




ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາປະຈໍາເຮືອນລຸດເຄື່ອງມືເພື່ອຊ່ວຍໃນການຟື້ນຕົວຈາກໄພພິບັດ



ການຮັບມືກັບການບາດເຈັບຫຼັງຈາກກົດໄພພິບັດ

ມັນເປັນເລື່ອງທໍາມະຊາດທີ່ຈະປະສົບກັບຄວາມຕຶງຄຽດທາງດ້ານອາລົມ ຫຼື ການບາດເຈັບໃນລະຫວ່າງ ຫຼື ຫຼັງຈາກໄພພິບັດ. ແຜນຂັ້ນສະບັບນີ້ລະບຸລາຍຊື່ຂອງແຫຼ່ງຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຂັ້ນຕອນຕ່າງໆທີ່ທ່ານສາມາດດໍາເນີນການ ເມື່ອກໍາລັງຮັບມືກັບການບາດເຈັບທີ່ກ່ຽວພັນກັບໄພພິບັດ; ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ມັນເປັນທີ່ແນະນຳຢູ່ສະເໝີໃຫ້ນຳໃຊ້ຜົນປະໂຫຍດຈາກສາຍໂທຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຜູ້ຊ່ຽວຊານທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດຄົນອື່ນໆ ໃນຂະນະທີ່ທ່ານຮັບມືກັບການບາດເຈັບຂອງທ່ານ.



ການຮັບຮູ້ເຖິງສັນຍານຂອງຄວາມຕຶງຄຽດ ແລະ ການບາດເຈັບ

ຄວາມຕຶງຄຽດ ແລະ ຄວາມວິຕົກກັງວົນສາມາດສະແດງອອກໃນຫຼາກຫຼາຍວິທີຫຼັງຈາກໄພພິບັດໃດໜຶ່ງ. ຂັ້ນຕອນທໍາອິດທີ່ຈະຮັບມືກັບຄວາມຕຶງຄຽດ ແລະ ການບາດເຈັບກໍ່ຄືການຮັບຮູ້ເຖິງສັນຍານເຫຼົ່ານີ້. ສັນຍານໂດຍທົ່ວໄປສໍາລັບຄວາມກົດດັນ ແລະ ການບາດເຈັບຈະປະກອບມີປະຕິກິລິຍາຂ້າງລຸ່ມນີ້.

ອາລົມ	ຮ່າງກາຍ
<ul style="list-style-type: none"> ❖ ປະສົບກັບອາການຄວາມຮູ້ສຶກຕົກສະຕິ້, ມືນຊາ ແລະ ບໍ່ເຊື່ອ ❖ ຮູ້ສຶກວິຕົກກັງວົນ ຫຼື ຢ້ານ ❖ ປະສົບກັບອາການໃຈຮ້າຍ ຫຼື ສະມາທິສັນ ❖ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການສື່ສານຄວາມຄິດ ❖ ຮູ້ສຶກຖອດໃຈ, ບໍ່ມີທິດທາງ ຫຼື ສັບສົນ ❖ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຕັ້ງສະຕິ ❖ ລົງເລທີ່ຈະອອກຈາກເຮືອນ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ອາການເຈັບຫົວ, ບອດຕາມຮ່າງກາຍ, ບັນຫາກ່ຽວກັບທ້ອງ ແລະ ຜິ່ນຕາມຜິວໜຶ່ງທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນ ❖ ການປ່ຽນແປງໃນລະດັບພະລັງງານ ແລະ ກິດຈະກຳ ❖ ການປ່ຽນແປງໃນຄວາມຢາກອາຫານ ❖ ຄວາມຖີ່ທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນຂອງອາການນອນບໍ່ຫຼັບ ແລະ ຜັນຮ້າຍ ❖ ບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຊໍາເຮື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງລົງ ❖ ການປ່ຽນແປງໃນການນໍາໃຊ້ເຫຼົ້າ, ຢາສູບ ຫຼື ຢາເສບຕິດ ❖ ສາຍຕາແຄບ ຫຼື ອາການຫຼື້



ຂັ້ນຕອນຕ່າງໆເພື່ອຮັບມືກັບຄວາມຕຶງຄຽດຫຼັງຈາກໄພພິບັດ

ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານຮັບຮູ້ເຖິງສັນຍານຂອງຄວາມຕຶງຄຽດ ແລະ ການບາດເຈັບ, ໃຫ້ດໍາເນີນການຕາມຂັ້ນຕອນຕ່າງໆຂ້າງລຸ່ມນີ້ເພື່ອເລີ່ມຮັບມືກັບຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານີ້.

1. **ຍອມຮັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ.** ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຈະຮູ້ສຶກວິຕົກກັງວົນກ່ຽວກັບຄວາມປອດໄພຂອງທ່ານ ແລະ ຂອງຄົນທີ່ທ່ານຮັກ. ຄວາມເຂົ້າໃຈ, ຄວາມທຸກໃຈ ແລະ ຄວາມໃຈຮ້າຍແຜ່ນປະຕິກິລິຍາປົກກະຕິທີ່ໄພພິບັດໃດໜຶ່ງ ແລະ ການຍອມຮັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຟື້ນຕົວ. ໃຫ້ຮູ້ໄວ້ວ່າທຸກຄົນມີຄວາມຕ້ອງການທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ຮັບມືໃນລັກສະນະທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.
2. **ສືບຕໍ່ຮັບຂໍ້ມູນ.** ຮັບຊົມ, ຟັງ ຫຼື ອ່ານຂ່າວສໍາລັບການລາຍງານຕ່າງໆຈາກເຈົ້າໜ້າທີ່ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າທ່ານບໍ່ພາດຂໍ້ມູນໃດໜຶ່ງ. ໃຫ້ຮູ້ວ່າອາດມີຂ່າວລຶກກ່ຽວກັບວິກິດ, ສະນັ້ນໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານກໍາລັງໃຊ້ແຫຼ່ງຂ່າວທີ່ສາມາດເຊື່ອຖືໄດ້.
3. **ດູແລຕົນເອງ.** ຮັບປະທານອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບດີ ແລະ ມີການສົມດຸນທີ່ດີ; ອອກກໍາລັງກາຍເປັນປະຈໍາ; ນອນຢ່າງພຽງພໍ; ແລະ ຫຼີກເວັ້ນຈາກເຫຼົ້າ, ຢາສູບ ແລະ ຢາເສບຕິດ. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບ [ຍຸດທະສາດເພື່ອສະຫວັດດີພາບ](#) ສໍາລັບສຸຂະພາບຈິດ.
4. **ພັກຜ່ອນສໍາລັບສຸຂະພາບຈິດ.** ພັກຈາກການຮັບຊົມ, ການອ່ານ ຫຼື ການຮັບຟັງເລື່ອງລາວໃນຂ່າວໃນທັນທີ ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບຂໍ້ແທ້ຈິງດັ່ງກ່າວແລ້ວ, ຍ້ອນມັນສາມາດສ້າງຄວາມຕຶງຄຽດເພີ່ມອີກເມື່ອໄດ້ຍິນ ແລະ ເຫັນພາບກ່ຽວກັບວິກິດຢ່າງຊໍາໄປຊໍາມາ. ພະຍາຍາມເຮັດກິດຈະກຳອື່ນໆທີ່ທ່ານມີຄວາມສຸກ ແລະ ຈໍາກັດຕົນເອງໃນການເປີດຮັບຂ່າວ ເພື່ອກໍານົດເວລາໃນມື້.
5. **ພົວພັນກັບຄົນອື່ນ.** ແບ່ງບັນຫາມາກ່ຽວຂ້ອງຂອງທ່ານ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານກັບໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວ. ຮັກສາຄວາມສໍາພັນທີ່ດີ ແລະ ສ້າງລະບົບການສະໜັບສະໜູນທີ່ເຂັ້ມແຂງ.
6. **ຊອກຫາ ແລະ ຍອມຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.** ໃຊ້ຊັບພະຍາກອນສຸຂະພາບຈິດຂອງເອກະຊົນ ແລະ ຂອງຊຸມຊົນ ເມື່ອທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້. ຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກນັກບໍາບັດມີອາຊີບທີ່ຈັດການກັບຄວາມຕຶງຄຽດຫຼັງຈາກໄພພິບັດ.



ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາປະຈໍາເຮືອນລຸດເຄື່ອງມືເພື່ອຊ່ວຍໃນການຜືນຕົວຈາກໄພພິບັດ



ການຊ່ວຍເດັກນ້ອຍໃຫ້ຮັບມືກັບໄພພິບັດ



ໄພພິບັດສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍໃນທຸກຊ່ວງອາຍຸຍ້ານ, ສັບສົນ ແລະ ວິຕົກກັງວົນ. ເດັກນ້ອຍອາດໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກໄພພິບັດຖ້າພວກເຂົາໄດ້ປະສົບກັບມັນດ້ວຍຕົນເອງ, ເຫັນມັນໃນໂທລະພາບ ຫຼື ໄດ້ຮັບຜູ້ໃຫຍ່ສົນທະນາກ່ຽວກັບມັນ. ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຜູ້ໃຫຍ່ຈະຮັບຂໍ້ມູນ ແລະ ກຽມພ້ອມທີ່ຈະຊ່ວຍເດັກນ້ອຍທີ່ກໍາລັງປະສົບກັບຄວາມຕຶງຄຽດຫຼັງຈາກໄພພິບັດ.

- ❖ **ກໍານົດຕົວຢ່າງ.** ວິທີທີ່ເດັກນ້ອຍຮັບມືກັບໄພພິບັດ ຫຼື ອາການສຸກເສີນແມ່ນມັກເຊື່ອມໂຍງຢ່າງສະໜິດແໜ້ນກັບວິທີທີ່ພວກເຂົາເຫັນພໍ່ແມ່ ຫຼື ຜູ້ປົກຄອງຂອງພວກເຂົາຮັບມືກັບມັນ. ພໍ່ແມ່ ແລະ ຜູ້ປົກຄອງສາມາດເຮັດໃຫ້ໄພພິບັດສ້າງການບາດເຈັບໜ້ອຍລົງສໍາລັບເດັກນ້ອຍທີ່ກໍາລັງດໍາເນີນການຕ່າງໆເພື່ອຈັດການກັບຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ການຮັບມືຂອງພວກເຂົາເອງ. ພະຍາຍາມສ້າງກິດຈະກຳປະຈໍາວັນຄົນໃໝ່ສໍາລັບວຽກງານ, ໂຮງຮຽນ, ອາຫານ ແລະ ພັກຜ່ອນໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄດ້.
- ❖ **ເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີສ່ວນຮ່ວມໃນແຜນການຮັບມືກັບໄພພິບັດຂອງຄອບຄົວ.**
ການທີ່ໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄດ້ຊ່ວຍໃນການກະກຽມສໍາລັບແຜນການຮັບມືກັບໄພພິບັດຂອງຄອບຄົວສາມາດສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ຄວບຄຸມ ແລະ ສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈກ່ອນທີ່ຈະເກີດໄພພິບັດ. ການກຽມພ້ອມສໍາລັບໄພພິບັດຈະຊ່ວຍໃຫ້ທຸກຄົນໃນຄອບຄົວອ່ອມຮັບຂໍ້ແຕ່ຈິງທີ່ໄພພິບັດເກີດຂຶ້ນ ແລະ ໃຫ້ໂອກາດທີ່ຈະບຸ ແລະ ເກັບກຳແຫຼ່ງຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບສະຖານະການຫຼັງຈາກໄພພິບັດ. ເບິ່ງ [ວາຍຊີກອດກາຄວາມກຽມພ້ອມຂອງເຮືອນ ແລະ ຄອບຄົວ](#) ເພື່ອເລີ່ມສ້າງແຜນການຮັບມືກັບໄພພິບັດຂອງຄອບຄົວ.
- ❖ **ສົ່ງເສີມໃຫ້ເດັກນ້ອຍແບ່ງປັນຄວາມຄິດ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງພວກເຂົາ.** ຜູ້ໃຫຍ່ຄວນຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຄົ້ນຫາ ວິທີການສະແດງຕົນເອງ. ສ້າງ ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເປີດ ແລະ ສົ່ງເສີມ ເຊິ່ງເດັກນ້ອຍຈະຮູ້ວ່າພວກເຂົາສາມາດຖາມຄໍາຖາມ. ໃນເວລາດຽວກັນ, ຢ່າບັງຄັບໃຫ້ເດັກນ້ອຍເວົ້າຈົນກວ່າພວກເຂົາຈະພ້ອມ. ຖ້າເດັກນ້ອຍມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກ, ສົ່ງເສີມໃຫ້ເດັກນ້ອຍວາດພາບ ຫຼື ເວົ້າເລື່ອງ.
- ❖ **ຮັບຟັງຄວາມກັງວົນຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ຊີ້ແຈງຄວາມເຂົ້າໃຈທີ່ຜິດໆ** ໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ເປັນຈິງກ່ຽວກັບເຫດການໄພພິບັດ ແລະ ແຜນການໃນບັດຈຸບັນສໍາລັບຄວາມປອດໄພ ແລະ ການຜືນຕົວຢ່າງໃຈເຢັນ. ໃຫ້ ຄໍາຕອບ ແລະ ຂໍ້ມູນທີ່ກົງໄປກົງມາແກ່ເດັກນ້ອຍ. ຊີ້ແຈງຄວາມເຂົ້າໃຈທີ່ຜິດໆ ແລະ ຂໍ້ມູນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງໂດຍຮັບຟັງຄວາມກັງວົນຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມ. ກຽມພ້ອມຄໍາອະທິບາຍຂອງທ່ານຕາມອາຍຸຂອງເດັກນ້ອຍ, ພາສາ ແລະ ລະດັບພັດທະນາການ.
- ❖ **ຕິດຕາມ ແລະ ຈຳກັດການເປີດຮັບສື່.** ຂ່າວທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບໄພພິບັດອາດກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມຍ້ານ ແລະ ຄວາມວິຕົກກັງວົນໃນເດັກນ້ອຍ (ໂດຍສະເພາະແມ່ນໄພພິບັດ ແລະ ເຫດການກໍ່ການຮ້າຍຂະໜາດໃຫຍ່). ພາບທີ່ຊ້າງຂອງເຫດການອາດເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍເຊື່ອວ່າເຫດການກໍາລັງເກີດຂຶ້ນຊ້ຳແລ້ວຊ້ຳອີກ. ຖ້າເດັກນ້ອຍສາມາດເຂົ້າເຖິງໂທລະພາບ ແລະ ອິນເຕີເນັດທີ່ສະແດງພາບ ຫຼື ຂ່າວກ່ຽວກັບໄພພິບັດ, ຜູ້ໃຫຍ່ຄວນຢູ່ກັບພວກເຂົາເພື່ອສົ່ງເສີມໃຫ້ມີການສື່ສານ ແລະ ໃຫ້ຄໍາອະທິບາຍ.
- ❖ **ນຳໃຊ້ເຄືອຂ່າຍສະໜັບສະໜູນ.** ສ້າງ ແລະ ນຳໃຊ້ລະບົບສະໜັບສະໜູນໃນຄອບຄົວ, ໜູ່ເພື່ອນ, ອົງກອນລຸມລຸນ ແລະ ໜ່ວຍງານ, ສະຖາບັນດ້ານຄວາມເຊື່ອ ຫຼື ແຫຼ່ງຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອອື່ນໆທີ່ເຮັດວຽກໃຫ້ກັບຄອບຄົວຂອງທ່ານ. ເດັກນ້ອຍບາງຄົນອາດຕ້ອງການໆສະໜັບສະໜູນ ແລະ ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ພິເສດ. ສັນຍານບາງຢ່າງທີ່ເດັກນ້ອຍອາດຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພີ່ມເຕີມຈະປະກອບມີ ຄວາມບໍ່ສະບາຍຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງໃນການຫຼຸດນ້ອນ, ຄວາມຄິດ ຫຼື ຄວາມກັງວົນທີ່ລົບກວນ, ການໝັກໝັ້ນກັບຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບເຫດການ ຫຼື ຄວາມຍ້ານທີ່ເກີດຂຶ້ນຊ້ຳແລ້ວຊ້ຳອີກກ່ຽວກັບຄວາມຕາຍ. ຖ້າພິດຕິກຳເຫຼົ່ານີ້ສືບຕໍ່, ໃຫ້ຖາມແພດເດັກນ້ອຍຂອງລູກຂອງທ່ານ, ແພດປະຈໍາຄອບຄົວ ຫຼື ທີ່ປຶກສາຂອງໂຮງຮຽນ ເພື່ອຊ່ວຍໃນການກະກຽມສິ່ງຕໍ່ຢ່າງເໝາະສົມ.

ການຊອກຫາຜູ້ຊ່ວຍຊານທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ




ຖ້າທ່ານກໍາລັງປະສົບກັບການບາດເຈັບ ຫຼື ຄວາມຕຶງຄຽດ, ພິຈາລະນາທີ່ຈະພົວພັນກັບຜູ້ຊ່ວຍຊານທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດທີ່ເປັນມືອາຊີບ. ແຫຼ່ງຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຂ້າງລຸ່ມນີ້ໄດ້ຖືກລະບຸເພື່ອຊ່ວຍຊອກຫາແຫຼ່ງຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ຢູ່ພາຍໃນລຸມລຸນຂອງທ່ານ. ໝາຍເຫດ: ຊັບພະຍາກອນເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເຊື່ອມຕໍ່ກັບອົງການຕ່າງໆພາຍນອກທີ່ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນດ້ານເອກະສານທີ່ເປັນພາສາອັງກິດ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການບໍລິການແປພາສາເພື່ອໃຫ້ສາມາດເຂົ້າເຖິງຊັບພະຍາກອນໄດ້ຢ່າງພຽງພໍ, ກະລຸນາພົວພັນກັບຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາເລື່ອງບ້ານທີ່ໄດ້ຮັບການຍິ່ງຍິນຈາກ HUD.

- ❖ **ຕົວລະບຸນັກຈິດຕະວິທະຍາ (ສະມາຄົມຈິດຕະວິທະຍາແຫ່ງອາເມຣິກາ [APA]):** ຕົວລະບຸນັກຈິດຕະວິທະຍາ APA ເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນຕ່າງໆຊອກຫານັກຈິດຕະວິທະຍາ ໂດຍນຳໃຊ້ອານາເຂດທາງດ້ານພູມສາດຂອງພວກເຂົາ. ມັນຍັງເຮັດໃຫ້ທ່ານຄົ້ນຫາ ໂດຍຊື່ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການ ຫຼື ຄວາມຊ່ວຍຊານ.
- ❖ **ຕົວລະບຸການບໍລິການປັບປ່ອຍສຸຂະພາບທາງດ້ານພິດຕິກຳ (ການກຳກັບການເສບຕິດສານ ແລະ ການບໍລິການທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ [SAMHSA]):** ໜ້າທີ່ໃຫ້ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້ ແລະ ເປັນມິລະນາມສໍາລັບບຸກຄົນທີ່ກໍາລັງຊອກຫາສະຖານທີ່ປັບປ່ອຍໃນສະຫະລັດອາເມຣິກາ ຫຼື ດິນແດນຂອງສະຫະລັດອາເມຣິກາສໍາລັບການເສບຕິດສານ/ການເສບຕິດຢາ ແລະ/ຫຼື ບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ.
- ❖ **ສາຍໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຄວາມຕຶງຄຽດຈາກໄພພິບັດ (SAMHSA):**
 - ❖ ໂທຫາ (800) 985-5990.
 - ❖ ບຸກຄົນທີ່ຫຼຸດໜ້າ ຫຼື ມີຂໍ້ບົກຜ່ອງໃນການໄດ້ຍິນສາມາດນຳໃຊ້ການບໍລິການໂທຕໍ່ທີ່ພວກເຂົາເລືອກເພື່ອໂທຫາ (800) 985-5990.
 - ❖ ສົ່ງຂໍ້ຄວາມ TalkWithUs ໄປທີ່ 66746.



ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາປະຈໍາເຮືອນລຸດເຄື່ອງມືເພື່ອຊ່ວຍໃນການພື້ນຕົວຈາກໄພພິບັດ



 ແຫ່ງຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຕາມຫົວຂໍ້	
ປະຕິກິລິຍາຕໍ່ການບາດເຈັບຫຼັງຈາກໄພພິບັດ	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ຜົນກະທົບຈາກໄພພິບັດ: ປັດໄຈຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການພື້ນຕົວ (ກະຊວງການທະຫານຜ່ານເສີກ [VA] ແຫ່ງສະຫະລັດອາເມຣິກາ): ແຜນຂໍ້ມູນນີ້, ເຊິ່ງຂຽນຂຶ້ນໂດຍສູນແຫ່ງຊາດສໍາລັບ PTSD ຂອງ VA, ໃຫ້ພາບລວມກ່ຽວກັບປະຕິກິລິຍາຄວາມຕຶງຄຽດທີ່ກ່ຽວພັນໃນໄພພິບັດ. ❖ ເມື່ອສໍາທີ່ໂຫດຮ້າຍໄດ້ເກີດຂຶ້ນ, ທ່ານອາດປະສົບກັບຫຍໍ້າ (ເຄືອຂ່າຍແຫ່ງຊາດສໍາລັບຄວາມຕຶງຄຽດຈາກການບາດເຈັບຂອງເດັກນ້ອຍ [NCTSN] – ການປະຖົມພະຍາບານທາງດ້ານຈິດຕະວິທະຍາ): ໜ້ານີ້ໃຫ້ລາຍຊື່ຂອງປະຕິກິລິຍາທີ່ເກີດຂຶ້ນເປັນປົກກະຕິຕໍ່ໄພພິບັດ. NCTSN ຖືກກໍາກັບໂດຍ SAMHSA.
ການຈັດການ ແລະ ການຮັບມືກັບຄວາມຕຶງຄຽດ	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບຜູ້ຫຼອດຊີວິດຈາກໄພພິບັດ ຫຼື ເຫດການຮ້າຍແຮງອື່ນໆ: ການຈັດການກັບຄວາມຕຶງຄຽດ (SAMHSA): ສູນສະບັບສໍາລັບຜູ້ຫຼອດຊີວິດຈາກໄພພິບັດ ແລະ ເຫດການຮ້າຍແຮງອື່ນໆໄດ້ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບການຈັດການກັບຄວາມຕຶງຄຽດ. ❖ ‘ການຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ’: ທ່ານຮັບວ່າແນວໃດ? (ສູນສຶກສາຄວາມຕຶງຄຽດທີ່ເກີດຈາກການບາດເຈັບ): ແຜນຂໍ້ມູນສະບັບນີ້ໃຫ້ພາບລວມກ່ຽວກັບວິທີການຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອສໍາລັບຄົນທີ່ກ່າວລັງປະສົບກັບຄວາມຕຶງຄຽດ.
ການຮັບມື ແລະ ການພື້ນຕົວ: ສະຖານະການທີ່ສະເພາະ	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ການໃຊ້ເຫຼົ້າ, ຢາ ແລະ ຢາເສບຕິດຫຼັງຈາກໄພພິບັດ (NCTSN – ການປະຖົມພະຍາບານທາງດ້ານຈິດຕະວິທະຍາ): ຂໍ້ມູນສະບັບນີ້ໃຫ້ຍຸດທະສາດເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກການນໍາໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດເພື່ອເປັນກົນໄກການຮັບມືກັບຄວາມຕຶງຄຽດຈາກໄພພິບັດ. ❖ ການໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ຄອບຄົວທີ່ມີຄວາມຕຶງຄຽດຈາກການຍ້າຍບ່ອນຢູ່ຫຼັງຈາກໄພພິບັດ (ໜ່ວຍງານສໍາລັບການເສບຕິດສານພິດ ແລະ ການລົງທະບຽນໂຮກພະຍາດ): ສູນສະບັບນີ້ໃຫ້ຂໍ້ມູນ ແລະ ຄໍາແນະນໍາເພື່ອຈັດການກັບຄວາມຕຶງຄຽດຂອງຄອບຄົວທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການຍ້າຍບ່ອນຢູ່ຫຼັງຈາກໄພພິບັດ.
ແຫຼ່ງຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອເດັກນ້ອຍ	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ປະຕິກິລິຍາຂອງເດັກນ້ອຍຕໍ່ໄພພິບັດຕາມອາຍຸ (FEMA): ໜ້ານີ້ໃຫ້ພາບລວມກ່ຽວກັບປະຕິກິລິຍາໂດຍທົ່ວໄປຕໍ່ເຫດການຮ້າຍແຮງຕາມທີ່ສັງເກດເຫັນໃນກຸ່ມອາຍຸທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ❖ ການຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ໄວລຸ້ນຮັບມືກັບການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ໄພພິບັດ – ສິ່ງທີ່ພໍ່ແມ່ສາມາດເຮັດ (ສະຖາບັນສຸຂະພາບຈິດແຫ່ງຊາດ): ສູນສະບັບນີ້ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບພໍ່ແມ່ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການດູແລເບິ່ງແຍງເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍເອົາຊະນະປະສົບການທີ່ຮ້າຍແຮງ. ❖ ຄໍາແນະນໍາເພື່ອສົນທະນາ ແລະ ໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ເດັກນ້ອຍ ແລະ ໄວລຸ້ນຫຼັງຈາກໄພພິບັດ ຫຼື ເຫດການທີ່ຮ້າຍແຮງ (SAMHSA): ສູນສະບັບນີ້ສໍາລັບພໍ່ແມ່, ຜູ້ໃຫ້ການດູແລເບິ່ງແຍງ ແລະ ອຸອາຈານໃຫ້ຍຸດທະສາດໃນການຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ເດັກນ້ອຍຜ່ານຊ່ວງເວລາທີ່ປະສົບກັບການບາດເຈັບ. ❖ ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍຮັບມື (NCTSN): ແອັບນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ພໍ່ແມ່ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການດູແລເບິ່ງແຍງລົມກັບເດັກນ້ອຍກ່ຽວກັບໄພພິບັດ; ຮູ້ສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຮັດກ່ອນ, ລະຫວ່າງ ແລະ ຫຼັງຈາກໄພພິບັດ 10 ປະເພດ; ແລະ ຮູ້ສິ່ງທີ່ຕ້ອງເວົ້າ “ໃນຊ່ວງເວລານີ້” ເພື່ອສົ່ງເສີມເດັກນ້ອຍທຸກຊ່ວງອາຍຸ. ❖ ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບນັກສຶກສາວິທະຍາໄລ (SAMHSA): ແຫຼ່ງຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ SAMHSA ນີ້ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບນັກສຶກສາວິທະຍາໄລໃນການຮັບມືກັບໄພພິບັດ ຫຼື ເຫດການທີ່ຮ້າຍແຮງ.

ການຍອມຮັບ

ແຜນຂໍ້ມູນ ການຮັບມືກັບການບາດເຈັບຫຼັງຈາກເກີດໄພພິບັດສະບັບນີ້ແມ່ນຖືກປັບປຸງໂດຍອີງໃສ່ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້: ຖ້າບຸກຄົນກ່າວລັງອອກຫາຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ກວດສອບແຜນຂໍ້ມູນສະບັບນີ້, ທ່ານຄວນເລີ່ມໂດຍກວດສອບຂໍ້ມູນຂ້າງລຸ່ມນີ້.

- ❖ [ສນຄອບຄຸມ ແລະ ປ້ອງກັນໂຮກພະຍາດ \(CDC\): ການຮັບມືກັບໄພພິບັດ ຫຼື ເຫດການທີ່ຮ້າຍແຮງ](#)
- ❖ [ໜ່ວຍງານຈັດການພາວະສຸກເສີນຂອງລັດຖະບານກາງ \(FEMA\): ການຮັບມືກັບໄພພິບັດ](#)
- ❖ [ສະມາຄົມຈິດຕະວິທະຍາແຫ່ງອາເມຣິກາ: ການຮັບມືຫຼັງຈາກໄພພິບັດ, ການບາດເຈັບ](#)