តើខ្ញុំដោះស្រាយអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ យ៉ាងដូម្តេចទៅ?

គ្រោះអន្តរាយគឺពិតជាបង្កើតឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរ មានសន្ទុះលឿនខ្លាំងណាស់ ។ ក្រោយពីការវាយប្រហារ នៅឯមជ្ឈមណ្ឌលពាណិជ្ជកម្មសាកលលោក និងនៅផិនតាហ្គុនមក នោះមានមនុស្សរាប់ពាន់នាក់ត្រូវបានបាត់បង់ ។ ការពិតនៅពេលឥឡូវនេះ គឺមានរាប់ទាំងការបាត់បង់អ្នកដ៏ជាទីស្រឡាញ់ _ប្តីប្រពន្ធ អ្នកសំខាន់ៗ ក្មេងៗ ញាតិសន្តាន មិត្រភ័ក្តនិងអ្នកជិតខាងផ្សេងៗទៀត ។

មានមនុស្សរាប់លាននាក់នៅជុំវិញពិភពលោក បានរួបរួមនឹងសោកនាដកម្ម(ព្រឹត្តិការណ៍គួរឲ្យខ្លោចផ្សា)នេះ តែតាមរយៈការផ្សាយពត៌មានប៉ុណ្ណោះ ។ ការនេះគឺមានន័យថា បានបាត់បង់នូវវិធីការពារភាពសន្តិសុខ និងភាពសុខសាន្ត ហើយក៏ថិតក្នុងការវាយប្រហារដោយងាយៗផង ។ ចំពោះមនុស្សដែលបានរស់នៅ ឆ្លងកាត់ការធ្វើសង្គ្រាម ការផ្ទុះគ្រាប់បែកនៅអូកាហូម៉ា និងគ្រោះអន្តរាយនៅមជ្ឈមណ្ឌលពាណិជ្ជកម្មសាកលលោក ពីលើកទីមួយ នោះព្រឹត្តិការណ៍នេះបានធ្វើគេចងចាំមិនភ្លេច និងមានវេទនារម្មណ៍(ការលំបាកខាងផ្លូវអារម្មណ៍ឬចិត្ត)ឡើងវិញ ដែលគេបានគិតថា គេបានដោះស្រាយវារួចទៅហើយ ។

ពត៌មាននេះបានរៀបចំឡើងប្រយោជន៍ជួយអ្នក ឲ្យអ្នកទទួលស្គាល់វេទនារម្មណ៍ ការមានអារម្មណ៍ និងលក្ខណៈសញ្ញារោគខាងរូបកាយ ដែលអ្នកអាចនឹងជួបប្រទះ ព្រមទាំងដើម្បីផ្តល់ជូនអ្នកនូវមធ្យោបាយខ្លះៗ ដែលអ្នកអាចបន្ថយការតានតឹងចិត្ត(ការតប់ប្រមល់ចិត្ត) ហើយចាប់ផ្តើមធ្វើឲ្យជាស្បើយ ។ សូមជ្រាបថា ការអ្វីៗដែលមានជាលំដាប់ទៅនេះ គឺជាការប្រតិកម្មមានជារឿយៗ ចំពោះព្រឹត្តិការណ៍មួយដែលមិនធម្មតា ។

ការប្រតិកម្មជាទូទៅ

- *ការស្លុតរន្ធត់ចិត្ត ការស្ពឹកស្រពន់ និងការអស់ជំនឿ* ដែលការបែបនេះអាចកើតឡើងបាន ។

- *សេចក្តីភ័យខ្លាច* ជាប់ទាក់ទងនឹងភាពសុខសាន្តផ្ទាល់ខ្លួន ភាពសុខសាន្តរបស់អ្នកដ៏ជាទីស្រឡាញ់ ហើយនិងប្រទេសជាតិទាំងមូល ។ ក៏មានសេចក្តីភ័យខ្លាច អំពីអ្នកពន្លត់ភ្លើង ប៉ូលិស បុគ្គលិករកមនុស្សនិងជួយសង្គ្រោះ ផងដែរ ។

- *ទុក្ខព្រួយ* ចំពោះអស់អ្នកដែលបានបាត់បង់ជីវិត និងចំពោះអស់អ្នកដែលត្រូវដោះស្រាយនឹងលទ្ធផលនៃការបំផ្លិចបំផ្លាញ ; ហើយចំពោះមនុស្សជាច្រើនទៀត គឺទុក្ខព្រួយនៃការបាត់បង់ពីមុន បានលេចមានឡើងវិញ ។ ការលេចមានឡើងវិញនេះ ក៏មានរាប់ទាំងការបាត់បង់ដែលបានរងទុក្ខនៅក្នុងសង្គ្រាមលោកលើកទី ២ ផងដែរ _គឺជាគ្រាចុងក្រោយដែលសហរដ្ឋត្រូវបានគេវាយប្រហារ _ការធ្វើសង្គ្រាម ឬការតបចំពោះភេរវកម្ម(អំពើដ៏គួរតក់ស្លុត) តាំងពីពេលនោះមក ឬក៏ចំពោះព្រឹត្តិការណ៍ឃោឃៅបែបផ្សេងទៀត ។ ការយល់ដល់ទុក្ខព្រួយនោះ គឺជាការសំខាន់ណាស់ ដ្បិតវាជាលទ្ធផលពីធម្មជាតិនៃព្រឹត្តិការណ៍បែបនោះ ។ សេចក្តីទុក្ខព្រួយអាចមាននៅមួយរយៈពេល ជាពិសេសគឺនៅពេលដែលព្រឹត្តិការណ៍នោះគេកំពុងតែបានពិភាក្សា ហើយក៏ត្រូវបានផ្សាយជាពត៌មានឥតឈប់ឈរ ។ ឃ្លាមួយហៅថា “យើងកំពុងច្បាំង” ដែលយើងបានឮហើយឮទៀត តាមទូរទស្សន៍និងវិទ្យុ គឺជាហេតុធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍នេះ ។

- *ការរំលឹករឿងចាស់ ។* អ្នកណាម្នាក់ដែលបានរងទុក្ខ ក្រោយពីបានខ្លោចផ្សាចិត្ត-វិបត្តិតានតឹងចិត្ត ពីគ្រោះថ្នាក់លើកមុន នោះលក្ខណៈសញ្ញារោគអាចវិលត្រឡប់មកវិញ ដោយព្រោះលទ្ធផលនៃអំពើឃោឃៅនេះ ។ ការនេះគឺជាការពិតចំពោះជនរងគ្រោះនៃអំពើឃោឃៅនេះ ជាពិសេស នៅក្នុងកាលៈទេសៈនេះ គឺសង្គ្រាម ; ប៉ុន្តែវាក៏ជាការពិតសំរាប់ជនរងគ្រោះនៃអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងអំពើឧក្រិដ្ឋ ផងដែរ។

- *កំហឹង និងការសង្ស័យអ្នកផ្សេងៗ បានកើនឡើង ។* ការមានកំហឹងភ្លាម សូម្បីតែការខឹងឆេវឆៅ អាមានទៅលើក្រុមមនុស្សដែលបានភ្ជង់បង្ខំយន្តហោះ ។ កំហឹងនិងការសង្ស័យនេះ អាចក្លាយជាទូទៅយ៉ាងឆាប់រហ័ស ចំពោះអ្នកផ្សេងៗ ដែលគេសង្ស័យថាជាសមាជិកនៃវប្បធម៌ ឬសញ្ជាតិ ឬក៏សាសនា ដូចអ្នកភ្ជង់បង្ខំយន្តហោះ ។ សូមចាំថា យើងមិនទាន់ប្រាកដពីភិនភាគនៃមនុស្សដែលយើងបានទឹកស្មាន និងបានផ្តើមការវាយប្រហារនោះទេ ហើយថា គេគឺជាបុគ្គលម្នាក់ៗ ហើយក៏មិនមែនជាតំណាងឲ្យមនុស្សគ្រប់ៗរូប ពីវប្បធម៌របស់គេ ពីប្រទេសជាតិរបស់គេ ឬពីសេចក្តីជំនឿរបស់គេទេ ។

- *អារម្មណ៍ថាមានទោស ។* អ្នកនៅគង់ជីវិតគឺមានអារម្មណ៍ថាមានទោស “ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំនៅរស់ ពេលអ្នកឯទៀតមិនរស់” ឬក៏ “ប៉ុន្តែបើសិនជាខ្ញុំបាន …” ជាជំនឿលើសមត្ថភាពយើង ធ្វើឲ្យលទ្ធផលប្រែប្រួល ហើយធ្វើឲ្យមានភាពខុសផ្នែកមួយ ដែលជាផ្នែកមួយថាយើងជានរណា ។ វាជាការពិបាកជឿណាស់ថា ព្រឹត្តិការណ៍នោះវាកើតផ្ទួនៗគ្នាពេក ហើយយើងក៏គ្មានឥទ្ធិពលធ្វើអ្វីកើត ។ អារម្មណ៍ថាជាមានទោសនៃអ្នកគង់ជីវិត គឺមាន ៖
  - -- ការគិតថាបើមានកិរិយាខុសពីនេះ អាចបំផ្លាស់ប្តូរលទ្ធផលបាន ។ មនុស្សដែលអាចគេចខ្លួនបាន ពីមជ្ឈមណ្ឌលពណិជ្ជកម្មសាកលលោក អាចមានអារម្មណ៍ថា គេគួរតែបានធ្វើអ្វីច្រើនជាងនេះដើម្បីជួយសង្គ្រោះអ្នកផ្សេងៗ ។
  - -- ការព្រួយបារម្ភអំពីរឿងរ៉ាវមិនទាន់បានដោះស្រាយរួច ជាមួយនឹងអ្នកដែលបានស្លាប់ ។ អ្នកមានជីវិតគង់នៅ គឺគិតតែពីថ្ងៃឬម៉ោងនៅមុនពេលមានគ្រោះអន្តរាយ ទាំងមានអារម្មណ៍ថាមានទោស អំពីការមិនអើពើ ការមិនយល់ស្រប ការយល់ខុស ការជជែកគ្នា ឬពាក្យឥតសប្បុរស ។ អ្នកគង់ជីវិតតែងតែមានអារម្មណ៍ថា មនុស្សបានស្លាប់ដោយមិនដឹងថាមានគេស្រឡាញ់គាត់ ។

American Red Cross
Disaster Services

-- ដឹងអារម្មណ៍ថាមានទោស ហើយមិនអាចធ្វើអ្វីកើត ពីព្រោះឥតមានឱកាសធ្វើអ្វីទាល់តែសោះ ។ នេះគឺជាការទូទៅចំពោះ “ជនរងគ្រោះទីពីរ” (មនុស្សដែលបានឃើញគ្រោះអន្តរាយ តែតាមរយៈការផ្សាយពត៌មាន) ប៉ុន្តែជាអ្នកមានអារម្មណ៍ថាគេមិនអាចធ្វើអ្វីកើត ដើម្បីសំរាលឥទ្ធិពលនៃគ្រោះអន្តរាយ ។ ការនេះក៏ជាការទូទៅចំពោះបុគ្គលិករកមនុស្សនិងជួយសង្គ្រោះ ដែលគេកំពុងតែរកមនុស្សក្រែងមានអ្នកនៅរស់ ដែលគេឥតមានឱកាសប្រើការហ្វឹកហ្វឺន និងកោសលវិច័យ(ភាពស្ទាត់ជំនាញឬប៉ិនប្រសប់)របស់គេ ។

- *ការមានអារម្មណ៏លើសលប់ មានការពិបាកក្នុងការសំរេចចិត្ត និងឬ គ្មានសមត្ថភាពគិតគូរឲ្យច្បាស់លាស់ ។* ការវេទនារម្មណ៍ដ៏ខ្លាំងទាំងនេះ អាចនាំឲ្យមានអារម្មណ៏នៅជាប់ក្នុងមួយកន្លែង ហើយមិនអាចគ្រោងការធ្វើអ្វីកើត និងមិនអាចធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃបានឡើយ ។

- *ការបាត់បង់នូវការចងចាំជាបណ្តោះអាសន្ន ។* ការបាត់បង់ខាងការចងចាំ ទាំងរយះពេលខ្លីនិងយូរ អាចបានប៉ះទង្គិចជាបណ្តោះអាសន្ន ដោយសារការដឹងញ្ញាណ និងពត៌មានច្រើនហួសពេក ។ អ្នកអាចនឹងជួបប្រទះនូវការគ្មានសមត្ថភាពចងចាំ ដូចជា ឈ្មោះ ថ្ងៃខែ ឬក៏សូម្បីតែនៅពេលអ្នកដើរពីបន្ទប់មួយទៅបន្ទប់មួយ នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក គឺអ្នកបានភ្លេចពីការអ្វីដែលបានប្រុងធ្វើ នៅពេលដែលអ្នកបានទៅដល់កន្លែងនោះ ។

- *ត្រូវការទាក់ទងសមាជិកគ្រួសារ ។* គឺមិនមែនតែអ្នកទេដែលចង់ឲ្យប្រាកដថា មនុស្សគ្រប់ៗរូបដឹងថាអ្នកបានសុខសប្បាយ ប៉ុន្តែក៏មានសេចក្តីត្រូវការនូវការជួយគេឯង និងទាក់ទងជាមួយមនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់ និងមនុស្សដែលស្រឡាញ់អ្នក ។ ការទាក់ទងជាមួយប្រព័ន្ធគាំទ្ររបស់អ្នក គឺមានសារៈយ៉ាងសំខាន់ណាស់ នៅក្នុងការចាត់ចែងភាពតប់ប្រមល់របស់អ្នក ។

- *ត្រូវការពត៌មាន ។* មនុស្សម្នាក់ៗបានស្អិតជាមួយទូរទស្សន៍និងវិទ្យុរបស់គេ ដោយសង្ឃឹមនឹងឮថាគេបានរកឃើញមនុស្សនៅមានជីវិតគង់នៅ ហើយថាប្រទេសបានចាត់ទុកថាជាសុខសាន្ត ទោះបើយើងបានដឹងឬមិនដឹងជានរណា ជាអ្នកបានវាយប្រហារយើងក្តី ហើយបើសិនជាមានការអ្វីមួយដែលយើងម្នាក់ៗអាចជួយបាន ។ ការនេះគឺជាកត្តាដ៏ធំ ដែលបន្តនៅតែមានក្នុងការតប់ប្រមល់ចិត្ត ពីព្រោះវាឥតមានពេលឯណាឲ្យខ្លួនប្រាណឬចិត្តយើង អាចសំរាកបាន ។

- *ការថប់បារម្ភ ។* ការថប់បារម្ភ គឺខុសពីសេចក្តីភ័ខ្លាច ។ ការថប់បារម្ភ គឺជាការមិនស្រណុកទូទៅក្នុងចិត្ត ឬការព្រួយខ្វល់ ដូចជាការខ្វល់ខ្វាយខ្លាចមានគ្រោះអន្តរាយទៀត ។

- *ការស្រយុតចិត្ត ។* ការស្រយុតចិត្ត គឺមានលក្ខណៈដោយ ៖

  __ ការយំសោក ដោយគ្មានហេតុផលអ្វីសោះ ។

  __ ការរសាយចិត្ត និងមានអារម្មណ៏នៃការឥតអំណាច ។

  __ មានចិត្តរអាក់រអួល (មួម៉ៅ) និងក្តៅក្រហាយឆាប់ខឹង ។

  __ មានអារម្មណ៏អស់សង្ឃឹម ។

  __ បំបែកខ្លួនអ្នក ចេញពីគ្រួសារ និងមិត្រភ័ក្តិរបស់អ្នក និងឬ សកម្មភាពសង្គមផ្សេងៗ ។

ជាលទ្ធផលនៃការណាមួយ ឬការជាច្រើនដែលមាននៅខាងលើ នោះអ្នកអាចនឹងជួបប្រទះនូវបញ្ហាខាងរូបកាយ ដូចជា ៖

__ ការផ្លាស់ប្តូរក្នុងចំណង់ហូបចុក និងឬ មានបញ្ហាការរំលាយអាហារ

__ បញ្ហានឹងការសំរាន្ត ។ ជាទូទៅបំផុត គឺសំរាន្តមិនងាយលក់ ឬក៏សំរាន្តមិនក្រោក ។ អ្នកក៏អាចមានការយល់សប្តិអាក្រក់ ជាមួយរយះពេលផងដែរ ។ អ្នកក៏អាចនឹងមានការសំរាន្តច្រើនជាងមុន ។

__ មានការឈឺក្បាល ។

__ មានប្រត្តិកម្មនឹងវត្ថុអ្វីមួយ មានគ្រុនផ្តាសាយ និងមានរោគគ្រុនផ្តាសាយធំ បានកើនឡើង ។

__ មានចុះទំងន់ ។

របៀបអាចជួយខ្លួនអ្នក និងអ្នកឯទៀតៗ

- *បន្ថយចិត្តកញ្ជ្រោល ។* ការថប់បារម្ភមានកំរិតយ៉ាងខ្ពស់ ដែលបានធ្វើឲ្យកញ្ជ្រោលចិត្ត គឺតាមរយៈការមើលទូរទស្សន៍ ស្តាប់វិទ្យុ និងអានសារពត៌មានអំពីគ្រោះអន្តរាយ អាចបន្ទាបបានដោយដាក់កំរិតចំពោះការមើលឃើញនិងសូរស័ព្ទរបស់អ្នក ពីការគ្រោះអន្តរាយ ។ នេះគឺប្រហែលជាមធ្យោបាយដ៏ស័ក្តិសិទ្ធិតែមួយគត់ ដែលអ្នកអាចធ្វើនៅពេលនេះ ដើម្បីជួយខ្លួនអ្នក ។ ខំព្យាយាមមើលតែពត៌មាននៅម៉ោងចាប់ផ្តើមផ្សាយដំបូង ជាពេលដែលគេសង្ខេបពត៌មាន ហើយក៏ខំព្យាយាមធ្វើការនេះរៀងរាល់ពីរម៉ោងម្តង បីម៉ោងម្តង ឬក៏រៀងរាល់បួនម៉ោងម្តង ។
- *ផ្តោតចិត្តទៅលើការមានសង្ឃឹម ។* គិតអំពីសេចក្តីក្លាហាន និងការស៊ូប្តូរនៃអ្នកលះបង់កំឡាំងនិងជីវិត ដូចជា ៖ ប៉ូលិស, អ្នកពន្លត់ភ្លើង, បុគ្គលិកជួយនៅគ្រាអាសន្ន, ហើយនិងអ្នកមានវិជ្ជាជីវះខាងការរកមនុស្សនិងជួយសង្គ្រោះ ; គ្រូពេទ្យ, ពេទ្យ, និងបុគ្គលិកពេទ្យផ្សេងៗទៀត ; អ្នកមានវិជ្ជាជីវះខាងផ្លូវអារម្មណ៍, កាកបាទក្រហម, ព្រមទាំងបុគ្គលិកនៃភ្នាក់ងារស្ម័គ្រចិត្តផ្សេងៗទៀត ហើយនិងទាំងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការឥតគិតលំបាក រាប់រយរាប់ពាន់នាក់ ។ សូមនឹកចាំថា មនុស្សទាំងអស់នេះ មានគ្រប់សញ្ជាតិ ជំនឿសាសនា និងគ្រប់វប្បធម៌ទាំងអស់ ដែលបានធ្វើការដោយឥតគិតពីការនឿយហត់ ដើម្បីទ្រាំទ្រជួយអស់អ្នកដែលបានប៉ះទង្គិចដោយសារគ្រោះអន្តរាយ ។
- *ទទួលស្គាល់អារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ។* ត្រូវដឹងថា បញ្ហាខាងរូបកាយនិងវេទនារម្មណ៍ ដែលអ្នកកំពុងតែមាន គឺជាប់ទាក់ទងនឹងការតានតឹងចិត្ត អាចជួយបន្ថយឥទ្ធិពលរបស់វាមកលើខ្លួនអ្នក ។ គឺវាអាចជួយឲ្យអ្នកដឹងថា អ្នកឯទៀតបានរួមទុក្ខជាមួយការពិសោធន៍នេះដែរ ។
- *និយាយប្រាប់អ្នកដទៃ អំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ។* ត្រូវយល់ថា មានមនុស្សរាប់លាននាក់នៅជុំវិញពិភពលោក ក៏បានរួមទុក្ខដែរ ។ ការនេះនឹងជួយបន្ធូរភាពតប់ប្រមល់របស់អ្នក ព្រមទាំងនឹងជួយឲ្យអ្នកទទួលស្គាល់ថា ជនរងគ្រោះផ្សេងៗទៀតបានរួមទុក្ខជាមួយអារម្មណ៍របស់អ្នកដែរ ។
- *ព្រមទទួលជំនួយពីអ្នកផ្សេង ។* បើសិនជាអ្នកត្រូវការជួយ ដើម្បីទុកអារម្មណ៍របស់អ្នកនៅកន្លែងដ៏គួរគាប់មួយ នោះសូមនិយាយទៅកាន់នឹងអ្នកធ្វើការខាងផ្លូវសុខារម្មណ៍(ការដឹងអារម្មណ៍ជាសុខឬទុក្ខ) ។ ពួកអ្នកទាំងនោះបានហ្វឹកហ្វឺនខាងការអន្តរាគមន៍វិបត្តិ ទាំងដឹងថាការប្រតិកម្មបែបនេះគឺជាការធម្មតា ហើយក៏ធ្លាប់តែមាននៅក្រោយពេលមានព្រឹត្តិការណ៍យ៉ាងនេះ ។ *ការធ្វើនេះគឺមិនមែនមានន័យថាអ្នកឆ្កួតទេ ។* គឺវាមានន័យថា ភាពប៉ិនប្រសប់របស់អ្នកខាងតតាំង គឺត្រូវពឹងផ្អែកឲ្យគេជួយ ។
- *រកផ្លូវដោះស្រាយកំហឹងរបស់អ្នក ។* ចូរកុំយកកំហឹងរបស់អ្នក ខឹងដល់គ្រួសាររបស់អ្នកឲ្យសោះ ។ កំហឹងដែលមិនទាន់បានដោះស្រាយរួច គឺតែងតែបែរទៅជាមានការធ្វើទុក្ខទោសមកលើគ្រួសារ ឬកូន ហើយការនោះហើយដែលអ្នកមិនចង់ឲ្យកើតមានឡើង ។ ការហាត់ប្រាណដ៏ខ្លាំងក្លាជាផ្លូវម្យ៉ាងដើម្បីដោះស្រាយកំហឹង ។ សូមដើរហាត់ប្រាណដោយរហ័សរហួន ហាត់រត់ ដុសកំរាលឥដ្ឋផ្ទះ ឬក៏ជូតសំអាតផ្ទះ ។ បើសិនជាអ្នកចង់វាយអ្វីមួយ សូមទៅលេងបេសបាល់ ឬលេងតិន្នីស ឬក៏វ៉ាខិតបាល់ ; ទាត់បាល់ ឬលេងបាល់ទាត់ ។ បើសិនជាអ្នកមិនអាចធ្វើការទាំងនោះបាន នៅពេលដែលអ្នកមានកំហឹង ត្រូវខំព្យាយាមប្រើបច្ចេកទេសបន្ថយភាពតប់ប្រមល់ចិត្ត ដូចជាការហាត់ដកដង្ហើមវែងៗ ឬការភាវនា(សញ្ជឹងគិតខ្លាំង) ជាដើម ។ ចូរកុំបណ្តោយឲ្យកំហឹងរបស់អ្នកក្លាយទៅជាការស្អប់ ឲ្យសោះ ។
- *ជួយគេឯង ។* មានចិត្តស្តាប់ដល់អ្នកដទៃ ដែលគេត្រូវការនិយាយរក ។ ជាការដ៏ពិសេសបំផុត បើសិនជាអ្នកអាចជួយគេឯងបាន ហើយបើអាចឱបរឹតអស់អ្នកដែលត្រូវបានគេបន្ទោស ចំពោះអំពើភេរវកម្ម ដោយព្រោះតែគេមានសញ្ជាតិ ឬមានសាសនាដូចគ្នានឹងភេរវជន ។ ការព្រួយយ៉ាងខ្លាំង និងការឈឺចាប់របស់គេ ក៏មានខ្លាំងក្លាដូចអ្នកដែរ ហើយអារម្មណ៍របស់គេពីការមានទោស គឺមានខ្លាំងក្រៃលែង ។ យ៉ាងហោចបំផុត ចូរកុំផ្តន្ទាទោសដល់មនុស្សជាច្រើន ចំពោះអំពើដែលមនុស្សតែតិចតួចបានប្រព្រឹត្ត ។
- *ធ្វើការអ្វីមួយដែលអ្នកសប្បាយចិត្ត ។* ទោះជានៅពេលណាក៏ដោយដែលមានលទ្ធភាព ត្រូវចំណាយពេលពីរបីនាទី សំឡឹងមើលទៅពន្លឺថ្ងៃ និងផ្កា ។ សូមនឹកចាំថា អ្នកនៅតែមានសេរីភាព ហើយក៏នៅតែមានសំរស់នៅក្នុងពិភពលោកនេះ ។ ការញញឹមគឺជាការប្រពៃណាស់ ; តាមពិត វាជាការដ៏ល្អសំរាប់អ្នក ដ្បិតវានឹងធ្វើឲ្យអ្នកបានស្រួលខ្លួនគ្រាន់បើឡើង ហើយក៏មិនមែនជាការដែលគេមិនគោរពឡើយ ។
- *នៅតែមានទាក់ទងជាមួយប្រព័ន្ធគាំទ្រ តាមភាពធម្មតារបស់អ្នក ។* ត្រូវនៅមានការទាក់ទងជាមួយ ៖ សាសនា /អ្នកដឹកនាំព្រលឹងវិញ្ញាណ(អាចារ្យសាសនា), ក្រុមប្រកបទាក់ទងគ្នាក្នុងសង្គម, អ្នកជិតខាង, គ្រួសារនិងមិត្រភ័ក្ត របស់អ្នកជានិច្ច ។ ចំណាយពេលមួយយប់ជាមួយមិត្រម្នាក់ ឬសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ ។ ទាំងរូបអ្នកនិងមិត្រភ័ក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារ អាចបានប្រយោជន៍ពីការទាក់ទងគ្នានេះ ។

បើសិនជាអ្នកត្រូវការនិយាយរកមនុស្សណាម្នាក់ នោះសូមទាក់ទងមកកាកបាទក្រហមអាមេរិកាំង នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក បានតាមចិត្ត ។ ពួកគេនឹងមានក្តីរីករាយជួយរៀបចំ ដើម្បីឲ្យអ្នកនិយាយជាមួយអ្នកមានវិជ្ជាជីវះខាងសុខារម្មណ៍ ដែលបានហ្វឹកហ្វឺនយ៉ាងពិសេសខាងគ្រោះអន្តរាយ ។

American Red Cross
Disaster Services