នៅពេលមានព្រឹត្តិការណ៍ ឃេឃៅ បានកើតឡើង

American Red Cross
Disaster Services

ARC (Cambodian)

ការវាយប្រហារដោយភេរវជន(អ្នកបង្កើតអំពើគួរឲ្យតក់ស្លុត) នៅពេលថ្មីៗនេះ អាចបណ្តាលឲ្យអ្នកមានសំណួរពីការមួយចំនួន ដែលអ្នកតែងតែមានជំនឿលើភាពសន្តិសុខរបស់អ្នក ភាពសន្តិសុខគ្រួសារអ្នក និងមិត្រភ័ក្តិអ្នក ។ កាលពីយើងនៅតូចៗ គេបានបង្រៀនយើងថា បើសិនជាយើងប្រព្រឹត្តល្អ នោះអំពើល្អក៏នឹងកើតមានដល់យើងវិញ ។ ប៉ុន្តែជួនកាល យើងក៏ឃើញមានការដែលធ្វើឲ្យយើងងឿងឆ្ងល់ពីការនេះ ហើយក៏បណ្តាលឲ្យយើងមានសេចក្តីសង្ស័យពីការអ្វីៗ ដែលគេបានបង្រៀនយើង ។

ខិត្តប័ណ្ណនេះពុំអាចឆ្លើយសំណួរទាំងអស់របស់អ្នកបានឡើយ ។ ការដ៏ប្រសើរដែលយើងអាចធ្វើ គឺប្រាប់ឲ្យអ្នកដឹងថា វាជាការធម្មតាទេ ដែលសួរសំណួរផ្សេងៗអំពីហេតុអ្វី និងការដ៏អាក្រក់យ៉ាងក្រៃលែងយ៉ាងនេះបានកើតឡើង ។ មនុស្សឯទៀតៗដែលបានឃើញគ្រោះអន្តរាយនេះ ឬអស់អ្នកផ្សេងទៀតដែលបានឃើញការដូចនេះ គេក៏បានសួរសំណួរបែបដូច្នោះដែរ ។ ការអ្វីដែលយើងអាចធ្វើបាន គឺផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវពត៌មានខ្លះ អំពីផ្លូវវេទនារម្មណ៍(ការលំបាកខាងផ្លូវអារម្មណ៍ឬចិត្ត) និងការប្រតិកម្មខាងរូបកាយដែលអ្នកអាចមាន ហើយផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវល្បិចល្អខ្លះសំរាប់ជួយអ្នកទុកព្រឹត្តិការណ៍នេះនៅក្នុងកន្លែងមួយដ៏ត្រឹមត្រូវ នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។

តើហេតុអ្វីបានជាព្រឹត្តិការណ៍នេះ ធ្វើឲ្យតានតឹងចិត្តយ៉ាងខ្លាំងម្ល៉េះ?

គ្រោះអន្តរាយដែលបានបណ្តាយដោយមនុស្ស អាចជាការញ័ររន្ធត់ ជាងមហន្តរាយធម្មជាតិ ដូចជាទឹកជំនន់ និងព្យុះសង្ឃរា ទៅទៀត ពីព្រោះ ___

- *ឥតមានការប្រាប់ឲ្យដឹងជាមុន ហើយក៏គ្មានពេលវេលាត្រៀមខ្លួន* ។ គឺវាមិនដូចនឹងព្យុះសង្ឃរា ឬទឹកជំនន់ឡើងគ្រឿនៗនោះឡើយ ម្ល៉ោះហើយ យើងឥតមានមធ្យោបាយណាដើម្បីប្រុងប្រៀបខ្លួនខាងផ្លូវចិត្តរបស់យើង សំរាប់គ្រោះអន្តរាយបែបដូច្នេះទេ ។
- *យើងឥតដែលនឹកគិត នូវគ្រោះអន្តរាយបែបនេះទេ* ។ គ្រោះអន្តរាយភាគច្រើននៅក្នុងប្រទេសនេះ គឺការជាប់ទាក់ទងនឹងធាតុអាកាស ឬការគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ។ យើងសឹងតែគ្មានប្រវត្តិនៃការវាយប្រហារដោយភេរវជនបែបនេះឡើយ ទាំងមានការពិបាកជឿថាការនេះអាចកើតឡើងផង ។
- *គឺជាការពិបាកយល់ថាតើហេតុអ្វី បានជាមានជនប្រព្រឹត្តអំពើយ៉ាងនេះដោយចេតនា* ដែលនាំឲ្យមានការស្លាប់និងរបួសជាច្រើន ជាពិសេសគឺនៅពេលដែលមានជាប់ទាក់ទងនឹងក្មេងៗ ។
- *ការផ្សាយតាមទូរទស្សន៍ វិទ្យុ និងសារពត៌មាន* អាចធ្វើឲ្យយើងរាល់គ្នាដូចជាមានចំណែកក្នុងគ្រោះអន្តរាយ ទាំងធ្វើឲ្យយើងម្នាក់ៗទៅជា “ជនរងគ្រោះ” ម្នាក់នៃគ្រោះអន្តរាយនោះ ពីព្រោះយើងបានក្លាយជាខ្វល់ខ្វាយយ៉ាងពន់ពេក ។
- *ឥតមានការអះអាងអ្វី ថាការនេះពុំអាចកើតឡើងនៅទីណាសោះឡើយ* ។ ប្រយោជន៍កុំឲ្យគេឆក់យកសេរីភាពរបស់យើងបាន នោះពួកអ្នកជំនាញការទាំងពួងកំពុងតែរិះរកមធ្យោបាយ ដើម្បីការពារកុំឲ្យការបែបនេះកើតឡើងទៀត ។

គឺជាការអាណោចអាធ័មណាស់ នៅពេលមានមនុស្សម្នាក់បានឈឺឬស្លាប់ ប៉ុន្តែការដ៏ខ្លោចចិត្តបំផុត គឺនៅពេលដែលក្មេងម្នាក់បានរងគ្រោះ ។ យើងទាំងអស់គ្នាដឹងហើយថា យើងធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងសំរាប់កូនង៉ែតនិងក្មេងតូចៗ ដើម្បីឲ្យយើងអាចស្រឡាញ់និងការពារគេបាន ព្រមទាំងពុំអាចរកចំឡើយដែលងាយ ដើម្បីឆ្លើយសំណួរទាំងឡាយ អំពីហេតុអ្វីបានជាការអាក្រក់កើតឡើងដល់ពួកគេ ។

តើអារម្មណ៍ដែលខ្ញុំកំពុងតែមានជាការធម្មតាឬ ហើយតើមនុស្សផ្សេងៗទៀត គេមានអារម្មណ៍បែបដូចខ្ញុំដែរឬទេ?

មានការប្រតិកម្មជាទូទៅមួយចំនួន និងមានបញ្ហាផ្សេងៗ បន្ទាប់ពីគ្រោះអន្តរាយ ។ ការដែលអ្នកកំពុងតែមានអារម្មណ៍ និងបញ្ហាដែលអ្នកកំពុងតែមាន គឺមិនខុសគ្នាពីមនុស្សឯទៀតៗកំពុងតែមានទេ ។ ការទាំងនេះអាចមានរាប់នូវ ៖

- ការស្រងូតស្រងាត់ចិត្ត រាប់ទាំងការងាយយំជាងមុនៗ ឬចង់តែយំសោក ។
- ការខឹងសំបា ។
- ការភ័យខ្លាច ។
- ថាខ្លួនមានទោស ពីព្រោះអ្នកបានសុខ តែអ្នកផ្សេងៗទៀតពុំបានសុខ ។
- មានបញ្ហានឹងការសំរាន្ត សំរាន្តលក់ស្កុង ឬមានការយល់សប្តិអាក្រក់ ។
- មានការផ្លាស់ប្តូរក្នុងការឃ្លានអាហារ _ហូបច្រើនពេក ឬក៏មិនស្រេកឃ្លាន ។
- មានបញ្ហានៅសាលារៀន ហើយមានការពិបាកក្នុងការសញ្ជឹងគិតគូរ ។
- មានអារម្មណ៍តែលតោលគ្មានពំនឹង ។
- ចង់នៅតែម្នាក់ឯង ប្លែកជាងពីធម្មតា ឬមិនចង់នៅតែម្នាក់ឯងសោះ ។
- មានចិត្តស្រពាប់ស្រពោន និងមានចិត្តមួម៉ៅឆាប់ខឹង ។

អារម្មណ៍ទាំងអស់នេះគឺជាការធម្មតាទេ ។ មិនយូរប៉ុន្មានអារម្មណ៍បែបនេះនឹងបាត់ទៅ ហើយក៏បកមកវិញម្ដងទៀត នៅពេលដែលមានការអ្វីធ្វើឲ្យអ្នកគិតពីគ្រោះអន្តរាយនោះ ។ ការទាំងអស់នោះហើយដែលនឹងបានកើតឡើង ។ បើសិនជាអ្នកធ្លាប់បានប្រឡូកក្នុងមហន្តរាយបែបផ្សេងទៀត ដូចជាការរំជួយដី ខ្យល់ព្យុះ ឬទឹកជំនន់ នោះអ្នកអាចនឹកឃើញពីមហន្តរាយនោះ ទាំងមានវេទនារម្មណ៍ (ការលំបាកខាងផ្លូវអារម្មណ៍ឬចិត្ត) ដូចអ្នកមាននៅពេលនោះដែរ ។

អ្នកអាចនឹងឮសូរក្តុងក្តាំង ធ្វើឲ្យអ្នកងាយភ្ញាក់ជាងមុនៗ ឬមានធុំក្លិន ឬក៏ឃើញរបស់អ្វីដែលជាប់ទាក់ទងនឹងគ្រោះអន្តរាយនោះ អាចបណ្ដាលឲ្យមានការប្រតិកម្មមួយ ។ ចូរកុំភ្ញាក់ផ្អើលចំពោះការប្រតិកម្មទាំងនេះឲ្យសោះ ។ ការប្រតិកម្មនោះនឹងបាត់ទៅជាសន្សឹមៗ ហើយក៏វិនាសទៅដោយខ្លួនវា នៅពេលដែលគ្មានភាពគ្រោះថ្នាក់អ្វីកើតឡើងទៀត ។ អ្នកក៏អាចនឹងមានបញ្ហាខ្លះៗខាងរូបកាយ ដែលកើតចេញពីភាពរកាំចិត្ត ផងដែរ ។ ការទាំងនោះគឺមានរាប់នូវ ៖

- ការឈឺក្រពះ ។
- ការឈឺក្បាល ។
- ការប្រតិកម្មនឹងវត្ថុអ្វីមួយ កើនច្រើនឡើង ។
- មានកន្ទួលក្រហមៗ ។
- មានគ្រុនផ្ដាសាយ និងមានលក្ខណៈសញ្ញារោគ-ដូចជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយធំ ។

តើខ្ញុំនឹងមានអារម្មណ៍គ្រាន់បើវិញ នៅពេលណាទៅ?

នៅពេលណាដែលព្រឹត្តិការណ៍នោះចុះថយតិចទៅៗ ពីក្នុងគំនិតរបស់អ្នក ហើយអ្នកក៏មិនបានរំលឹកពីវា នោះការមានអារម្មណ៍ និងការមានប្រតិកម្មនឹងសាបសូន្យទៅ ជាពិសេស គឺនៅពេលដែលអ្នកមានទំលាប់ជាធម្មតាវិញ ហើយក៏ផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នកទៅលើការផ្សេងៗទៀត ។ វាមិនមែនមានន័យថាអ្នកមិនសូវអើពើនោះទេ គឺអ្នកគ្រាន់តែបានទុកអារម្មណ៍របស់អ្នក អំពីគ្រោះអន្តរាយនេះនៅក្នុងកន្លែងពិសេសរបស់វាប៉ុណ្ណោះ ។ កាលបើការនេះមានកើតឡើង នោះអ្នកនឹងដឹងថាបញ្ហាខាងរូបកាយរបស់អ្នក នឹងលែងមានទៀត ។

មនុស្សម្នាក់ៗមានការតប់ប្រមល់ចិត្ត តាមបែបផ្សេងៗពីគ្នា ម្ល៉ោះហើយ ចូរកុំប្រៀបធៀបខ្លួនអ្នក ជាមួយមិត្រភ័ក្តិអ្នក និងសមាជិកគ្រួសារអ្នកសោះឡើយ ឬក៏កុំប្រមើល(វិនិច្ឆ័យ) នូវការប្រតិកម្ម ឬការខ្វះប្រតិកម្មរបស់គេ ឲ្យសោះ ។

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីបាន?

- ជៀសវាងការផ្សាយពត៌មានពីព្រឹត្តិការណ៍ ។ ការឃើញហើយឃើញទៀតនូវរូបភាពនៃគ្រោះអន្តរាយ និងឮអំពីការស្វែងរន្ធត់នោះ អាចពន្យឺតសមត្ថភាពរបស់អ្នក ដើម្បីបំបាត់ភាពតប់ប្រមល់(តានតឹង)ចិត្តនៃគ្រោះអន្តរាយនោះ ។
- និយាយបញ្ចេញអ្វីៗដែលកប់ក្នុងចិត្ត! ការនិយាយអំពីអារម្មណ៍ និងគំនិតផ្សេងៗជាមួយនឹងមនុស្សណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ដូចជាឳពុកម្ដាយរបស់អ្នក ឬញាតិសណ្ដានម្នាក់ទៀត ឬអ្នកឲ្យឱវាទនៅសាលារៀន ឬក៏អ្នកដឹកនាំខាងព្រលឹងវិញ្ញាណ (អាចារ្យសាសនា) ជាដើម ។ ការនិយាយបញ្ចេញអ្វីៗធ្វើឲ្យងាយដឹងរឿងអ្វីៗដែលបានកើតឡើង ទាំងងាយរកផ្លូវដោះស្រាយនូវការឈឺចាប់ និងការភ័យខ្លាច ។
- ត្រូវរកជំនួយនៅពេលណាអ្នកត្រូវការ ។ បើសិនជាអ្នកយល់ថាអារម្មណ៍របស់អ្នកនៅតែមានខ្លាំងជាដដែល ហើយអ្នកក៏នៅតែមានការយល់សប្តិអាក្រក់ ឬក៏បញ្ហាខាងរូបកាយរបស់អ្នក នៅមានជាដដែល ចំនួនបួនទៅប្រាំអាទិត្យ នោះអ្នកគួរតែសូមឲ្យឳពុកម្ដាយអ្នករកមនុស្សផ្សេងម្នាក់ ដែលអ្នកអាចនិយាយជាមួយបាន ឲ្យគេជួយអ្នកគិតគូរដោះស្រាយអារម្មណ៍របស់អ្នក ។
- ស្ដាប់មនុស្សផ្សេងៗទៀត ។
- ត្រូវមានចិត្តសប្បុរសចំពោះអ្នកដទៃ ។ ត្រូវអះអាងខ្លួនឯងឡើងវិញថា វាមានភាពសប្បុរសធម៌ និងការយកចិត្តទុកដាក់នៅក្នុងលោកនេះ ។ ចេះផ្ដល់ជំនួយរបស់អ្នក ទៅឲ្យអស់អ្នកដែលត្រូវការជួយ ។
- ចំណាយពេលវេលាជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នក ។
- ធ្វើការអ្វីៗតាមទំលាប់ធម្មតារបស់អ្នកឡើងវិញ ។
- អង្គុយនៅក្រោមដើមឈើ សំឡឹងមើលកូនព្រែក បឹងបួរ ស្ទឹង ឬមហាសមុទ្រ។
- រំលឹកខ្លួនអ្នកពីគ្រាផ្សេងទៀត នៅពេលដែលអ្នកបានខ្លាចក្រែង ។ ត្រូវនឹកចាំថា អ្នកមានសមត្ថភាពដោះស្រាយនឹងការភ័យខ្លាចនោះ ហើយការនោះគឺមិនមែនមានឥតទីបញ្ចប់(អស់កល្បឬជារហូត)ឡើយ ។
- ត្រូវធ្វើអ្វីមួយដែលអាចជួយអ្នកដទៃបាន _ចូលរៀនវិជ្ជាជំនួយសង្គ្រោះដំបូង ឬថ្នាក់រៀនការជួយផ្ទុំដង្ហើមបេះដូងឲ្យដើរ (CPR) ។