

# การฟื้นฟูจิตใจ หลังเกิดเหตุ วิกฤต

หลักในการบริหารภาวะวิกฤตที่มีประสิทธิภาพ ได้รับการยอมรับ  
ในนานาชาติประเทศ คือ **2P2R** ได้แก่

**ภาวะวิกฤต** คือ ภาวะชั่วคราวที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคล  
รับรู้ว่ามีสิ่งคุกคามต่อตัวเอง ภาพพจน์ หรือเป้าหมายใน  
ชีวิต อาจทำให้เกิดความสูญเสียหรือเปลี่ยนแปลง โดยที่  
วิธีการแก้ปัญหาเดิมๆ ไม่เพียงพอที่จะลดความเครียดนั้น  
ทำให้เกิดการเสียสมดุลของชีวิตไป

## Preparation : การเตรียมพร้อม



คาดการณ์ถึงภัยพิบัติที่  
อาจเกิดขึ้นได้ในชุมชน



วางแผนรับมือที่สามารถ  
นำไปใช้ในเหตุการณ์วิกฤตได้



เตรียมปัจจัยทั้งด้านบุคคล  
และอุปกรณ์ให้พร้อม



กำหนดที่และ  
ขั้นตอนให้ชัดเจน



เตรียมข้อมูลที่สำคัญ เช่น  
สถานที่หลบภัย เบอร์โทรฉุกเฉิน

## Prevention : การป้องกัน



ตั้งตัวต่อการรับมือ  
คอยสังเกตการเปลี่ยนแปลง



ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับ  
ภัยพิบัติที่มีแนวโน้มจะเกิดขึ้น



ศึกษาประวัติการเกิด  
ภัยพิบัติและผลกระทบ



ซ้อมแผนรับมือภัยพิบัติที่มี  
แนวโน้มใช้ได้อย่างสม่ำเสมอ



จัดกิจกรรมสร้างความร่วมมือ  
ระหว่างคนในชุมชนด้วยกัน

## Response : การรับมือ



เรียกขวัญ คืนสติ  
ลดการตื่นตระหนก



พาไปในที่  
ที่ปลอดภัย



ช่วยเหลือเบื้องต้น  
ด้านปัจจัยสี่



ปฐมพยาบาลด้านจิตใจ  
เบื้องต้น (PFA)



รับฟัง ให้กำลังใจ  
อยู่เป็นเพื่อน

## มารู้จัก “โรคทางจิตเวช ที่อาจเกิดขึ้นจาก เหตุวิกฤต หรือ เหตุสะเทือนขวัญ” กันเถอะ

**ASD/PTSD**  
เครียดเฉียบพลัน

Acute Stress Disorder : ASD  
Post-traumatic Stress Disorder : PTSD

ผู้ประสบเหตุ

ผู้เป็นโรคนี้ต้องเป็น....

- หวาดกลัวสุดขีด ช่วยตัวเองไม่ได้
- Re-Experience Symptoms รู้สึกเหมือนมีเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นซ้ำๆ คิดซ้ำๆ ฝันซ้ำๆ
- Dissociative Symptoms ซึ้อค มึนงง จำเหตุการณ์ไม่ได้
- Avoidance หลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ทำให้นึกถึงเหตุการณ์นั้น
- Hyperarousal Symptoms นอนไม่หลับ กระวนกระวาย หงุดหงิด ใจเต้นเร็ว ง่ายตกใจง่าย
- Negative Mood มีความสุขยาก

**Adjustment Disorder**

รุนแรงน้อยกว่ากลุ่มแรก แต่อาจ  
เรื้อรังได้พอๆ กัน มีเหตุที่ทำให้เครียด  
ภายใน 3 เดือนก่อนมีอาการ  
อาการดังกล่าวปรากฏใน 3 ลักษณะ คือ

- Depression Mood อากาศซึมเศร้า หงุดหงิด ไม่เป็นมิตร ไม่มีความสุข ขาดความมั่นใจในตนเอง
- Anxiety วิตกกังวล กระวนกระวาย ตกใจง่าย คิดมาก ฟูมฟาย ย้ำคิดย้ำทำ กังวลล่วงหน้า
- Conduct Behaviors พฤติกรรมก้าวร้าว เจ้าอารมณ์ เข้าหาสิ่งเสพติด เสียวเสร์ พฤติกรรมอะไรที่ไม่เคยทำก็ทำ

อาการข้อ 3, 4, 5, 6, 7 มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและความสัมพันธ์กับผู้อื่น  
อาการทั้งหมดเกิดขึ้นได้ในช่วง 2-3 วันแรกหลังเกิดเหตุ ถือเป็นปกติ แล้วค่อยๆทุเลาลง ในช่วง 2 สัปดาห์  
หากไม่หาย และมีแนวโน้มเป็นมากขึ้น **ควรพบจิตแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษาที่ถูกต้อง**  
\*หากมีอาการดังกล่าวใน 1 เดือน เรียกว่า ASD/ หากเกิน 1 เดือนขึ้นไป เรียกว่า PTSD

## Recovery : การฟื้นฟู

**ร่วมสร้างพลังในชุมชน (Community Resilience)**

- เสริมสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น
- ทำให้ทุกคนเป็นส่วนหนึ่งในชุมชน
- ให้การเข้าถึงกิจกรรมกลุ่ม (Group Support)
- สร้างความร่วมมือในชุมชน
- ทำให้ชุมชนสามารถดำเนินต่อไปได้
- สร้างอาชีพที่ยั่งยืน
- มีความรู้ที่เป็นประโยชน์ในการฟื้นฟูชุมชน
- มีแผนรับมือภัยพิบัติของชุมชน
- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนใกล้เคียง