

Acute Stress Reaction

# บาดเจ็บทางใจ บาดเจ็บที่มองไม่เห็น

## ช็อค

ไม่มีสมาธิ

ตกใจง่าย

เศร้า

อารมณ์แปรปรวน

เครียด

หลีกหนี

สับสน มีงง

หวาดกลัว

นอนไม่หลับ

โกรธ



ความเครียดเฉียบพลันภายหลังประสบวิกฤต (Acute Stress Reaction)  
อาการ “ปกติ” ของคนที่เจอเหตุการณ์ “ไม่ปกติ”

## 8 ใน 10 ของผู้ที่ประสบภัยจะมีอาการเหล่านี้

หากได้รับการดูแลจิตใจทันที

ค่อยๆ หายและดีขึ้นได้ ใน 2 สัปดาห์ – 1 เดือน



หากมีปัญหาปรึกษา  
สายด่วนสุขภาพจิต **1323**  
[www.dmh.go.th](http://www.dmh.go.th)

ทีมเยียวยาจิตใจ  
ในโรงพยาบาลชุมชนใกล้บ้าน

