

(タイ語)

## 自分のためにできること

สิ่งที่สามารถทำได้เพื่อตัวเอง

หลังจากภัยพิบัติ

อาจเกิดความผิดปกติด้านจิตใจ

มีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมหรือคำพูดที่ผิดไปจากเดิมที่เราเคยเป็น

การที่มีอารมณ์ขุ่นๆลงๆยังมีความรู้สึกหวาดหวั่นนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกคน

เป็นเรื่องปกติธรรมดาของมนุษย์

โดยไม่คำนึงถึงว่าเป็นคนเข้มแข็งหรืออ่อนแอ

ฉะนั้นสิ่งที่สำคัญในขณะนี้คือควรดูแลตัวเองให้ดีที่สุด

ได้รับความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง ไม่ต้องเกรงใจ

หลัก 6 ข้อที่สามารถทำได้เพื่อตัวเอง มีดังนี้

1. บอกความรู้สึกและความคิดของตัวเองออกมา

พูดคุยกับคนที่น่าเชื่อถือได้ อย่าเก็บความวิตกกังวล และความโกรธไว้คนเดียว

2. รับประทานอาหารและพักผ่อนให้เพียงพอ

นึกไว้เสมอว่าต้องรักษาสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรงไว้ก่อน

3. ให้เปลี่ยนบรรยากาศ ในขณะ ที่นึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา

การเปลี่ยนบรรยากาศนั้น ทำได้โดยการเปิดไฟให้สว่างขึ้น หรือเปลี่ยนอิริยาบถ จะทำให้รู้สึกดีขึ้น

4. หยุดคิดโทษตัวเอง

ในขณะที่มี ความรู้สึกโทษตัวเองเพิ่มมากขึ้น การเปลี่ยนบรรยากาศตามข้อ 3 สามารถช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้

5. เคลื่อนไหวร่างกายเล็กน้อยๆ

การที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย จะทำให้เราได้เห็นความเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายของตัวเอง

6. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

หากมีอาการ เช่น ซึมเศร้าและนอนไม่หลับติดต่อกันหลายวัน ให้ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญโดยตรง

จากนี้ไปเราจะเริ่มต้น แนวทางเพื่อการฟื้นฟูให้กลับคืนมา ให้คิดว่าเราไม่ได้แบกรับภาระหนักทั้งหมดนี้ไว้คนเดียว

ให้ร่วมแสดงความรู้สึกนึกคิดกับคนอื่นที่คุยด้วยแล้วรู้สึกสบายใจ