

คำแนะนำสำหรับผู้ใหญ่ดูแลเด็กและวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงภาวะเครียดหลังเหตุการณ์รุนแรง

สำหรับ

เด็กเล็ก

ข้อควรรู้

- เด็กไม่สามารถสื่อสารอารมณ์ความเครียด ไม่สามารถเข้าใจได้เท่าผู้ใหญ่
- เด็กซึมซับ พฤติกรรมเลียนแบบ เร็วกว่าผู้ใหญ่หลายเท่า

สัญญาณเตือน

- 1 งอแงง่าย เรียกร้องความสนใจมากกว่าปกติ แยกตัวไม่ยอมไปโรงเรียน
- 2 นอนไม่หลับ หลับไม่ดี ฝันร้าย
- 3 หวาดผวา กลัวการแยกจากผู้ปกครอง

ควรทำ



- ✓ คำนึงถึงความปลอดภัยทั้งร่างกายและจิตใจ ของเด็กเป็นอันดับหนึ่ง
- ✓ รับให้เด็กกลับเข้าสู่การใช้ชีวิตปกติ
- ✓ ผู้ใหญ่จัดการอารมณ์ตนเองเป็นต้นแบบ
- ✓ มีผู้ใหญ่/ผู้ปกครอง ดูแลใกล้ชิด เป็นที่พึ่งทางจิตใจ โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีการสูญเสีย
- ✓ พาทำกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ปั่นดิน เล่นทราย ศิลปะ ร้องเพลง

ไม่ควรทำ



- ✗ ไม่ถามเด็กให้เล่าถึงเหตุการณ์
- ✗ งดเอาเด็กมาออกข่าว เสพข่าว
- ✗ ไม่เอาเด็กมาเป็นเครื่องมือการสร้างภาพ กระแสดราม่า

หลังเหตุการณ์ความรุนแรง ความกลัว ความเครียด เกิดได้ตามระดับการเผชิญเหตุการณ์ กระบวนการตามธรรมชาติจะดีขึ้นใน 3-6 เดือน หากยังมีปัญหาควรปรึกษาจิตแพทย์