

# การช่วยเหลือเด็กและเยาวชนให้รับมือหลังจาก ภัยพิบัติทางธรรมชาติ

## ข้อมูลสำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแลและนักเรียน

เหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติอาจก่อให้เกิดความหวาดกลัวและความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่จะมีอารมณ์หลากหลาย ปฏิกริยาโต้ตอบตามปกติจะรวมถึงความกลัวและความวิตกกังวล ความโกรธและความหงุดหงิด ความสับสน ความเศร้า ความสูญเสีย และความเหนื่อยล้า โดยปฏิกริยาของแต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน เหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติอาจกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนบางคนรำลึกถึงประสบการณ์ในอดีตที่เคยเผชิญมา

### ผู้ปกครองและผู้ดูแลสามารถทำอะไรได้บ้าง?

ท่านสามารถช่วยเหลือได้โดยสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเปี่ยมด้วยการสนับสนุน พร้อมทั้งรักษาความสงบให้ได้มากที่สุด เด็กและเยาวชนจำเป็นต้องรับรู้ว่าคุณในครอบครัวรักและห่วงใยพวกเขา และจะพยายามอย่างเต็มที่ในการดูแลและปกป้องพวกเขา สิ่งสำคัญที่ควรตระหนักคือ ความทุกข์ใจเป็นเรื่องปกติและสามารถเกิดขึ้นได้ในช่วงเวลาหลังจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ แต่อย่างไรก็ตาม ควรเฝ้าระวังสัญญาณของความทุกข์ใจที่ยังคงดำเนินต่อไปหรือทวีความรุนแรงขึ้น และให้การสนับสนุนเด็กและเยาวชนตามความเหมาะสมเมื่อจำเป็น

เด็กและวัยรุ่นมักสามารถฟื้นตัวได้หลังจากเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ เราสามารถให้การสนับสนุนและส่งเสริมกระบวนการฟื้นตัวตามธรรมชาติของพวกเขาได้ ด้วยวิธีการง่าย ๆ บางประการ

### ส่งเสริมความรู้สึกปลอดภัย

- เปิดโอกาสให้บุตรหลานได้พูดคุย แสดงความรู้สึก พร้อมทั้งย้ำเตือนถึงความปลอดภัยของพวกเขา และให้ความมั่นใจว่าอารมณ์หรือปฏิกริยาที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ
- การกลับเข้าสู่กิจวัตรประจำวัน เช่น การไปโรงเรียนโดยเร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ จะช่วยลดความเครียดและทำให้เด็กเกิดความรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น
- ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสมตามวัยของเด็ก และเฝ้าระวังการรับสื่อ ทั้งจากข่าวสารและโซเชียลมีเดียอย่างใกล้ชิด

### ส่งเสริมความสงบ

- รับฟังและยอมรับประสบการณ์ของบุตรหลาน ช่วยทำให้พวกเขาได้ตระหนักและเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเอง
- ปลอบโยนและช่วยให้เด็กหรือเยาวชนที่กำลังรู้สึกทุกข์ใจหรือมีปัญหาท่วมท้นสงบลง
- พูดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตรงไปตรงมาและเหมาะสมตามวัย ให้ข้อมูลที่เป็นความจริงแต่เรียบง่าย เพื่อช่วยให้พวกเขาเข้าใจ โดยไม่จำเป็นต้องระบายละเอียดมากเกินไป
- ให้คำตอบที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรมต่อคำถามของเด็ก หากไม่สามารถตอบคำถามได้ ก็สามารถพูดได้ว่า “แม่/พ่อไม่รู้คำตอบเหมือนกัน” “เราอาจจะไม่รู้คำตอบนั้นเลยก็ได้”
- ให้ลูกทราบว่าเขาสามารถพูดคุยเมื่อใดก็ได้ที่รู้สึกพร้อม ปล่อยให้เขาถามคำถามใด ๆ ที่มี เด็กแต่ละคนจะใช้เวลาในการผ่านพ้นความทุกข์ใจแตกต่างกันไป เช่นเดียวกับผู้ใหญ่

## ช่วยให้เด็ก ครอบครัว และชุมชนมีส่วนร่วมในกระบวนการฟื้นตัวของตนเอง

- ส่งเสริมการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์และการดูแลตนเอง เช่น การฟังเพลง เล่นกับสัตว์เลี้ยง หรือชมรายการโปรด
- ให้ข้อมูลที่เหมาะสมตามวัยแก่บุตรหลานเกี่ยวกับบุคคลและบริการสนับสนุนที่สามารถเข้าถึงได้ และเตือนให้พวกเขาตระหนักถึงความเข้มแข็งภายในตนเอง รวมถึงแนวทางการรับมือที่พวกเขาเคยใช้ได้ผลมาแล้ว
- สิ่งสำคัญคือการส่งเสริมให้เยาวชนรู้สึกว่าคุณสามารถควบคุมปฏิกิริยาของตนเองได้ และสนับสนุนให้พวกเขามีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการ

## ส่งเสริมความรู้สึกผูกพันและการเชื่อมโยงกับผู้อื่น

- พูดคุยกับบุตรหลานเมื่อพวกเขาต้องการสนทนา โดยปฏิบัติต่อด้วยความอ่อนโยน และถามถึงความรู้สึกของพวกเขาในขณะนั้น
- ช่วยเด็กในการระบุแหล่งสนับสนุนทางสังคม และส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก สนับสนุนให้พวกเขาสังเกตความเปลี่ยนแปลงในกลุ่มเพื่อน และดูแลซึ่งกันและกัน
- เด็กและเยาวชนควรมีความเข้าใจอย่างชัดเจนว่า พวกเขาสามารถพูดคุยกับใครได้บ้าง หากต้องการความช่วยเหลือหรือรู้สึกเป็นห่วงเพื่อน

## ส่งเสริมให้มีความหวัง

- ช่วยให้บุตรหลานรู้สึกถึงความปลอดภัยและการควบคุมสถานการณ์ได้ มุ่งเน้นไปที่ก้าวเล็ก ๆ ที่เป็นเชิงบวก
- ยอมรับว่าช่วงเวลานี้อาจยากลำบาก แต่จะค่อย ๆ ดีขึ้นด้วยการสนับสนุนและระยะเวลา
- เสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาและอารมณ์เชิงบวก แบ่งปันเรื่องราวของการผ่านพ้นสถานการณ์ยากลำบากในอดีต และเตือนใจกันถึงสิ่งที่เคยช่วยให้ผ่านพ้นมาได้
- หากเป็นไปได้ ควรให้บุตรหลานมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสนับสนุนกระบวนการฟื้นตัว

## บริการช่วยเหลือ

ติดต่อสายช่วยเหลือสายใดสายหนึ่ง หากวิตกกังวลเกี่ยวกับตัวเองหรือผู้อื่น

**สายสุขภาพจิต (Mental Health Line): 1800 011 511**

สายโทรศัพท์ที่ให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง โดยผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพที่ช่วยนำไปปรับบริการช่วยเหลือในท้องถิ่นได้

**สายช่วยเหลือเด็ก (Kids Helpline): 1800 55 1800**

บริการฟรีและรักษาความลับที่ให้บริการปรึกษาทางออนไลน์ หรือทางโทรศัพท์แก่เด็กและผู้เยาว์

**สายชีวิต (Lifeline): 13 11 14**

การช่วยเหลือในช่วงวิกฤตตลอด 24 ชั่วโมง สำหรับผู้ที่ประสบวิกฤตกรรมหรือความทุกข์ทรมานต้องการฆ่าตัวตาย

**Headspace: 1800 650 890**

บริการสนับสนุนสุขภาพจิตท้องถิ่นสำหรับผู้เยาว์และครอบครัว โดยมุ่งเน้นการจัดการแต่เบื้องต้น

**13YARN: 13 92 76**

บริการให้คำปรึกษายามวิกฤตฟรีสำหรับชาวอะบอริจินและชาวเกาะทอร์เรสสเตรท

**สายผู้ชาย (MensLine): 1300 78 99 78**

บริการที่ปรึกษาให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง สำหรับผู้ชายที่วิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพจิต ความสัมพันธ์ ความเครียดและความเป็นอยู่ที่ดี

**สายสุขภาพจิตข้ามวัฒนธรรม (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911**

สายโทรศัพท์โดยมีพนักงานรับ ทำการวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ระหว่างเวลา 9.00 น. ถึง 16.30 น. เพื่อให้การสนับสนุนชุมชนหลากหลายวัฒนธรรมและต่างภาษาในรัฐ NSW

**บริการล่ามทางโทรศัพท์ (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450**

หากท่านต้องการความช่วยเหลือของล่าม โปรดโทร TIS และบอกภาษาที่ต้องการและหมายเลขที่ต้องการโทร พนักงานโทรศัพท์จะจัดล่ามให้ช่วยเหลือในการสนทนาของท่าน