

# ໃນຍາມທີ່ມີ ເຫດຮ້າຍເກີດຂຶ້ນ

 American  
Red Cross  
Disaster Services



ARC XXXX

ເຫດການຜູ້ກໍ່ການຮ້າຍໂຈມຕີທີ່ຫາກໍ່ໄດ້ເກີດຂຶ້ນອາດພາໃຫ້ທ່ານກັບມີຄວາມສົງໄສໃນສິ່ງ  
ຫລາຍແນວທີ່ທ່ານໄດ້ເຊື່ອຖືຕາມຄວາມກ່ຽວກັບຄວາມປະໂຫຍດຂອງເຈົ້າທ່ານເອງ ແລະຄວາມປະໂຫຍດ  
ຂອງບາດານຜູ້ນັ້ນເອງແລະໝູ່ຂອງທ່ານ. ເມື່ອເຮົາຍັງຜັນເຜົາ ນ້ອຍ, ເຮົາໄດ້ຮັບຄຳສອນວ່າ ທຳດີໄດ້  
ດີ. ບາງເທື່ອ, ພວກເຮົາຈະໄດ້ມອງເຫັນສິ່ງຕ່າງໆ ທີ່ທຳໃຫ້ພວກເຮົາຄິດເຖິງເລື່ອງນີ້, ແລະ  
ພາໃຫ້ພວກເຮົາມີຄວາມສົງໄສໃນຫລັກຄວາມຕ່າງໆ ທີ່ພວກເຮົາເຮັດຮຽນມາ.

ປັ້ນນີ້ບໍ່ສາມາດຕອບຄຳຖາມຂອງທ່ານໝົດທຸກຂໍ້ໄດ້. ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ເຮົາສາມາດທຳໄດ້  
ແມ່ນບອກໃຫ້ທ່ານຊາບວ່າ ການທີ່ທ່ານຈະຖາມຄຳຖາມວ່າ ເຫດຮ້າຍເຊັ່ນນີ້ຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ບ່ອນ  
ສາຍໝາດໃດແລະຢ່າງໃດແດ່. ອີກບາງຄົນທີ່ເຫັນໝາດພ້ອມໄດ້ຄັ້ງນີ້ ຫລືເສຍໄດ້ເຫັນໝາດການທີ່  
ມີລັກສະນະຄ້າຍໆ ກັນກໍຈະມີຄຳຖາມອື່ນໆກັນ. ສິ່ງທີ່ເຮົາສາມາດເຮັດໄດ້ແມ່ນບອກໃຫ້  
ທ່ານຊາບສາຍລະອຽດຕ່າງໆ ກ່ຽວກັບປະຕິກິລິຍາທາງອາລົມແລະຮ່າງກາຍທີ່ທ່ານອາດຈະມີເກີດ  
ຂຶ້ນກັບເຈົ້າທ່ານເອງໄດ້, ແລະແບ່ງປັນຄຳແນະນຳບາງຂໍ້ໃຫ້ແກ່ທ່ານ ເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃນການ  
ອອກຫາບ່ອນທີ່ເໝາະສົມໄວ້ສຳຫລັບການຕັ້ງນິ້ວໃນຊີວິດຂອງທ່ານ.

**ເຫດໃດແດ່ ທີ່ເຫດການຄັ້ງນີ້ພາໃຫ້ມີຄວາມອຸກໃຈຫລາຍເຖິງຂະນາດນີ້?**

ພ້ອມໄດ້ເກີດຂຶ້ນໂດຍມະນຸດ ອາດແມ່ນສິ່ງທີ່ຜັນເຜົາ ທີ່ຢ້ານກົວຍິ່ງກວ່າພ້ອມໄດ້ທັນມະຊາດ ເຊັ່ນ  
ນ້ຳຖ້ວມ ແລະ ລົມພະຍຸ ເພາະວ່າ —

- **ບໍ່ມີຫຍັງເຕືອນກ່ອນແລະບໍ່ມີເວລາຕຽມພ້ອມ.** ບໍ່ຄືລົມພະຍຸຫລືອຸທິກກະພັບທີ່  
ລະດັບຂອງນ້ຳສູງຂຶ້ນຢ່າງຊ້າໆ, ເຮົາບໍ່ມີທາງທີ່ຈະຕຽມໃຈໃຫ້ພ້ອມທີ່ຈະຮັບມືພ້ອມ ພ້ອມ  
ປະເພດນີ້.
- **ເຮົາບໍ່ຄາດວ່າພ້ອມພິບັດປະເພດນີ້ຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ເລີຍ.** ພ້ອມໄດ້ສ່ວນຫລາຍທີ່ເກີດ  
ຂຶ້ນໃນປະເທດນີ້ ລ້ວນມີຄວາມສັນພັນກັບດິນຟ້າອາກາດ ຫລືຜັນເຜົາຕິເຫດ. ພວກເຮົາ  
ເຄືອບໍ່ມີປັດກ່ຽວກັບການໂຈມຕີຂອງຜູ້ກໍ່ການຮ້າຍເຊັ່ນນີ້, ແລະບໍ່ສູ້ສາມາດເຊື່ອໄດ້ວ່າ ເຫດ  
ການເຊັ່ນນີ້ຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ເລີຍ.
- **ມັນຍາກທີ່ຈະເຂົ້າໃຈສາຍເຫດທີ່ພາໃຫ້ຜູ້ໃດ ຈົງໃຈເຮດສິ່ງໃດທີ່ຈະຜັນເຜົາໃຫ້ຜູ້  
ອື່ນ ແຮງຊີວິດຫລືໄດ້ຮັບບາດເຈັບ, ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງໃນກໍລະນີທີ່ເຮົາມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງ.**

- **ການແຈ້ງຂ່າວໂດຍທາງໂທລະທັດ, ວິທຍຸ, ແລະໜັງສືພິມ**ອາດພາໃຫ້ພວກ  
ເຮົາທຸກຄົນຮູ້ສຶກວ່າ ຕົນມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງໃນພ້ອມໄດ້ຄັ້ງນີ້ ແລະພາໃຫ້ເຮົາແຕ່ລະຄົນກາຍ  
ຜັນ “ຜູ້ຮັບເຄາະຮ້າຍ” ຈາກພ້ອມໄດ້ຄັ້ງນີ້ ເພາະພວກເຮົາໄດ້ເຂົ້າມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງ.
- **ບໍ່ມີການຮັບຮອງວ່າເຫດການເຊັ່ນນີ້ຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ບ່ອນໃດເລີຍ.** ຜູ້ຮຽນຊານ  
ກຳລັງອອກຫາຫນ້າທາງຕ່າງໆ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຫດການເຊັ່ນນີ້ເກີດຂຶ້ນໄດ້, ທັງນີ້ໂດຍ  
ປະຊາຊົນເຮົາຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດສະເສລີພາບປະການໃດ.

ການທີ່ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ຫລືເຮັດຊີວິດບ່ອນຜັນເຜົາສິ່ງທີ່ມາເຮັດຕາຍຢ່າງຍິ່ງ,  
ແຕ່ວ່າຄວາມຮູ້ສຶກເຮັດຕາຍທີ່ຮ້າຍແຮງກວ່າໝູ່ແມ່ນເມື່ອເຮົາຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ຮັບບາດເຈັບ. ພວກ  
ເຮົາໝົດທຸກຄົນຮູ້ຈັກເຮົາອ່ອນແອແລະເດັກນ້ອຍບາງຄົນ, ແລະເຮົາທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງເພື່ອໃຫ້ເຮົາພວກ  
ນັ້ນໄດ້ຮັບຄວາມຮັກແພງແລະການຄຸ້ມຄອງບໍ່ໃຫ້ພັນຕາລາຍມາຕ້ອງ, ແລະທບບາະຫາຄຳຕອບບໍ່  
ໄດ້ ເມື່ອມີພິພາດຖາມເຖິງສາຍໝາດທີ່ເຮົາພວກນັ້ນຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບເຄາະຮ້າຍເຊັ່ນນີ້.

**ສິ່ງທີ່ອ້ອຍຮູ້ສຶກແຜ່ນການປົກກະຕິຫລືບໍ່, ແລະຜູ້ອື່ນຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກເຊັ່ນນີ້ບໍ່?**

ປະຕິກິລິຍາແລະບັນຫາທີ່ນັກຈະເກີດຂຶ້ນຫລາຍຫລັງພ້ອມໄດ້ມີຢູ່ຫລາຍແນວ. ສິ່ງທີ່ທ່ານ  
ກຳລັງຮູ້ສຶກແລະບັນຫາຕ່າງໆ ທີ່ທ່ານກຳລັງປະສົບຢູ່ ແມ່ນສິ່ງດຽວກັນຄືອື່ນອີກຫລາຍຄົນ.

ພວກນີ້ອາດຮວມເຖິງ:

- ຄວາມໂສກເສົ້າ, ຮວມທັງການຮ້ອງໄຫ້ຫລືຢາກໃຫ້ຫລາຍກວ່າເດີມ.
- ຄວາມຄຽດແຄ້ນ.
- ຄວາມກົວຢ້ານ.
- ການສຳນຶກເຝົ້າຍ້ອນວ່າທ່ານບໍ່ຜັນເຜົາໃນຂະນະທີ່ຜູ້ອື່ນກຳລັງມີທຸກ.
- ການນອນບໍ່ຫລັບ, ນອນຫລັບຜັນເຜົາຄວາມກວ່າປົກກະຕິ ຫລືມີໄພຮ້າຍ.
- ກິນເຂົ້າບໍ່ຄືເກົ່າ — ກິນເຂົ້າຫລາຍໄພດຫລືບໍ່ຢາກກິນເຂົ້າ.
- ບັນຫາກັບການສຶກສາ ແລະສຳລວມຈິດໂດຍຍາກ.
- ການຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໂຕເອງໄດ້.

- ການຢາກຢູ່ຕາມລຳພັງຫລາຍກວ່າໃນຍາມປົກກະຕິ, ຫລືການບໍ່ຢາກຢູ່ຕາມລຳພັງເລີຍ.
- ການມີອາລົມແລະຂັດເຄື່ອງໂດຍ ງ່າຍ .

ຄວາມຮູ້ສຶກດັ່ງກ່າວມາ ນີ້ລ້ວນຜົນ ການປົກກະຕິ . ຄວາມ ຮູ້ສຶກເຊັ່ນ ນີ້ອາດ ຈະ ຫາຍໄປຈັກ ລະບະນຶ່ງ ໄດ້ ແລ້ວກັບມາ ອີກເມື່ອ ຜົນສົ່ງ ໃດ ຂຶ້ນທີ່ມາ ໃຫ້ທ່ານລຳລຶກເຖິງ ໝາຍ ພຶດນັ້ນ ໃໝ່ອີກ ຄັ້ງ ນຶ່ງ. ມັນຜົນ ການປົກກະຕິແລ້ວ. ຖ້າທ່ານເສີຍ ມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງກັບ ພັດຊະນີ ຫລື ຜົນສົ່ງ ຕົວເອງ ມາກ່ອນແລ້ວ ເຊັ່ນ ແຜນດິນ ໄຫວ ລົມບ້ານ ຫລື ນ້ຳຖ້ວມ, ທ່ານອາດ ຈະ ລຳລຶກເຖິງ ພັດຊະນີ ຜົນສົ່ງ ນັ້ນ ແລະມີອາລົມແນວດຽວ ທີ່ເສີຍ ຮູ້ສຶກໃນຂະນະ ນັ້ນ .

ທ່ານອາດ ຈະ ສັງເກດ ໄດ້ວ່າ ສຽງ ດັງ ຈະ ພາ ໃຫ້ທ່ານຕົກ ໃຈໂດຍ ງ່າຍ ຍິ່ງ ຫລາຍກວ່າເກົ່າ, ຫລືວ່າ ການດົນ ກິນ ຫລືມອງສິ່ງ ທີ່ມີຄວາມສົມພັນ ກັບ ພັດຊະນີ ນັ້ນ ອາດ ພາ ໃຫ້ປະຕິກິລິຍາ ຜົນສົ່ງ ໄດ້. ຢ່າ ໄດ້ຮູ້ສຶກ ປະຫລາດໃຈ ກັບ ປະຕິກິລິຍາ ຫຼື ພັດຊະນີ ເລີຍ. ມັນ ຈະ ເລີ່ມ ສລາຍຕົວ ແລະຫາຍໄປເລີຍ ນີ້ ບໍ່ມີສິ່ງ ໃດໆ ທີ່ອັນຕາລາຍເກີດຂຶ້ນ. ທ່ານກໍຍັງ ອາດ ມີ ບັນຫາຕ່າງໆ ທາງຮ່າງກາຍ ແນວທີ່ເກີດຂຶ້ນ ບ້ອນອາລົມເຊັ່ນ: ພວກນີ້ອາດ ຮວມເຖິງ :

- ເຈັບ ທ້ອງ.
- ເຈັບ ຫົວ.
- ຜົນອາການ ແພ້ ຍິ່ງ ຫລາຍ ກວ່າ ເດີມ.
- ຜົນຕຸ່ມ ມົດ ມ່ານຕາມເວັ້ນ ຫົງ.
- ຜົນຫັດຫລືມີອາການຄ້າຍໆ ໄຂ້ ຫັດໃຫຍ່.

**ຂ້ອຍຈະ ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນເມື່ອໃດແດ່?**

ເມື່ອ ທ່ານຈະເລີ່ມ ນຶກ ເຖິງ ຫາກ ການນັ້ນ ນ້ອຍລົງ ຜົນອັນດັບ ແລະບໍ່ມີຫຍັງມາ ເຕືອນຄວາມຈຳ ຂອງທ່ານກ່ຽວກັບ ເລື່ອງນີ້, ຄວາມ ຮູ້ສຶກ ແລະປະຕິກິລິຍາ ນັ້ນ ຈະ ເລີ່ມ ສລາຍຕົວ, ໂດຍ ສະເພາະ ຢ່າງ ຍິ່ງ ໃນ ຂະນະ ທີ່ທ່ານກັບ ໄປ ແຮກ ກິຈັດປະຈຳວັນ ຂອງທ່ານ ແລະກັບ ມີ ຄວາມສົມ ໃຈກັບ ເລື່ອງ ອື່ນໆ . ມັນບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານບໍ່ສົມ ໃຈຄືເກົ່າ; ພຽງແຕ່ວ່າ ທ່ານຈະ ຕ້ອງມີ ຮຽນຄວນຮູ້ສຶກທີ່ ທ່ານມີ ຕໍ່ພັດຊະນີ ນີ້ໄວ້ໃນ ບ່ອນພິເສດຂອງ ມັນເອງ. ໃນ ລະຫວ່າງນັ້ນ, ທ່ານ ຈະ ພົບ ໄດ້ວ່າ ບັນຫາທາງຮ່າງກາຍຂອງ ທ່ານກຳລັງຈະ ສລາຍຕົວ ແລ້ວ.

ຕ່າງຄົນ ຕ່າງໆ ຈະ ຮູ້ສຶກຄວາມສຸກ ໃຈ ດ້ຍວິທີທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ອອກໄປ, ດັ່ງນັ້ນ ຢ່າ ນຳ ໂຕເອງ ເຂົ້າ ໄປ ປຽບ ທຽບກັບ ຫຼື ຫລືຍາ ພິມອງຂອງ ທ່ານ, ຫລື ວິຈານປະຕິກິລິຍາ ທີ່ເຂົາ ເຈົ້າ ອອກ ຫລື ຕຽນວ່າ ເຂົາ ເຈົ້າ ບໍ່ອອກປະຕິກິລິຍາ ໃດໆ ເລີຍ.

**ຂ້ອຍສາມາດຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່?**

- ຈົ່ງ ຫລີກລ່ຽງ ການເຮັດຈັງ ອ່າວ ກ່ຽວກັບ ໝາກ ການນັ້ນ. ການເຫັນພາບຂອງ ໝາກ ພັດ ພັດ ຄັ້ງ ນັ້ນ ແລະການໄດ້ຍິນ ວ່າ ໝາກ ການນັ້ນ ຜົນ ຕາ ຢ້ານຫລາຍປານໃດ ອາດ ຜົນ ພົມ ໃຫ້ທ່ານເສື່ອມ ຄວາມສາມາດ ຂອງ ທ່ານທີ່ຈະ ພົມ ຈາກຄວາມສຸກ ໃຈ ທີ່ເກີດ ຈາກພັດ ພັດ ຄັ້ງ ນັ້ນ.
- ຈົ່ງ ບັ້ນ ທຸກ! ໃຫ້ ໂອ ລົມ ເຖິງ ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະຄວາມຄິດ ຂອງ ທ່ານນຳ ຜູ້ທີ່ທ່ານໄດ້ ວາງ ໃຈ ຢູ່ ເຊັ່ນ ບໍ່ແມ່ນ ຫລື ຍາດ ອີກ ຄົນ ນຶ່ງ, ຜູ້ປຶກສາ ປະຈຳ ໂຮງ ຮຽນ ຫລື ຜູ້ນຳ ດ້ານສາສນາ ຜູ້ໃດ ຜູ້ນຶ່ງ. ການທີ່ຈະ ມີ ການໂອ ລົມ ເຊັ່ນ ນີ້ ຈະ ອຳນວຍ ຄວາມສະດວກ ຕໍ່ການພົມ ຕົວ ຈາກສິ່ງ ທີ່ໄດ້ເກີດຂຶ້ນ ແລະຈັດ ການກັບ ການເຈັບ ປາດ ແລະຄວາມກົວ ຢ້ານທີ່ມີຢູ່.
- ຈົ່ງ ຂໍຄວາມຊ່ວຍ ເຫລືອ ໃນ ຍາມທີ່ທ່ານຕ້ອງການໄດ້ຮັບ. ຖ້າ ທ່ານສັງເກດ ວ່າ ຄວາມຮູ້ສຶກ ຂອງ ທ່ານຍັງ ຢູ່ໃນ ລະດັບທີ່ຮ້າຍ ແຮງຄືເກົ່າ ແລະ ວ່າ ທ່ານຍັງ ມີ ພັດ ຮ້າຍ ແລະບັນຫາທາງດ້ານ ຮ່າງກາຍ ຫລັງຈາກສິ້ນ ຫາກ ສັບປະດາໄດ້ ຜ່ານໄປ, ທ່ານຄວນໃຫ້ ພໍ່ແມ່ ຊອກຫາ ບຸກຄົນອີກ ຜູ້ນຶ່ງ ທີ່ທ່ານສາມາດ ປຶກສາໄດ້ ແລະ ທີ່ຈະ ຊ່ວຍ ທ່ານໃນ ການຈັດ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງ ທ່ານໃຫ້ ຜົນ ລະບຽບ.
- ຮັບ ພັງ ຄວາມຜູ້ອື່ນ.
- ຈົ່ງ ມີ ນ້ຳ ໃຈ ໄມຕີ ຕໍ່ຜູ້ອື່ນ ຜົນ ພິເສດ. ໃຫ້ ກຳລັງໃຈ ກັບ ໂຕເອງ ດ້ວຍ ຄຳ ວ່າ ໂລກນີ້ ຍັງ ມີ ນ້ຳ ໃຈ ໄມຕີ ແລະຄວາມຮັກ ແພງຢູ່. ໃຫ້ ສັມັກໃຈ ຊ່ວຍ ຜູ້ອື່ນ ຈາກ ຄົນ ທີ່ຕ້ອງການໄດ້ຮັບ ຄວາມຊ່ວຍ ເຫລືອ.
- ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ ເວລາຫລາຍຂຶ້ນ ໃນ ການຢູ່ນຳ ຄອບ ຄົວ ຂອງທ່ານ.
- ໃຫ້ກັບ ໄປ ແຮກ ກິຈັດປົກກະຕິ ຂອງທ່ານ.
- ໃຫ້ນຶ່ງ ໄດ້ລົມ ກິກ ໄມ້, ແລ້ວ ຊົມ ເບິ່ງ ລຳທານ , ບຶງ, ແມ່ນ້ຳ ຫລື ທະເລ.
- ເຕືອນຄວາມຈຳ ໃຫ້ທ່ານນຶກ ເຖິງ ຍາມອື່ນ ໃດ ທີ່ທ່ານມີ ຄວາມກົວ ຢ້ານ. ໃຫ້ ຈຳ ໄວ້ວ່າ ທ່ານ ເສີຍ ສາມາດ ຈັດ ການກັບ ຄວາມກົວ ຢ້ານດັ່ງກ່າວ ແລະ ວ່າ ຈະ ບໍ່ຕ້ອງ ກົວ ຢ້ານເຊັ່ນ ນີ້ ຕາລາດໄປ.
- ຈົ່ງ ແຮກ ສິ່ງ ໃດ ສິ່ງ ນຶ່ງ ທີ່ອາດ ຈະ ຜົນປະໂຫຍດຕໍ່ຜູ້ອື່ນ — ໃຫ້ ຮຽນວິຊາ ປະຖົມ ພະຍາບານ ຫລື ຊີວິອາຣ໌.