



เมื่อเจ้าลุยข้ามน้ำ เราจะอยู่กับเจ้า
และเมื่อข้ามแม่น้ำ มันจะไม่ท่วมเจ้า
เพราะเราคือยาห์เวห์เป็นพระเจ้าของเรา
เพราะว่าเจ้ามีค่าในสายตาของเรา เจ้าได้รับเกียรติและเราเองรักเจ้า
อย่ากลัวเลย เพราะเราอยู่กับเจ้า

■ อิสยาห์ 43:2-5

โดยปกติผู้คนตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่
กระทบจิตใจใน 3 รูปแบบหลัก ดังนี้

- รู้สึกกลับไปอยู่ในเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง
- หลีกเลียงสิ่งที่ย้ำเตือนถึงเหตุการณ์นั้นๆ
- ตื่นตัวตลอดเวลา

การตอบสนองต่อบาดแผลในจิตใจรวมไปถึง

- การมีฝันร้ายหรือมีภาพหลอนจากอดีตโผล่ขึ้นมา
- ปวดตามร่างกายและเจ็บปวด
- นอนไม่หลับหรือเบื่ออาหาร
- รู้สึกสิ้นหรือหมดเรี่ยวแรง
- รู้สึกสับสน, วิตกกังวล, ท่วมท้นในความรู้สึก หรือ หงุดหงิด
- โทษตัวเองถึงสิ่งที่เกิดขึ้น
- ต้องการอยู่กับตัวเองสูง
- หลีกเลียงความรู้สึกต่างๆ โดยการใช้แอลกอฮอล์หรือยาเสพติด, ทำงานหนักมากเกินไป หรือทานมากเกินไป
- มีอุปนิสัยต่างๆ

ขั้นตอนนำไปสู่การฟื้นคืนสภาพปกติ

- ดูแลร่างกายตัวเองโดยการทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกาย
- สร้างกิจวัตรประจำวันอีกครั้ง โดยเฉพาะกับเด็กๆ เพื่อลดความรู้สึกของความไม่มีระเบียบ
- ใช้เวลากับคนที่คิดในทางบวก แม้ว่าคุณรู้สึกอยากอยู่คนเดียวก็ตาม
- แสดงออกถึงความรู้สึกของคุณโดยการพูดคุย, วาดรูป หรือเขียนบทเพลงคร่ำครวญ
- ร้องเพลงหรือฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย
- หัวเราะเมื่อคุณทำได้, ร้องให้เมื่อคุณจำเป็นต้องร้องไห้
- ฝึกการหายใจลึกๆ จากกระบังลมและผ่อนคลายร่างกายของคุณอย่างตั้งใจ
- ขอความช่วยเหลือในยามที่ต้องการและ ยอมรับความช่วยเหลือที่เข้ามา
- ทำในสิ่งที่คุณเริ่มให้สำเร็จ เพื่อให้ได้คืนมาซึ่งความรู้สึกของการควบคุมและความเป็นระเบียบ
- หลีกเลียงการตัดสินใจในเรื่องใหญ่ๆ

ค้นหาได้ที่ **DisasterRelief.Bible** สำหรับแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

แหล่งข้อมูล การฟื้นฟูจิตใจจากภัยพิบัติ จากสถาบันเยฮิวยาบาดแผลในจิตใจ © 2020 สมาคมพระคริสตธรรมอเมริกา
ชื่อพระคำคัดลอกมาจาก อิสยาห์ 43:2-5 (THVS11) ฉบับมาตรฐาน ภาพประกอบ: Makoto Fujimura, การเดินบนน้ำ-อาซูไรท์



โดยปกติผู้คนตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่กระทบจิตใจใน 3 รูปแบบ ดังนี้

- รู้สึกกลับไปอยู่ในเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง
- หลีกเลียงสิ่งที่ย้ำเตือนถึงเหตุการณ์นั้นๆ
- ตื่นตัวตลอดเวลา

การตอบสนองต่อบาดแผลในจิตใจรวมไปถึง

- การมีฝันร้ายหรือมีภาพหลอนจากอดีตโผล่ขึ้นมา
- ปวดตามร่างกายและเจ็บปวด
- นอนไม่หลับหรือเบื่ออาหาร
- รู้สึกสิ้นหรือหมดเรี่ยวแรง
- รู้สึกสับสน, วิตกกังวล, ท่วมท้นในความรู้สึก หรือ หงุดหงิด
- โทษตัวเองถึงสิ่งที่เกิดขึ้น
- ต้องการอยู่กับตัวเองสูง
- หลีกเลียงความรู้สึกต่างๆ โดยการใช้อัลกอฮอล์หรือยาเสพติด, ทำงานหนักมากเกินไป หรือทานมากเกินไป
- มีอุปนิสัยแตกต่าง

ขั้นตอนนำไปสู่การฟื้นคืนสภาพปกติ

- ดูแลร่างกายตัวเองโดยการทานอาหารที่มีประโยชน์, นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกาย
- สร้างกิจวัตรประจำขึ้นอีกครั้ง โดยเฉพาะเด็กๆ เพื่อลดความรู้สึกของความไม่ระเบียบ
- ใช้เวลากับคนที่คิดในทางบวก แม้ว่าความรู้สึกอยากอยู่คนเดียวก็ตาม
- แสดงออกถึงความรู้สึกของคุณโดยการพูดคุย, วาดรูป หรือเขียนบทเพลงคร่ำครวญ
- ร้องเพลงหรือฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย
- หัวเราะเมื่อคุณทำได้, ร้องให้เมื่อคุณจำเป็นต้องร้องให้
- ฝึกการหายใจลึกๆ จากกระบังลมและผ่อนคลายร่างกายของคุณอย่างตั้งใจ
- ขอความช่วยเหลือในยามที่ต้องการและยอมรับความช่วยเหลือที่เข้ามา
- ทำในสิ่งที่คุณเริ่มให้สำเร็จ เพื่อให้ได้คืนมาซึ่งความรู้สึกของการควบคุมและความเป็นระเบียบ
- หลีกเลียงการตัดสินใจในเรื่องใหญ่ๆ

ค้นหาได้ที่ **DisasterRelief.Bible** สำหรับแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

แหล่งข้อมูล การฟื้นตัวหลังจากภัยพิบัติ จากสถาบันเยอเยาบาดแผลในจิตใจ © 2020 สมาคมพระคริสตธรรมอเมริกัน
 ชื่อพระคัมภีร์ตอนมาจาก อิสยาห์ 43:2-5 (THVS11) ฉบับมาตรฐาน ภาพประกอบ: Makoto Fujimura, การเดินบนน้ำ-อาซูไรต์

เมื่อเจ้าลุยข้ามน้ำ เราจะอยู่กับเจ้า
 และเมื่อข้ามแม่น้ำ มันจะไม่ท่วมเจ้า

เพราะเราคือพระยาห์เวห์เป็นพระเจ้าของเจ้า

เพราะว่าเจ้ามีค่าในสายตาของเรา เจ้าได้รับเกียรติและเราเองรักเจ้า

อย่ากลัวเลย เพราะเราอยู่กับเจ้า

อิสยาห์ 43:2-5

