

# ຄຳແນະນຳໃນການລົມກັບເດັກນ້ອຍ ແລະວັຍໝູ່ ກ່ຽວກັບພິພິດຈາກເຫດການນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼ

## ການແຊກແຊງຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ບ້ານສຳລັບເດັກວັຍກ່ອນ ຮຽນຈົນເຖິງວັຍໝູ່



ຄວາມເຖິງຄຽດແລະຜົນກະທົບຈາກນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ເດັກຫຼາຍເທົ່າກັນກັບຜູ້ໃຫຍ່. ເດັກບາງຄົນອາດໄດ້ຮັບຜົນກະທົບໂດຍບໍ່ມີຜູ້ໃດຮູ້. ໂດຍບໍ່ມີຄວາມໝາຍໃດ, ພໍ່ແມ່ອາດເຮັດໃຫ້ເດັກຮູ້ສຶກວ່າ ມັນບໍ່ຖືກຕ້ອງທີ່ຈະເວົ້າລົມກ່ຽວກັບປະສົບການເຫຼົ່ານີ້. ອັນນີ້ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມສັບສົນ, ມີຄວາມສົງໄສໃນຕົວເອງ, ແລະຮູ້ສຶກສັ່ນຫວັງໃນເດັກ. ເດັກຈຳເປັນຕ້ອງຮັບຮູ້ວ່າ ຄວາມຮູ້ສຶກຫຼາຍຢ່າງນັ້ນແມ່ນທຳມະດາໃນລະຫວ່າງແລະຫຼັງຈາກເກີດເຫດການດັ່ງກ່າວ. ການຮັບຮູ້ແນວນີ້ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຮັບມືກັບປະສົບການແນວນີ້ໄດ້.

ເດັກແລະວັຍໝູ່ອາດສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງສັນຍານຄວາມເຖິງຄຽດ ອັນເນື່ອງມາຈາກການສູນເສຽ ແລະການປ່ຽນແປງທີ່ມີສາເຫດມາຈາກເຫດການນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼໃນແຄມຝັ່ງອ່າວ. ສັນຍານອາການຕ່າງໆ ອາດລວມເຖິງ, ຄວາມເສົ້າ, ຄວາມໂມໂຫໂຫໂສ, ຄວາມກ້າວຮ້າວ ຫຼື ມີພິດຕິກຳຖອນໂຕຈາກສັງຄົມ, ແລະກັບຄືນໄປມີພິດຕິກຳແບບໃຫຍ່ເກີນວັຍ. ສັນຍານອາການຍັງອາດລວມເຖິງ ປວດທ້ອງ ແລະເຈັບຫົວ, ແລະຢາກຢູ່ເຮືອນເລື້ອຍໆ ບໍ່ຢາກໄປໂຮງຮຽນ ຫຼື ຫຼີ້ຈາກເພື່ອນໆ. ສັນຍານອາການແບບນີ້ແມ່ນປົກກະຕິ ແລະທຳມະດາແລ້ວ ບໍ່ເປັນດົນ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍລູກຂອງທ່ານໄດ້ດ້ວຍຄຳແນະນຳດັ່ງນີ້.

- ໃຫ້ຮັບຟັງການບອກເລົ່າປະສົບການຂອງລູກທ່ານສະເໝີ
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລູກຂອງທ່ານສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ານການເວົ້າລົມ ແລະຫລິ້ນ
- ຈັດຫາອຸປະກອນເລັກນ້ອຍ ແລະກິດຈະກຳຕ່າງໆ ທີ່ເປັນຮູບແບບ, ແຕ່ບໍ່ຮຽກຮ້ອງຫຼາຍເກີນໄປ
- ອະທິບາຍວ່າ ຜູ້ຄົນຊ່ວຍກັນຮັບມືກັບເຫດການນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼແນວໃດ ແລະວ່າຊຸມຊົນໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກພິພິດນີ້ແນວໃດ

### ເດັກວັຍກ່ອນວັຍລຸ້ນ ແລະວັຍໝູ່

- ໃຫ້ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ເປັນພິເສດ
- ຈົ່ງຢູ່ຄຽງຂ້າງລູກຂອງທ່ານເພື່ອຮັບຟັງ, ແຕ່ຢ່າບັງຄັບໃຫ້ເຂົາເວົ້າກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຂົາ
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີການສົນທະນາກ່ຽວກັບປະສົບການໃນກຸ່ມວັຍດຽວກັນ
- ກະຕຸ້ນໃຫ້ເດັກປະກອບສ່ວນໃນກິດຈະກຳທາງຮ່າງກາຍ
- ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ກັບຄືນໄປເຮັດກິດຈະກຳຕາມປົກກະຕິ ເມື່ອເປັນໄປໄດ້
- ສົ່ງເສີມການກິນທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະອອກກຳລັງກາຍໃຫ້ເປັນນິສັຍ
- ຈຳກັດການຮັບຮູ້ຂ່າວສານ

### ເດັກກ່ອນວັຍຮຽນ

- ຍຶດຕິດກັບກິດຈະວັດປະຈຳວັນຂອງຄອບຄົວ
- ໃຫ້ມີຄວາມພະຍາຍາມເປັນພິເສດໃນການຈັດຫາຄວາມສະດວກສະບາຍແລະການສະໜັບສະໜູນ
- ຫຼີກເວັ້ນການແຍກຈາກກັນ ຖ້າເປັນໄປໄດ້
- ອະນຸຍາດໃຫ້ລູກຂອງທ່ານນອນໃນຫ້ອງນອນຂອງພໍ່ແມ່ໂດຍຈຳກັດເວລາ
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລູກຂອງທ່ານສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ານການຫລິ້ນ, ແຕ້ນຮູບ, ການສະແດງທຸ່ນ, ແລະການເລົ່າເລື້ອງ
- ຈຳກັດການຮັບຮູ້ຂ່າວສານ

### ເດັກໃນວັຍປະຖົມ

- ໃຫ້ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ເປັນພິເສດ
- ກຳນົດຂີດຈຳກັດທີ່ພໍດີແລະໜັ້ນຄົງສຳລັບການສະແດງພິດຕິກຳ

## ສາຍດ່ວນ

ສາຍໂທຣຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພັຍພິບັດຈາກເຫດການນ້ຳມັນຮົ່ວໄຫຼ  
ໂທຣຟຣີ: 1-800-985-5990

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

ສາຍ TTY: 1-800-787-3224

ສາຍໂທຣເພື່ອຊ່ວຍປ້ອງກັນການຂ້າຕົວຕາຍແຫ່ງຊາດ  
ໂທຣຟຣີ: 1-800-273-TALK (8255)

ສາຍ TTY: 1-800-799-4TTY (4889):

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

## ການຊອກຫາການປິ່ນປົວ

ສາຍດ່ວນຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການສົ່ງຕໍ່ເພື່ອໄປຮັບການປິ່ນປົວ SAMHSA:

ໂທຣຟຣີ: 1-800-662-HELP (4357):

ສາຍ TTY: 1-800-487-4TTY (4889):

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

## ລະບົບເຄືອຂ່າຍໃຫ້ບໍລິການຂໍ້ມູນ

ເຄືອຂ່າຍຂໍ້ມູນດ້ານສຸຂະພາບ SAMHSA

ໂທຣຟຣີ: 1-877-726-4727

ສາຍ TTY: 1-800-487-4TTY (4889):

ເວັບໄຊ: <http://www.samhsa.gov/shin>

## ແຫຼ່ງຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ເປັນປະໂຫຍດ

ສູນການຊ່ວຍເຫຼືອທາງເທັກນິກສໍາລັບພັຍພິບັດ SAMHSA (DTAC):

ໂທຣຟຣີ: 1-800-308-3515

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

ເວັບໄຊ: <http://www.samhsa.gov/dtac>

ສໍາລັບຂໍ້ມູນການສົ່ງຕໍ່ສະເພາະຮີຖ, ກະຮຸນາຕິດຕໍ່ SAMHSA DTAC.

ເຄືອຂ່າຍການຊ່ວຍເຫຼືອແຫ່ງຊາດດ້ານຄວາມຕິວຄຽດທີ່ເກີດຈາກຄວາມບອບຊ້ໍາ  
ທາງຈິດໃຈສໍາລັບເດັກ

ເວັບໄຊ: <http://www.nctsnet.org>

Workplace Helpline

ໂທຣຟຣີ: 1-800-967-5752

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

ໝາຍເຫດ: ຂໍ້ມູນທີ່ລວມຢູ່ໃນເອກະສານສະບັບນີ້ບໍ່ໄດ້ສະແດງວ່າໄດ້ຮັບ  
ການຮັບຮອງໂດຍສູນບໍລິການສຸຂະພາບຈິດ, ພະແນກບໍລິຫານການ  
ບໍລິການສຸຂະພາບຈິດແລະການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການຕິດສານເສບຕິດ, ຫຼື  
ກະຊວງສາທາລະນະສຸກແຫ່ງສະຫະຣີຖ.

SMA10-4601Lao

Revised (ສະບັບແກ້ໄຂ) 10/4/2010- Lao

ຈື່ໄວ້ວ່າ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອລູກຂອງທ່ານ, ມັນສໍາຄັນທີ່ທ່ານຄວນຕ້ອງເບິ່ງແຍງໂຕ  
ທ່ານເອງດ້ວຍ. ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ທ່ານມີເວລາທີ່ຈະຈັດການກັບຄວາມຕິວຄຽດ  
ຂອງຕົວທ່ານເອງ ແລະປະຕິກິລິຍາຕອບໂຕກັບພັຍພິບັດນີ້. ທ່ານບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງ  
“ແກ້ໄຂ” ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລູກຂອງທ່ານ. ພະຍາຍາມຊ່ວຍເຫຼືອລູກຂອງທ່ານ  
ໃຫ້ເຂົ້າໃຈແລະສາມາດຮັບມືກັບພັຍພິບັດໃນແຄນຜ່ຽງອາວໄດ້. ການບໍາບັດແມ່ນ  
ຕ້ອງໃຊ້ເວລາສໍາລັບເດັກສ່ວນຫຼາຍ. ເດັກບາງຄົນອາດຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອ  
ທີ່ເປັນນິອາຊີບ. ຖ້າຫາກ ສັນຍານອາການຂອງຄວາມຕິວຄຽດບໍ່ຫຼຸດຜ່ອນ  
ລົງ, ຫຼື ຖ້າຫາກມີອາການຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ, ໃຫ້ຜິຈາລະນາໄປປຶກສາກັບ  
ເຈົ້າໜ້າທີ່ສຸຂະພາບຈິດທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມແລ້ວໃນການເຮັດວຽກກັບເດັກ.

