

หลังเกิดพายุ: การดูแลสุขภาพจิตของคุณ



สำหรับผู้อยู่อาศัยที่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วม

หลังผ่านพายุ Kona Low จิตใจของเราอาจยังมีความกระสับกระส่าย อย่าลืมเช็คสภาพจิตใจของตัวเองและคนสำคัญของ คุณ พูดคุยกับคนรอบข้าง และพยายามกลับมาใช้ชีวิตให้เป็นปกติ



คำแนะนำสำหรับผู้ใหญ่

- พูดคุยกับครอบครัว เพื่อน และเพื่อนบ้านเพื่อแบ่งปันความรู้สึกของคุณ หลีกเลี่ยงการรับรู้หรือมองดูภาพภัยพิบัติซ้ำๆ เพราะอาจเพิ่มความกลัวและความวิตกกังวล
- จัดตารางเวลาใหม่ให้กับตัวเอง เพื่อให้คุณกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้อีกครั้ง รวมถึงการพักผ่อนให้เพียงพอและรับประทานอาหารให้ครบมื้อ
- สภาพจิตใจต้องใช้เวลาในการรักษา ลองนึกถึงสิ่งที่เคยช่วยให้คุณหายเครียด
- หาเวลาทำอะไรบางอย่างที่สามารถจุดประกายความหวังให้กับคุณได้อีกครั้ง

คำแนะนำในการให้ความช่วยเหลือเด็ก

เด็กๆ อาจเผชิญกับความเครียดหรืออารมณ์รุนแรงหลังจากเกิดภัยพิบัติ เรียนรู้วิธีให้ความช่วยเหลือบุตรหลานของคุณ ในขณะที่พวกเขารับมือกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ

- ให้ความมั่นใจกับพวกเขาว่าพวกเขาปลอดภัย รับฟังความกังวลและความกลัวของพวกเขา และตอบคำถามด้วยภาษาที่เรียบง่ายและเหมาะสมกับวัยอย่างตรงไปตรงมาที่สุด
- ให้พวกเขาทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ ทั้งการกิน การนอน และการเล่น เป็นตัวอย่างที่ดีด้านการจัดการความเครียดด้วยวิธีที่ดีต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นประจำ และการพักผ่อนที่เพียงพอ
- สังเกตสัญญาณที่บ่งบอกว่าความเครียดของบุตรหลานของคุณแย่ลง พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ หากพวกเขายังมีอาการวิตกกังวล กลัว เศร้า หรือโกรธนานกว่าสองถึงสามสัปดาห์หลังจากเกิดภัยพิบัติ
- หลีกเลี่ยงไม่ให้บุตรหลานของคุณรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับภัยพิบัติ

โทรติดต่อ ส่งข้อความ หรือแชทกับสายด่วนเหตุวิกฤต Hawaii CARES ได้ที่ **988**

โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำทั้งหมดจากหน่วยงานท้องถิ่น

การดูแลสุขภาพจิตของคุณ | อัปเดตเมื่อ 26 มีนาคม 2026

Caring for Your Mental Health (Thai)