

3ข.5อ. วางแผนชีวิตแบบง่ายๆ

ผนึกกำลัง ร่วมใจ สู้ภัยน้ำท่วม



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1

(3 ขั้นตอน และ 5 วิธีปฏิบัติ การฟื้นฟูจิตใจ..หลังภัยน้ำท่วม)

ขั้นตอนที่1 ต้องทำจิตใจให้สงบ

พยายามคิดว่า ของที่เสียไปแล้วเราสามารถ
สร้างมันกลับขึ้นมาใหม่ได้ เพราะเรายังโชคดีที่มีชีวิต
อยู่ และมีความสามารถที่จะนำสิ่งต่าง ๆ กลับมาใหม่
ที่สำคัญคือ อย่าพรวดพราดตัวเองเด็ดขาด เพราะว่า
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นภัยธรรมชาติ ที่ไม่สามารถ
ควบคุมได้

ขั้นตอนที่2 นั่งจับเข่าคุยกับครอบครัว

ว่าจะทำอะไรกันบ้าง คุยกันแล้วก็จดบันทึกลง
กระดาษ แล้วจัดกลุ่มรายการที่ต้องทำให้เป็นหมวด
หมู่ตามลำดับ ความเร่งด่วนของสิ่งที่ต้องทำ เช่น
กินอยู่อย่างไร สุขภาพคนในครอบครัว บ้านเรือน
ต้องซ่อมแซมอะไรบ้าง นี่สินะ

ขั้นตอนที่3 เลือกทำในสิ่งที่ทำได้

ให้เลือกทำในสิ่งที่สามารถทำได้ง่าย และสามารถ
จัดการด้วยแรงของคนในครอบครัวก่อน เช่น
ซ่อมแซมที่พังทลาย ทำความสะอาดบ้าน จัดเก็บ
ทำความสะอาดเสื้อผ้าที่ยังพอใช้ได้ แล้วแสวงหา
ความช่วยเหลือ จากคนอื่น หรือหน่วยงานอื่น

วันนี้เราอยากให้คุณฟื้นฟูสุขภาพจิต
ของตัวเองและคนในครอบครัวก่อนเป็น
ลำดับแรก เพราะเชื่อว่าหลังเหตุการณ์
น้ำท่วม หลายคนอาจมีอาการซึมเศร้า ท้อแท้
เครียดจัด ดังนั้น เราต้องดูแล "จิตใจ"
ของคนเสียก่อน เพื่อจะได้
มีกำลังใจลุกขึ้นมาต่อสู้ไปพร้อมๆกัน
อีกครั้ง ซึ่งมีวิธีปฏิบัติ 5 ข้อ ดังนี้



ใช้เวลากับครอบครัว

ใช้เวลากับครอบครัว เพราะความอบอุ่นใน
ครอบครัวอาจช่วยเยียวยาจิตใจได้ดี



พูดคุยปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนและครอบครัว

พูดคุยปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนและครอบครัว การได้พูดได้
ระบายจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด



จัด จัด
สู้

พักผ่อนและกินอาหารที่เป็นประโยชน์

พักผ่อนและกินอาหารที่เป็นประโยชน์ เพราะความเครียดทำให้
ภูมิคุ้มกันทางร่างกายลดลง และอาจเกิดโรคทางกายขึ้นได้



เอาใจใส่ และเข้าใจเด็กที่มีความตื่นกลัว

เอาใจใส่ และเข้าใจเด็กที่มีความตื่นกลัวจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ควร
ตำหนิเด็กที่มีพฤติกรรมแปลก ๆ เช่น ฉี่รดที่นอน ดูปริศบัง
จำไว้ว่าเด็กเพิ่งผ่านเหตุการณ์ที่รุนแรงในชีวิตมา



ขอความช่วยเหลือจากจิตแพทย์

ขอความช่วยเหลือจากจิตแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต
เมื่อเกิดอาการซึมเศร้าจนไม่สามารถที่จะรับมือได้



QR-CODE ตรวจสอบสุขภาพใจ
MENTAL HEALTH CHECK-IN

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 โทรฟรี 24 ชั่วโมง

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 เชียงใหม่ เลขที่ 131 ถนนช้างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทร 053203675 เว็บไซต์ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1: mhc1.dmh.go.th

ขอขอบคุณข้อมูลจาก วิชาการดอทคอม

