแสดงอาการเห็นพ้อง และการใช้ คำพูดโดยให้ความคิดเห็นเล็กน้อย เช่น “ฉันเข้าใจแล้ว” “ถูกต้องแล้ว” “โปรดพูดต่อไป” และ “ฉันอยากฟัง รายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับ” ค้นหาวิธีการที่ดีที่สุดใน การสื่อสารให้เป็นธรรมชาติ การใช้ศัพท์และคำพูดเหมือนกับ ที่บุคคลพูดก็เป็นการส่งสารว่าผู้ช่วยเหลือเข้าใจและ ติดตามบทสนทนาของบุคคลอยู่

ระมัดระวังการคว่นสรุปหรือคำนิยามของท่านที่อาจไป ครอบกวนความเข้าใจต่อสิ่งที่ได้รับฟังมา พยายามฟังและ ค้นหาความรู้สึกและสมมติฐานเบื้องต้นที่อยู่เบื้องหลัง คำพูด

ให้ความสนใจอย่างเต็มที่กับบุคคล ห้ามคิดเกี่ยวกับ คำตอบของตัวเองขณะที่บุคคลอื่นกำลังพูดและไม่พูด แทรกเพื่อแก้ไขความเข้าใจผิดหรือสร้างประเด็นขึ้นมา แทนที่ด้วยการหยุดคิดก่อนตอบคำถาม ไม่ยื่นกรานที่ จะต้องมีการสรุป และพยายามไม่สร้างข้อสรุปของตัวเอง ในนามของผู้พูด

การให้ข้อมูลย้อนกลับ

บุคคลต้องการข้อมูลย้อนกลับในสิ่งที่ตนเองได้แบ่งปัน ไป ดังนั้นการให้ข้อมูลย้อนกลับจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญ ของการสื่อสารแบบประทับประคอง พยายามพูดด้วยท่าที สงบ น้ำเสียงโทนต่ำ ไม่แสดงอาการผิดหวัง พยายาม อธิบายพฤติกรรมที่สังเกตได้รวมทั้งปฏิกิริยาตอบสนองที่

อธิบายมากกว่าตีความ



“ฉันห่วงคุณเพราะว่า...”

“ฉันได้อินคุณกำลังพูดว่า...”

“สำหรับฉันแล้วฟังดูเหมือนว่า...”

เกิดขึ้น ผู้ฟังควรฟังอย่างสร้างสรรค์และมุ่งเน้นเหตุการณ์ ที่ฟังเกิดขึ้นหรือการปฏิบัติที่เปลี่ยนแปลงได้ สนับสนุน การจัดการความเครียดโดยการชมเชยอย่างจริงจังใจเท่าที่จะ เป็นไปได้ และมุ่งเน้นไปที่การตอบสนองต่อสิ่งที่บุคคล พูดหรือถามอย่างแท้จริง ไม่ใช่เป็นไปตามความสนใจหรือ ประเด็นของผู้ช่วยเหลือ ควรสนทนาดังเรื่องของผู้รับการ ช่วยเหลือ ไม่ใช่ของผู้ช่วยเหลือ

เป็นเรื่องธรรมดาสำหรับบุคคลที่ต้องตอบสนองต่อบุคคล อื่นในเหตุวิกฤติ ไม่ว่าจะเป็นการถามเพื่อให้รู้เกี่ยวกับ สถานการณ์มากขึ้น หรือการตอบคำถามและให้คำแนะนำ โดยทั่วไปแล้วแม้ว่าจะไม่เกิดสิ่งผิดปกติอะไรขึ้นกับ กระบวนการถามตอบ แต่บ่อยครั้งก็ยังไม่ใช่วิธีสื่อสารที่มี ประสิทธิภาพมากที่สุด ดังนั้นจึงควรใช้การบรรยายแทน

สร้างการบรรยาย



“บอกฉันเพิ่มเติมอีก ฉันจะได้เข้าใจคุณดีขึ้น”

“ฉันต้องการรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ”

นี้ไม่ได้เป็นการบอกว่าผู้ช่วยเหลือไม่ควรถามคำถาม แต่ เป็นสิ่งที่ดีในการพยายามพัฒนาวิธีการสื่อสารที่ หลากหลายโดยให้ความสนใจในการทำ ความเข้าใจและการช่วยเหลือบุคคลอย่างจริงจัง การใช้คำถาม สามารถ แบ่งออกได้เป็นคำถามปลายเปิดและปลายปิด

ชนิดของคำถาม

ปลายเปิด: “วันนี้คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง”

ปลายปิด: “วันนี้คุณรู้สึกดีขึ้นใช่ไหม”

คำถามปลายเปิดสามารถตอบได้หลากหลายทางพร้อมรายละเอียดในระดับต่าง ๆ คำถามปลายปิดต้องการคำตอบถูก/ผิด หรือถูกจำกัดด้วยตัวเลือกเพียงเล็กน้อย คำถามปลายเปิดเว้นคำตอบไว้สำหรับผู้ประสบภัย ในขณะที่คำถามปลายปิดมีคำตอบที่เป็นแนวทางอยู่แล้ว คำตอบของคำถามปลายเปิดเป็นการพูดถึงความคิดหรือความรู้สึกของบุคคล

พูดถึงความรู้สึกของบุคคล

“คุณพูดว่าคุณ โกรธมากและนี่เป็นภาระสำหรับคุณที่ต้องเอาชนะกับทุกสิ่งทุกอย่าง ฟังดูแล้วเหมือนเป็นสถานการณ์ที่ยากลำบากมาก ฉันต้องการให้คุณเล่าเกี่ยวกับสิ่งที่คุณได้ประสบมาให้มากขึ้นกว่านี้จริง ๆ”

อย่าตัดสิน หลีกเลี่ยงการแสดงการเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย แต่ควรเป็นการยืนยันความเข้าใจ

พูดซ้ำสิ่งที่บุคคลได้พูดไปแล้วทุกครั้ง เพื่อแสดงให้เห็นว่าผู้ช่วยเหลือรับฟังอย่างละเอียด หากผู้ช่วยเหลือต้องการแบ่งปันความรู้สึกหรือปฏิกิริยาตอบสนองต่อประเด็นนั้นกับผู้ได้รับผลกระทบ จำเป็นต้องทำด้วยความระมัดระวังอย่างยิ่งเพื่อไม่ให้ผู้ช่วยเหลือแสดงออกว่าตนรู้ว่าบุคคลรู้สึกอะไรอยู่ หากทำด้วยความระมัดระวังก็จะสามารถช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบในการบอกเล่าเรื่องราวและสร้างสำนึกของความรู้สึกและสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

ช่วยเหลือในการตัดสินใจ

เมื่อบุคคลอยู่ในช่วงกลางของวิกฤติ การคิดอย่างรอบคอบและตัดสินใจกลายเป็นเรื่องยุ่งยากมากขึ้น ในช่วงเวลานี้ผู้ช่วยเหลือควรแนะนำบุคคลว่าไม่ควรตัดสินใจในสิ่งที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อชีวิต เช่น ลาออกจากงาน หรือการหย่าร้าง หรือย้ายไปอยู่ที่อื่น แต่ให้รอไปก่อนสักระยะหนึ่ง ในช่วงกลางของสถานการณ์ที่ยุ่งยาก ควรเป็นการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

เมื่อเวลาผ่านไป บุคคลอาจยังคงอยู่ในภาวะวิกฤติ แต่เริ่มต้องการการช่วยเหลือในการตัดสินใจและวางแผนอนาคต สิ่งที่ต้องตัดสินใจอาจมีหลายอย่างและเชื่อมโยงกันในหลายระดับ เช่น วิธีรับการรักษาด้วยยา วิธีช่วยเหลือเด็กในอุปสรรคต่างๆ หรือการแก้ปัญหาในครอบครัว ผู้ช่วยเหลือสามารถช่วยเหลือบุคคลให้สามารถผ่านพ้นสถานการณ์ที่ลำบากไปได้

ผู้ช่วยเหลืออาจต้องมีความรู้และข้อมูลบางอย่างที่เป็นประโยชน์ที่จะช่วยให้บุคคลได้ใช้ข้อมูลนั้นในการตัดสินใจได้

ผู้ช่วยเหลือควรแลกเปลี่ยนหรือช่วยค้นหาข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แต่หลีกเลี่ยงการให้คำแนะนำทั้งหมดในการตัดสินใจที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสำคัญในชีวิต ซึ่งควรเป็นการจัดการในขั้นตอนถัดไป บทบาทของผู้ช่วยเหลือคือ เป็นผู้เกี่ยวข้องคนหนึ่งและเคารพความสามารถในการจัดการและฟื้นฟูของบุคคล เมื่อสิ้นสุดกระบวนการ บุคคลจะกระจำงัดถึงความต้องการและแหล่งสนับสนุนสำหรับการกระทำในอนาคต

ตัวอย่างเช่น หากบุคคลถามถึงสิ่งที่ตนควรทำ คำตอบควรเป็น “ฉันยังไม่แน่ใจว่าทางเลือกของคุณคืออะไร บางทีคุณสามารถบอกฉันเพิ่มเติมได้เกี่ยวกับข้อกังวลและทาง

เลือกที่คุณนำไปใช้ได้” ด้วยวิธีนี้จะเป็นการชี้แนะให้บุคคลตัดสินใจทำในสิ่งที่เป็นไปได้ด้วยตนเอง

การช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบในการสร้างการควบคุมเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งของการช่วยเหลือแบบตัวต่อตัว ซึ่งอาจเป็นแนวทางในการตัดสินใจของบุคคล เมื่อบุคคลตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของเหตุการณ์ บุคคลมักปิดกั้นความคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ตนไม่สามารถควบคุมได้ และทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยการใช้พลังงานเพียงเล็กน้อย ความรู้สึกของการควบคุมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความสามารถในการมองเห็นสภาพเหตุการณ์และดำเนินการอย่างเหมาะสม การให้บุคคลได้พิจารณาทางเลือกและตัดสินใจ หรือระบุถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำในชีวิตโดยที่มีอำนาจควบคุมได้บ้างนั้นเป็นวิธีหนึ่งในการช่วยเหลือ



ASTA YTRÉ/PS CENTRE ASTA YTRÉ/PS CENTRE

ขั้นตอนแนะนำสำหรับการช่วยเหลือในการตัดสินใจ **F**

1. จัดสถานที่ให้ปลอดภัยสำหรับการสนทนา บอกตำแหน่งและบทบาทของผู้ช่วยเหลือ “ฉันชื่อเจนและฉันมาที่นี่เพื่อช่วยเหลือคุณ” ถามสารทุกข์ของบุคคลและสิ่งที่เขาต้องการเพื่อให้รู้สึกปลอดภัยและสามารถพูดคุยได้อย่างเปิดเผย
2. ทำให้เกิดความสัมพันธ์แบบประคับประคองโดยการบอกบุคคลว่าคุณเข้าใจและจะพยายามช่วย นี่เป็นพื้นฐานสำหรับความไว้วางใจและความเข้าใจ
3. ฟังปัญหาและข้อกังวล รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสถานการณ์ของบุคคลผ่านการถามคำถามปลายเปิด
4. แบ่งปันข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้อง
5. พูดคุยเกี่ยวกับทางเลือกสำหรับการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก บุคคลที่อยู่ในช่วงวิกฤติมักมองเห็นทางเลือกได้น้อยกว่าช่วงปกติ ช่วยฟื้นความสามารถในการพิจารณาหนทางแก้ปัญหาที่เป็นไปได้
6. หากหรือถึงการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ โดยกระตุ้นให้ผู้ได้รับผลกระทบคิดเกี่ยวกับศักยภาพของตนเองเป็นการฟื้นฟูความรู้สึกของการควบคุม
7. ช่วยบุคคลได้รู้ว่าการแก้ปัญหาต่างๆ ต้องใช้งบประมาณและมีความไม่แน่นอน เพื่อให้บุคคลตระหนักถึงสถานการณ์และข้อจำกัดของตน
8. หากหรือถึงลำดับการกระทำ ขั้นตอนนี้มักเป็นขั้นตอนที่ย่างยากสำหรับผู้อยู่ในช่วงวิกฤติ เนื่องจากเป็นช่วงที่บุคคลยังประระบางมากต่อความผิดหวัง ด้วยเหตุนี้จึงอาจต้องให้การช่วยเหลือเป็นพิเศษแก่บุคคล
9. หากเป็นไปได้ ให้การดูแลต่อเนื่องโดยการติดตามผลของสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นการส่งสารให้บุคคลรู้ว่าพวกเขายังคงมีความสำคัญ

การช่วยเหลือทางโทรศัพท์

คำแนะนำในคู่มือนี้สามารถนำไปใช้ได้กับการติดต่อเพื่อช่วยเหลือทางโทรศัพท์ การทำงานให้การช่วยเหลือผ่านสายด่วนหรือเครือข่ายอินเทอร์เน็ต จำไว้ว่าการช่วยเหลือทางโทรศัพท์จำเป็นต้องปรับให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันของบุคคลที่ได้รับการช่วยเหลือ และมีความแตกต่างไปจากการช่วยเหลือแบบตัวต่อตัว

ในการพูดคุยทางโทรศัพท์ ข้อความทั้งหมดถูกถ่ายทอดพร้อมกับน้ำเสียง ไม่มีการติดต่อด้วยภาพ การกระตุ้นด้วยการไม่ใช่คำพูด เช่น การผกผันระยะเวลาพูดกันตัวต่อตัว สามารถแทนที่ได้ด้วยการใช้โทนเสียงต่ำ จังหวะการพูดที่ช้าลง และใช้ภาษาที่ไม่ซับซ้อนและชัดเจน ห้ามพูดแทรกโดยเด็ดขาดยกเว้นจำเป็น และจำไว้ว่าห้ามโต้เถียงกับผู้โทรมา

บุคคลที่กำลังรอการช่วยเหลือหรือการสนับสนุนอาจเกิดความสับสนหรือโกรธได้ในบางครั้ง และท่านได้รับแรงกดดันจากอารมณ์เหล่านั้น นี่เป็นข้อเสนอแนะเล็กน้อยสำหรับการรับมือกับการติดต่อทางโทรศัพท์ที่ยุ่งยาก

ขั้นตอนแนวทางสำหรับการช่วยเหลือทางโทรศัพท์

1. แจ้งตำแหน่งและบทบาทของท่าน โดยเฉพาะการติดต่อกันทางโทรศัพท์ครั้งแรก อธิบายถึงบทบาทของผู้ช่วยเหลือและเป้าหมายของการโทรศัพท์อย่างชัดเจน
2. สนับสนุนให้ผู้รับการช่วยเหลือมีความรู้สึกที่สามารถจัดการชีวิตได้ กระตุ้นไม่ให้มองแต่เฉพาะด้านลบ
3. ฟังระลึกไว้ว่า ห้ามเสนอความช่วยเหลือที่ไม่สามารถจัดหาให้ได้
4. ทำการส่งต่อหากสถานการณ์อยู่นอกเหนือความสามารถในการทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยเหลือของท่าน หรือเกี่ยวข้องกับสุขภาพของผู้รับการช่วยเหลือ
5. จำกัดระยะเวลาการโทร ควรยุติการสนทนาหากไม่มีประเด็นสนทนาแล้ว หรือผู้รับการช่วยเหลือพูดซ้ำประเด็นเดิม ทั้งนี้เป็นการช่วยในการ
 - ก. สรุปรวบรวมข้อมูลที่ได้แบ่งปันกัน
 - ข. รับทราบถึงสถานการณ์ของบุคคลอื่น
 - ค. พยายามไปให้ถึงข้อตกลงในสิ่งที่ควรที่ควรเกิดขึ้นในครั้งหน้า แนะนำทางเลือกต่าง ๆ และกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจ

- หยุดชั่วคราวและหายใจช้าและลึก
- ฟังว่าอะไรคือสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อผู้ที่โทรมา
- ยอมรับอารมณ์ที่ท่านกำลังได้ยิน อย่าถูกคุกคามด้วยความโกรธหรือความไม่เป็นมิตร
- ลดเสียงของท่านลงและพูดให้ช้าและชัดเจน
- ทำให้เกิดความชัดเจนว่าบทบาทของท่านคือผู้ช่วยเหลือ
- ละเว้นข้อคิดเห็นที่เป็นส่วนตัวและมุ่งเน้นไปที่การช่วยเหลือที่ท่านสามารถเสนอให้ได้
- ให้ข้อคิดเห็นที่ชัดเจน ง่าย และเป็นเชิงบวก
- หลีกเลี่ยงการตัดสินเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้โทรกำลังพูด เนื่องจากเป็นการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญเวลานั้น
- ไม่คาดหวังถึงการมีเหตุผลในระดับสูงจากผู้โทรเข้ามา
- เมื่อสิ้นสุดการโทรศัพท์ติดต่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งในทีมและบอกเล่าถึงสิ่งที่ดำเนินการไปแล้ว



กลุ่มสนับสนุน

บางครั้ง กลุ่มของผู้ประสบปัญหาหรือสถานการณ์ในชีวิตคล้ายคลึงกันย่อมได้รับประโยชน์จากการร่วมพบปะกัน เช่น ผู้ติดเชื้อเอชไอวี และเอดส์ หรือผู้ที่สูญเสียสมาชิกในครอบครัวจากแผ่นดินไหว ในสถานการณ์ดังกล่าว การจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนอาจเป็นวิธีการสร้างเสริมพลังให้กับผู้เข้าร่วมกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้บุคคลสามารถสนับสนุนคนอื่นและเรียนรู้ว่าตนเองสามารถสร้างสิ่งที่มีคุณค่าให้กับสมาชิกในกลุ่มได้ อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญคือไม่นำเอากลุ่มสนับสนุนไปใช้แทนการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญในกรณีที่เป็น

อาสาสมัครที่มีประสบการณ์ซึ่งเคยได้รับการฝึกอบรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมมาก่อน สามารถดำเนินการกลุ่มสนับสนุนได้ บ่อยครั้งบุคคลซึ่งเคยเรียนรู้การจัดการกับปัญหาบางอย่างสามารถเป็นตัวต้นแบบที่ดี และเป็นผู้

เมื่อสามีของฉันจากไป

เมื่อสามีของฉันพบว่าฉันติดเชื้อ HIV เขาก็ทิ้งฉันไป ตอนนี้นฉันอาศัยอยู่อย่างโดดเดี่ยวกับลูกทั้งสามคน และน้องชายพิการของฉัน พวกเราอยู่ได้โดยอาศัยเงินสงเคราะห์ของเขา ชีวิตยากลำบากมากและพวกเราแทบจะไม่มีอะไรกิน ฉันต้องต่อสู้ตลอดเวลา เมื่อฉันไปเข้าร่วมกลุ่ม เราหารือกันถึงการรักษา, สุขภาพ และความยากลำบากที่พวกเราต้องผ่านพ้นไปได้ พวกเราทั้งร้องไห้และหัวเราะ ในช่วงเริ่มต้น มีเจ้าหน้าที่ขององค์กร “ผู้ติดเชื้อ HIV and AIDS” เป็นผู้นำกลุ่ม แต่หลังจากประชุมกันหกครั้งพวกเราเข้าไปปรับหน้าที่ผู้นำกลุ่มและดำเนินการต่อมาด้วยตัวพวกเราเอง เมื่อฉันกลับไปบ้านหลังการเข้ากลุ่ม ฉันรู้สึกว้าเหวอันแสนหนักหน่วงได้ถูกขยักออกไปจากบ่าของฉัน

ภายหลังเหตุการณ์สึนามิ

ภายหลังเหตุสึนามิในมหาสมุทรอินเดีย ประชาชนซึ่งสูญเสียญาติพี่น้องได้เริ่มต้นพบปะกันเป็นประจำ พวกเขาพบกันเป็นเวลาสองปี และบางคนยังคงติดตามข่าวคราวของคนอื่นและกลายเป็นเพื่อนสนิทกัน สมาชิกกลุ่มหลายคนได้รับความเจ็บปวดอย่างแสนสาหัสและต้องการการช่วยเหลือเป็นพิเศษโดยผู้เชี่ยวชาญ เมื่อสิ้นสุดกลุ่มไป ทุกคนก็ยังคงอยู่ในเส้นทางของการฟื้นฟู สมาชิกที่เป็นเจ้าหน้าที่ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม



ADREES LATIF

ดำเนินกระบวนการที่ดีได้ในการเริ่มต้นกลุ่ม แนวคิดคือเมื่อเวลาผ่านไป กลุ่มควรดำเนินการต่อไปได้เองอย่างยั่งยืน

บางครั้งสมาชิกในกลุ่มอาจประสบกับปัญหารุนแรงและเจ็บปวดอย่างมาก จนไม่สามารถที่จะดำเนินกระบวนการกลุ่มได้ด้วยตนเอง ในสถานการณ์เช่นนี้ ผู้ช่วยเหลือที่มีความชำนาญหรืออาสาสมัครที่ได้รับการอบรมเพิ่มเติม ควรเข้ามาอำนวยความสะดวกกลุ่มแทน หากท่านเป็นอาสาสมัครหรือเจ้าหน้าที่ที่ได้รับการมอบหมายให้อำนวยความสะดวกกลุ่มสนับสนุน ผู้จัดการควรทราบว่า ท่านจำเป็นต้องได้รับการฝึกอบรมเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับบทบาทนี้

บทที่ 6



LESLIE OTTO GREBST/DANISH RED CROSS



เด็ก

หัวข้อการเรียนรู้

- ความปลอดภัยและสุขภาพของเด็ก
- การกระทำความรุนแรงและการทารุณกรรมต่อเด็ก
- ปฏิกริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ตึงเครียดของเด็ก
- เด็กจัดการความเครียดอย่างไร
- การช่วยเหลือเด็กทำได้อย่างไร

เด็ก เป็นกลุ่มที่ประหลาดอย่างมากเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์วิกฤติ เช่น ภัยพิบัติทางธรรมชาติ ความขัดแย้งที่มีการใช้อาวุธ ภาวะฉุกเฉินด้านสุขภาพ รวมทั้งอุบัติเหตุ หรือได้รับผลกระทบจากการสูญเสียชีวิตโดยกะทันหัน เด็กต้องการกลไกการจัดการที่เข้มแข็งเพื่อปกป้องความทุกข์ทรมานด้านจิตสังคมในระยะยาวที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์วิกฤติ

การมีชีวิตอยู่ท่ามกลางอันตรายที่อาจถึงแก่ความตายเป็นภาวะตึงเครียดรุนแรงต่อเด็กและสามารถกระตุ้นปฏิกริยาตอบสนองที่รุนแรงได้ บทเรียนนี้จะเน้นย้ำในหัวข้อต่อไปนี้ควบคู่ไปกับหัวข้ออื่น ๆ ได้แก่ สิ่งที่ถูกมองข้ามในสถานการณ์วิกฤติที่ทำให้ชุมชนและครอบครัวแตกแยก และสูญเสียความสามัคคี เหตุการณ์ที่เด็กเป็นเป้าหมายของความรุนแรง การทารุณกรรมทางเพศ และการลักพาตัวซึ่งมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมหาศาล

ความปลอดภัยและสุขภาพของเด็ก

เมื่อครอบครัวหนึ่งสูญเสียทรัพย์สินและอาชีพ หรือหากมีการขาดแคลนอาหาร หรือสูญเสียคนที่เป็นที่รัก หรือเกิดเหตุระเบิด เด็กมักไม่ค่อยเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นและเพราะอะไร การเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันโดยไม่ทันคาดคิดทำให้ชีวิตประจำวันยุ่งเหยิง เด็กและผู้ใหญ่ย่อมได้รับผลกระทบอย่างแน่นอน

เด็ก

F

“เด็ก” หมายถึงบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีเว้นแต่ได้บรรลุนิติภาวะเป็นผู้ใหญ่เสียก่อนภายใต้กฎหมายภายในประเทศที่มีผลบังคับต่อเด็ก อนุสัญญาระหว่างประเทศว่าด้วยสิทธิเด็ก (International Convention on the Rights of the Child) ระบุว่าเด็กมีสิทธิในการได้รับความปลอดภัย ความมั่นคง และการปกป้อง

สุขภาพด้านจิตสังคมของเด็กสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย สภาพแวดล้อมในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับสุขภาพของเด็ก ความปลอดภัยและสุขภาพของเด็กถูกคุกคามได้จากความขัดแย้งของพ่อแม่ รุนแรงที่เด็กได้รับหรือเผชิญกับภาวะเจ็บป่วยของพ่อแม่ (ด้านจิตใจหรือร่างกาย การใช้ยาเสพติด เป็นต้น) หรือความเครียดหรือความวิตกกังวลอย่างรุนแรงของพ่อแม่ ความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัยของเด็กถูกละเมิดเมื่อเด็กเป็นเป้าหมายของการทารุณกรรม (ทางร่างกาย เพศ การทำร้ายด้วยวาจาหรือด้านจิตใจ หรือการทอดทิ้ง) หรือเมื่อรูปแบบการเลี้ยงดูที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อเด็ก เช่น การปกป้องเกินเหตุ การตามใจหรือเข้มงวดมากเกินไป หรือการมอบภาระความรับผิดชอบที่มากเกินไปจนเกินความจำเป็นให้กับเด็ก

เด็กมีความเปราะบางต่อการใช้กำลังทำร้ายมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากอายุ ขนาดร่างกาย การขาดวุฒิภาวะ การขาดประสบการณ์ และความรู้ที่มีจำกัด ดังนั้นเด็กจึงต้องการการคุ้มครองจากสิ่งที่ต้องเผชิญหลายอย่าง ทั้งการทารุณกรรมและความรุนแรงทางด้านร่างกาย เพศ และจิตใจ การค้ามนุษย์ การล่อลวง การใช้กำลังกักขัง การแสวงหาผลประโยชน์ทางเพศ การจ้างงานผิดกฎหมาย การทำให้ครอบครัวแตกแยกและการถูกใช้เป็นกองกำลังในการต่อสู้

การกระทำรุนแรงต่อเด็กเกิดขึ้นได้ในหลายสถานที่ เช่น บ้าน โรงเรียน สถานเลี้ยงเด็กกำพร้า สถาบันทางศาสนา เรือนจำ โรงพยาบาล ค่ายผู้ลี้ภัย เมื่อเกิดความขัดแย้งที่มีการใช้อาวุธ หรือภัยพิบัติ เด็กมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นในการ

เป็นเป้าหมายของความรุนแรงจากสมาชิกในครอบครัว และชุมชน รวมทั้งบุคคลภายนอก เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ช่วยเหลือต้องเข้าใจความเสี่ยงเฉพาะสำหรับเด็กซึ่งคุกคามสุขภาพด้านจิตสังคมของเด็ก

ความปลอดภัยของเด็กในสถานการณ์วิกฤติ

เด็กมีความเปราะบางเป็นพิเศษในทุกช่วงของสถานการณ์วิกฤติ ในช่วงโกลาหลเด็กอาจสูญหายหรือพลัดหลงได้ เมื่อมีการย้ายครอบครัวหรือเปลี่ยนโรงพยาบาล ซึ่งส่งผลให้เด็กเสี่ยงต่อการทารุณกรรมทุกประเภทมากขึ้น ปัจจัยเสี่ยงอาจแตกต่างกันระหว่างแต่ละระยะซึ่งมีความรุนแรงเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ

ระยะ	ปัจจัยเสี่ยง	ชนิดของความรุนแรง
ก่อนวิกฤติ	เด็กอาจถูกมองว่า “แตกต่างอย่างสิ้นเชิง” ความเครียดในครอบครัว การขาดระบบการป้องกันในชุมชน การอดทนต่อความรุนแรง	การทำร้ายด้านจิตใจ การทารุณกรรมทางกาย และการลงโทษทางร่างกาย ความรุนแรงในครอบครัว การทารุณกรรมทางเพศ รวมถึงการข่มขืน
ระหว่างวิกฤติ	สภาพแวดล้อมเกิดความโกลาหล การพังทลายของครอบครัวและการช่วยเหลือทางสังคม ความเครียดของครอบครัวเพิ่มขึ้น การพลัดหลงและการเสียชีวิตเพิ่มขึ้น ความไม่สมดุลของอำนาจ	การลวนลามทางเพศรวมถึงการข่มขืนคนจำนวนมาก การล่อลวงแรงงานและหรือทางเพศ ความรุนแรงในครอบครัว การแสวงหาผลประโยชน์ทางเพศ
ระหว่างการบรรเทาทุกข์	คนแปลกหน้าเพิ่มมากขึ้น รวมถึงผู้ทำงานด้านการบรรเทาทุกข์ ความเครียดระดับสูงในครอบครัวและชุมชน การขาดระบบป้องกัน การจำกัดการเข้าถึงทรัพยากร ความไม่สมดุลของอำนาจ	การทารุณกรรมทางเพศเวลานำส่งสิ่งของต่างๆหรือการเปลี่ยนค่ายพักพิงหรือชุมชน ตอนไปหาพื้นหรือน้ำ การแสวงหาผลประโยชน์ทางเพศเพื่อแลกกับอาหาร ทรัพยากร การนำส่งหรือความปลอดภัย การข่มขู่และการกักขัง การทารุณกรรมด้านร่างกาย เช่น การทุบตีหรือการเผา ความรุนแรงในครอบครัว
ระหว่างการฟื้นฟู	ความไม่สมดุลของอำนาจ การแข่งขันทรัพยากร การไม่มีอาชีพ ความสิ้นหวัง และความสับสน	การทารุณกรรมทางเพศเปลี่ยนเป็นรูปแบบของการแก้มัน การแสวงหาผลประโยชน์ทางเพศเพื่อสถานภาพทางกฎหมาย หรือการได้รับคืนทรัพย์สินหรือการเข้าถึงทรัพยากร หรืออาชีพ การทารุณกรรมทางร่างกาย การละเลย การลดคุณค่า การข่มขู่และการกักขัง

ที่มา: กาชาดแคนาดา

เด็กกับความเปราะบางเป็นพิเศษ

ถึงแม้ว่า เด็กทุกคนดำรงชีวิตอยู่ด้วยความเสี่ยงของการเผชิญกับความรุนแรงและภัยคุกคามอื่นๆ เด็กบางคนกลับมีความเสี่ยงสูงกว่าคนอื่น และจำเป็นต้องได้รับการคุ้มครองและการสื่อสารต่อสาธารณะเป็นพิเศษ รวมถึงเด็กที่ถูกทอดทิ้ง เด็กที่มีความพิการ เด็กเร่ร่อน (คู่มืออย่างเพิ่มเติมในกล่องข้อความ) เด็กที่เปราะบางเป็นกลุ่มที่ต้องสนใจเป็นพิเศษตลอดระยะของการพัฒนาโครงการ แต่ให้การดูแลเท่าที่จำเป็นเพื่อไม่ให้เป็นการสร้างการตีตราหรือความแตกต่าง

เด็กที่เปราะบางเป็นพิเศษ

เด็กที่ถูกทอดทิ้ง ถูกกีดกัน หรือกำพร้า

เด็กเร่ร่อน

เด็กที่มีความพิการหรือความต้องการพิเศษ

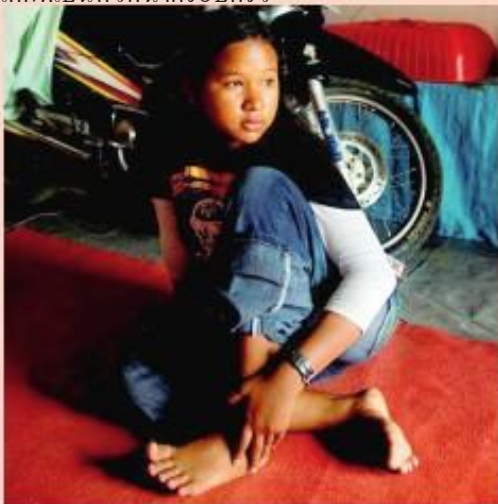
เด็กชายขอบ

เด็กที่อยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน

คุณแม่วัยเด็ก

วัยรุ่น

เด็กที่เป็นหัวหน้าครอบครัว



JAKOB DALL / DANISH RED CROSS

ความรุนแรงและการทารุณกรรมต่อเด็ก

การทารุณกรรมเด็กเป็นได้ทั้งรูปแบบของการทารุณด้านร่างกาย เพศ หรือจิตใจ หรือการขาดการดูแลซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อเด็ก การทารุณกรรมเด็กรูปแบบต่างๆ ได้แก่ ความรุนแรงในครอบครัว การทำร้ายด้านจิตใจ การทารุณกรรมด้านร่างกาย การทอดทิ้ง และการละเมิดทางเพศ เด็กที่ถูกทารุณกรรมโดยส่วนใหญ่มักประสบกับการทารุณกรรมหลายรูปแบบร่วมกับการถูกทอดทิ้ง การกระทำรุนแรงต่อเด็กทั้งหญิงและชายเป็นปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นแพร่หลาย เกิดในทุกกลุ่มเชื้อชาติ และชุมชน เหตุการณ์ความรุนแรงและการทารุณกรรมเพิ่มขึ้นภายหลังเหตุภัยพิบัติและสถานการณ์ของความขัดแย้งที่มีการใช้อาวุธ

ความรุนแรงในครอบครัวเป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดอันตรายด้านร่างกาย เพศ หรือจิตใจแก่บุคคลอื่นในครอบครัว ความเชื่อที่ว่าความรุนแรงเป็นวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ยอมรับได้ รวมถึงการทุบตี การทำให้อับอาย หรือการกักขัง การติดแอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด และพฤติกรรมก้าวร้าว ล้วนแต่เสริมให้ความเสี่ยงของความรุนแรงในครอบครัวเพิ่มขึ้น เด็กที่พบเห็นความรุนแรงระหว่างสมาชิกครอบครัวเรียนรู้ว่าความรุนแรงเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ และการทุบตีใครสักคนที่ตัวเล็กกว่าและอ่อนแอกว่าเป็นความอดทน สิ่งนี้นำไปสู่การรังแกกันในหมู่เด็ก

การทารุณกรรมด้านจิตใจเป็นส่วนหนึ่งของการทำลายความรู้สึกนับถือตนเองของเด็ก เป็นพฤติกรรมการทำร้ายด้านจิตใจจากบุคคลที่มีอำนาจ หรือเป็นผู้ที่เด็กไว้วางใจ ขณะที่แผลเป็นทางกายอาจรักษาได้ แต่บาดแผลทางจิตใจอาจเป็นสาเหตุของความเจ็บปวดต่อเนื่องยาวนานหลังเกิดการทารุณกรรม การทำร้ายด้านจิตใจอาจเกี่ยวกับการถูกปฏิเสธหรือละเลย เช่นการปฏิเสธไม่ยอมรับเด็ก

การไม่ตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์ที่จำเป็นของเด็ก การลดคุณค่าของเด็กผ่านการสบประมาท การวิพากษ์วิจารณ์ การเยาะเย้ย การเลียนแบบ หรือการล้อเลียนชื่อ รวมทั้งการกักขังเด็กและขัดขวางไม่ให้เด็กมีประสบการณ์ด้านสังคมก็ถือเป็นการทารุณกรรมด้านจิตใจด้วยรูปแบบ อื่น ๆ ได้แก่ การข่มขู่ (บีบบังคับ หรือขู่ขวัญเด็กให้เกิดความกลัวอย่างมาก) หรือการชักนำไปในทางเลวร้ายผ่านการแสดงออกหรือกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมต่อต้านสังคม เป็นอันตราย หรือผิดกฎหมาย การทารุณกรรมทางร่างกายเกิดขึ้น เมื่อนุคคลที่มีอำนาจหรือผู้ที่เด็กไว้วางใจทำร้ายหรือข่มขู่ที่จะทำร้ายเด็ก เช่น ทูตตี เขย่าตัว เอาไฟเผา ดบหรือเตะโดยทั่วไปการทารุณ

กรรมทางร่างกายเชื่อมโยงกับการลงโทษทางร่างกายและอาจถูกทำให้สับสนกับการทำโทษทางวินัย

โดยทั่วไปเด็กประสบกับอุบัติเหตุได้ในการทำกิจกรรมประจำวันได้ ซึ่งมักเป็นบาดแผลหรือรอยฟกช้ำในบริเวณหน้าผาก หัวเข่า และข้อศอก แต่เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางร่างกายมักมีรอยฟกช้ำและบาดแผลในบริเวณที่ไม่ปกติหรือไม่คาดคิด เช่น หลัง ไบหน้าและด้านข้างศีรษะ ก้น ต้นขาด้านบน ขาท่อนล่าง และท้องส่วนล่าง ฯลฯ

การบาดเจ็บที่น่าสงสัยไม่จำเป็นต้องหมายความว่ามีการทารุณกรรมเกิดขึ้น แต่รูปแบบของการบาดเจ็บที่น่าสงสัยสามารถบ่งชี้การทารุณกรรมได้

การทอดทิ้ง คือ การเจตนาไม่ตอบสนองความต้องการเบื้องต้นของเด็ก เช่น ที่พักอาศัย อาหารที่ถูกหลักโภชนาการ เครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอ การศึกษา การดูแลรักษา การพักผ่อน สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย การออกกำลังกาย การกำกับดูแล และการได้รับความรักหรือการเอาใจใส่ ความต้องการการมีสุขภาพดีและความดูแลเอาใจใส่เริ่มต้นตั้งแต่เด็กอยู่ในครรภ์จนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การทอดทิ้งเด็กซึ่งมีความต้องการพื้นฐานด้านร่างกายและอารมณ์ในทุกช่วงวัยส่งผลกระทบต่อด้านลบอย่างรุนแรงรวมถึงการมีพัฒนาการบกพร่อง ปัญหาสุขภาพ และอาจเสียชีวิตได้

การทารุณกรรมทางเพศเกิดขึ้นเมื่อผู้ที่มีอายุมากกว่า หรือทั้งผู้ใหญ่ วัยรุ่น และเด็กที่มีกำลังมากกว่าใช้ประโยชน์จาก ผู้มีอายุน้อยกว่า หรือผู้มีกำลังน้อยกว่าเพื่อเหตุผลทางเพศ เด็กและเยาวชนเป็นผู้ที่ไม่สามารถให้ความยินยอมในการกระทำทางเพศกับผู้ใหญ่ได้เนื่องจากเด็กและเยาวชนไม่มีกำลังเพียงพอหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ การทารุณกรรมทางเพศเป็นการทรยศต่อความไว้วางใจ เป็นการขโมยวัยเด็กไปจากเด็ก เมื่อผู้กระทำผิดได้รับผลประโยชน์ด้านเศรษฐกิจหรือสังคมจากการทารุณกรรมจะถูกเรียกว่าการแสวงหาผลประโยชน์ทางเพศ การทารุณกรรมทางเพศต่อเด็กมีสองลักษณะคือ สัมผัสและไม่ได้สัมผัส



การทบทวนกรรมทางเพศ



การทบทวนกรรมทางเพศผ่านการสัมผัส

การสัมผัสบริเวณอวัยวะเพศของเด็ก
การบังคับให้เด็กสัมผัสบริเวณอวัยวะเพศของบุคคลอื่น
การจับตัวหรือกอดเด็กในลักษณะที่สื่อไปในทางเพศ
การมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด ทวารหนัก หรือปาก
การก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางเพศต่อเด็ก
การใช้วัตถุใดๆสอดใส่ในร่างกายของเด็กเพื่อให้มีผล
ทางด้านเพศ

การทบทวนกรรมทางเพศผ่านการไม่สัมผัส

การแสดงลามกอนาจารต่อเด็ก
การบังคับให้เด็กดูการกระทำทางเพศ ฟังการพูดคุยเรื่อง
ทางเพศ หรือมองดูอวัยวะทางเพศของบุคคลอื่น
การบังคับให้เด็กแสดงท่าทางเพื่อช่วยทางเพศหรือ
บันทึกภาพหรือวีดีโอทางเพศ
สื่อเขียนเกี่ยวกับอวัยวะทางเพศ
ทำให้เด็กตกเป็นเป้าหมายของการเฝ้ามองที่ไม่พึงประสงค์
ทำให้เด็กกลายเป็นหัวข้อของคำถามหรือการวิจารณ์ที่
ล่วงเกินเด็ก

ที่มา: กษาศาตรา

ผลกระทบของความรุนแรงและการทบทวนกรรม

ผู้กระทำการทบทวนกรรมมักเป็นผู้ที่เด็กรู้จักและไว้วางใจ โดยปกติกแล้วเด็กปกป้องผู้กระทำการทบทวนกรรมและพยายามเก็บการทบทวนกรรมเป็นความลับ ในหลายกรณี ไม่มีผู้ใดเข้าไปแทรกแซง อันเป็นผลให้เด็กยังต้องพึ่งพาผู้ที่ทำร้ายพวกเขา

เด็กอาจไม่เล่าเกี่ยวกับการทบทวนกรรมเนื่องจากเด็กอาจถูกข่มขู่ให้กลัวหรือพยายามหลอกตัวเองว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น เด็กอาจถูกสอนว่าการทบทวนกรรมเป็นเรื่องปกติ หรืออาจอยู่ในภาวะปฏิเสธ เด็กอาจไม่ยอมเล่าให้ผู้ช่วยเหลือฟังเมื่อยังคงชอบหรือรักผู้ที่ทำร้ายพวกเขา เด็กอาจคิดว่าเป็น

ความคิดของตัวเอง จึงไม่ต้องการเล่า หรือเด็กถูกทำให้อึดอัดใจและอับอาย กลัวว่าตนเองจะทำให้ครอบครัวแตกแยกหรือได้รับความขากลำบาก เด็กอาจไม่เข้าใจจริงๆว่า สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นนั้นเป็นความผิด หรือไม่รู้ว่าจะเล่าให้ใครฟังได้

หากการทบทวนกรรมได้รับการเปิดเผยทั้งโดยบังเอิญหรือเจตนา โดยทั่วไปแล้วบางครั้งจะมีการแสดงออกถึงอารมณ์ที่รุนแรง เป็นการปลดปล่อย ยังคงมีความรู้สึกผิดกลัว และความรู้สึกสับสนวุ่นวายใจ เนื่องจากมีผู้อื่นรับรู้ถึงความลับนั้น การตอบสนองจำเป็นต้องดำเนินการอย่างละเอียดอ่อน

ปฏิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ติงเครียดของเด็ก

วิธีตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ติงเครียดและอันตรายของเด็กมักแตกต่างจากของผู้ใหญ่ ผู้ช่วยเหลือต้องตระหนักถึงความแตกต่างเหล่านั้นและต้องนำมาพิจารณาเมื่อให้การช่วยเหลือแก่เด็ก

เด็กมีอารมณ์ต่างๆเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ แต่อาจแสดงออกในลักษณะที่ต่างกันไป ปฏิริยาตอบสนองขึ้นอยู่กับขั้นตอนพัฒนาการของเด็ก เด็กอาจจินตนาการถึงภาพของเหตุการณ์ แสดงพฤติกรรมซ้ำๆซึ่งอาจเป็นการเล่นอะไรซ้ำๆ หรือมีความกลัวที่เกี่ยวข้องกับเหตุรุนแรงและเปลี่ยนทัศนคติต่อผู้คนและชีวิต

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตภายหลังประสบกับเหตุการณ์ทุกข์ยากเป็นสิ่งที่พบได้ทั่วไปในเด็ก การฟื้นฟูจึงเป็นการสร้างความไว้วางใจในตัวเองและกับผู้อื่นอีกครั้งซึ่งต้องใช้เวลา เนื่องจากเด็กมีทักษะด้านความคิดสังคม และพฤติกรรมแตกต่างกันตามขั้นของพัฒนาการและอายุ เด็กแสดงสัญญาณและอาการของความทุกข์ใจแตกต่างกันไปในแต่ละขั้นตอนของพัฒนาการ

ลักษณะทั่วไปของปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่สัมพันธ์กับกลุ่มอายุต่าง ๆ

F

แรกเกิด – 2 ปี

แม้ว่าเด็กเล็กจะไม่มีคำพูดที่ใช้อธิบายเหตุการณ์หรือความรู้สึก แต่สามารถจดจำภาพ เสียง หรือกลิ่นไว้ในความทรงจำได้ เด็กอาจร้องไห้มากกว่าปกติ เกาติดูผู้อื่นตลอดเวลา หงุดหงิดง่าย นิ่งเฉย หรือชอบใช้อารมณ์

2 – 6 ปี

เด็กก่อนวัยเรียนมักรู้สึกทำอะไรไม่ถูกและไร้พลังภายหลังเหตุวิกฤติ โดยทั่วไปเด็กกลัวการต้องพลัดพรากจากพ่อแม่ และมีพฤติกรรมถดถอยไปในช่วงวัยก่อนหน้านี้ เช่น ดูนิ้ว ถูรูดที่นอน หรือกลัวความมืด ฯลฯ กิจกรรมการเล่นอาจเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในแง่ลบที่ตนเองประสบมา ซึ่งเด็กจะแสดงเหตุการณ์นั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก เมื่อใช้วิธีการนี้ ไม่ได้ เด็กหันมาใช้การปฏิเสธและการถอยหนี เริ่มเงียบ (ไม่พูดจา) หรือหลีกเลี่ยงเพื่อนเล่นและผู้ใหญ่ แสดงอาการป่วยหรืออ่อนเพลียเพื่อให้ได้รับกำลังใจ

6 – 10 ปี

เด็กวัยเรียนสามารถเข้าใจประเด็นที่ซับซ้อนได้มากขึ้น ส่งผลให้ปฏิกิริยาตอบสนองมีขอบเขตที่กว้างขึ้น เช่น ความรู้สึกผิด ความรู้สึกล้มเหลว หรือ โกรธ เมื่อไม่ได้รับการปกป้องจากเหตุการณ์นั้น หรือเพื่อฝันว่าตนเองเล่นบทของผู้ช่วยชีวิต พฤติกรรมของเด็กอาจเกิดอารมณ์หงุดหงิด เมื่อรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถเพียงพอ และต้องการมีอำนาจควบคุมคนอื่น เด็กบางคนต้องการพูดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ

วัยรุ่น

เด็กมักแสดงอาการไม่ยอมไปโรงเรียนและทำการบ้าน หรือกลายเป็นพวกนิยมความสมบูรณ์แบบ ใช้ความพยายามอย่างหนักเพื่อให้สมบูรณ์แบบจะได้ไม่ต้องเกิดผลลัพธ์เหมือนที่ผ่านมา

11 – 18 ปี

วัยรุ่นอาจแสดงการตอบสนองคล้ายคลึงกับผู้ใหญ่ ได้แก่ การเก็บตัว อารมณ์ฉุนเฉียว การปฏิเสธกฎระเบียบ และพฤติกรรมก้าวร้าว วัยรุ่นบางคนอาจเริ่มเข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นอันตราย เช่น การขับรถโดยประมาท การใช้ยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ การทำร้ายตัวเอง และอาจพัฒนาไปสู่ความคิดปessimistic ด้านการกิน บางคนอาจกลายเป็นหวาดระแวง



JAKOB DALL/ DANISH RED CROSS

ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด เด็กมีแนวโน้มที่จะมองหาแนวทางปฏิบัติในการตอบสนองต่อความเครียดจากผู้ดูแล โดยเฉพาะเด็กเล็กที่ต้องการได้รับคำแนะนำจากพ่อแม่ หรือสมาชิกในครอบครัว ผู้ดูแลเด็กจึงเป็นบุคคลหลักที่สร้างความปลอดภัยให้กับเด็ก ดังนั้นภายหลังจากประสบกับเหตุวิกฤติ เด็กจึงต้องการคำแนะนำและการดูแลอย่างต่อเนื่อง จากผู้ดูแลเด็กมักทำตามพ่อแม่ ในสถานการณ์ต่าง ๆ วิธีหนึ่งที่ดีที่สุดในการช่วยเหลือเด็กคือ การช่วยเหลือผ่านพ่อแม่

ปฏิริยาตอบสนองต่อความรุนแรงและการทารุณกรรมของเด็ก

เด็กตอบสนองต่อการทารุณกรรมในหลายวิธี เด็กแต่ละคนมีความเป็นปัจเจกและรูปแบบความรุนแรงแต่ละชนิดส่งผลกระทบต่อเด็กในรูปแบบเฉพาะ แต่ก็มีตัวชี้วัดทางร่างกายทั่วไปของการทารุณกรรมและการทอดทิ้ง ได้แก่ การฉี่รดที่นอน การทำร้ายตัวเอง ปัญหาเกี่ยวกับการพูด เช่น พูดติดอ่าง พัฒนาการทางร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ สุขภาพไม่ดี ความผิดปกติด้านการกิน หรือการบาดเจ็บทางร่างกาย

นอกจากนี้ยังมีสัญญาณด้านพฤติกรรม ได้แก่ การนับถือตัวเองต่ำ ความผิดปกติของการนอนหลับ พฤติกรรมที่สร้างปัญหา เช่น การโกหก การขโมย ความก้าวร้าวหรือพฤติกรรมรุนแรง เช่น ดื้อต่อต้าน นั่งเฉยหรือเรียกร้องมากเกินไป สัญญาณของการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมอื่น ๆ ได้แก่ การถอยหนี ภาวะซึมเศร้า การไม่ไว้ใจความไว้วางใจ หรือพฤติกรรมทางเพศ

ส่วนใหญ่ เด็กมักแสดงสัญญาณด้านอารมณ์ด้วย เช่น รู้สึกไร้ซึ่งพลังอำนาจ การทรยศ หรือความสิ้นหวัง เสียใจ อับอาย แยกตัว โกรธ กังวล หรือถูกตีตรา นอกจากนั้นเด็กที่ถูกทารุณกรรมจากผู้ดูแล มักรู้สึกสองจิตสองใจต่อบุคคลนั้น

มีทั้งความรู้สึกโกรธและต้องการแก้แค้น กับความรู้สึกรักและกักต้อผู้กระทำทารุณกรรมที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน เด็กมีความยุ่งยากในการแสดงความรู้สึกโกรธออกมา เมื่อเทียบกับผู้กระทำที่เป็นคนแปลกหน้า

เด็กที่เคยถูกทารุณกรรมจะสูญเสียความสามารถในการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจต่อผู้อื่น ผู้ช่วยเหลือจำเป็นต้องมีความละเอียดอ่อนและอดทนอย่างมากในการช่วยเหลือเด็กเพื่อให้เกิดความไว้วางใจและเชื่อถือผู้ใหญ่อีกครั้ง

ปฏิริยาตอบสนองความโศกเศร้าของเด็ก

เด็กมีความเข้าใจจำกัดต่อการสูญเสียชีวิตซึ่งเป็นสิ่งไม่สามารถฟื้นคืนชีพได้ เป็นสากลและหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่เด็กในแต่ละช่วงวัยแสดงสัญญาณของความโศกเศร้าที่ชัดเจน ทารกรู้สึกถึงการถูกพลัดพรากจากบุคคลอื่นตั้งแต่อายุ 6 – 8 เดือน ทารกเริ่มแสดงสัญญาณของความโศกเศร้าชัดเจนเป็นเวลาต่อเนื่องเมื่อต้องแยกจากผู้ดูแล เช่น มองหาผู้ดูแล แสดงอาการผัดหวังหรือยอมจำนน ทารกที่อายุน้อยกว่า 6 – 8 เดือนอาจไม่แสดงความโศกเศร้า แต่อาจแสดงสัญญาณของความทุกข์ใจอื่น ๆ เช่น ไวต่อสิ่งเร้า เกิดความผิดปกติด้านการนอนหลับหรือการกิน ไม่แต่เฉพาะกรณีของการสูญเสียชีวิตเท่านั้น เด็กอาจแสดงปฏิริยาความเครียดเมื่อการทำกิจวัตรประจำวันกับผู้ดูแลถูกรบกวนกะทันหัน

เด็กมีรูปแบบของปฏิริยาตอบสนองด้านอารมณ์ต่อการสูญเสียเหมือนกับผู้ใหญ่ เช่น อาการซ็อก โกรธ เสียใจ รู้สึกผิด วิตกกังวล กลัว เป็นต้น ถึงแม้ว่าบางครั้งปฏิริยาตอบสนองต่อความโศกเศร้าของเด็กอาจดูแปลกในมุมมองของผู้ใหญ่ ความเศร้าโศกของเด็กแตกต่างจากผู้ใหญ่ตรงที่เกิดขึ้นทันทีและไม่ต่อเนื่อง เด็กอาจเปลี่ยน

จากปฏิกิริยาตอบสนองความโศกเศร้าที่รุนแรงเป็นการเล่นอย่างสนุกสนานได้ในทันที เด็กเล็กมักไม่สามารถแสดงความโศกเศร้าออกมาเป็นคำพูดได้ ปกติพวกเขาแสดงความรู้สึกผ่านพฤติกรรมและการเล่นมากกว่า

หลังผ่านประสบการณ์ที่ตึงเครียด เด็กมักแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้ดูแลหรือเด็กคนอื่น ในเวลาเดียวกันก็มีอาการเกาะติดผู้ดูแลและแสดงสัญญาณของความวิตกกังวลต่อการพลัดพราก บ่อยครั้งเด็กจะตอบสนองโดยการแสดงพฤติกรรมเหมือนเด็กที่อายุน้อยกว่ามาก เช่น นีรุตที่นอนคู่นี้ ไม่สามารถนอนคนเดียวได้ พฤติกรรมเช่นนี้แสดงว่าเด็กสูญเสียความไว้วางใจและต้องการความไว้วางใจผู้อื่นอีกครั้ง ความสัมพันธ์ที่มั่นคงและปลอดภัยเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดสำหรับเด็ก

ตรงข้ามกับวัยรุ่นและผู้ใหญ่ เด็กเล็กอาจรู้สึกไม่ผ่อนคลายความทุกข์ได้จากการพูดคุยเกี่ยวกับการสูญเสีย ขณะที่เด็กวัยรุ่นมักไม่ต้องการให้แตกต่างจากเด็กคนอื่น และอาจประพฤติดูเหมือนไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น เด็กไม่ต้องการให้ครูหรือผู้ดูแลพูดคุยอย่างเปิดเผยเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน

ความเศร้าโศกของเด็ก

เปโดร (Pedro) วัย 8 ขวบเข้าร่วมพิธีศพของแม่ซึ่งเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางรถ เขากำลังยืนร้องไห้อย่างหนักอยู่ข้างหลุมศพ ในทันทีที่เห็นลูกแมวดตัวหนึ่ง เขาก็หยุดร้องไห้ทันทีและเริ่มเล่นกับแมวในขณะที่พิธีศพนกำลังดำเนินต่อไป หลังจากทุกคนกลับไปแล้ว เปโดรนั่งลงที่หลุมศพและเล่านิทานก่อนนอนให้แม่ฟัง เขาไม่ยอมไปจากหลุมศพ จนกระทั่งลุงของเขาชวนว่าพวกเขาควรไป และวางเทียนไขเล่มใหญ่ไว้ที่หลุมศพ

วิตกกังวลกับการพลัดพราก



ปฏิกิริยาตอบสนองด้านจิตใจซึ่งเด็กแสดงความวิตกกังวลมากเกินไปเมื่อต้องแยกจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลที่เป็นคนสำคัญอื่นๆ

ต่อหน้าเพื่อนร่วมชั้นหรือเพื่อนเล่น บางครั้งอาจหลีกเลี่ยงการพบปะกับเด็กคนอื่น ๆ ที่ประสบกับเหตุการณ์ตึงเครียดเดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน

เด็กบางคนจะมีอาการถอยหนีและไม่สามารถพูดคุยหรือปฏิเสธการพูดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ประสบ นั่นคือปฏิบัติตัวเหมือนไม่มีเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น เด็กบางคนจะไม่สามารถหยุดการพูดถึงเหตุการณ์หรือการแสดงออกของประสบการณ์ตึงเครียดที่ผ่านมามบางส่วนซ้ำแล้วซ้ำอีก เด็กมักสับสนและต้องการความช่วยเหลือในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อเท็จจริงและความรู้สึกของตน เหตุการณ์ตึงเครียดส่งผลกระทบต่อความเชื่อในสภาพแวดล้อมที่น่าไว้วางใจและคาดการณ์ล่วงหน้าได้ และเด็กต้องการเวลาเพื่อฟื้นฟูความไว้วางใจนี้ อย่างไรก็ตามเด็กส่วนใหญ่จะสามารถพัฒนาต่อเนื่องไปตามพัฒนาการด้านสุขภาพและเป็นไปในทางที่ดีขึ้นเมื่อได้รับการช่วยเหลืออย่างเพียงพอ

เด็กจัดการความเครียดได้อย่างไร

วิธีการจัดการและการฟื้นฟูสภาพเดิมของเด็กขึ้นอยู่กับประเภทของปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุ เพศ การสนับสนุนทางสังคม และสภาพการดำเนินชีวิต ตลอดจนลักษณะของสถานการณ์วิกฤติทั้งในเรื่องของความรุนแรงและระยะเวลา

ปัจจัยป้องกัน

ปัจจัยป้องกันในชีวิตของเด็กช่วยแก้ไขหรือเปลี่ยนผลด้านลบที่คาดการณ์ไว้ของสถานการณ์ที่เลวร้ายให้พลิกกลับ

เป็นตรงกันข้าม หมายความว่าเด็กไม่จำเป็นต้องได้รับอันตรายจากสภาพการดำเนินชีวิตที่ยุ่งยากเสมอไป

คุณลักษณะส่วนบุคคล เช่น การนับถือตนเอง ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่เข้มแข็ง และความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้ใหญ่ที่ให้การดูแลล้วนเป็นปัจจัยป้องกันสำหรับเด็ก หากสภาพแวดล้อมในครอบครัวเต็มไปด้วยความปรารถนาดี ความรัก ความเอาใจใส่ การสนับสนุนกัน การปฏิบัติต่อกันในเชิงบวก มีระเบียบวินัย ยุติธรรม และมีต้นแบบเชิงบวก สิ่งเหล่านี้ย่อมประกอบกันเป็นปัจจัยป้องกันสำหรับเด็กด้วยเช่นกัน

เพื่อนเป็นปัจจัยป้องกันอีกประการสำหรับเด็ก เด็กได้รับการช่วยเหลือ และเป็นต้นแบบ ความสนุกสนาน การเป็นที่ยอมรับจากเพื่อนๆ

ประสบการณ์เชิงบวกในโรงเรียนก็เป็นปัจจัยป้องกันเด็กเช่นกัน ครูและผู้ให้การปรึกษาที่สนับสนุนเด็กเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาวะตลอดจนความรู้สึกระส่ำระสายความสำเร็จ และความมั่นใจของเด็ก ทักษะต่างๆ ที่เด็กได้รับการไปโรงเรียน การใช้เวลาว่างและโอกาสในการทำกิจกรรมที่มีความหมายก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน

สุดท้าย ชุมชนที่เข้มแข็งมีบทบาทสำคัญในการมอบการยอมรับและการปกป้อง และการสร้างเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการผ่านการมีส่วนร่วมของเด็กในฐานะของสมาชิกชุมชนที่มีคุณค่า

การช่วยเหลือเด็กทำได้อย่างไร

หลักการของ “การยึดประโยชน์สูงสุดของเด็ก” ควรถูกนำมาใช้ในทุกโครงการและบริการที่เกี่ยวข้องกับเด็ก หมายความว่าพิจารณาเบื้องต้นของทุกกิจกรรมควรเชื่อมโยงกับผลด้านสุขภาวะของเด็กที่เกี่ยวข้องทุกคน



DANIEL CIMA/AMERICAN RED CROSS

มาตรการคุ้มครองเด็กโดยทั่วไป

ในสถานการณ์วิกฤติตลอดจนสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาทำให้เด็กมีความเปราะบางได้ ผู้ช่วยเหลือควรให้ความสนใจเป็นพิเศษแก่เด็กอย่างสม่ำเสมอ

มาตรการที่ชัดเจนซึ่งจะช่วยคุ้มครองเด็กระหว่างการให้ความช่วยเหลือในเหตุการณ์วิกฤติมีดังนี้

- จัดทำทะเบียนเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีทั้งหมด
- จัดทำเอกสารเกี่ยวกับข้อมูลสำคัญของเด็ก เช่น รายละเอียดของครอบครัว รายละเอียดข้อมูลติดต่อของพ่อแม่หรือผู้ดูแล (ถ้ามี) สถานะทางสุขภาพ การเข้าเรียน และข้อบันทึกพิเศษอื่นๆ เกี่ยวกับเด็ก และจัดเก็บไว้ในที่ปลอดภัย
- เฝ้าระวังผู้ใหญ่ทุกคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก โดยเฉพาะเด็กที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับผู้ใหญ่
- ผู้ที่ทำงานกับเด็กทุกคนต้องได้รับการตรวจสอบอย่างเป็นทางการ
- เตรียมพร้อมปฏิบัติหน้าที่เสมอหากมีข้อกังวลใดๆ เกี่ยวกับสวัสดิภาพของเด็ก
- เชื่อเด็ก หากเด็กบอกว่ารู้สึกไม่ปลอดภัยหรือมีความกังวลกับบุคคลใดเป็นพิเศษ จำไว้ว่าต้องให้ความสำคัญกับความปลอดภัยของเด็กก่อน

เด็กเร่ร่อนและเด็กที่พลัดพรากจากครอบครัว **F**

เด็กเร่ร่อนคือเด็กที่พลัดพรากจากพ่อแม่และญาติพี่น้อง และไม่ได้รับการดูแลจากผู้ใหญ่ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบในการดูแลเด็ก (ตามกฎหมายหรือจารีตประเพณี)

เด็กที่พลัดพรากจากครอบครัวเป็นเด็กที่พลัดพรากจากพ่อแม่หรือจากผู้ดูแลหลักตามกฎหมายหรือจารีตประเพณี แต่ยังมีญาติพี่น้องอยู่

- ช่วยเหลือเด็กให้สามารถจัดการกับการสูญเสียและความเศร้าที่เกิดจากการสูญเสีย
- จัดหาที่พักที่ปลอดภัยสำหรับเด็กที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับผู้ใหญ่ โดยการติดต่อกับครอบครัวซึ่งได้รับการอนุมัติแล้วโดยสภาภาษาประจำประเทศ องค์กรอื่นๆ หรือสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า
- ให้ความสำคัญกับการติดตามหาครอบครัวสำหรับเด็กที่พลัดพรากจากครอบครัว

การให้ข้อมูลข่าวสารแก่เด็ก

เด็กที่ประสบกับเหตุการณ์วิกฤติต้องการข้อมูลข่าวสาร เด็กต้องการรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นและเป็นเพราะอะไร เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและตัวเอง บ่อยครั้งสมาชิกในครอบครัวมีความยุ่งยากในการพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับความตายและความยากลำบาก สมาชิกครอบครัวอาจกังวลว่าจะทำในสิ่งที่เลวร้าย สิ่งนี้อธิบายเหตุผลได้ เนื่องจากทำให้เด็กเผชิญกับข้อเท็จจริงมากมายอาจเป็นการสร้างปัญหาขึ้นได้ โดยเฉพาะเมื่อเด็กเป็นเหยื่อของความรุนแรงหรือการทารุณกรรมทางเพศ การเผชิญหน้าอาจเป็นสิ่งที่อันตรายมาก

อย่างไรก็ตาม ปัญหาอาจเกิดขึ้นได้หากไม่ได้ตอบคำถามให้ชัดเจน ถ้าสิ่งต่าง ๆ ยังมีความคลุมเครือหรือยังไม่ได้รับการอธิบายโดยแท้จริงทั้งหมด ต่อมาเด็กอาจสูญเสียความไว้วางใจในผู้ใหญ่และเริ่มมีอาการนั่งเงิบหรือถอยหนี

กระตุ้นผู้ดูแลให้พูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับเด็ก หากเด็กกระตือรือร้นในการค้นหาข้อมูลข่าวสาร ในขณะที่เดียวกัน

การชี้แจงสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นประโยชน์ **F**

สำหรับเด็กเสมอไป

จำเป็นต้องระมัดระวังเมื่อสื่อสารกับเด็กภายหลังสูญเสียใครสักคนที่ใกล้ชิด

โปรกระวังกับคำอธิบายต่อไปนี้

“คุณยายจะนอนหลับอย่างสงบตลอดไป”

คำอธิบายนี้อาจส่งผลให้เด็กเริ่มกลัวการเข้านอนหรือนอนหลับ

“คุณพ่อจากไปที่อื่นสักพัก แต่จะกลับมาในที่สุด”

ในที่สุด เด็กจะรู้ว่าจริงๆ แล้วพ่อไม่กลับมาและอาจเกิดความวิตกกังวลและสงสัยว่าทำไม

“พระเจ้ามาพาตัวคุณปู่ไปเพราะเธอเป็นคนดี”

เด็กอาจกังวลว่าคนอื่นอื่นๆ จะถูกพาตัวไปด้วย

“สิ่งนี้เกิดขึ้นเพราะเป็นความประสงค์ของพระเจ้า”

เด็กอาจสงสัยว่าพระเจ้าต้องการให้เกิดสิ่งแย่ๆ ขึ้น

“มันเป็นการลงโทษจากพระเจ้า”

เด็กอาจกลัวพระเจ้าและวิตกกังวลตลอดเวลาว่าตนเองทำบางสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

“พี่สาวตายเพราะว่าเธอป่วยและไปโรงพยาบาล”

เด็กอาจถูกทำให้กังวลทุกครั้งเวลามีใครป่วย

โดยเฉพาะถ้ามีใครสักคนถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล



LESLIE OTTO GREBST/DANISH RED CROSS

ก็แนะนำให้ผู้ดูแลและมัคระวังการให้ข้อมูลข่าวสารนอกเหนือจากที่เด็กถาม แนะนำให้ผู้ดูแลกระตุ้นเด็กให้ถามคำถามและใช้คำถามนั้นเป็นการให้คำแนะนำ ควรจัดสภาพแวดล้อมให้เด็กรู้สึกปลอดภัยเพียงพอที่จะแสดงความรู้สึกรักของตัวเองออกมา

การให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับวัยของเด็กเป็นสิ่งสำคัญ แต่ต้องเป็นการอธิบายและการปลอบโยนเกี่ยวกับการสูญเสียด้วยความจริงใจ หากเป็นไปได้เด็กควรได้รับการปลอบโยนว่าสมาชิกในครอบครัว กลุ่ม ชุมชนจะอยู่เคียงข้าง และช่วยให้พวกเขาเอาชนะความสูญเสียนั้น

การสังเกตเด็ก

เพื่อที่จะรับรู้ความทุกข์ทรมานของเด็ก ผู้ช่วยเหลือจำเป็นต้องฟังและสังเกตพฤติกรรมของเด็ก

เปรียบเทียบพฤติกรรมของเด็กกับเด็กคนอื่นที่อยู่สถานการณ์เดียวกัน

- เด็กมีพฤติกรรมเหมือนกับเด็กคนอื่นๆ หรือไม่
 - ให้สังเกตเวลาเด็กเล่น
 - เด็กมีรูปแบบการเล่นเหมาะสมตามวัยหรือไม่
 - เด็กแสดงอาการ โกรธ สับสน หรือกลัวมากเกินไปหรือไม่
 - เด็กเริ่มบ่นสภาวะรถที่นอนตอนกลางคืนอีกครั้งหรือไม่
 - เด็กร้องไห้หรือเกาะติดผู้อื่นมากเกินไปหรือไม่
 - เด็กมีอาการถอยหนีหรือก้าวร้าวหรือไม่
- พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และสังเกตว่าเด็กตอบสนองอย่างไร
- เด็กฟังและเข้าใจหรือไม่
 - ความเข้าใจของเด็กเป็นที่น่าพึงพอใจกับวัยของเด็กหรือไม่
 - เด็กแสดงอาการวุ่นวายใจและสับสนหรือไม่
 - เด็กมีสมาธิหรือตอบคำถามได้หรือไม่

รายละเอียดที่เกิดขึ้น



วีนู (Veenu) และเพื่อน อายุ 7 ขวบ ทั้งสองคนเคยเป็นเหยื่อของการจับตัวประกัน ภายหลังจากเหตุการณ์นี้ ทั้งสองคนไม่ออกไปโรงเรียนเพียงลำพังอีกต่อไป ผู้ปกครองในละแวกใกล้เคียงผลักดันพาเด็กๆ ไปโรงเรียน ผู้ดูแลทุกคนได้รับการยอมรับจากเด็กๆ ทั่ววัน พ่อคนหนึ่ง จากการรับฟังการบอกเล่าถึงสิ่งที่เด็กกลัว อาสาสมัครสังเกตพบว่าพ่อคนนี้นักเดินตามหลังพวกเด็ก ทำให้เด็กทั้งสองคิดย้อนไปถึงเหตุการณ์ที่โดนจับเป็นตัวประกัน เมื่อพ่อคนนั้นได้รับคำแนะนำว่าให้เดินนำหน้าเด็กๆ ปัญหานี้ก็หายไป

พูดคุยกับพ่อแม่และผู้ใหญ่คนอื่นๆ ที่รู้จักเด็ก

- เด็กมีพฤติกรรมแตกต่างไปในทางอื่น ๆ อีกหรือไม่
- บุคลิกภาพ พฤติกรรม หรือทัศนคติต่อชีวิตของเด็กเปลี่ยนแปลงไปมากหรือไม่
- ผู้ใหญ่คิดว่าเด็กต้องการความช่วยเหลือหรือไม่

การสื่อสารแบบประคับประคอง

เมื่อเด็กประสบกับความเครียด เด็กมีแนวโน้มที่จะเปราะบางมากขึ้น และอาจเริ่มต้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือเกาะติดกับผู้ดูแลมากขึ้น ผู้ใหญ่มีแนวโน้มที่จะใช้น้ำเสียงเชิงลบ หรือคำหนังสือสารกับเด็ก วิธีการนี้ไม่ช่วยให้เกิดการสื่อสารแบบสองทางระหว่างผู้ใหญ่และเด็กอย่างมีประสิทธิภาพ หากเด็กเริ่มมีอาการชุกชุนหรือย่ำโทสะแทนที่การโต้ตอบ ผู้ใหญ่ควรให้ความช่วยเหลือแก่เด็กโดยเน้นไปที่การเสริมสร้างความเข้มแข็งช่วยให้อึดถึกตัวเอง

การสื่อสารแบบประคับประคองเป็นกุญแจสำคัญต่อการเข้าไปหาเด็กและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เด็กที่ได้รับการช่วยเหลือด้วยความเข้าใจ มีแนวโน้มที่จะอยู่รอดปลอดภัยมากขึ้น มีความมั่นใจและการมีความรู้สึกนับถือตัวเองที่ล้วนเป็นคุณสมบัติที่จะช่วยให้อึดถึกดำเนินชีวิตต่อไปได้

การสื่อสารแบบประคับประคองมีประสิทธิภาพและสำคัญกับเด็กและวัยรุ่น รวมทั้งผู้ใหญ่ด้วย หากผู้ใหญ่ได้รับฟังเด็กด้วยความเอาใจใส่และทำที่เป็นกลางก็จะเป็นการสนับสนุนการฟื้นฟูและการเจริญเติบโตต่อไปของเด็ก การสื่อสารแบบประคับประคองกับเด็กยังรวมถึงการยอมรับความรู้สึกเกี่ยวกับสถานการณ์ ให้ความสำคัญกับการตอบสนองของเด็ก และรับฟังเรื่องราวทั้งหมดจริงๆ โดย

การสื่อสารแบบประคับประคองกับเด็ก

F

เป็นเชิงบวก

ไม่ควรใช้ประโยคปฏิเสธ เช่น

“หนูทำได้ไม่ดีเลยตอนที่...”

“หนูมักล้มเหลวเสมอตอนที่...”

ควรใช้ประโยคแบบประคับประคองเชิงบวก เช่น

“หนูทำได้ดีมากเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นหลายอย่าง...”

“ฉันเห็นว่าหนูทำดีที่สุดแล้ว...”

ให้คำแนะนำเชิงบวกและชัดเจน

ไม่ควรใช้ ‘อย่า...’ ตลอดเวลา

ไม่ควรคาดหวังให้เด็กต้องรู้วิธีทำสิ่งต่างๆเอง

ควรใช้ ‘ควรทำ...’ ให้มากที่สุด และอธิบายสิ่งต่างๆให้เข้าใจง่ายและระมัดระวังไม่ให้เกิดความคาดหวังที่ไม่สามารถเป็นจริงได้ทั้งตัวท่านเองและเด็ก

แสดงความเคารพ

ไม่ควรทำให้เด็กรู้สึกแยะ เช่น ตะโกน หรือทำร้ายเด็กด้วยคำพูด

ไม่ควรสันนิษฐานเอาเองว่าท่านรู้ความคิดเห็นของเด็ก

ไม่ควรประเมินความฉลาดของเด็กต่ำเกินไป

ควรกระตุ้นและส่งเสริมความพยายามของเด็ก, พูดถึงบุคคลอื่นด้วยความเคารพ พูดคำว่า ‘ได้โปรด’ และ ‘ขอบคุณ’

ควรรับฟังเด็กอย่างตั้งใจและมองไปที่เด็กขณะที่กำลังพูดและแสดงความสนใจ

ไม่ใช่วิธีการซักถาม สื่อสารด้วยระดับเดียวกับเด็ก และกระตุ้นเด็กให้พูดคุยเกี่ยวกับความเครียดของตนเองด้วยความสุภาพในช่วงจังหวะการคุยที่เด็กต้องการ

เด็กมีวิธีการจัดการกับความกลัวแตกต่างจากผู้ใหญ่ ดังนั้น สิ่งสำคัญที่สุดอย่างแรก คือการเข้าใจมุมมองของเด็ก ควรสร้างโอกาสให้เด็กแสดงความรู้สึกของตนเองออกมา อธิบายว่าปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นที่เด็กแสดงออกมาเป็นสิ่งปกติธรรมดา และสามารถเข้าใจอย่างทำผิดสัญญา อย่างร้องขอให้เด็กลืมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือไม่พูดถึงประสบการณ์ที่เด็กได้รับ แต่กระตุ้นให้ตั้งคำถาม เด็กมักมีคำถามมากมายที่อาจถามแล้วถามอีก ผู้ช่วยเหลือต้องมีความอดทนอดกลั้นและให้กำลังใจเด็กอย่างต่อเนื่อง

ผู้ช่วยเหลือและผู้ดูแลตลอดจนผู้ใหญ่เป็นบุคคลที่มีความสำคัญสำหรับเด็กที่พวกเขาให้การช่วยเหลือหรือดูแล การแสดงออกถึงความอ่อนโยนและความเคารพเป็นการส่งเสริมให้เด็กเกิดความนับถือในตนเองและความมั่นใจเพิ่มมากขึ้น

การให้การดูแลเป็นพิเศษ

และการดำเนินกิจวัตรตามปกติ

ภายหลังประสบเหตุการณ์วิกฤติ เด็กต้องการการดูแลเพิ่มขึ้นเพื่อฟื้นฟูความไว้วางใจ ผู้ดูแลควรอนุญาตให้เด็กพึ่งพาตัวผู้ดูแลมากขึ้นระยะหนึ่ง หากเป็นไปได้อาจเพิ่มการสัมผัสทางกายให้มากกว่าปกติ เช่น ไม่ปล่อยให้นอนคนเดียว เปิดไฟเวลานอน เป็นต้น การให้เวลากับเด็กและโอกาสในการแสดงความรู้สึกเศร้า เป็นสิ่งสำคัญในการฟื้นฟู แม้ว่าอาจจำเป็นต้องให้เด็กแสดงพฤติกรรมถดถอยเป็นบางครั้ง

ผู้ดูแลควรกระตุ้นให้เด็กดำเนินกิจวัตรประจำวันที่คุ้นเคย ทั้งในและละแวกบ้านให้ใกล้เคียงกับปกติมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ สิ่งนี้จะทำให้เด็กได้รับความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยและควบคุมตนเองได้ กระตุ้นให้ครอบครัวยังคงส่งบุตรหลานของตนไปโรงเรียน การไปที่โรงเรียนและ

ภาวะถดถอย

F

การกลับสู่สภาพเดิม การถอยกลับไปข้างหลัง เป็นสิ่งตรงข้ามของการก้าวต่อไปข้างหน้า ศัพท์นี้สามารถใช้อธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อเด็กย้อนพฤติกรรมโดยทั่วไปกลับไปยังวัยที่เด็กกว่า ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเด็กอายุ 12 ปี เริ่มมีการดูหนังหรือซีรีส์ที่อนตลกกลางคืน

เล่นกับเด็กคนอื่นๆ ช่วยให้เด็กดำเนินชีวิตในรูปแบบที่คุ้นเคยต่อไป

ช่วยเหลือเด็กในการแสดงความอาลัย

หากเด็กอยู่ในระหว่างการแสดงความอาลัยกับผู้เสียชีวิต อาจมีความสำคัญที่ผู้ช่วยเหลือต้องพูดคุยกับเด็กและช่วยให้เด็กรำลึกถึงผู้เสียชีวิต สิ่งสำคัญอย่างมากคือต้องสังเกตปฏิกิริยาตอบสนองของเด็กอย่างรอบคอบและให้การช่วยเหลือที่ตรงประเด็น ในบางครั้งเด็กอาจต้องการพื้นที่ส่วนตัวเพื่อที่จะอยู่ในความเงียบสงบและระลึกถึงผู้เสียชีวิต

แต่ละวัฒนธรรมมีความแตกต่างกันอย่างมากในวิธีแสดงความอาลัย เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเข้าใจในความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของความตายของครอบครัว และ

TOMAS BERTELSEN/DANISH RED CROSS



พิธีกรรม เด็กซึมซับและตีความความเชื่อของครอบครัว และบางครั้งก็สามารถค้นพบคำตอบของสิ่งต่างๆ ที่ยากต่อการเข้าใจได้ด้วยตัวเอง

ในทุกวัฒนธรรม พิธีการต่างๆ เป็นส่วนสำคัญของการแสดงอารมณ์ เป็นกระบวนการของการพูดคำอำลาต่อผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว และยังเป็นสัญญาณว่าถึงเวลาแล้วที่ต้องดำเนินชีวิตต่อไป สำหรับเด็กพิธีการต่างๆ อาจเป็นตัวช่วยที่ดีมากในการจัดการกับเหตุการณ์ และเด็กสามารถดำเนินพิธีการได้ด้วยตัวเอง การมีส่วนร่วมในพิธีกรรมของผู้ใหญ่ก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็ก

พิธีรำลึกและวันครบรอบการตายแสดงให้เห็นว่าการแสดงความรำลึกถึงมีความสำคัญต่อกระบวนการแสดงอารมณ์ เด็กมักต้องการความช่วยเหลือในงานนี้ ผู้ช่วยเหลืออาจช่วยทำเครื่องหมายวันดังกล่าว บอกเด็กว่าเมื่อมีคนเสียชีวิต การจดจำผู้เสียชีวิตร่วมกันกับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ช่วยเหลือควรกระตุ้นเด็กให้สร้างความทรงจำของตัวเองเกี่ยวกับผู้เสียชีวิต

วิธีแสดงอารมณ์

เบียเซ็น (Birsen) เด็กหญิงวัย 10 ปีซึ่งสูญเสียพ่อไปจากการฆ่าตัวตายไม่ได้เข้าร่วมในพิธีศพ หลายวันต่อมาเบียเซ็นเขียนจดหมายถึงพ่อและไปที่สุสานเพื่อฝังจดหมายไว้ในหลุมศพของพ่อ

มิเกล (Miguel) วัย 16 ปี ถ่มน้ำลายลงมาจากสะพานสูงเพราะเพื่อนที่เสียชีวิตเคยปรารถนาจะทำเช่นนี้ก่อนเสียชีวิต พิธีการนี้ช่วย “รักษาความเชื่อมโยง” กับภาพของผู้เสียชีวิตตลอดจนการรับมือกับความรู้สึกผิดของมิเกล ด้วยการทำบางสิ่งเพื่อผู้ที่เสียชีวิต เช่น การทำในสิ่งที่ผู้เสียชีวิตยังทำไม่สำเร็จ

กล่องความทรงจำ

F

กล่องความทรงจำช่วยให้เด็กจดจำผู้เสียชีวิตในแง่บวก สิ่งของซึ่งครั้งหนึ่งเคยเป็นของผู้เสียชีวิต เช่น จดหมาย รูปภาพ ถูกนำมาใส่ไว้ในกล่องความทรงจำ บอกเด็กว่าบางครั้งการระลึกถึงก็เป็นเรื่องเจ็บปวดมาก กล่องความทรงจำอาจถูกวางทิ้งไว้เมื่อเวลาผ่านไปแต่นำมาเปิดดูได้เสมอในยามที่ต้องการ วัยรุ่นอาจชอบใช้กล่องความทรงจำหรือวิธีการอื่นๆ เพื่อแสดงความระลึกถึง



TOMAS BERTELSEN/DANISH RED CROSS

การกระตุ้นเด็กให้เล่น

ในการรับมือกับเด็กที่ได้รับ ความสูญเสียหรือประสบการณ์ที่รุนแรง บางครั้งผู้ใหญ่ก็หลงลืมไปว่าเด็กยังคงต้องการความสนุกสนานและความสุข การฟื้นฟูเด็กจำเป็นต้องใช้เวลาทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อพักจากการคิดถึงเรื่องที่ยุ่งยากหรือสิ่งที่เศร้าหมองๆ เด็กต้องการความสุขและการหัวเราะ และควรบอกเด็กว่าไม่เป็นไรที่เด็กจะแสดงความรู้สึกดี การเล่นช่วยเปิดโอกาสให้เด็กได้สัมผัสกับอารมณ์ทางบวกและคืนกลับสู่สภาพปกติ ผู้ช่วยเหลือช่วยให้เด็กสนุกสนานและรู้สึกดีให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แต่ให้เด็กเป็นผู้กำหนดเองว่าจะเล่นเมื่อใด และอย่างไร ผู้ช่วยเหลือแสดงความห่วงใยและปลอบใจว่าเด็กจะได้รับความรักเสมอ

ทำให้เด็กกระตือรือร้นและมีส่วนร่วม

หลังเหตุการณ์ที่ตึงเครียด เด็กอาจรู้สึกไร้ประโยชน์และเปราะบางเป็นพิเศษ ประสบการณ์ชีวิตที่เด็กได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการฟื้นฟูและการตัดสินใจอย่างกระตือรือร้นมีความสำคัญมากสำหรับเด็ก เพื่อให้เด็กกลับมาความนับถือตนเองและรู้สึกว่าสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ ดังนั้นผู้ใหญ่จึงควรให้โอกาสเด็กในการกำหนดโครงสร้างสภาพแวดล้อมของตนเองอย่างจริงจัง แสดงความรู้สึกและตัดสินใจด้วยตนเองในเรื่องที่เป็นไปได้

การแสดงถึงประสบการณ์ที่ตึงเครียดซ้ำแล้วซ้ำอีกในการเล่นและการวาดภาพ

การลำดับการกระทำให้ครบสมบูรณ์

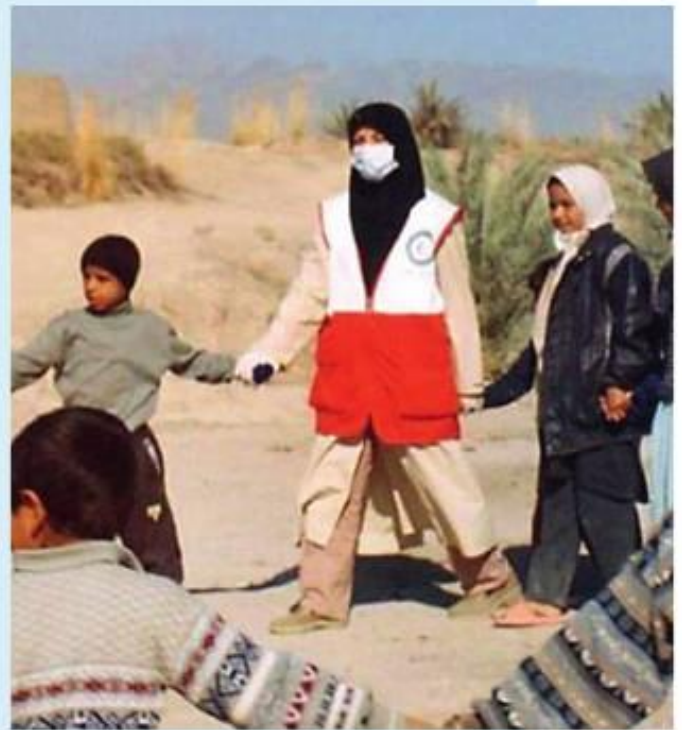
บางครั้งประสบการณ์ที่ตึงเครียดอาจถูกแสดงซ้ำๆ ระหว่างการเล่น รูปแบบของการเล่นนี้แตกต่างจากสถานการณ์การเล่นรูปแบบอื่นซึ่งโดยทั่วไปแล้วการเล่นทำให้เด็กรู้สึกดี มีความชัดเจนตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ และช่วยให้เด็กเข้าใจโลกและตัวเองดีขึ้น

ในทางตรงกันข้าม การแสดงออกซ้ำๆ ถึงเหตุการณ์ที่ตึงเครียดมักรบกวนการเล่นปกติอย่างฉับพลัน ซึ่งเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ไม่มีจุดสิ้นสุด และไม่ทำให้เด็กรู้สึกดี การไม่กระตุ้นและไม่ห้ามการเล่นรูปแบบนี้เป็นสิ่งสำคัญ ผู้ช่วยเหลือควรช่วยให้เด็กเบี่ยงเบนจากการเล่นนี้ด้วยการเปลี่ยนเกมส์ที่เล่น การช่วยเหลือควรทำไปพร้อมกับเด็กด้วยวิธีการที่ละเอียดอ่อน เช่น ลำดับการกระทำให้ครบถ้วนสมบูรณ์ร่วมกับเด็ก หรือพยายามค้นหาจุดสิ้นสุดที่แตกต่างออกไป

ผู้ช่วยเหลือควรกระตุ้นให้เด็กได้รู้ว่าเด็กไม่ได้ถูกทอดทิ้งให้โดดเดี่ยวอยู่กับความทุกข์ทรมาน ตัวอย่างเช่น การเล่นหรือการวาดภาพการช่วยชีวิต การสร้างบ้านใหม่ หรืออะไรก็ได้แล้วแต่จินตนาการของเด็ก วิธีการวาดภาพ

ด้วยสายตาที่หลากหลาย

โครงการ “ด้วยสายตาที่หลากหลาย” ซึ่งได้จัดขึ้นในเมืองBam ประเทศอิหร่าน ภายหลังเหตุแผ่นดินไหว เป็นตัวอย่างที่ดีมากของการฟื้นฟูความนับถือตัวเองและความรู้สึกของการควบคุมของเด็ก เด็กจำนวน 55 คนเข้าร่วมในการอบรมเชิงปฏิบัติการการถ่ายภาพซึ่งพวกเขาได้รับโอกาสในการสาธิตถึงโลกทัศน์และความรู้สึกเกี่ยวกับภัยพิบัติของพวกเขา ภาพถ่ายและคำบรรยายภาพได้รับการพิมพ์เป็นหนังสือ



HEMAYATE RAVANY

หรือการเล่นทำหน้าที่เป็นเครื่องมือช่วยเหลือให้เด็กเข้ากับประสบการณ์ที่ตึงเครียดมุมมองใหม่ต่อโลกและตัวเองของเด็ก เมื่อการช่วยเหลือนี้ดำเนินไปได้ด้วยดี มุมมองใหม่จะกลายเป็นหนึ่งในความมั่นคงและความไว้วางใจในโลกที่ว่าเมื่อตนเองได้รับความช่วยเหลือก็จะสามารถเอาชนะประสบการณ์ที่เลวร้ายได้

ลำดับการกระทำให้สมบูรณ์



อาดา (Ada) วัย 4 ขวบวาดภาพน้ำท่วม มีผู้คนและสัตว์เลื้อยงมอยู่ใต้น้ำ อาดาดูเหมือนจะทุกข์ใจอย่างมากในขณะที่วาดภาพ หลังจากผู้ช่วยเหลือกระตุ้นให้ อาดาวาดภาพการช่วยเหลือชีวิตและการสร้างบ้านใหม่ เธอรู้สึกผ่อนคลายขึ้น และเริ่มวาดรูปพระอาทิตย์กำลังขึ้นบนท้องฟ้า และผู้คนยุ่งอยู่กับการสร้างบ้านใหม่

สิ่งที่หากจำเป็น

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความตายและเหตุการณ์วิกฤติอื่นๆ ของเด็กมากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กับบริบท อายุ และบุคลิกภาพของเด็ก บางครั้งอาจจำเป็นต้องขอรับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์อยู่แล้วก่อนเกิดเหตุการณ์ เช่น เด็กที่ถูกรังแกอยู่แล้วในโรงเรียน หรือเด็กที่มีความบกพร่องด้านพัฒนาการ ตลอดจนเด็กที่ปรากฏอาการเฉา หรืออยู่ในภาวะช็อคทันทีหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤติ อาจมีความเสี่ยงเป็นพิเศษ

เด็กควรแสดงสัญญาณของการปรับตัวดีขึ้นบางอย่างประมาณหนึ่งเดือนหลังเหตุการณ์วิกฤติ หากเดือนผ่านไปเด็กควรกลับไปสู่รูปแบบของกิจกรรมที่เป็นปกติมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ในขณะที่เกิดสถานการณ์วิกฤติ ไม่ควรคาดหวังว่าเด็กจะสามารถกลับไปดำเนินกิจวัตรและมีพฤติกรรมตามปกติได้ ผู้ช่วยเหลือควรตรวจสอบโดยเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่นที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการฟื้นตัวของเด็กให้พูดคุยกับผู้บังคับบัญชาของท่านและตัดสินใจในการปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไป ซึ่งอาจรวมถึงการขอรับคำแนะนำเพิ่มเติมหรือแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกับบุคคลหรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง

หากเด็กมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน หรือไม่มีการแสดงสัญญาณการปรับตัวให้ดีขึ้น ให้ขอรับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ สัญญาณของการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนบางประการได้แก่

- ด้านอารมณ์ เด็กมีอาการเศร้าเรื้อรัง พุดถึงจุดจบของชีวิต
- ด้านร่างกาย น้ำหนักเพิ่มหรือลด ปวดหัว คลื่นไส้
- ด้านจิตใจ ผันร่าย วิตกกังวล เรียนไม่รู้เรื่อง ไม่มีสมาธิ
- ด้านพฤติกรรม พฤติกรรมเสี่ยงหรือเป็นอันตราย ใช้ยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ ไวต่อสิ่งเร้าหรือเฉื่อยชา ไม่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม หรือการเล่น



ACT หากสงสัยว่ามีการทารุณกรรม

ในหลายประเทศ การทารุณกรรมเด็กเป็นความผิดตามกฎหมาย อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กข้อที่ 19 ระบุว่าเด็กต้องได้รับการคุ้มครองจาก “รูปแบบทั้งปวงของความรุนแรง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การทำร้ายหรือการกระทำอันมิชอบ การทอดทิ้งหรือการปฏิบัติโดยประมาท การปฏิบัติที่ผิดหรือการแสวงประโยชน์ รวมถึงการกระทำอันมิชอบทางเพศ ขณะอยู่ในการดูแลของบิดามารดา ผู้ปกครองตามกฎหมาย หรือบุคคลอื่นใดซึ่งเด็กนั้นอยู่ในความดูแล”

หากรู้เห็นหรือมีเหตุอันชวนสงสัยได้ว่ามีการทารุณกรรมเด็ก ให้ผู้ช่วยเหลือรายงานไปยังผู้บังคับบัญชา ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ หรือผู้บริหารระดับสูงในสภากาชาดประจำประเทศ หรือองค์กรอื่นๆ รวมทั้งควรติดต่อไปยังหน่วยบริการด้านสังคมหรือเจ้าหน้าที่ตำรวจ

เมื่อสงสัยหรือเปิดเผยว่ามีการทารุณกรรม**ผู้ช่วยเหลือต้อง ACT**

- A: รับรู้สถานการณ์และความรู้สึกของเด็ก (Acknowledge)/รายงานเพื่อให้เด็กเข้าถึงการช่วยเหลือและการสนับสนุน (Access)
- C: รับฟังสิ่งที่เด็กพูดด้วยความเอาใจใส่ (Carefully listen) / สร้างความสะดวกแก่เด็กให้แน่ใจว่าเด็กปลอดภัย (Comfort)
- T: จัดบันทึกเป็นเอกสารถึงสิ่งที่เด็กบอกและสิ่งที่สังเกตได้ (Take notes) ที่มา: กาชาดแคนาดา

สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำในการช่วยเหลือ**F****เด็กที่ถูกทารุณกรรม****ควรทำ**

- ถามคำถามทั่วไปและเป็นคำถามปลายเปิด “หนูต้องการเล่าให้ฉันฟังเกี่ยวกับเรื่องนั้นไหม”
- กล่าวถึงการสังเกต “ฉันเห็นว่าหนูมีรอยฟกช้ำบนขา”
- ตรวจสอบความรู้สึก “ฉันเห็นว่าหนูดูเศร้าใจ”
- แสดงความห่วงใย “ฉันต้องการให้รู้ว่าหนูปลอดภัยแล้ว ลองรับความช่วยเหลือบางอย่างซิ”

ไม่ควรทำ

- ถามคำถามนำ เช่น “สิ่งนี้เกิดขึ้นเมื่อไร ทำไม ที่ไหน อย่างไร ใครเป็นคนทำอย่างนี้กับหนู”
- วาดภาพข้อสรุปเช่น “หนูโดนตีใช่ไหม”
- วิเคราะห์ผ่านข้อคิดเห็น เช่น “หนูต้องเกลียดพ่อของหนูที่เขาทำแบบนี้”
- ให้คำมั่นสัญญา เช่น “ทุกอย่างจะไม่เป็นไรถ้าหนูรายงานให้ฟัง”

ที่มา: กาชาดแคนาดา

ปฏิกิริยาตอบสนองของเด็กต่อความรุนแรงและการทารุณกรรมแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ เพศ และวัฒนธรรม แต่สิ่งที่เหมือนกันคือ เด็กที่ถูกทารุณกรรมทุกคนทุกข์ทรมาน เด็กถูกทิ้งให้อยู่กับบาดแผลทางอารมณ์ ความอับอาย และการกล่าวโทษตัวเอง เด็กจำเป็นต้องรู้ว่าการทารุณกรรมไม่ได้เป็นความผิดของเด็ก

บทที่ 7

ULRIK NORUP JØRGENSEN / DANISH RED CROSS



การช่วยเหลือ

อาสาสมัครและเจ้าหน้าที่

หัวข้อการเรียนรู้

- สาเหตุเฉพาะของความเครียดของอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ที่ทำงานด้านมนุษยธรรม
- สัญญาณของความรู้สึกอ่อนล้า
- การดูแลสำหรับอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่
- การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน
- การดูแลตัวเองทำอะไร

เป็น ที่รู้กัน โดยทั่วไปว่า อาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ เพราะบางต่อความเครียดจากควมมีคุณธรรมของงานที่ทำและจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน บทเรียนนี้พิจารณาที่

- สาเหตุของความเครียดสำหรับเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร ซึ่งกำลังทำงานในสถานการณ์ยุ่งยาก
- รับรู้สัญญาณของความเครียดได้อย่างไร
- วิธีการที่เพื่อนร่วมงานและฝ่ายจัดการสามารถใช้สนับสนุนสุขภาพจิตสังคมของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร
- บุคคลสามารถดูแลตัวเองและป้องกันความรู้สึกอ่อนล้าได้อย่างไร

ความเครียดของอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่

บทบาทการเป็นวีรบุรุษแบบดั้งเดิมของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครภาคประชาสังคมได้รับการได้รับความคาดหวังว่าจะไม่เห็นแก่ผลประโยชน์ของตัวเอง ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย และเป็นเหมือนซูเปอร์แมน ทำให้เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครลาออกจากงานด้วยความรู้สึกที่ไม่ได้ทำสิ่งต่างๆ ให้ดีพอ ความต้องการที่เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครต้องเผชิญมากขึ้นและเกินกว่าศักยภาพของพวกเขาที่จะเสนอความช่วยเหลือได้ เจ้าหน้าที่อาจได้รับความทุกข์จากเรื่องราวที่เจ็บปวดของผู้รอดชีวิตจากภัยพิบัติ อาสาสมัคร

ด้านการปฐมพยาบาลอาจรู้สึกผิดต่อการเสียชีวิตของผู้ที่ตนให้การดูแลรักษา อาสาสมัครโครงการเอชไอวีและเอดส์อาจรู้สึกสูญเสียความหวังเมื่อเผชิญกับวงจรความตายซ้ำแล้วซ้ำอีก เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครต้องรับมือกับความกลัวความตายและความทุกข์ทรมานของตัวเองคนที่ให้การช่วยเหลือคนอื่น นี่เป็นสถานการณ์ที่เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครภาคประชาสังคมแบ่งปันกับผู้ช่วยเหลืออื่นๆ เช่น หมอ พยาบาล ผู้ทำงานด้านสังคม เจ้าหน้าที่กู้ภัย เป็นต้น

บ่อยครั้งที่เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครไม่มีการเตรียมตัวที่ดีสำหรับรับมือกับปฏิกิริยาตอบสนองด้านอารมณ์ที่ตนเองได้รับจากประสบการณ์การดูแลและบรรเทาทุกข์แก่ผู้อื่น ปัญหาและสถานการณ์ของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครถูกผลักไปไว้เบื้องหลัง แต่ความต้องการและปฏิกิริยาตอบสนองควรได้รับการจัดการให้ตรงจุด เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครได้รับการช่วยเหลือที่ลดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความเครียด บุคคลส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะฟื้นคืนสู่สภาพเดิมได้เป็นอย่างดีและสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ตึงเครียดและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตามบางคนถูกรอบงำจากความเครียดและใช้ทรัพยากรที่มีอยู่จนหมด ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นได้เนื่องจากความต้องการที่มากเกินไป หรือเป็นความต้องการที่สั่งสมไว้ทั้งที่มาจากภายในและภายนอกสภาพแวดล้อมในการทำงานของบุคคล

สาเหตุของความเครียดในอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่

ตรงข้ามกับความคิดของบุคคลส่วนใหญ่ ความรุนแรงหรือประสบการณ์ที่ร้ายแรงไม่เพียงแต่ส่งผลให้เกิดความเครียดในเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครเท่านั้น บ่อยครั้งที่ผู้ช่วยเหลือค้นพบความหมายในงานที่ทำ และสิ่งนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานจัดการกับสถานการณ์ที่ประสบได้ บ่อยครั้งที่ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครถูกพิสูจน์ได้ว่า มีสาเหตุมาจากสภาพการทำงานและการบริหารจัดการด้านองค์กร

สภาพการทำงานที่เป็นสาเหตุของความเครียดประกอบด้วยลักษณะงานที่ไม่ชัดเจนหรือไม่ได้อยู่จริง การเตรียมความพร้อมของงานไม่ดี หรือการกำหนดขอบเขตงานไม่ชัดเจน หากมีการกำกับดูแลที่ไม่เพียงพอหรือไม่เป็นไปตามที่กำหนดไว้ หรือเจ้าหน้าที่หรืออาสาสมัครรู้สึกไม่ได้รับการสนับสนุนก็จะเพิ่มความเครียด บ่อยครั้งที่เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครได้รับผลกระทบส่วนตัวจากสถานการณ์ที่กำลังปฏิบัติงาน เช่น การสูญเสียญาติพี่น้อง หรือทรัพย์สินถูกทำลาย

สภาพการทำงานที่โหดร้ายซึ่งเกี่ยวข้องกับลักษณะของเหตุการณ์เป็นสาเหตุของความเครียดได้เช่นกัน เช่น ความยากลำบากทางกายภาพ ความเหน็ดเหนื่อย และงานที่อันตราย หากผู้ช่วยเหลือกลายเป็นส่วนหนึ่งของเหตุวิกฤติที่เกิดขึ้นกับส่วนรวม หรือเผชิญหน้ากับสภาวะการณ์ที่หมิ่นแหม่ทางด้านจริยธรรมและศีลธรรมก็สามารถนำไปสู่ความเครียดได้เช่นกัน หากสถานการณ์การทำงานยังคงเดิมและอาสาสมัครหรือเจ้าหน้าที่เผชิญกับสถานการณ์ภัยพิบัติซึ่งทำให้ต้องออกจากบ้านหรือแยกจากครอบครัวเป็นเวลานาน ก็อาจส่งผลให้การจัดการกับความเครียดยุ่งยากมากขึ้น ในบางกรณี อาสาสมัครหรือเจ้าหน้าที่อาจเริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ปฏิบัติงานอย่างเต็มที่ หาก

สภาพการทำงานที่ยากลำบาก



แมทธิว (Matthew) ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้นำกลุ่มคนงานบูรณะ โรงเรียนและสถานพยาบาล ภายหลังจากพายุเฮอริเคน ได้พัดถล่มพื้นที่บริเวณนี้ ด้วยสภาพอากาศที่ร้อนและชื้นและทุกคนนอนหลับรวมกัน ในเต็นท์ขนาดใหญ่ หัวหน้าที่ของแมทธิวจึงตัดสินใจว่าจะปิดเครื่องปรับอากาศในตอนกลางคืนเพื่อประหยัดพลังงาน แมทธิวซึ่งเคยชินกับอากาศเย็นและการมีห้องส่วนตัวจึงไม่สามารถนอนหลับให้สนิทได้ หลังผ่านไปสองสามสัปดาห์ แมทธิวซึ่งปกติเป็นที่รู้จักกันว่าเป็นคนอารมณ์ดี ง่าย ๆ สบาย ๆ พบว่าตัวเองกำลังตะคอกใส่คนงานแม้ว่าจะจะเป็นความผิดพลาดเพียงเล็กน้อย



NEJATO EMDAD AZZIRE AVAR

หากปล่อยให้ไว้ออกไม่จัดการอะไร ปัจจัยความเครียดเหล่านี้จะส่งผลต่อสุขภาพของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร และคุณภาพของงาน

สัญญาณของความรู้สึกอ่อนล้า

ผู้ช่วยเหลืออยู่ในความเครียดของการทุกข์ทรมานจากความรู้สึกอ่อนล้า การเรียนรู้เกี่ยวกับอาการอ่อนล้าสามารถช่วยให้ผู้ช่วยเหลือรู้ได้ถึงสัญญาณในตัวเองและผู้อื่นตั้งแต่แรก

ความรู้สึกอ่อนล้าเชื่อมโยงกับความคาดหวังที่เกิดขึ้นในพื้นที่ ซึ่งทั้งฝ่ายผู้รับประโยชน์และผู้ช่วยเหลือยึดถือว่าผู้ช่วยเหลือควรเสียสละความต้องการส่วนตัวและมีความพยายามอย่างไม่ย่อท้อ ความคาดหวังเหล่านี้แน่นอนว่าเป็นสิ่งที่เกินความจริง และก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกอ่อนล้าเป็นนัยยะที่บอกได้ว่าเกิดปัจจัยความเครียดขึ้นแล้ว โดยทั่วไปบุคคลเหนื่อยล้ามากเมื่อไม่สามารถพาตัวเองออกจากสถานการณ์ได้อีกต่อไป กระบวนการฟื้นฟูอาจต้องชยาเวลาออกไป

สัญญาณเตือนของความรู้สึกอ่อนล้ามีทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพ สัญญาณด้านร่างกายอาจเป็นการเมื่อยล้าเรื้อรัง ปวดหัวบ่อย ปวดท้องหรือนอนหลับยาก ผู้ช่วยเหลือนอาจลืมนดูแลตัวเองเหมือนอย่างที่เคยมั การเปลี่ยนแปลงด้าน

ความรู้สึกอ่อนล้า

สถานะทางอารมณ์เนื่องจากเผชิญกับความเครียดระยะยาว เป็นอาการของการเหนื่อยล้าทางอารมณ์เรื้อรัง สูญเสียพลังงานอย่างมาก ความกระตือรือร้นและแรงจูงใจในการทำงานลดลง ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ความรู้สึกบรรลุผลสำเร็จส่วนตัวลดลง การมองโลกในแง่ร้าย และการเกลียดชังสังคม

พฤติกรรมอาจรวมถึงการใช้แอลกอฮอล์ ยาสูบ หรือยาเสพติด พฤติกรรมที่ขาดความขี้ใจ และการละเลยความต้องการส่วนตัวด้านร่างกายและความปลอดภัย นอกจากนี้ความโกรธและความคับข้องใจที่จัดการได้ยาก และการสูญเสียการควบคุมอารมณ์ก็สามารถสื่อถึงความรู้สึกอ่อนล้าด้วย เช่นเดียวกับการถอยหนีจากการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นและการปฏิบัติต่อผู้ร่วมงานและผู้บังคับบัญชาที่แตกต่างจากปกติ บางคนเริ่มพบว่าไม่กล้าตอบปฏิเสธ หรือเริ่มมีปัญหาในการรักษาพื้นที่ส่วนตัว บางคนอาจมีปัญหาเรื่องการรวบรวมสมาธิและกลายเป็นไม่มีสมาธิที่สุด

การเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพ อาจหมายถึง ความคิดว่า “ฉันไม่ดีพอที่จะเป็นผู้ช่วยเหลือ” การเริ่มมีทัศนคติเชิงลบกับงาน “ไม่มีใครชื่นชมกับสิ่งที่ฉันทำ” หรือสูญเสียความห่วงใยและความรู้สึกต่อบุคคลอื่น “ฉันไม่สนใจหรือกลัวเด็กจะหิว” ความรู้สึกเศร้าหรืออาการซึมเศร้าต่อเนื่องนี้อาจสื่อถึงความรู้สึกอ่อนล้าเช่นกัน

เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครที่ได้รับผลกระทบจากความรู้สึกอ่อนล้าอาจรู้สึกว่าเป็นตัวเองเป็นผู้ “ที่แบกรับทั้งโครงการไว้” หรือ “ที่รู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นเพียงคนเดียว” และอาจวนเวียนอยู่ในวังวนด้านลบเมื่อต้องทำงานนั้นติดต่อกันหลายชั่วโมง จนลืมนไปว่าตนเองต้องการการหยุดพักและการพักผ่อนหย่อนใจซึ่งบางทีก็เป็นเรื่องง่ายคามากแทบไม่ต้องใช้พลังงานอะไร เช่น การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ร่วมงานก็ไม่ต้องใช้อะไรมากมายเลย

บ่อยครั้งที่ผู้ได้รับผลกระทบเป็นคนสุดท้ายที่รู้ว่าจริงๆ แล้วกำลังเกิดอะไรขึ้น นี่จึงเป็นเหตุผลสำคัญสำหรับทีมงานทั้งหมดที่ต้องเข้าใจถึงสาเหตุของความเครียดและความรู้สึกอ่อนล้า และตระหนักถึงสัญญาณตั้งแต่เริ่มต้น

การดูแลสำหรับอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่

อาสาสมัคร เจ้าหน้าที่ ผู้จัดการและองค์กรจำเป็นต้องเข้าใจและเคารพข้อจำกัดส่วนตัวและด้านการปฏิบัติ เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกอ่อนล้าของอาสาสมัครหรือเจ้าหน้าที่ ทุกคนต้องมีความรับผิดชอบในการดูแลผู้อื่นด้วยความเห็นอกเห็นใจและความเคารพ

เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครต้องได้รับการช่วยเหลือในประเด็นสำคัญหลายประการเพื่อลดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความเครียด การดำเนินการเบื้องต้นคือการให้ข้อมูลที่ดีและครบถ้วนเกี่ยวกับงานที่ต้องรับผิดชอบและความเครียดและการจัดการกับปฏิกิริยาตอบสนองด้านอารมณ์ในสถานการณ์ที่ยุงยาก ซึ่งเป็นการเตรียมผู้ช่วยเหลือให้พร้อมในการตรวจสอบปฏิกิริยาตอบสนองของตนเอง และเสนอทางเลือกต่าง ๆ สำหรับการดูแลตัวเองและการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน ผู้ช่วยเหลือต้องการให้ผู้อื่นประเมินค่าและส่งสัญญาณว่า ผู้ช่วยเหลือและงานของพวกเขาเป็นสิ่งที่มีความหมาย เรียกว่า “การดูแลสำหรับผู้ดูแล”

ความต้องการของอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่มักคล้ายคลึงกับผู้ได้รับการช่วยเหลือ สภาพแวดล้อมเชิงสนับสนุนเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญมากในการลดความเครียด การส่งเสริมสภาพแวดล้อมเชิงสนับสนุนทำได้โดย

- ผู้จัดการและเพื่อนร่วมงานให้คำแนะนำและการสนับสนุนที่อาสาสมัครและเจ้าหน้าที่เข้าถึงได้
- การสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่บุคคลพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย และแบ่งปันปัญหากันได้โดยไม่ต้องกลัวผลกระทบ
- การจัดการประชุมเป็นประจำ ซึ่งเป็นการนำเจ้าหน้าที่และหรืออาสาสมัครทั้งหมดมารวมกันและเป็นการสนับสนุนความรู้สึกการมีส่วนร่วมให้กับทีม
- การให้ความเคารพในหลักการของการเก็บรักษาความลับซึ่งบุคคลรู้สึกปลอดภัยเมื่อพูดถึงความเครียดและขอรับการช่วยเหลือ

การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน



เจ้าหน้าที่คนหนึ่งถูกสังเกตว่าทำงานช้า และแยกตัวจากการติดต่อทางสังคม กลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ เมื่อผู้ร่วมงานบอกว่า เขาทำงานล่าช้าเกินไป เขาก็เริ่มว่าวุ่นใจมาก เพื่อนร่วมงานจึงได้รายงานข้อกังวลนี้ไปยังผู้จัดการทีม ซึ่งต่อมาได้ประเมินว่า เจ้าหน้าที่ได้รับงานมากเกินไปและประสบกับสภาพแวดล้อมอื่นๆ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของความเครียด ผู้จัดการทีมสอบถามว่าตอนนี้เจ้าหน้าที่รู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่รุนแรง ซึ่งสร้างความว่าวุ่นใจให้แก่พวกเขาในช่วงสามเดือนที่ผ่านมา และตรวจสอบหากยังคงสร้างความกังวลและความทรงจำที่เจ็บปวด ผู้จัดการทีมเชิญผู้ร่วมงานที่เกี่ยวข้องมาแลกเปลี่ยนการสังเกตการณ์สมาชิกในทีมเป็นการส่วนตัวและด้วยวิธีการเชิงบวก

ในที่สุดเจ้าหน้าที่ก็ได้ทราบว่าจริงๆ แล้วเขาต่อสู้กับความเครียดที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้ เขาตัดสินใจพูดคุยกับผู้ร่วมงานเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นและลองทำงานน้อยลงในตอนเย็น เขาค่อยๆ รู้สึกดีขึ้น

AMERICAN RED CROSS



- การสร้างวัฒนธรรมการทำงานที่เป็นบรรทัดฐานว่าต้องมีการรวมตัวกันภายหลังเหตุการณ์วิกฤติ เช่น ระบบกลุ่มช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน

- การทำให้แน่ใจว่า เป็นการทำงานกันเป็นคู่

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานมีผลต่อการสร้างความเข้มแข็งและช่วยป้องกันปัญหาด้านจิตใจ ปฏิบัติการตอบสนองซึ่งไม่ได้รับมือและจัดการให้ตรงจุดอาจนำไปสู่ความเครียดที่เพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเปลี่ยนไปเป็นภาวะวิกฤติในที่สุด การแบ่งปันปัญหาอุปสรรคกับบุคคลอื่นจะเป็นการลดความเข้าใจที่ผิดพลาดและการแปลความหมายที่ไม่ถูกต้อง สภาพแวดล้อมที่มีการกระตุ้นให้พูดถึงปฏิบัติการตอบสนองด้านอารมณ์และข้อจำกัด เพื่อช่วยยืนยันถึงคุณภาพและประสิทธิภาพของกิจกรรม และสุขภาพของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร

การส่งต่อ

หลายครั้งที่เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครอาจแสดงสัญญาณของปฏิบัติการตอบสนองต่อความเครียดที่รุนแรงหรือปัญหาด้านสุขภาพจิตอื่น ๆ แต่ละโครงการควรมีกลไกการส่งต่อภายในสถานภาพประจำประเทศสำหรับบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ หากไม่มีแหล่งทรัพยากรที่เพียงพอภายในสถานภาพประจำประเทศ อาจเป็นไปได้ที่จะจัดทำข้อตกลงกับหน่วยงานด้านการดูแลสุขภาพในท้องถิ่นหรือองค์กรพัฒนาเอกชนท้องถิ่น ผู้จัดการหรือผู้บังคับบัญชาของท่านสามารถแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์เฉพาะในสถานภาพประจำประเทศของท่าน (ดูแนวปฏิบัติสำหรับการส่งต่อในบทที่ 2)

การกำกับดูแลแบบสนับสนุน

บทบาทของผู้บังคับบัญชาแบบประเพณีนิยม คือการเฝ้าดูการปฏิบัติงานของอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ด้วยความเข้มงวดและเต็มที่ และการรักษาคุณภาพของงานให้อยู่ในมาตรฐานด้านการบริหารจัดการ อย่างไรก็ตามผู้บังคับ

บัญชาให้การสนับสนุนด้านอารมณ์แก่อาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ภายในทีมด้วย กล่าวได้อีกว่า มีความคาดหวังว่าผู้บังคับบัญชาจะให้การดูแลเอาใจใส่แก่อาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ ปกป้องพวกเขาในฐานะของทรัพยากรมนุษย์ และกำหนดขีดจำกัดของการขยายขอบเขตงาน

สิ่งนี้สำคัญเป็นพิเศษในกรณีของโครงการช่วยเหลือด้านจิตสังคม ผู้บังคับบัญชามีบทบาทสำคัญในการจัดหาบุคคลที่ผู้ช่วยเหลือสามารถโทรหาเพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับงาน หรือผู้ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับปัญหาที่ผู้ช่วยเหลือกำลังเผชิญอยู่ในบริบทของภาษาที่เป็นที่ทราบกันดีว่า เป็นการขอคำแนะนำหรือการช่วยเหลือแบบไม่เป็นทางการ อีกทางเลือกหนึ่งที่ใช้ได้ผลดีคือ กลุ่มสนับสนุนซึ่งเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครสามารถแบ่งปันความรู้ โลกทัศน์และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์สำหรับบุคคลอื่น

การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน

การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน หมายถึง การเสนอความช่วยเหลือต่อบุคคลที่อยู่ในตำแหน่งระดับงานเดียวกันกับผู้ช่วยเหลือ หลักการของการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานคือ หลีกทั่วไปเดียวกันกับการปฐมพยาบาลด้านจิตใจและการสื่อสารแบบประคับประคอง

การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานเป็นกลวิธีการช่วยเหลือแบบประคับประคองและใช้ได้ผลต่อสถานการณ์ตึงเครียดที่ส่งเสริมการจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ การขอให้บุคคลพูดคุยเกี่ยวกับปฏิบัติการตอบสนองและความรู้สึกจะส่งเสริมการจัดการความเครียดและช่วยบุคคลรับมือกับสถานการณ์ตึงเครียดตามชื่อ(การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน) ผู้ช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานให้เฉพาะการสนับสนุนเท่านั้น ไม่ใช่เป็นผู้ให้คำปรึกษา ผู้ช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานให้การช่วยเหลือในช่วงสั้นๆ และไม่ใช้แทนที่การช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

องค์ประกอบสำคัญของการช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน

ห่วงใย เอาใจใส่ เคารพ ไว้วางใจ
 การฟัง/การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
 บทบาทชัดเจน
 การทำงานเป็นทีม ความร่วมมือ การแก้ปัญหา
 การอภิปรายถึงประสบการณ์การทำงาน

ข้อดีของการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานคือ เป็นการช่วยเหลือโดยผู้ที่มีสถานการณ์และให้การช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็ว ผู้ที่อยู่ภายใต้ความเครียดอาจต้องการการช่วยเหลือในระยะสั้นเพื่อป้องกันปัญหาอื่นที่อาจเกิดตามมา การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานช่วยให้บุคคลพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดของตัวเอง หลายองค์กรซึ่งทำงานในสถานการณ์วิกฤติได้พัฒนาหรือเริ่มต้นพัฒนาโครงการช่วยเหลืออาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ โดยมีพื้นฐานจากการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน

ทุกคนจำเป็นต้องเป็นผู้ช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานเมื่อทำงาน ในด้านการช่วยเหลือด้านจิตสังคมและเป็นการช่วยเหลือแบบไม่เป็นทางการ และไม่ยุ่งยาก การอบรมนี้แนะนำการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานแบบไม่เป็นทางการในลักษณะเดียวกับการปฐมพยาบาลด้านจิตใจและทักษะการฟังอย่างตั้งใจ

คำแนะนำสำหรับการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานแบบไม่เป็นทางการในเหตุวิกฤติ

ทำตัวให้ว่าง เมื่อมีการร้องขอความช่วยเหลือ ทำทุกวิถีทางเพื่อทำตัวให้ว่าง โดยทั่วไปบุคคลซึ่งประสบกับเหตุการณ์ตึงเครียดชอบที่ได้รับการช่วยเหลือ แต่ต้องไม่ใช่การก้าวถ่าง เพียงทำตัวให้ว่างเพื่อพูดคุยกันก็อาจเป็นทุกสิ่งที่ต้องการแล้ว หากบุคคลนั้นไม่ต้องการพูดคุย ให้อยู่ข้าง ๆ ก็เพียงพอแล้ว

จัดสถานการณ์ให้เหมาะสมและระบุแหล่งทรัพยากร หาสถานที่เงียบๆ และปกป้องบุคคลจากผู้ที่มองดูหรือผู้สื่อข่าว และภาพหรือเสียงที่ตึงเครียด บอกแหล่งความช่วยเหลือที่เหมาะสมเท่าที่จะเป็นไปได้ เช่น หมอ เพื่อทำการรักษาอาการบาดเจ็บทางร่างกาย หรือครอบครัวและเพื่อน

ให้ข้อมูลข่าวสาร องค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของการได้มาซึ่งการควบคุม คือ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสถานการณ์ ข้อมูลข่าวสารช่วยให้ผู้ได้รับผลกระทบนำเอาเหตุการณ์ไปวางไว้ในโลกทัศน์ที่สามารถจัดการได้ ข้อมูลข่าวสารทุกอย่างที่ได้รับความมีความถูกต้องและเป็นรูปธรรม

ช่วยเหลือบุคคลในการเสริมสร้างการควบคุมตัวเอง เช่นเดียวกับการให้ข้อมูลข่าวสาร ให้แน่ใจว่าได้ปฏิบัติกับผู้อื่นเสมือนเพื่อนร่วมงานหรือคู่หู ไม่ใช่คนไข้หรือผู้เคราะห์ร้าย รับฟังและสนับสนุนการตัดสินใจ ให้รักษาท่าทีเป็นกลาง การยินยอมให้บุคคลได้แสดงออกถึงความรู้สึก

ให้กำลังใจ เมื่อบุคคลอยู่ภายใต้ความเครียด อาจส่งผลกระทบต่อความนับถือตนเอง บุคคลมีแนวโน้มที่จะอธิบายถึงความรู้สึกผิดและกล่าวโทษตัวเอง เนื่องจากเป็นความรู้สึกที่เข้ากับมุมมองของสถานการณ์ได้ง่ายดายที่สุด สิ่งสำคัญ คือการกระตุ้นให้เกิดคำอธิบายอื่น ๆ และมุมมองด้านบวกมากขึ้น โดยเฉพาะกับสิ่งที่ไม่ควรรู้สึกผิด การกระตุ้นให้เกิดคำอธิบายและความคิดที่เป็นทางเลือกอื่น เป็นวิธีที่ดีกว่าการพยายามหาข้อโต้แย้ง

รักษาความลับ เป็นพื้นฐานหลักของการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน หากไม่สามารถรักษาความลับไว้ได้ คำถามเรื่องความซื่อสัตย์ของทีมทั้งหมดจะเกิดขึ้นทันที ผู้ช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานอาจได้รับคำถามจากเพื่อนร่วมงานหรืออาสาสมัครคนอื่นที่มีความห่วงใย ให้รับมือกับบุคคล

เหล่านั้นด้วยความรอบคอบและแนะนำให้ไปสอบถามโดยตรงกับผู้ได้รับผลกระทบ

การติดตามผล ในบางสถานการณ์ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานที่ต้องติดตามผล ซึ่งอาจทำได้โดยการโทรศัพท์หรือพูดคุยโดยตรง การติดตามผลไม่ใช่หลักสำคัญและควรทำโดยไม่ให้รู้สึกว่าคุณก้าวท้าว

การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานอย่างเป็นทางการในรูปแบบกลุ่ม

การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานอย่างเป็นทางการมากขึ้นสามารถดำเนินการในรูปแบบของกลุ่ม โดยการอภิปรายถึงเหตุการณ์ปัจจุบันซึ่งทุกคนเพิ่งประสบมา หรือเหตุการณ์ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ข้อดีคือผู้เข้าร่วมเข้าใจในสถานการณ์หรือเหตุการณ์ สิ่งนี้แสดงให้เห็นว่าองค์กรเอาใจใส่ผู้ปฏิบัติงานและเป็นการจำแนกตัวบุคคลที่ต้องการการช่วยเหลือที่เฉพาะมากขึ้น

การดูแลตัวเอง

การดูแลด้านการบริหารจัดการและการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานเป็นองค์ประกอบสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตสังคมของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร อย่างไรก็ตาม ยังมีอีกหลายสิ่งที่คุณช่วยเหลือซึ่งกำลังทำงานในสถานการณ์ที่ยุ่งยากสามารถทำได้เพื่อดูแลตัวเอง การดูแลตัวเองมีความสำคัญในสองด้าน คือ เตรียมความพร้อมของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครในการช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ พึงระลึกเสมอว่าปฏิกิริยาตอบสนองบางอย่างเป็นเรื่องปกติธรรมดา ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้และทำให้ผู้ช่วยเหลือยังคงทำงานต่อไปได้อย่างเต็มศักยภาพ มีเทคนิคการช่วยเหลือตนเองหลายประการ ได้แก่

- การระบายความรู้สึก เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก แม้ว่าจะเป็นความรู้สึกที่น่ากลัวหรือแปลกประหลาดก็ตาม
- ให้รู้ตัวว่ามีความตึงเครียดและพยายามผ่อนคลายอย่างมีสติ หายใจช้าๆ และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การดำเนินงานกลุ่มช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน

F

มีคำแนะนำว่าผู้ช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานควรผ่านการอบรมเรื่องการจัดการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานอย่างเป็นทางการ อย่างไรก็ตาม ในพื้นที่ซึ่งไม่สามารถใช้การช่วยเหลืออื่นได้ แนะนำให้ดำเนินการตามกระบวนการต่อไปนี้

- เรียกประชุม ย้ำว่าทุกคนต้องเข้าร่วมและการเข้าร่วมนี้สำคัญพอๆกับการทำงานอย่างเต็มที่
- นัดหมายผู้อำนวยการกลุ่ม หัวหน้าทีม หรือผู้ที่สะดวก
- เริ่มด้วยผู้อำนวยการกลุ่มแนะนำเป้าหมายการประชุม “เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และค้นหาความต้องการการช่วยเหลือ” และให้สมาชิกคนอื่นๆแนะนำหัวข้อการอภิปราย
- ทุกคนควรมีโอกาสแบ่งปันข้อมูลจากประสบการณ์ของคุณและร้องขอข้อมูลในประเด็นพิเศษ
- การประชุมควรเสร็จสิ้นภายในเวลาหนึ่งชั่วโมง
- จัดให้มีการประชุมเป็นประจำทุกสัปดาห์ หรือเวลาีสถานการณ์รุนแรง หรือประจำทุกวัน



HEINE PEDERSEN/DANISH RED CROSS

หยุดพัก

ฮอร์เนซ (Hortence) ทำงานในฝ่ายปฏิบัติการบรรเทาทุกข์ในภาวะฉุกเฉิน “หลังจากทำงานมาสิบปี ฉันรู้สึกว่ามีเริ่มต้นตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ต้องการการตัดสินใจอย่างรวดเร็วช้าลงมาก” ฮอร์เนซกล่าว “ฉันรู้สึกว่าตัวเองเคลื่อนไหวเหมือนภาพช้า จำได้ว่าฉันประหลาดใจมากที่รู้สึกว่าเป็นความอ่อนล้า ฉันไม่ได้ต้องการค้นหาคำตอบจริงๆ ดังนั้นฉันจึงลาพัก ฉันเคยเห็นเพื่อนร่วมงานบางคนต้องกำแพงและหยุดทำงาน พวกเขาต้องใช้เวลาปีหรือสองปีเพื่อฟื้นฟู”



- พยายามพักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอ
- หลังเหตุการณ์วิกฤต อาจเป็นการดีที่จะพูดคุยกับใครสักคนและบรรยายถึงความคิดหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์วิกฤตนั้น เป็นการช่วยในการประมวลผลของประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ
- การรับฟังสิ่งที่ผู้อื่นพูดและคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อพวกเขาด้วยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ อาจมีการแบ่งปันข้อมูลเชิงลึกที่เป็นประโยชน์

ผู้ช่วยเหลือจำเป็นต้องดูแลตัวเองอย่างดีเหมือนกับที่ปฏิบัติกับผู้อื่น กินอาหารที่ดี ดื่มน้ำสะอาดและพักผ่อน และออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด



การทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ก็นับว่าเป็นการดูแลตนเองด้วย เช่น วาดภาพ ระบายสี งานเขียน เล่นดนตรี มองหาวิธีการผ่อนคลายที่เป็นประโยชน์ บางครั้งการแสดงความรู้สึกด้วยการทำสิ่งต่างๆ อาจง่ายมากกว่าการพูด

หากบุคคลประสบกับการนอนหลับยากหรือรู้สึกวิตกกังวล เป็นการศึกษาหรือประเด็นต่างๆ กับใครสักคนที่สามารถไว้วางใจได้ การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนก่อนเข้านอนและเข้านอนให้เร็วขึ้นกว่าปกติและอ่านหนังสืออาจช่วยได้

หากไม่มีสมาธิในการปฏิบัติหน้าที่ตามคำสั่ง ต่อเนื่องไปถึงการงานที่เป็นงานประจำภายหลังสถานการณ์ยุ่งยาก ให้แจ้งกับเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา จำไว้ว่าต้องใช้เวลาในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น หลีกเลี่ยงความคาดหวังที่ใหญ่เกินไป สิ่งเหล่านี้สามารถนำไปสู่ความผิดหวังและความขัดแย้งได้ อย่าใช้ยารักษาตนเอง หลังจากไม่กี่สัปดาห์ หากปฏิบัติตอบสนองยังคงยุ่งยากต่อการจัดการ ให้ขอรับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

การดูแลตัวเอง

F

ดูแลร่างกายและจิตใจตัวเอง พักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอ ฝึกปฏิบัติเทคนิคการลดความเครียด เช่น การนั่งสมาธิหรือการผ่อนคลายอารมณ์ รับประทานอาหารตามปกติและรับประทานอาหารที่ดี ออกกำลังกาย ฝึกโยคะหรือฝึกฝนร่างกายด้วยวิธีอื่นๆ ที่ท่านทำแล้วมีความสุข ติดต่อกับคนที่ท่านรักอย่างสม่ำเสมอ พูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์และความรู้สึกของท่านกับเพื่อนร่วมงาน เล่นหรือทำบางอย่างเพื่อความสนุกสนาน



ToMAS
BERTELSEN/DANISH
RED CRoSS

นียมศัพท์และข้อแนะนำ สำหรับเอกสารอ่านเพิ่มเติม

นียมศัพท์

โปรดหมายเหตุไว้ด้วยว่าคำจำกัดความต่อไปนี้นำมาใช้ในชุดคู่มือฝึกอบรมนี้และอยู่ในบริบทของการช่วยเหลือด้านจิตสังคม ไม่จำเป็นต้องเป็นนียมที่นิยมใช้เป็นสากล

การฟังอย่างตั้งใจ

การฟังอย่างตั้งใจเป็นมากกว่าการให้ความสนใจในสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด สิ่งสำคัญคือ การสื่อถึงความเข้าใจในความหมายของผู้พูด รวมไปถึงการตอบสนองด้วยการไม่ใช้คำพูด (เช่น มองด้วยความสนใจ ผงกศีรษะ และแสดงอาการเห็นพ้อง) และใช้คำพูด (เช่น การพูดว่า “ฉันเข้าใจ” “ถูกต้อง” “โปรดพูดต่อ” และ “ฉันอยากฟังรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับ”) การใช้ศัพท์และถ้อยคำเหมือนกับที่บุคคลพูดก็เป็นการส่งสารว่าผู้ช่วยเหลือเข้าใจและกระตือรือร้นตามการสนทนาของผู้พูดอยู่

การสื่อสารต่อสาธารณะ

การสนับสนุนแนวคิดหรือหลักการอย่างจริงจัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทนี้ เป็นการสื่อสารถึงการสนับสนุนของบุคคลหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งอย่างจริงจัง

วิตกกังวล

เป็นภาวะทางอารมณ์ที่ไม่สบายใจ หรือคลุมเครือเป็นลักษณะอาการของความเศร้าโศก ความกระวนกระวาย และอาการทางประสาททั่วไป หรือความตื่นตระหนก โดยเฉพาะเมื่อเผชิญกับสิ่งที่กระตุ้นเตือนถึงเหตุการณ์วิกฤติ ห่วงว่าจะสูญเสียการควบคุมหรือความสามารถในการจัดการ กังวลว่าอาจเกิดเหตุการณ์ขึ้นอีก เป็นเรื่องปกติสำหรับผู้ที่ได้รับความทุกข์ทรมานจากความวิตกกังวลที่จะมีอาการระแวงระวังตัวตลอดเวลา สะดุ้งตกใจง่ายเมื่อเกิดเสียงดังหรือการเคลื่อนไหวกะทันหัน เป็นต้น

กลยุทธ์การเข้าหา

เมื่อบุคคลซึ่งได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์วิกฤติพยายามค้นหาความหมายในสถานการณ์ การขอรับการช่วยเหลือ และการลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหานั้น

กลยุทธ์การหลบเลี่ยง

เป็นได้ทั้งการหลบเลี่ยงทางจิตใจต่อการคิดและการจดจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ และการหลบเลี่ยงทางพฤติกรรมต่อกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่กระตุ้นความทรงจำที่ไม่สบายใจ การหลบเลี่ยงเป็นสิ่งที่พบได้บ่อยมากในระยะแรกๆ ซึ่งเกิดขึ้นตามมาหลังการเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติ การหลบเลี่ยงที่พบได้ในระยะที่แน่นอนช่วยใน

การจัดการและเริ่มยอมรับกับประสบการณ์ อย่างไรก็ตามหากการหลบเลี่ยงยังคงดำเนินต่อไปอีกหลายสัปดาห์หรือหลายเดือนก็อาจนำไปสู่ปัญหาอื่นได้และเป็นตัวขัดขวางไม่ให้บุคคลทำใจยอมรับกับเหตุการณ์ กลยุทธ์การหลบเลี่ยงควรค่อยๆ ลดความถี่ลงภายในหกเดือนแรก สำหรับกรณีที่ไม่กลายเป็นภาวะเรื้อรัง

ความรู้สึกเศร้าที่เกิดจากการสูญเสีย

ปฏิกิริยาตอบสนองด้านอารมณ์ต่อการสูญเสียบุคคลที่สำคัญ ความซึมเศร้าที่สัมพันธ์กับการสูญเสียถูกพิจารณาว่าเป็นเรื่องปกติในกรณีของการสูญเสียอย่างใดอย่างหนึ่ง และมักมาพร้อมกับความอยากอาหารลดลง อารมณ์นอนไม่หลับ และสำนึกของการไร้ค่า

คืนกลับสู่สภาพเดิม

การคืนกลับสู่แนวทางของการปฏิบัติหน้าที่โดยสมบูรณ์เหมือนอย่างที่เคยเป็นมาก่อน

ความรู้สึกอ่อนล้า

สภาวะทางอารมณ์เนื่องจากเผชิญกับความเครียดระยะยาว เป็นอาการของการเหนื่อยล้าทางอารมณ์เรื้อรังสูญเสียพลังงานมาก ความกระตือรือร้นและแรงจูงใจในการทำงานลดลง ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ความรู้สึกบรรลุผลสำเร็จส่วนตัวลดลง การมองโลกในแง่ร้ายและการเกลียดสังคม

ชุมชน

โดยทั่วไปชุมชนถูกอธิบายว่าเป็นกลุ่มของประชาชนที่อาศัยอยู่ร่วมกันในเมือง หมู่บ้าน หรือหน่วยที่เล็กกว่า แต่ก็อาจให้คำจำกัดความได้อีกว่าเป็นกลุ่มของประชาชนที่มีปฏิสัมพันธ์กันและแบ่งปันบางสิ่งบางอย่างกันในกลุ่ม เช่น กลุ่มชาติพันธุ์เดียวกัน กลุ่มที่ไปโบสถ์เดียวกัน กลุ่มเกษตรกร หรือกลุ่มอาสาสมัครในองค์กรเดียวกัน

กิจกรรมในระดับชุมชน

กิจกรรมที่เชื่อมต่อกับวิถีชีวิตชุมชน เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมของสมาชิกชุมชน บางครั้งริเริ่มโดยกลุ่มภายนอกชุมชน มีการใช้ความรู้อาเซียนและแนวทางปฏิบัติที่มีอยู่ของชุมชน

การจัดการ

เป็นกระบวนการปรับตัวต่อสถานภาพใหม่ของชีวิต การจัดการกับสถานการณ์ที่ยู่ยาก การทำทุกวิถีทางในการแก้ปัญหาหรือการค้นหาเพื่อลดขนาด บรรเทา หรืออดทนต่อความเครียดหรือความขัดแย้ง พฤติกรรมการจัดการที่เป็นประโยชน์ประกอบด้วย การหิบบินความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น การทำงานเชิงรุกเพื่อค้นหาการแก้ปัญหา

หรือกำจัดแหล่งของความเครียด พฤติกรรมการจัดการที่ไม่เป็นประโยชน์ รวมถึงการไม่ยอมรับรู้ถึงภัยคุกคามหรือปฏิเสธผลกระทบ การหลบเลี่ยงแหล่งของความเครียด การเข้าสู่การแยกตัว การสร้างความคับข้องใจให้กับผู้อื่น การใช้ยารักษาด้วยตนเอง และการนำผู้อื่นไปพบความเลวร้ายด้านสุขภาพและความมั่นคงเพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปตามปกติ

การให้คำปรึกษา

ความสัมพันธ์กันในลักษณะที่ผู้ช่วยเหลือให้การช่วยเหลือและคำแนะนำแก่ผู้ได้รับผลกระทบเพื่อแก้ไขหรือทำความเข้าใจปัญหาของตนเองให้ดีขึ้น การให้คำปรึกษาไม่ได้หมายถึงการรักษาหรือการบำบัด เป็นเพียงการอำนวยความสะดวกในการแก้ไขปัญหาและการค้นหาวិธีใหม่ในการจัดการกับสถานการณ์ที่ยุ่งยาก

วิกฤติ

การแทรกแซงโดยกะทันหันใด ๆ ก็ตามต่อเหตุการณ์ที่ควรดำเนินไปตามปกติในชีวิตของบุคคลหรือสังคมซึ่งทำให้จำเป็นต้องทบทวนรูปแบบการกระทำและความคิดอีกครั้ง หรือสำนึกทั่วไปของการสูญเสียการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันพื้นฐานตามปกติ เช่น บุคคลอาจประสบกับวิกฤติเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงจากปกติอย่างทันทีทันใด เช่น การเสียชีวิตของคนที่รัก หรือสูญเสียงาน หรือสุขภาพที่ดี

เหตุการณ์วิกฤติ

เหตุการณ์ที่มีอิทธิพลและเกิดขึ้นทันทีทันใดนอกเหนือจากประสบการณ์ประจำวันตามปกติ และมีผลกระทบที่ดึงเครียดเพียงพอที่จะครอบงำทักษะการจัดการที่มีประสิทธิภาพตามปกติของบุคคลหรือกลุ่ม ตัวอย่างเช่น อุบัติเหตุ ความเจ็บป่วยรุนแรง การกระทำความรุนแรง การฆ่าตัวตาย ภัยพิบัติทางธรรมชาติ ภัยพิบัติที่เกิดจากน้ำมือมนุษย์ (เช่น สงคราม การวางระเบิด และการรั่วไหลของแก๊ส) และโรคระบาด

การปฏิเสธ

กลไกป้องกันตัวเองอย่างหนึ่ง เป็นการปฏิเสธความรู้สึก ความปรารถนา ความต้องการหรือความคิดเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความวิตกกังวล

ซึมเศร้า

โดยทั่วไปเป็นภาวะอารมณ์ที่เป็นลักษณะอาการของความรู้สึกด้านตัวเอง สิ้นหวังและไร้ค่าไม่มีประโยชน์ เฉื่อยชา มองโลกในแง่ร้าย เศร้าเรื้อรัง และอาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง อาการเหล่านี้มักเชื่อมโยงกับการสูญเสียอย่างรุนแรง เป็นการตอบสนองตามปกติในช่วงสั้น ๆ และควรค่อย ๆ ลดลงภายในช่วงไม่กี่สัปดาห์ถึงหนึ่งเดือน หากไม่ได้ถูกพัฒนาไปเป็นความผิดปกติ

ภัยพิบัติ

เหตุการณ์ที่มักเกิดขึ้นโดยกะทันหันและไม่สามารถทำนายล่วงหน้าได้ เป็นสาเหตุของความเสียหาย การทำลายล้างและความทุกข์ทรมานของมนุษย์ในวงกว้าง ภัยพิบัติที่ใหญ่หลวงเกินกว่าศักยภาพของท้องถิ่นจำเป็นต้องมีการร้องขอความช่วยเหลือจากภายนอกทั้งในระดับประเทศและระหว่างประเทศ แม้ว่าภัยพิบัติมักมีสาเหตุมาจากธรรมชาติ แต่ภัยพิบัติอาจมีต้นกำเนิดจากมนุษย์ สงครามและการก่อความไม่สงบของพลเมืองซึ่งทำลายบ้านเกิดเมืองนอนและขับไล่ประชาชนจากถิ่นอาศัยก็รวมอยู่ในสาเหตุของภัยพิบัติด้วยสาเหตุอื่นๆ ได้แก่ อาการถล่ม พายุหิมะ ภัยแล้ง โรคระบาด แผ่นดินไหว การระเบิด ไฟไหม้ น้ำท่วม วัตถุอันตราย หรืออุบัติเหตุด้าน การขนส่ง (เช่น สารเคมีรั่วไหล) พายุเฮอริเคน อุบัติการณ์นิวเคลียร์ พายุทอร์นาโด หรือภูเขาไฟระเบิด

การแยกบุคลิกภาพ

กระบวนการที่ส่วนหนึ่งของความคิด ปฏิกริยาตอบสนองอารมณ์ เริ่มแยกตัวออกจากบุคลิกภาพส่วนอื่น ผู้ที่ได้รับผลกระทบรู้สึกว่ามีสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งต่างๆรอบตัวไม่ได้เกิดขึ้นจริง

ภาวะฉุกเฉิน

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกะทันหัน โดยทั่วไปไม่สามารถทำนายล่วงหน้าได้ จึงต้องออกคำสั่งให้มีมาตรการฉุกเฉินเพื่อลดผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์

การทารุณกรรมด้านจิตใจ

การทำลายความนับถือตนเองของผู้เป็นอย่างสม่ำเสมอ เป็นพฤติกรรมการทำร้ายด้านจิตใจจากบุคคลที่มีอำนาจ คำสั่ง หรือเป็นที่ไว้วางใจ การถูกปฏิเสธหรือทอดทิ้ง การปฏิเสธที่จะรับฟัง รับฟัง หรือช่วยเหลือผู้อื่น รวมถึงการลดคุณค่าของผู้อื่นผ่านการสบประมาท การวิพากษ์วิจารณ์ การเยาะเย้ย การเลียนแบบ หรือการล้อเลียนชื่อ รวมทั้งการกักขัง

ความเห็นอกเห็นใจ

ความสามารถในการมองเห็นและเข้าใจในสถานการณ์ ความรู้สึก และแรงจูงใจของบุคคลอื่น

การเสริมสร้างพลังอำนาจ

การมอบความรู้สึกของการควบคุมชีวิตตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็นตัวบุคคลหรือกลุ่ม ส่วนใหญ่สำเร็จได้โดยการให้การยอมรับแก่บุคคลและกำหนดโครงสร้างซึ่งอนุญาตให้บุคคลเข้าร่วมในกิจกรรมชุมชน การเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้อง ไม่ว่าในกิจกรรมประจำวัน หรือกิจกรรมการให้ความรู้หรือพักผ่อนหย่อนใจ ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตสังคมและเสริมสร้างพลังให้กับบุคคลในการฟื้นฟูความรู้สึกควบคุมบางแง่มุมของชีวิตได้ ความเป็นเจ้าของ และการอยู่อย่างมีประโยชน์อีกครั้ง

จริยธรรม

คำศัพท์ที่รวมเอาการดำเนินการที่ถูกต้องเหมาะสมและการมีชีวิตที่ดีไว้ด้วยกัน มาตรฐานด้านศีลธรรมประเภทหนึ่ง เป็นคำที่กว้างกว่าแนวความคิดทั่วไปของการแยกแยะถูกและผิด มุมมองที่เป็นหัวใจของจริยธรรม คือ “การมีชีวิตที่ดี” การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าหรือพึงพอใจในการดำเนินชีวิต

ความเครียดขั้นรุนแรง

เมื่อบุคคลเผชิญกับภาวะตึงเครียดโดยกะทันหันหรือรุนแรง ทำให้บุคคลประสบกับความเครียดขั้นรุนแรง อุบัติเหตุ การสูญเสียสมาชิกในครอบครัว การรอดชีวิตจากการถูกทำร้าย หรือรูปแบบอื่นๆ ของเหตุการณ์ที่มีอิทธิพลสูง ส่งผลให้เกิดวิกฤติด้านอารมณ์

ความโศกเศร้า

กระบวนการที่เจ็บปวดแต่เป็นไปตามธรรมชาติ มุ่งหมายให้เป็นการปลดปล่อยผู้ประสบภัยออกจากสิ่งที่สูญเสียไป ความโศกเศร้าเป็นความรู้สึกเจ็บปวดอย่างรุนแรงจากการสูญเสียบุคคลและการพลัดพรากจากบุคคล อาจกล่าวได้ว่าความโศกเศร้าเป็นส่วนขยายของความรักที่สูญเสียรู้สึกต่อผู้เสียชีวิต

ความเหนื่อยล้าของผู้ช่วยเหลือ

สัญญาณที่เจ้าหน้าที่หรืออาสาสมัครแสดงให้เห็นเมื่อรู้สึกถูกทำให้อ่อนล้าด้านอารมณ์

การทอดทิ้ง

การเจตนาให้เกิดความสับสนในการสนองตอบความต้องการเบื้องต้นของเด็ก เช่น ที่พักอาศัย อาหารที่ถูกหลักโภชนาการ เครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอ การศึกษา การดูแลรักษา การพักผ่อน สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย การออกกำลังกาย การกำกับดูแล และการได้รับความรักหรือการเอาใจใส่

การสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด

การสื่อสารโดยปราศจากคำพูดทุกประเภท เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย การแสดงออกทางสีหน้า และการใช้เสียงที่ไม่ใช่คำพูด เช่น กลอนหายใจหรือการหอบ โดยธรรมชาติแล้วมีความเฉพาะไปตามวัฒนธรรม

การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน

การเสนอความช่วยเหลือต่อบุคคลที่อยู่ในระดับงานเดียวกันกับผู้ช่วยเหลือ องค์ประกอบสำคัญคือ ห่วงใย เอาใจใส่ เคารพ ไว้วางใจ การฟัง/การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ บทบาทชัดเจน การทำงานเป็นทีม ความร่วมมือ การแก้ปัญหา การอภิปรายถึงประสบการณ์การทำงาน

การทารุณกรรมด้านร่างกาย

บุคคลที่มีอำนาจหรือผู้ที่เด็กไว้วางใจเจตนาทำร้ายหรือข่มขู่จะทำร้ายเด็กให้ได้รับบาดเจ็บ เช่น ทบตี เขย่าตัว เอาไฟเผา ตบ หรือเตะ



FRANCIS MARKUS/INTERNATIONAL FEDERATION

โรคเครียดหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรง (PTSD)

ปฏิกิริยาตอบสนองซึ่งอาจถูกพัฒนาขึ้นภายหลังเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ด้านจิตใจ เช่น ภัยพิบัติทางธรรมชาติ ความขัดแย้งที่มีการสู้รบ การทำร้ายร่างกาย การข่มขืนและการทารุณกรรม หรืออุบัติเหตุร้ายแรงที่ส่งผลคุกคามต่อชีวิต ประกอบด้วยอาการ เช่น การฝันร้ายถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำ ๆ การเกิดความคิดและภาพเหตุการณ์ซ้ำ ๆ ความเฉาทางด้านจิตใจ และลดการมีส่วนร่วมกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

ปัจจัยปกป้อง

ปัจจัยซึ่งสร้าง “เกราะ” ด้านจิตใจให้กับบุคคล และลดผลกระทบด้านจิตใจเชิงลบที่อาจเกิดขึ้นได้เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือความเจ็บปวด ปัจจัยปกป้องหมายถึงรวมถึงการมีส่วนร่วมในการดูแลครอบครัวหรือชุมชน การรักษาประเพณีและวัฒนธรรม การมีความเชื่อทางศาสนา หรืออุดมการณ์ทางการเมืองที่เข้มแข็ง ซึ่งให้ความรู้สึกของการมีส่วนร่วมในสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าเรื่องของตัวเอง สำหรับเด็ก ปัจจัยปกป้องที่สำคัญ คือ สัมพันธภาพด้านอารมณ์ที่มั่นคงกับผู้ใหญ่ และการสนับสนุนทางสังคมทั้งจากในและนอกครอบครัว

การให้สุขภาพจิตศึกษา

วิธีการให้ความรู้ซึ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับศักยภาพของบุคคล เพื่อจัดการกับกิจกรรมการดำเนินชีวิตประจำวัน เป้าหมายก็เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจให้กับผู้เข้าร่วม โดยให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องและสร้างความเข้าใจในตัวเองหรือสมาชิกในครอบครัวที่ประสบกับปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก ได้แก่ กลไกการจัดการความเครียด ทักษะ ความสามารถ ทริพยากรและโอกาสที่เป็นทางเลือกสำหรับการจัดการกับความท้าทายและตึงเครียด

ด้านจิตใจ

โดยทั่วไปหมายถึงเกี่ยวกับจิตใจ การศึกษาถึงจิตใจของมนุษย์ อาจแสดงถึงคุณลักษณะของเหตุการณ์ กระบวนการ หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของบุคคลหรือมีผลต่อความจิตใจของบุคคล

การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ

การปฐมพยาบาลด้านจิตใจเป็นการช่วยเหลือด้านมนุษยธรรมขั้นพื้นฐาน เป็นการให้ข้อมูลเชิงปฏิบัติและแสดงความเอาใจใส่ ความห่วงใย ความเคารพและความเชื่อมั่นในตัวผู้ประสบภัย

ด้านจิตสังคม

ด้านจิตสังคมหมายถึงความสัมพันธ์ที่เป็นพลวัตระหว่างมิติด้านจิตใจและสังคมของบุคคล ซึ่งต่างก็มีอิทธิพลต่อกัน มิติด้านจิตใจประกอบด้วยกระบวนการทางความคิด อารมณ์และจิตใจของบุคคล คือ ความรู้สึกและปฏิกิริยาตอบสนอง มิติด้านสังคมประกอบด้วยความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ครอบครัวและเครือข่ายทางสังคม ค่านิยมทางสังคม และธรรมเนียมปฏิบัติทางวัฒนธรรม

การช่วยเหลือด้านจิตสังคม

การช่วยเหลือด้านจิตสังคมหมายถึง การกระทำเพื่อรับมือกับความต้องการทั้งด้านจิตใจ และสังคมของบุคคล หลักเบื้องต้นสำหรับกิจกรรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมของสหพันธ์ฯ คือ นโยบายการช่วยเหลือด้านจิตสังคม (พ.ศ. 2546/ก.ศ. 2003) ซึ่งระบุว่า การช่วยเหลือด้านจิตสังคมควรได้รับการบูรณาการทั้งในการตอบสนองในภาวะฉุกเฉินและ โครงการพัฒนาระยะยาว กิจกรรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมควรเป็นไปเพื่อส่งเสริมการสื่อสารและการฟื้นฟูการสนับสนุนทางสังคมในชุมชน และสนับสนุนความพยายามในการตอบสนองต่อผลกระทบของเหตุการณ์วิกฤติอย่างกระตือรือร้นของประชาชน

โครงการช่วยเหลือด้านจิตสังคม (PSP)

วัตถุประสงค์เพื่อปรับปรุงสุขภาพจิตให้ดีขึ้นผ่านการให้บริการแก่ผู้ประสบเหตุการณ์วิกฤติ เป้าหมายคือขบอบข่ายระหว่างปฏิกิริยาตอบสนองด้านอารมณ์ของบุคคล (จิต-) และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (-สังคม) การช่วยเหลือส่วนใหญ่เป็นที่รับการบูรณาการกับกิจกรรมอื่นและ โครงการ โดยตรง เช่น โครงการด้านสุขภาพ การบริการอาจรวมถึงการสร้างความตระหนักเกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนองด้านจิตสังคมต่อเหตุการณ์วิกฤติ การปรับปรุงการเตรียมความพร้อมและการตอบสนองต่อภัยพิบัติ การส่งเสริมความสามารถในการฟื้นตัวของบุคคลและชุมชน และการปรับปรุงการให้ความช่วยเหลือด้านอารมณ์แก่เจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร

สุขภาพด้านจิตสังคม

สุขภาพด้านจิตสังคม อธิบายถึงสภาวะเชิงบวกของการดำรงชีวิต เมื่อบุคคลมีความเจริญก้าวหน้าขึ้น เป็นสิ่งที่ได้รับอิทธิพลมาจากการแสดงบทบาทร่วมกันของปัจจัยด้านจิตใจและสังคม

ความผิดปกติทางร่างกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (โรคเครียด)

เมื่อปัญหาด้านจิตใจถูกแสดงออกผ่านปัญหาด้านร่างกายหรือความเจ็บปวด

PTSD

คำอธิบายของโรคเครียดหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรง

การฟื้นฟู

ภายหลังช่วงเวลาที่ยุ่งยาก การฟื้นฟูเป็นกระบวนการของการก้าวต่อไปข้างหน้าเพื่อให้ได้รับสุขภาพด้านจิตสังคมกลับคืนมาอีกครั้ง

การถดถอย

การกลับสู่สภาพเดิม การถดถอยกลับไปข้างหลัง เป็นสิ่งตรงข้ามของการก้าวต่อไปข้างหน้า ศัพท์นี้สามารถใช้เพื่ออธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อเด็กย้อนพฤติกรรมโดยทั่วไปกลับไปยังวัยที่เด็กกว่า ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเด็กอายุ 12 ปีเริ่มมีการดูน้าว ผู้ใหญ่ซึ่งประสบกับเหตุการณ์วิกฤติอาจเริ่มไม่สามารถคิดและกระทำการอย่างที่ผู้ใหญ่คนหนึ่งควรกระทำได้ชั่วคราว และเริ่มแสดงพฤติกรรมแบบเด็ก เรียกว่าการถดถอยเช่นกัน

ความสามารถในการฟื้นตัว

ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความท้าทายและอุปสรรคต่าง ๆ และการฟื้นคืนและรักษาสมดุลใหม่เมื่อสมดุลเดิมถูกท้าทายหรือทำลาย มักถูกอธิบายว่าเป็นความสามารถในการ "คืนกลับสู่สภาพเดิม"

การรักษาด้วยยาโดยตนเอง

การใช้สารต่าง ๆ (เช่น แอลกอฮอล์ ยา) เพื่อพยายามที่จะบรรเทาปัญหาต่างๆ เช่น ความวิตกกังวล ความเจ็บปวด อาการนอนไม่หลับหรือปัญหาอื่น ๆ

ความวิตกกังวลต่อการพลัดพราก

ปฏิกิริยาตอบสนองด้านจิตใจซึ่งเด็กแสดงความวิตกกังวลมากเกินไปเมื่อต้องแยกจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลที่เป็นคนสำคัญอื่นๆ

การทารุณกรรมทางเพศ

การทารุณกรรมทางเพศเกิดขึ้นเมื่อผู้ที่มีอายุมากกว่า หรือ เด็ก วัยรุ่น หรือผู้ใหญ่ที่มีกำลังมากกว่าใช้ประโยชน์จากผู้มีอายุน้อยกว่า หรือผู้มีกำลังน้อยกว่าเพื่อเหตุผลทางเพศ เด็กและเยาวชนเป็นผู้ที่ไม่สามารถให้การยินยอมในการกระทำการทางเพศกับผู้ใหญ่ได้ เนื่องจากยังไม่มีการถึงวัยพอหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ การทารุณกรรม

ทางเพศเป็นการทรยศต่อความไว้วางใจ เป็นการขโมยวัยเด็กไปจากเด็ก เมื่อผู้กระทำผิดได้รับผลประโยชน์ด้านเศรษฐกิจหรือสังคมจากการทารุณกรรมจะถูกเรียกว่าการแสวงหาผลประโยชน์ทางเพศ

บุคคลที่มีความสำคัญ

ใครคนใดคนหนึ่งที่เราใกล้ชิดกับตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นสมาชิกในครอบครัว เพื่อน ผู้ร่วมงาน หรือใครคนใดคนหนึ่งซึ่งสร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเราได้

สังคม

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ความเครียด

ความเครียดเป็นการตอบสนองโดยปกติต่อการกระตุ้นด้านอารมณ์หรือกายภาพ เกิดขึ้นเมื่อความต้องการไม่สอดคล้องกับทรัพยากรที่ใช้สำหรับรับมือกับความต้องการ ด้านหนึ่ง ความเครียดเป็นตัวแทนของความท้าทายในชีวิตซึ่งทำให้บุคคลตื่นตัวและเตรียมพร้อมอยู่เสมอ ส่วนอีกด้านหนึ่งความเครียดเป็นตัวแทนของสถานการณ์ที่บุคคลไม่สามารถตอบสนองกับความต้องการที่วางไว้ได้ และประสบกับความทุกข์ทรมานด้านร่างกายหรือจิตใจที่สุด

สิ่งก่อความเครียด

การเปลี่ยนแปลงใดๆ ทั้งเชิงบวกหรือลบ ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นการตอบสนองต่อความเครียด สิ่งก่อความเครียดอาจเป็นได้ทั้งภายนอกและภายในตัวบุคคล สิ่งก่อความเครียดภายนอกได้แก่ ความขัดแย้ง การเปลี่ยนงาน ปัญหาสุขภาพ ความสูญเสีย การขาดแคลนอาหาร เสียงดัง บรรยากาศที่น่าอึดอัด การขาดพื้นที่ส่วนตัว/ความเป็นส่วนตัว เป็นต้น สิ่งก่อความเครียดภายใน ได้แก่ ความคิด ความรู้สึก ปฏิกริยาตอบสนอง ความเจ็บปวด ความหิว ความกระหาย เป็นต้น

กลุ่มสนับสนุน

การประชุมที่ผู้เข้าร่วมสามารถให้การช่วยเหลือด้านอารมณ์ ตลอดจนด้านปฏิบัติแก่ผู้อื่น แต่ไม่ควรใช้เป็นการบำบัดรักษา กลุ่มสนับสนุนสามารถอำนวยความสะดวกได้โดยบุคคลที่ได้รับการอบรมเบื้องต้นด้านการช่วยเหลือด้านจิตสังคม เป็นผู้ที่มีความเอาใจใส่และอดทน และรู้สึกสะดักใจที่จะรับผิดชอบหน้าที่นี้

การสื่อสารแบบประคับประคอง

การสื่อสารด้วยความเอาใจใส่ ความห่วงใย ความเคารพ และเชื่อมั่นในความสามารถของบุคคลอื่น

ความรู้สึกลึกซึ้งของผู้รอดชีวิต

เมื่อผู้รอดชีวิตเกิดความสงสัยว่าทำไมตนเองถึงรอดชีวิตในขณะที่ผู้อื่นเสียชีวิต และเกิดความเชื่อว่าตนเองสามารถหรือควรทำอะไรได้มากกว่านี้เพื่อป้องกันเหตุร้ายที่เกิดขึ้น หรือน่าจะดีกว่านี้หากตัวเองเสียชีวิตไปด้วย

ความยั่งยืน

คุณลักษณะหนึ่งของกระบวนการหรือสภาวะที่สามารถดำรงอยู่ในระดับที่แน่นอนต่อเนื่องไปตลอด คำนี้สามารถใช้อธิบายถึงความยืนยาวของระบบที่มนุษย์สร้างขึ้น ซึ่งคาดหวังว่าผลลัพธ์ที่ได้จะเป็นประโยชน์ หรือความยืนยาวที่ระบบสามารถดำเนินการต่อเนื่องด้วยตัวเอง

บาดแผลจากเหตุการณ์รุนแรง

โดยทั่วไปใช้อธิบายถึงบาดแผลด้านร่างกาย หรือจิตใจซึ่งมีสาเหตุมาจากการทำร้ายด้านจิตใจอย่างรุนแรง คำจำกัดความของสิ่งซึ่งประกอบเป็นบาดแผลจากเหตุการณ์รุนแรงเป็นทั้งด้านจิตวิสัยและขอบเขตทางวัฒนธรรม บางครั้งคำว่า “บาดแผลต่อส่วนร่วม” ถูกนำมาใช้ หมายถึง สถานการณ์ที่ชุมชนทั้งหมดกำลังทุกข์ทรมาน และสูญเสียความสามัคคีเนื่องจากเหตุการณ์วิกฤติ

ความเปราะบาง

ประเภทของปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับประสบการณ์ที่ยากลำบากลดต่ำลง เช่น ความเป็นอยู่ที่ยากจน ความบกพร่องด้านสุขภาพร่างกายหรือจิตใจ การขาดเครือข่ายทางสังคม การขาดการสนับสนุนจากครอบครัว และการประสบกับเหตุการณ์รุนแรง ชุมชนก็อาจเปราะบางได้เช่นเดียวกัน เนื่องมาจากการขาดการเตรียมความพร้อม และระบบการช่วยเหลือเครือข่ายสังคมทำงานบกพร่อง และความยากจน เป็นต้น

กลุ่มเปราะบาง

มักใช้อธิบายถึงกลุ่มผู้มีปัญหาด้านสุขภาพ (เช่น เอชไอวี และเอดส์) วัน โรค เบาหวาน มาลาเรีย และมะเร็ง) ผู้มีความบกพร่องด้านร่างกายและหรือเจ็บป่วยด้านจิตใจ เด็กและวัยรุ่น ผู้สูงอายุ ผู้หญิง ผู้ว่างงาน ผู้มีความเป็นอยู่ยากจน และชนกลุ่มน้อยกลุ่มต่าง ๆ

เอกสารอ่านเพิ่มเติมที่แนะนำ

Psychosocial interventions. A handbook is available on the CR-ROM Training resources, that is part of the Community-based psychosocial support. A training kit.

บทที่ 1 เหตุการณ์วิกฤติและการช่วยเหลือ

ด้านจิตสังคม

Advances in Disaster Mental Health and Psychosocial Support

Volume containing theoretical considerations as well as case studies from Sri Lanka, Lebanon, Iran, Philippines, Afghanistan, Palestine and India. Prewitt, J. et al (2006). Voluntary Health Association of India Press

Handbook of International Disaster Psychology Volume 1 – 4, Edited by Reyes, G. and Jacobs, G.A. (2006), Praeger Publishers

IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings

Guidelines for planning and establishing responses to protect and improve people's psychosocial well-being in emergencies. Also available in French, Arabic and Spanish
Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). Geneva
www.humanitarianinfo.org/iasc

IASC Guidelines – Checklist for field use.

IASC Guidelines for field use in the early phase of an emergency when reading the full guidelines may not be possible.
Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2009)
www.humanitarianinfo.org/iasc

The Sphere Project

Handbook and training materials; translated into French, Spanish, Arabic, Russian
Humanitarian Charter and Minimum Standards in Disaster Response, c/o IFRC, Geneva (2004)
www.sphereproject.org/content/view/27/84/lang,English

Psychosocial interventions: A handbook.

A handbook on planning and implementing psychosocial programmes. PS Centre Publications. (2009)

บทที่ 2 ความเครียดและการจัดการความเครียด

Understanding Post-Traumatic Stress: A Psychosocial Perspective on PTSD and Treatment

Joseph, S., Williams, R. and Yule, W. (1997) John Wiley and Sons, 1st. Edition.

บทที่ 3 ความสูญเสียและความโศกเศร้า

Grieflink

A web resource on grief for the community and professionals. Contains information sheets on various topics, for example death in relation to illness, loss of a partner and unrecognised grief.
www.grieflink.asn.au

Journey of Hearts

A web resource combining elements of medicine, psychiatry, poetry, prose and images to provide resources and support to those who have experienced loss.
www.journeyofhearts.org

Living with Grief after Sudden Loss: Suicide, Homicide, Accident, Heart Attack, Stroke

Doka, K.J. (ed) (1996). Washington D.C. Hospice Foundation of America

Mourning in different cultures

McGoldrick M, Almedia R, Hines PM, et al. (1991). In Walsh F., McGoldrick M., (Ed.), Living Beyond Loss: Death in the Family. (pp. 176-206) New York: W.W. Norton & Company

บทที่ 4 การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน

Psychosocial Support in Emergencies

WHO (2003)
www.who.int/mental_health/emergencies/en/

Psychosocial Support to Large Numbers of Traumatized People in Post-Conflict Societies: An Approach to Community Development in Guatemala

Anckermann, S., Dominguez, M., Soto, N., Kjaerulf, F., Berliner, P., Mikkelsen, E.N.; Journal of Community and Applied Social Psychology, 15, 136-152

Rising from the Ashes: Development Strategies in Times of Disaster

Anderson, M. B. and Woodrow P. J. (1998). Colorado: Westview Press.

Serving the Psychosocial Needs of Survivors of Torture and Organized Violence

Berliner, P. & Mikkelsen, E.N. (2006), in Gil Reyes & Jerry Jacobs (eds.) Handbook of Disaster Management. Praeger Publishers.

Sexual and gender-based violence against refugees, returnees and internally displaced persons: Guidelines for prevention and response

UNHCR, (2003).
www.unhcr.org/protect/PROTECTION/3f696bcc4.pdf

บทที่ 5 การปฐมพยาบาลด้านจิตใจและการสื่อสารแบบ

ประทับใจประกอบ

First Aid and Psychological Support: The Value of Human Support when Life Is Painful

Background paper. Simonsen, L. & Lo, G. (2002). International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

Psychological First Aid and Other Human Support A guide for non-professional support

Knudsen, L., Højsted, R. & Berliner, P. (1997). Danish Red Cross, Copenhagen

บทที่ 6 เด็ก

Grief in Children – A Handbook for Adults

2Rev Ed edition. Volume describing how family, earlier experiences and other circumstances affect children's reactions to bereavement.
Dyregrov, A. (2008). London: Jessica Kingsley Publishers

Helping Children Affected by Natural Disasters

Short instructions for parents, teachers, health workers, community workers and others
www.child-to-child.org/resources/pdfs/ctcdisasters.pdf

Prevention in motion: An educational workshop on the prevention of abuse, bullying and harassment for adults who work with children and youth

Fairholm, J. & Ferguson, P., (2005). Vancouver: Canadian Red Cross.

REPSI is a regional non-profit organisation working to mitigate the psychosocial impact of HIV and AIDS, poverty and conflict among children and youth in 13 countries in East and Southern Africa.

www.repsi.org/

Working with Children, Adolescents and Families after Trauma – A Handbook of Practical Interventions for Clinicians

Dyregrov, A. & Regel, S. (2006). Oxford: Elsevier Health Sciences

World Report on Violence against Children

Also available in French and Arabic
 Pinheiro, S. (2006). New York: United Nations
www.violencestudy.org

บทที่ 7 การช่วยเหลืออาสาสมัครและเจ้าหน้าที่**Antares Foundation**

A non-profit organisation whose mission is to improve the quality of management and staff support and care in humanitarian and developmental organisations.

www.antaresfoundation.org/

Emergency Support Network

Web resource with articles about critical incident response and peer support
www.emergencysupport.com.au

Establishing and maintaining Peer Support Programs in the Workplace

Robinson, R. & Murdoch, P. (2003). Ellicott City: Chevron Publishing

Headington Institute – Care for Caregivers Worldwide

Web resource for humanitarian workers, including standards and protocols for psychosocial support to humanitarian workers, self-examination tools, and a course on trauma and critical incident care for humanitarian workers, also available in Arabic, French, Portuguese and Spanish.

www.headington-institute.org

Stress and Anxiety Management Manual

Manual about anxiety, stress and panic, and how to cope, change patterns, manage time and restore balance.

Malley, G. (2003). Hampshire Fire and Rescue Service
www.hantsfire.gov.uk/stressmanual.pdf

คู่มือการฝึกอบรมด้านการช่วยเหลือด้านจิตสังคม**CABAC: Psychosocial Rehabilitation of Children**

Affected by Armed Conflict and/or Violence. A Manual for Semi- and Non-Professional Helpers
 IFRC Reference Centre for psychosocial Support.
<http://psp.dk/psp.drk.dk/graphics/2003referencecenter/cabac.pdf>

Community-Based Psychosocial Services in Humanitarian Assistance: A Facilitator's Guide

Also available in French

Swedish Church Aid. Version 2 May 2005. Retrieved January 23, 2008 from:

www.svenskakyrkan.se/psychosocialservices

Helping to Heal – A Red Cross Methodology for Psychosocial Care

A trainer's manual and a volunteer handbook. Contains modules on stress, crisis and trauma, loss and grief, basic helping skills, populations with special needs, helping the helpers and defusing and debriefing. Jamaica Red Cross & International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2006).

HIV Prevention, Treatment, Care and Support – A Training Package for Community Volunteers

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, SAFAIDS & WHO (2006).

Post-Emergency Phase Psychosocial Support Training Manual

Manual developed for field officers, with modules for workshops with children, adolescents, women, men and parents.

Pakistan Red Crescent, International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, Danish Red Cross, ECHO (2005).

The Refugee Experience, Psychosocial Training Module

30-hour psychosocial training of humanitarian assistance workers in response to the psychosocial needs of refugees.

Loughry, M. and Ager, A. (Eds.) (2001). Refugee Studies Centre, University of Oxford
earlybird.qeh.ox.ac.uk/rfgexp/rsp_tre/particip/part_01.htm

The IASC Guidelines for Gender based Violence Interventions in Humanitarian Emergencies

Focusing on Prevention and Response to Sexual Violence

www.humanitarianinfo.org/iasc

ภาคผนวก: แนวปฏิบัติสำหรับการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

ในส่วนนี้จะพิจารณาถึงชุดคำแนะนำในการช่วยเหลือด้านจิตสังคม 2 ชุด

- คู่มือกฏบัตรมนุษยธรรมและมาตรฐานขั้นต่ำในการตอบสนองต่อภัยพิบัติ (Sphere Handbook)
- แนวปฏิบัติของ IASC เรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคมและสุขภาพจิตในสถานการณ์ฉุกเฉิน (The IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings)

ทั้งคู่มือกฏบัตรมนุษยธรรมและมาตรฐานขั้นต่ำในการตอบสนองต่อภัยพิบัติ และแนวปฏิบัติของ IASC เรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคมและสุขภาพจิตในสถานการณ์ฉุกเฉินสามารถสืบค้นได้ทางอินเทอร์เน็ต บทเก็ร็นำนี้ให้ภาพรวมโดยย่อของแนวปฏิบัติ

กฏบัตรมนุษยธรรมและมาตรฐานขั้นต่ำในการตอบสนองต่อภัยพิบัติ

คู่มือกฏบัตรมนุษยธรรมและมาตรฐานขั้นต่ำในการตอบสนองต่อภัยพิบัติเริ่มดำเนินการในปี พ.ศ. 2540 (ค.ศ. 1997) โดยกลุ่มขององค์กรพัฒนาเอกชนด้านมนุษยธรรม (humanitarian NGOs) และกาชาด มีเป้าหมายเพื่อปรับปรุงคุณภาพของการให้การช่วยเหลือแก่ผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุวิกฤติ ในปี พ.ศ. 2547 (ค.ศ. 2004) ได้เริ่มปรากฏหัวข้อด้านจิตวิทยาและจิตสังคมเป็นครั้งแรก เป็นดัชนีชี้วัดอย่างหนึ่งของความตระหนักที่เพิ่มมากขึ้นของประเด็นดังกล่าวในช่วงเวลานั้น

คู่มือกฏบัตรมนุษยธรรมและมาตรฐานขั้นต่ำในการตอบสนองต่อภัยพิบัติ มีทั้งในรูปแบบของหนังสือและเอกสารทางอินเทอร์เน็ต สืบค้นได้ที่ www.sphereproject.org/content/view/27/84/lang,English

คู่มือนี้ได้รับการแปลเป็นภาษาต่างๆ กว่า 20 ภาษา

เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการช่วยเหลือด้านจิตสังคม ให้เลือก “บริการด้านสุขภาพ” ในรายการของหัวข้อเรื่องบนหน้าเว็บไซต์ จากนั้นเลือก “ด้านจิตใจและสังคม” จะพบเรื่องมาตรการเฉพาะเกี่ยวกับสุขภาพจิตด้านจิตสังคมปรากฏอยู่และเน้นความสำคัญในการเข้าถึงบุคคลที่ต้องช่วยเหลือ

“ประชาชนต้องเข้าถึงบริการสุขภาพด้านจิตใจและสังคมเพื่อลดอัตราการป่วยทางจิต, ความพิการ และปัญหาด้านสังคม”

เพื่อสนับสนุนมาตรการนี้ ต่อมากู่มือกฏบัตรมนุษยธรรมและมาตรฐานขั้นต่ำในการตอบสนองต่อภัยพิบัติได้จัดทำรายการหัวข้อการเข้าถึงที่สำคัญผ่านทางชุมชน ดังที่แสดงในตารางด้านล่างนี้

หัวข้อการเข้าถึงเหล่านี้ประกอบด้วยความช่วยเหลือภายนอกซึ่งผูกโยงกับการดึงเอาครอบครัว ชุมชน และทรัพยากรด้านวัฒนธรรมให้เข้ามามีส่วนร่วม ด้วยวิธีการนี้ หัวข้อเหล่านี้ให้ตัวอย่างที่ดีของการช่วยเหลือด้านจิตสังคม ยกตัวอย่างเช่น บริการติดตามหาครอบครัว (ตัวอย่างหนึ่งของการช่วยเหลือจากภายนอก) ในรายการของการดำเนินการด้านสังคมซึ่งควบคู่ไปกับพิธีกรรมทางศาสนาและสังคมซึ่งต้องมีการดำรงรักษาไว้ (ตัวอย่างหนึ่งของทรัพยากรทางวัฒนธรรมและชุมชน)

ประชาชนต้องเข้าถึงบริการสุขภาพด้านจิตใจและสังคมเพื่อลดอัตราการป่วยทางจิต ความพิการ และปัญหาด้านสังคม

ตัวชี้วัดการดำเนินงานด้านสังคมที่สำคัญ ระหว่างภัยพิบัติรุนแรง เน้นไปที่การดำเนินงานด้านสังคม	ตัวชี้วัดการดำเนินงานด้านจิตเวชและด้านจิตใจที่สำคัญ
1. ประชาชนต้องเข้าถึงการแพร่กระจายที่น่าเชื่อถือและต่อเนื่องของข้อมูลข่าวสารที่เชื่อถือได้ในช่วงภัยพิบัติ และความพยายามในการบรรเทาทุกข์ที่ได้รับความร่วมมือกัน	2. ตัวบุคคลซึ่งประสบกับความยากลำบากด้านจิตใจรุนแรงภายหลังการเปิดรับสิ่งก่อความเครียดที่ส่งผลกระทบต้องเข้าถึงการปฐมพยาบาลด้านจิตใจในการบริการด้านสุขภาพและในชุมชน
3. พิธีกรรมด้านศาสนาและวัฒนธรรมตามปกติได้รับการดำรงรักษาหรือฟื้นฟูขึ้นใหม่ (รวมทั้งพิธีกรรมแสดงความเศร้าโศกซึ่งจัดขึ้นโดยผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและจิตวิญญาณ) ประชาชนสามารถจัดพิธีศพได้	4. การดูแลสำหรับการร้องขอด้านจิตเวชในกรณีเร่งด่วนควรกระทำผ่านระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิได้ การบำบัดรักษาด้วยยาต้านจิตเวชที่จำเป็น ประกอบด้วยบัญชียาที่จำเป็น สามารถหาได้ในสิ่งอำนวยความสะดวกด้านการบริการเบื้องต้น
5. เท่าที่ทรัพยากรจะอำนวย เด็กและวัยรุ่นควรเข้าถึงการเข้าเรียนในโรงเรียนทั้งเป็นทางการและไม่เป็นทางการ และกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจตามปกติ	6. ตัวบุคคลซึ่งมีความผิดปกติด้านจิตเวชมาก่อนได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง และหลีกเลี่ยงการหยุดโดยกะทันหันและเป็นอันตรายของการรักษาด้วยยา ความต้องการพื้นฐานของผู้ป่วยในโรงพยาบาลจิตเวชที่มีการคุมขังเป็นสิ่งที่ต้องได้รับการสนองตอบ
7. ผู้ใหญ่และวัยรุ่นสามารถเข้าร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ มีเป้าหมาย เป็นรูปธรรม เช่น กิจกรรมบรรเทาทุกข์ในเหตุฉุกเฉิน	8. หากภัยพิบัติมีความยืดเยื้อ ต้องมีการเริ่มนำแผนที่ให้ขอบเขตของการดำเนินงานด้านจิตสังคมโดยใช้ชุมชนเป็นฐานที่ครอบคลุมมากขึ้นสำหรับระยะหลังเกิดภัยพิบัติ
9. บุคคลที่แยกตัว เช่น เด็กพลัดหลงหรือเด็กกำพร้า ทหารเด็ก แม่ม่ายและพ่อม่าย ผู้สูงอายุ หรือบุคคลอื่นๆ ที่ไม่มีครอบครัว ต้องเข้าถึงกิจกรรมซึ่งอำนวยให้เกิดการรวมตัวในเครือข่ายทางสังคม	
10. หากจำเป็น บริการติดตามหาครอบครัวควรได้รับการจัดตั้งขึ้นเพื่อนำประชาชนและครอบครัวกลับมพบกัน	
11. เมื่อประชาชนต้องย้ายถิ่นฐาน ควรมีการจัดที่พักอาศัยให้ด้วยเป้าหมายของการให้สมาชิกในครอบครัวและชุมชนได้อยู่รวมกัน	
12. ชุมชนหรือเกี่ยวกับการตัดสินใจเรื่องกำหนดที่ตั้งสถานที่ทางศาสนา โรงเรียน แหล่งน้ำ และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขภาพ การออกแบบของการตั้งถิ่นฐานสำหรับผู้ย้ายถิ่นฐานต้องรวมถึงพื้นที่สำหรับวัฒนธรรมและการพักผ่อนหย่อนใจด้วย	

แนวปฏิบัติของ IASC เรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคมและสุขภาพจิตในสถานการณ์ฉุกเฉิน

ในปี พ.ศ. 2548 (ค.ศ. 2005) มีการก่อตั้งคณะกรรมการเฉพาะกิจของคณะกรรมการตัวแทนระหว่างหน่วยงาน (Inter-Agency Standing Committee: IASC) ขึ้น ประกอบด้วยองค์กรต่างๆ 27 องค์กร รวมทั้งสหพันธ์สภาวิชาชีพและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ เพื่อทำงานร่วมกัน โดยให้ความสนใจไปที่ความต้องการสำหรับกระบวนการทำงานด้านสุขภาพจิตสังคมที่ครอบคลุม และวางเป้าหมายไว้เพื่อระบุขั้นตอนการปฏิบัติงานสำหรับการช่วยเหลือด้านจิตสังคมและสุขภาพจิต แนวปฏิบัติของ IASC เรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคมและสุขภาพจิตในสถานการณ์ฉุกเฉิน ได้รับการพิมพ์เผยแพร่ในปี พ.ศ. 2550 (ค.ศ. 2007) ซึ่งเป็นผลของความร่วมมือนี้

แนวปฏิบัติของ IASC มีทั้งในรูปแบบของหนังสือและเอกสารทางอินเทอร์เน็ต สืบค้นได้ที่ www.humanitarianinfo.org/iasc และได้รับการแปลในหลายภาษา

แนวปฏิบัติประกอบด้วย

บทที่ 1: บทนำ

• ความเป็นมา • หลักการสำคัญ • ควรทำและไม่ควรทำ • คำถามที่พบบ่อย

บทนี้แนะนำถึงเมตริกของการดำเนินงาน ตารางเมตริกแสดงถึงขอบเขตงานสำคัญ 11 ด้านในสถานการณ์ฉุกเฉิน ขอบเขตงานรวมถึงการปฏิบัติงานด้วย เช่น การประสานงาน การบริการสุขภาพ ความมั่นคงด้านอาหาร และโภชนาการ สำหรับทุกขอบเขตงาน ตารางจะแสดงให้เห็นถึงสิ่งที่ต้องปฏิบัติทั้งก่อน ระหว่าง และหลังเหตุวิกฤติ

บทที่ 2: ตารางเมตริกของการดำเนินงาน

• การเตรียมความพร้อมรับมือเหตุฉุกเฉิน • การตอบสนองขั้นต่ำ • การตอบสนองอย่างครอบคลุม

ในส่วนสุดท้ายของแนวปฏิบัติประกอบด้วยแผนงานการปฏิบัติงานสำหรับทุกการปฏิบัติซึ่งได้แนะนำถึงการตอบสนองขั้นต่ำระหว่างเหตุวิกฤติ แต่ละแผนงานประกอบด้วยขั้นตอนเชิงปฏิบัติซึ่งสามารถนำไปใช้ได้และมีการแสดงตัวอย่างด้วย

บทที่ 3: แผนงานการปฏิบัติงาน 25 แผนงาน

• ขั้นตอนเชิงปฏิบัติ • ตัวชี้วัดตัวอย่าง • ตัวอย่าง • ทรัพยากร

นี่คือตัวอย่าง 2 ตัวอย่างของวิธีการใช้แนวปฏิบัติของ IASC เพื่อช่วยในการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตสังคมในการทำงานของกาชาด

ตัวอย่าง 1

“การวางแผนที่พักอาศัยและพื้นที่” ซึ่งเป็นหนึ่งในการปฏิบัติหลัก 11 ด้าน โดยบูรณาการเข้ากับการกระทำที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพด้านจิตสังคมสามารถทำได้อย่างไร

แนวปฏิบัติงานกล่าวไว้ว่า การตอบสนองขั้นต่ำควร “รวมถึงข้อควรพิจารณาด้านสังคมที่เป็นพิเศษ (ความปลอดภัย ศักดิ์ศรี การช่วยเหลือที่เหมาะสมทางด้านสังคมและวัฒนธรรม) ไว้ในการวางแผนจัดพื้นที่และการกำหนดที่พักอาศัยในลักษณะของการประสานความร่วมมือด้วย”

สิ่งนี้มองในทางปฏิบัติได้อย่างไร แนวปฏิบัติงานยกตัวอย่างจากลิเบียและติมอร์ตะวันออก ตัวอย่างเช่น ความเป็นส่วนตัวถูกเพิ่มเข้าไปในการสร้างที่พักอาศัยเพื่อที่บังสายตาคอนอื่น ดังนั้นจึงไม่มีประตูด้านหน้าที่พัก แหล่งน้ำและห้องส้วมถูกสร้างไว้ใกล้กันและสามารถมองเห็นได้จากบริเวณทั่วไปเพื่อป้องกันความเสี่ยงของการกระทำรุนแรงทางเพศ

ตัวอย่าง 2

การให้การศึกษา อีกหนึ่งในการปฏิบัติหลัก โดยบูรณาการเข้ากับการกระทำซึ่งส่งเสริมสุขภาพด้านจิตสังคมสามารถทำได้อย่างไร

แนวปฏิบัติงานกล่าวไว้ว่า การตอบสนองขั้นต่ำควร “เสริมสร้างความเข้มแข็งในการเข้าถึงการศึกษาเชิงสนับสนุนและปลอดภัย”

สิ่งนี้มองในทางปฏิบัติได้อย่างไร หนึ่งในห้าการกระทำหลักรวมถึงการส่งเสริมสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัย สิ่งนี้หมายถึงการจัดให้มีการคุ้มครองเด็กในขณะที่เดินทางไปและกลับจาก โรงเรียน โดยกลุ่มติดอาวุธเพื่อหลีกเลี่ยงการตกเป็นเป้าโจมตีและการเกณฑ์ไปเป็นทหารในโรงเรียน การจัดแบ่งห้องส้วมเป็นชาย-หญิงในสถานที่ปลอดภัย ผู้สอนทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการมีบทบาทสำคัญยิ่งสำหรับพวกเขาในการเรียนรู้เรื่องสุขภาพทางจิตสังคม

แนวปฏิบัติงานสามารถช่วยเหลือเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครได้อย่างไร

- ช่วยในการประสานงานการช่วยเหลือด้านจิตสังคม
- ช่วยในการวางแผนและออกแบบกิจกรรมด้านจิตสังคม (ไม่ว่าจะเป็นการบูรณาการหรือเป็นกิจกรรมโดยตรง) หมายความว่าควรมีการจัดทำข้อควรพิจารณาของการช่วยเหลือด้านจิตสังคมในทุกโครงการหรือกิจกรรมที่ได้วางแผนดำเนินการ ไม่ว่าจะเป็นการจัดตั้งที่พักอาศัยในเหตุวิกฤติหรือการจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์ แนวปฏิบัติงานนี้จะช่วยในการคิดหาวิธีการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตสังคม
- ช่วยในการระบุช่องว่างและการกระทำที่ยังไม่เพียงพอเพื่อปรับปรุงการช่วยเหลือ

วาระสากลของสหพันธ์สหประชาชาติและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (พ.ศ. 2549 – 2553/
ค.ศ. 2006 - 2010)

เป้าหมาย

เป้าหมาย 1 ลดจำนวนของการเสียชีวิต การบาดเจ็บ และผลกระทบจากภัยพิบัติ

เป้าหมาย 2 ลดจำนวนของการเสียชีวิต ความเจ็บป่วย และผลกระทบจากโรคและภาวะฉุกเฉินทางด้านสาธารณสุข

เป้าหมาย 3 เพิ่มศักยภาพของชุมชนท้องถิ่น ชุมชนเมือง และกาชาด เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เร่งด่วนที่สุดของความ
เปราะบาง

เป้าหมาย 4 ส่งเสริมการเคารพในความหลากหลายและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และลดความแตกแยก การเลือกปฏิบัติ
และการกีดกันทางสังคม

สิ่งสำคัญลำดับต้น

การส่งเสริมศักยภาพในการตอบสนองต่อภัยพิบัติและภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขทั้งในระดับท้องถิ่น ภูมิภาค และ
สากล

การยกระดับการปฏิบัติงานกับชุมชนเปราะบางในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการลดความเสี่ยงจาก
ภัยพิบัติ

การเพิ่มระดับความสำคัญของการดำเนิน โครงการด้านเอชไอวีและเอดส์ และการสื่อสารต่อสาธารณะ

การทบทวนการสื่อสารต่อสาธารณะในประเด็นด้านมนุษยธรรมที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะการต่อสู้กับความแตกแยก
การประณาม และการเลือกปฏิบัติ และการส่งเสริมการลดความเสี่ยงจากภัยพิบัติ

สหพันธ์สภาภชาชาติและสภาเลี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศส่งเสริมกิจกรรมด้าน
มนุษยธรรมของสภาภชาชาติประจำประเทศแก่ผู้ที่มีความเปราะบาง

โดยการประสานความร่วมมือในด้านการบรรเทาภัยพิบัติและการกระตุ้นการพัฒนา
ด้านการช่วยเหลือ ซึ่งเป็นการแสวงหาการป้องกันและบรรเทาความเจ็บปวดของมนุษย์

สหพันธ์สภาภชาชาติและสภาเลี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ, สภาภชาชาติประจำประเทศ
และคณะกรรมการภชาชาติระหว่างประเทศรวมกันเป็นภชาชาติ



ISBN 978-87-92490-00-1



9 788792 490001