

การช่วยเหลือเด็กและเยาวชนรับมือกับเหตุการณ์เศร้าสลด

เหตุการณ์ร้ายแรงและน่าวิตกอย่างยิ่ง เช่น ความรุนแรงในชุมชนเป็นสิ่งที่ทรงพลังและเศร้าสลด หลายๆ คนอาจมีปฏิกิริยาทางอารมณ์หรือทางกายภาพที่รุนแรง เช่น ความเศร้า ความตกใจ ความกลัว ความโกรธ ความสับสนและความเหนื่อยล้า วันนี้และในสัปดาห์ต่อไป ท่านและบุตรของท่านอาจได้รับผลกระทบในรูปแบบต่างๆ เนื่องจากแต่ละคนจะมีปฏิกิริยาแตกต่างกัน ความรู้สึกเศร้าโศกเป็นเรื่องปกติและเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้หลังจากเหตุการณ์เศร้าสลด

บิดามารดาและผู้ดูแลทำอะไรได้บ้าง?

ผู้ดูแลและสมาชิกในครอบครัวสามารถช่วยได้โดยสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเอื้ออำนวย รักษาความสงบให้มากที่สุด ลดสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เด็กๆ และวัยรุ่นจำเป็นต้องรู้ว่าสมาชิกในครอบครัวรักเขาและจะดูแลพวกเขาอย่างเต็มที่ สร้างความมั่นใจให้แก่เด็กๆ ว่าพวกเขาปลอดภัย และช่วยสร้างความรู้สึกปลอดภัย

พูดคุยอย่างตรงไปตรงมาเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามวัยที่เหมาะสม

- ให้ข้อมูลที่ เป็นข้อเท็จจริงแต่เรียบง่ายที่จะช่วยให้เข้าใจว่าอะไรคือเรื่องจริงและอะไรคือเรื่องแต่ง ไม่จำเป็นต้องแจ้งรายละเอียดมากเกินไป
- ให้คำตอบที่เรียบง่ายและเป็นรูปธรรมแก่เด็กๆ สำหรับคำถามของพวกเขา ถ้าไม่สามารถตอบคำถามได้ ก็ไม่เป็นไรที่จะบอกว่า “ไม่รู้จะตอบเรื่องนั้นว่าอย่างไร” “เราอาจไม่รู้คำตอบสำหรับเรื่องนั้น” “บางทีเราอาจหาคนช่วยเราได้”
- ให้เด็กๆ รู้ว่าพวกเขาสามารถพูดคุยเมื่อไรก็ได้ที่พร้อม และถามคำถามที่พวกเขามีได้ตลอดเวลา เด็กๆ ก้าวผ่านความเศร้าไปตามจังหวะของพวกเขาเช่นเดียวกับผู้ใหญ่

เปิดโอกาสให้เด็กๆ และผู้เยาว์มีโอกาสแสดงความรู้สึกของพวกเขา

- ส่งเสริมให้เด็กๆ และผู้เยาว์พูดคุยเกี่ยวกับความนึกคิดและความรู้สึกของพวกเขา แต่อย่าบังคับพวกเขา ท่านอาจต้องเปิดการพูดคุยสำหรับเด็กเล็ก ช่วยเด็กๆ และผู้เยาว์ให้ถ่ายทอดความรู้สึกออกเป็นคำพูด
- ให้พวกเขาพูดคุย เขียนหรือวาดภาพเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นและความรู้สึกของพวกเขา
- ประเมินความเศร้าหรือความรู้สึกอื่นๆ ที่ถูกแสดงออก กระตุ้นให้ลูกเข้าหาท่าน

จำกัดการได้รับข่าวซ้ำๆ เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เศร้าสลด

- ผู้ใหญ่สามารถปกป้องเด็กเล็กจากเหตุการณ์ที่เศร้าสลด โดยไม่ปล่อยให้พวกเขาได้เห็นหรือได้ยินการรายงานของสื่อมวลชน หรือได้ยินการสนทนาของผู้ใหญ่เกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น
- หากเด็กโตกำลังดูรายงานเหตุการณ์ที่เศร้าสลดของสื่อมวลชน เป็นการดีที่สุดที่ร่วมดูกับพวกเขา

สร้างความมั่นใจให้เด็กๆ ว่าปลอดภัยและตอบสนองความต้องการว่ารู้สึกปลอดภัยของพวกเขา

- ให้เด็กเล็กนอนในห้องของท่าน (ช่วงระยะเวลาสั้น) หรือนอนโดยเปิดไฟหากมีปัญหาในการนอนหลับ
- พยายามยึดมั่นกับกิจวัตรประจำวัน เช่น กิจกรรมนอกโรงเรียน การทานอาหารเย็นด้วยกัน และเวลาครอบครัว
- ช่วยให้รู้สึกว่าเขาเป็นผู้ควบคุมโดยให้ตัดสินใจบางอย่างด้วยตนเอง เช่น เลือกมื้ออาหารเองหรือเลือกเสื้อผ้าเอง

ระวางปฏิริยาความเครียดที่อาจเกิดขึ้น

- คอยระวางสัญญาณความเครียดในตัวท่านและผู้อื่น และขอความช่วยเหลือเป็นพิเศษหากรู้สึกสุดจะทน ซึ่งรวมถึงการพูดถึงความรู้สึกของท่านเอง
- ใส่ใจกับการเปลี่ยนแปลงอย่างกระทันหันในพฤติกรรม คำพูด การใช้ภาษาหรืออารมณ์รุนแรง
- ติดต่อบริการด้านสุขภาพหากเกิดปัญหาใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากอาการดังต่อไปนี้เกิดขึ้นนานกว่าสองสามสัปดาห์:
 - มีหัวใจเต้นแรงและเหงื่อออก
 - สะดุ้งง่าย
 - มีอารมณ์มินา
 - รู้สึกเศร้าหรือเครียดมาก
 - มีภพยย้อนหลัง (ย้อนรอยเหตุการณ์)

บริการช่วยเหลือ

ติดต่อบริการช่วยเหลือสายใดสายหนึ่ง หากวิตกกังวลเกี่ยวกับตัวเองหรือผู้อื่น

สายสุขภาพจิต (Mental Health Line): 1800 011 511

สายโทรศัพท์ที่ให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง โดยผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพที่ช่วยนำไปรับบริการช่วยเหลือในท้องถิ่นได้

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

บริการให้คำปรึกษายามวิกฤตฟรีสำหรับชาวอะบอริจินและชาวเกาะทอร์เรสเตรท

สายผู้ชาย (MensLine): 1300 78 99 78

บริการที่ปรึกษาให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง สำหรับผู้ชายที่วิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพจิต ความสัมพันธ์ ความเครียด และความเป็นอยู่ที่ดี

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