

ຄຳແນະນຳເລັກນ້ອຍສຳລັບຄົນທີ່ເຮັດວຽກຮັບມືກັບພິບັດນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼ

ສັນຍານທີ່ເປັນໄປໄດ້ທີ່ສະແດງເຖິງການຕິດເຫຼົ້າ ແລະສານເສບຕິດ



ສາຍດ່ວນ

ສາຍໂທຣຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພິບັດຈາກເຫດການນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼ

ໂທຣຟຣີ: 1-800-985-5990

ສາຍໂທຣດ່ວນບັນຫາການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງຝາຍໃນຄອບຄົວແຫງຊາດ

ໂທຣຟຣີ: 1-800-799-SAFE (7233)

ສາຍ TTY: 1-800-787-3224

ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອປ້ອງກັນການຂ້າຕົວຕາຍແຫ່ງ

ໂທຣຟຣີ: 1-800-273-TALK (8255)

ສາຍ TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

ເວັບໄຊ: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

ການຊອກຫາການປິ່ນປົວ

ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອໃນການສົ່ງຕໍ່ເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວ SAMHSA:

ໂທຣຟຣີ: 1-800-662-HELP (4357)

ສາຍ TTY: 1-800-487-4TTY (4889)

ເວັບໄຊ: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

ລະບົບເຄືອຂ່າຍໃຫ້ບໍລິການຂໍ້ມູນ

ເຄືອຂ່າຍຂໍ້ມູນສຸຂະພາບ SAMHSA:

ໂທຣຟຣີ: 1-877-726-4727

ສາຍ TTY: 1-800-487-4TTY (4889)

ເວັບໄຊ: <http://www.samhsa.gov/shin>

ແຫຼ່ງຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ເປັນປະໂຫຍດ

ສູນຊ່ວຍເຫຼືອທາງເທັກນິກສຳລັບພິບັດ SAMHSA (DTAC):

ໂທຣຟຣີ: 1-800-308-3515

ອີເມລ: DTAC@samhsa.hhs.gov

ເວັບໄຊ: <http://www.samhsa.gov/dtac>

ສຳລັບຂໍ້ມູນການສົ່ງຕໍ່ລະຫວ່າງຮັຖສະເພາະ, ກະຮຸນາຕິດຕໍ່ SAMHSA DTAC.

ໝາຍເຫດ: ຂໍ້ມູນທີ່ລວມຢູ່ໃນເອກະສານສະບັບນີ້ບໍ່ໄດ້ສະແດງວ່າໄດ້ຮັບການຮັບຮອງໂດຍສູນບໍລິການສຸຂະພາບຈິດ, ພະແນກບໍລິຫານການບໍລິການສຸຂະພາບຈິດແລະການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການຕິດສານເສບຕິດ, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກແຫ່ງສະຫະຣັຖ.

SMA10-4605Lao

Revised (ສະບັບແກ້ໄຂ) 10/4/2010- Lao

ວຽກງານຮັບມືກັບພິບັດຈາກເຫດການນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼໃນແຄມຝັ່ງອ່າວ ແມ່ນຄວາມທ້າທາຍທັງຮ່າງກາຍແລະອາລົມ. ການຕິກຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ມີຄວາມເສັຍຫາຍທາງສິ່ງແວດລ້ອມ ແລະການເຮັດວຽກທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ ອາດນຳໄປສູ່ຄວາມຄຽດຫຼາຍຂຶ້ນໃນໝູ່ຄົນເຮັດວຽກຮັບມືກັບພິບັດນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼ. ບາງຄົນອາດນຳໃຊ້ເຫຼົ້າ ຫຼືຢາເສບຕິດອື່ນໆ ເພື່ອຮັບມືກັບບັນຫານີ້. ຖ້າຫາກທ່ານ ຫຼື ເພື່ອນຮ່ວມງານຜູ້ໃດໜຶ່ງຂອງທ່ານ ກຳລັງນຳໃຊ້ເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດເພື່ອຈັດການກັບຄວາມຄຽດທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນ, ຂໍໃຫ້ເວົ້າລົມກັບບຸກຄົນນັ້ນກ່ຽວກັບວິທີຕ່າງໆ ທີ່ຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນ ຫຼື ຢຸດໃຊ້. ຍັງມີການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກມີອາຊີບໃຫ້ດ້ວຍ. ສັນຍານເຕືອນຕັ້ງຕໍ່ໄປນີ້ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນກ່ຽວພັນກັບເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດ ແລະ ບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ອາລົມອື່ນ. ລາຍຊື່ຂ້າງລຸ່ມນີ້ບໍ່ແມ່ນເພື່ອນຳໃຊ້ແທນການກວດກັນຕອງກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບທີ່ມີຄຸນນະພາບ.

ຂໍ້ບັງຊີທາງຮ່າງກາຍ/ອາລົມ

- ມີກິ່ນຂອງເຫຼົ້າຈາກລົມຫາຍໃຈ ຫຼື ກິ່ນກັນຊານຳເສື້ອຜ້າ
- ເວົ້າບໍ່ແຈ້ງ ຫຼື ປາກພ່າ; ບໍ່ຕໍ່ເນື່ອງ
- ແກ່ນຕາຕຳຂະຫຍາຍກວ້າງຂຶ້ນ (ໃຫຍ່ຂຶ້ນ) ຫຼື ຫິດເຂົ້າ (ຈຸດນ້ອຍໆ)
- ສັ່ນ (ມີສັ່ນ ຫຼື ໜັງຕາກະຕຸກ)
- ມີພະລັງງານກະຕືລືລົ້ນຫຼາຍ
- ບໍ່ມີເທື່ອມິແຮງ ບໍ່ມີຊີວິດຊີວາ ຫຼື ເຫງົານອນວ່າຍ
- ການປະສານງານຂອງຮ່າງກາຍບໍ່ດີ ຫຼື ບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີ (ເຊັ່ນ, ຍ່າງໂຊເຊ, ເສັ້ນສົມດູນ)
- ເວົ້າໂອໂພດ ຫຼື ຊ້າໂພດ
- ອາລົມແປປວນກັບໄປກັບນາ (ສູງ ແລະ ຕ່ຳ)
- ຮູ້ສຶກຢ້ານກົວ ຫຼື ກັງວົນ; ມີປະສົບການຕື່ນຢ້ານກະທັນຫັນ
- ບໍ່ອົດທົນ, ບັນປ່ວນ, ຫຼື ຫວຸດຫງິດວ່າຍ

- ໃຈຮ້າຍຂຶ້ນ ຫຼື ຕໍ່ຕ້ານ

ຂໍ້ບັງຊີກ່ຽວກັບຫັດສະນະຄະຕິສ່ວນບຸກຄົນ/ພຶດຕິກຳ

- ເວົ້າລົມກ່ຽວກັບການໃຊ້ສານເສບຕິດເພື່ອໃຫ້ເກີດຄວາມເຄີຍເຄັມ
- ປະພຶດໃນລັກສະນະໃຈຮ້ອນ ຫຼື ບໍ່ເໝາະສົມ
- ປະຕິເສດ, ຕົວະ, ຫຼື ຍົກປິດ
- ຕຳເນີນການ ຫຼື ກະທຳໃນທາງທີ່ສ່ຽງໂດຍບໍ່ຈຳເປັນໃນລັກສະນະບໍ່ເດີດອງ
- ແຫກກົດລະບຽບ, ສັ່ງໂກງ
- ຂາດງານ, ຂາດນັດໝາຍ; ຫຼື ນາຮອດໃນລັກສະນະເມົາ

ຂໍ້ບັງຊີດ້ານການຮັບຮູ້/ຈິດໃຈ

- ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການໃສ່ໃຈ ຫຼື ບໍ່ມີສະນາທິໃນງານ
- ບໍ່ມີສະນາທິ ຫຼື ສັບສົມ
- ຕັດສິນໃຈເລືອກສິ່ງຕ່າງໆ ໂດຍບໍ່ເໝາະສົມ ຫຼື ບໍ່ມີເຫດຜົນ
- ຕັດສິນໃຈຍາກ
- ປະສົບກັບການສູນເສັ້ນຄວາມຈຳໄລຍະສັ້ນ
- ປະສົບກັບພາວະໝົດສະຕິ ຫຼືເປັນລົມ
- ຕ້ອງຟັງຄຳສັ່ງໃນການເຮັດສິ່ງຕ່າງໆ ຫຼາຍໆເທື່ອ
- ຫຍຸ້ງຍາກໃນການຈື່ຈຳລາຍລະອຽດທີ່ຮູ້ຢູ່ແລ້ວ
- ຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອຊ້າໃນການປະກອບຝອມວຽກງານທຳມະດາ
- ປະສົບກັບພາວະໝົດສະຕິ ຫຼືເປັນລົມ

