

## คุณได้ ประสบกับบางสิ่งบางอย่างที่ น่าตกใจ คุณสูญเสียบุคคลใกล้ชิด, คุณประสบอุบัติเหตุ, คุณได้ รับประทานเห็บหรือมีการใช้ ความรุนแรงกับคุณ คุณเป็นผู้ เห็นเหตุการณ์ ในสถานการณ์ ที่น่าตกใจ หรืออยู่ในสถานการณ์ ที่อันตราย คนใกล้ชิดของคุณฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตาย

การที่คุณมีปฏิกิริยาต่าง ๆ หลังประสบการณ์ ที่น่าตกใจถือว่าเป็นสิ่งที่ดีและปกติ ความรู้สึกที่รุนแรงอาจจะทำให้เกิดความคิดว่า อะไรจะสามารถเกิดขึ้นได้บ้าง

### ปฏิกิริยาในวันแรก ๆ

- มีความรู้สึกไม่สมจริง รู้สึกเหมือนฝันร้าย กับทุกสิ่งทุกอย่าง
- คุณมีปัญหาในการเข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น
- คุณอาจจะปวดศีรษะ รู้สึกคลื่นไส้ หนาวสั่น เหงื่อออก หรือรู้สึกว้าวุ่นใจ
- คุณไม่รู้ สึกอะไรเลยหรือคุณระบายความรู้สึกออกมาอย่างรุนแรงด้วยการร้องไห้ ; คุณจะสามารถจะรู้สึกผิด, เกสียดขัง, หวาดกลัว, เศร้า หรือรู้สึกโล่งใจ
- คุณนอนหลับยากหรือหลับ ๆ ตื่น ๆ
- สิ่งที่เกิดขึ้นยังคงวนเวียนอยู่ในความคิดของคุณซ้ำ ๆ
- คุณรับรู้ กลิ่นและเสียง, เห็นรายละเอียดของเหตุการณ์
- คุณกลัวว่า สิ่งที่ไม่ดีจะเกิดขึ้นซ้ำ ๆ อีก และคุณกำลังจะ "เป็นบ้า" หรือต้องอยู่คนเดียว
- คุณรู้สึกว่าคุณจำเป็นต้องเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น ตีเองรู้ สาเหตุ หรือหาผู้ ปรึกษา

### ความรู้สึกในสัปดาห์ ที่ ผ่าน ๆ มา

- คุณยังรู้สึกถึงความรุนแรงของเหตุการณ์ อีกครั้ง
- คุณรู้สึกกระสับกระส่ายและไม่สงบนิ่ง
- คุณรู้สึกรำคาญและโมโห; ความอดทนของคุณสั้นลงและคุณอาจจะหมดความอดทนแม้ ในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ
- คุณรู้สึกวิตกกังวล, ซึมเศร้า หรือ เฉื่อยชา
- ความรู้สึกของคุณขัดแย้งกัน: คุณรู้สึกโล่งใจที่เอาตัวรอดมาได้ แต่คุณกลับรู้สึกผิดเมื่อคุณโชคดีกว่าคนอื่น ๆ
- คุณเสียความรู้สึกได้ ง่ายและคุณอาจจะตีความผู้อื่นแบบผิด ๆ
- คุณมีปัญหาด้านความจำและสมาธิ

### ▶ บางคนจะมีปฏิกิริยาที่รุนแรงกว่าในสถานการณ์ เดียวกันบางคนก็เบากว่า

### ▶ ปฏิกิริยาธรรมชาติที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ ไม่ปกติจะเบาลงเมื่อเวลาผ่านไป แต่สิ่งเหล่านี้ อาจจะทำให้คุณรู้สึกหนักอึ้งถึงแม้ว่าเวลาจะผ่านไปนานแล้วก็ได้ คุณจะผลักดันประสบการณ์ นี้ ออกไปจากความคิดของคุณด้วยการมีปฏิกิริยา คุณจะฟื้นตัวขึ้นจากประสบการณ์ ที่น่าตกใจที่ละน้อย และชีวิตจะดำเนินต่อไป

### คุณสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ดังนี้

- เล่าประสบการณ์ ของคุณให้ ผู้ อื่นรับฟัง บอกว่าคุณคิดอะไรและรู้สึกอย่างไรในช่วงของอุบัติเหตุและหลังจากนั้น คุณจะผลักดันประสบการณ์ ที่ไม่ดีของคุณได้ ด้วยการพัฒนา
- กลับไปยังที่ที่เกิดเหตุ - หากเป็นไปได้ ให้ ไปกับคนใกล้ชิดของคุณ เป็นต้น
- พบปะกับคนอื่น ๆ ที่มีประสบการณ์ แบบเดียวกับคุณ
- ทำงานต่อไปให้ เหมือน ๆ กับกิจวัตรเดิม ๆ หากมีความลำบากในการมุ่งเน้น ความสนใจกับงานที่ยาก ๆ เล่าประสบการณ์ ที่น่าตกใจของคุณให้ หัวหน้า ของคุณและเพื่อนร่วมงานของคุณฟัง เพื่อให้พวกเขาเข้าใจคุณ
- การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี เพราะจะช่วยปลดปล่อยความตึงเครียด การเดินเล่นก็มีประโยชน์
- หลีกเลี่ยงการใช้ แอลกอฮอล์ และสารกดประสาทที่มากเกินไป
- ฟัง ว่าคนใกล้ชิด ของคุณรู้สึกและคิดอย่างไร เหตุการณ์ ที่เกิดขึ้น นส่งผลกระทบต่อพวกเขาด้วย
- จำไว้ ว่าปฏิกิริยาของคุณเป็นสิ่งปกติ: มันเป็นเรื่องธรรมดา ควรแสดงออกถึงความรู้สึกที่หนักอึ้งและแปลกประหลาดออกมาด้วย
- การร้องไห้ ก็ช่วยให้ ดีขึ้นได้
- บางครั้ง การแสดงออกทางความรู้สึก ด้วยวิธีการกระทำจะง่ายกว่าการพูด วาดรูป, ระบายสี, เขียน, เล่นดนตรี หรือเคลื่อนไหว

## เด็กต้องการความช่วยเหลือ

- เด็กจะมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์ที่น่าตกใจในรูปแบบเดียวกับผู้ใหญ่
- คุยกับเด็กเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น
- สนับสนุนเด็กให้แสดงออกถึงความรู้สึกของเขา เช่น ด้วยการเล่นหรือวาดรูป
- อย่าปกปิดความรู้สึกของคุณมากเกินไป
- ให้เวลาแก่เด็กในการทำความเข้าใจ
- ส่งเสริมความรู้ สึกปลอดภัยของเด็กด้วยการรักษากิจวัตรประจำวันในแต่ละวัน

## คุณต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นแม่ือใด?

- คุณรู้ สึกวิตกกังวล, ซึมเศร้า และตั้งเครียดอย่างต่อเนื่อง
- คุณนอนหลับยากและคุณนอนกระสับกระส่าย
- คุณไม่มีสมาธิ
- การทำงานของคุณไม่ราบรื่น
- คุณมีอาการทางร่างกาย ที่หาสาเหตุไม่พบ
- คุณไม่มีใครที่ คุณจะพูดคุยด้วยได้
- ความสัมพันธ์ ของคุณกับผู้ อื่นประสบปัญหา คุณปลื้มตัว
- คุณสูญเสียความสุขในการใช้ชีวิต
- คุณใช้ ยาหรือแอลกอฮอล์ มากเกินไป
- คุณมีความคิดในการฆ่าตัวตาย

► **ขอความช่วยเหลือจากผู้ อื่น**  
หากคุณมีอาการเหล่านี้ บางอาการ

## สถานที่ ที่มอบความช่วยเหลือ

สถานีนามัยและโรงพยาบาล, กลุ่มช่วยเหลือยามวิกฤต, ฝ่ายรักษาพยาบาลของที่ทำงาน, สำนักงานบริการสังคม, สำนักงานบริการด้านสุขภาพจิต, ศูนย์ แนะนำครอบครัว, โบสถ์, ศูนย์ เจริญใจไกลเกลี่ยเรื่องครอบครัว, ศูนย์ ช่วยเหลือยามวิกฤต และองค์กรต่าง ๆ

## หมายเลขโทรศัพท์ ที่ให้ ความช่วยเหลือทั่วประเทศ

- ศูนย์ ส่งเสริมสุขภาพจิตของฟินแลนด์ หมายเลขช่วยเหลือยามวิกฤตทั่วประเทศ 010 195 202
- หมายเลขบริการของโบสถ์ 010 190 071
- หมายเลขโทรศัพท์ สำหรับเด็กและเยาวชนของสมาคมคุ้มครองเด็ก Mannerheim 116 111
- องค์ กรช่วยเหลือผู้ เสียหายจากอาชญากรรมในฟินแลนด์ 116 006

► **คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้จากหมายเลขโทรศัพท์ รับแจ้งเหตุฉุกเฉิน**  
ทั่วไปด้วย 112

ผู้ให้บริการในพื้นที่นี้



Punainen Risti

คุณ  
ประสบกับ  
บางสิ่ง  
ที่น่าตกใจ