

# ຄຳແນະນຳໃນການຈັດການກັບຄວາມເສົ້າໂສກ

## ເນື່ອງຈາກພັຍພິບັດຈາກເຫດການນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼ



### ຄວາມເສົ້າໂສກແຕກຕ່າງຈາກຄວາມສະເໜືອນໃຈແນວໃດ?

ຄວາມສະເໜືອນໃຈແມ່ນບາງຢ່າງທີ່ຫຼາຍກວ່າຄວາມຮູ້ສຶກເສົ້າໂສກ ຫຼື ຈາກການສູນເສຍໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ຫຼື ບາງສິ່ງຢ່າງທີ່ທ່ານຮັກ. ໃນທາງການແພດຄວາມສະເໜືອນໃຈ ແມ່ນຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງຮ່າງກາຍທັງໝົດ. ມັນອາດຄອບວ່າວິທີທີ່ທ່ານຄິດແລະຮູ້ສຶກ.

ອາການຂອງຄວາມສະເໜືອນໃຈລວມເຖິງ:

- ອາລົມເສົ້າ, ກັງວົນ, ຫຼື “ວ່າງເປົ່າ” ຊຶ່ງຈະບໍ່ຫາຍໄປໃສ
- ສູນເສັ້ນຄວາມສົນໃຈໃນສິ່ງທີ່ທ່ານເຄີຍມວນຊື່ນນຳ
- ພະລັງງານຕ່ຳ, ອິດເນື່ອຍ, ຮູ້ສຶກ “ຊ້າລົງ”
- ມີການປ່ຽນແປງໃນຮູບແບບການນອນຫລັບ
- ບໍ່ຢາກອາຫານ, ນ້ຳໜັກລົດ, ຫຼື ນ້ຳໜັກເພີ່ມ
- ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການມີສະນາທິ, ການຈື່ຈຳ, ຫຼື ການຕັດສິນໃຈຕ່າງໆ
- ຮູ້ສຶກສູນເສັ້ນຄວາມຫວັງ ຫຼື ເສົ້າໝອງ
- ມີຄວາມຮູ້ສຶກຜິດ, ບໍ່ມີຄ່າໃນຕົນເອງ, ຫຼື ໝົດຫວັງ
- ຄິດຮອດຄວາມຕາຍ ຫຼື ການຂ້າຕົວຕາຍ ຫຼື ພະຍາຍາມຂ້າຕົວຕາຍ
- ການເກີດຄວາມເຈັບປວດຊ້ຳອີກ ຊຶ່ງບໍ່ຕອບສະໜອງຕໍ່ການປິ່ນປົວ

### ຄວາມເສົ້າໂສກແມ່ນຫຍັງ?

ຄວາມເສົ້າໂສກແມ່ນອາການຕອບຮັບທຳມະດາສຳລັບຄວາມເສັ້ນໃຈ, ອາລົມ, ແລະຄວາມຮູ້ສຶກສັບສົນຊຶ່ງມາຈາກການສູນເສັ້ນໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ຫຼື ບາງສິ່ງຢ່າງທີ່ສຳຄັນຕໍ່ທ່ານ. ມັນເປັນທຳມະຊາດສ່ວນໜຶ່ງຂອງຊີວິດ. ຄວາມເສົ້າໂສກແມ່ນຮູບແບບປະຕິກິລິຍາຕອບໂຕຕໍ່ຄວາມຕາຍ, ການຢ່າຮ່າງ, ການສູນເສັ້ນວຽກງານ, ຄວາມບໍ່ແມ່ນອນທາງເສດຖະກິດ, ການຍ້າຍຈາກຄອບຄົວ ແລະເພື່ອນ, ຫຼື ການເສັ້ນສຸຂະພາບທີ່ເນື່ອງຈາກຄວາມເຈັບປ່ວຍ. ຄວາມເສົ້າໂສກສາມາດເປັນປະຕິກິລິຍາຕອບໂຕປົກກະຕິຕໍ່ການສູນເສັ້ນໃນດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມ, ວັດທະນະທຳ, ແລະເສດຖະກິດ ເນື່ອງຈາກເຫດການພັດພິບັດນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼໃນແຄມຝັ່ງອ່າວ.

### ຄວາມຮູ້ສຶກເສົ້າໂສກເປັນແນວໃດ?

ພຽງຫຼັງຈາກການຕາຍ, ການສູນເສັ້ນ, ຫຼື ການປ່ຽນແປງໃນຮູບແບບການດຳລົງຊີວິດ, ທ່ານອາດຮູ້ສຶກວ່າງເປົ່າ ແລະຊາ, ຄືກັບວ່າທ່ານຊ່ອກ. ທ່ານອາດສັງເກດເຫັນການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ ການສັ່ນ, ວຽນຫົວ, ຫາຍໃຈຍາກ, ກ້າມຊີ້ນອ່ອນແອ, ປາກແຫ້ງ, ຄຽດ, ຄິດຊ້າໆ, ຫຼື ຫຍຸ້ງຍາກໃນການນອນຫຼັບ ແລະການກິນ.

ທ່ານອາດກາຍເປັນຄົນໃຈຮ້າຍ - ເນື່ອງຈາກຜົນກະທົບຈາກນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼ, ໂດຍສະເພາະກັບບຸກຄົນ, ຫຼື ພຽງແຕ່ສິ່ງຕ່າງໆ ໂດຍທົ່ວໄປ. ຖ້າຫາກໃຜບາງຄົນທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກເສັ້ນຊີວິດ, ທ່ານອາດມີຄວາມຮູ້ສຶກຜິດຕາມປົກກະຕິ ແລະຄິດວ່າ, “ຂ້ອຍສາມາດມີ, ຂ້ອຍຄວນມີ, ແລະ ຂ້ອຍປາດຖະໜາວ່າຂ້ອຍຢາກ. . . .”

ຜູ້ຄົນໃນຄວາມເສົ້າໂສກອາດມີຄວາມຜັນແປກໆ ຫຼື ຜົນຮ້າຍ, ໃຈລອຍ, ຖອນໂຕອອກຈາກສັງຄົມ,

ເພີ່ມການນຳໃຊ້ສານເສບຕິດ, ຫຼື ຂາດຄວາມປາດຖະໜາທີ່ຈະເຮັດວຽກປະຈຳວັນ. ໃນຂະນະທີ່ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະພຶດຕິກຳເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນທຳມະດາໃນລະຫວ່າງຢູ່ໃນຄວາມເສົ້າໂສກ, ເຂົາເຈົ້າຈະຜ່ານຜົນມັນໄປດ້ວຍຕົນ.

### ຄວາມເສົ້າໂສກຢູ່ດົນປານໃດ?

ຄວາມເສົ້າໂສກຢູ່ດົນຕາບເທົ່າທີ່ທ່ານຍອມຮັບເອົານັ້ນໄວ້ ແລະຮຽນຮູ້ທີ່ຈະຢູ່ນຳການສູນເສັ້ນຜູ້ທີ່ທ່ານຮັກ ຫຼື ຕົກວາງ. ສຳລັບບາງຄົນ, ຄວາມເສົ້າໂສກຢູ່ດົນເຖິງສອງສາມເດືອນ. ສຳລັບຜູ້ອື່ນໆ, ຄວາມເສັ້ນໃຈອາດໃຊ້ເວລາຫຼາຍປີ.

ລະຍະເວລາທີ່ຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າໂສກແມ່ນແຕກຕ່າງກັນສຳລັບແຕ່ລະຄົນ. ມີເຫດຜົນຫຼາຍຢ່າງສຳລັບຄວາມແຕກຕ່າງນັ້ນ, ລວມເຖິງ ລັກສະນະນິສັຍສ່ວນຕົວ, ສຸຂະພາບ, ຮູບແບບການຮັບປະໂຫຍດ, ວັດທະນະທຳ, ຄວາມເປັນມາຂອງຄອບຄົວ, ແລະປະສົບການຊີວິດ. ເວລາທີ່ໃຊ້ໄປກັບຄວາມເສົ້າໂສກຍັງຂຶ້ນຢູ່ກັບຄວາມສຳພັນຂອງທ່ານກັບບຸກຄົນທີ່ເສັ້ນຊີວິດ ຫຼື ການເຊື່ອມໂຍງຕິດຕໍ່ຂອງທ່ານກັບວັດທະນະທຳຕາມແຄມຝັ່ງອ່າວ.

### ຂ້າພະເຈົ້າຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າຂ້າພະເຈົ້າໝົດຄວາມເສົ້າໂສກແລ້ວ?

ການຮັກສາໃໝ່ຜົນຈາກຄວາມເສົ້າໂສກທີ່ກ່ຽວພັນກັບພັຍພິບັດນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼ ອາດໃຊ້ເວລາດົນນານ, ແລະບາງຄົນອາດມີປະສົບການໃນແຕ່ລະລະຍະດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຊ່ອກ ແລະປະຕິເສດ
- ໃຈຮ້າຍ
- ຕໍ່ຕ້ານ
- ຄວາມເສົ້າ
- ການຍອມຮັບ



## ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດຊອກຫາການຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ຈາກບ່ອນໃດ

### ສາຍດ່ວນ

ສາຍໂທຣຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພັຍພິບັດຈາກເຫດການນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼ  
ໂທຣຟຣີ: 1-800-985-5990

ສາຍໂທຣດ່ວນບັນຫາການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງພາຍໃນຄອບຄົວແຫ່ງຊາດ  
ໂທຣຟຣີ: 1-800-799-SAFE (7233)

ສາຍ TTY: 1-800-787-3224

### ສາຍໂທຣຟຣີ

ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອປ້ອງກັນການຂ້າຕົວຕາຍແຫ່ງຊາດ:

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

ສູນຊ່ວຍເຫຼືອທາງເທັກນິກສໍາລັບພັຍພິບັດ SAMHSA (DTAC):

ໂທຣຟຣີ: 1-800-308-3515

ອີເມລ: [DTAC@samhsa.hhs.gov](mailto:DTAC@samhsa.hhs.gov)

ເວັບໄຊ: <http://www.samhsa.gov/dtac>

ສໍາລັບຂໍ້ມູນການສົ່ງຕໍ່ລະຫວ່າງຮັຖສະເພາະ, ກະຮຸນາຕິດຕໍ່ SAMHSA DTAC.

ອົງການເພື່ອນທີ່ມີຄວາມເມດຕາ (ຫ້ອງການແຫ່ງຊາດ)

ທ້ອງຖິ່ນ: 630-990-0010

ໂທຣຟຣີ: 1-877-969-0010

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

ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງແຫ່ງຊາດສໍາລັບຜູ້ທີ່ຕົກຢູ່ໃນຄວາມເສົ້າໂສກຈາກການສູນເສັ້ນລູກຫຼານ ຫຼື ພິ່ນອົງ.

GriefNet: <http://www.griefnet.org/>

ເປັນເວັບໄຊທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນ ແລະແຫຼ່ງຊ່ວຍເຫຼືອກຽວກັບການເສັ້ນຊີວິດ, ການຕາຍ, ຄວາມໝາກໂສກຈາກການຕາຍຂອງຍາດມິດ, ແລະການສູນເສັ້ນທີ່ກະທົບກັບອາລົມແລະຮາງກາຍທີ່ສໍາຄັນ.

ໝາຍເຫດ: ຂໍ້ມູນທີ່ລວມຢູ່ໃນເອກະສານສະບັບນີ້ບໍ່ໄດ້ສະແດງວ່າໄດ້ຮັບການຮັບຮອງໂດຍສັນບໍລິການສຸຂະພາບຈິດ, ພະແນກບໍລິຫານການບໍລິການສຸຂະພາບຈິດແລະການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການຕິດສານເສບຕິດ, ຫຼື ກະຊວງສາທາລະນະສຸກແຫ່ງສະຫະຣັຖ.

SMA10-4604Lao

Revised (ສະບັບແກ້ໄຂ) 10/4/2010- Lao

## ຈະເຮັດແນວໃດ ຖ້າຫາກ ຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານີ້ ຈະບໍ່ຫາຍໄປໃສ?

ຖ້າຫາກທ່ານມີປະສົບການກັບຄວາມຕາຍຂອງໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ຄົນທີ່ຮັກ, ການປ່ຽນແປງໃນຮູບແບບຊີວິດ, ຫຼື ການສູນເສັ້ນໃນແບບອື່ນໆ, ຄວາມຮູ້ສຶກເສົ້າໂສກແມ່ນປະຕິຜິດຊອບທີ່ເກີດຂຶ້ນ. ແຕ່ຖ້າຫາກ ຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານີ້ຍັງຄົງຢູ່, ຈົ່ງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.

ຂໍ້ມູນຕິດຕໍ່:

ພັນທະມິດຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານຄວາມຕຶງຄຽດແລະໂຮກໂປໄຟລາ:

ໂທຣຟຣີ: 1-800-826-3632

ເວັບໄຊ: <http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagenam=home&cvridirect=true>

ພັນທະມິດຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານຄວາມເຈັບປ່ວຍທາງຈິດແຫ່ງຊາດ

ໃນທ້ອງຖິ່ນ: 703-524-7600

ໂທຣຟຣີ: 1-800-950-6264

ເວັບໄຊ: <http://www.nami.org>

ສະຖາບັນສຸຂະພາບຈິດແຫ່ງຊາດ

ທ້ອງຖິ່ນ: 301-443-4513

ໂທຣຟຣີ: 1-866-615-6464

ເວັບໄຊ: <http://www.nimh.nih.gov>

ສະນາຄົມສຸຂະພາບຈິດແຫ່ງຊາດ

ທ້ອງຖິ່ນ: 703-684-7722

ໂທຣຟຣີ: 1-800-969-6642

ເວັບໄຊ: <http://www.nmha.org>