



BEYOND DISASTER

การฟื้นตัวหลังจากภัยพิบัติ

A SURVIVOR'S GUIDE FOR SPIRITUAL FIRST AID

คู่มือสำหรับการช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณเบื้องต้นหลังจากภัยพิบัติ

การฟื้นตัวหลังจากภัยพิบัติ: คู่มือสำหรับการช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณเบื้องต้นหลังจากภัยพิบัติ

© 2020 สมาคมพระคริสตธรรมอเมริกา

ฉบับแรก มีนาคม 2563

ISBN 978-1-58516-292-5 / ABS ITEM 124851

ได้รับอนุญาตให้พิมพ์คู่มือนี้โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ เพื่อใช้ในสถานการณ์ภัยพิบัติและการอบรม

ค้นหาแหล่งข้อมูลอื่นๆ ได้ที่ TRAUMAHEALING.ORG หรือ DISASTERRELIEF.BIBLE

ขอพระคัมภีร์ที่ใช้มาจากฉบับมาตรฐาน TBSV11

ขอบคุณสำหรับผู้มีส่วนช่วยและสนับสนุนต่อไปนี้: HARRIET HILL PH.D., MARILYN GOERZ DAVIS, PHIL MONROE PSY.D., DANA ERGENBRIGHT, HEATHER DREW LPC, PETER EDMAN

แปลโดย ทีมงานโครงการเยียวยาบาดแผลในจิตใจ เชียงใหม่

ภาพปก: MAKOTO FUJIMURA, *การเดินทางบนน้ำ—อาซูไรต์ 2555* เป็นหนึ่งในศิลปะชุดที่วาดขึ้นเพื่อไว้อาลัยแก่ผู้ประสบภัยสึนามิในเดือนมีนาคม 2554 ประเทศญี่ปุ่น MAKOTOFUJIMURA.COM

คู่มือเล่มนี้ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการวินิจฉัย เยียวยา หรือรักษาโรค รวมถึงความผิดปกติหรือภาวะสุขภาพจิตใดๆ คู่มือนี้ได้เขียนขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือผู้ที่ประสบกับการสูญเสียจากภัยพิบัติทางธรรมชาติหรือภัยพิบัติที่เกิดขึ้นด้วยการกระทำของมนุษย์ และผู้ที่นำคู่มือนี้ไปใช้ได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์

สถาบันการเยียวยาบาดแผลในจิตใจ (TRAUMA HEALING INSTITUTE)

TRAUMAHEALINGINSTITUTE.ORG

101 NORTH INDEPENDENCE MALL EAST FL8

PHILADELPHIA PA 19106-2155 USA

ในคู่มือเล่มนี้มีอะไรบ้าง:

หากคุณรอดจากภัยพิบัติ คู่มือเล่มเล็กนี้สามารถช่วยให้คุณได้ด้วยแนวทางปฏิบัติต่างๆ เพื่อดูแลตัวคุณเองและคนที่คุณรัก และยังช่วยให้อารมณ์และจิตวิญญาณของคุณฟื้นตัวจากบาดแผลในจิตใจที่คุณได้ประสบมา

✦ ข้อพระคัมภีร์ในคู่มือเล่มเล็กนี้สามารถเป็นแหล่งของการปลอบประโลมและความหวัง ขณะที่คุณก้าวผ่านกระบวนการของการเยียวยาการศึกษา

หากคุณกำลังท้อแท้ไปด้วยความรู้สึก ...

ให้เริ่มด้วยเคล็ดลับการปฏิบัติในหน้าที่ 5 ซึ่งมีแนวทางปฏิบัติที่ผู้คนได้พบว่าดีที่สุดในการรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดต่างๆ แล้วค่อยเข้าสู่กระบวนการเมื่อคุณพร้อม

Q

คุณสามารถอ่านคู่มือเล่มเล็กนี้และสะท้อนการเรียนรู้ด้วยตัวคุณเอง แต่ประสบการณ์จะเป็นสิ่งที่ช่วยได้มากกว่า หากคุณสามารถใช้คู่มือเล่มเล็กนี้ไปพร้อมกับเพื่อนๆ หรือในกลุ่มย่อย

เกี่ยวกับแหล่งข้อมูลนี้

การช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณเบื้องต้น ช่วยให้คุณรับรู้ถึงปฏิกิริยาตอบสนองทั่วไปที่จิตวิญญาณและอารมณ์มีต่อภัยพิบัติ ซึ่งเหมือนกับการปฐมพยาบาล ที่ต้องเริ่มกระบวนการดูแลและเอาใจใส่อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ต้น คู่มือเล่มเล็กนี้สามารถชี้ให้คุณเห็นถึงทักษะและแหล่งข้อมูลที่จะช่วยในการฟื้นตัวสู่สภาพปกติ โดยใช้หลักการและแนวทางปฏิบัติต่างๆ ที่ดัดแปลงมาจากรูปแบบหลักสูตรของสถาบันเยียวยาบาดแผลในจิตใจ

สารบัญ

0	เริ่มที่นี่	5
1	ทำไมฉันถึงรู้สึกแบบนี้?	7
2	ฉันจะทำให้ความรู้สึกที่รุนแรงเหล่านี้สงบลงได้อย่างไร?	12
3	ทำไมฉันถึงรู้สึกเศร้าขนาดนี้?	16
4	บาดแผลในจิตใจของฉันจะรับการเยียวยาได้อย่างไร?	21
5	ฉันจะมีสายสัมพันธ์กับพระเจ้าในสถานการณ์นี้ได้อย่างไร?	25
6	การมองไปข้างหน้า	27

เริ่มที่นี้

โลกของคุณอาจพลิกจากหน้ามือเป็นหลังมือ นี่คือแนวทางปฏิบัติเบื้องต้นที่จะช่วยให้คุณฟื้นตัวสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็วขึ้น

- ดูแลสุขภาพร่างกายของคุณให้ดีที่สุด โดยการพยายามทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับให้เพียงพอ และออกกำลังกาย หากคุณมีปัญหาเรื่องการนอนหลับ การออกกำลังกายมากขึ้นหรือให้ร่างกายทำงานมากขึ้นระหว่างวัน อาจช่วยลดความตึงเครียดและช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้น
- หาวิธีที่จะติดต่อกับผู้อื่น แม้ว่าความรู้สึกอยากอยู่คนเดียวก็ตาม เพราะจะช่วยให้คุณฟื้นตัวขึ้น การแยกตัวจะทำให้การฟื้นตัวของคุณช้าลง
- เต็มใจที่จะขอความช่วยเหลือเมื่อคุณต้องการ และยอมรับความช่วยเหลือที่เข้ามา
- สร้างกิจวัตรประจำที่ คุณสามารถทำได้ โดยเฉพาะกับเด็ก ๆ สิ่งนี้ช่วยลดความรู้สึกของความไม่เป็นระบบระเบียบที่กักขังได้ก้อขึ้น
- ทำโครงการหรืองานเล็กๆ ให้สำเร็จ สิ่งนี้สามารถช่วยฟื้นฟูความรู้สึกในการจัดการและความเป็นระบบระเบียบ
- หลีกเลี่ยงการตัดสินใจเรื่องใหญ่ๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ให้ระวังเรื่องการใช้อัลกอฮอล์ ยา นอนหลับ หรือสิ่งอื่นที่ช่วยในการรับมือของคุณ

หลังจากกักขังพิบัติ คุณอาจรู้สึกไม่อยากอธิษฐานหรืออ่านพระคัมภีร์ไปสักพัก อย่าปล่อยให้สิ่งนั้นทำให้คุณกังวลมากขึ้น นี่เป็นปฏิกิริยาที่ปกติ และไม่ได้หมายความว่าเราได้สูญเสียความเชื่อของคุณไป คนอื่นๆ จะอธิษฐานเผื่อคุณ และพระเจ้าเข้าใจ ดังพระคำด้านล่างที่ช่วยเตือนใจพวกเรา ให้เวลากับตัวคุณเองในการฟื้นตัว

บิดาสงสารบุตรของตนฉันใด

พระยาห์เวห์ทรงสงสารคนที่ย่ำเกรงพระองค์ฉันนั้น

เพราะพระองค์เองทรงรู้จักโครงร่างของเรา

พระองค์ทรงระลึกว่าเราเป็นแต่ผงคลี

■ สดุดี 103:13-14

คุณอาจมีปัญหามากมายเกิดขึ้น และมีทรัพยากรน้อยกว่าตอนที่ยังไม่เกิดภัยพิบัติ เป็นการยากที่จะคิดอะไรได้อย่างชัดเจนหลังจากภัยพิบัติ คุณอาจรู้สึกสิ้นหวังในสถานการณ์ของคุณ และหนทางที่คุณอยากทำเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ อาจไม่สามารถเป็นไปได้ในตอนนี้

ในขณะที่คุณพยายามแก้ไขปัญหามากมายที่กำลังเผชิญอยู่ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นผ่านทางคำถามต่อไปนี้นั้นกับใครสักคนอาจช่วยให้คุณได้ สิ่งนี้สามารถช่วยให้คุณคิดถึงทางเลือกของคุณ และวางแผนสำหรับขั้นต่อไป

Q

เพื่อสะท้อนการเรียนรู้

1. คุณมีทรัพยากรอะไรบ้าง?
2. คุณได้ลองทำอะไรไปแล้วบ้าง? อะไรที่เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์?
3. มีอะไรอีกบ้างที่คุณสามารถลองทำได้?
4. ใครที่อาจช่วยให้คุณได้ แม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม?
5. อะไรที่ดูเหมือนว่าช่วยได้มากที่สุดสำหรับขั้นต่อไป?

1. ทำไม

ฉันถึงรู้สึกแบบนี้?

ปฏิกิริยาต่อภัยพิบัติ

หากคุณสามารถผ่านประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจ คุณอาจรู้สึกว่าคุณถูกขัดขวางให้ล้มลงทั้งด้านอารมณ์ และจิตวิญญาณ นี่ถือเป็นเรื่องปกติ ผู้เขียนสตุ๊ดที่ 42 บอกกับพระเจ้าว่ารู้สึกเหมือนกับ “ความโกลาหลที่เรียกใส่ข้าพระองค์ราวกับคลื่นและระลอกคลื่น” (สตุ๊ด 42: 7) บางครั้งผู้คนพยายามทำเหมือนเข้มแข็งภายนอกและซ่อนความสับสนต่างๆ ที่พวกเขารู้สึกไว้ภายใน สิ่งนี้ทำให้การฟื้นตัวของคุณช้าลง มันดีกว่าที่จะบอกอย่างตรงไปตรงมาว่าคุณกำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง กับผู้อื่นและพระเจ้า

1. เมื่อมีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้น คุณอาจหาใครบางคนเพื่อตำหนิ อาจเป็นตัวคุณเองหรือใครบางคน นี่เป็นวิธีการที่ทำให้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นแต่มันไม่ได้ช่วยอะไร การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นจะช่วยคุณในการเยียวยา
2. คุณอาจรู้สึกผิด ที่คุณรอดจากภัยพิบัติ ในขณะที่คนอื่นไม่สามารถผ่านพ้นได้เช่นคุณ หรือที่คุณทุกข์ทรมานน้อยกว่าผู้อื่น นี่เป็นการตอบสนองทั่วไป สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่การตัดสินใจของคุณ พระเจ้ามีพระประสงค์สำหรับวันเวลาที่พระองค์ทรงมอบให้กับคุณ และพระองค์ทรงห่วงใยคุณ

โครงร่างของข้าพระองค์ไม่ได้ถูกซ่อนไว้จากพระองค์

เมื่อข้าพระองค์ถูกสร้างอยู่ในที่ลับลี้

ประดิษฐ์ขึ้นมา ณ ภายในที่ลึกแห่งโลก

พระเนตรของพระองค์เห็นข้าพระองค์ตั้งแต่มิเป็นรูปทรง

วันทั้งสิ้นที่กำหนดให้ข้าพระองค์นั้น

ถูกบันทึกไว้ในคู่มือของพระองค์

ตั้งแต่มิมีวันนั้น

■ สตุ๊ด 139:15–16

“นกกกระจาบสองตัวเขาชายหนึ่งอาสัชชาโรัน ไม่ใช่หรือ? แต่ถ้าพระบิดาของท่านไม่ไปรด นกเหล่านั้นนั้นจะไม่ตกลงถึงดินแม้แต่ตัวเดียว ถึงผมของท่านทั้งหลาย ก็ทรงนับไว้แล้วทุกเส้น เพราะฉะนั้นอย่ากลัวเลย พวกท่านก็ประเสริฐกว่านกกกระจาบหลายตัว”

📖 **มัทธิว 10:29-31**

ไม่ว่าความเจ็บปวดในจิตใจของคุณจะอยู่ระดับไหนก็ตาม มันคือความเจ็บปวดของคุณและมันทำให้เจ็บ แม้ว่าผู้อื่นจะได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติมากกว่าคุณ อย่าพยายามคิดว่าความเจ็บปวดของคุณนั้นไม่สำคัญ

คุณอาจผ่านประสบการณ์เดียวกันกับผู้อื่น และปฏิกิริยาของคุณอาจแตกต่างออกไป ไม่จำเป็นต้องมีการเปรียบเทียบ เพราะบุคคลิกส่วนตัว ทรัพยากร ความสัมพันธ์ การเงิน ประสบการณ์ในอดีต และตัวแปรอื่นๆ ส่งผลต่อการตอบสนองของเรา

และไม่ต้องแปลกใจหากคุณมีปฏิกิริยาที่ต่างออกไปในแต่ละวัน หรือหากมีปฏิกิริยาที่รุนแรงกว่าเดิม ปรากฏให้เห็นตามมาหลังจากที่ภาวะตกใจเริ่มแรกลดลง ในแต่ละวันให้ยอมรับความรู้สึกของคุณและทูลขอกับพระเจ้าถึงสิ่งที่คุณจำเป็นต้อง

เมื่อไหร่ก็ตามที่เรารู้สึกกังวลว่าเราจะผ่านพ้นวันนี้ไปได้อย่างไร เราสามารถขอกับพระเจ้าถึงสิ่งที่เราจำเป็นต้อง ดังที่พระเยซูได้สอนเราอธิษฐาน “ขอประทานอาหารประจำวันแก่พวกข้าพระองค์ในวันนี้” (มัทธิว 6:11)

การคิดถึงความทุกข์ยากและการพลัดบ้านของข้าพเจ้า เป็นบอระเพ็ดและของขม ข้าพเจ้ายังคิดถึงเรื่องๆ และจิตใจข้าพเจ้าก็หดหู่ ข้าพเจ้าหวนคิดเรื่องนี้ขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงมีความหวัง ความรักมั่นคงของพระยาห์เวห์ไม่เคยหยุดยั้ง และพระกรุณาของพระองค์ไม่มีสิ้นสุด เป็นของใหม่ทุกเวลาเข้า ความเที่ยงตรงของพระองค์ใหญ่ยิ่งนัก จิตใจข้าพเจ้าว่า “พระยาห์เวห์ทรงเป็นมรดกส่วนของข้าพเจ้า เพราะฉะนั้นข้าพเจ้ามีความหวังในพระองค์”

📖 **บทเพลงคร่ำครวญ 3:19-24**

3. คุณอาจรู้สึกละอายใจ ต่อวิธีที่คุณตอบสนองต่อภัยพิบัติ และคุณอาจรู้สึกอับอายที่คุณต้องยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเรื่องของความจำเป็นพื้นฐาน เช่น เสื้อผ้า อาหาร และน้ำ สิ่งนี้มักเกิดขึ้นเมื่อคุณคุ้นเคยกับการดูแลสิ่งจำเป็นด้วยตัวคุณเอง หรือคุณมักเป็นคนที่ไม่ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น จำไว้ว่าไม่ใช่ความผิดของคุณที่ต้องมาอยู่ในสถานการณ์นี้ คนอื่นไม่ได้คิดว่าคุณด้อยค่าลงที่คุณกำลังมีความยากลำบากเช่นนี้ และพระเจ้าไม่ได้ถูกทำให้อับอายด้วยเรื่องของของคุณ การปล่อยให้ผู้อื่นได้ช่วยเหลือคุณสามารถช่วยให้ความสัมพันธ์ของคุณแน่นแฟ้นขึ้น และยังไปก่อนนั้นอาจทำให้คุณมีเพื่อนใหม่ และอาจพบว่าคุณมองกำลังเริ่มพึ่งพาพระเจ้ามากกว่าที่ผ่านมามากด้วย

ข้าแต่พระเยห้เวห์ ข้าพระองค์ลี้ภัยอยู่ในพระองค์

อย่าให้ข้าพระองค์อับอายเลย

■ สดุดี 71:1

ปฏิกิริยาต่อบาดแผลในจิตใจ

นอกจากความรู้สึกต่างๆ ซึ่งได้กล่าวไปแล้ว เป็นเรื่องปกติที่ผู้คนจะมีบาดแผลในจิตใจจากการประสบกับภัยพิบัติ ผู้คนมีปฏิกิริยาต่อบาดแผลในจิตใจ 3 รูปแบบหลัก ดังนี้

1. **คุณอาจหวงเหิงถึงประสบการณ์นั้นอีก** รวมถึงการฝันร้ายหรือมีภาพหลอนระหว่างวัน เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้นให้ยอมรับความรู้สึกต่างๆ และเตือนตัวเองด้วยความจริงที่ว่า คุณไม่ได้อยู่ในสถานการณ์นั้นแล้ว ตอนนั้นคุณอยู่ที่นี้
2. **คุณอาจพบว่าคุณกำลังหลีกเลี่ยงบางสิ่งบางอย่าง** ที่ทำให้คุณนึกถึงเหตุการณ์นั้น สิ่งเหล่านั้นอาจเป็นสถานที่ กลิ่น ผู้คน สื่อ หรือหัวข้อการสนทนา การหลีกเลี่ยงอาจทำให้โลกของคุณแล็กงมมาก เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกของอารมณ์ความเจ็บปวด คุณอาจไม่รู้สึกอะไรเลยและกลายเป็นด้านชาภายใน หรือคุณอาจใช้ยาเสพติดหรือเหล้า หรือทำงานตลอดเวลา หรือทานอาหารมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ผู้เขียนบทเพลงสดุดีบทนี้ต้องการหลีกเลี่ยงอารมณ์ความหวาดกลัวของเขา: เขาอยากมีปีกเหมือนนกพิราบเพื่อบินหนีไปพัก

ใจของข้าพระองค์ตรอมตรมอยู่ภายใน

และความสยดสยองของความตายโถมทับข้าพระองค์

ความกลัวและความสะทกสะท้านมาเหนือข้าพระองค์

และความหวาดผวาก็ครอบงำข้าพระองค์

และข้าพระองค์ก็กล่าวว่า “โอ ข้าอยากมีปีกอย่างนกพิราบ

จะได้หนีไปพักอย่างสงบ”

■ สดุดี 55:4-6

ให้สังเกตว่าคุณรู้สึกอย่างไร เมื่อคุณต้องการหลีกเลี่ยงบางสิ่งบางอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ กลิ่น ผู้คน หัวข้อสนทนา หรือความรู้สึก ให้พยายามทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้สงบลง ซึ่งอธิบายเอาไว้ในบทที่ 2 ของคู่มือเล่มเล็กนี้ ที่ละเอียดทีละน้อย เมื่อคุณสงบลง คุณสามารถเริ่มที่จะเผชิญกับบางสิ่งที่ยากมากๆ สำหรับคุณได้

3. **คุณอาจรู้สึกตื่นตัวตลอดเวลา** เพราะคุณตระหนกมากขึ้นแล้วว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆ สามารถเกิดขึ้นได้ทันทีทันใด คุณอาจรู้สึกเครียดและมีปฏิกิริยาที่รุนแรงต่อสิ่งต่างๆ บางครั้งหัวใจของคุณอาจเต้นเร็วมาก คุณอาจนอนไม่หลับ เสียงดังอาจทำให้คุณตกใจ หากคุณรู้สึกตื่นตัวตลอดเวลา คุณจะทำให้ร่างกายของคุณเหนื่อยล้า คุณอาจได้รับผลกระทบทางกาย เช่น ปวดท้อง ปวดหัว หรือการเจ็บป่วยอื่นๆ ขอให้อดทนและดูแลตัวเองให้ดีที่สุดเพื่อร่างกายของคุณจะได้รับการเยียวยา

หากคุณรู้สึกตื่นตระหนก ให้พยายามจดจ่อกับบางอย่างที่ทำให้คุณสงบลง และให้การหายใจของคุณช้าลง นับลมหายใจของคุณหรือจดจ่อกับสิ่งของรอบตัวคุณที่ไม่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของคุณ เช่น แผ่นกระเบื้องบนพื้นหรือก้านของต้นไม้ สิ่งนี้สามารถช่วยให้คุณอยู่กับปัจจุบันและสงบลง

หลังจากภัยพิบัติ คุณอาจมีอาการอ่อนไหวมากกว่าปกติ หรือมีการแสดงออกที่เหมือนกับว่าไม่ใช่ตัวคุณ และเมื่อทุกอย่างนี้เกิดขึ้นภายใน คุณอาจพบว่ามันยากที่จะจดจ่อได้ คุณไม่ได้กำลังเป็นบ้า สิ่งเหล่านี้เป็นปฏิกิริยาปกติต่อบาดแผลในจิตใจ อย่างไรก็ตามหากคุณมีปฏิกิริยาที่รุนแรงมาก จนคุณไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ต่อความรับผิดชอบของตัวเองได้ คุณต้องหาใครบางคนที่สามารถช่วยคุณได้ เช่น ศิษยาภิบาล ผู้ให้คำปรึกษา หรือหมอ

Q

เพื่อสะท้อนการเรียนรู้

1. ภัยพิบัติได้เปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง?
2. ปฏิบัติการทั่วไปต่อภัยพิบัติและบาดแผลในจิตใจที่คุณกำลังเผชิญอยู่มีอะไรบ้าง?
3. หากคุณมีลูก พวกเขาจะมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างตั้งแต่เกิดภัยพิบัติขึ้น?

มีอะไรที่ช่วยเหลือเด็กๆ ได้

เด็กเองก็ได้รับผลกระทบจากบาดแผลในจิตใจไม่ต่างจากผู้ใหญ่ แต่พวกเขาอาจมีการแสดงออกที่ต่างจากผู้ใหญ่ เด็กเล็กอาจไม่มีคำพูดที่จะอธิบายได้ว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไร และพวกเขาอาจคิดว่าพวกเขาต้องรับผิดชอบ แม้ว่าไม่มีเหตุผลให้คิดแบบนั้นก็ตาม พวกเขาอาจกลับไปมีพฤติกรรมเหมือนตอนที่พวกเขาเป็นเด็กเล็ก เช่น บัสสาวะรดที่นอนหรือตูดนิ้วหัวแม่มือ พวกเขาอาจรู้สึกกลัวและเกาะติดกับคุณ พวกเขาต้องการการปลอบประโลมใจ ช่วยให้พวกเขาได้รู้ว่าพฤติกรรมเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ และเป็นการตอบสนองเพียงชั่วคราวต่อบาดแผลในจิตใจเท่านั้น

เด็กยังมีปฏิกิริยาต่อผู้ใหญ่รอบข้างพวกเขา การฟื้นตัวจากบาดแผลในจิตใจของพวกเขาจะยากยิ่งขึ้นหากผู้ดูแลยังรู้สึกท้อแท้จากความเจ็บปวดของพวกเขาเอง

ผู้ดูแลอาจไม่เข้าใจถึงความต้องการของเด็กๆ หลังเกิดภัยพิบัติ พวกเขาอาจคิดว่าเด็กๆ จำเป็นต้องถูกลงวินัยให้มากขึ้น หรืออาจลงโทษพวกเขาเพื่อระบายความคับข้องใจของตนเอง พวกเขาอาจคิดว่าเด็กๆ ควรอยู่เฉยๆ ไม่ต้องพูดอะไร หรือคิดว่าเด็กจะกลับมาเป็นปกติได้โดยไม่ต้องช่วยเหลืออะไร นี่เป็นการตอบสนองที่ทำให้ทุกอย่างแย่ลง เด็กต้องได้รับการสร้างความมั่นใจให้แก่พวกเขา และต้องการการรับฟัง พวกเขาต้องการแสดงออกทางอารมณ์ของพวกเขาผ่านทางคำพูด ศิลปะ หรือการเล่น

เรื่องราวในพระคัมภีร์ตอนนี้ พระเยซูแสดงให้เห็นว่าพระองค์ให้ความสำคัญกับเด็กๆ และพวกเขาสมควรได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ

ขณะนั้นมีบางคนพาเด็กเล็กๆ มาหาพระองค์เพื่อจะให้พระองค์สัมผัสตัวเด็กเหล่านั้น แต่พวกเขาห้ามไว้ เมื่อพระเยซูทอดพระเนตรเห็นอย่างนั้นก็ไม่พอพระทัย ตรัสกับพวกเขาว่า “จงยอมให้เด็กเล็กๆ เข้ามาหาเรา อย่าห้ามเขาเลย เพราะว่าแผ่นดินของพระเจ้าเป็นของคนอย่างพวกเขา เราบอกความจริงกับท่านทั้งหลายว่า ใครที่ไม่ยอมรับแผ่นดินของพระเจ้าเหมือนเด็กเล็กๆ จะเข้าไปในแผ่นดินนั้นไม่ได้” แล้วพระองค์ทรงอุ้มเด็กเล็กๆ เหล่านั้น วางพระหัตถ์บนตัวพวกเขา แล้วทรงอวยพรให้พวกเขา

📖 **มาระโก 10:13-16**

2. ฉันจะทำให้ความรู้สึกที่รุนแรงเหล่านี้สงบลงได้อย่างไร?

การทำให้อารมณ์ต่างๆ ของคุณสงบลง

หลังจากประสบกับบาดแผลในจิตใจ คุณอาจรู้สึกกังวล โกรธ หรือกลัวมาก คุณอาจไม่เคยมีอารมณ์ที่รุนแรงแบบนี้มาก่อน คุณสามารถเรียนรู้วิธีการที่ทำให้อารมณ์ต่างๆ เหล่านี้สงบลง เพื่อไม่ให้อารมณ์เหล่านั้นมาควบคุมคุณ โดยมีวิธีการดังต่อไปนี้

1. ทำสิ่งเล็กน้อยที่คุณต้องใส่ใจทำ เช่น การโทรหาเพื่อนว่าพวกเขาเป็นอย่างไรบ้าง การออกไปเดินเล่น หรือการเล่นเกมที่ให้คุณทำสิ่งเหล่านี้ทันทีที่คุณสังเกตเห็นว่าความรู้สึกที่รุนแรงกำลังเกิดขึ้นกับคุณ นี่ไม่ใช่เรื่องเสียเวลา แต่จะช่วยให้คุณในการเยียวยา

อย่าทอดทิ้งเพื่อนของเจ้า และเพื่อนของบิดาเจ้า...เพื่อนบ้านที่อยู่ใกล้ดีกว่าพี่น้องที่อยู่ไกล

📖 สุภาษิต 27:10

สองคนดีกว่าคนเดียว เพราะว่าเขาทั้งสองได้รับรางวัลดีสำหรับการตรากตรำของพวกเขา เพราะว่าถ้าพวกเขาล้มลง คนหนึ่งจะได้พยุงเพื่อนของตนให้ลุกขึ้น แต่วิบัติแก่คนนั้นที่อยู่คนเดียวเมื่อเขาล้มลง และไม่มีใครพยุงให้เขาลุกขึ้น อนึ่ง ถ้าสองคนนอนด้วยกัน พวกเขาถืออบอุ่น แต่ถ้านอนคนเดียวจะอบอุ่นได้อย่างไร? และถ้าคนหนึ่งเอาขนแกะคนเดียวได้ คนสองคนย่อมต่อต้านได้แน่ เชือกสามเกลียวจะขาดง่ายก็หา มิได้

📖 ปัญญาจารย์ 4:9-12

2. คิดถึงภาพที่ทำให้คุณรู้สึกมีสันติสุข อาจเป็นภาพของสถานที่ที่คุณเติบโตมา หรือภาพของชายหาดหรือป่าเขา อาจเป็นภาพจากเรื่องราวเกี่ยวกับพระเยซู คุณอาจจะย้ำเตือนตัวเองด้วยความรักของพระเจ้า ให้ในจิตใจเยียบสงบและจินตนาการถึงภาพนั้น เมื่อไรก็ตามที่คุณเริ่มรู้สึกว่าอารมณ์รุนแรงเหล่านั้นอาจทำให้คุณรู้สึกท่วมท้นให้คุณไปที่นั่นด้วยความคิดของคุณ

“เพราะภูเขาทิ้งหลายอาจถูกเคลื่อนย้ายไป
และบรรดาเนินเขาอาจจะคลอนแคลน
แต่ความรักมั่นคงของเราจะไม่เคลื่อนย้ายไปจากเจ้า
และพันธสัญญาแห่งสวัสดิภาพของเราจะไม่คลอนแคลน”
พระยาห์เวห์ผู้ทรงสงสารเจ้าตรัสดังนี้

📖 อีสยาห์ 54:10

3. พิจารณาหายใจจากกระบังลมเพื่อสงบอารมณ์ที่รุนแรงต่าง ๆ ลองฝึกทำสัก 5 นาที โดยทำ 3-4 ครั้งต่อวัน คุณอาจสังเกตเห็นว่าการฝึกต้องใช้ความพยายามในช่วงแรก คุณอาจรู้สึกเหนื่อยขณะที่ฝึกทำสิ่งนี้ แต่หากฝึกต่อไปเรื่อยๆ ก็จะทำให้อารมณ์สงบลง การฝึกลมหายใจก็จะง่ายขึ้นและเป็นไปโดยอัตโนมัติ

- ให้คุณอยู่ในท่าที่สบาย อาจนั่งบนเก้าอี้หรือนอนลงกับพื้นก็ได้ ให้ออเข้าของคุณ และจดจ่อกับความรู้สึกของเท้าและร่างกายของคุณที่กำลังสัมผัสอยู่กับพื้น ปลดปล่อยความตึงเครียดต่างๆ ที่คุณสังเกตเห็นได้บริเวณไหล่ทั้งสองข้าง ศีรษะ และลำคอของคุณ
- วางมือข้างหนึ่งไว้ที่หน้าอกของคุณ และอีกข้างวางไว้ที่ท้องตรงบริเวณใต้กระดูกซี่โครงของคุณ
- หายใจเข้าช้าๆ ผ่านทางจมูก และท้องของคุณก็จะมีลมอยู่เต็มจนดันมือข้างที่อยู่บนท้องของคุณขึ้นมา ส่วนมือที่อยู่บนหน้าอกของคุณควรอยู่นิ่งเหมือนเดิมเท่าที่จะเป็นไปได้
- ขณะที่คุณหายใจออกช้าๆ ผ่านทางจมูกหรือปากของคุณ และรู้สึกว่ามีมือที่อยู่บนท้องของคุณลดต่ำลงไปยังด้านกระดูกสันหลังของคุณเนื่องจากลมได้ถูกปล่อยออกไป มือที่อยู่บนหน้าอกของคุณควรอยู่นิ่งเหมือนเดิมเท่าที่จะเป็นไปได้ ให้อินจินนาการว่าลมหายใจออกของคุณนำเอาความตึงเครียดต่างๆ ในร่างกายของคุณออกไป

คุณยังสามารถทำกิจกรรมนี้กับลูกๆ ของคุณ เพื่อช่วยให้พวกเขาสงบลงได้

ขอพระยาห์เวห์ทรงอวยพรท่าน และพิทักษ์

รักษาท่าน

ขอพระยาห์เวห์ทรงให้พระพักตร์ของพระองค์ทอด

แสงแก่ท่าน และทรงพระกรุณาท่าน

ขอพระยาห์เวห์เงยพระพักตร์ของพระองค์ต่อท่าน และ

ประทานสวัสดิภาพแก่ท่าน

📖 กัณฑ์วารวิที 6:24-26

4. **แบบฝึกหัดกล่องบรรจุของ** บางครั้งพวกเราก็รู้สึกท้อแท้จากสิ่งที่เราได้ประสบมา แต่เราไม่ได้อยู่ในสถานการณ์ที่สามารถปลดปล่อยความรู้สึกต่างของเราออกมาได้ กิจกรรมนี้อาจมีประโยชน์

ให้หลับตาหรือมองไปที่พื้น เพื่อที่คุณจะไม่ถูกรบกวน ให้จินตนาการถึงกล่องบรรจุของขนาดใหญ่ อาจจะเป็นตู้ขนาดใหญ่ หรือตู้บรรจุทุกสินค้าขนาดใหญ่ก็ได้ และจินตนาการถึงวิธีการลื้อกล่องนั้น เช่น ให้มีลูกกุญแจหรือแม่กุญแจ

ในตอนนีให้จินตนาการว่าคุณกำลังนำสิ่งที่รบกวนคุณในตอนนีใส่ลงไปใส่ลงในกล่องบรรจุของนั้น อาจเป็นสิ่งที่ใหญ่หรือสิ่งที่เล็กน้อย ทั้งหมดที่กำลังรบกวนคุณอยู่ เมื่อทุกอย่างอยู่ในกล่องบรรจุแล้ว ให้จินตนาการว่ากำลังปิดกล่องใบนั้น และตอนนีให้จินตนาการว่ากำลังบิดลื้อกล่องและเก็บลูกกุญแจไว้ในที่ที่ปลอดภัย อย่างที่ลูกกุญแจ เมื่อคุณพร้อม ให้ลืมตาของคุณและมองไปที่ด้านบน

หลังจากนั้น ให้หาเวลาที่คุณสามารถเงียบสงบได้ จินตนาการว่าคุณได้นำกุญแจมาเปิดกล่องบรรจุของนั้น และให้นำสิ่งที่คุณได้ใส่ลงไปออกมาที่ละอย่าง หากทำได้ให้คุณทำสิ่งนี้กับใครบางคนที่คุณวางใจที่สามารถช่วยให้คุณพูดถึงสิ่งเหล่านั้น อย่างที่สิ่งเหล่านี้ไว้ในกล่องบรรจุของนี้ตลอดไป!

แม่ข้าพระองค์จะเดินผ่านหุบเขาเงามัจจุราช

ข้าพระองค์ไม่กลัวอันตรายใดๆ เพราะพระองค์

สถิตกับข้าพระองค์

คทาและธารพระกรของพระองค์ปลอบโยนข้าพระองค์

■ สดุดี 23:4

เพราะพระยาห์เวห์แม่ผู้สูงส่ง พระองค์ก็ทรงดูแล

คนต่ำต้อย

แต่พระองค์ทรงรู้จักคนโอหังได้แต่ไกล แม่ข้า

พระองค์เดินอยู่กลางความยากลำบาก

พระองค์ทรงรักษาชีวิตข้าพระองค์ไว้ พระองค์

เหยียดพระหัตถ์ออกต่อต้านความกริ้วของ

ศัตรูของข้าพระองค์

และพระหัตถ์ขวาของพระองค์ก็ช่วยข้าพระองค์

ให้รอด

พระยาห์เวห์จะทรงให้พระประสงค์ของพระองค์

สำเร็จเพื่อข้าพระองค์

ข้าแต่พระยาห์เวห์ ความรักมั่นคงของพระองค์

ดำรงเป็นนิรันดร์

ขออย่าทรงละทิ้งผลงานแห่งพระหัตถ์ของ

พระองค์

📖 สดุดี 138:6-8

Q

เพื่อสะท้อนการเรียนรู้

1. อะไรที่ช่วยให้คุณผ่อนคลายได้?
2. แบบฝึกหัดกล่องบรรจุของช่วยคุณได้หรือไม่? หากได้ ช่วยได้อย่างไรบ้าง?

3. ทำไมฉันถึงรู้สึกเศร้าขนาด นี้?

การเดินทางของความโศกเศร้า

ผู้คนส่วนใหญ่รู้สึกเศร้าลึกลงไปในจิตใจ ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งหลังจากภัยพิบัติ ประสบการณ์ที่ทำให้เกิดบาดแผลในจิตใจนำมาซึ่งความสูญเสียหลายอย่าง เมื่อไหร่ก็ตามที่เราสูญเสียบางอย่างหรือใครบางคน เป็นเรื่องธรรมดาที่จะรู้สึกเศร้าเสียใจ และความรู้สึกนั้นอาจยังอยู่ไปอีกยาวนาน สิ่งนี้สามารถช่วยให้เข้าใจว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการของความโศกเศร้า หนังสือปัญญาจารย์กล่าวไว้ว่า

มีฤดูกาลสำหรับทุกสิ่ง และมีวาระสำหรับเรื่องราวทุกอย่าง

ภายใต้ฟ้าสวรรค์

มีวาระให้กำเนิด และมีวาระตาย มีวาระเพาะปลูก

และมีวาระถอนสิ่งที่ปลูกทิ้ง

มีวาระฆ่า และมีวาระรักษาให้หาย มีวาระรื้อทำลายลง

และมีวาระก่อสร้างขึ้น

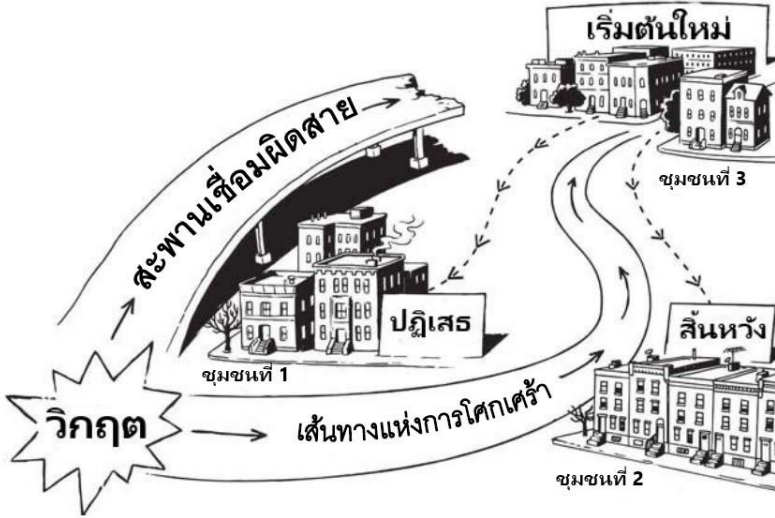
มีวาระร้องไห้ และมีวาระหัวเราะ มีวาระไว้ทุกข์

และมีวาระเต้นรำ...

📖 **ปัญญาจารย์ 3:1-4**

เราจำเป็นต้องโศกเศร้าให้กับการสูญเสียของเรา เพื่อเราจะฟื้นตัวได้ การโศกเศร้าก็เหมือนกับการเดินทางที่ยาวไกล

ภาพประกอบแสดงให้เห็นว่าคุณอาจจะรู้สึกอย่างไรบ้างตลอดเส้นทางนี้



1. ชุมชนแห่งการปฏิเสธและความโกรธ:

คุณอาจจะตกใจและรู้สึกด้านชา คุณอาจปฏิเสธการสูญเสียที่เกิดขึ้น คุณอาจโกรธผู้อื่น ตัวเอง หรือพระเจ้า คุณอาจคิดบ่อยครั้งว่า “หากเพียงแค่นี้” คุณได้ทำสิ่งนี้หรือสิ่งนั้น คุณคงสามารถป้องกันการสูญเสียได้ คุณอาจลืมหานอาหาร คุณอาจร้องไห้มา

2. ชุมชนแห่งความสิ้นหวัง:

คุณอาจรู้สึกไม่มีแรง และไม่ต้องการลุกจากที่นอนหรือดูตัวเอง คุณอาจรู้สึกว่าไม่มีเหตุผลที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป คุณอาจต้องการจบชีวิตของตัวเอง หรือจัดความเจ็บปวดด้วยการใช้ยาเสพติด เหล้า หรือสิ่งเสพติดอื่นๆ คุณอาจรู้สึกผิดต่อการสูญเสียที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าคุณเองจะทำอะไรไม่ได้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความสูญเสียดังกล่าวก็ตาม

3. ชุมชนแห่งการเริ่มต้นใหม่:

คุณจะรู้สึกถึงชีวิตใหม่ภายในตัวคุณ มีกำลังใจ มีแผน มีความหวัง และมีความต้องการที่จะอยู่กับผู้อื่นอีกครั้ง คุณจำได้ว่าได้เกิดอะไรขึ้นบ้าง แต่จะไม่รู้สึกเจ็บปวดเหมือนเมื่อก่อน

ผู้คน วัฒนธรรมของคุณ หรือเสียงที่อยู่ภายในคุณอาจพยายามทำให้คุณข้ามผ่านความยุ่งยากของการโคกเศร้านี้ พวกเขาอาจพูดว่า “เข้มแข็งนะ!” “ไม่ต้องร้องไห้” “จงชื่นชมยินดี! คนที่เธอรักได้ไปอยู่กับพระเยซูแล้ว!” คำพูดเหล่านี้อาจนำไปใช้ทางลัด เราเรียกทางลัดนี้ว่า “สะพานเชื่อมผิตสาย” เพราะมันบอกว่าการเดินทางแห่งความโคกเศร้าของคุณจะสั้นลง และเจ็บปวดน้อยลง แต่มันจะไม่นำคุณไปยังชุมชนแห่งการเริ่มต้นใหม่ได้

เพื่อไปให้ถึงชุมชนแห่งการเริ่มต้นใหม่ คุณจำเป็นต้องรู้สึกถึงความเจ็บปวดของการสูญเสียของคุณ

การเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงอัตลักษณ์เก่าของคุณในบางส่วน ซึ่งเกี่ยวข้องกับสิ่งที่คุณสูญเสียไป ตัวอย่างเช่น คุณแม่ของ.....,สามีของ....., เจ้าของของ..... สมอของเราเข้าใจในกระบวนการนี้ได้เร็ว แต่ใจของเราเข้าใจได้ช้า เพราะต้องใช้เวลาเพื่อให้บาดแผลในจิตใจได้รับการเยียวยา การรับรู้ว่าคุณกำลังอยู่บนเส้นทางนี้ จะช่วยให้คุณอดทนกับตัวเองและผู้อื่น แต่ไม่ได้เป็นการทำให้ความเจ็บปวดหายไป

ในขณะที่คุณโศกเศร้า คุณอาจกลับไปกลับมาะหว่างชุมชนเหล่านี้ และจังหวะการเดินทางของคุณอาจแตกต่างจากผู้อื่น นี่เป็นเรื่องปกติ แต่หากคุณรู้สึกว่าติดอยู่ที่ชุมชนใดชุมชนหนึ่งเป็นเวลานานโดยไม่มีความคืบหน้า คุณอาจจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือ

การโศกเศร้าต้องใช้ความกล้าหาญและพลังงานอย่างมาก คุณอาจพบว่าความรู้สึกเหนื่อยมาก เหมือนกับผู้เขียนสตูดิโอที่นี่

ข้าแต่พระยาห์เวห์ ขอทรงพระกรุณาแก่ข้าพระองค์เพราะข้าพระองค์อ่อนระโหยโรยแรง

ข้าแต่พระยาห์เวห์ ขอทรงรักษาข้าพระองค์เพราะกระดูกข้าพระองค์ทุกซี่ยากลำบาก ทั้งจิตใจข้าพระองค์ก็เป็นทุกซี่ยากลำบากยิ่งนัก

ข้าแต่พระยาห์เวห์ อิกนานสักเท่าใด?

ข้าแต่พระยาห์เวห์ ขอทรงหันมาช่วยชีวิตของข้าพระองค์ด้วยเถิด

ขอทรงช่วยข้าพระองค์ให้รอด เพราะเห็นแก่ความรักมั่นคงของพระองค์

ข้าพระองค์อ่อนเปลี้ยด้วยการคร่ำครวญ


และหลังน้ำตาท่วมที่นอนทุกคืน ที่เอนกายก็ชุ่มโชกไปด้วยน้ำตา

ดวงตาข้าพระองค์ร่ำโรยไปด้วยความระทม

มันอัดโรยเพราะคู่อริทั้งปวงของข้าพระองค์

เจ้าทุกคนผู้ทำความชั่ว จงพრაกไปจากข้า

เพราะพระยาห์เวห์ทรงสดับเสียงร้องไห้ของข้าแล้ว

 **สตูดิโอ 6:2-4, 6-8**

สิ่งต่อไปนี้สามารถช่วยให้คุณโคกเศร้าในทางที่จะนำไปสู่การเยียวยาได้:

- พุดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นและมันทำให้คุณรู้สึกอย่างไร แสดงออกความโกรธและเสียใจของคุณออกมา
- ให้เข้าใจว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาที่จะโคกเศร้าเสียใจ และนั่นเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา คุณจะไม่รู้สึกเหมือนกับวันวันนี้เสมอไป และความรู้สึกของคุณอาจแปรปรวนไปในแต่ละวัน
- เมื่อคุณรู้สึกเศร้า ให้คิดว่าเป็นเพราะความสูญเสียใดที่อาจทำให้คุณรู้สึกแบบนั้น
- หากไม่สามารถค้นหาร่างของคนที่คุณรักได้ ให้จัดพิธีไว้อาลัยอย่างเปิดเผยเพื่อให้รับรู้ถึงการเสียชีวิตและระลึกถึงชีวิตของผู้ตาย
- ในที่สุด เมื่อคุณพร้อม ให้นำความเจ็บปวดของคุณไปไว้ที่พระเจ้า เป็นสิ่งที่ดีกว่าหากคุณสามารถระบุอย่างเจาะจงถึงการสูญเสียของคุณได้ ยกตัวอย่างเช่น คุณอาจสูญเสียคนที่คุณรักไป และอาจทำให้คุณสูญเสียรายได้ มิตรภาพ ความเคารพนับถือ หรือความปลอดภัย ให้นำความสูญเสียเหล่านั้นไปไว้ที่พระเจ้าทีละอย่าง

มีอะไรที่ช่วยเหลือเด็ก ๆ ได้?

- ให้ครอบครัวรวมตัวกันใหม่ หากสามารถทำได้โดยปลอดภัย
- สร้างกิจวัตรประจำวันหากเป็นไปได้
- รับฟังความเจ็บปวดของเด็ก ๆ ช่วยให้เกิดพุดเกี่ยวกับความเจ็บปวดของพวกเขา โดยสนใจให้พวกเขาวาดรูป และหลังจากนั้นให้พวกเขาอธิบายถึงรูปร่างให้คุณฟัง
- บอกความจริงแก่พวกเขาถึงสถานการณ์นั้น ๆ โดยใช้คำง่าย ๆ เด็กรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวพวกเขาได้ดีกว่าที่ผู้ใหญ่คิด พวกเขาอาจจะหาคำอธิบายถึงสิ่งที่พวกเขาไม่เข้าใจ ไม่ว่าจะด้วยวิธีไหนก็ตามที่ทำให้เข้าใจในมุมมองของพวกเขาเอง
- เด็กเล็กมักจะปลดปล่อยความรู้สึกของพวกเขาผ่านการเล่นมากกว่าการพุดคุย การเล่นช่วยให้พวกเขารับมือกับความเจ็บปวดที่ผ่านมา ผู้ปกครองสามารถถามเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขากำลังเล่นอยู่ และรู้สึกอย่างไรกับสิ่งนั้น
- โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ยากลำบาก ครอบครัวควรหาเวลาในการพุดคุยและอธิษฐานร่วมกันถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน และเพื่อเรียนรู้การสนใจหรือการเล้าโลมใจหากพระคัมภีร์
- ช่วยให้การดูแลผู้บริหารของโรงเรียนเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับเด็ก ๆ
- วัยรุ่นมีความต้องการต่างจากเด็กเล็ก พวกเขาอาจต้องการความเป็นส่วนตัว หรือต้องการเวลาอยู่กับเพื่อนๆ ของพวกเขา โดยเฉพาะหลังจากเหตุการณ์ที่สร้างบาดแผลในจิตใจ
- วัยรุ่นต้องการรู้สึกว่าคุณเองมีประโยชน์ โดยเฉพาะเมื่อครอบครัวของพวกเขากำลังผ่านช่วงเวลาที่

ยากลำบาก การทำสิ่งต่างๆ เพื่อช่วยให้ครอบครัวของเขาอยู่รอดได้ สามารถช่วยให้รู้ว่าพวกเขามีค่า

Q

เพื่อสะท้อนการเรียนรู้

1. คุณได้เริ่มออกเดินทางบนเส้นทางแห่งความโศกเศร้าแล้วหรือยัง? คุณกำลังอยู่ที่ชุมชนใดในตอนนี?
2. คุณเคยติดอยู่ชุมชนหนึ่งชุมชนใดหรือไม่? คุณได้พยายามข้าม/หลบหลีกชุมชนใดบ้างหรือไม่?
3. ใครคือคนที่คุณรู้สึกปลอดภัยที่จะพูดคุยเกี่ยวกับความเศร้าโศกเสียใจของคุณได้?

4. บาดแผลในจิตใจของฉันจะรับ การเยียวยาได้อย่างไร?

การรับมือกับความเจ็บปวด

ใหนักถึงความเจ็บปวดในใจของคุณเหมือนกับบาดแผลในใจ เป็นความเจ็บปวดที่เจ็บไปถึงส่วนลึกในใจ เรา ตั้งผู้แต่งสตูดิโอว่า

ข้าแต่พระองค์ พระยาห์เวห์ องค์เจ้านายของข้าพระองค์ ขอทรงกระทำกับข้าพระองค์โดยเห็นแก่พระนามของพระองค์ เพราะว่าความรักมั่นคงของพระองค์นั้นประเสริฐ ขอทรงช่วยกู้ข้าพระองค์

เพราะข้าพระองค์ยากจนและขัดสน และใจข้าพระองค์ก็บาดเจ็บอยู่ภายใน

ข้าพระองค์จากไปอย่างเงาในตอนเย็น ข้าพระองค์ถูกสลัดออกเหมือนตักที่แดนปาหังกำ

เข้าของข้าพระองค์ก็อ่อนเปลี้ย เพราะการอดอาหาร ร่างกายของข้าพระองค์ก็ซุบผอมลง

ข้าพระองค์กลายเป็นที่เยาะเย้ยของพวกเขา เมื่อเขาทั้งหลายเห็นข้าพระองค์ เขาก็อับอาย

ข้าแต่พระองค์ พระเจ้าของข้าพระองค์ ขอทรงช่วยข้าพระองค์ ขอทรงช่วยข้าพระองค์ให้รอดตามความรักมั่นคงของพระองค์

■ สตูดิโอ 109:21-26

เปรียบเทียบความเจ็บปวดในจิตใจของคุณกับบาดแผลทางร่างกาย เช่น บาดแผลที่ยาวลึก บาดแผลทางใจเหมือนหรือแตกต่างกับบาดแผลทางกายอย่างไรบ้าง

- บาดแผลทางกายสามารถมองเห็นได้
- บาดแผลทางกายเจ็บปวด และรู้สึกได้ไวเมื่อมีการสัมผัส
- จำเป็นต้องได้รับการรักษา
- จำเป็นต้องกำจัดสิ่งปนเปื้อนหรือแบคทีเรียออกไป
- หากแผลไม่ได้รับการรักษา มันอาจติดเชื้อ
- พระเจ้าเป็นผู้รักษา แต่พระองค์รักษาโดยใช้คน เช่น แม่ พยาบาล หมอ
- ใช้เวลาในการเยียวยา

- อาจทิ้งรอยแผลเป็นไว้

หลังจากภัยพิบัติ คุณจำเป็นต้องดูแลบาดแผลในจิตใจของคุณ แล้วคุณจึงจะสามารถฟื้นตัวได้

คุณจำเป็นต้องปลดปล่อยความเจ็บปวดของคุณออกมา เพื่อรักษาบาดแผลในจิตใจของคุณ **ให้หาใครสักคนที่คุณสามารถเล่าเรื่องราวของคุณให้เขาฟังได้** คนที่สามารถรับฟังโดยไม่ทำให้คุณรู้สึกแย่งกว่าเดิม คนนั้นต้องรักษาสິงที่คุณแบ่งปันให้เป็นความลับ และฟังคุณโดยไม่พยายามแก้ไขคุณ หรือให้คำแนะนำทันที หรือเปรียบเทียบเรื่องราวของคุณกับเรื่องราวของตัวเองหรือผู้อื่น ให้เลือกคนที่รับฟังคุณอย่างระมัดระวัง บ่อยครั้งผู้ที่มีเจตนาดีพยายามบอกคุณว่าต้องแก้ปัญหาอย่างไร คุณอาจจำเป็นต้องบอกให้คนอื่นรู้ว่าคุณแค่ต้องการให้เขารับฟังและเข้าใจมากกว่าที่จะพยายามให้คำแนะนำแก่คุณ

ความประสงค์ในใจคนเหมือนน้ำลึก

แต่คนที่มีความเข้าใจจะวิตมันออกมาได้

■ สุภาษิต 20:5

คนที่เที่ยวซุบซิบก็เผยความลับ

แต่คนที่ไว้วางใจได้ย่อมปิดเรื่องไว้ได้

■ สุภาษิต 11:13

อย่าให้ใครมากดดันให้คุณเล่าเรื่องราวของคุณ หากคุณรู้สึกไม่สะดวกใจหรือไม่พร้อมที่จะเล่า คุณอาจจำเป็นต้องค่อยๆ เล่าเรื่องราวของคุณทีละเล็กละน้อย เช่นเดียวกับน้ำอัดลมที่ถูกเขย่าอยู่ในขวด คุณอาจจำเป็นต้องค่อยๆ ปลดปล่อยก๊าซออกมาทีละเล็กละน้อยเพื่อไม่ให้มันพุ่งออกมา คุณอาจจำเป็นต้องเล่าเรื่องราวของคุณใหม่อีกหลายครั้ง เพื่อให้คุณยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นและจัดการกับส่วนต่างๆ ของเหตุการณ์นั้น ขณะที่คุณแบ่งปัน ให้เล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้น จากนั้นเมื่อคุณพร้อมแล้วให้บอกว่าคุณรู้สึกอย่างไรขณะที่สิ่งนั้นกำลังเกิดขึ้น และสุดท้ายให้คุณมุ่งจุดสนใจไปยังตอนที่ยากที่สุดสำหรับคุณ แม้แต่พระเยซูยังแบ่งปันความเจ็บปวดของพระองค์กับเหล่าเพื่อนของพระองค์เอง

พระองค์ก็ทรงพาเปโตรกับบุตรทั้งสองของเศเบดีไปด้วย พระองค์ทรงเริ่ม

โศกเศร้าและทรงทุกข์ใจอย่างยิ่ง จึงตรัสกับพวกเขาว่า “ใจของเราเป็นทุกข์แทบ

จะตาย จงอยู่ที่นี้และเฝ้าระวังกับเรา”

■ มัทธิว 26:37-38

คุณยังสามารถปลดปล่อยความเจ็บปวดของคุณโดยการวาดรูป และคุณไม่จำเป็นต้องวาดให้สวยเหมือนกับศิลปิน เพียงแค่หยิบกระดาษและปากกามาให้จิตใจของคุณสงบ และปล่อยให้ความเจ็บปวดผ่านไปยังมีมือของคุณและไปอยู่บนกระดาษ ไม่ต้องกังวลว่ารูปจะออกมาดีหรือไม่ จากนั้นให้คิดว่าคุณเห็นอะไรบ้างในรูปร่างนั้น

การเล่าเรื่องราวของคุณและมีคนรับฟัง ฟังดูเหมือนเป็นเรื่องง่าย ๆ แต่จะช่วยให้คุณในการเยียวยา การฟังผู้อื่นเล่าเรื่องราวของพวกเขาก็สามารถช่วยคุณได้เช่นกัน เพราะเป็นการย้ำเตือนว่าคุณไม่ใช่เพียงคนเดียวที่ประสบกับภัยพิบัติ ในขณะที่เดียวกันก็จะช่วยให้พวกเขาได้รับการเยียวยาด้วยเช่นกัน และคุณจะสามารถให้การปลอบประโลมใจแก่กันและกัน

นี่คือ 4 คำถามที่คุณสามารถใช้ในขณะที่คุณฟัง:

1. เกิดอะไรขึ้น?
2. คุณรู้สึกอย่างไร?
3. สิ่งที่ยากที่สุดสำหรับคุณคืออะไร?
4. คุณเริ่มรู้สึกปลอดภัยขึ้นแล้วหรือยัง? ใครหรืออะไรที่ช่วยให้คุณได้?

บ่อยครั้งขณะผู้คนพูดเกี่ยวกับประสบการณ์ พวกเขาเริ่มเข้าใจความคิดและความรู้สึกของพวกเขาดีขึ้น พวกเขาอาจเริ่มรับรู้ว่าสิ่งที่ตัวเองคิดเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นไม่ได้ช่วยอะไรเลย พระคัมภีร์บอกพวกเขาว่า “จงระแวงระวังใจของเจ้ายิ่งกว่าสิ่งอื่นใด เพราะทุกสิ่งที่เจ้าทำออกมาจากใจ” (สุภาษิต 4:23)

บางครั้งเมื่อเราไตร่ตรองถึงช่วงเวลาที่ยากลำบาก เราจึงได้ตระหนักว่าพระเจ้าช่วยเราให้ผ่านพ้นช่วงเวลานั้นมาได้ด้วยวิธีการบางอย่าง พระเจ้ายังปลอบประโลมใจของเราอีกด้วยและนี่คือแหล่งของการเยียวยา

พระคัมภีร์บอกพวกเขาว่า เมื่อเราได้รับการปลอบประโลมใจแล้ว เราก็สามารถเป็นแหล่งของการเยียวยาแก่ผู้อื่นได้

สาธุการแด่พระเจ้า พระบิดาของพระเยซูคริสต์องค์พระผู้เป็นเจ้าของเรา
พระบิดาผู้ทรงพระเมตตากรุณา พระเจ้าแห่งการหนุนใจทุกอย่าง พระองค์
ผู้ทรงหนุนใจเราในความยากลำบากทั้งหมดของเรา เพื่อเราจะสามารถ
หนุนใจคนทั้งหลาย ที่มีความยากลำบากอย่างใดอย่างหนึ่งได้ด้วยกรหนุน
ใจ ซึ่งเราเองได้รับจากพระเจ้า

2 โครินธ์ 1:3-4

Q

เพื่อสะท้อนการเรียนรู้

1. คำถาม 4 คำถาม สำหรับการฟัง ช่วยให้คุณเข้าใจความรู้สึกต่างๆ ของคุณได้ดีขึ้นหรือไม่? แล้วคำถามเหล่านี้ช่วยให้คุณคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ของคุณแตกต่างออกไปหรือไม่? โปรดอธิบายคำตอบของคุณ
2. คุณรู้สึกอย่างไรที่เล่าส่วนหนึ่งของเรื่องราวของคุณให้ผู้อื่นฟัง?

5. ฉันจะมีสายสัมพันธ์กับพระเจ้าในสถานการณ์นี้ได้อย่างไร?

บอกพระเจ้าว่าคุณรู้สึกอย่างไร

ให้สัตย์ซื่อกับพระเจ้า! บอกพระองค์ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของคุณ พระองค์รู้อยู่แล้ว ดังนั้นให้พูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกนั้นกับพระองค์ คุณรู้สึกว่าพระเจ้าผิดสัญญาของพระองค์ที่บอกว่าจะปกป้องคุณจากสิ่งชั่วร้ายหรือไม่? คุณรู้สึกว่าถูกพระเจ้าทอดทิ้งหรือไม่? คุณโกรธหรือไม่? ให้ให้ความเจ็บปวดของคุณไปที่พระเจ้า

มีหลายตัวอย่างของหลายคนในพระคัมภีร์ที่กำลังระบายความรู้สึกต่างๆ ของพวกเขาต่อพระเจ้า เราเรียกสิ่งเหล่านี้ว่า "การคร่ำครวญ" คุณรู้หรือไม่ว่าในพระคัมภีร์มีบทเพลงคร่ำครวญมากกว่าบทเพลงสรรเสริญ?

ในการคร่ำครวญ ผู้คนร้องขอต่อพระเจ้าและพำร่ำนต่อพระเจ้า "ทำไมพระองค์ถึงไม่ปกป้องข้าพระองค์? พระองค์อยู่ที่ไหน? ความทุกข์ยากนี้จะมีไปอีกนานเท่าไร?" พวกเขาบอกในสิ่งที่พวกเขาต้องการให้พระองค์ทำ บางครั้งยอมให้พระเจ้ามองมายังสิ่งที่ได้เกิดขึ้นกับพวกเขา บางครั้งพวกเขาก็ย้ำเตือนตัวเองว่าที่ผ่านมาพระเจ้าได้ช่วยพวกเขาอย่างไรบ้าง หรือพระเจ้าได้ช่วยเหลือผู้คนของพระองค์ในพระคัมภีร์อย่างไรบ้าง สิ่งนี้ทำให้เกิดความหวังขึ้นมาใหม่ การคร่ำครวญมักจะเป็นภาพแสดงออกถึงความเชื่อในสถานการณ์ที่ยากลำบาก มันเป็นสัญลักษณ์ของความเชื่อว่าพระเจ้ากำลังฟังอยู่ ยังหวังใย และมีฤทธิ์อำนาจที่ช่วยได้

การคร่ำครวญประกอบด้วยหลายส่วน แต่มีสามส่วนเป็นพื้นฐาน:

- การบอกกับพระเจ้า
- การพำร่ำน
- การร้องขอ

ในสามส่วนนี้ การพำร่ำน คือส่วนที่ทำให้มันคือการคร่ำครวญ

แม้แต่พระเยซูยังคร่ำครวญบนไม้กางเขน ตอนที่พระองค์ร้องเสียงดังออกมา จากพระธรรมสดุดี 22 "พระเจ้าข้า พระเจ้าข้า ไฉนทรงทอดทิ้งข้าพระองค์เสีย?" ถ้าพระเยซูได้บอกพระเจ้าเกี่ยวกับความรู้สึกของการถูกทอดทิ้งของพระองค์ คุณก็สามารถบอกได้เช่นกัน

ให้อ่านบทเพลงคร่ำครวญด้านล่าง คุณจะเห็นถึงสามส่วนพื้นฐานนั้นใหม่

หาเวลาและสถานที่ที่คุณสามารถเงียบสงบได้ แล้วแต่งคำคร่ำครวญของคุณต่อพระเจ้า อาจเป็นการเขียนหรือเป็นเพลงก็ได้ เหนือความเจ็บปวดของคุณต่อพระเจ้า เหมือนดังผู้เขียนเพลงสดุดี เขียนไว้ว่า

ข้าแต่พระยาห์เวห์ อิกนานเท่าใด? พระองค์จะทรงลืมน้ำพระองศ์เป็นนิตย์

หรือ? พระองค์จะช้อนพระพักตร์จากข้าพระองศ์นานเท่าใด?

ข้าพระองศ์จะต้องตรึงตรองในจิตและมีความทุกข์โศกอยู่ในใจตลอดวันนาน
เท่าใด?

ศัตรูข้าพระองศ์จะอยู่เหนือข้าพระองศ์นานเท่าใด?

ข้าแต่พระยาห์เวห์พระเจ้าของข้าพระองศ์ ขอทรงพิจารณา และตอบข้า

พระองศ์เถิด ขอประทานความสว่างแก่ดวงตาข้าพระองศ์ เกรงว่าข้า

พระองศ์จะหลับอยู่ในความตาย

เกรงว่าศัตรูข้าพระองศ์จะกล่าวว่า “ข้าชนะเขาแล้ว” เกรงว่าคู่อริข้าพระองศ์

จะเปรมปรีดิ์ เพราะข้าพระองศ์กำลังหวนไหว

แต่ข้าพระองศ์ได้วางใจในความรักมั่นคงของพระองค์ ใจของข้าพระองศ์จะ

เปรมปรีดิ์ในการช่วยกู้ของพระองค์

ข้าพเจ้าจะร้องเพลงถวายพระยาห์เวห์ เพราะพระองค์ทรงดีต่อข้าพเจ้า

■ สดุดี 13

Q

เพื่อสะท้อนการเรียนรู้

1. อะไรที่อาจจะขัดขวางคุณต่อการคร่ำครวญต่อพระเจ้า?
2. คุณคิดว่าการคร่ำครวญสามารถช่วยคุณในเวลานี้ได้อย่างไร?

6. การมองไปที่อนาคต

เยียวยาต่อไป

การฟื้นตัวของคุณจากบาดแผลในจิตใจจากภัยพิบัติจะต้องใช้เวลาและเป็นไปทีละขั้น เมื่อคุณอยู่ท่ามกลางช่วงเวลาที่ยากลำบาก คุณอาจรู้สึกว้าวุ่นและไม่มีวันดีขึ้น ความโศกเศร้าและปัญหาต่างๆ จะคงอยู่แบบนี้ตลอดไป ให้จำไว้ว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้มีการเปลี่ยนแปลงเสมอ และการเปลี่ยนแปลงสามารถนำไปสู่บางสิ่งที่ดีกว่า

ให้ทบทวนถึงรายการที่มีในบท “เริ่มที่นี่” ในตอนต้นของคู่มือเล่มเล็กนี้ (หน้าที่ 5) คุณอาจเพิ่มสิ่งที่พบว่าสามารถช่วยคุณได้ลงในรายการดังกล่าว

เมื่อสิ่งต่างๆ สงบลงแล้ว คุณสามารถสะท้อนถึงประสบการณ์ของคุณได้ลึกมากยิ่งขึ้น ให้คุณพิจารณาถึงการเข้าร่วมกลุ่มเยียวยาบาดแผลในจิตใจหรือกลุ่มรักษใจ หากไม่มีกลุ่มในพื้นที่ที่คุณอยู่ คุณสามารถเชิญผู้อื่นที่ได้ผ่านเหตุการณ์ภัยพิบัติ มาร่วมจัดเป็นกลุ่มเล็กๆ ด้วยกัน คุณอาจพบกันเพียงครั้งเดียวหรือจัดตารางเวลาเพื่อพบกันเป็นประจำก็ได้ คุณสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเยียวยาต่อไปได้ เมื่อคุณแบ่งปันประสบการณ์ของคุณแต่ละคน และถามแต่ละคนด้วยคำถาม 4 คำถามสำหรับการฟัง ในบทที่ 4 (หน้าที่ 23) หากคุณจัดกลุ่มแบบนี้ ให้ระมัดระวังที่จะไม่ทำให้พวกเขาเหนื่อยล้าด้วยการประชุมที่นานจนเกินไป หรือให้ผู้เข้าร่วมเล่ารายละเอียดมากเกินไปที่อาจจะเตือนใจต่อผู้เข้าร่วมคนอื่นได้ การเยียวยาจะค่อยๆ เกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อย

ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับคุณ พระเจ้าจะอยู่กับคุณให้คุณผ่านมันไปได้

พระเจ้าทรงเป็นที่ลี้ภัยและเป็นกำลังของเรา เป็นความช่วยเหลือที่พร้อมอยู่ในยามยากลำบาก ฉะนั้นเราจะจะไม่กลัว แม้ว่าแผ่นดินโลกจะเปลี่ยนแปลงไป

*แม้ว่าภูเขาทั้งหลายจะโคลงเคลงลงสู่สะดือทะเล แม้ว่าน้ำทะเลลึกจะนองและฟองฟู
แม้ว่าภูเขาสิ้นสะเทือนเพราะทะเลลวนนั้น*

■ สดุดี 46:1-3

ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก ให้คุณลองมองหาวิธีการที่พระเจ้าทรงจัดเตรียมที่อยู่อาศัยและกำลังให้แก่คุณ ใช้เวลาเพื่อระลึกถึงสิ่งเล็กน้อยหรือสิ่งใหญ่ที่พระเจ้าได้ช่วยเหลือคุณในเวลาที่ผ่านมา และให้จำไว้ว่าวันหนึ่งพระเจ้าจะเช็ดน้ำตาทุกหยดและนำความทุกข์ทรมานทั้งหมดออกไป

พระเจ้าจะทรงเซ็ดน้ำตาทุก ๆ หยดจากตาของเขาทั้งหลาย
และความตายจะไม่มีอีกต่อไป ความโศกเศร้า การร้องไห้
และการเจ็บปวดจะไม่มีอีกต่อไป เพราะยุคเดิมนั้นผ่านไป
แล้ว

▼ **วิวรณ์ 21:4**

จนกว่าจะถึงวันนั้น พระเจ้าเชิญให้คุณปลดปล่อยความรู้สึกต่างๆ ของคุณต่อพระเจ้า พระองค์รับฟังท่าน
อยู่ตลอดเวลา

เมื่อเวลาผ่านไป คำอธิษฐานของคุณอาจเปลี่ยนจากการคร่ำครวญเป็นการสรรเสริญพระเจ้า และคุณอาจ
พบว่าคุณกำลังสรรเสริญพระเจ้าอยู่ช่วงหนึ่งและจากนั้นก็เปลี่ยนเป็นคร่ำครวญต่อพระเจ้าอีก ซึ่งก็ไม่ใช่
เป็นไร

บทเพลงแห่งการสรรเสริญจากพระคัมภีร์ต่อไปนี้นี้อาจเป็นแรงบันดาลใจให้คุณเขียนเพลงสรรเสริญด้วยตัวคุณ
เอง

ข้าพเจ้ารักพระยาห์เวห์ เพราะพระองค์ทรงฟังเสียงและคำวิงวอนของข้าพเจ้า
พระองค์เจี่ยพระกรรณฟังข้าพเจ้า เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจะทูลพระองค์ตราบที่
ข้าพเจ้ามีชีวิตรอดอยู่

ช่วงมรณาล้อมข้าพเจ้า ความเจ็บปวดแห่งแดนคนตายจับข้าพเจ้าไว้ ข้าพเจ้า
พบความทุกข์โศกและความระทม

แล้วข้าพเจ้าร้องทูลออกพระนามพระยาห์เวห์ว่า “ข้าแต่พระยาห์เวห์ ขอทรง
ช่วยชีวิตรอดข้าพระองค์เถิด”

พระยาห์เวห์ทรงมีพระคุณและทรงชอบธรรม พระเจ้าของเราทั้งหลายทรงพระ
กรุณา

พระยาห์เวห์ทรงปกป้องคนรู้น้อยไว้ เมื่อข้าพเจ้าตกต่ำ พระองค์ทรงช่วย
ข้าพเจ้าให้รอด

จิตใจของข้าเอย กลับไปสู่ที่พักของเจ้าเถิด เพราะพระยาห์เวห์ทรงดีต่อเจ้า
แล้ว

เพราะพระองค์ทรงช่วยข้าพระองค์จากความตาย ช่วยนัยน์ตาข้าพระองค์จาก
น้ำตา ช่วยเท้าข้าพระองค์จากการสะดุด

ข้าพเจ้าดำเนินอยู่เฉพาะพระพักตร์ของพระยาห์เวห์ในดินแดนของคนเป็น

ข้าพเจ้ายังเชื่ออยู่ แม้เมื่อข้าพเจ้ากล่าวว่า “ข้าพเจ้าทุกข์ยากยิ่งนัก” ข้าพเจ้า
กล่าวในเวลาตกใจว่า “มนุษย์ทุกคนเป็นคนโกหก”

ข้าพเจ้าจะเอาอะไรตอบแทนพระยาห์เวห์ สำหรับความดีทั้งสิ้นของพระองค์ที่
มีต่อข้าพเจ้า

ข้าพระองค์จะถวายเครื่องบูชาขอบพระคุณแต่พระองค์ และร้องออกพระนาม
พระยาห์เวห์

■ สดุดี 116:1–12, 17

Q

เพื่อสะท้อนการเรียนรู้

1. อะไรที่ช่วยท่านได้มากที่สุดตั้งแต่เกิดภัยพิบัติ?
2. อะไรคือสิ่งที่เจ็บปวดมากที่สุดในชีวิตของคุณ ตั้งแต่เกิดภัยพิบัติ?
3. อะไรคือหนึ่งสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อให้ยังสามารถฟื้นตัวต่อไปจากภัยพิบัติ?

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

มีแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมอื่นๆ เพื่อตอบสนองต่อภัยพิบัติและการวางแผนรับมือต่อภัยพิบัติ สำหรับผู้รอดชีวิต ผู้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ประสบภัยพิบัติ และคริสตจักร

ออนไลน์: ไปที่ **DisasterRelief.Bible**

โทรศัพท์: ในอเมริกา โทร **1-800-32-BIBLE** และบอกว่าต้องการข้อมูลเรื่อง “Beyond Disaster” (การฟื้นฟูหลังจากภัยพิบัติ)

- ขอรับเอกสารเพิ่มเติม และค้นหาการดาวน์โหลดแหล่งข้อมูลนี้ทางอินเทอร์เน็ต
- ขอรับพระคัมภีร์สำหรับผู้ใหญ่และเด็ก
- ติดต่อกับโครงการเยียวยาบาดแผลในจิตใจ และหน่วยบริการบรรเทาทุกข์จากภัยพิบัติในพื้นที่ของคุณ

แหล่งช่วยเหลือท้องถิ่นเกี่ยวกับการการเยียวยาบาดแผลในจิตใจ

ชื่อผู้ติดต่อ / องค์กร

โทรศัพท์

อีเมล

