

ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບການຮັບມືກັບພ້ຍພິບັດນໍ້າມັນຮົ່ວໄຫຼ

ການຈັດການຄວາມຕິງຄຽດຂອງທ່ານ



ຮູ້ຈັກວ່າເມື່ອໃດທີ່ຄວນໄປຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ

ບາງຄັ້ງສິ່ງຕ່າງໆ ກໍເປັນຕາໜ້າໃຈລົ້ນເຫຼືອ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກມີອາຊີບດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ຫຼື ການຕິດສານເສບຕິດ. ຖ້າຫາກ ທ່ານ ຫຼື ໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກຊ່ວຍເຫຼືອຈະທໍາຮ້າຍ ຫຼື ຂ້າຕົວເອງ ຫຼື ຄົນອື່ນ; ຊອກຫາວິທີຂ້າຕົວເອງ; ລົມ ຫຼື ຂຽນກ່ຽວກັບຄວາມຕາຍ, ການຕາຍ, ຫຼື ການຂ້າຕົວຕາຍ; ຮູ້ສຶກໃຈຮ້າຍ, ໃຈຮ້າຍແບບຄວບຄຸມບໍ່ໄດ້, ຫຼື ຢາກແກ້ແຄ້ນ; ຫຼື ສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມຕິງຄຽດ (ລາຍການບິ່ງໄວ້ໃນໜ້ານີ້) ເປັນເວລາຫຼາຍມື້ ຫຼື ຫຼາຍອາທິດ, ຈິ່ງໄປຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອໂດຍການໂທໂປທີ່ສາຍຕ່ວນອັນໃດໜຶ່ງ ທີ່ບິ່ງໄວ້ໃນໜ້າຕໍ່ໄປ.

ສິ່ງທີ່ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງຮູ້

ຄວາມກົດດັນທາງການເງິນແລະສ່ວນຕົວ ຊຶ່ງເປັນຜົນມາຈາກເຫດການນໍ້າມັນຮົ່ວໄຫຼ ແມ່ນປະຕິກິລິຍາປົກກະຕິ ແລະອາດມີຜົນກະທົບຕໍ່ບາງຄົນ ແລະຊຸມຊົນເປັນລະຍະເວລາໃດໜຶ່ງ. ໃນລະຫວ່າງແລະຫຼັງຈາກເຫດການຕິງຄຽດ, ໃຫ້ລະວັງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານທັງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະອາລົມ. ຮູ້ຈັກສັນຍານຂອງຄວາມຕິງຄຽດໃນຕົນເອງ ແລະຂອງຄົນທີ່ທ່ານຮັກ, ວິທີການບັນເທົາຄວາມຄຽດ, ແລະເວລາທີ່ຄວນໄປຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ.

- ມີບັນຫຍັງຍາກໃນການສື່ສານ ຫຼື ການຟັງ
- ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການໃຫ້ ຫຼື ຍອມຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ
- ບໍ່ສາມາດຮູ້ສຶກຟໍໃຈ ຫຼື ມ່ວນຊື່ນ

ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ:

- ປວດຫ້ອງ ຫຼື ຖອກຫ້ອງ
- ເຈັບຫົວ ຫຼື ເຈັບປວດແນວອື່ນ
- ບໍ່ຢາກອາຫານ ຫຼື ກິນຫຼາຍເກີນໄປ
- ເຫື່ອອອກ ຫຼື ໜາວສັ່ນ
- ສັ່ນ ຫຼື ກ້າມເນື້ອສັ່ນ
- ຕື່ນຕົກໃຈງ່າຍ
- ປະສົບກັບການປ່ຽນແປງຮູບແບບການນອນຫຼືບ

ຮູ້ຈັກສັນຍານຂອງຄວາມຕິງຄຽດ

ການປະພຶດຂອງທ່ານ:

- ການເພີ່ມຂຶ້ນ ຫຼືລົດລົງໃນດ້ານພະລັງງານ ແລະລະດັບການເຮັດກິດຈະກຳຂອງທ່ານ
- ເພີ່ມການນໍາໃຊ້ເຫຼົ້າ, ຢາສູບ, ຫຼື ຢາເສບຕິດທີ່ຜິດກົດໝາຍ
- ເພີ່ມຄວາມຫງຸດຫງິດ, ພອມກັບມີຄວາມໃຈຮ້າຍ ແລະມັກໂຕ້ຖຽງ
- ມີບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກໃນການຜ່ອນຄາຍ ຫຼື ການນອນຫຼືບ
- ຮ້ອງໂທຫຼາຍຄັ້ງ
- ກັງວົນຫຼາຍໂພດ
- ຕ້ອງການຢາກຢູ່ຜູ້ດຽວເກືອບຕະຫຼອດເວລາ
- ກ່າວໂທດຜູ້ອື່ນສໍາລັບທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງ

ອາລົມຂອງທ່ານ:

- ກັງວົນ ຫຼື ຢ້ານກົວ
- ຮູ້ສຶກຄຽດ
- ຮູ້ສຶກຜິດ
- ຮູ້ສຶກໃຈຮ້າຍ
- ຮູ້ສຶກເປັນວິລະບລດ, ມີພະລັງງານກະຕື່ລົ້ນຫຼາຍເກີນໄປ, ຫຼື ບໍ່ອອນແອ
- ບໍ່ສົນໃຈຫຍັງ
- ຮູ້ສຶກເສົ້າຫຼາຍເກີນໄປ



ສາຍດ່ວນ

ສາຍໂທຣຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພັຍພິບັດຈາກເຫດການນໍ້າມັນຮົ່ວໄຫຼ
ໂທຣຟຣີ: 1-800-985-5990

ສາຍໂທຣດ່ວນບັນຫາການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງພາຍໃນຄອບຄົວແຫ່ງຊາດ
ໂທຣຟຣີ: 1-800-799-SAFE (7233)
ສາຍ TTY: 1-800-787-3224

ສາຍໂທຣຟຣີ

ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອປ້ອງກັນການຂ້າຕົວຕາຍແຫ່ງຊາດ:

ໂທຣຟຣີ: 1-800-273-TALK (8255)

ສາຍ TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

ເວັບໄຊ: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

ການຊອກຫາການປິ່ນປົວ

ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອໃນການສົ່ງຕໍ່ເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວ SAMHSA:

ໂທຣຟຣີ: 1-800-662-HELP (4357)

ສາຍ TTY: 1-800-487-4TTY (4889)

ເວັບໄຊ: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

ລະບົບເຄືອຂ່າຍໄຫ້ບໍລິການຂໍ້ມູນ

ເຄືອຂ່າຍຂໍ້ມູນສຸຂະພາບ SAMHSA:

ໂທຣຟຣີ: 1-877-726-4727

ສາຍ TTY: 1-800-487-4TTY (4889)

ເວັບໄຊ: <http://www.samhsa.gov/shin>

ແຫຼ່ງຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ເປັນປະໂຫຍດ

ສູນຊ່ວຍເຫຼືອທາງເທັກນິກສໍາລັບພັຍພິບັດ SAMHSA (DTAC):

ໂທຣຟຣີ: 1-800-308-3515

ອີເມລ: DTAC@samhsa.hhs.gov

ເວັບໄຊ: <http://www.samhsa.gov/dtac>

ສໍາລັບຂໍ້ມູນການສົ່ງຕໍ່ລະຫວ່າງຮັຖສະເພາະ, ກະຮຸນາຕິດຕໍ່ SAMHSA DTAC.

ເວັບໄຊເຄືອຂ່າຍຊ່ວຍເຫຼືອສໍາລັບເດັກທີ່ມີຄວາມຕຶງຄຽດຈາກ

ຄວາມບອບຊ້າທາງຈິດໃຈແຫ່ງຊາດ

ເວັບໄຊ: <http://www.ncstnet.org>

Workplace Helpline

ໂທຣຟຣີ: 1-800-967-5752

ເວັບໄຊ: <http://www.workplace.samhsa.gov/>

ໝາຍເຫດ: ຂໍ້ມູນທີ່ລວມຢູ່ໃນເອກະສານສະບັບນີ້ບໍ່ໄດ້ສະແດງວ່າໄດ້ຮັບການຮັບຮອງໂດຍສູນບໍລິການສຸຂະພາບຈິດ, ພະແນກບໍລິຫານການບໍລິການສຸຂະພາບຈິດແລະການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການຕິດສານເສບຕິດ, ຫຼືກະຊວງສາທາລະນະສຸກແຫ່ງສະຫະຣັຖ.

SMA10-4603Lao

Revised (ສະບັບແກ້ໄຂ) 10/4/2010- Lao

ຄວາມຄິດຂອງທ່ານ:

- ມີບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກໃນການຈື່ຈໍາສິ່ງຕ່າງໆ
- ຮູ້ສຶກສັບສົນ
- ມີບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກໃນການຄິດໃຫ້ຈະແຈ້ງ ແລະມີສະມາທິ
- ມີບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກໃນການຕັດສິນໃຈ

ຮູ້ຈັກວິທີການບັນເທົາຄວາມຕຶງຄຽດ

ທ່ານສາມາດຈັດການ ແລະບັນເທົາຄວາມຕຶງຄຽດຂອງທ່ານໄດ້ໂດຍການໃຊ້ເວລາເບິ່ງແຍງຕົນເອງ.

ຮັກສາຕົນເອງໃຫ້ແຂງແຮງສະເໝີ:

- ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ ແລະດື່ມນໍ້າ
- ຫລີກເວັ້ນການກິນຄາເຟອິນຫຼາຍເກີນໄປ
- ຫຼີກເວັ້ນການນໍາໃຊ້ເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດ
- ນອນຫຼັບແລະພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ
- ອອກກໍາລັງກາຍ

ນໍາໃຊ້ວິທີການທີ່ສາມາດໃຊ້ໄດ້ຈິງໃນການຜ່ອນຄາຍ:

- ຜ່ອນຄາຍຮຽງກາຍຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ ໂດຍການເຮັດສິ່ງຕ່າງໆທີ່ໃຊ້ການໂຕສໍາລັບທ່ານ - ຫາຍໃຈເລິກໆ, ຍືດແຂນຂາ, ນັ່ງສະມາທິ, ເຮັດກິດຈະກຳທີ່ພໍໃຈ, ຟັງເພງ, ຫຼືໃຊ້ເວລາກັບຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນ
- ແບ່ງເວລາໃຫ້ເໝາະສົມສໍາລັບຕົວເອງ ລະຫວ່າງກິດຈະກຳທີ່ຕຶງຄຽດ ແລະເຮັດສິ່ງທີ່ມ່ວນຊື່ນ ຫຼືຈາກວຽກໜັກ
- ໃຊ້ເວລາພັກເຜື້ອຜ່ອນຄາຍ - ກິນອາຫານທີ່ດີ, ອ່ານໜັງສື, ຟັງເພງ, ອາບນໍ້າ, ຫຼື ລົມກັບຄອບຄົວ
- ລົມກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ ກັບຄົນທີ່ທ່ານຮັກ ແລະເພື່ອນໆ

ໃສ່ໃຈກັບຮ່າງກາຍ, ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະຈິດວິນຍານຂອງທ່ານ:

- ຈີ້ໄດ້ ແລະໃສ່ໃຈກັບສັນຍານເຕືອນແຕ່ຫົວທີ່ກ່ຽວກັບຄວາມຕຶງຄຽດ
- ຈີ້ໄດ້ເຖິງວ່າ ປະສົບການໃນອະດີດຂອງທ່ານມີຜົນກະທົບຕໍ່ວິທີການຮັບມືຂອງທ່ານຕໍ່ເຫດການນີ້ແນວໃດ, ແລະຄິດເຖິງວິທີທີ່ທ່ານໃຊ້ຮັບມືໃນອະດີດ
- ຮູ້ຈັກຄວາມຮູ້ສຶກຕຶງຄຽດ, ຊຶມເສົ້າ, ຮູ້ສຶກຜິດ, ຫຼື ໃຈຮ້າຍ ວ່າເປັນຄວາມຮູ້ສຶກທໍາມະດາ ຫຼັງເຫດການທີ່ສົ່ງຜົນບອບຊ້າຕໍ່ຈິດໃຈ
- ຫາເວລາໃນການຟື້ນຄືນໃໝ່ສະພາບຈິດວິນຍານຂອງທ່ານ ດ້ວຍການນັ່ງສະມາທິ, ສວດມືນ, ຫຼື ຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ອື່ນທີ່ຕ້ອງການ
- ພິຈາລະນາວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອຊຸມຊົນຂອງທ່ານໃຫ້ຟື້ນຄືນຈາກເຫດການນໍ້າມັນຮົ່ວໄຫຼ
- ອົດທົນກັບຕົນເອງແລະຜູ້ອື່ນ ມັນອາດໃຊ້ເວລາໃນການທີ່ຈະຮູ້ສຶກວ່າ ທ່ານສາມາດຄວບຄຸມຊີວິດຂອງທ່ານໂດຍຄິດຕາມປຶກກະຕິ.