

# ອາການບາດເຈັບທົ່ບ ອບຊ້າໃນສະໝອງ

ຊັບພະຍາກອນ ແລະ ປຶ້ມຄູ່ມືການເຮັດວຽກ



ພະແນກບໍລິການສັງຄົມ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງລັດວໍຊິງຕັນ

# ພັດທະນາຂຶ້ນໂດຍ: ພະແນກບໍລິການສັງຄົມ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງລັດວໍຊິງຕັນ

ຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈເປັນພິເສດຕໍ່ສະພາທີ່ປຶກສາຄູ່ຮ່ວມມື ຍຸດທະສາດສໍາລັບອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງຂອງລັດ ວໍຊິງຕັນ ແລະ ພະແນກກວດແກ້ຂອງລັດວໍຊິງຕັນ



## ວິທີໃຊ້ປຶ້ມຄູ່ມືການເຮັດວຽກສະບັບນີ້:

ປຶ້ມຄູ່ມືການເຮັດວຽກສະບັບນີ້ແມ່ນຖືກພັດທະນາຂຶ້ນເພື່ອເປັນ ຊັບພະຍາກອນສໍາລັບຄົນທີ່ກຳລັງປະສົບກັບອາການບາດເຈັບທີ່ບອບ ຊ້ຳໃນສະໝອງ. ພັດທະນາຂຶ້ນໂດຍພະແນກບໍລິການສັງຄົມ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງລັດວໍຊິງຕັນ - ໜ່ວຍງານຄຸ້ມຄອງການຊ່ວຍເຫຼືອ ແກ່ຜູ້ສູງອາຍຸ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອໄລຍະຍາວ - ເປົ້າໝາຍຂອງ ພວກເຮົາແມ່ນເພື່ອຊ່ວຍນຳທາງໃຫ້ຜູ້ລອດຊີວິດຈາກ TBI ແລະ ຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາຜ່ານພື້ນຊ່ວງເວລາພື້ນຕົວ ແລະ ບຳບັດ.

ສໍາລັບເວີຊັນອັບເດດຫຼ້າສຸດຂອງປຶ້ມຄູ່ມືການເຮັດວຽກສະບັບນີ້, ກະລຸນາເຂົ້າເບິ່ງ:

[www.dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/i-have-tbi](http://www.dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/i-have-tbi)

## ອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ

ສະພາທີ່ປຶກສາຄູ່ຮ່ວມມືຍຸດ  
ທະສາດຂອງລັດວໍຊິງຕັນ

## ສາລະບານ

ອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງແມ່ນຫຍັງ?.....	1
ກາຍະວິພາກສາດ ແລະ ໜ້າທີ່ຂອງສະໝອງ.....	2
ອາການ ແລະ ຜົນຂອງອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ.....	3
ອາການອິດເມື່ອຍ, ບັນຫາໃນການນອນ ແລະ ອາການເຈັບຫົວ.....	5
ຄວາມບໍ່ໝັ້ນຄົງດ້ານອາລົມ, ຄວາມໃຈຮ້າຍ ແລະ ອາລົມຫຸນຫັນ.....	9
ພາວະປະສາດສໍາຜັດອ່ອນໄຫວງ່າຍ ແລະ ພາວະແຮງກະຕຸ້ນຫຼາຍເກີນໄປ.....	19
ສະມາທິ ແລະ ຄວາມຈຳ.....	22
ການແກ້ໄຂບັນຫາ ແລະ ການປັບຕົວດ້ານການຮັບຮູ້.....	30
ພາວະຊຶມເສົ້າ ແລະ ພາວະວິຕົກກັງວົນ.....	31
ພາວະຄຽດຫຼັງເຫດການບອບຊ້ຳ (PTSD).....	32
ພາວະທຸກໃຈ ແລະ ພາວະສູນເສຍ.....	33
ການດູແລຕົນເອງ ແລະ ການພື້ນຕົວ.....	34
ຄວາມຈົດຈໍ່.....	35
ການບັນທຶກປະຈຳວັນ.....	39
ການສື່ສານ.....	44
ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ, ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງກັບຄູ່ຮ່ວມໃຊ້ຊີວິດ.....	48
ທະຫານຜ່ານເສິກ ແລະ ອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ.....	51
ລະບົບຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອ.....	52

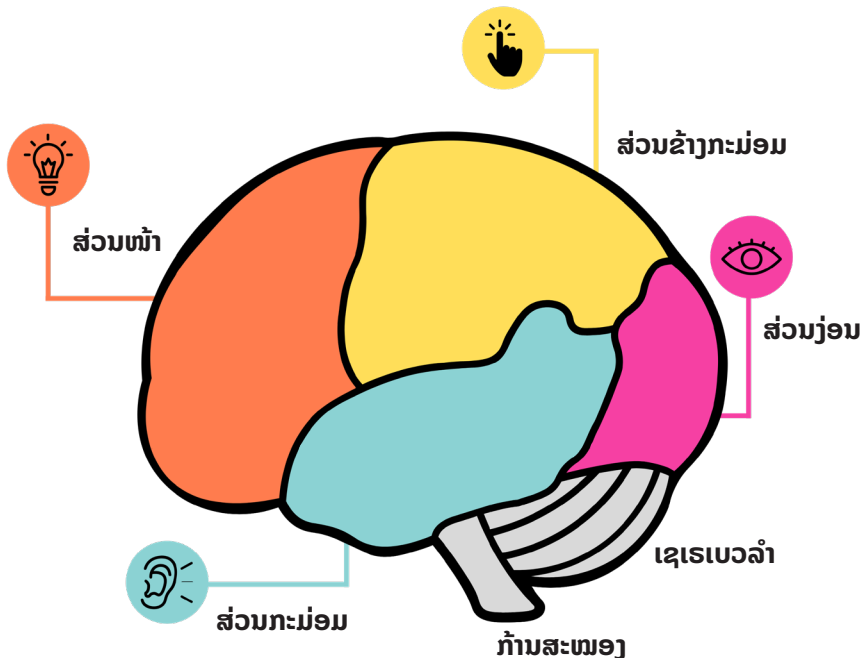


# ກາຍະວິພາກສາດ ແລະ ໜ້າທີ່ຂອງສະໝອງ

ສະໝອງແມ່ນປະກອບດ້ວຍສີ່ສ່ວນ: ສ່ວນໜ້າ, ສ່ວນຂ້າງກະມ່ອມ, ສ່ວນກະມ່ອມ ແລະ ສ່ວນງ່ອນ.

**ສະໝອງສ່ວນໜ້າ** - ມີຕໍາແໜ່ງຢູ່ຫຼັງໜ້າຜາກພຽງເລັກນ້ອຍ, ສະໝອງສ່ວນໜ້າແມ່ນນໍາໃຊ້ສໍາລັບໜ້າທີ່ດ້ານບໍລິຫານ ເຊັ່ນ: ການວາງແຜນ, ການຈັດລະບົບລະບຽບ, ການຕັດສິນໃຈ, ການແກ້ໄຂບັນຫາ, ຄວາມຈໍາ, ສະມາທິ, ການຄວບຄຸມພຶດຕິກໍາ, ອາລົມ ແລະ ການຄວບຄຸມກະແສປະສາດ. ເບື້ອງຊ້າຍຂອງສະໝອງສ່ວນໜ້າຄວບຄຸມການປາກເວົ້າ ແລະ ພາສາ. ເບື້ອງຂວາຂອງສະໝອງສ່ວນໜ້າຈັດການກັບກິດຈະກໍາທີ່ບໍ່ແມ່ນການປາກເວົ້າ.

**ຄວາມເສຍຫາຍໃນພື້ນທີ່ສະໝອງສ່ວນໜ້າ** ອາດສົ່ງຕໍ່ຄວາມສາມາດໃນການຈັດການ ຫຼື ຮັບຮູ້ອາລົມ ແລະ ການກະທໍາ/ການຕັດສິນໃຈທີ່ຫຸ້ນຫັ້ນ, ຄວາມຈໍາ, ຄວາມທ້າທາຍໃນການໃຊ້ພາສາ ແລະ ພຶດຕິກໍາທາງສັງຄົມ ແລະ ທາງເພດທີ່ບໍ່ເໝາະສົມ.



**ສະໝອງສ່ວນຂ້າງກະມ່ອມ** - ມີຕໍາແໜ່ງຢູ່ຫຼັງສະໝອງສ່ວນໜ້າ, ສະໝອງສ່ວນຂ້າງກະມ່ອມແມ່ນພື້ນທີ່ສະໝອງທີ່ຄວບຄຸມຄວາມຮູ້ສຶກຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ການຈັບບາຍ, ຮ້ອນ, ໜາວ ແລະ ອາການເຈັບ. ມັນບອກພວກເຮົາວ່າຈະຂຶ້ນທາງໃດ ແລະ ທາງໃດຈະເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາບໍ່ຊົມກັບສິ່ງຂອງໃນຂະນະທີ່ພວກເຮົາຢ່າງ.

**ຄວາມເສຍຫາຍໃນພື້ນທີ່ສະໝອງສ່ວນຂ້າງກະມ່ອມ** ອາດສົ່ງຕໍ່ຄວາມສາມາດໃນການລະບຸຕໍາແໜ່ງ ຫຼື ຮັບຮູ້ອະໄວຍະວະຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ.

**ສະໝອງສ່ວນກະມ່ອມ** - ມີຕໍາແໜ່ງຢູ່ຂ້າງສະໝອງ, ຢູ່ກ້ອງສະໝອງສ່ວນຂ້າງກະມ່ອມ ແລະ ຫຼັງສະໝອງສ່ວນໜ້າ. ພື້ນທີ່ນີ້ຮັບຮູ້ ແລະ ປະມວນສຽງ, ຄວາມເຂົ້າໃຈ, ປະມວນການປາກເວົ້າ ແລະ ລັກສະນະອື່ນໆຂອງຄວາມຈໍາ.

**ຄວາມເສຍຫາຍໃນສະໝອງສ່ວນກະມ່ອມ** ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດການສູນເສຍໃນການໄດ້ຍິນ, ບັນຫາດ້ານພາສາ ແລະ ບັນຫາປະສາດສໍາຜັດ ເຊັ່ນ: ຄວາມສາມາດໃນການຈັດຈໍາໃບໜ້າທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ.

**ສະໝອງສ່ວນງ່ອນ** - ມີຕໍາແໜ່ງຢູ່ລຸ່ມຫຼັງຫົວ, ສະໝອງສ່ວນງ່ອນຮັບ ແລະ ປະມວນຂໍ້ມູນການເບິ່ງເຫັນ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ຮັບຮູ້ຮູບຊົງ ແລະ ສີ.

**ຄວາມເສຍຫາຍໃນສະໝອງສ່ວນງ່ອນ** ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາໃນການເບິ່ງເຫັນ ແລະ ການຮັບຮູ້ຂະໜາດ, ສີ ແລະ ຮູບຊົງທີ່ບິດບໍ່ຮຽວ.

ນອກເໜືອຈາກສະໝອງສ່ວນຕ່າງໆແລ້ວ, ຍັງມີເຊເຣເບວລໍາ ແລະ ກ້ານສະໝອງ.

**ເຊເຣເບວລໍາ** - ມີຕໍາແໜ່ງຢູ່ຫຼັງສະໝອງ, ເຊເຣເບວລໍາຊ່ວຍຄວບຄຸມການຊົງຕົວ, ການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ການປະສານງານ. ມັນຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາຢືນຊື່, ຮັກສາການຊົງຕົວຂອງພວກເຮົາ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວໄປມາ.

**ຄວາມເສຍຫາຍໃນເຊເຣເບວລໍາ** ຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ເກີດການເຄື່ອນໄຫວທີ່ບໍ່ມີການປະສານງານ, ສູນເສຍຄວາມຕຶງໃນກ້າມເນື້ອ ແລະ ມີທ່າຍ່າງ (ລັກສະນະການຍ່າງ) ທີ່ບໍ່ໝັ້ນຄົງ.

**ກ້ານສະໝອງ** - ເປັນຖານສະໝອງ, ກ້ານສະໝອງຄວບຄຸມໜ້າທີ່ການເອົາຕົວລອດໂດຍບໍ່ຮູ້ຕົວ ເຊັ່ນ: ການຫາຍໃຈ, ອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ, ຄວາມດັນເລືອດ ແລະ ການກິນອາຫານ.

**ຄວາມເສຍຫາຍໃນກ້ານສະໝອງ** ສາມາດສົ່ງຜົນໃຫ້ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຂຶ້ນ, ບັນຫາໃນການຫາຍໃຈ ແລະ ການກິນອາຫານ.

# ອາການ ແລະ ຜົນຂອງອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ

ອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງແຕ່ລະກໍລະນີແມ່ນບໍ່ຄືກັນໃນແຕ່ລະຄົນ ແລະ ສະຖານະການ. ອາການຂອງເຈົ້າສາມາດປ່ຽນແປງໃນແຕ່ລະມື້. ເຈົ້າສາມາດຄາດເດົາໄດ້ວ່າຈະມີ “ມື້ທີ່ດີ” ແລະ “ມື້ທີ່ບໍ່ດີ”. ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຈະສື່ສານຄວາມທ້າທາຍ ແລະ ອາການຂອງເຈົ້າກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການທາງການແພດຂອງເຈົ້າ ແລະ ພັດທະນາຍຸດທະສາດເພື່ອຮັບມື ແລະ ຈັດການກັບອາການຂອງເຈົ້າ.

ຖ້າເຈົ້າຖືກວິນິດໄສວ່າມີອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ, ເຈົ້າສາມາດມີອາການ ຫຼື ຜົນໃດໜຶ່ງດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ຫຼື ທັງໝົດ. ໝາຍຕົກໃສ່ຂໍ້ໃດໜຶ່ງທີ່ຖືກກັບເຈົ້າ.

## ອາການທາງຮ່າງກາຍ

- ອາການເຈັບຫົວ ຫຼື ໂຮກໄມເກຣນ
- ອາການວິນຫົວ
- ອາການບ້ານໝຸນ
- ບັນຫາໃນການຊົງຕົວ
- ອາການປຸ້ນທ້ອງ ແລະ ອາການປວດຮາກ
- ອາການອິດເມື່ອຍ

## ອາການທາງສັງຄົມ ແລະ ອາລົມ

- ການປ່ຽນແປງໃນບຸກຄະລິກ
- ການປ່ຽນແປງໃນອາລົມ, ການສະແດງອາລົມທີ່ບໍ່ສາມາດຄາດເດົາໄດ້, ອາລົມທີ່ຮຸນແຮງ
- ການຂາດແຮງຈູງໃຈ
- ຄວາມໃຈຮ້າຍ ແລະ ໂມໂຫໄດ້ງ່າຍ
- ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ
- ພາວະຊຶມເສົ້າ
- ຄວາມຫຸນຫັ້ນ
- ການປະຕິເສດ ແລະ/ຫຼື ຂາດການຮັບຮູ້

## ການປ່ຽນແປງທາງການຮັບຮູ້

- ການຂາດສະມາທິ
- ການເສຍສະມາທິໄດ້ງ່າຍ
- ການສູນເສຍຄວາມຈໍາ ຫຼື ອາການຫຼົງລືມ
- ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຕັດສິນໃຈ, ການແກ້ໄຂບັນຫາ ຫຼື ການຈັດລະບົບລະບຽບໜ້າວຽກ
- ຄວາມສັບສົນ
- ການກະທໍາຊ້ຳຊ້າທີ່ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມໄດ້
- ຄວາມຫຸນຫັ້ນ
- ການປະມວນພາສາ - ລວມເຖິງ:
- ການບໍ່ເຂົ້າໃຈຄໍາທີ່ເວົ້າອອກມາ
- ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການປາກເວົ້າ ແລະ ການເຮັດໃຫ້ຄົນອື່ນເຂົ້າໃຈ
- ການປາກເວົ້າທີ່ຕິດຂັດ
- ການເວົ້າໄວຫຼາຍ ຫຼື ຊ້າຫຼາຍ
- ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການອ່ານ ຫຼື ຂຽນ

## ການປ່ຽນແປງທາງການສໍາຜັດຮູ້

- ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຂົ້າໃຈ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄົນອື່ນເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ກໍາລັງເກີດຂຶ້ນໃນໂລກອ້ອມຂ້າງຕົວເຈົ້າ
- ອາການຊັກ
- ພາວະອໍາມະພາດທາງຮ່າງກາຍ ແລະ/ຫຼື ອາການກ້າມເນື້ອເຄັ່ງ
- ອາການເຈັບຊໍາເຮື້ອ
- ການຄວບຄຸມກະເພາະປັດສະວະ ຫຼື ການຂັບຖ່າຍ
- ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການນອນ
- ການສູນເສຍຄວາມແຂງແຮງ ຫຼື ພະລັງງານ
- ການປ່ຽນແປງໃນຕົວຂັບເຄື່ອນທາງເພດ
- ການປ່ຽນແປງໃນຄວາມຢາກອາຫານ
- ການບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍ

## ການປ່ຽນແປງທາງປະສາດສໍາຜັດ

- ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຕີຄວາມໝາຍການຈັບບາຍ, ອຸນຫະພູມ, ການເຄື່ອນໄຫວ, ຕໍາແໜ່ງແຂນ-ຂາ ແລະ ການລະບຸລາຍລະອຽດເລັກນ້ອຍ
- ການຫຼຸດລົງ ຫຼື ການສູນເສຍຄວາມສາມາດໃນການໄດ້ຍິນ
- ອາການຫຼືອີ້
- ຄວາມອ່ອນໄຫວຕໍ່ສຽງທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນ
- ການສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນບາງສ່ວນ (ຫຼື ທັງໝົດ)
- ກ້າມເນື້ອດວງຕາອ່ອນແອ
- ການເບິ່ງເຫັນພາບຊ້ອນ ຫຼື ມົວ
- ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຕັດສິນໄລຍະທາງດ້ວຍການເບິ່ງເຫັນ
- ການເຄື່ອນໄຫວຂອງດວງຕາໂດຍບໍ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈ
- ຄວາມອ່ອນໄຫວຕໍ່ແສງ
- ການສູນເສຍ ຫຼື ການໄດ້ກິ່ນ ຫຼື ລົດຊາດທີ່ຫຼຸດລົງ

ມີຫຼາຍປັດໄຈທີ່ມີບົດບາດໃນຄວາມຮຸນແຮງຂອງອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ ແລະ ຂອບເຂດທີ່ເຈົ້າມີອາການ ແລະ/ຫຼື ຄວາມທ້າທາຍທາງສຸຂະພາບໄລຍະສັ້ນ ຫຼື ຍາວ:

- ຄວາມຮຸນແຮງຂອງອາການບາດເຈັບໃນເບື້ອງຕົ້ນ.
- ອັດຕາ ຫຼື ຄວາມສົມບູນຂອງການຟື້ນຕົວທາງກາຍະພາບ.
- ໜ້າທີ່ໃດຂອງສະໝອງໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກການບາດເຈັບໂດຍກົງ.
- ຄົນໃດໜຶ່ງຈະສາມາດເພິ່ງພາໄດ້ຫຼາຍສຳໃດແມ່ນຂຶ້ນກັບໜ້າທີ່ກ່ອນທີ່ພວກມັນຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກອາການບາດເຈັບ.
- ຊັບພະຍາກອນທີ່ມີໃຫ້ລະຫວ່າງການຟື້ວຕົວ - ການແພດ, ການໃຫ້ຄຳປຶກສາ ແລະ ອື່ນໆ.
- ສ່ວນໃດຂອງໜ້າທີ່ຍັງບໍ່ເສຍຫາຍ ແລະ ໃຊ້ງານໄດ້ຫຼັງຈາກການບາດເຈັບ.



**ອາການ ຫຼື ການປ່ຽນແປງອື່ນໆທີ່ເຈົ້າອາດສັງເກດເຫັນນັບຕັ້ງແຕ່ເຈົ້າມີ TBI:**

---



---



---



---



---



---



---



**ແມ່ນຫຍັງຄືການປ່ຽນແປງ, ຂໍ້ບົກຜ່ອງ ຫຼື ອາການທີ່ຫຍຸ້ງຍາກທີ່ສຸດສຳລັບເຈົ້າໃນເວລານີ້?**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## ອາການອິດເມື່ອຍ, ບັນຫາໃນການນອນ ແລະ ອາການເຈັບຫົວ

ອາການອິດເມື່ອຍ, ບັນຫາໃນການນອນ ແລະ ອາການເຈັບຫົວແມ່ນເກີດຂຶ້ນໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ (ແລະ ມັກສ້າງຄວາມທຸກໃຈ) ຫຼັງຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້າໃນສະໝອງ. ພວກມັນເປັນສັນຍານທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມກັງວົນດ້ານການຮັບຮູ້ ແລະ ອາລົມຫຼາຍທີ່ສຸດ.

### ອາການອິດເມື່ອຍ

ເຈົ້າອາດສັງເກດເຫັນວ່າເຈົ້າເມື່ອຍງ່າຍ ແລະ ພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການປັບຕົວເປັນປົກກະຕິຫຼັງຈາກມື້ທີ່ຫຍຸ້ງ. ເຈົ້າອາດສັງເກດເຫັນວ່າອາການອິດເມື່ອຍມັກເຮັດໃຫ້ອາການອື່ນໆຮຸນແຮງຂຶ້ນອີກດ້ວຍ.

#### ເຈົ້າສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ກ່ຽວກັບອາການອິດເມື່ອຍ?

- ຢູ່ໃນຄວາມເປັນຈິງ ແລະ ວາງແຜນໃຫ້ເໝາະສົມ. ຄວບຄຸມຄວາມໄວຂອງຕົນເອງ ແລະ ພຽງແຕ່ໃຊ້ແຮງເມື່ອເຈົ້າມີກຳລັງຫຼາຍທີ່ສຸດ.
- ຮັບຮູ້ວ່າເຈົ້າອາດບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ຫຼາຍຄືກັບທີ່ເຈົ້າເຮັດກ່ອນໜ້ານີ້.
- ຢ່າບັງຄັບຕົນເອງຫຼາຍເກີນໄປ. ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້, ເມື່ອໃດກໍ່ຕາມທີ່ເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້. ພະຍາຍາມບໍ່ກັງວົນກັບສິ່ງທີ່ເຈົ້າເຮັດບໍ່ສຳເລັດ - ໃຫ້ສັງເກດເມື່ອເຈົ້າເຮັດສິ່ງຕ່າງໆໄດ້ດີ ແລະ ສະເຫຼີມສະຫຼອງຄວາມສຳເລັດເຫຼົ່ານັ້ນ!
- ພັກຜ່ອນເປັນປະຈຳ. ຈັດສັນເວລາຫວ່າງ ແລະ ວາງແຜນເພື່ອພັກຜ່ອນ - ສິ່ງນີ້ຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຄວບຄຸມຄວາມໄວຂອງຕົນເອງໄດ້.

### ເກັບພະລັງງານໄວ້

ການເກັບພະລັງງານຂອງເຈົ້າໄວ້ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຫຼີກລ່ຽງຈາກອາການອິດເມື່ອຍ ແລະ ຜົນຕາມມາຕໍ່ການຮັບຮູ້. ຢ່າລືມທີ່ຈະ**ຖອຍຫຼັງກັບ...**

**ການດູແລຕົນເອງ:** ນອນໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ດູແລຕົນເອງ. ກິນອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດ, ດື່ມນໍ້າຢູ່ສະເໝີ ແລະ ຫຼີກລ່ຽງເຫຼົ້າ ແລະ ຢາ.

**ພັກຜ່ອນ** ເມື່ອເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງຕັ້ງສະມາທິໃໝ່ - ການພັກຜ່ອນແມ່ນແຕ່ 30 ວິນາທີກໍ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າດຶງສະຕິກັບມາ ແລະ ເພີ່ມພະລັງງານໃຫ້ຕົນເອງໄດ້. ແນວຄິດການພັກຜ່ອນສາມາດລວມເຖິງ:

- ການຍືດຄໍ 30 ວິນາທີ
- ບິບນວດຄໍຂອງເຈົ້າ
- ຫຼັບຕາຂອງເຈົ້າ ແລະ ນັບຮອດ 30
- ໄປຍ່າງໄວ ຫຼື ກະໂດດເພື່ອເຮັດໃຫ້ເລືອດຂອງເຈົ້າໄຫຼວຽນໄດ້ດີ
- ເດ່ ແລະ ງໍຕີນຂອງເຈົ້າ
- ວາງຫົວຂອງເຈົ້າເທິງຫົວເຂົ້າຂອງເຈົ້າ
- ຫຼຽວເບິ່ງນອກປ່ອງຢ້ຽມ
- ສັ່ນມືຂອງເຈົ້າ
- ດື່ມນໍ້າພໍປະມານ



**ອອກກຳລັງກາຍເປັນປະຈຳ** ເພື່ອການຜ່ອນຄາຍ, ການນອນ ຫຼື ການໄຫຼວຽນເລືອດເຂົ້າສະໝອງທີ່ດີຂຶ້ນ.

**ຄວບຄຸມຄວາມໄວຂອງຕົນເອງ** ແລະ ເຮັດໜ້າວຽກທີ່ຫຍຸ້ງຍາກທີ່ສຸດຂອງເຈົ້າ ເມື່ອເຈົ້າຕື່ນຕົວທີ່ສຸດ.

**ເປີດໃຈເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ** - ແລະ ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເມື່ອເຈົ້າກຳລັງປະສົບກັບວຽກງານ.

**ຫຼີກລ່ຽງສິ່ງລົບກວນ** - ສິ່ງນັ້ນອາດເຮັດໃຫ້ໜ້າວຽກໃຊ້ເວລາດົນຂຶ້ນ. ຕົວຢ່າງ: ປິດສຽງໂທເຂົ້າໃນໂທລະສັບຂອງເຈົ້າ ແລະ ພິຈາລະນາຕິດປ້າຍ “ຫ້າມລົບກວນ” ຕໍ່ໜ້າປະຕູຂອງເຈົ້າ ແລະ ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເມື່ອເຈົ້າກຳລັງພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຮັດໜ້າວຽກໃດໜຶ່ງ.

**ຕັດສິ່ງລົບກວນສະມາທິ** ທີ່ໃຊ້ພະລັງງານໃນການຮັບຮູ້ ເຊິ່ງເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ສຳລັບໜ້າວຽກ. ຕົວຢ່າງ: ປິດວິທະຍຸ, ໂທລະພາບ, ປິດຕາຂອງເຈົ້າ, ໃຊ້ຫູຟັງ ແລະ ໃຊ້ເຄື່ອງສ້າງສຽງລົບກວນທີ່ມ່ວນຫຼື ພັດລົມ.

**ເຮັດໃຫ້ມັນງ່າຍໆ** - ແລະ ຫຼີກລ່ຽງການເຮັດຫຼາຍໜ້າວຽກພ້ອມກັນ. ເຮັດເທື່ອລະຢ່າງ.





## ອາການເຈັບຫົວ

ມີອາການເຈັບຫົວທ້າປະເພດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງຫຼາຍທີ່ສຸດ:

**ອາການເຈັບຫົວຈາກຄວາມຄຽດ (ປະເພດທີ່ພົບເຫັນຫຼາຍທີ່ສຸດ)** - ແຮງກະຕຸ້ນລວມມີຄວາມກັງວົນ, ຄວາມຄຽດ, ການເຮັດວຽກຫຼາຍເກີນໄປ, ການວາງທ່າທາງຮ່າງກາຍທີ່ບໍ່ດີ ແລະ ການລະບາຍອາກາດທີ່ບໍ່ດີ.

- ຄວາມກົດດັນບໍລິເວນຫົວ
- ຄວາມບໍ່ສະບາຍບໍລິເວນຄໍ ຫຼື ຄາງ
- ອາການກົດເຈັບໃນໜັງຫົວຂອງເຈົ້າ ຫຼື ບໍລິເວນກ້າມເນື້ອສ່ວນຄໍ ແລະ ບ່າໄຫຼ່
- ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ, ອາການຕັ້ງຕົ້ນມັກເກີດຂຶ້ນຕອນທ້າຍມື້, ສະນັ້ນມັນອາດເຮັດໃຫ້ບໍ່ສາມາດນອນຫຼັບໄດ້

**ອາການເຈັບຫົວຈາກໂຮກໄມເກຣນ** - ແຮງກະຕຸ້ນລວມມີຄວາມຄຽດທາງອາລົມ, ກິດຈະກຳທາງຮ່າງກາຍ, ບັນຫາໃນການນອນ, ອາການອິດເມື່ອຍ, ພຶດຕິກຳການກິນອາຫານທີ່ບໍ່ປົກກະຕິ ແລະ ອາຫານປະເພດໃດໜຶ່ງ (ເຊັ່ນ: ຊັອກໂກແລັດ).

- ອາການເຈັບເປັນຈັງຫວະໃນໜ້າຜາກ ຫຼື ກະໜັບ
- ອາດມີອາການປຸ້ນທ້ອງ, ອາການປວດຮາກ, ອາການມືນຊາ, ກ້າມເນື້ອອ່ອນແອ ແລະ ພາວະອ່ອນໄຫວຕໍ່ແສງ/ສຽງ/ກິ່ນ
- ການນອນອາດຊ່ວຍແກ້ໄຂບັນຫາຕ່າງໆ

### ອາການເຈັບຫົວຫຼັງເຫດການບອບຊ້ຳ

- ອາການເຈັບທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນເມື່ອສຳຜັດ, ຕາມດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກເຈັບແສບ ຫຼື ຄັນ
- ຄ້າຍຄືກັບອາການເຈັບຫົວຈາກຄວາມຄຽດ ແລະ ໂຮກໄມເກຣນ
- ເກີດຂຶ້ນຫຼາຍເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍປີຫຼັງຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ

**ອາການເຈັບຫົວເປັນຈຸ້ມ** - ແຮງກະຕຸ້ນລວມມີສານນິໂກຕິນ, ເຫຼົ້າ, ການເຮັດວຽກຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ຄວາມຄຽດທາງອາລົມ.

- ອາການເຈັບຮຸນແຮງຫຼັງດວງຕາ ແລະ ເບື້ອງໜຶ່ງຂອງໃບໜ້າ ເຊິ່ງອາດຍ້າຍໄປອີກເບື້ອງໜຶ່ງຂອງໃບໜ້າ.
- ຄ້າຍຄືກັບອາການເຈັບຫົວຈາກໂຮກໄມເກຣນ, ແຕ່ຮຸນແຮງກວ່າ
- ເກີດຂຶ້ນດົນລະຫວ່າງ 15 ນາທີຫາສາມຊົ່ວໂມງ

**ອາການເຈັບຫົວຈາກການຖອນຕົວ (ການປັບຕົວເປັນປົກກະຕິ)** - ເກີດຂຶ້ນ

ຍ້ອນການຖອນຕົວຈາກການໃຊ້ຢາລະງັບອາການເຈັບເປັນເວລາຍາວນານ.

- ອາການປຸ້ນທ້ອງ, ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການໃຊ້ສະມາທິ, ພາວະຊຶມເສົ້າ, ເຄື່ອງໃຈໄດ້ງ່າຍ ແລະ ກະວົນກະວາຍ
- ບໍ່ມີພື້ນທີ່ເຈັບປວດທີ່ສະເພາະ

**ອາການເຈັບຫົວສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນເກີດຂຶ້ນຈາກແຮງກະຕຸ້ນເຫຼົ່ານີ້ ຫຼື ປັດໄຈອື່ນໆທີ່ເຮັດໃຫ້ຮຸນແຮງຂຶ້ນ (ພະຍາຍາມຫຼຸດສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ ຖ້າເປັນໄປໄດ້)**

- ຄວາມຄຽດ
- ພາວະຊຶມເສົ້າ ແລະ ພາວະວິຕົກກັງວົນ
- ຂາດການນອນ ຫຼື ມີການປ່ຽນແປງໃນແບບແຜນການຫຼັບນອນ
- ການບໍ່ກິນເຂົ້າ
- ການວາງທ່າທາງຮ່າງກາຍທີ່ບໍ່ດີ
- ການເຮັດວຽກໃນທ່າທີ່ແປກປະຫຼາດ ຫຼື ການຢູ່ໃນທ່າໃດໜຶ່ງເປັນເວລາດົນ
- ຢາທີ່ໃຊ້ສຳລັບອາການອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ພາວະຊຶມເສົ້າ ຫຼື ພາວະຄວາມດັນເລືອດສູງ
- ການໃຊ້ຢາລະງັບອາການເຈັບຫົວຫຼາຍເກີນໄປ
- ການຂົບແກ້ວ ຫຼື ການກັດແຂ້ວ
- ບໍ່ມີກິດຈະກຳທາງຮ່າງກາຍ





# ຄວາມບໍ່ໝັ້ນຄົງທາງອາລົມ, ຄວາມໃຈຮ້າຍ ແລະ ອາລົມຫຸນຫັ້ນ



ການບາດເຈັບໃນສະໝອງສາມາດປ່ຽນລັກສະນະທີ່ເຈົ້າຮູ້ສຶກ ຫຼື ສະແດງອາລົມອອກມາ. ຫຼາຍຄັ້ງ, ເຈົ້າອາດປະສົບກັບຄວາມບໍ່ໝັ້ນຄົງທາງອາລົມ, ການປ່ຽນແປງໃນອາລົມ ຫຼື ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ຮຸນແຮງ ເຊັ່ນ: ຄວາມໃຈຮ້າຍ.

**ຄວາມບໍ່ໝັ້ນຄົງທາງອາລົມແມ່ນການປ່ຽນແປງໃນອາລົມທີ່ໄວເກີນຄວາມເປັນຈິງ.** ເຈົ້າອາດສັງເກດເຫັນວ່າຕົນເອງມີອາລົມ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ຮຸນແຮງຫຼາຍ.

**ຄວາມບໍ່ໝັ້ນຄົງທາງອາລົມມັກເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ,** ໂດຍສະເພາະຖ້າມີຄວາມເສຍຫາຍໃນພື້ນທີ່ສະໝອງຂອງເຈົ້າທີ່ຄວບຄຸມອາລົມ ແລະ ພຶດຕິກຳຂອງເຈົ້າ. ຫຼາຍຄັ້ງ, ບໍ່ມີເຫດການສະເພາະທີ່ກະຕຸ້ນໃຫ້ມີການຕອບກັບທາງອາລົມຢ່າງກະທັນຫັນ. ໃນບາງກໍລະນີ, ເຈົ້າສາມາດຫົວຂວັນ ຫຼື ຮ້ອງໃຫ້ເປັນຊ່ວຍຢ່າງກະທັນຫັນ. ສິ່ງນີ້ອາດສ້າງຄວາມສັບສົນສຳລັບໝູ່ ແລະ ຄອບຄົວທີ່ຄິດວ່າພວກເຂົາຫຼົງເຮັດບາງສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າບໍ່ພໍໃຈ. ການສະແດງອອກທາງອາລົມເຫຼົ່ານີ້ອາດບໍ່ມີຫຍັງເຊື່ອມໂຍງກັບລັກສະນະທີ່ຄົນໜຶ່ງຮູ້ສຶກແທ້ໆ (ຕົວຢ່າງ: ເຈົ້າສາມາດຮ້ອງໃຫ້ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮູ້ສຶກເສົ້າ ຫຼື ຫົວຂວັນໂດຍບໍ່ໄດ້ຮູ້ສຶກມີຄວາມສຸກ). ໃນບາງກໍລະນີ, ອາລົມອາດບໍ່ສອດຄ່ອງກັບສະຖານະການ, ເຊັ່ນ: ຫົວຂວັນໃສ່ເລື່ອງເລົ່າທີ່ເສົ້າ.

**ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນສຳລັບເຈົ້າ ແລະ ລະບົບຊ່ວຍເຫຼືອຂອງເຈົ້າທີ່ຈະຮູ້ວ່າ ຫຼາຍຄັ້ງ ເຈົ້າບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການສະແດງອອກທາງອາລົມເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ເຈົ້າອາດຮູ້ສຶກຄືກັບວ່າເຈົ້າມີອາລົມທີ່ຂຶ້ນໆລົງໆ.**

**ພວກເຮົາເວົ້າກ່ຽວກັບແຮງກະຕຸ້ນກັນເທາະ.** ແຮງກະຕຸ້ນແມ່ນສິ່ງທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດການຕອບໂຕ້ໃດໜຶ່ງໃນຕົວເຈົ້າ. ແຮງກະຕຸ້ນສາມາດເປັນແຮງກະຕຸ້ນພາຍໃນ (ບາງສິ່ງທີ່ມາຈາກຄວາມຄິດ ຫຼື ອາລົມທີ່ເຈົ້າສ້າງຂຶ້ນ) ຫຼື ພາຍນອກ (ບາງສິ່ງຢູ່ໃນໂລກພາຍນອກທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຕອບໂຕ້). ແຮງກະຕຸ້ນທີ່ພົບເຫັນໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດສຳລັບຄົນທີ່ມີອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງແມ່ນພາວະແຮງກະຕຸ້ນຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ/ຫຼື ພາວະປະສາດສຳຜັດເຮັດວຽກຫຼາຍເກີນໄປ (ເບິ່ງໜ້າທີ 19).

### ແຮງກະຕຸ້ນທີ່ພົບເຫັນໄດ້ຫຼາຍສຳລັບຄວາມບໍ່ໝັ້ນຄົງທາງອາລົມ:

- ພາວະແຮງກະຕຸ້ນຫຼາຍເກີນໄປ (ເບິ່ງໜ້າທີ 19)
- ອາການອິດເມື່ອຍ ຫຼື ອາການເມື່ອຍຫຼາຍເກີນໄປ (ເບິ່ງໜ້າທີ 5)
- ຄວາມຄຽດ, ຄວາມກັງວົນ ຫຼື ພາວະວິຕົກກັງວົນ (ເບິ່ງໜ້າທີ 35)
- ອາລົມທີ່ຮຸນແຮງ ຫຼື ການຮຽກຮ້ອງຈາກຄົນອື່ນ
- ສະຖານະການທີ່ເສົ້າ ຫຼື ເປັນຕາຫົວຫຼາຍ, ເຊັ່ນ: ເລື່ອງຕະລົກ, ຮູບເງົາ, ໜັງສື
- ສົນທະນາເຖິງຫົວຂໍ້ໃດໜຶ່ງ ເຊັ່ນ: ການຂັບລົດ, ການເສຍວຽກ, ຄວາມສຳພັນ, ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວເສຍຊີວິດ

### ຍຸດທະສາດເພື່ອຈັດການກັບຄວາມບໍ່ໝັ້ນຄົງທາງອາລົມ

- **ຮັບຮູ້ແຮງກະຕຸ້ນ** ແລະ ພະຍາຍາມຫຼີກລ່ຽງພວກມັນ. ລອງຈົດບັນທຶກອາລົມເພື່ອຊ່ວຍຕິດຕາມອາລົມ ແລະ ຊອກຫາແຮງກະຕຸ້ນຂອງເຈົ້າ.
- **ພັກຜ່ອນ**ຈາກສະຖານະການ ຫຼື ຄົນອື່ນ ເພື່ອວ່າເຈົ້າຈະສາມາດຄວບຄຸມອາລົມຂອງເຈົ້າຄືນໃໝ່.
- **ພະຍາຍາມເບິ່ງຂ້າມພຶດຕິກຳດັ່ງກ່າວ** ແລະ ແນະນຳໃຫ້ລະບົບຊ່ວຍເຫຼືອຂອງເຈົ້າເຮັດເຊັ່ນດຽວກັນ. ໂດຍການເອົາໃຈໃສ່ກັບຄວາມບໍ່ໝັ້ນຄົງ ແລະ ໃຫ້ຄວາມສົນໃຈກັບມັນຫຼາຍເກີນໄປ, ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ບັນຫາຮຸນແຮງຂຶ້ນ.
- **ປ່ຽນຫົວຂໍ້** ຫຼື ໜ້າວຽກເປັນສິ່ງທີ່ກົດດັນ ຫຼື ມີແຮງກະຕຸ້ນໜ້ອຍລົງ.
- **ວາງແຜນລ່ວງໜ້າ** ແລະ ຮູ້ຈັກຂີດຈຳກັດຂອງເຈົ້າ. ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຈົ້າພັກຜ່ອນຢ່າງພຽງພໍ ແລະ ພະຍາຍາມບໍ່ເຮັດໃຫ້ຕົນເອງຢູ່ໃນສະຖານະການທີ່ມີຄວາມຄຽດສູງ, ການຮຽກຮ້ອງສູງ ແລະ ພາວະແຮງກະຕຸ້ນຫຼາຍເກີນໄປ.
- **ເຕັກນິກການສູບຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ ແລະ/ຫຼື ການຜ່ອນຄາຍ**ເພື່ອຫຼຸດຄວາມຄຽດ ແລະ ປັບສະພາບຕົວເຈົ້າເອງຄືນໃໝ່.

**ຮັບຮູ້ແຮງກະຕຸ້ນທາງອາລົມຂອງເຈົ້າ**

ດັ່ງທີ່ກ່າວໄວ້ຂ້າງເທິງ, ການບັນທຶກອາລົມສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຊອກຫາ ແລະ ລະບຸແຮງກະຕຸ້ນຂອງເຈົ້າໄດ້. ນີ້ແມ່ນບາງຢ່າງທີ່ສາມາດເພີ່ມໃສ່ໃນການບັນທຶກອາລົມ ຫຼື ປຶ້ມບັນທຶກອາລົມຂອງເຈົ້າ:

- ເກີດຫຍັງຂຶ້ນກ່ອນທີ່ພຶດຕິກຳດັ່ງກ່າວຈະເລີ່ມຕົ້ນຂຶ້ນ?
- ມີຄົນອື່ນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງເມື່ອພຶດຕິກຳເກີດຂຶ້ນບໍ່?
- ມັນເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃສ?
- ກຳລັງເກີດຫຍັງຂຶ້ນໃນພື້ນທີ່ໃຊ້ຊີວິດຂອງເຈົ້າ?
- ນີ້ແມ່ນພຶດຕິກຳໃໝ່ບໍ່?
- ມີການກະທຳໃດໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ມັນຮຸນແຮງຂຶ້ນບໍ່?
- ເຈົ້າໄດ້ພະຍາຍາມສື່ສານຄວາມຕ້ອງການ ຫຼື ຄວາມປະສົງບໍ່?
- ມີຮູບແບບໃດໜຶ່ງທີ່ເຈົ້າສາມາດສັງເກດເຫັນບໍ່? ຕົວຢ່າງ: ມີເວລາໃນມື້, ເຫດການ ເຊັ່ນ: ການປ່ຽນແປງໃນຜຽນເຮັດວຽກ, ຜູ້ດູແລເບິ່ງແຍງ ຫຼື ຜູ້ຢ້ຽມຢາມຄົນໃດໜຶ່ງ, ສານ ເຊັ່ນ: ຢາ ຫຼື ເຫຼົ້າ, ນ້ຳຕານ ຫຼື ສານກາເຟອື່ນ ຫຼື ຢາທີ່ສາມາດເປັນແຮງກະຕຸ້ນບໍ່?

**ເມື່ອເຈົ້າກຳລັງຜະເຊີນໜ້າກັບແຮງກະຕຸ້ນ, ໃຫ້ຖາມຕົນເອງວ່າ . . .**

- ເຈົ້າຢູ່ໃນສະຖານະການປະເພດໃດ? ເຈົ້າປອດໄພບໍ່?
- ກຳລັງເກີດຫຍັງຂຶ້ນຢູ່ອ້ອມຂ້າງເຈົ້າ?
- ເຈົ້າກຳລັງມີອາລົມປະເພດໃດ?
- ເຈົ້າກຳລັງມີຄວາມຄິດຫຍັງ?
- ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຮູ້ສຶກແນວໃດ?

**ໃຫ້ຈື່ວ່າຄວາມບໍ່ໝັ້ນຄົງທາງອາລົມເປັນຄວາມທ້າທາຍທີ່ພົບເຫັນໄດ້ຫຼາຍຫຼັງຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ.**

ເຈົ້າອາດເສຍວຽກ, ຄວາມສາມາດໃນການຂັບລົດ, ອິດສະຫຼະພາບ, ມີການປ່ຽນແປງໃນຄວາມສຳພັນ ຫຼື ຄູ່ໝັ້ນຂອງເຈົ້າ ແລະ ມີຫຼາຍອາລົມທີ່ມາພ້ອມກັບການສູນເສຍ ແລະ ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້. ຄວາມຮູ້ສຶກເສົ້າ, ທຸກໃຈ, ໃຈຮ້າຍ, ບໍ່ພໍໃຈ, ຜິດຫວັງ ຫຼື ຊົມເສົ້າຫຼັງຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງແມ່ນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ. ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາ, ນັກຈິດຕະສາດ, ພະນັກງານສັງຄົມສັງເຄາະ, ໝູ່ ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວທີ່ໄວ້ໃຈໄດ້ ເພື່ອຊ່ວຍນຳທາງໃຫ້ເຈົ້າຜ່ານພື້ນ ແລະ ຈັດການກັບຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານີ້.



**ເຈົ້າເຄີຍມີຄວາມບໍ່ໝັ້ນຄົງທາງອາລົມບໍ່? ເຈົ້າເຄີຍລະບຸແຮງກະຕຸ້ນສະເພາະທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມບໍ່ໝັ້ນຄົງທາງອາລົມສຳລັບເຈົ້າບໍ່? ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ຍຸດທະສາດຫຍັງເພື່ອຮັບມື?**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## ການຈັດການກັບຄວາມໃຈຮ້າຍ ແລະ ອາລົມຫຸນຫັ້ນ

ຄວາມໃຈຮ້າຍຫຼາຍເກີນໄປມັກເປັນອາການທີ່ມີຢູ່ຫຼັງຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ. ສະໝອງປະກອບດ້ວຍຫຼາຍສ່ວນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເຊິ່ງຄວບຄຸມອາລົມ ແລະ ພຶດຕິກຳທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ເມື່ອສະໝອງສ່ວນທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາຄວບຄຸມ ແລະ ປະມວນອາລົມນັ້ນບາດເຈັບ, ມັນຍິ່ງຍາກຂຶ້ນທີ່ຈະຄວບຄຸມອາລົມຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ຄວາມໃຈຮ້າຍ. ມັນແຮງຍາກທີ່ຈະຮັບຮູ້ເວລາທີ່ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຄວາມໃຈຮ້າຍໄດ້.

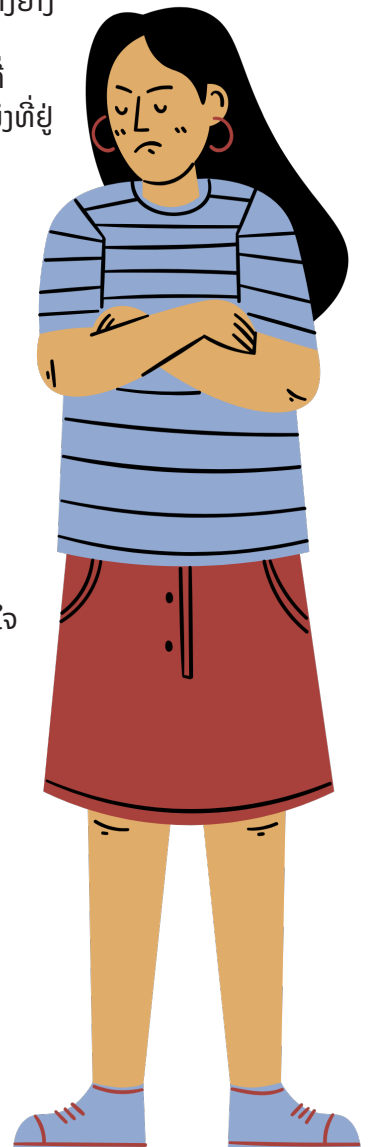
### ໂດຍຂຶ້ນກັບສະຖານະການ, ຄວາມໃຈຮ້າຍສາມາດເປັນອາລົມທີ່ດີ ຫຼື ບໍ່ດີ.

ຄວາມໃຈຮ້າຍມັກບໍ່ດີ ເມື່ອມັນບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ ແລະ ເມື່ອມັນກໍ່ໃຫ້ເກີດພຶດຕິກຳຮຸນແຮງ. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ, ຄວາມໃຈຮ້າຍເປັນການພະຍາຍາມສື່ສານ - ເຖິງແມ່ນວ່າມັນມັກເຮັດໃນທາງກົງຂ້າມ ແລະ ສາມາດປິດກັ້ນການສື່ສານໃນສະຖານະການໃດໜຶ່ງ.

### ເຫດຜົນວ່າເປັນຫຍັງເຈົ້າຈຶ່ງອາດຮູ້ສຶກໃຈຮ້າຍ

ຫຼັງຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ, ເຈົ້າອາດພົບວ່າຕົນເອງໃຈຮ້າຍດ້ວຍເຫດຜົນບາງຢ່າງເຫຼົ່ານີ້:

- ໃຈຮ້າຍກ່ຽວກັບສາເຫດຂອງອາການບາດເຈັບ.** ເຈົ້າອາດໃຈຮ້າຍໃນສາເຫດ ຫຼື ສະຖານະການທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອາການບາດເຈັບຂອງເຈົ້າ. ບາງທີອາດເປັນຄົນຂັບລົດທີ່ເມົາ, ຄົນຂັບລົດທີ່ເສຍສະມາທິ, ຜູ້ທຳຮ້າຍ ຫຼື ເຫດຜົນອື່ນ. ຖ້າເຈົ້າກຳລັງມີຄວາມໃຈຮ້າຍປະເພດໜຶ່ງ, ແນະນຳໃຫ້ເຈົ້າຊື່ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກໝູ່, ສະມາຊິກຄອບຄົວ ຫຼື ນັກບຳບັດທີ່ໄວ້ໃຈ ເພື່ອຊ່ວຍນຳທາງໃຫ້ເຈົ້າຜ່ານພື້ນ ແລະ ກ້າວຜ່ານຄວາມໃຈຮ້າຍນີ້.
- ການຕອບໂຕ້ທີ່ທຸກໃຈ.** ມັນເປັນທຳມະຊາດຂອງມະນຸດທີ່ຈະທຸກໃຈ ເມື່ອພວກເຮົາສູນເສຍບາງຄົນ, ບາງຢ່າງ ຫຼື ເມື່ອພວກເຮົາທົນທຸກກັບອາການບາດເຈັບ ຫຼື ອາການເຈັບປ່ວຍ. ພວກເຮົາມັກພະຍາຍາມຊອກຫາເຫດຜົນສຳລັບການສູນເສຍຂອງພວກເຮົາ. ສ່ວນໜຶ່ງໃນການຕອບໂຕ້ທີ່ທຸກໃຈຄືການໃຈຮ້າຍກັບສິ່ງທີ່ພວກເຮົາຄິດວ່າເຮັດໃຫ້ເກີດການສູນເສຍ. ຫຼາຍຄັ້ງ, ຄວາມໃຈຮ້າຍນີ້ສາມາດລ່າມໄປຫາເປົ້າໝາຍໃດໜຶ່ງທີ່ຢູ່ໃກ້ຕົວ. ຄົນສາມາດແກ້ໄຂການຕອບໂຕ້ທີ່ທຸກໃຈໂດຍການເວົ້າເຖິງມັນກັບໝູ່, ສະມາຊິກຄອບຄົວ ຫຼື ນັກບຳບັດທີ່ໄວ້ໃຈ. ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຈະຈື່ວ່າຄວາມທຸກໃຈຫຼັງຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງສາມາດຊັບຊ້ອນຫຼາຍຍິ່ງຂຶ້ນຍ້ອນຄວາມຈຳທີ່ບໍ່ດີ, ການຕັດສິນໃຈ, ການປ່ຽນແປງໃນອາລົມ ຫຼື ບຸກຄະລິກທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອາການບາດເຈັບຂອງເຈົ້າ.
- ຄວາມບໍ່ພໍໃຈ.** ເມື່ອຄວາມບໍ່ພໍໃຈເປັນສ່ວນໜຶ່ງໃຫ້ເກີດປະຕິກິລິຍາໃຈຮ້າຍ, ມັນສາມາດຊ່ວຍໄດ້ໂດຍການລອງເຮັດສິ່ງທີ່ງ່າຍກວ່າ. ເຈົ້າສາມາດກຽມຈິດໃຈຂອງຕົນເອງໃຫ້ພ້ອມສຳລັບສະຖານະການທີ່ເຈົ້າຮູ້ວ່າເຈົ້າມີແນວໂນ້ມຈະບໍ່ພໍໃຈໃນການເຮັດໜ້າວຽກທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ. ຕົວຢ່າງ: “ຕອນນີ້ແມ່ນເວລາໄປເລາະຊື້ເຄື່ອງ. ຂ້ອຍຮູ້ວ່າ ບາງຄັ້ງ ການເລາະຊື້ເຄື່ອງກໍ່ສ້າງຄວາມບໍ່ພໍໃຈ - ຂ້ອຍຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າຂ້ອຍເລີ່ມບໍ່ພໍໃຈ ແລະ ຂ້ອຍຈະແກ້ໄຂມັນໄດ້ແນວໃດ?”
- ການຕັດສິນໃຈທີ່ບົກຜ່ອງ.** ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ TBI ຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດການຕັດສິນໃຈທີ່ບົກຜ່ອງ ເຊິ່ງເປັນສ່ວນໃຫ້ເກີດບັນຫາທີ່ເຮັດໃຫ້ໃຈຮ້າຍ. ການບຳບັດການຮັບຮູ້ ຫຼື ການກວດສອບການຕັດສິນໃຈກັບຄົນທີ່ເຈົ້າໄວ້ໃຈກໍ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້. ການໃຊ້ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາ (ຫຼື ການບໍ່ກິນຢາຕາມຄຳສັ່ງແພດ) ສາມາດເປັນສ່ວນໃຫ້ເກີດບັນຫາທີ່ເຮັດໃຫ້ໃຈຮ້າຍ.
- ຄວາມໃຈຮ້າຍທີ່ປົກກະຕິ ແລະ ຊອບທຳ.** ບາງຄັ້ງກໍ່ມີເຫດຜົນທີ່ຊອບທຳໃນການໃຈຮ້າຍ. ຖ້າມີການບໍ່ສົນໃຈ, ເບິ່ງຂ້າມ ຫຼື ແກ້ໄຂຄວາມໃຈຮ້າຍທີ່ຊອບທຳ, ເຈົ້າມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະພົບວ່າຕົນເອງໃຈຮ້າຍຫຼາຍຂຶ້ນ. ຖ້າຄວາມໃຈຮ້າຍສະແດງອອກຢ່າງບໍ່ເໝາະສົມ, ການຕໍ່ວ່າ ຫຼື ບັນຫາເດີມຂອງເຈົ້າອາດຖືກຫຼຸດຄ່າລົງຈາກການສະແດງອອກເຖິງຄວາມໃຈຮ້າຍຂອງເຈົ້າ.





**ເຈົ້າຄິດວ່າຕົນເອງມີເຫດຜົນຫຍັງໃຫ້ໃຈຮ້າຍ?**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຈະຈື່ວ່າອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ໍາໃນສະໝອງສາມາດສົ່ງຜົນຕໍ່ຄວາມໄວໃນການໃຈຮ້າຍຂອງເຈົ້າ ແລະ ມັນຍັງສາມາດສົ່ງຜົນຕໍ່ຄວາມຮຸນແຮງຂອງຄວາມໃຈຮ້າຍຂອງເຈົ້າ. ເຈົ້າອາດຄິດວ່າຕົນເອງສິ້ນຫວັງ ຫຼື ໜັກໜ່ວງຈາກການປ່ຽນແປງທາງອາລົມເຫຼົ່ານີ້ - ແຕ່ມີຍຸດທະສາດ ແລະ ເຕັກນິກທີ່ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ເພື່ອຈັດການກັບຄວາມໃຈຮ້າຍຂອງເຈົ້າ.

**ຍຸດທະສາດເພື່ອຈັດການກັບຄວາມໃຈຮ້າຍ**

ທຸກຄົນທີ່ໃຈຮ້າຍຫຼັງຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ໍາໃນສະໝອງກໍາລັງຜະເຊີນໜ້າກັບມັນໃນລັກສະນະທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ບໍ່ມີ “ວິທີທີ່ຖືກຕ້ອງໜຶ່ງດຽວ” ເພື່ອຈັດການກັບຄວາມໃຈຮ້າຍ - ທຸກຄົນແມ່ນແຕກຕ່າງກັນ. ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້ແມ່ນ **ການຮັບຟັງຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າ, ລະບຸ ແລະ ຮັບຮູ້ແຮງກະຕຸ້ນຂອງເຈົ້າ ແລະ ຊອກຫາຍຸດທະສາດການຈັດການທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນສໍາລັບເຈົ້າ.**

**ຍຸດທະສາດການແຊກແຊງໃນເບື້ອງຕົ້ນເພື່ອຮັບມືກັບຄວາມໃຈຮ້າຍ**

ມີຫຼາຍຢ່າງທີ່ເຈົ້າສາມາດຝຶກເຮັດລ່ວງໜ້າໄດ້ຢ່າງຫ້າວຫັນ - **ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເອີ້ນວ່າຍຸດທະສາດການແຊກແຊງໃນເບື້ອງຕົ້ນ.**

- ຮຽນຮູ້ສັນຍານເຕືອນຄວາມໃຈຮ້າຍຂອງເຈົ້າ ເຊັ່ນ: ການເວົ້າສຽງດັງ, ການກໍາກໍາປິ່ນ, ອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ ແລະ ການຫາຍໃຈທີ່ໄວຂຶ້ນ, ເທື່ອອອກ, ກ້າມເນື້ອເຄັ່ງ, ການຄິດລົບ, ການຂົ່ມຂູ່, ການທໍາລາຍສິ່ງຂອງ, ການໂຍນສິ່ງຂອງ, ການທຸບຕີ, ການເຕະ ແລະ ອື່ນໆ. ເມື່ອເຈົ້າຮູ້ຈັກສັນຍານເຕືອນຄວາມໃຈຮ້າຍຂອງເຈົ້າ ແລະ ເຂົ້າໃຈວ່າເຈົ້າຈະຕອບໂຕ້ແນວໃດ, ເຈົ້າກໍສາມາດກຽມພ້ອມໄດ້ດີຂຶ້ນເມື່ອພວກມັນເກີດຂຶ້ນ.
- ຊອກຫາວິທີທາງເພື່ອຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຕົນເອງຕົກຢູ່ໃນສະຖານະການທີ່ມີຄວາມສູງ. ຕົວຢ່າງ: ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຕົນເອງໂຍນສິ່ງຂອງ ໂດຍການເອົາສິ່ງຂອງອອກຈາກສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເຈົ້າມີແນວໂນ້ມຈະໂຍນຫຼາຍທີ່ສຸດ. ສ້າງແຜນການຕ່າງໆເພື່ອຫຼີກລ່ຽງສະຖານະການທີ່ໃຊ້ອາລົມ.
- ຢ່າໃຊ້ຢາ ຫຼື ເຫຼົ້າ ໂດຍສະເພາະຖ້າເຈົ້າຮູ້ວ່າພວກມັນຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຮູ້ສຶກໂມໂຫໄດ້ງ່າຍ.
- ຄວບຄຸມສິ່ງກະຕຸ້ນຂອງເຈົ້າ ໂດຍການຮູ້ຈັກຂີດຈໍາກັດຂອງເຈົ້າ ແລະ ວາງແຜນຢ່າງເໝາະສົມ. ສໍາລັບບາງຄົນ ພາວະແຮງກະຕຸ້ນຫຼາຍເກີນໄປເປັນແຮງກະຕຸ້ນສໍາລັບຄວາມໃຈຮ້າຍ, ໃນຂະນະທີ່ຄົນອື່ນເລືອກທີ່ຈະຫຍຸ້ງວຽກ ແລະ ບໍ່ສົນໃຈເພື່ອຫຼີກລ່ຽງຄວາມຮູ້ສຶກໃຈຮ້າຍ. ຮູ້ຈັກສິ່ງທີ່ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຕ້ອງການ ແລະ ຕັ້ງໃຈຕັດສິນໃຈເພື່ອປ້ອງກັນແຮງກະຕຸ້ນໃນຊ່ວງທໍາອິດ.

### ຍຸດທະສາດການຄວບຄຸມຕົນເອງເພື່ອຮັບມືກັບຄວາມໃຈຮ້າຍ

ເມື່ອເຈົ້າຄິດວ່າຕົນເອງເລີ່ມຮູ້ສຶກໃຈຮ້າຍ, ເຈົ້າຈະຕ້ອງການໃຊ້ຍຸດທະສາດໃນເວລາຕົວຈິງ, ເຊິ່ງຍັງເອີ້ນວ່າ **ຍຸດທະສາດການຄວບຄຸມຕົນເອງ**.

- ຮູ້ວ່າເຈົ້າມີພະລັງທີ່ຈະຄວບຄຸມອາລົມຂອງເຈົ້າ. ການຄວບຄຸມອາລົມເປັນທັກສະ - ຍິ່ງເຈົ້າຝຶກຫຼາຍສຳໃດ, ເຈົ້າກໍ່ເຮັດໄດ້ດີຂຶ້ນສຳນັ້ນ.
- ໃຫ້ຈື່ໄວ້ວ່າສະຖານະການຂຶ້ນໆລົງໆເປັນສ່ວນປົກກະຕິໃນຊີວິດ.
- ຫາຍໃຈຊ້າໆ ແລະ ເລິກໆ.
- ອະທິບາຍກ່ຽວກັບຕົວເອງຢ່າງໃຈເຢັນ.
- ຊອກຫາວິທີການທີ່ເສີມສ້າງເພື່ອຮັບມືກັບຄວາມໃຈຮ້າຍຢູ່ສະເໝີ. ຖ້າເຈົ້າພົບສິ່ງໃດໜຶ່ງທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນ - ໃຫ້ເຮັດມັນເປັນປະຈຳ. ຢ່າຢ້ານທີ່ຈະລອງບາງຢ່າງໃໝ່.
- ຊົມເຊີຍຕົນເອງ ເມື່ອເຈົ້າຄວບຄຸມຄວາມໃຈຮ້າຍຂອງເຈົ້າໄດ້. ມັນບໍ່ງ່າຍ ແຕ່ດ້ວຍການຝຶກເປັນປະຈຳ, ເຈົ້າຈະສາມາດເຮັດມັນໄດ້ດີຂຶ້ນ.
- ສະເຫຼີມສະຫຼອງເມື່ອເຈົ້າຄ່ອຍໆຈັດການຄວາມໃຈຮ້າຍຂອງເຈົ້າໄດ້ສຳເລັດ. ໃຫ້ຄວາມສົນໃຈກັບສິ່ງທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນ ແລະ ໃຊ້ມັນໃນອະນາຄົດ.

### ຍຸດທະສາດຖອຍອອກມາ, ໃຈເຢັນ, ລອງໃໝ່ເພື່ອຈັດການກັບຄວາມໃຈຮ້າຍ.

ຫຼັງຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ, ຄວາມໃຈຮ້າຍສາມາດເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ຢ່າງກະທັນຫັນ. ໜຶ່ງຍຸດທະສາດເພື່ອຈັດການກັບມັນຄືການໃຫ້ຄົນທີ່ໃຈຮ້າຍ**ຖອຍອອກມາ, ໃຈເຢັນ ແລະ ລອງໃໝ່**. ຍຸດທະສາດນີ້ສາມາດເອີ້ນວ່າ **ພັກຜ່ອນ, ຜ່ອນຄາຍ ແລະ ກັບຄືນມາ** - ຫຼື ຄຳສັບຫຍັງກໍ່ຕາມທີ່ເຈົ້າສະບາຍໃຈໃນການໃຊ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ.

- **ຖອຍອອກມາ** - ເມື່ອສັນຍານເຕືອນປາກົດຂຶ້ນ, ເຈົ້າຄວນອອກຈາກສະຖານະການດັ່ງກ່າວ ແລະ ໄປບ່ອນທີ່ປອດໄພ. ຄົນອື່ນອາດຈຳເປັນຕ້ອງບອກໄປໃຫ້ເຈົ້າອອກໄປ. ຖ້າເຈົ້າບໍ່ສາມາດອອກໄປ, ຄົນອື່ນທີ່ຢູ່ຄວນອອກໄປແທນ ຖ້າເປັນໄປໄດ້. ຝຶກຖອຍອອກເມື່ອເຈົ້າບໍ່ໃຈຮ້າຍເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ມັນດຳເນີນໄປໄດ້ດີຂຶ້ນ ເມື່ອຈຳເປັນແທ້ໆ.
- **ໃຈເຢັນ** - ເມື່ອເຈົ້າຖອຍອອກໄປບ່ອນທີ່ປອດໄພ, ເຈົ້າຄວນພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ຕົນເອງໃຈເຢັນ. ສາມາດໃຊ້ຫຼາຍເຕັກນິກເພື່ອເຮັດໃຫ້ໃຈເຢັນ, ລວມເຖິງການສູບຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ, ການຟັງດົນຕີເບົາໆ, ການນັ່ງສະມາທິ, ການອະທິຖານ, ການຫຼັບຕາ, ການອອກໄປຢ່າງ ຫຼື ການມີສ່ວນຮ່ວມໃນກິດຈະກຳທາງຮ່າງກາຍທີ່ຄວບຄຸມ.
- **ກຽມກັບຄືນມາ** - ຫຼັງຈາກທີ່ໃຈເຢັນແລ້ວ, ເຈົ້າອາດຈຳເປັນຕ້ອງຄິດທົບທວນກ່ຽວກັບສະຖານະການ ແລະ ກຽມກັບຄືນມາ. ຖ້າສາມາດເຮັດໄດ້, ເຈົ້າອາດຕ້ອງການຕັ້ງຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້ກັບຕົນເອງ:
  - ຂ້ອຍຈຳເປັນຕ້ອງຂໍໃຫ້ຄົນໃດໜຶ່ງບໍ່?
  - ຂ້ອຍຈຳເປັນຕ້ອງອະທິບາຍບໍ່ວ່າເປັນຫຍັງຂ້ອຍຈຶ່ງອອກໄປ?
  - ຂ້ອຍຈຳເປັນຕ້ອງບອກຄົນໃດໜຶ່ງກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຂ້ອຍບໍ່?
  - ຂ້ອຍສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ເພື່ອຫຼີກລ່ຽງເຫດການນີ້ໃນອະນາຄົດ?
- **ລອງໃໝ່ອີກຄັ້ງ** - ເມື່ອເຈົ້າກັບຄືນມາຈາກການຖອຍຫຼັງ ແລະ ໃຈເຢັນ, ເຈົ້າອາດຈຳເປັນຕ້ອງຂໍໂທດ, ອະທິບາຍເຫດການທີ່ເຈົ້າຖອຍອອກມາ ແລະ ຄວາມຮູ້, ຈາກນັ້ນໃຫ້ສືບຕໍ່ສິ່ງທີ່ເຈົ້າກຳລັງເຮັດ. ຫຼັງຈາກທີ່ເຈົ້າໄດ້ຮຽນຮູ້ທີ່ຈະຖອຍອອກມາ, ໃຈເຢັນ ແລະ ລອງໃໝ່ອີກຄັ້ງຢ່າງສຳເລັດ, ເຈົ້າສາມາດພະຍາຍາມໃຈເຢັນໃນສະຖານະການດັ່ງກ່າວໂດຍບໍ່ອອກໄປ.







## ແຜນການຈັດການກັບຄວາມໃຈຮ້າຍຂອງຂ້ອຍ

1) ສະຖານະການທີ່ຂ້ອຍມີແນວໂນ້ມຈະໃຈຮ້າຍ (ອະທິບາຍສັ້ນໆ)

---



---



---



---



---

2) ຖ້າຂ້ອຍຮູ້ວ່າຂ້ອຍເລີ່ມໃຈຮ້າຍ, ແມ່ນຫຍັງຄືສິ່ງທີ່ຂ້ອຍສາມາດເຮັດເພື່ອຮັບມືກັບມັນ? ແມ່ນຫຍັງຄືສິ່ງທີ່ຂ້ອຍບໍ່ຄວນເຮັດ?

---



---



---



---



---

3) ລະດັບຄວາມຮຸນແຮງຂອງຄວາມໃຈຮ້າຍຂອງຂ້ອຍ (ເລືອກໜຶ່ງຂໍ້)

1  
ບໍ່ໃຈຮ້າຍ

2  
ໃຈຮ້າຍໜ້ອຍໜຶ່ງ

3  
ໃຈຮ້າຍປານກາງ

4  
ໃຈຮ້າຍແທ້ໆ

5  
ໃຈຮ້າຍທີ່ສຸດ

4) ຜົນຮັບ - ແມ່ນຫຍັງໃຊ້ໄດ້ຜົນ? ແມ່ນຫຍັງໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນ? ຂ້ອຍຈະເຮັດແນວໃດເພື່ອໃຫ້ແຕກຕ່າງໃນຄັ້ງຖັດໄປ?

---



---



---



---



---

5) ຫຼັງຈາກທີ່ຂ້ອຍໃຈເຢັນລົງ, ຂ້ອຍສາມາດລົມກັບຄົນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ເພື່ອປະມວນຄວາມໃຈຮ້າຍຂອງຂ້ອຍ.  
ຂຽນລາຍຊື່ 1-3 ຄົນທີ່ເຈົ້າໄວ້ໃຈ ແລະ ເຊື່ອໝັ້ນ.

---



---

## ຄວາມທຸນຫັນ

ການເປັນຄົນທຸນຫັນໝາຍຄວາມວ່າເຈົ້າເຮັດດ້ວຍຄວາມຟ້າວຟັງ, ໄວ ຫຼື ໃຈຮ້ອນ. ການຕັດສິນໃຈທີ່ທຸນຫັນເປັນການຕັດສິນໃຈທີ່ເກີດຂຶ້ນໄວ ຫຼາຍ ໂດຍມີເວລາເລັກນ້ອຍໃຫ້ພິຈາລະນາຜົນຕາມມາທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນຈາກການຕັດສິນໃຈນັ້ນ. **ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ການຕັດສິນໃຈທີ່ທຸນຫັນແມ່ນ ການຕັດສິນໃຈໃດໜຶ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ “ໃນຊ່ວງເດືອດ” ໂດຍບໍ່ໄດ້ຢຸດ ແລະ ຄິດກ່ຽວກັບຜົນຕາມມາທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນ.**

**ຫຼັງຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້າໃນສະໝອງ, ເຈົ້າອາດຕໍ່ສູ້ກັບອາລົມທຸນຫັນ.** TBI ສາມາດເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຕໍ່ຕ້ານຄວາມຄິດທີ່ທຸນຫັນ ແລະ ແຮງກະຕຸ້ນໄດ້ຍາກຂຶ້ນ ໂດຍສະເພາະຖ້າມີອາການບາດເຈັບໃນສະໝອງສ່ວນຕ່າງໆຂອງເຈົ້າ (ຫຼັກໆແມ່ນສະໝອງສ່ວນໜ້າ) ທີ່ຮັບຜິດຊອບໃນ ການຄວບຄຸມກະແສປະສາດ. ຫຼາຍຄັ້ງ, ການບາດເຈັບໃນສະໝອງສາມາດປ່ຽນບຸກຄະລິກຂອງເຈົ້າ - ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ເຈົ້າອາດເປັນຄົນລະມັດລະວັງ ກ່ອນໜ້າອາການບາດເຈັບຂອງເຈົ້າ ແຕ່ສັງເກດວ່າຕົນເອງມີອາລົມທຸນຫັນ.

**ໜ້າທີ່ດ້ານບໍລິຫານເປັນຊຸດທັກສະຄວາມຄິດທີ່ຊ່ວຍເຮັດສິ່ງຕ່າງໆໄດ້ສໍາເລັດ.** ທັກສະເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຄວບຄຸມໂດຍສະໝອງສ່ວນໜ້າຂອງເຈົ້າ (ເບິ່ງກາຍະພາກສາດຂອງສະໝອງ, ໜ້າທີ 2)



### ເຈົ້າພົບວ່າຕົນເອງມີອາລົມທຸນຫັນໃນລັກສະນະໃດ?

---

---

---

---

---

---

---

---

ການມີ TBI ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າເຈົ້າບໍ່ສາມາດຕັດສິນໃຈໂດຍຜ່ານການໄຕ່ຕອງເປັນຢ່າງດີ ແລະ ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບ. ສະໝອງທີ່ບາດເຈັບແມ່ນ ສາມາດຝຶກຄືນໃໝ່ໄດ້ ແລະ ດ້ວຍການຝຶກຝົນ ເຈົ້າຈະສາມາດຄວບຄຸມກະແສປະສາດຂອງເຈົ້າໄດ້ດີຂຶ້ນ. ຍິ່ງເຈົ້າຮຽນຮູ້ທີ່ຈະຄວບຄຸມກະແສປະສາດ ຂອງເຈົ້າໄດ້ດີສໍາໃດ, ເຈົ້າກໍຍິ່ງມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະຫຼີກລ່ຽງຜົນສ່ວນຕົວ ແລະ ທາງກົດໝາຍທີ່ເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການໃນອະນາຄົດ.

### ຄວາມທຸນຫັນມີລັກສະນະແນວໃດ?

- ການຕັດສິນໃຈທີ່ບົກຜ່ອງ ຫຼື ບໍ່ດີພໍ - ຟ້າວຕັດສິນໃຈໂດຍບໍ່ໄດ້ຄິດ.
- ການຕອບໂຕ້ໂດຍບໍ່ໄດ້ຄິດ - ຟ້າວສະຫຼຸບ, ເວົ້າສິ່ງຕ່າງໆ ຫຼື ເຮັດສິ່ງຕ່າງໆໂດຍບໍ່ໄດ້ຄິດຢ່າງລະອຽດ.
- ການໄປເຮັດໜ້າວຽກອື່ນກ່ອນທີ່ຈະສໍາເລັດສິ່ງທີ່ໄດ້ເລີ່ມເຮັດແລ້ວ.
- ການຟ້າວເຮັດກິດຈະກຳໂດຍບໍ່ໄດ້ວາງແຜນກ່ອນ ແລະ ການເຮັດຜິດພາດຫຼາຍ.
- ການເວົ້າແຊກບົດສົນທະນາ ແລະ ການເວົ້າຂັດຄົນອື່ນ.
- ການສະແດງຄວາມຄິດເຫັນທີ່ສ້າງຄວາມເຈັບປວດ.
- ການມີບັນຫາໃນການປ່ຽນຜຽນ ຫຼື ການລໍຖ້າເປັນແຖວ.
- ການຢາກໄດ້ຄວາມເພິ່ງພໍໃຈໃນທັນທີ - ຕ້ອງການສິ່ງຕ່າງໆໃນຕອນນີ້, ບໍ່ສາມາດລໍຖ້າໄດ້.
- ການຊື່ສິ່ງຂອງຢ່າງທຸນຫັນ, ເຖິງແມ່ນວ່າບໍ່ສາມາດຊື່ໄດ້.
- ການເບິ່ງຂ້າມກົດລະບຽບຄວາມປອດໄພ ເຊັ່ນ: ການບໍ່ເບິ່ງລົດທີ່ຢູ່ທັງສອງຂ້າງກ່ອນຂ້າມຖະໜົນ.
- ການຝຶກພຶດຕິກຳທີ່ຫຼາຍອົງປະກອບທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າ ຫຼື ສະຫວັດດີພາບທາງອາລົມຕົກຢູ່ໃນຄວາມສ່ຽງ.





## ພາວະລະບົບປະສາດອ່ອນໄຫວງ່າຍ ແລະ ພາວະແຮງກະຕຸ້ນຫຼາຍເກີນໄປ

ຖ້າເຈົ້າກຳລັງປະສົບກັບພາວະປະສາດສຳຜັດເຮັດວຽກຫຼາຍເກີນໄປຫຼັງຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້າໃນສະໝອງ - ເຈົ້າບໍ່ໄດ້ໂດດດ່ຽວ. ພາວະທີ່ອ່ອນໄຫວຕໍ່ແຮງກະຕຸ້ນຫຼາຍເປັນພິເສດມັກເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກ TBI ເພາະສະໝອງຂອງເຈົ້າກຳລັງພະຍາຍາມຈັດລະບົບລະບຽບ ແລະ ປັບໃຫ້ໂຕມັນເອງສະຖຽນ - ສະນັ້ນແຮງກະຕຸ້ນພຽງເລັກນ້ອຍກໍອາດຫຼາຍເກີນໄປ. ບາງຄັ້ງ, ມັນເປັນເພາະສະໝອງໄດ້ຮັບບາດເຈັບໃນສະໝອງສ່ວນທີ່ຮັບຜິດຊອບສຳລັບການປະມວນປະສາດສຳຜັດ. ຄວາມຄຽດ, ອາການເຈັບ ແລະ ອາການອິດເມື່ອຍທີ່ສາມາດເກີດຂຶ້ນກັບ TBI ແມ່ນສາມາດເຮັດໃຫ້ຄວາມຮູ້ສຶກຮຸນແຮງ - ສະນັ້ນເຈົ້າອາດສັງເກດເຫັນວ່າສິ່ງຕ່າງໆທີ່ເຈົ້າສາມາດເຂົ້າໃຈກ່ອນໜ້າອາການບາດເຈັບຂອງເຈົ້າສາມາດເຮັດໃຫ້ເຈົ້າລຳຄານໃນຕອນນີ້ ແລະ ກໍ່ໃຫ້ເກີດພາວະປະສາດສຳຜັດເຮັດວຽກຫຼາຍເກີນໄປ.

### ແຮງກະຕຸ້ນທົ່ວໄປຂອງພາວະປະສາດສຳຜັດເຮັດວຽກຫຼາຍເກີນໄປລວມເຖິງ:

- ສຽງຢູ່ເບື້ອງຫຼັງ
- ສຽງດັງເກີນໄປ
- ແສງສະຫວ່າງຈ້າ
- ເສື້ອຜ້າທີ່ຄັນ ຫຼື ໃສ່ບໍ່ສະບາຍ
- ການຈັບຕ້ອງທີ່ບໍ່ຄາດຄິດ
- ຝຸງຊົນຂະໜາດໃຫຍ່
- ກິນແຮງ ຫຼື ສະເພາະ



ສິ່ງສຳຄັນໃນການຈັດການກັບພາວະປະສາດສຳຜັດເຮັດວຽກຫຼາຍເກີນໄປ ຄືການຮັບຮູ້ເວລາທີ່ເຈົ້າເລີ່ມບໍ່ພໍໃຈ, ໂມໂຫ ຫຼື ໜັກໜ່ວງ. ໂດຍສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ, ສັນຍານເຕືອນສຳລັບພາວະປະສາດສຳຜັດເຮັດວຽກຫຼາຍເກີນໄປແມ່ນຄືກັບຄວາມໃຈຮ້າຍ (ຊອກຫາຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຄວາມໃຈຮ້າຍໃນໜ້າທີ 11):

- **ການປ່ຽນແປງໃນການປາກເວົ້າ** - ການເວົ້າສຽງດັງ, ການດ່າ, ການເອີ້ນຊື່ເຍີ້ຍ, ການຂົ່ມຂູ່ ແລະ ການກ່າວຫາ.
- **ການປ່ຽນແປງໃນພຶດຕິກຳ** - ການກຳກຳປີ້ນ, ການເຄື່ອນເໜັງຮ່າງກາຍຫຼາຍຂຶ້ນ ຫຼື ການກະວົນກະວາຍ, ການສະແດງສືໜ້າໃຈຮ້າຍ, ການຍັບເຂົ້າໃກ້ວັດຖຸ ຫຼື ຄົນທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າບໍ່ພໍໃຈ, ການທຳລາຍສິ່ງຕ່າງໆ, ການໂຍນສິ່ງຂອງ, ການຂົ່ມຂູ່ຄົນອື່ນ, ການທຸບຕີ, ການເຕະ, ການຢ່າງໄປມາ ແລະ ອື່ນໆ.
- **ສັນຍານທາງກາຍະພາບ** - ການຫາຍໃຈໄວ ແລະ ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ, ເຫື່ອອອກ, ກ້າມເນື້ອເຄັ່ງຕຶງ, ໜ້າແດງ ຫຼື ໃບໜ້າຮູ້ສຶກຮ້ອນ, ດວງຕາມູນອອກມາ, ຮູດັງຟ່ອງຂຶ້ນ, ອາການປຸ້ນທ້ອງ/ຈຸກສຽບໃນທ້ອງຂອງເຈົ້າ, ອາການເຈັບຫົວ.
- **ສັນຍານທາງຈິດ** - ຄວາມຄິດລົບກ່ຽວກັບຄົນອື່ນ, ຄວາມສັບສົນ, ຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່ພໍໃຈ, ຄວາມຮູ້ສຶກຢ້ານ ຫຼື ວິຕົກກັງວົນ, ຄວາມຮູ້ສຶກອາຍ, ລະອາຍໃຈ ຫຼື ຮູ້ສຶກຜິດ, ຄວາມຮູ້ສຶກເຈັບປວດ, ຄວາມຮູ້ສຶກເສົ້າ, ຄວາມຮູ້ສຶກໜັກໜ່ວງ, ຄວາມຮູ້ສຶກໃຈຮ້ອນ.



**ແມ່ນຫຍັງຄືສັນຍານເຕືອນທີ່ເຈົ້າມີແນວໂນ້ມຈະຮູ້ສຶກຫຼາຍທີ່ສຸດ ເມື່ອເຈົ້າກຳລັງມີພາວະປະສາດສຳຜັດເຮັດວຽກຫຼາຍເກີນໄປ? ເຈົ້າສາມາດອ້ອມວົງມົນໃນລາຍການຂ້າງເທິງ ແລະ ເພີ່ມລາຍການອື່ນໆໃສ່ບ່ອນນີ້:**

---



---



---



---



---



---



---



---



## ສະມາທິ ແລະ ຄວາມຈໍາ

ເຈົ້າອາດສັງເກດເຫັນວ່ານັບຕັ້ງແຕ່ທີ່ເຈົ້າມີອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊໍ້າໃນສະໝອງ, ເຈົ້າພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເອົາໃຈໃສ່ ຫຼື ຄວບຄຸມສະມາທິຂອງເຈົ້າ. ສິ່ງນີ້ມັກເກີດຂຶ້ນກັບຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ວ່າເຈົ້າບໍ່ສາມາດຈື່ ຫຼື ສູນເສຍຄວາມຈໍາ. ພວກເຮົາມາເວົ້າກ່ຽວກັບທັງສອງຢ່າງກັນເຫາະ - ສະມາທິ ແລະ ຄວາມຈໍາ.

### ສະມາທິ

ບາງຄັ້ງຄົນຈະຄິດວ່າບັນຫາຂອງພວກເຂົາໃນການຈື່ສິ່ງຕ່າງໆແມ່ນເປັນເພາະພວກເຂົາມີຄວາມຈໍາທີ່ບໍ່ດີ - ແຕ່ບາງຄັ້ງ ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດຈື່ສິ່ງຕ່າງໆ ຍ້ອນສະມາທິຂອງພວກເຮົາ. ຖ້າພວກເຮົາບໍ່ໄດ້ເອົາໃຈໃສ່, ສະໝອງຂອງພວກເຮົາຈະບໍ່ສາມາດດູດຊຶມຂໍ້ມູນທີ່ມັນຕ້ອງການເພື່ອຈື່ສິ່ງຕ່າງໆໄດ້.

ດ້ວຍເຫດນັ້ນ - ພວກເຮົາຈະເວົ້າກ່ຽວກັບສະມາທິກ່ອນຄວາມຈໍາ. **ສະມາທິມີບົດບາດຫຼາຍໃນວິທີການຈັດເກັບຂໍ້ມູນ.**

**ສະມາທິແມ່ນຫຍັງ?** ສະມາທິເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາສາມາດຢູ່ກັບປັດຈຸບັນ ແລະ ໃຫ້ຄວາມສໍາຄັນກັບບາງຢ່າງ. ສິ່ງນີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໃນຂະນະທີ່ພວກເຮົາ, ປະກອບສ່ວນໃນການສົນທະນາ ຫຼື ເຮັດວຽກໃນໂຄງການ. ມີສະມາທິປະເພດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.

- **ສະມາທິແບບຕໍ່ເນື່ອງ:** ການໃຫ້ຄວາມສົນໃຈກັບສິ່ງໃດໜຶ່ງເປັນໄລຍະເວລາດົນໃນພື້ນທີ່ງຽບໆ
- **ສະມາທິໃນການຄັດເລືອກແຮງກະຕຸ້ນ:** ການໃຫ້ຄວາມສົນໃຈກັບບາງສິ່ງ ແລະ ກັນກອງສິ່ງລົບກວນພາຍນອກອອກ ເຊັ່ນ: ສຽງດັງ ແລະ ຄົນ
- **ສະມາທິທາງເລືອກ:** ການປ່ຽນຄວາມສົນໃຈຂອງເຈົ້າລະຫວ່າງສອງສິ່ງຂຶ້ນໄປ
- **ການແຍກສະມາທິ:** ການໃຫ້ຄວາມສົນໃຈກັບສອງຢ່າງສິ່ງຂຶ້ນໄປໃນເວລາດຽວກັນ

ມັນບໍ່ດີທີ່ຈະແຍກສະມາທິຂອງເຈົ້າ ເພາະເຈົ້າມີແນວໂນ້ມຫຼາຍທີ່ຈະເຮັດຜິດ. ສະມາທິທີ່ດີທີ່ສຸດເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອເຈົ້າໃຫ້ຄວາມສົນໃຈກັບເທື່ອລະຢ່າງໃນພື້ນທີ່ງຽບໆ.



**ສະມາທິປະເພດໃດຖ່າຍກວ່າສໍາລັບເຈົ້າ? ສະມາທິຂໍ້ໃດຍາກກວ່າສໍາລັບເຈົ້າ?**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





## ຍຸດທະສາດເພື່ອຈັດການກັບການເສຍສະມາທິ ແລະ ສິ່ງລົບກວນ

### ສິ່ງລົບກວນສະມາທິພາຍໃນ

ໃນຫຼາຍຄັ້ງ, ສິ່ງລົບກວນສະມາທິພາຍໃນເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອພວກເຮົາພະຍາຍາມໃຫ້ຄວາມສົນໃຈກັບບາງສິ່ງ ແລະ ຄວາມຄິດອື່ນປາກົດເຂົ້າມາໃນຫົວຂອງພວກເຮົາເພື່ອລົບກວນພວກເຮົາຈາກໜ້າວຽກທີ່ກຳລັງເຮັດ.

### ຍຸດທະສາດເພື່ອຊ່ວຍຈັດການສິ່ງລົບກວນສະມາທິພາຍໃນ

- ເອົາໃຈໃສ່ກັບລາຍລະອຽດເລັກນ້ອຍຢ່າງມີສະຕິ, ວິເຄາະສິ່ງທີ່ເຈົ້າກຳລັງເຮັດຢ່າງລະອຽດ.
- ຕັ້ງໃຈເຮັດວຽກຊ້າກວ່າທີ່ເຈົ້າເຮັດໂດຍປົກກະຕິ, ໃຊ້ເວລາຂອງເຈົ້າ.
- ເມື່ອອ່ານ, ປ່ອຍໃຫ້ມີເວລາອ່ານພາກສ່ວນໃດໜຶ່ງຄືນ.
- ກວດເບິ່ງວຽກຂອງເຈົ້າເພື່ອຊອກຫາຂໍ້ຜິດພາດ.
- ເວົ້າກັບຕົນເອງ ແລະ ຍ່າງໄປມາເມື່ອກຳລັງເຮັດໜ້າວຽກຕ່າງໆ.
- ເວົ້າຊ້ຳຂຶ້ນຕອນກິດຈະກຳກັບຕົນເອງໃນຂະນະທີ່ເຈົ້າເຮັດພວກມັນໃຫ້ສຳເລັດ.
- ເວົ້າກັບຕົນເອງກ່ຽວກັບຄວາມຄືບໜ້າຂອງເຈົ້າ.
- ກວດໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຫົວເຂົ້າ, ຢາກນ້ຳ ຫຼື ຕ້ອງໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ.
- ກິນຢາຕາມຄຳສັ່ງແພດຂອງເຈົ້າໃຫ້ໝົດ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າອາການເຈັບ ຫຼື ຄວາມບໍ່ສະບາຍໃຈກຳລັງລົບກວນເຈົ້າ, ເຈົ້າໄດ້ກິນຢາເພື່ອຊ່ວຍບັນເທົາອາການນັ້ນບໍ່?
- ພັກຜ່ອນພຽງພໍໃນຕອນກາງຄືນ.
- ຖ້າເຈົ້າອິດເມື່ອຍ, ໃຫ້ກະໂດດພໍປະມານ, ຍືດຮ່າງກາຍ ຫຼື ໄປຍ່າງໂດຍໃຊ້ແຮງຫຼາຍ.
- ພັກຜ່ອນເລື້ອຍໆ.
- ຖ້າເຈົ້າພົບວ່າຕົນເອງຖືກລົບກວນຈາກໜ້າວຽກອື່ນໆທີ່ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດຢູ່ຊ້ຳໆ, ໃຫ້ຂຽນໜ້າວຽກທີ່ລົບກວນເຫຼົ່ານັ້ນລົງໃສ່ເຈ້ຍໃບໜຶ່ງ ພ້ອມກັບຄວາມຄິດວ່າເຈົ້າຈະເຮັດພວກມັນໃນເວລາຕໍ່ມາ. ມຸ່ງໜັ້ນເຮັດໜ້າວຽກທີ່ເຈົ້າກຳລັງເຮັດໃຫ້ສຳເລັດກ່ອນ (ຫຼື ກຳນົດຕົວຈັບເວລາເພື່ອຕັ້ງເວລາທີ່ຈະເຮັດມັນໃຫ້ແລ້ວ).



### ຍຸດທະສາດເພື່ອຊ່ວຍຈັດການສິ່ງລົບກວນສະມາທິພາຍນອກ

- ປິດສຽງທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ ເຊັ່ນ: ໂທລະພາບ ຫຼື ວິທະຍຸ.
- ໃຊ້ພັດລົມ ຫຼື ເຄື່ອງສ້າງສຽງລົບກວນທີ່ມ່ວນຫຼືເພື່ອຫຼຸດສຽງຈາກຖະໜົນ ຫຼື ບົດສົນທະນາທີ່ຢູ່ໃກ້ຕົວ.
- ສວມໃສ່ຫູຟັງ ຖ້າມັນເຮັດໄດ້ຢ່າງປອດໄພ.
- ເອົາສິ່ງຂອງທີ່ລົບກວນສາຍຕາອອກ ເຊັ່ນ: ວາລະສານ ຫຼື ຮູບພາບທີ່ໜ້າສົນໃຈ.
- ຊອກຫາຫ້ອງງຽບໆ ແລະ ປິດປະຕູ.
- ຄິດກ່ຽວກັບການສ້າງ “ພື້ນທີ່ງຽບໆ” ໃນເຮືອນຂອງເຈົ້າ ຫຼື ແວດລ້ອມການເຮັດວຽກທີ່ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ຢ່າງເປັນປະຈຳ.
- ພະຍາຍາມຢູ່ຄົນດຽວ ຫຼື ຂໍໃຫ້ຄົນອື່ນງຽບ.
- ຂໍໃຫ້ຄົນອື່ນບໍ່ລົບກວນ
- ໃຊ້ປ້າຍຫ້າມລົບກວນ ເມື່ອເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງພັກຜ່ອນໂດຍບໍ່ຢາກໃຫ້ຜູ້ໃດລົບກວນ.



## ຍຸດທະສາດສໍາລັບການຕັ້ງໃຈຟັງລະຫວ່າງການສົນທະນາ

ຫຼັງຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້າໃນສະໝອງ, ເຈົ້າອາດສັງເກດເຫັນວ່າມັນຍາກທີ່ຈະຕັ້ງໃຈຟັງລະຫວ່າງການສົນທະນາ, ໂດຍສະເພາະໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເປັນສັງຄົມທີ່ມີທັງສິ່ງລົບກວນພາຍໃນ ແລະ ພາຍນອກ.

**ລອງໃຊ້ສີ່ຍຸດທະສາດ “L.E.A.P.” ເຫຼົ່ານີ້** ເພື່ອຊ່ວຍເຈົ້າໃນການໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ ແລະ ຕັ້ງໃຈຟັງລະຫວ່າງການສົນທະນາຄັ້ງຖັດໄປຂອງເຈົ້າ.

**L ຮັບຟັງຢ່າງຫ້າວຫັນ** ໝາຍຄວາມເຖິງການຢູ່ກັບປັດຈຸບັນ ແລະ ຮັບຟັງສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນກໍາລັງເວົ້າ (ໂດຍບໍ່ລົບກວນ ຫຼື ເວົ້າແຊກ). ມັນໝາຍຄວາມວ່າເຈົ້າກໍາລັງໃຊ້ພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ແມ່ນຄໍາເວົ້າເພື່ອສື່ສານວ່າເຈົ້າກໍາລັງຟັງຢ່າງຫ້າວຫັນ, ເຊັ່ນ: ການຫັນໜ້າ (ຫຼື ໂນ້ມໂຕ) ໄປຫາຄົນທີ່ກໍາລັງເວົ້າ, ການສະແດງທ່າທາງຂອງເຈົ້າໃນລັກສະນະທີ່ເປີດຮັບ, ການຜ່ອນຄາຍພາສາກາຍຂອງເຈົ້າ ແລະ ການຫຼຽວເບິ່ງຕາໃນລະດັບທີ່ເໝາະສົມຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ.

**E ກໍາຈັດສິ່ງລົບກວນ** ໝາຍຄວາມເຖິງການຫຼຸດສິ່ງຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ໂທລະພາບ, ໂທລະສັບ ແລະ ສັດລ້ຽງ/ເດັກ ເພື່ອວ່າເຈົ້າຈະສາມາດໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ 100% ໃນການສົນທະນາ.

**A ຕັ້ງຄໍາຖາມ** ເພື່ອຂໍຄວາມຊັດເຈນ. ຢ່າອາຍທີ່ຈະຂໍໃຫ້ຜູ້ເວົ້າເວົ້າຊໍາລັງ, ເວົ້າຂໍ້ມູນຄືນໃໝ່ ຫຼື ອະທິບາຍບາງຢ່າງໃນລັກສະນະອື່ນ. ສິ່ງນີ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເຈົ້າສົນໃຈໃນການຮັບຟັງສິ່ງທີ່ພວກເຂົາກໍາລັງເວົ້າ!

**P ຮຽງປະໂຫຍກຄືນໃໝ່** ໂດຍເວົ້າຂໍ້ມູນຊໍາເປັນຄໍາເວົ້າຂອງເຈົ້າເອງ. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າເຂົ້າໃຈ, ໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ ແລະ ແມ່ນແຕ່ຈື່ຂໍ້ມູນໃນພາຍຫຼັງ. ການຮຽງປະໂຫຍກຄືນໃໝ່ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຈົ້າໄດ້ຍິນທຸກສິ່ງຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຜູ້ເວົ້າມີໂອກາດແກ້ໄຂຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດໃດໜຶ່ງ.



**ນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງທີ່ວ່າການຮຽງປະໂຫຍກຄືນໃໝ່ ແລະ ການຕັ້ງຄໍາຖາມສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຕັ້ງໃຈລະຫວ່າງການສົນທະນາຂອງເຈົ້າ:**

**ສົມມຸດວ່າເຈົ້າຢູ່ຫ້ອງການທ່ານໝໍຂອງເຈົ້າ ແລະ ທ່ານໝໍເວົ້າວ່າ:**

“ຂ້ອຍເບິ່ງຕາຕະລາງຂອງເຈົ້າ ແລະ ຂ້ອຍກັງວົນເລັກນ້ອຍກ່ຽວກັບລະດັບຄໍເລັດສະເຕີຣ໌ຂອງເຈົ້າ. ຕົວເລກຂອງເຈົ້າແມ່ນຫຼາຍກວ່າ 230 ໃນລະດູໃບໄມ້ລົ່ມທີ່ຜ່ານມາ ແລະ ຕອນນີ້ມັນແມ່ນ 205. ເປົ້າໝາຍທີ່ດີສໍາລັບເຈົ້າຄືການເຮັດໃຫ້ລະດັບຄໍເລັດສະເຕີຣ໌ຂອງເຈົ້າຫຼຸດລົງມາເປັນ 200 ຫຼື ໜ້ອຍກວ່ານັ້ນ. ໃນບາງກໍລະນີ, ພວກເຮົາສາມາດສັ່ງຢາເພື່ອຫຼຸດລະດັບຄໍເລັດສະເຕີຣ໌ ແຕ່ຂ້ອຍຄິດວ່າໃນກໍລະນີຂອງເຈົ້າ ເຈົ້າສາມາດຫຼຸດລະດັບມັນໄດ້ດ້ວຍການກິນອາຫານ ແລະ ການອອກກໍາລັງກາຍ. ພະຍາຍາມຈໍາກັດປະລິມານຊີ້ນ, ໄຂ່, ເນີຍ, ຊີສ ແລະ ກະແລັມທີ່ເຈົ້າກິນເຂົ້າໄປ. ອອກກໍາລັງກາຍສາມຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ. ພວກເຮົາຈະກວດທຸກໆທັກເດືອນ ແລະ ເບິ່ງວ່າເຈົ້າເປັນແນວໃດ”.

**ທ່ານໝໍຂອງເຈົ້າຫາກໍ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນຫຼາຍຢ່າງແກ່ເຈົ້າ. ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຈົ້າເຂົ້າໃຈທຸກສິ່ງ, ເຈົ້າສາມາດຮຽງປະໂຫຍກຄືນໃໝ່ຈາກສິ່ງທີ່ທ່ານໝໍໄດ້ເວົ້າ ແລະ ເວົ້າມັນໃຫ້ພວກເຂົາຟັງ:**

“ໂອເຄ, ຂ້ອຍຕ້ອງການແນ່ໃຈວ່າຂ້ອຍເຂົ້າໃຈເຈົ້າຖືກຕ້ອງ. ລະດັບຄໍເລັດສະເຕີຣ໌ຂອງຂ້ອຍແມ່ນສູງໜ້ອຍໜຶ່ງໃນຕອນນີ້ ແຕ່ຖ້າຂ້ອຍຫຼຸດຊີ້ນ, ໄຂ່, ເນີຍ ແລະ ອາການທີ່ມີໄຂມັນ ແລະ ອອກກໍາລັງກາຍສາມຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ, ຂ້ອຍສາມາດຫຼຸດລະດັບມັນລົງໄດ້ໂດຍບໍ່ຕ້ອງກິນຢາ. ມັນຖືກຕ້ອງບໍ່?”

ຖ້າຄົນບາງຄົນເວົ້າໄວເກີນໄປ, ຂໍໃຫ້ພວກເຂົາເວົ້າຊໍາ ຫຼື ເວົ້າຊໍາລັງ.

## ຄວາມຈໍາ

ພວກເຮົາເວົ້າກ່ຽວກັບຄວາມຈໍາກັນເທາະ. ໃຫ້ຈື່ວ່າ **ຍຸດທະສາດການບໍລິຫານສະມາທິເປັນສິ່ງທີ່ຈໍາເປັນຫຼາຍ!** ເຈົ້າຈໍາເປັນຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ກັບຂໍ້ມູນຢ່າງທ້າວຫັນເພື່ອຍ້າຍມັນເຂົ້າສູ່ຄວາມຈໍາ. ຫຼັງຈາກທີ່ຍ້າຍມັນເຂົ້າສູ່ຄວາມຈໍາ, ມີຍຸດທະສາດທີ່ແຕກຕ່າງກັນເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາຈັດເກັບຂໍ້ມູນ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາຮຽກມັນກັບມາໃຊ້.

**ສະມາທິທີ່ດີກວ່າ → ຄວາມຈໍາທີ່ດີກວ່າ → ຄວາມກັງວົນທີ່ໜ້ອຍລົງ ແລະ ພະລັງງານທີ່ຫຼາຍຂຶ້ນ**

ຄວາມຈໍາມີຄວາມສາມາດໃນການປ່ຽນຂໍ້ມູນເປັນລະຫັດ, ຈັດເກັບ ແລະ ຮຽກຂໍ້ມູນກັບມາໃຊ້.



### ການປ່ຽນຂໍ້ມູນເປັນລະຫັດເຂົ້າຄວາມຈໍາ

ການປ່ຽນຂໍ້ມູນເປັນລະຫັດເຂົ້າຄວາມຈໍາເປັນສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນເມື່ອພວກເຮົາຮຽນຮູ້ຂໍ້ມູນໃນເບື້ອງຕົ້ນ. ມັນເປັນວິທີການຮັບຂໍ້ມູນຜ່ານປະສາດສໍາຜັດ ແລະ ປ່ຽນໃຫ້ເປັນຮູບແບບທີ່ສາມາດຈັດເກັບມັນໄວ້ໃນສະໝອງ (ບ່ອນຈັດເກັບຂໍ້ມູນ) ແລະ ຮຽກກັບມາໃຊ້ໃນພາຍຫຼັງ (ການຮຽກກັບມາໃຊ້).

- ຄວາມຈໍາໄລຍະສັ້ນມີຂໍ້ມູນທີ່ເຈົ້າຈໍາເປັນຕ້ອງຈື່ໃນນາທິ, ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ມື້ຕໍ່ມາ.
- ຄວາມຈໍາໄລຍະຍາວແມ່ນຂໍ້ມູນທີ່ສາມາດຮຽກກັບມາໃຊ້ພາຍຫຼັງຫຼາຍມື້, ຫຼາຍເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍປີ. ນີ້ແມ່ນທຶນຄວາມຮູ້ທົ່ວໄປຂອງຄົນໃດໜຶ່ງ, ເຊິ່ງຄວາມຮູ້ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນເກັບກໍາກ່ອນອາການບາດເຈັບ.

### ຍຸດທະສາດການບໍລິຫານຄວາມຈໍາພາຍນອກ

ການລຶມເຮັດສິ່ງຕ່າງໆເປັນບັນຫາຄວາມຈໍາທີ່ພົບເຫັນໄດ້ຫຼາຍ, ໂດຍສະເພາະສໍາລັບຄົນທີ່ມີອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊໍ້າໃນສະໝອງ. ຕົວຢ່າງ: ການລຶມໄປຕາມການນັດໝາຍ ຫຼື ການລຶມສັງບັດວັນເກີດໃຫ້ສະມາຊິກຄອບຄົວ. ມີຍຸດທະສາດຕ່າງໆທີ່ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ໄດ້ໃນສະພາບແວດລ້ອມຂອງເຈົ້າເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຈັດຈໍາສິ່ງຕ່າງໆ.

- **ໃຊ້ປະຕິທິນ ແລະ ຈົດບັນທຶກ.** ວິທີການອັນດັບໜຶ່ງເພື່ອຈັດຈໍາບາງຢ່າງຄືການຂຽນມັນອອກ. ໃຊ້ປະຕິທິນ ຫຼື ປຶ້ມບັນທຶກເພື່ອຕິດຕາມການນັດໝາຍ ຫຼື ໜ້າວຽກຂອງເຈົ້າ. ແທນທີ່ຈະຈັດຈໍາຂໍ້ມູນແຕ່ລະສ່ວນ, ໃຫ້ຂຽນມັນລົງ ແລະ ຢ່າລຶມຈັດລະບົບລະບຽບຂໍ້ມູນໃຫ້ເໝາະສົມໃນແຕ່ລະມື້.
- **ການຂຽນບາງຢ່າງອອກຈະຊ່ວຍໃຫ້ປ່ຽນຂໍ້ມູນເປັນລະຫັດໃນຫຼາຍວິທີ ແລະ ຫຼາຍຄັ້ງ.** ຮັບຟັງມັນ, ຂຽນມັນອອກ, ອ່ານມັນອອກສຽງດັງ.
- **ຮັກສາໃຫ້ຂໍ້ມູນສາມາດເບິ່ງເຫັນ ແລະ ສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້.** ກຽມພ້ອມປະຕິທິນຂອງເຈົ້າຢູ່ສະເໝີ, ແປະເຈ້ຍບັນທຶກໃສ່ຝາ ຫຼື ສະແດງລາຍການຕໍ່ໜ້າຕູ້ເຢັນ. ອອກຈາກການເບິ່ງເຫັນ, ອອກຈາກຄວາມຄິດ - ສະນັ້ນໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມັນສາມາດເບິ່ງເຫັນ ແລະ ເຂົ້າເຖິງ ແລະ ອັບເດດໄດ້ງ່າຍ.
- **ໃຊ້ຕົວຈັບເວລາ ຫຼື ຕົວເຕືອນຄວາມຈໍາ** ເທິງໂມງ, ແທັບເລັດ ຫຼື ສະມາດໂຟນຂອງເຈົ້າເພື່ອເຕືອນໃຫ້ເຈົ້າກວດເບິ່ງລາຍການຂອງເຈົ້າ ຫຼື ເພື່ອເຕືອນໃຫ້ເຈົ້າເຮັດໜ້າວຽກໃດໜຶ່ງ.

ການຈັດການປະຕິທິນ

ດັ່ງທີ່ກ່າວເຖິງຂ້າງເທິງ, ປະຕິທິນເປັນໜຶ່ງໃນວິທີການທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ເຈົ້າສາມາດຕິດຕາມສິ່ງຕ່າງໆທີ່ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງຈື່. ພວກເຮົາມາເວົ້າກ່ຽວກັບ ຍຸດທະສາດບາງຢ່າງທີ່ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ ເມື່ອເວົ້າເຖິງປະຕິທິນຂອງເຈົ້າກັນເທາະ:

- **ຊ່ວງວາງແຜນປະຈຳອາທິດ (ຫຼື ການລະດົມສະໝອງ).** ຈັດສັນເວລາພໍປະມານໃນຕອນທ້າຍຂອງແຕ່ລະອາທິດ (ບາງທີອາດເປັນວັນຢຸດ ທ້າຍອາທິດ) ແລະ ນັ່ງລົງເບິ່ງປະຕິທິນຂອງເຈົ້າ (ແລະ ບາງທີອາດມີຄອບຄົວ/ໝູ່ຂອງເຈົ້າທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອເຈົ້າເຊັ່ນກັນ) ແລະ ວາງແຜນສຳລັບ ອາທິດຖັດໄປ. ໃນຂະນະທີ່ເຈົ້າວາງແຜນສຳລັບອາທິດຂອງເຈົ້າ, ເພີ່ມການນັດໝາຍທີ່ສຳຄັນໃສ່ປະຕິທິນຂອງເຈົ້າ ລວມເຖິງລາຍການໃນ ລາຍການຕ້ອງເຮັດຂອງເຈົ້າທີ່ເຈົ້າຕ້ອງການເຮັດໃຫ້ສຳເລັດ. ຄຳນວນເວລາທີ່ເຈົ້າອາດຕ້ອງການໃຫ້ຫຼາຍເກີນຄວາມຈິງ ແລະ ລວມເອົາເວລາ ເດີນທາງໄປ/ມາຈາກການນັດໝາຍ, ສະນັ້ນເຈົ້າຈຶ່ງຈະບໍ່ກັງວົນໃນເລື່ອງເວລາ (ແລະ ຄຽດ). ຂຽນທຸກສິ່ງລົງໃສ່ປະຕິທິນຂອງເຈົ້າ.
- **ໃນແຕ່ລະເຊົ້າ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງປະຕິທິນຂອງເຈົ້າ.** ກຳນົດກິດຈະກຳຕອນເຊົ້າຂອງເຈົ້າໃຫ້ລວມມີເວລາເພື່ອກວດເບິ່ງປະຕິທິນຂອງເຈົ້າ (ສະນັ້ນ ເຈົ້າຈຶ່ງບໍ່ລືມ). ຕົວຢ່າງ: ເຈົ້າຕ້ອງກວດເບິ່ງປະຕິທິນຢູ່ສະເໝີ ໃນຂະນະທີ່ເຈົ້າກິນອາຫານເຊົ້າຂອງເຈົ້າ. ຖ້າເຈົ້າຫຍຸ້ງຫຼາຍ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງປະຕິທິນ ຂອງເຈົ້າໃນລະຫວ່າງນີ້.
- **ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າໄດ້ພົກພາປະຕິທິນຂອງເຈົ້າໄປກັບເຈົ້າຢູ່ສະເໝີ.** ຖ້າເຈົ້າຕ້ອງອາໄສປະຕິທິນຂອງເຈົ້າສຳລັບການນັດໝາຍ ແລະ ໜ້າວຽກທີ່ ສຳຄັນ, ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ເຈົ້າຕ້ອງເອົາມັນໄວ້ຢູ່ກັບເຈົ້າຕະຫຼອດເວລາ. ພົກພາມັນເຂົ້າການນັດໝາຍ ເພື່ອວ່າເຈົ້າຈະສາມາດຈັດຕາຕະລາງ ເວລານັດໝາຍເພື່ອຕິດຕາມ.
- **ເກັບປະຕິທິນຂອງເຈົ້າໄວ້ໃນບ່ອນເກົ່າຢູ່ສະເໝີ.** ຄືກັບກະແຈຂອງເຈົ້າ ຫຼື ແວ່ນຕາສຳລັບອ່ານໜັງສື - ຖ້າເຈົ້າມີບ່ອນໜຶ່ງທີ່ເຈົ້າສາມາດວາງ ປະຕິທິນຂອງເຈົ້າຢູ່ສະເໝີເມື່ອເຈົ້າຢູ່ເຮືອນ, ມັນຈະຫາໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ ເມື່ອເຈົ້າຕ້ອງການໃຊ້ມັນ.

ຍຸດທະສາດເຫຼົ່ານີ້, ເຊັ່ນ: ປະຕິທິນ, ແມ່ນສາມາດປະຕິບັດໄດ້ໃນສະພາບແວດລ້ອມຂອງເຈົ້າ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຈື່ສິ່ງຕ່າງໆ, ແຕ່ເຈົ້າຍັງສາມາດລອງໃຊ້ **ຍຸດທະສາດການບໍລິການຄວາມຈຳພາຍໃນ**ເຫຼົ່ານີ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຈື່ສິ່ງຕ່າງໆໂດຍບໍ່ຕ້ອງຂຽນພວກມັນອອກ.

ຍຸດທະສາດການບໍລິການຄວາມຈຳພາຍໃນ

ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເຄັດລັບທາງຄວາມຄິດງ່າຍໆ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຈັດລະບົບລະບຽບຂໍ້ມູນທີ່ເຈົ້າຮຽນຮູ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮຽກກັບມາໃຊ້ໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນໃນພາຍຫຼັງ.

- **ການເຊື່ອມຕໍ່ກັນ.** ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ສິ່ງທີ່ເອີ້ນວ່າ “ການເຊື່ອມຕໍ່ກັນ” ແລະ ເຊື່ອມໂຍງຂໍ້ມູນໃໝ່ກັບຂໍ້ມູນເກົ່າທີ່ເຈົ້າຮູ້ແລ້ວ. ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນ ກັບຄວາມຄ້າຍຄືກັນ ແລະ ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງຂໍ້ມູນໃໝ່ ແລະ ເກົ່າ.**ການເຊື່ອມຕໍ່ກັນແມ່ນເຮັດວຽກໄດ້ດີ ເມື່ອພົບປະກັບຄົນໃໝ່ໆ.** ຕົວຢ່າງ: ເມື່ອເຈົ້າພົບກັບຄົນໃໝ່ໆ ແລະ ລາວຊື່ Jane - ໃຫ້ຈື່ລາວໂດຍຄິດປຽບທຽບລາວກັບໝູ່ຄົນອື່ນຂອງເຈົ້າທີ່ຊື່ Jane. ເຈົ້າສາມາດ ສັງເກດເຫັນວ່າ Jane ຄົນໃໝ່ນີ້ມີດວງຕາສີຟ້າ ແຕ່ Jane ທີ່ເປັນໝູ່ອີກຄົນຂອງເຈົ້າມີດວງຕາສີນ້ຳຕານ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, Jane ທັງສອງຄົນສູງ. ໂດຍການບັນທຶກໃນຄວາມຄິດ, ເຈົ້າຈະເຊື່ອມຕໍ່ Jane ທັງສອງຄົນ ແລະ ມັນຈະງ່າຍຂຶ້ນໃນການຄິດຫາຊື່ຂອງລາວ.
- **ການຈັດໝວດໝູ່ ຫຼື ການຈັດຂໍ້ມູນເປັນກຸ່ມກ້ອນ.** ແບ່ງຂໍ້ມູນປະລິມານໃຫຍ່ອອກເປັນກຸ່ມ ຫຼື ກ້ອນນ້ອຍໆເພື່ອໃຫ້ຈື່ໄດ້. **ໂດຍປົກກະຕິ ແລ້ວ, ການຈັດເປັນກຸ່ມກ້ອນແມ່ນໃຊ້ສຳລັບການຈື່ຕົວເລກ.** ຕົວຢ່າງທີ່ພົບເຫັນໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດຂອງການຈັດເປັນກຸ່ມກ້ອນແມ່ນໝາຍເລກ ໂທລະສັບ 10 ຕົວເລກ **6192993510 ທຽບໃສ່ (619) 229-3510** - ຕົວເລກໃດຈື່ໄດ້ງ່າຍກວ່າກັນ?
- **ຕົວຫຍໍ້.** ຕົວຫຍໍ້ແມ່ນຄຳສັບທີ່ປະກອບດ້ວຍຕົວອັກສອນທີ່ຫຍໍ້ມາຈາກຊຸດຄຳສັບ. ຕົວຫຍໍ້ຫຼຸດຈຳນວນຂໍ້ມູນທີ່ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງຮຽກ ກັບມາໃຊ້ ເພາະຕົວອັກສອນແຕ່ລະຕົວເປັນການບອກໄປສຳລັບຄຳສັບອື່ນໆ. ເຈົ້າສາມາດສ້າງຕົວຫຍໍ້ເພື່ອຈື່ກຸ່ມຊື່ ຫຼື ລາຍການ. ຕົວຢ່າງ: **ROYGBIV** ແມ່ນຕົວຫຍໍ້ທົ່ວໄປສຳລັບສີຂອງສາຍຮຸ້ງ - **R** ແດງ, **O** ສົ້ມ, **Y** ເຫຼືອງ, **G** ຂຽວ, **B** ຟ້າ, **I** ຟ້າຄາມ, **V** ມ່ວງ.
- **ພາບການເບິ່ງເຫັນ.** ປ່ຽນຂໍ້ມູນທີ່ເຈົ້າກຳລັງພະຍາຍາມຈື່ໃຫ້ເປັນພາບທີ່ສາມາດຈື່ໄດ້. **ແຕ້ມ ຫຼື ຈິນຕະນາການຮູບພາບ.** ຍິ່ງແປກປະຫຼາດ ຫຼື ມ່ວນຊື່ນສຳໃດ, ມັນກໍ່ດີສຳນັ້ນ! ຍຸດທະສາດນີ້ມີປະສິດທິພາບໃນການຈື່ຊື່ຂອງຄົນ. ຕົວຢ່າງ: ທ່ານໝໍຄົນໃໝ່ຂອງເຈົ້າແມ່ນ ດຣ. Burns - ລາວມີຜົມສັ້ນໆສີເຂັ້ມ - ຄືກັບວ່າມີພຸ່ມໄມ້ໄຟຂະໜາດໃຫຍ່ (ຮອຍໄໝ້) ເທິງຫົວຂອງລາວ! ຫຼື ເຈົ້າພົບກັບເພື່ອນບ້ານຄົນໃໝ່ຂອງ ເຈົ້າທີ່ຊື່ວ່າ Sandy Reese, ເຈົ້າສາມາດວາດພາບວ່າລາວກິນເຂົ້າໜົມຈອກເນີຍຖ້ວງດິນຍີ່ທີ່ Reese’s ເທິງຫາດຊາຍ. **ເຈົ້າຍັງສາມາດເຮັດ ແບບດຽວກັນ ໂດຍຈິນຕະນາການວ່າມັນເປັນຮູບເງົາ ຫຼື ສະແດງມັນອອກມາ.**



**ທັງຍຸດທະສາດການບໍລິການຄວາມຈໍາພາຍນອກ ແລະ ພາຍໃນສາມາດໃຊ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າປ່ຽນຂໍ້ມູນເປັນລະຫັດ ແລະ ຈີ້ຂໍ້ມູນທີ່ເຈົ້າກໍາລັງຮຽນຮູ້ໄດ້ດີຂຶ້ນ. ເຈົ້າຄິດວ່າຍຸດທະສາດຫຍັງຈະເປັນປະໂຫຍດສໍາລັບເຈົ້າທີ່ສຸດ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ຍຸດທະສາດເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຮຽນຂໍ້ມູນກັບມາໃຊ້**

ເຈົ້າຕ້ອງໝັ້ນໃຈວ່າໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ກັບຂໍ້ມູນໃໝ່, ເຈົ້າໄດ້ປະຕິບັດຍຸດທະສາດປ່ຽນຂໍ້ມູນໃໝ່ເປັນລະຫັດ. . . ຕອນນີ້ ເຈົ້າຕ້ອງຮຽນຂໍ້ມູນນັ້ນກັບມາໃຊ້.

**ບັນຫາການຮຽນຄວາມຈໍາກັບມາໃຊ້ໝາຍຄວາມວ່າຂໍ້ມູນສ່ວນໜຶ່ງຢູ່ໃນສະໝອງຂອງເຈົ້າ ແຕ່ເຈົ້າປະສົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເອົາມັນອອກມາ (ຕົວຢ່າງ: ການຈີ້ຊີ້ທີ່ຢູ່ ‘ປາຍລິ້ນຂອງເຈົ້າ’).**

- **ຜ່ອນຄາຍ.** ພາວະວິຕົກກັງວົນສາມາດເຮັດໃຫ້ມັນຍາກທີ່ຈະຮຽນຂໍ້ມູນ ຫຼື ຄວາມຈໍາກັບມາໃຊ້. ຖ້າເຈົ້າກໍາລັງຮູ້ສຶກວິຕົກກັງວົນ, ໃຫ້ໃຊ້ເຕັກນິກການຜ່ອນຄາຍ/ຈົດຈໍ່ໃນໜ້າທີ 35 ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຜ່ອນຄາຍ ແລະ ຍົກລະດັບຄວາມຈໍາຂອງເຈົ້າ.
- **ການຍ້ອນຮອຍທາງຄວາມຄິດ.** ຍຸດທະສາດນີ້ແມ່ນໃຊ້ໄດ້ດີຫຼາຍສໍາລັບການຊອກຫາບາງສິ່ງທີ່ເຈົ້າເຮັດເສຍ ໂດຍການຈື່ວ່າຄັ້ງຫຼ້າສຸດເຈົ້າປະມັນໄວ້ໃສ. ຍ້ອນຮັບທາງຄວາມຄິດສໍາລັບບາດກ້າວຂອງເຈົ້າ ແລະ ສ້າງເຫດການຄືນໃໝ່ທີ່ຍ້ອນກັບໄປຫາເວລາທີ່ເຈົ້າເຮັດສິ່ງຂອງໃດໜຶ່ງເສຍ.
- **ການຄົ້ນຫາຕາມພະຍັນຊະນະ.** ເຕັກນິກທີ່ໃຊ້ໄດ້ດີຫຼາຍສໍາລັບການຈື່ຄໍາສັບ ຫຼື ຊື່, ໄລ່ຕາມພະຍັນຊະນະໂດຍເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍ A ແລະ ຖາມຕົນເອງວ່າ “ມັນເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍ A ບໍ? ມັນເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍ B ບໍ?” ແລະ ອື່ນໆອີກ. ຖ້າເຈົ້າສາມາດລະບຸຕົວອັກສອນທໍາອິດ, ໃຫ້ໃຊ້ຂະບວນການດຽວກັນສໍາລັບຕົວອັກສອນຖັດໄປ.
- **ສ້າງບໍລິບົດຂຶ້ນໃໝ່.** ນີ້ແມ່ນຍຸດທະສາດທີ່ດີ ເມື່ອເຈົ້າສາມາດຈື່ວ່າເຈົ້າຢູ່ໃສ ຫຼື ເຈົ້າກໍາລັງເຮັດຫຍັງ ເມື່ອເຈົ້າຮຽນຮູ້ຂໍ້ມູນນັ້ນ. ຕົວຢ່າງ: ເຈົ້າຈື່ວ່າເຈົ້າກໍາລັງກິນໃນຮ້ານອາຫານໃດໜຶ່ງ ເມື່ອໝູ່ຂອງເຈົ້າບອກເຈົ້າກ່ຽວກັບວິຊາຮຽນທີ່ເຈົ້າຕ້ອງການຮຽນ ແຕ່ເຈົ້າບໍ່ສາມາດຈື່ວິຊາຮຽນນັ້ນ. ສ້າງບໍລິບົດຂຶ້ນໃໝ່ - ຈົນຕະນາການຮ້ານອາຫານ, ສິ່ງຕ່າງໆທີ່ເຈົ້າເວົ້າເຖິງ - ແລະ ມັນຈະງ່າຍຂຶ້ນທີ່ຈະຍ້ອນຮອຍບາດກ້າວໃນຄວາມຄິດຂອງເຈົ້າເພື່ອຈື່ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິຊາຮຽນ.

**ການຈັດລະບົບລະບຽບເພື່ອຊ່ວຍໃນເລື່ອງຄວາມຈໍາ: ການປ່ຽນຂໍ້ມູນເປັນລະຫັດ, ການຈັດເກັບຂໍ້ມູນ ແລະ ການຮຽນຂໍ້ມູນກັບມາໃຊ້**  
ການຈັດລະບົບລະບຽບໃນສະພາບແວດລ້ອມຂອງເຈົ້າ ແລະ ໃນກິດຈະກຳປະຈຳວັນຂອງເຈົ້າຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຈື່ສິ່ງຕ່າງໆໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ. ການມີພື້ນຖານໂດຍອັດຕະໂນມັດສໍາລັບສິ່ງຕ່າງໆແມ່ນຊ່ວຍໄດ້, ເຊັ່ນ: ພື້ນທີ່ສະເພາະໃນສະພາບແວດລ້ອມຂອງເຈົ້າສໍາລັບສິ່ງຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ກະແຈຂອງເຈົ້າ, ປະຕິທິນຂອງເຈົ້າ, ເຈ້ຍທີ່ມີຄຸນຄ່າ ຫຼື ໝາຍເລກໂທລະສັບທີ່ສໍາຄັນ. ເຈົ້າຍັງສາມາດຈັດລະບົບລະບຽບຕາຕະລາງຂອງເຈົ້າ ເພື່ອວ່າມັນຈະກາຍມາເປັນກິດຈະກຳປະຈຳ - ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ມັນຈື່ໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.



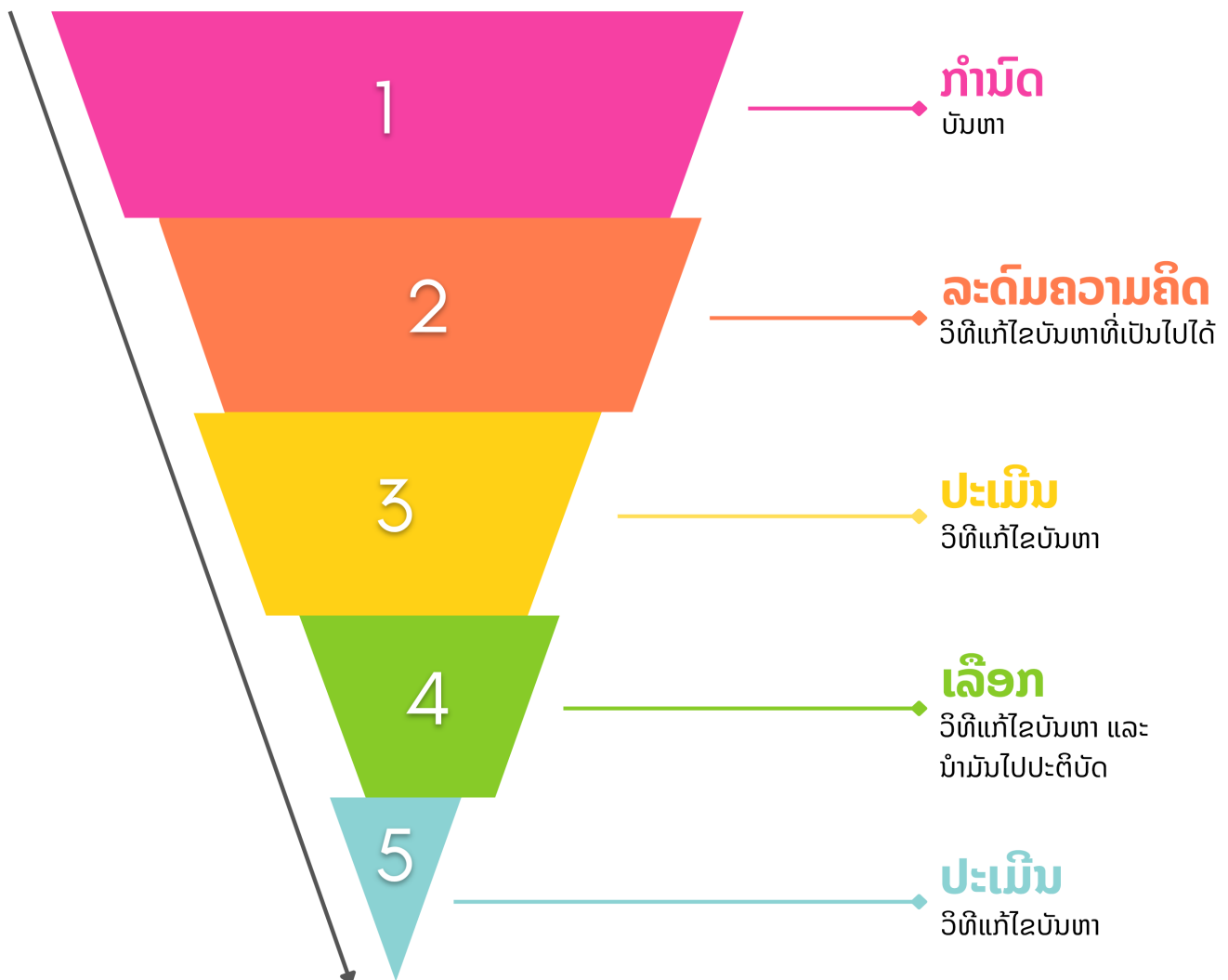
## ຍຸດທະສາດສໍາລັບການແກ້ໄຂບັນຫາ

ຫຼັງຈາກທີ່ປະສົບກັບອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້າໃນສະໝອງ, ເຈົ້າອາດພົບວ່າເຈົ້າມີບັນຫາໃນການແກ້ໄຂບັນຫາ ເພາະວິຖີຄິດຂອງເຈົ້າຕາຍຕົວຫຼາຍຂຶ້ນ (ບໍ່ສາມາດປັບປ່ຽນໄດ້). ຕົວຢ່າງ: ເຈົ້າພຽງແຕ່ເຫັນວິທີດຽວໃນການແກ້ໄຂບັນຫາ, ເມື່ອໃນຄວາມເປັນຈິງແລ້ວ ມີຫຼາຍວິທີທີ່ຈະແກ້ໄຂບັນຫາ. ເຈົ້າອາດ “ຕິດກັບ” ແນວຄິດໜຶ່ງ ແລະ ອາດບໍ່ສາມາດປັບປ່ຽນລະບົບການຮັບຮູ້ໃຫ້ຄິດຫາວິທີແກ້ໄຂບັນຫາອື່ນໆ.

- ການເວົ້າກັບຕົນເອງຜ່ານການແກ້ໄຂບັນຫາສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າສ້າງວິທີແກ້ໄຂບັນຫາ ຫຼື ທາງເລືອກອື່ນໆ. ເຮັດໃຫ້ຄວາມຄິດຂອງເຈົ້າຈັດຈໍ່ກັບໜ້າວຽກ ແລະ ຄິດຫາບາດກ້າວຕ່າງໆທີ່ເຈົ້າໄດ້ເຮັດແລ້ວ ແລະ/ຫຼື ແກ້ໄຂບັນຫາໃໝ່ໆ ເພື່ອເບິ່ງວ່າພວກເຂົາຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າໄປຮອດວິທີແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ເຈົ້າຕ້ອງການໄດ້ ຫຼື ບໍ່.
- ຖອຍຫຼັງໜຶ່ງກ້າວ ແລະ ປະເມີນຍຸດທະສາດການແກ້ໄຂບັນຫາຂອງເຈົ້າເພື່ອເບິ່ງວ່າມັນມີປະສິດທິພາບ ຫຼື ບໍ່. ຖ້າມັນໃຊ້ໄດ້ຜົນ, ໃຫ້ສືບຕໍ່ປະເມີນ. ຖ້າມັນໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນ, ເຈົ້າຕ້ອງປ່ຽນຍຸດທະສາດຂອງເຈົ້າ. ຖ້າເຈົ້າເລີ່ມບໍ່ພໍໃຈ (ບໍ່ວ່າຈະເປັນວິທີໃດກໍ່ຕາມ), ມັນດີທີ່ຈະຖອຍຫຼັງມາ ແລະ ພັກຜ່ອນ.

### ຂະບວນການແກ້ໄຂບັນຫາດ້ວຍ 5 ຂັ້ນຕອນ

1. ກຳນົດບັນຫາ.
2. ລະດົມຄວາມຄິດເພື່ອຊອກຫາວິທີແກ້ໄຂບັນຫາ.
3. ປະເມີນແຕ່ລະວິທີແກ້ໄຂບັນຫາອີງໃສ່ຄວາມງ່າຍໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ, ຕົ້ນທຶນ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດ ແລະ ຜົນຕາມມາທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນ.
4. ເລືອກໜຶ່ງວິທີແກ້ໄຂບັນຫາ ແລະ ນຳມັນໄປປະຕິບັດ.
5. ປະເມີນວິທີແກ້ໄຂບັນຫາ. ມັນໃຊ້ໄດ້ຜົນບໍ່? ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງລອງໃຊ້ວິທີແກ້ໄຂບັນຫາອື່ນບໍ່? ຖ້າຈຳເປັນ, ກັບຄືນໄປຫາຂັ້ນຕອນທີ 3.





## ພາວະຊຶມເສົ້າ

ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຄົນຈະມີພາວະຊຶມເສົ້າຫຼັງຈາກທີ່ພວກເຂົາພົບກັບການປ່ຽນແປງໃນສະໝອງ, ເຊັ່ນ: ຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ. ບາງຄັ້ງ, ມັນຍາກທີ່ຈະລະບຸຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງອາການຂອງພາວະຊຶມເສົ້າ ແລະ ຜົນຂອງ TBI.

**ຄົນທີ່ມີ TBI** ອາດເສົ້າ ແລະ ວິຕົກກັງວົນຢູ່ເລື້ອຍໆ. ພວກເຂົາອາດມີຄວາມຮູ້ສຶກສິ້ນຫວັງ ຫຼື ຜິດ, ໄຮ້ຄ່າ, ເຄື່ອງໃຈໄດ້ງ່າຍ, ຄິດ ຫຼື ເຄື່ອນໄຫວຊ້າ, ໃຈຮ້າຍ ແລະ ກະວົນກະວາຍ. ຍັງອາດສູນເສຍຄວາມສົນໃຈໃນກິດຈະກຳ ແລະ ກິດຈະກຳຍາມຫວ່າງທີ່ເຄີຍສ້າງຄວາມພໍໃຈ, ມີອາການອິດເມື່ອຍ ແລະ ພະລັງງານທີ່ຫຼຸດລົງ, ປະສົບກັບບັນຫາໃນເລື່ອງສະມາທິ ແລະ ໃນບາງກໍລະນີອາດມີຄວາມຄິດຢາກຂ້າຕົວຕາຍ ຫຼື ພະຍາຍາມຂ້າຕົວຕາຍ. ຖ້າເຈົ້າມີຄວາມຄິດຢາກຂ້າຕົວຕາຍ, ກະລຸນາຕິດຕໍ່ຫາຄົນທີ່ເຈົ້າໄວ້ໃຈ ຫຼື ໂທຫາ 988 ເຊິ່ງເປັນໝາຍເລກຊ່ວຍເຫຼືອກໍລະນີຂ້າຕົວຕາຍ ແລະ ວິກິດ.

**ພາວະຊຶມເສົ້າ** ຍັງສາມາດກ່ຽວຂ້ອງກັບອາການອິດເມື່ອຍດ້ານອາລົມ ຫຼື ຈິດໃຈ. ອາການອິດເມື່ອຍປະເພດນີ້ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນເມື່ອມີຄວາມຄຽດ. ການນອນບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້ ແລະ ອາການອິດເມື່ອຍມັກຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດ ເມື່ອເຈົ້າຕື່ນນອນໃນຕອນເຊົ້າ. ພາວະຊຶມເສົ້າສາມາດຮ້າຍແຮງ ຫຼື ຂຶ້ນກັບສະຖານະການ. ທັງສອງກໍລະນີເປັນຈິງ ແລະ ສາມາດສ້າງຄວາມທ້າທາຍຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ.

<p><b>ພາວະຊຶມເສົ້າທີ່ຮ້າຍແຮງ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ຮູບແບບທີ່ຮ້າຍແຮງກວ່າຂອງພາວະຊຶມເສົ້າທີ່ແຊກແຊງການເຮັດໜ້າທີ່ປະຈຳວັນ.</li> <li>• ຍັງເອີ້ນວ່າໂຮກຊຶມເສົ້າຮຸນແຮງ ຫຼື ຄວາມຜິດປົກກະຕິດ້ານອາລົມ.</li> <li>• ໂດຍເປັນຜົນມາຈາກການປ່ຽນແປງຂອງສານເຄມີໃນສະໝອງຂອງເຈົ້າ, ເກີດຂຶ້ນຈາກພັນທຸກຳ, ຜົນຮ້າຍແຮງຕໍ່ຊີວິດ, ການໃຊ້ສານເສບຕິດ.</li> <li>• ວິນິດໄສໂດຍຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ສາມາດປິ່ນປົວດ້ວຍການບຳບັດ ແລະ/ຫຼື ການໃຫ້ຢາ.</li> </ul>	<p><b>ພາວະຊຶມເສົ້າຕາມສະຖານະການ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ພາວະຊຶມເສົ້າໄລຍະສັ້ນເປັນຜົນມາຈາກ ເຫດການບອບຊ້ຳ ຫຼື ການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດ.</li> <li>• ຍັງເອີ້ນວ່າຄວາມຜິດປົກກະຕິຂະນະປັບຕົວ.</li> <li>• ມາຈາກການຕື່ນຮົນເພື່ອກ້າວໄປສູ່ການປ່ຽນແປງຊີວິດອັນໃຫຍ່ຫຼວງເຊັ່ນ: ການຢ່າຮ້າງ, ການສູນເສຍວຽກ, ການຕິດຄຸກ, ການເສຍຊີວິດຂອງເພື່ອນທີ່ໃກ້ຊິດ ຫຼື ຄົນຮັກ, ອຸປະຕິເຫດຮ້າຍແຮງ, ເງິນບຳນານຫຼື ການປ່ຽນແປງຊີວິດທີ່ສຳຄັນອື່ນໆ.</li> </ul>
--	--

### ອາການຂອງພາວະຊຶມເສົ້າສາມາດລວມເຖິງ:

- ຄວາມບໍ່ມີຊີວິດຊີວາ
- ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຫຼົບນອນ
- ຄວາມກະວົນກະວາຍ ແລະ ຄວາມກັງວົນທີ່ເຮັດໃຫ້ບໍ່ມີສະມາທິ
- ການຖອນຕົວຈາກກິດຈະກຳປົກກະຕິ ຫຼື ຈາກໝູ່
- ອາລົມຊຶມເສົ້າ ຫຼື ເຄື່ອງໃຈຢູ່ສະເໝີ
- ຄວາມຢາກອາຫານທີ່ຫຼຸດລົງ ຫຼື ເພີ່ມຂຶ້ນ
- ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຕັດສິນໃຈ
- ຄວາມຮູ້ສຶກສິ້ນຫວັງ ຫຼື ໂສກເສົ້າ
- ການຮ້ອງໄຫ້ເປັນຊ່ວຍຢູ່ເລື້ອຍໆ
- ການເສຍສະມາທິ
- ຄວາມຄິດຢາກຂ້າຕົວຕາຍ
- ນ້ຳໜັກຫຼຸດ ຫຼື ເພີ່ມຫຼາຍ
- ຄວາມຮູ້ສຶກຜິດ ຫຼື ໄຮ້ຄ່າ
- ການເສຍກຳລັງ

**ຖ້າເຈົ້າມີຄວາມຄິດທີ່ຢາກທຳຮ້າຍຕົນເອງ ຫຼື ພະຍາຍາມຂ້າຕົວຕາຍ, ກະລຸນາພົວພັນ ຫາຄົນທີ່ເຈົ້າໄວ້ໃຈ ຫຼື ບອກຄົນທີ່ສາມາດໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ໃນທັນທີ:**

- **ໂທຫາ 911** ສຳລັບການບໍລິການສຸກເສີນ.
- **ໂທ ຫຼື ສົ່ງຂໍ້ຄວາມ 988** ເພື່ອຕິດຕໍ່ກັບສາຍໂທ 988 ຊ່ວຍຊີວິດກໍລະນີຂ້າຕົວຕາຍ ແລະ ວິກິດ.
  - ສາຍໂທດັ່ງກ່າວໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ 24 ຊົ່ວໂມງ ແລະ ເກັບຮັກສາຂໍ້ມູນຕິດຕໍ່ເປັນຄວາມລັບສຳລັບທຸກຄົນໃນວິກິດການຂ້າຕົວຕາຍ ຫຼື ຄວາມທຸກໃຈທາງອາລົມ



## ພາວະວິຕົກກັງວົນ

ພາວະວິຕົກກັງວົນມັກເກີດຂຶ້ນຄຽງຄູ່ກັບພາວະຊຶມເສົ້າ. ຄົນທີ່ມີພາວະວິຕົກກັງວົນອາດມີ:

- ຄວາມຕຶງຄຽດທາງຮ່າງກາຍ
- ອາການກັງວົນຫຼາຍເກີນໄປ
- ອາການກັງວົນຄິດຫຼາຍ
- ອາການຕົກໃຈ
- ອາການເຄື່ອງໃຈງ່າຍ
- ອາການກະວົນກະວາຍ
- ຫົວໃຈເຕັ້ນແຮງ
- ປາກແຫ້ງ
- ເຫື່ອອອກຫຼາຍເກີນ
- ອາການສັ່ນ
- ອາການຫາຍໃຈຫອບ
- ຄວາມຮູ້ສຶກວິຕົກ
- ຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຈະເກີດບາງຢ່າງທີ່ບໍ່ດີ

ສະຖານະການທີ່ມີການຮຽກຮ້ອງ ຫຼື ຄວາມກົດດັນດ້ານເວລາຫຼາຍເກີນໄປສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການວິຕົກກັງວົນສູງຂຶ້ນ ແລະ ສະຖານະການທີ່ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ໃຊ້ສະມາທິ ແລະ ການປະມວນຂໍ້ມູນຫຼາຍ.

**ພາວະຊຶມເສົ້າ ແລະ ພາວະວິຕົກກັງວົນເນື່ອງຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງບໍ່ແມ່ນສັນຍານເຖິງຄວາມອ່ອນແອ ແລະ ມັນບໍ່ຄວາມຜິດຂອງເຈົ້າ.** ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນອາການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມເສຍກາຍໃນສະໝອງຂອງເຈົ້າ. ການພາວະນາໃຫ້ພວກມັນຫາຍໄປ, ການໃຊ້ກຳລັງໃຈຫຼາຍຂຶ້ນ ຫຼື ‘ການເຮັດໃຫ້ຕົນເອງເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນ’ ບໍ່ແມ່ນຍຸດທະສາດທີ່ມີປະສິດທິພາບໃນການຮັບມື.

**ຖ້າເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າກຳລັງມີພາວະຊຶມເສົ້າ ຫຼື ພາວະວິຕົກກັງວົນ, ກະລຸນາຕິດຕໍ່ຫາຄົນທີ່ເຈົ້າໄວ້ໃຈ ແລະ/ຫຼື ລົມກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຂອງເຈົ້າ.**

## ພາວະຄຽດຫຼັງເຫດການບອບຊ້ຳ (PTSD)

ເນື່ອງຈາກລັກສະນະຂອງອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ, ມັນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງແປກທີ່ຄົນໃດໜຶ່ງຈະຖືກວິນິດໄສວ່າມີອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ ແລະ ພາວະຄຽດຫຼັງເຫດການບອບຊ້ຳ.

### ອາການຂອງ PTSD ມັກລວມເຖິງ:

- ຄວາມຈຳທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ ແລະ ຊ້ຳກ່ຽວກັບເຫດການທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຊີວິດ ຫຼື ບອບຊ້ຳ.
- ພາບຍ້ອນອະດີດເຫດການບອບຊ້ຳທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນໃດໜຶ່ງບໍ່ໄດ້ຢູ່ໃນໂລກຄວາມເປັນຈິງ.
- ການຫຼີກລ່ຽງສິ່ງເຕືອນຄວາມຈຳ - ເຊັ່ນ: ຄົນ, ສະຖານທີ່, ການເບິ່ງເຫັນ ຫຼື ສຽງ.
- ຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່ຢາກຢູ່ກັບຄົນອື່ນ, ແມ່ນແຕ່ຄອບຄົວ.
- ອາການມືນຊາໃນອາລົມ.
- ຄວາມອັບອາຍກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ ແລະ ສິ່ງທີ່ໄດ້ເຮັດລົງໄປ.
- ຄວາມຮູ້ສຶກຜິດຂອງຜູ້ລອດຊີວິດທີ່ສູນເສຍໝູ່, ຄອບຄົວ, ມິດສະຫາຍ.
- ການເຜົາລະວັງຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ການຕື່ນຕົວກັບໄພຂົ່ມຂູ່ຢູ່ສະເໝີ.

**ເມື່ອ PTSD ແລະ TBI ເກີດຂຶ້ນພ້ອມກັນ,** ມັກມີການປ່ຽນແປງໃນການຮັບຮູ້ ເຊັ່ນ: ຄວາມຈຳ ແລະ ການໃຊ້ສະມາທິ, ພາວະຊຶມເສົ້າ, ພາວະວິຕົກກັງວົນ, ອາການນອນບໍ່ຫຼັບ ແລະ ອາການອິດເມື່ອຍ. ດ້ວຍການວິນິດໄສຄູ່ເຊັ່ນນີ້, ພາວະໜຶ່ງຢ່າງຈະຫຼຸດລົງ ແລະ ສົ່ງເສີມອີກພາວະ, ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງຊັບຊ້ອນ. ການຖືກວິນິດໄສວ່າມີທັງສອງພາວະອາດສົ່ງຜົນໃຫ້ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະຂ້າຕົວຕາຍ. ຖ້າເຈົ້າມີຄຳຖາມກ່ຽວກັບການຂ້າຕົວຕາຍ, ກະລຸນາຕິດຕໍ່ຫາຄົນທີ່ເຈົ້າໄວ້ໃຈ ຫຼື ໂທຫາ 988 ສາຍໂທຊ່ວຍຊີວິດສຳລັບການຂ້າຕົວຕາຍ ແລະ ວິກິດ.

**ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຈັດການ PTSD** - ກະລຸນາໂອ້ລົມກັບຄົນທີ່ໄວ້ໃຈ, ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອ, ຄວບຄຸມຕົນເອງ, ພັກຜ່ອນ, ເຮັດວຽກກັບຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາ ຫຼື ນັກບຳບັດ (ມີກຸ່ມທີ່ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນກັບອາການບອບຊ້ຳທີ່ພິສູດໄດ້ວ່າສາມາດຊ່ວຍໄດ້).

## ຄວາມທຸກໃຈ ແລະ ການສູນເສຍ

ມັນເປັນທຳມະຊາດຂອງມະນຸດທີ່ຈະທຸກໃຈ ເມື່ອພວກເຮົາສູນເສຍບາງຄົນ, ບາງສິ່ງ ຫຼື ເມື່ອພວກເຮົາທົນທຸກກັບອາການບາດເຈັບ ຫຼື ອາການເຈັບປ່ວຍ. ພວກເຮົາມັກຊອກຫາເຫດຜົນສຳລັບການສູນເສຍຂອງພວກເຮົາ.

### ຄວາມທຸກໃຈມີລັກສະນະແນວໃດ?

- ການຮູ້ສຶກຜິດຫວັງ, ເສຍໃຈ ຫຼື ສິ້ນຫວັງ.
- ການຮ້ອງໄທ້ຈະເກີດຂຶ້ນຢ່າງແນ່ນອນ.
- ການຮູ້ສຶກໂມໂຫໄດ້ງ່າຍ.
- ການຮູ້ສຶກຜິດ ຫຼື ບໍ່ມີຄ່າ.
- ການສັງໄສວ່າຊີວິດຄວນຄຳແກ່ການມີຊີວິດຢູ່ ຫຼື ບໍ່.
- ການປະສົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການນອນ ຫຼື ການນອນຫຼາຍເກີນໄປ.
- ການມີພະລັງງານຕໍ່າ, ການອິດເມື່ອຍງ່າຍ.
- ການກິນຫຼາຍຂຶ້ນ ຫຼື ໜ້ອຍລົງຫຼາຍ.
- ການຢູ່ກັບຕົນເອງ.
- ການບໍ່ມີຄວາມສຸກກັບສິ່ງຕ່າງໆຄືກັບເມື່ອກ່ອນ.
- ການຮູ້ສຶກບໍ່ມີຊີວິດຊີວາ, ການປະສົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການນັ່ງຢູ່ຊື່ໆ.
- ບໍ່ສາມາດເຊົາກັງວົນກ່ຽວກັບບັນຫາ ຫຼື ອະນາຄົດ.
- ການປະສົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຕັດສິນໃຈ, ຈົດຈໍ່ ແລະ ຈົດຈຳສິ່ງຕ່າງໆ.



ຍິ່ງເຈົ້າລະບຸລາຍການທີ່ຢູ່ໃນນີ້ຫຼາຍສຳໃດ, ເຈົ້າຍິ່ງອາດຮູ້ສຶກທຸກໃຈຫຼາຍສຳນັ້ນ ແລະ ມັນຍິ່ງມີແນວໂນ້ມຫຼາຍຂຶ້ນທີ່ເຈົ້າຈະຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ໂອ້ລົມກັບຄອບຄົວ, ໝູ່ ແລະ ຜູ້ຊ່ຽວຊານທີ່ໄວ້ໃຈທີ່ສາມາດໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ເຈົ້າໄດ້.

### ຍຸດທະສາດເພື່ອຮັບມືກັບຄວາມທຸກໃຈ:

- ຮັບຮູ້ວ່າຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຈົ້າເປັນສິ່ງປົກກະຕິ ແລະ ເປັນການຕອບກັບທີ່ປົກກະຕິຕໍ່ສະຖານະການທີ່ຍາກລຳບາກ.
- ໃຫ້ໃຈດີກັບຕົນເອງ - ໃຫ້ເວລາກັບຕົນເອງ ແລະ ຄົນອື່ນໄດ້ປັບຕົວ.
- ຄິດຫາອະນາຄົດທີ່ເຈົ້າຕ້ອງການ ແລະ ວິທີທີ່ດີສຸດເພື່ອໄປຮອດຈຸດນັ້ນ.
- ເຫັນຄຸນຄ່າຂອງການລໍຄອຍ ແລະ ຄວາມອົດທົນໃນການໄປເຖິງເປົ້າໝາຍຂອງເຈົ້າ.
- ກ້າວໄປເທື່ອລະກ້າວ ແລະ ກຳນົດເປົ້າໝາຍສຳລັບແຕ່ລະມື້.
- ພະຍາຍາມບໍ່ຢູ່ກັບອະດີດ ຫຼື ປຽບທຽບກັບສິ່ງທີ່ເຄີຍເປັນໃນອະດີດ.
- ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນກັບຄວາມສຳເລັດ, ຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ຊັບພະຍາກອນ.
- ຮັບຮູ້ສິ່ງດີໆໃນຊີວິດຂອງເຈົ້າ ແລະ ປ່ຽນແປງເພື່ອສິ່ງທີ່ດີກວ່າ.
- ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນກັບສິ່ງທີ່ເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້ແທນທີ່ຈະເປັນສິ່ງທີ່ເຈົ້າບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້.
- ມີຄວາມຫວັງ. ເວົ້າສິ່ງທີ່ດີກັບຕົນເອງ ແລະ ຄົນອື່ນ. ຕົວຢ່າງ: “ພວກເຮົາຈະຜ່ານພັນສິ່ງນີ້” ຫຼື “ພວກເຮົາມາໄດ້ໄກຫຼາຍ”.
- ໂອ້ລົມ ແລະ ໃຊ້ເວລາກັບຄົນທີ່ທ່ວງໃຍເຈົ້າ.
- ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອ, ໂອ້ລົມກັບຄົນອື່ນເພື່ອຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອ.
- ສ້າງຄວາມສຳພັນໃໝ່ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄວາມສຳພັນທີ່ມີຢູ່ແລ້ວດີຂຶ້ນ.
- ໃຫ້ຮູ້ວ່າຄົນອື່ນກໍ່ປະສົບກັບຄວາມທ້າທາຍຄ້າຍຄືກັນ ແລະ ຖາມຄົນອື່ນວ່າພວກເຂົາຈັດການກັບການສູນເສຍ ແລະ ການປ່ຽນແປງແນວໃດ.
- ປະຖົມຄວາມຮັບຜິດຊອບເກົ່າບາງຢ່າງ ເມື່ອເຈົ້າມີຄວາມຮັບຜິດຊອບໃໝ່.
- ປ່ອຍໃຫ້ຕົນເອງຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການສະໜັບສະໜູນຈາກຄົນອື່ນ.
- ເຮັດຕົວໃຫ້ຫ້າວຫັນ, ພະຍາຍາມເຮັດສິ່ງຕ່າງໆທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າມີຄວາມສຸກ.
- ແຍກຕົນເອງອອກມາເພື່ອຢູ່ກັບຕົນຕິ, ປຶ້ມ, ຮູບເງົາ, ໂທລະພາບ ຫຼື ກິດຈະກຳອື່ນໆທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າມີຄວາມສຸກ.
- ພະຍາຍາມຊອກຫາຄວາມສົນໃຈ ແລະ ກິດຈະກຳໃໝ່.
- ໃຫ້ຕົນເອງໄດ້ພັກຜ່ອນ ແລະ ພະຍາຍາມໃຈເຢັນກັບຕົນເອງ.
- ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວ, ຊັບພະຍາກອນ ແລະ ການຟື້ນຕົວ.



ນັບຕັ້ງແຕ່ທີ່ເຈົ້າບາດເຈັບ, ແມ່ນຫຍັງເຮັດໃຫ້ເຈົ້າທຸກໃຈ ຫຼື ຄິດຮອດຫຼາຍທີ່ສຸດ? ເຈົ້າຄິດວ່າຍຸດທະສາດຫຍັງຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຈັດການກັບຄວາມທຸກໃຈຂອງເຈົ້າ?

## ການດູແລຕົນເອງ ແລະ ການຟື້ນຕົວ

ການດູແລຕົນເອງເປັນກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງທີ່ພວກເຮົາຕັ້ງໃຈເຮັດເພື່ອດູແລສຸຂະພາບຈິດ, ອາລົມ ຫຼື ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ. ການດູແລຕົນເອງມັກເປັນກະແຈສູ່ອາລົມທີ່ດີຂຶ້ນ ແລະ ຄວາມວິຕົກກັງວົນທີ່ຫຼຸດລົງ. ມັນກ່ຽວກັບການໃຈດີດັບຕົນເອງເຊັ່ນດຽວກັນກັບທີ່ເຈົ້າໃຈດີກັບຄົນອື່ນ. ມັນກ່ຽວກັບການຕິດຕາມຊັບພະຍາກອນຂອງເຈົ້າດ້ວຍຕົນເອງ ແລະ ດຳເນີນການຕ່າງໆເພື່ອເຕີມເຕັມພວກມັນແທນທີ່ຈະໃຊ້ໃຫ້ໝົດ.

### ຜົນປະໂຫຍດຂອງການດູແລຕົນເອງລວມເຖິງ:

- ປະສິດທິພາບທີ່ດີຂຶ້ນ
- ການຄຸ້ມກັນທີ່ດີຂຶ້ນ
- ສຸຂະພາບຮ່າງກາຍທີ່ດີຂຶ້ນ
- ການເຄົາລົບຕົນເອງຫຼາຍຂຶ້ນ
- ການຮັບຮູ້ຕົນເອງຫຼາຍຂຶ້ນ



### ວິທີການມີສ່ວນຮ່ວມໃນການດູແລຕົນເອງ

- ການຈົດຈໍ່ (ໜ້າທີ 35)
- ການຝຶກຫາຍໃຈ (ໜ້າທີ 38)
- ການບັນທຶກປະຈຳວັນ (ໜ້າທີ 39)
- ການຟັງເພງ (ໜ້າທີ 37)
- ສະມາທິ
- ການອອກກຳລັງກາຍ, ໂຢຄະ ແລະ/ຫຼື ການຍຶດຮ່າງ
- ການອະທິຖານ ຫຼື ການເຂົ້າຮ່ວມການບໍລິການທາງສາດສະໜາ
- ການຈັດແຕ່ງ ຫຼື ການອະນາໄມພື້ນທີ່ຂອງເຈົ້າ
- ການນອນເວັນ ຫຼື ການນອນຫຼາຍຂຶ້ນ
- ການພົບປະສັງສັນ
- ການເຂົ້າຮັບການບຳບັດ
- ການເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອ (ໜ້າທີ 48)

## ການຈັດຈໍ

ການຈັດຈໍແມ່ນການຝຶກໃຊ້ສະມາທິຂອງເຈົ້າກັບຊ່ວງເວລາປັດຈຸບັນ ໂດຍບໍ່ຫຼົງຢູ່ກັບອະດີດ ຫຼື ອະນາຄົດ. ມັນເປັນການປະຕິບັດທີ່ຢູ່ກັບປັດຈຸບັນ ແລະ ໃຊ້ຊີວິດໃນຊ່ວງເວລານີ້ຢູ່ສະເໝີ. ການສຶກສາໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າການຈັດຈໍເປັນປະຈໍາ (ປະຈໍາວັນ ຫຼື ຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ) ຫຼັງຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊໍ້າໃນສະໝອງຈະຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບ, ເຮັດໃຫ້ການນອນຫຼັບດີຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຫວັງຫຼາຍຂຶ້ນ. ຍັງມີການຄົ້ນພົບວ່າການຈັດຈໍຈະຝຶກໃຫ້ສະໝອງຕົນຕົວຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ມີສະມາທິໄດ້ດີຂຶ້ນ.

ໂດຍການເຮັດກິດຈະກຳຝຶກຈັດຈໍສັ້ນໆ, ເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ຄວາມຄິດຂອງເຈົ້າປອດໂປ່ງກ່ອນທີ່ເຈົ້າຈະຕ້ອງການໃຫ້ຄວາມສໍາຄັນກັບກິດຈະກຳໜ້າວຽກ ຫຼື ການສົນທະນາ. ເຈົ້າສາມາດຝຶກຈັດຈໍໄດ້ໃນເວລາໃດກໍຕາມໃນມື້. **ການຝຶກຈັດຈໍຢ່າງເປັນທາງການ** ແມ່ນສາມາດເຮັດໄດ້ໃນຂະນະທີ່ນັ່ງ, ນອນ ຫຼື ເຄ່ອນໄຫວຊໍ້າໆ (ໂຢຄະ ຫຼື ຍ່າງ). **ການຝຶກຈັດຈໍຢ່າງບໍ່ເປັນທາງການ** ແມ່ນສາມາດເຮັດໄດ້ໃນລະຫວ່າງກິດຈະກຳປະຈໍາວັນ ເຊັ່ນ: ການກິນອາຫານ, ການຕູແຂ້ວຂອງເຈົ້າ ຫຼື ການອາບນໍ້າ.

### ອົງປະກອບຫຼັກຂອງການຈັດຈໍ

- **ຢູ່ກັບຊ່ວງເວລາປັດຈຸບັນ.** ໃນລະຫວ່າງການຝຶກຈັດຈໍ, ເຈົ້າຕ້ອງຕັ້ງໃຈ ແລະ ຄ່ອຍໆດຶງສະມາທິຂອງເຈົ້າມາຫາປະສົບການໃນຊ່ວງເວລາປັດຈຸບັນ, ເຊັ່ນ: ການຫາຍໃຈ, ຄວາມຮູ້ສຶກຕາມຮ່າງກາຍ, ສຽງ ຫຼື ການເບິ່ງເຫັນ, ຄວາມຄິດ ແລະ ອາລົມ. ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຄວາມຄິດຂອງເຈົ້າຈະລ່ອງລອຍໄປ - ພຽງແຕ່ຮັບຮູ້ວ່າຄວາມຄິດຂອງເຈົ້າໄດ້ລ່ອງລອຍໄປ, ຮັບຮູ້ຄວາມຄິດນັ້ນ ແລະ ຄ່ອຍໆດຶງສະມາທິຂອງເຈົ້າມາຫາຊ່ວງເວລາປັດຈຸບັນ.
- **ບໍ່ມີການຕັດສິນ.** ພະຍາຍາມເຮັດສຸດຄວາມສາມາດຂອງເຈົ້າເພື່ອສັງເກດເບິ່ງຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ, ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຄວາມຄິດໂດຍບໍ່ມີການວິພາກວິຈານ. ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຄວາມຄິດຂອງເຈົ້າຈະວິພາກວິຈານ, ບອກສິ່ງທີ່ມັກ ແລະ ບໍ່ມັກ, ພັດທະນາຄວາມຄິດເຫັນ ແລະ/ຫຼື ບອກເລື່ອງເລົ່າ. ໃຫ້ສັງເກດເວລາທີ່ສິ່ງນີ້ເກີດຂຶ້ນ ແລະ ຄ່ອຍໆດຶງສະມາທິຂອງເຈົ້າກັບມາຫາປະສົບການທີ່ເປັນຮູບປະທໍາຂອງເຈົ້າ (ຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ, ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຄວາມຄິດ).
- **ປະຖົມເປົ້າໝາຍ ຫຼື ຈຸດປະສົງຕ່າງໆ.** ການຈັດຈໍບໍ່ແມ່ນການພະຍາຍາມປ່ຽນແປງຊ່ວງເວລາປັດຈຸບັນຢ່າງທ້າວຫັນ ຫຼື ການບັນລຸເປົ້າໝາຍໃດໜຶ່ງ, ເຊັ່ນ: ການຜ່ອນຄາຍ. ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ການຈັດຈໍແມ່ນການປະຖົມເປົ້າໝາຍ ແລະ ການຍອມຮັບຕົນເອງໃນຊ່ວງເວລາປັດຈຸບັນ ບໍ່ວ່າເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກແນວໃດກໍຕາມ. ເຈົ້າອາດພົບວ່າການຜ່ອນຄາຍມາຈາກການຢູ່ກັບປັດຈຸບັນ - ແຕ່ມັນບໍ່ແມ່ນເປົ້າໝາຍ.
- **ມີປະສິດທິພາບທີ່ສຸດເມື່ອເຮັດເປັນປະຈໍາ.** ການຈັດຈໍມີປະສິດທິພາບຫຼາຍເມື່ອປະກອບມັນໃສ່ກິດຈະກຳປະຈໍາວັນ ແລະ ເຮັດຢ່າງເປັນປະຈໍາ.

### ຜົນປະໂຫຍດຂອງການຈັດຈໍ

- **ບັນເທົາຄວາມຄຽດ.** ຫຼຸດລະດັບຮີໂມນຄວາມຄຽດໃນຮ່າງກາຍ.
- **ຊ່ວຍໃນການຕອບໂຕ້ທາງອາລົມ.** ຫຼຸດການຕອບໂຕ້ທາງອາລົມ ແລະ ປັບປຸງການປະມວນອາລົມ. ມັນຊ່ວຍໃຫ້ຄົນຕອບໂຕ້ທາງອາລົມໜ້ອຍລົງໃນສະຖານະການຕຶງຄຽດ ຫຼື ສະຖານະການທີ່ໃຊ້ອາລົມ. ມັນປ່ຽນແປງລັກສະນະທີ່ອາມິກດາລາ (ສູນຄວບຄຸມອາລົມໃນສະໝອງ) ຕອບກັບອາລົມຕ່າງໆ.
- **ເຮັດໃຫ້ສາມາດມີສະມາທິ ແລະ ເອົາໃຈໃສ່ໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.** ຊ່ວຍຫຼຸດຄວາມຄິດທີ່ດຶງດູດຄວາມສົນໃຈ ຫຼື ອາລົມທີ່ໜ້າລໍາຄານ ແລະ ປັບຄວາມສົນໃຈຂອງພວກເຮົາຄືນໃໝ່.
- **ປັບປຸງທັກສະການແກ້ໄຂບັນຫາ ແລະ ການປັບຕົວທາງຄວາມຄິດ**
- **ເສີມສ້າງຄວາມຈໍາການເຮັດວຽກ**
- **ຊ່ວຍຈັດການພາວະຊຶມເສົ້າ, ພາວະວິຕົກກັງວົນ ແລະ ຄວາມກັງວົນ**
- **ເຮັດໃຫ້ການນອນ ແລະ ຄຸນນະພາບການນອນດີຂຶ້ນ**
- **ເພີ່ມຄວາມເພິ່ງພໍໃຈໃນຄວາມສໍາພັນ (ແລະ ທັກສະການສື່ສານ).** ອາດຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຮູ້ສຶກເຫັນອົກເຫັນໃຈຄົນອື່ນຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ເລີ່ມເປັນຜູ້ຟັງທີ່ດີຂຶ້ນ.
- **ປັບປຸງລະບົບຄຸ້ມກັນ.** ຫຼຸດຄວາມຖີ່, ຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ໄລຍະເວລາຂອງອາການຫວັດ ແລະ ອາການໜ້າແດງ.
- **ອາດເຮັດໃຫ້ຜົນຕາມມາຈາກການໃຊ້ສານເສບຕິດດີຂຶ້ນ.** ການວິໄຈໃນເບື້ອງຕົ້ນໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າການຈັດຈໍອາດເຮັດໃຫ້ຜົນຕາມມາຈາກການໃຊ້ສານເສບຕິດໃນຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ເສບຕິດນັ້ນດີຂຶ້ນ.

## ປະກອບການຈັດຈໍເຂົ້າໃນກິດຈະກຳປະຈຳວັນຂອງເຈົ້າ

- ເລືອກກິດຈະກຳປະຈຳວັນໜຶ່ງຢ່າງ ແລະ ຕັ້ງໃຈພະຍາຍາມນຳຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ຢູ່ກັບຊ່ວງເວລາເຂົ້າໃສ່ກິດຈະກຳນັ້ນທຸກຄັ້ງທີ່ເຈົ້າເຮັດ. ຕົວຢ່າງ: ເມື່ອເຈົ້າລຸກຂົ້ນຈາກຕຽງໃນຕອນເຊົ້າ, ຕູແຂ້ວຂອງເຈົ້າ, ອາບນ້ຳ, ນຸ່ງເຄື່ອງ, ກິນເຂົ້າ, ດື່ມນ້ຳຊາ, ຂັບລົດ ແລະ ອື່ນໆ.
- ເມື່ອເຈົ້າກຳລັງເຮັດກິດຈະກຳ, ໃຫ້ສັງເກດວ່າເຈົ້າກຳລັງເຮັດຫຍັງ. ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງການເຄື່ອນໄຫວທາງຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າ. ໃຫ້ຄວາມສົນໃຈກັບສິ່ງທີ່ເຈົ້າເຫັນ, ໄດ້ຍິນ, ໄດ້ກິນ ແລະ ຮູ້ສຶກ. ໃຫ້ສັງເກດເມື່ອຄວາມຄິດຂອງເຈົ້າລ່ອງລອຍໄປຈາກກິດຈະກຳ ແລະ ຄ່ອຍໆນຳມັນກັບຄືນມາ.
- ຈຸດບໍ່ແມ່ນການສ້າງປະເພດຂອງປະສົບການຫຼືສະພາບຂອງຈິດໃຈທີ່ແນ່ນອນ, ແຕ່ແທນທີ່ຈະຮັບຮູ້ຢ່າງເຕັມທີ່ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ທ່ານກຳລັງປະສົບ. ສັງເກດເຫັນວ່າທ່ານມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃດໆ, ແລະປູກຝັງຄວາມຢາກຮູ້, ບໍ່ແມ່ນການຕັດສິນ.

## ການຝຶກອະນາໄມຢ່າງຈັດຈໍ

ການອະນາໄມຢ່າງຈັດຈໍແມ່ນການປະຕິບັດທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາສາມາດມີເວລາເພື່ອກ້າວອອກມາຈາກມື້ທີ່ໃຊ້ພະລັງງານຫຼາຍ ແລະ ພັກຜ່ອນໂດຍຮູ້ສຶກຢູ່ກັບຊ່ວງເວລາປັດຈຸບັນ. ແທນທີ່ຈະໃຫ້ຄວາມສຳຄັນກັບການອະນາໄມ (ຫຼື ເຈົ້າຮູ້ສຶກແນວໃດກ່ຽວກັບມັນ - ຫຼາຍຄົນບໍ່ໄດ້ຕື່ນເຕັ້ນໃນການອະນາໄມ), ໃຫ້ເບິ່ງວ່ານີ້ເປັນໂອກາດທີ່ຈະດູແລຕົນເອງ ແລະ ສົ່ງເສີມນິໄສທີ່ຈັດຈໍ.

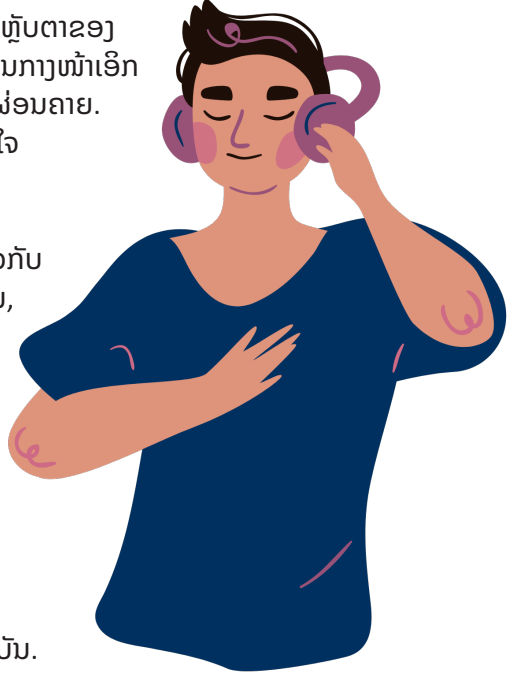
1. ເລີ່ມຝຶກການອະນາໄມຢ່າງຈັດຈໍຂອງເຈົ້າໂດຍຮວບຮວມອຸປະກອນອະນາໄມຂອງເຈົ້າ. ຖ້າການເຮັດເຊັ່ນນັ້ນເບິ່ງຄືຫຼາຍເກີນໄປ, ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນໂດຍການຍ່າງໄປຈັບເອົາອຸປະກອນໜຶ່ງຢ່າງ ເຊັ່ນ: ໄມ້ຟອຍ. ໃນຂະນະທີ່ເຈົ້າຍ່າງ, ໃຫ້ຮູ້ສຶກວ່າຕົນຂອງເຈົ້າກຳລັງກ້າວຂ້າມພື້ນ.
2. ຈັບເອົາໄມ້ຟອຍ ແລະ ຮັບຮູ້ເຖິງການສຳຜັດໃນຂະນະທີ່ເຈົ້າຈັບມັນ ຢູ່ໃນມືຂອງເຈົ້າ. ຖ້າຄວາມຄິດຂອງເຈົ້າລ່ອງລອຍໄປ, ໃຫ້ນຳຕົນເອງກັບຄືນມາສູ່ຊ່ວງເວລາປັດຈຸບັນ ແລະ ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນວ່າມັນຮູ້ສຶກແນວໃດທີ່ໄດ້ຈັບໄມ້ຟອຍ.
3. ການກວາດ ຫຼື ຖືພື້ນມັກເປັນກິດຈະກຳທີ່ເຮັດຊ້ຳຊ້ຳ ເຊິ່ງສາມາດເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກເບື້ອໄດ້. ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຢູ່ກັບປັດຈຸບັນ, ພະຍາຍາມທ່ອງບົດເວົ້າ. ມັນສາມາດເປັນສິ່ງທີ່ງ່າຍໆ ເຊັ່ນ: “ຊ້າຍ, ຂວາ” ເມື່ອເຈົ້າກວາດພື້ນ ຫຼື ມັນສາມາດເປັນວະລີທີ່ຢູ່ກັບຄວາມກະລຸນາ ເຊັ່ນ: “ຂໍໃຫ້ຂ້ອຍໃຊ້ຊີວິດຢ່າງສະບາຍ”. ດ້ວຍການເຄື່ອນໄຫວແຕ່ລະຈັງຫວະຂອງໄມ້ຟອຍ, ໃຫ້ເວົ້າວະລີດັ່ງກ່າວຊ້ຳຊ້ຳໃນຫົວຂອງເຈົ້າໂດຍເປັນອັນໜຶ່ງອັນດຽວກັບການກະທຳ.
4. ຮັບຮູ້ສະພາວະທາງຈິດໃຈໜຶ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ. ຖ້າເຈົ້າບໍ່ພໍໃຈ, ໃຫ້ສັງເກດວ່າເຈົ້າບໍ່ພໍໃຈ. ຖ້າເກີດຄວາມຢາກຮູ້ຢາກເຫັນກ່ຽວກັບຂໍ້ຜຸ່ນ, ໃຫ້ຮັບຮູ້ວ່າເຈົ້າຢາກຮູ້ຢາກເຫັນ.
5. ຢ່າລືມກວດສະພາບຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈໃນຂະນະທີ່ສືບຕໍ່ອະນາໄມ. ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງການເຄື່ອນໄຫວຂອງເຈົ້າ, ການເຮັດຊ້ຳ ແລະ ອາລົມທີ່ເກີດຂຶ້ນ. ກັບຄືນໄປທ່ອງບົດເວົ້າ ແລະ ວະລີຂອງເຈົ້າໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈຳເປັນ.
6. ເມື່ອເຈົ້າອະນາໄມແລ້ວ, ໃຫ້ກ້າວຖອຍຫຼັງ, ຍືນຍູ້ຊີ້ໆ ແລະ ສູບຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ. ສັງເກດພື້ນທີ່ທີ່ເຈົ້າໄດ້ອະນາໄມ ແລະ ຮັບຮູ້ວ່າມັນເປັນຕົວແທນຂອງຄວາມຄິດທີ່ສະອາດຂອງເຈົ້າ!



### ການພັກຜ່ອນເພື່ອຟັງດົນຕີຢ່າງຈົດຈໍ

ການຟັງດົນຕີສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຄວາມຄຽດ ແລະ ພື້ນພະລັງງານຂອງເຈົ້າໄດ້.

- **ເລືອກດົນຕີທີ່ເຈົ້າມີຟັງ.** ຕົວຢ່າງ: ຖ້າເຈົ້າບໍ່ມັກເພງຄລາສຊິກ, ຢ່າຟັງ! ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນອື່ນຜ່ອນຄາຍອາດບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຜ່ອນຄາຍ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ດົນຕີທີ່ບໍ່ມີເນື້ອເພງ ຫຼື ດົນຕີທີ່ມີທຳນອງຊ້າມັກຖືກເລືອກເພື່ອສະຫງົບຈິດໃຈ. ຖ້າເຈົ້າມີລາຍການເພງທີ່ມັກ, ໃຫ້ພິຈາລະນາຮວບຮວມລາຍການທີ່ສະເພາະເມື່ອເຈົ້າຕ້ອງການຜ່ອນຄາຍ. ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກສະມາຊິກຄອບຄົວ ຫຼື ໝູ່, ຖ້າຈຳເປັນ.
- **ວາງຕົວໃຫ້ສະບາຍ.** ນັ່ງ ຫຼື ນອນລົງ - ໃນລັກສະນະໃດກໍ່ຕາມທີ່ເຈົ້າສະບາຍຕົວທີ່ສຸດ. ຫຼັບຕາຂອງເຈົ້າ. ຜ່ອນຄາຍກ້າມເນື້ອຂອງເຈົ້າ. ສູບຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆຜ່ານກະບັງລົມຂອງເຈົ້າ (ສ່ວນກາງໜ້າເອິກຂອງເຈົ້າ). ປ່ອຍໃຫ້ບ່າໄຫຼ່ຂອງເຈົ້າ, ທ້ອງ ແລະ ແມ່ນແຕ່ກ້າມເນື້ອເທິງໃບໜ້າຂອງເຈົ້າຜ່ອນຄາຍ. ສູບຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆຜ່ານດັງຂອງເຈົ້າ, ຄ່ອຍໆຂະຫຍາຍທ້ອງຂອງເຈົ້າ ເມື່ອເຈົ້າຫາຍໃຈ ແລະ ຫາຍໃຈອອກຜ່ານປາກຂອງເຈົ້າ.
- **ຈົດຈໍກັບດົນຕີ.** ຖ້າເຈົ້າພົບວ່າຕົນເອງກຳລັງຄິດກ່ຽວກັບສິ່ງອື່ນ (ຫຼື ແມ່ນແຕ່ຄິດກ່ຽວກັບແນວຄິດຕ່າງໆໃນດົນຕີ), ໃຫ້ຄ່ອຍໆດຶງສະມາທິຂອງເຈົ້າກັບມາຫາຊ່ວງເວລາປັດຈຸບັນ, ສຽງດົນຕີ, ຄວາມຮູ້ສຶກຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າທີ່ເກີດມາຈາກດົນຕີ. ລອງສຳຜັດດົນຕີແທ້ໆ.
- **ສືບຕໍ່ເຮັດຕາບໃດທີ່ເຈົ້າສະບາຍໃຈ ແລະ ຈົນກວ່າເຈົ້າຈະຜ່ອນຄາຍ.** ເປົ້າໝາຍຂອງການພັກຟັງດົນຕີທີ່ສະຫງົບຈິດໃຈແມ່ນການສະຫງົບສຽງຂ້າງໃນຕົວເຈົ້າ ແລະ ພຽງແຕ່ “ຢູ່ກັບ” ດົນຕີ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຕົນເອງຕື່ມດຳກັບມັນຢ່າງສົມບູນ.



### ການເບິ່ງຢ່າງຈົດຈໍ

ການໃຊ້ເວລາຊົ່ວໄລຍະໜຶ່ງເພື່ອ “ເບິ່ງ” ພາບທັດຢ່າງຈົດຈໍເປັນວິທີທີ່ດີຫຼາຍໃນການຢູ່ກັບປັດຈຸບັນ.

1. ຊອກຫາພື້ນທີ່ທີ່ຕໍ່ໜ້າປ່ອງຢ້ຽມທີ່ມີພາບທັດລັກສະນະໃດໜຶ່ງ. ສາມາດເຮັດໄດ້ທຸກບ່ອນ.
2. ຫຼຽວເບິ່ງທຸກຢ່າງທີ່ເຈົ້າເຫັນ. ພະຍາຍາມບໍ່ລະບຸ ຫຼື ແຍກແຍະສິ່ງທີ່ເຈົ້າເຫັນຢູ່ນອກປ່ອງຢ້ຽມ. ແທນທີ່ຈະຄິດວ່າ “ນົກ” ຫຼື “ປ້າຍຢຸດ”, ໃຫ້ພະຍາຍາມສັງເກດເບິ່ງສີ, ຮູບແບບ ຫຼື ພື້ນຜິວ.
3. ຊອກເບິ່ງສິ່ງຕ່າງໆຢ່າງຈົດຈໍ ເຊັ່ນ: ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຫຍ້າ ຫຼື ໃບໄມ້ທີ່ປົວໄປຕາມສາຍລົມ. ສັງເກດເບິ່ງຮູບຊົງທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນສ່ວນນ້ອຍໆມີຂອງໂລກທີ່ເຈົ້າສາມາດເຫັນໄດ້. ລອງເບິ່ງໂລກນອກປ່ອງຢ້ຽມຈາກທັດສະນະວິໄສຂອງຄົນທີ່ບໍ່ຄຸ້ນເຄີຍກັບພາບທັດເຫຼົ່ານີ້.
4. ໃຫ້ສັງເກດ, ບໍ່ແມ່ນວິເຄາະ. ໃຫ້ຮັບຮູ້, ແຕ່ບໍ່ແມ່ນຈ້ອງຈຸດໃດຈຸດໜຶ່ງ.
5. ຖ້າເຈົ້າເສຍສະມາທິ, ໃຫ້ຄ່ອຍໆດຶງຄວາມຄິດຂອງເຈົ້າອອກຈາກຄວາມຄິດເຫຼົ່ານັ້ນ ແລະ ສັງເກດເບິ່ງສີ ຫຼື ຮູບຊົງອີກຄັ້ງ ເພື່ອດຶງໃຫ້ເຈົ້າກັບມາຢູ່ໃນກອບຄວາມຄິດທີ່ຖືກຕ້ອງ.

### ການນັ່ງສະມາທິເພື່ອສ້າງຄວາມຮັກ-ຄວາມກະລຸນາ ແລະ ການຈົດຈໍ

ໃຫ້ເວົ້າຊ້າໆໜຶ່ງນາທີວ່າ “ຂໍໃຫ້ຂ້ອຍມີຄວາມສຸກ, ຂໍໃຫ້ຂ້ອຍສະບາຍດີ, ຂໍໃຫ້ຂ້ອຍເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມກະລຸນາ ແລະ ສັນຕິສຸກ”. ເຈົ້າຍັງສາມາດແທນຄຳວ່າ “ເຈົ້າ” ແລະ “ຂ້ອຍ” ແລະ ຄິດຫາຄົນທີ່ເຈົ້າຮູ້ ແລະ ມັກ ຫຼື ພຽງແຕ່ສົ່ງຄວາມຮັກໄປຫາຄົນໃດໜຶ່ງ.





## ການບັນທຶກປະຈຳວັນ

ການບັນທຶກປະຈຳວັນກ່ຽວກັບຊີວິດແມ່ນການບອກເລົ່າເລື່ອງລາວຂອງເຈົ້າ. ມັນເປັນໂອກາດທີ່ຈະບອກເລົ່າເລື່ອງລາວຂອງເຈົ້າ. ດ້ວຍການບັນທຶກປະຈຳວັນ, ເຈົ້າສາມາດຄົ້ນຫາທຸກດ້ານໃນຊີວິດຂອງເຈົ້າ ແລະ ອາລົມທີ່ເຊື່ອມໂຍງກັບພວກມັນ. ເຈົ້າສາມາດທຸກໃຈ ຫຼື ຮ້ອງອອກມາດ້ວຍຄວາມປິຕິຍິນດີ ແລະ ເຈົ້າສາມາດປ່ອຍໃຫ້ບົດຂຽນຂອງເຈົ້າພາເຈົ້າໄປບ່ອນໃດກໍ່ຕາມທີ່ຄວາມຄິດ, ຫົວໃຈ, ຈິດວິນຍານ ແລະ ຈິນຕະນາການຂອງເຈົ້າຕ້ອງການໄປ. ມັນຍັງເປັນຮູບແບບການຈັດຈໍ່ທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃນເລື່ອງສະມາທິ, ຄວາມຄຽດ ແລະ ຄວາມວິຕົກກັງວົນ.

ການຮັກສາ, ການປ່ຽນແປງ ແລະ ການເຕີບໃຫຍ່ທີ່ມາຈາກການບັນທຶກປະຈຳວັນສາມາດສະແດງອອກໃນລະດັບຮ່າງກາຍ, ອາລົມ, ຄວາມຄິດ ແລະ ຈິດວິນຍານ. ການບັນທຶກປະຈຳວັນທີ່ມີປະສິດທິພາບສາມາດສ້າງການປ່ຽນແປງທາງກາຍະພາບຜ່ານການປັບຕົວຂອງສະໝອງທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາສາມາດຮັກສາຕົວຈາກເຫດການບອບຊ້ຳຢ່າງໄວວາ. ມີການຄົ້ນພົບວ່າການບັນທຶກປະຈຳວັນຈະເພີ່ມກິດຈະກຳໃນເປືອກອອກສະໝອງໜ້າຜາກສ່ວນໜ້າ ເຊິ່ງສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ການແກ້ໄຂບັນຫາ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການຄິດວິເຄາະຂອງພວກເຮົາ. ການບັນທຶກປະຈຳວັນຍັງມີຜົນທີ່ດີຕໍ່ອາການຂອງພາວະຄຽດຫຼັງເຫດການບອບຊ້ຳ ພ້ອມທັງພາວະສູນເສຍຄວາມຈຳ.

### ເຄັດລັບສຳລັບການບັນທຶກປະຈຳວັນ

- **ບໍ່ມີວິທີທີ່ຖືກຕ້ອງ ຫຼື ຜິດໃນການບັນທຶກປະຈຳວັນ.** ປັບໃຊ້ຂະບວນການດັ່ງກ່າວເພື່ອໃຫ້ແທດເໝາະກັບຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງເຈົ້າ.
- **ການບັນທຶກປະຈຳວັນແມ່ນສຳລັບສາຍຕາຂອງເຈົ້າເທົ່ານັ້ນ.** ໃນຂະນະທີ່ເຈົ້າຂຽນ, ຢ່າກັງວົນວ່າຄົນໃດໜຶ່ງຈະຕັດສິນເຈົ້າ ຫຼື ຄຳເວົ້າຂອງເຈົ້າ. ບໍ່ວ່າເຈົ້າຈະຂຽນຫຍັງກໍ່ຕາມໃນບັນທຶກປະຈຳວັນຂອງເຈົ້າ, ມັນແມ່ນເພື່ອໃຫ້ເຈົ້າອ່ານເທົ່ານັ້ນ ບໍ່ແມ່ນເພື່ອຄົນອື່ນ.
- **ຢ່າກັງວົນກ່ຽວກັບການສະກົດຄຳ, ເຄື່ອງໝາຍວັກ ແລະ ຫຼັກໄວຍະກອນ.** ສິ່ງທີ່ເຈົ້າຂຽນໃນບັນທຶກປະຈຳວັນຂອງເຈົ້າຈະບໍ່ຖືກໃຫ້ຄະແນນ ຫຼື ຕີພິມ, ສະນັ້ນຢ່າກຸ້ມໃຈກ່ຽວກັບດ້ານວິຊາການໃນການຂຽນຂອງເຈົ້າ. ການກັງວົນກ່ຽວກັບຫຼັກໄວຍະກອນ ຫຼື ເຄື່ອງໝາຍວັກຈະສາມາດຢຸດການລຽນໄຫຼ່ໃນການຂຽນຂອງເຈົ້າ ແລະ ສ້າງອຸປະສັກໃຫ້ແກ່ຜູ້ຂຽນ. ພະຍາຍາມປ່ອຍໃຫ້ມີຂອງເຈົ້າສືບຕໍ່ຂຽນແມ່ນຫຍັງກໍ່ຕາມທີ່ມັນຕ້ອງການຂຽນ, ໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້.
- **ຂຽນໃຫ້ເລື້ອຍເທົ່າທີ່ເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້.** ໂດຍການເຮັດໃຫ້ມັນເປັນນິໄສ, ເຈົ້າຈະພົບວ່າມັນງ່າຍຂຶ້ນ ແລະ ບາງທີກໍ່ເປັນການບຳບັດຫຼາຍກວ່າ. ເຈົ້າອາດພົບວ່າມັນເປັນນິໄສທີ່ເຮັດໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ ແລະ ເປັນປະໂຫຍດທີ່ເຈົ້າຄິດຮອດ ເມື່ອເຈົ້າບໍ່ໄດ້ເຮັດມື້ໜຶ່ງ. ຄິດຫາຕາຕະລາງທີ່ແທດເໝາະກັບເຈົ້າ ແລະ ປະສົມປະສານມັນເຂົ້າໃນກິດຈະກຳປະຈຳວັນຂອງເຈົ້າ.
- **ໃຊ້ປາກກາ ຫຼື ສື່ສຳລັບການບັນທຶກປະຈຳວັນ.** ການຂຽນສະແດງເຖິງການເປີດຈິດໃຈ ແລະ ປ່ອຍໃຫ້ເຂົ້າເຖິງຄວາມຄິດສ້າງສັນ ແລະ ຄວາມເຂົ້າໃຈໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ (ເມື່ອທຽບໃສ່ການພິມ).
- **ລອງຂຽນຢ່າງເປັນອິດສະຫຼະ.** ທຸກສິ່ງນີ້ແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບການວາງປາກກາ/ສື່ເທິງເຈ້ຍ ແລະ ຂຽນແມ່ນຫຍັງກໍ່ຕາມທີ່ເຂົ້າມາໃນຄວາມຄິດ! ລອງຂຽນຢ່າງເປັນອິດສະຫຼະປະມານ 10-20 ນາທີ, ແມ່ນແຕ່ສອງສາມນາທີກໍ່ສາມາດໃຊ້ໄດ້ຜົນ ຖ້າເຈົ້າມີເວລາໜ້ອຍ. ຖ້າເຈົ້າມາຮອດທາງຕັນ, ໃຫ້ຂຽນບາງຢ່າງ ເຊັ່ນ: “ຂ້ອຍຄິດບໍ່ອອກ, ຂ້ອຍຄິດບໍ່ອອກ” ຫຼື ຂຽນຊື່ສອງສາມຄຳເວົ້າກ່ອນໜ້າຂອງເຈົ້າ. ພຽງແຕ່ສືບຕໍ່ຂຽນ, ຄວາມຄິດໃໝ່ຈະປາກົດຂຶ້ນໃນພາຍຫຼັງ.
- **ເຮັດສຸດຄວາມສາມາດຂອງເຈົ້າທີ່ຈະບໍ່ຈັບຜິດ ຫຼື ແກ້ໄຂດ້ວຍຕົນເອງ.** ສ່ວນໜຶ່ງຂອງຂະບວນການບຳບັດຄືການຂຽນແມ່ນຫຍັງກໍ່ຕາມທີ່ອອກມາ. ຖ້າເຈົ້າບໍ່ສາມາດຄິດຫາຄຳສັບໃດໜຶ່ງ, ໃຫ້ໃຊ້ຄຳສັບອື່ນ, ແຕ້ມເສັ້ນ (ເຊັ່ນ: ບ່ອນຫວ່າງເພື່ອຕື່ມຄຳສັບໃສ່ພາຍຫຼັງ). ໃຫ້ເປັນອິດສະຫຼະ ແລະ ປິດປ່ອຍໃນການຂຽນຂອງເຈົ້າ.

ນີ້ແມ່ນຂໍ້ຄວາມບັນທຶກປະຈຳວັນບາງຢ່າງທີ່ອາດເປັນປະໂຫຍດສຳລັບຄົນທີ່ປະສົບກັບອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ:

### ອາການບາດເຈັບຂອງຂ້ອຍເກີດຂຶ້ນແນວໃດ...

- ອາການບາດເຈັບໃນສະໝອງຂອງເຈົ້າເກີດຂຶ້ນໂດຍເປັນຜົນມາຈາກເຫດການ ຫຼື ສະຖານະການ. ເພື່ອເລີ່ມເລົ່າເລື່ອງລາວຂອງເຈົ້າ, ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການຂຽນກ່ຽວກັບເຫດການ ຫຼື ສະຖານະການ.
- **ຖ້າເຈົ້າຈື່ເຫດການ ຫຼື ສະຖານະການທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດອາການບາດເຈັບໃນສະໝອງຂອງເຈົ້າ, ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍຂ້ອຍຈື່ໄດ້ວ່າອາການບາດເຈັບໃນສະໝອງຂອງຂ້ອຍເກີດຂຶ້ນ...**
- **ຖ້າເຈົ້າບໍ່ສາມາດຈື່ເຫດການ ຫຼື ສະຖານະການທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດອາການບາດເຈັບໃນສະໝອງຂອງເຈົ້າ ແລະ ເຈົ້າໄດ້ຮັບການອະທິບາຍໃນພາຍຫຼັງ, ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍ ຂ້ອຍໄດ້ຍິນມາໃນພາຍຫຼັງວ່າ ການບາດເຈັບໃນສະໝອງຂອງຂ້ອຍເກີດຂຶ້ນ...**









**ຂໍ້ຄວາມບັນທຶກປະຈຳວັນອື່ນໆສາມາດລວມເຖິງ:**

- ມີແມ່ນສິ່ງທີ່ຮູ້ສຶກວ່າເປັນຂ້ອຍໃນມື້ນີ້...
- ຂ້ອຍຫວັງວ່າຂ້ອຍຈະສາມາດຮູ້ສຶກໃນລັກສະນະນີ້ໃນມື້ນີ້ແທນ...
- ເມື່ອຂ້ອຍບໍ່ສາມາດຄິດຫາຄຳເວົ້າ, ມັນຈະຊ່ວຍຂ້ອຍໄດ້ ຖ້າຄົນຈະ...
- ສິ່ງທີ່ຂ້ອຍຕ້ອງການເວົ້າແມ່ນຢູ່ປາຍລິ້ນຂອງຂ້ອຍ, ແຕ່...
- ຕອນນີ້, ການໃຊ້ຊີວິດໃນຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍຮູ້ສຶກຄືກັບວ່າ...
- ເພາະອາໄວຍະວະບາງສ່ວນໃນຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ງານໄດ້ດີເທົ່າທີ່ພວກມັນເຄີຍເປັນ...
- ສິ່ງທີ່ໜ້າລຳຄານທີ່ສຸດກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງໃນຮ່າງກາຍທີ່ຂ້ອຍປະສົບແມ່ນ...
- ຄວາມຄິດຂອງຂ້ອຍເຄີຍເປັນ \_\_\_\_\_ ແລະ ຕອນນີ້ມັນເປັນ...
- ມັນເຄີຍເປັນເລື່ອງງ່າຍທີ່ຈະ \_\_\_\_\_ ແຕ່ຕອນນີ້ມັນຍາກຂຶ້ນຫຼາຍ ເພາະ...
- ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ຂ້ອຍສູນເສຍແມ່ນ...
- ຂ້ອຍເຄີຍເປັນ \_\_\_\_\_ ແລະ ຕອນນີ້ຂ້ອຍເປັນ...
- ຂ້ອຍໄດ້ສູນເສຍ \_\_\_\_\_ ຫຼັງຈາກອາການບາດເຈັບໃນສະໝອງ, ແຕ່ມັນກຳລັງກັບຄືນມາ ແລະ ....
- ຂ້ອຍຫວັງວ່າຂ້ອຍຍັງສາມາດ \_\_\_\_\_ ເພາະ...
- ອາການບາດເຈັບໃນສະໝອງສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ “ຂ້ອຍຄົນເກົ່າ” ໂດຍ...
- ສ່ວນໜຶ່ງຂອງ “ຂ້ອຍຄົນເກົ່າ” ທີ່ຂ້ອຍຄິດຮອດທີ່ສຸດແມ່ນ \_\_\_\_\_ ເພາະ...
- ບໍ່ມີຜູ້ໃດສາມາດເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ຂ້ອຍກຳລັງຜ່ານຜ່າ ເພາະ...
- ແມ່ນຫຍັງຄືສາມຢ່າງທີ່ສາມາດລົບກວນອາລົມທີ່ດີ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າເສົ້າໃຈໄດ້ໃນທັນທີ? ເຈົ້າໃຊ້ຍຸດທະສາດຫຍັງເພື່ອຕໍ່ສູ້ກັບຜົນເຫຼົ່ານີ້?
- ອະທິບາຍສອງ ຫຼື ສາມສິ່ງທີ່ເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອຜ່ອນຄາຍ.



ບາງຄັ້ງ, ມັນເປັນປະໂຫຍດທີ່ຈະພິຈາລະນາສິ່ງທີ່ເຈົ້າສູນເສຍຍ້ອນອາການບາດເຈັບໃນສະໝອງຂອງເຈົ້າ... ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ສ້າງລາຍການສິ່ງຕ່າງໆທີ່ເຈົ້າໄດ້ຮັບ ຕົວຢ່າງ...

**ສິ່ງທີ່ສູນເສຍ**

1. ຄວາມສາມາດໃນການຂັບລົດ
2. ບຸກຄະລິກເກົ່າຂອງຂ້ອຍ
3. ການຊົງຕົວ
4. ຄວາມຈຳ
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

**ສິ່ງທີ່ໄດ້ຮັບ**

1. ການໄດ້ເຫັນວ່າເມຍຂອງຂ້ອຍຮັກຂ້ອຍສຳໃດ
2. ການເຫັນຄຳເຮືອນຂອງຂ້ອຍຫຼາຍຂຶ້ນ
3. ການຊອກຫາໝູ່ເປັນສິ່ງທີ່ຊ່ວຍໄດ້
4. ການຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບສະໝອງຂອງຂ້ອຍ
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

ສິ່ງນີ້ສາມາດຜູກມັດກັບບັນທຶກການຂອບໃຈ ແລະ ຊອກຫາສິ່ງຕ່າງໆໃຫ້ຂອບໃຈໃນແຕ່ລະມື້ຢ່າງມີສະຕິ. ການກະທຳງ່າຍໆທີ່ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນກັບຄວາມຄິດທີ່ດີສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າດຶງເອົາແບບແຜນທີ່ບໍ່ດີອອກໄປ.

## ການຍອມຮັບ

ການຍອມຮັບແມ່ນຖືກນິຍາມວ່າ “ການຍອມຮັບບາງສິ່ງຄືການອົດກັນກັບມັນໂດຍບໍ່ປະທ້ວງ ຫຼື ຕອບໂຕ້, ຮັບຮູ້ວ່າມັນເປັນຈິງ ຫຼື ເຫັນດີທີ່ຈະເຮັດມັນ. ການຍອມຮັບຄືການຮັບຮູ້ຄວາມເປັນຈິງຂອງສະຖານະການ ຫຼື ການຮັບຮູ້ສິ່ງທີ່ຢູ່ບ່ອນນີ້. ມັນສາມາດເວົ້າໄດ້ວ່າ ‘ມັນເປັນສິ່ງທີ່ມັນຄວນເປັນ.’”

- ວັດຈະນານຸກົມ Merriam-Webster

### ການຍອມຮັບແມ່ນ:

- ຂະບວນການຕໍ່ເນື່ອງ ເຊິ່ງບາງຄັ້ງກໍເກີດຂຶ້ນເປັນສ່ວນນ້ອຍໆຕາມເວລາທີ່ຜ່ານໄປ.
- ການປະຖິ້ມເວີຊັນເກົ່າຂອງຕົວເຈົ້າເອງ ແລະ ການກາຍມາເປັນເວີຊັນໃໝ່.
- ການຮູ້ວ່າອາການບາດເຈັບໃນສະໝອງຈະຢູ່ບ່ອນນີ້ຕະຫຼອດໄປ, ແຕ່ພວກເຮົາສາມາດຈັດການກັບພວກມັນໄດ້.
- ການຮັບຮູ້ຂີດຈຳກັດ ແລະ ເຮັດວຽກກັບພວກມັນແທນທີ່ຈະຕໍ່ສູ້ພວກມັນ.
- ການຮັບຮູ້ເວລາທີ່ຂ້ອຍຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຮູ້ວ່າຈະຂໍມັນໄດ້ແນວໃດ.
- ການປະຖິ້ມສິ່ງທີ່ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມ ແລະ ສຸ່ມກຳລັງໃສ່ສິ່ງທີ່ພວກເຮົາສາມາດເຮັດໄດ້.
- ການຕົກລົງເຫັນດີກັບສິ່ງທີ່ພວກເຮົາເປັນໃນຕອນນີ້, ເຖິງແມ່ນໃນຂະນະພວກເຮົາເຮັດວຽກຫຼາຍຂຶ້ນ.

### ການຍອມຮັບບໍ່ແມ່ນ:

- ເຫດການທີ່ເກີດຂຶ້ນຄັ້ງດຽວ.
- ການເຫັນດີ ຫຼື ການມັກສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ.
- ການຍອມຈຳນົນໃນຄວາມຄືບໜ້າ.
- ສິ້ນສຸດອາການ ຫຼື ຄວາມດື່ມຮົນ.

ການໃຫ້ນິຍາມການຍອມຮັບ (ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເປັນການຍອມຮັບທີ່ສົມບູນ) ເປັນຂັ້ນຕອນທຳອິດໃນການເດີນທາງ. ຈາກນັ້ນ, ພວກເຮົາສາມາດໃຫ້ຄວາມສຳຄັນກັບຍຸດທະສາດທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ຂັບເຄື່ອນໄປຂ້າງໜ້າ.

## ການສື່ສານ

ການສື່ສານຢ່າງກົງໄປກົງມາ ແລະ ເປີດເຜີຍເປັນສິ່ງທີ່ເຮັດໄດ້ຍາກສຳລັບຄົນສ່ວນໃຫຍ່ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະບໍ່ມີອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ. ແຕ່ໃນຫຼາຍຄັ້ງ, ຫຼັງຈາກ TBI, ການສື່ສານຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຈົ້າຍິ່ງຊັບຊ້ອນ ແລະ ຫຍຸ້ງຍາກຂຶ້ນຫຼາຍ - ເຖິງແມ່ນມັນຈະສຳຄັນຫຼາຍກວ່າເມື່ອກ່ອນ.

**ການສື່ສານເປັນຫຼາຍກວ່າການເວົ້າ.** ເພື່ອທີ່ຈະສື່ສານແທ້ໆ, ພວກເຮົາຕ້ອງແບ່ງປັນຂໍ້ມູນ (ແລະ ຮັບຟັງຂໍ້ມູນຢ່າງຫ້າວຫັນ) ກັບຄົນອື່ນເຊັ່ນກັນ. ການສື່ສານບໍ່ແມ່ນການເວົ້າກັບຕົນເອງພຽງລຳພັງ.

### ການສື່ສານທາງສັງຄົມທີ່ມີປະສິດທິພາບໝາຍຄວາມວ່າເຈົ້າສາມາດ:

- ຮັບຟັງ ແລະ ຈີ່ສິ່ງທີ່ເຈົ້າໄດ້ຍິນ.
- ປ່ຽນຜຽນກັບຄົນອື່ນໂດຍບໍ່ເວົ້າແຊກ.
- ແບ່ງປັນຂໍ້ມູນຢ່າງຖືກຕ້ອງໂດຍບໍ່ເວົ້າໄປເລື້ອຍ.
- ເວົ້າສິ່ງຕ່າງໆໃນລັກສະນະທີ່ເປັນລະບົບລະບຽບ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຂົ້າໃຈໄດ້.
- ໃຊ້ນ້ຳສຽງ ແລະ ອາລົມທີ່ແທດເໝາະກັບສະຖານະການ.
- ຮັບຮູ້ວ່າເຈົ້າກຳລັງເວົ້າແນວໃດ ແລະ ເຈົ້າກຳລັງເວົ້າຫຍັງ ແລະ ມັນຈະສົ່ງຜົນກະທົບແນວໃດຕໍ່ຄົນອື່ນ.
- ສືບຕໍ່ຫຼຽວເບິ່ງຕາ, ເຮັດໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ວ່າເຈົ້າກຳລັງມີປະຕິສຳພັນນຳ, ສົນໃຈ ແລະ ມີສ່ວນຮ່ວມ.
- ສະແດງພາສາກາຍຢ່າງເປີດເຜີຍ, ຫັນໜ້າຫາຄົນທີ່ເຈົ້າກຳລັງມີປະຕິສຳພັນນຳ, ບໍ່ເອົາແຂນຂັດເອິກ ຫຼື ຫັນໄປທາງອື່ນ.
- ເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ເຈົ້າກຳລັງມີປະຕິສຳພັນນຳຮູ້ວ່າເຈົ້າສົນໃຈ ແລະ ມີສ່ວນຮ່ວມ.
- ເຂົ້າໃຈ ແລະ ອ່ານນ້ຳສຽງຂອງຄົນ. ຕົວຢ່າງ: ພວກເຂົາຈະເວົ້າວ່າ “ຂ້ອຍສະບາຍດີ” ແຕ່ເຈົ້າສາມາດອ່ານນ້ຳສຽງຂອງພວກເຂົາໄດ້ວ່າພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ສະບາຍດີແທ້ໆ.

ໂດຍການຮັບຮູ້ລັກສະນະທີ່ເຈົ້າສື່ສານທາງສັງຄົມ (ເບິ່ງລາຍການຂ້າງເທິງ), ເຈົ້າຈະສາມາດເລີ່ມພັດທະນາ ແລະ ເຮັດໃຫ້ທັກສະດ້ານສັງຄົມຂອງເຈົ້າເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນ.

**ທັກສະທາງສັງຄົມ**ແມ່ນທັກສະທີ່ຄົນໃຊ້ເພື່ອສື່ສານ ແລະ ມີປະຕິສຳພັນນຳກັນ. ທັກສະທາງສັງຄົມລວມເຖິງສິ່ງທີ່ເຈົ້າເວົ້າ ແລະ ພາສາກາຍ, ການຫຼຽວເບິ່ງຕາ, ສີໜ້າ, ນ້ຳສຽງ ແລະ ການກະທຳອື່ນໆຂອງເຈົ້າ. ສຳລັບຄົນທີ່ມີອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ, ມັນຍັງເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຈະເອົາໃຈໃສ່ກັບລັກສະນະທີ່ທັກສະການຮັບຮູ້ຂອງເຈົ້າ (ການເອົາໃຈໃສ່, ຄວາມຈຳ) ແລະ ອາລົມຂອງເຈົ້າ (ຄວາມວິຕົກກັງວົນ, ຄວາມໃຈຮ້າຍ, ຄວາມເສົ້າໃຈ) ສາມາດມີບົດບາດໃນທັກສະທາງສັງຄົມຂອງເຈົ້າ.

**ຕົວຢ່າງຂອງທັກສະທາງສັງຄົມລວມເຖິງ:**

- ການຮັບຟັງ ແລະ ການເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນເວົ້າ.
- ການສື່ສານຄວາມຄິດ, ຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຈົ້າເປັນຄຳເວົ້າ ແລະ ການກະທຳ.
- ການຈັດການກັບອາລົມຂອງເຈົ້າໃນສະຖານະການໃນສັງຄົມ.
- ການເຄົາລົບຂອບເຂດທາງສັງຄົມ ແລະ ກົດລະບຽບທາງສັງຄົມ. ຕົວຢ່າງ: ການບໍ່ຢືນໃກ້ກັບຄົນອື່ນຈົນເກີນໄປ ຫຼື ການບໍ່ຕັ້ງຄຳຖາມທີ່ເປັນສ່ວນຕົວຈົນເກີນໄປ.
- ການປັບປຸງສິ່ງທີ່ທ່ານເວົ້າ, ວິທີທີ່ທ່ານເວົ້າມັນ, ແລະສິ່ງທີ່ທ່ານເຮັດໂດຍອີງໃສ່ສະຖານະການສັງຄົມ.

**ເປັນຫຍັງທັກສະທາງສັງຄົມຈຶ່ງສຳຄັນ?**

ທັກສະທາງສັງຄົມທີ່ດີຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າ:

- ມີປະຕິສຳພັນທີ່ມີຄວາມສຸກ.
- ເຂົ້າກັບຄົນອື່ນໄດ້ດີ.
- ເຮັດໃຫ້ມີດຕະພາບເດີມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ສ້າງມິດຕະພາບໃໝ່ຢູ່ເລື້ອຍໆ.
- ຮູ້ສຶກໝັ້ນໃຈໃນສະຖານະການໃນສັງຄົມ.
- ປະສົບຄວາມສຳເລັດໃນໂຮງຮຽນ, ບ່ອນເຮັດວຽກ ຫຼື ສະຖານະການທີ່ເກີດຂຶ້ນໂດຍບໍ່ຕັ້ງໃຈ.

**ອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງຈະສົ່ງຜົນກະທົບແນວໃດຕໍ່ທັກສະດ້ານສັງຄົມຂອງເຈົ້າ**

ຫຼັງຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ, ເຈົ້າອາດພົບວ່າເຈົ້າມີບັນຫາດ້ານສັງຄົມ. ທຸກຄົນບໍ່ຄືກັນ ແຕ່ມັນຍາກກວ່າທີ່ຈະຈັດການກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຈົ້າ ເຊັ່ນ: ຄວາມບໍ່ໝັ້ນຄົງທາງອາລົມ (ອ່ານເພີ່ມເຕີມໃນໜ້າທີ 9), ຄວາມໃຈຮ້າຍ (ໜ້າທີ 11) ແລະ ການຄວບຄຸມກະແສປະສາດ (ໜ້າທີ 16).

**ຖ້າເຈົ້າມີອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ, ເຈົ້າອາດພົບວ່າໃນດ້ານສັງຄົມ:**

- ເຈົ້າຮູ້ສຶກບໍ່ຢູ່ກັບບ່ອນ ແລະ ບໍ່ສະບາຍໃຈເມື່ອຢູ່ອ້ອມຂ້າງຄົນອື່ນ.
- ເຈົ້າເວົ້າແຊກບົດສົນທະນາ (ຄວາມຫຸນຫັ້ນ).
- ເສຍຄວາມສົນໃຈລະຫວ່າງການສົນທະນາ.
- ລືມສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນເວົ້າ.
- ເຂົ້າໃຈຄຳເວົ້າຜິດ, ອ່ານສື່ໜ້າ ແລະ/ຫຼື ນ້ຳສຽງ ຫຼື ການກະທຳຂອງຄົນອື່ນຜິດ.
- ມີເວລາທີ່ຍາກລຳບາກໃນການເຂົ້າກັບຄົນອື່ນ.
- ເວົ້າຫຼາຍເກີນໄປ, ສຽງດັງເກີນໄປ, ໜ້ອຍເກີນໄປ, ເປີດເຜີຍເກີນໄປ.
- ມີບັນຫາໃນການສະແດງຄວາມຄິດ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກ.
- ເຈົ້າມີບັນຫາໃນການສະແດງຄວາມສົນໃຈໃນສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນເວົ້າ.
- ເຈົ້າບໍ່ຮູ້ວ່າຈະເລີ່ມຕົ້ນ ຫຼື ຮັກສາໃຫ້ບົດສົນທະນາໃຫ້ດຳເນີນຕໍ່ແນວໃດ.
- ຄົນອື່ນສັບສົນກັບການສື່ສານຂອງເຈົ້າ.
- ເຈົ້າໃຫ້ຂໍ້ມູນຫຼາຍເກີນໄປ (ແບ່ງປັນຫຼາຍເກີນໄປ).
- ເຈົ້າໃຫ້ຂໍ້ມູນໜ້ອຍເກີນໄປ.
- ເຈົ້າອາດເວົ້າໄປເລື້ອຍ ແລະ ເວົ້າຊ້ຳໆ.
- ເຈົ້າອາດເວົ້າບໍ່ຮູ້ເລື່ອງ ຫຼື ເຂົ້າໃຈງ່າຍ.
- ເຈົ້າອາດພົບກັບຄວາມຍາກລຳບາກໃນການຢູ່ໃນປະເດັນ.
- ສິ່ງທີ່ເຈົ້າເວົ້າອາດບໍ່ເຮັດໃຫ້ຄົນອື່ນສົນໃຈ.
- ເຈົ້າອາດເວົ້າ ຫຼື ປະມວນຂໍ້ມູນຊ້າເກີນໄປສຳລັບຄົນອື່ນ.
- ຄົນອື່ນອາດຕ້ອງຕັ້ງຫຼາຍຄຳຖາມກັບເຈົ້າເພື່ອໃຫ້ຊັດເຈນ ຫຼື ຮັກສາໃຫ້ບົດສົນທະນາດຳເນີນຕໍ່.
- ເຈົ້າອາດບໍ່ເລືອກສິ່ງບອກໄປທາງສັງຄົມ (ວີແວວ, ຄຳບອກໄປ, ການສະແດງທ່າທາງ, ການຫຼຽວເບິ່ງຕາ, ອາລົມ) ຖ້າເຈົ້າເຮັດໃຫ້ຄົນອື່ນບໍ່ສະບາຍໃຈກັບບົດສົນທະນາຂອງເຈົ້າ.

**ແມ່ນຍຸດທະສາດບາງຢ່າງເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າສື່ສານທາງສັງຄົມຫຼັງຈາກອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ:**

- **ເອົາໃຈໃສ່ ແລະ ຕັ້ງໃຈຟັງການສົນທະນາ.** ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ຕົນເອງເສຍສະມາທິເນື່ອງຈາກສິ່ງກະຕຸ້ນພາຍນອກ ຫຼື ພາຍໃນ.
- **ຈັດຄວາມຄິດຂອງເຈົ້າ** ໂດຍຍ່ອຍສິ່ງຕ່າງໆອອກເປັນອົງປະກອບ ແລະ ຈັດໂຄງສ້າງສິ່ງທີ່ເຈົ້າຕ້ອງການເວົ້າ ແລະ ສື່ສານໃຫ້ຄົນທີ່ເຈົ້າກຳລັງສື່ສານນຳດ້ວຍເຫດຜົນ. ຄວາມຄິດທີ່ເປັນລະບົບລະບຽບຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຢູ່ໃນປະເດັນ ຫຼື ບໍ່ເວົ້າໄປເລື້ອຍ.
- **ໃຊ້ຍຸດທະສາດເພື່ອປະມວນຂໍ້ມູນ** ການປະມວນຂໍ້ມູນສາມາດເປັນຂະບວນການທີ່ໜັກໜ່ວງທຸກຄົນ ເມື່ອມັນເກີດຂຶ້ນໄວ ຫຼື ດ່ວນເກີນໄປ. ໃຊ້ເວລາພິມະມານເພື່ອເວົ້າໃຫ້ຊັດເຈນເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ໂດຍໃຊ້ນ້ຳສຽງທີ່ສະຫງົບ ແລະ ເຂົ້າປະເດັນ.
- **ຫຼີກລ່ຽງຄວາມຫຸນຫັ້ນ.** ພະຍາຍາມໃຊ້ຊ່ວງເວລາໜຶ່ງ ແລະ ຄິດກ່ອນທີ່ຈະເວົ້າ. ຢ່າເວົ້າແຊກຄົນອື່ນໃນຂະນະທີ່ກຳລັງເວົ້າ.
- **ຕິດຕາມຕົນເອງ.** ຮັບຮູ້ເນື້ອຫາ/ຫົວຂໍ້ທີ່ເຈົ້າກຳລັງສົນທະນາ ແລະ ພິຈາລະນາວ່າມັນເໝາະສົມ ຫຼື ບໍ່ສຳລັບສະພາບແວດລ້ອມໃນຂະນະນັ້ນ. ຮັບຮູ້ລະດັບສຽງຂອງເຈົ້າດ້ວຍຕົນເອງ. ເວົ້າດ້ວຍສຽງໃນ ຫຼື ນອກຢ່າງເໝາະສົມ.
- **ເຜົາລະວັງພາວະແຮງກະຕຸ້ນຫຼາຍເກີນໄປ.** ຮັບຟັງຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າ. ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເປັນສັງຄົມສາມາດສ້າງຄວາມໜັກໜ່ວງ ແລະ ຖ້າເຈົ້າເລີ່ມຮູ້ສຶກໂມໂຫໄດ້ງ່າຍ, ບໍ່ພໍໃຈ ຫຼື ໜັກໜ່ວງ, ໃຫ້ຊອກຫາວິທີທີ່ສຸພາບໃນການເອົາຕົນເອງອອກມາຈົນກວ່າເຈົ້າຈະຜ່ອນຄາຍ ແລະ ໃຈເຢັນ.

**ການເປັນຜູ້ຟັງທີ່ດີເປັນສ່ວນສຳຄັນຂອງການເປັນຜູ້ສື່ສານທີ່ດີ.** ເຈົ້າອາດກັງວົນກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເຈົ້າຈະເວົ້າ ຫຼື ເຈົ້າຈະສື່ສານແນວໃດ, ແຕ່ໃຫ້ຈື່ໄວ້ວ່າ ການເປັນຜູ້ຟັງທີ່ດີເປັນຄຳເລີ່ມຕົ້ນທີ່ດີໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເປັນສັງຄົມຢູ່ສະເໝີ. ຜູ້ຟັງທີ່ດີ:

- ຫຼຽວເບິ່ງຕາ.
- ຕັ້ງໃຈຟັງ.
- ພະຍາຍາມບໍ່ເວົ້າແຊກຄົນອື່ນໃນຂະນະທີ່ພວກເຂົາກຳລັງເວົ້າ.
- ສະແດງຄວາມສົນໃຈໃນສິ່ງທີ່ກຳລັງສື່ສານອອກມາ. ຫຼຽວເບິ່ງຕາ, ງົກຫົວຂອງເຈົ້າ, ຕັ້ງຄຳຖາມ ແລະ ອື່ນໆ).
- ໃຊ້ພາສາກາຍທີ່ດີ - ຫັນໜ້າເຂົ້າຫາຄົນອື່ນ, ບໍ່ເອົາແຂນຂັດເອິກ, ຫຼຽວເບິ່ງຕາ
- ເຂົ້າຫາບົດສົນທະນາດ້ວຍຄວາມຄິດທີ່ເປີດຮັບ (ບໍ່ມີອະຄະຕິ ຫຼື ການສັນນິດຖານ).

**ຝຶກ W.A.I.T. ຫຼື ຍຸດທະສາດ “ເປັນຫຍັງຂ້ອຍຈຶ່ງເວົ້າ”**

ຍຸດທະສາດງ່າຍໆນີ້ຈະໃຊ້ເວລາຊ່ວງໄລຍະໜຶ່ງກ່ອນທີ່ເຈົ້າຈະເວົ້າ ແລະ ເຈົ້າຕ້ອງຖາມຕົນເອງດ້ວຍຄຳຖາມດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຂ້ອຍກຳລັງເວົ້າເພື່ອຂໍການເຫັນດີເຫັນດ້ວຍ ຫຼື ເພື່ອເປັນປະໂຫຍດ?
- ຂ້ອຍກຳລັງເວົ້າເພື່ອຄວບຄຸມສະຖານະການບໍ່?
- ຂ້ອຍກຳລັງວິພາກວິຈານ ແລະ ຕໍ່ວ່າສິ່ງທີ່ຂ້ອຍບໍ່ມັກບໍ່?

**ຕັ້ງສອງສາມຄຳຖາມທີ່ເຮັດໃຫ້ໄດ້ຕ້ອງກັບຕົວເຈົ້າເອງກ່ອນທີ່ເຈົ້າຈະເລີ່ມການສົນທະນາ:**

- ແມ່ນຫຍັງຄືເຈດຕະນາຂອງຂ້ອຍເບື້ອງຫຼັງສິ່ງທີ່ຂ້ອຍກຳລັງຈະເວົ້າ?
- ມີຄຳຖາມທີ່ຂ້ອຍສາມາດຖາມ ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຂ້ອຍເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນກຳລັງເວົ້າ ແລະ ຮັບຮູ້ໄດ້ດີຂຶ້ນບໍ່?
- ຂ້ອຍຈະສາມາດຮັບຟັງ, ເອົາໃຈໃສ່ ແລະ ປະຖິ້ມແຮງຈູງໃຈຂອງຂ້ອຍໃນການເວົ້າໃນຊ່ວງເວລາທີ່ພິເສດນີ້ໄດ້ແນວໃດ?

**ບົດສົນທະນາທີ່ດີສຸດຄວນມີການໃຫ້ ແລະ ຮັບ ໂດຍທີ່ແຕ່ລະຄົນໃຊ້ເວລາເວົ້າປະມານ 50%.** ນັ້ນໝາຍຄວາມເຖິງການມີດຽຽບເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງເວລາ. ກ່ອນທີ່ເຈົ້າຈະເວົ້າ, ຢ່າລືມຍຸດທະສາດ W.A.I.T. ທີ່ລະບຸຢູ່ຂ້າງລຸ່ມ. **ຍຸດທະສາດ W.A.I.T.** ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຕິດຕາມຕົນເອງ ໃນຂະນະທີ່ຕັ້ງໃຈຟັງ ລະຫວ່າງການສົນທະນາ. ມັນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າໃຫ້ຄວາມສຳຄັນກັບຄວາມຄິດທີ່ເຂົ້າມາໃນຄວາມຄິດຂອງເຈົ້າ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຕັດສິນວ່າພວກມັນ ເປັນປະໂຫຍດ ຫຼື ບໍ່.





## ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ, ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງໃນຊີວິດຄູ່

**ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງໃນຊີວິດຄູ່ (IPV)** ລວມເຖິງພຶດຕິກຳໃດໜຶ່ງທີ່ຄູ່ຮ່ວມຊີວິດຄົນໜຶ່ງ (ປັດຈຸບັນ ຫຼື ໃນອະດີດ) ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງກັບອີກຄົນເພື່ອສ້າງອຳນາດ ແລະ ຄວບຄຸມ. ສິ່ງນີ້ສາມາດລວມເຖິງການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງທາງຮ່າງກາຍ ຫຼື ທາງເພດ, ແຕ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງສະເໝີໄປ. ມັນສາມາດເປັນພຶດຕິກຳທາງການເງິນ, ອາລົມ, ຈິດຕະສາດ, ວັດທະນະທຳ, ຈິດວິນຍານ, ການສືບພັນ ແລະ ພຶດຕິກຳຄວບຄຸມອື່ນໆ. ບາງຮູບແບບຂອງ IPV ແມ່ນການເຂົ້າເຖິງທາງອີເລັກໂທຣນິກຜ່ານອຸປະກອນມືຖື ແລະ ເວັບໄຊສື່ສັງຄົມອອນລາຍ ພ້ອມທັງຊ່ອງໜ້າ. IPV ສາມາດເກີດຂຶ້ນ ບໍ່ວ່າບຸກຄົນດັ່ງກ່າວຈະອາໄສຢູ່ຮ່ວມກັນ ຫຼື ບໍ່. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ, ນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ IPV ແຕກຕ່າງຈາກການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ.

**ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ, ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ (DV)** ໝາຍເຖິງການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງທີ່ເກີດຂຶ້ນລະຫວ່າງຜູ້ຢູ່ອາໄສພາຍໃນສະຖານທີ່ດຽວກັນ. ມັນເປັນຮູບແບບຂອງພຶດຕິກຳຄວບຄຸມທີ່ຄູ່ຮ່ວມຊີວິດໜຶ່ງຄົນໃຊ້ເພື່ອຮັກສາອຳນາດໃນຄວາມສຳພັນກັບອີກຄົນ.

**ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວເປັນສາເຫດທີ່ພົບເຫັນໄດ້ຫຼາຍໃນອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ.** ໃນຂະນະທີ່ຈຳນວນບໍ່ສົມສັດສ່ວນຂອງບຸກຄົນເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ເປັນແມ່ຍິງ, ທັງຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ເປັນຜູ້ຊາຍ ແລະ ເດັກສາມາດເປັນຜູ້ເຄາະຮ້າຍຈາກການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ຮ່າງກາຍຂັ້ນຮຸນແຮງ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ອາການບາດເຈັບເຫຼົ່ານີ້ເກີດຂຶ້ນໃນສະພາບແວດລ້ອມຄອບຄົວ.

**ເມື່ອມີທັງ IPV ແລະ DV, ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວຈະມີວົງຈອນການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງທີ່ເຮັດໃຫ້ມັນຢູ່ຖາວອນ.** ວົງຈອນເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍຄຳເວົ້າ, ການຂົ່ມຂູ່, ການສ້າງຄວາມອັບອາຍ ຫຼື ການເຍາະເຍີ້ຍ ແລະ ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນຕາມດ້ວຍການກະທຳກ້າວລ້າວທີ່ເຊື່ອຢ່າງຜິດໆວ່າເປັນ “ຂໍ້ຜິດພາດ” ເຊິ່ງອາດກາຍມາເປັນຄວາມຮຸນແຮງ. ໃນທີ່ສຸດແລ້ວ, ຜູ້ລ່ວງລະເມີດຈະໃຈເຢັນລົງ, ຂໍ້ໂທດ ແລະ ສັນຍາວ່າມັນຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນອີກຈັກເທື່ອ. ກົນລະຍຸດເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນໃຊ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຜູ້ເຄາະຮ້າຍສືບຕໍ່ຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ມີອຳນາດ, ໂດດດ່ຽວ, ສິ້ນຫວັງ ແລະ ຖືກຊັກໄຍໃຫ້ຢູ່ - ແລະ ສ້າງ ແລະ ຮັກສາໃຫ້ຜູ້ລ່ວງລະເມີດມີອຳນາດ ແລະ ຄວບຄຸມ.

### ຄວາມສຳພັນທີ່ແຂງແຮງທຽບໃສ່ຄວາມສຳພັນທີ່ບໍ່ແຂງແຮງ

ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຈະເຂົ້າໃຈຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງການປະຕິບັດທີ່ເໝາະສົມ ແລະ ບໍ່ເໝາະສົມໃນຄວາມສຳພັນ

#### ຄວາມສຳພັນທີ່ແຂງແຮງ

- ປະນີປະນອມ
- ສ້າງຂຶ້ນບົນການເຄົາລົບເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ
- ການຮ່ວມມື
- ການໄວ້ໃຈກັນ
- ສາມາດເປັນຕົວເອງ
- ຮູ້ສຶກປອດໄພ
- ຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ໝູນໃຈ
- ເຄົາລົບຂອບເຂດ
- ສະໜັບສະໜູນຄວາມສຳພັນກັບໝູ່ ແລະ ຄອບຄົວ
- ການສື່ສານທີ່ກົງໄປກົງມາ, ເປີດເຜີຍ ແລະ ປອດໄພ
- ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າສາມາດມີອິດສະຫຼະ ແລະ ເຄົາລົບເວລາຂອງເຈົ້າ
- ສະໜັບສະໜູນເວລາທີ່ເຈົ້າມີສຳລັບຄວາມສົນໃຈ ແລະ ຕາຕະລາງຂອງເຈົ້າເອງ

#### ຄວາມສຳພັນທີ່ບໍ່ແຂງແຮງ

- **ຕິດຕາມທຸກສິ່ງທີ່ເຈົ້າເຮັດ.** ຕິດຕາມຕຳແໜ່ງທີ່ຢູ່ຂອງເຈົ້າໂດຍການໂທ ຫຼື ການສົ່ງຂໍ້ຄວາມທີ່ຫຼາຍເກີນໄປ, ຂໍໃຫ້ສົ່ງຮູບພາບເພື່ອພິສູດວ່າເຈົ້າຢູ່ໃສ, ຕິດຕາມເຈົ້າໂດຍໃຊ້ GPS, ຊ່ອຍແວບັນທຶກກະແຈ ຫຼື ວິທີການອື່ນໆ. ຕິດຕາມສາຍໂທ, ຂໍ້ຄວາມ, ອີເມວ, ສື່ສັງຄົມອອນລາຍ, ຂໍ້ຄວາມສຽງຂອງເຈົ້າ ແລະ ເປີດໄປສະນີຂອງເຈົ້າ. ຖາມ ແລະ ຈຳເປັນຕ້ອງຮູ້ວ່າເຈົ້າຢູ່ໃສ ແລະ ເຈົ້າກຳລັງໄປໃສຢູ່ສະເໝີ.
- **ຄອບງຳ ແລະ ຄວບຄຸມ.** ຈະບໍ່ມີການສົນທະນາເປີດ. ບໍ່ສົນໃຈກ່ຽວກັບຄວາມຄິດ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຈົ້າ. ກ່າວຫາວ່າເຈົ້າເວົ້າຕົວະ. ໂທດເຈົ້າສຳລັບທຸກສິ່ງ. ຈະບໍ່ຮັບຜິດຊອບການກະທຳຜິດຂອງພວກເຂົາເອງ. ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈ. ການໃຊ້ສານເສບຕິດ.

- **ອິດສາຢ່າງເປີດເຜີຍສໍາລັບເວລາທີ່ໃຊ້ກັບຄອບຄົວ ຫຼື ໝູ່. ຈຳກັດເວລາ ແລະ ການສື່ສານທີ່ເຈົ້າມີໃຫ້ໝູ່/ສະມາຊິກຄອບຄົວ.** ຍິນຍົນທີ່ຈະຕາມເຈົ້າໄປທຸກບ່ອນທີ່ເຈົ້າໄປ, ລວມເຖິງສະຖານທີ່ທີ່ບໍ່ເໝາະສົມຖ້າພວກເຂົາ ການປາກົດຕົວຂອງພວກເຂົາບໍ່ເໝາະສົມ ຫຼື ບໍ່ອະນຸຍາດ. ຊັກໄຍເພື່ອບັງຄັບ ຫຼື ລໍ້ໃຫ້ເຈົ້າເຫັນດີກັບບາງຢ່າງ.
- **ຈຳກັດ ຫຼື ປິດກັ້ນບໍ່ໃຫ້ເຂົ້າເຖິງການເດີນທາງຂອງຄອບຄົວ, ການເງິນ ຫຼື ວົງເງິນສິນເຊື່ອ.** ຍິດແຊັກເງິນຄ່າຈ້າງ. ບັນຊີໃຫ້ເກັບກຳບັນຊີການໃຊ້ຈ່າຍທັງໝົດ ບໍ່ວ່າຈຳນວນຈະນ້ອຍສໍາໃດກໍຕາມ. ເບີລ້ຽງທີ່ບໍ່ເປັນຈິງສໍາລັບລາຍການທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້. ບັງຄັບໃຫ້ເຈົ້າເປັນຜູ້ຫາລ້ຽງຄອບຄົວເປັນຫຼັກ ຫຼື ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ເຈົ້າເຮັດວຽກ. ບໍ່ສົນໃຈໃນຄວາມສໍາເລັດຂອງເຈົ້າ ແລະ ອາດເຮັດໃຫ້ເຈົ້າເສຍຄວາມໝັ້ນໃຈແທ້ໆ ແທນທີ່ຈະຊົມເຊີຍເຈົ້າ. ບໍ່ມີການສະໜັບສະໜູນຢ່າງເປັນລະບົບ ຫຼື ຕັ້ງໃຈເປັນອຸປະສັກຕໍ່ການເຕີບໃຫຍ່ ຫຼື ການຕາມຫາເປົ້າໝາຍຂອງເຈົ້າ. ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມບໍ່ປອດໄພໃນທຸກບ່ອນ.
- **ໃຊ້ຮ່າງກາຍທຸບຕີເຈົ້າ ຫຼື ທຳຮ້າຍເຈົ້າ.** ຍູ່, ຕົບ, ຊົກ, ເຕະ, ດຶງຜົມຂອງເຈົ້າ, ໃຊ້ອາວຸດ ຫຼື ວິທີການທຳຮ້າຍຮ່າງກາຍອື່ນໆ. ໂຍນສິ່ງຂອງໃສ່ເຈົ້າ ຫຼື ເກືອບຖືກເຈົ້າ. ຂົ່ມຊ່ວງຈະທຳຮ້າຍເຈົ້າ, ລູກຂອງເຈົ້າ, ສັດລ້ຽງ ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວເພື່ອບັງຄັບໃຫ້ເຈົ້າເຮັດບາງຢ່າງ. ຖິ້ມເຈົ້າໄວ້ໃນສະຖານທີ່ທີ່ບໍ່ຄຸ້ນເຄີຍ. ຊັງເຈົ້າໄວ້ໃນ ຫຼື ນອກບ່ອນຢູ່ອາໄສຂອງເຈົ້າ. ບັງຄັບໃຫ້ເຈົ້າເຮັດຂັດກັບຄວາມປະສົງຂອງເຈົ້າ. ຄວບຄຸມສິ່ງທີ່ເຈົ້າສວມໃສ່ ຫຼື ລັກສະນະທີ່ເຈົ້າແຕ່ງຕົວ (ເສື້ອຜ້າ, ການແຕ່ງໜ້າ, ເຄື່ອງປະດັບ, ຜົມ).
- **ວິພາກວິຈານ, ດູກູກ ແລະ ຕັ້ງໃຈຫຼຸດຄຸນຄ່າຂອງເຈົ້າເພື່ອທຳລາຍຄວາມໝັ້ນໃຈຂອງເຈົ້າ.** ດ້ອຍຄ່າເຈົ້າຕໍ່ໜ້າຄົນອື່ນ. ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າເສຍຄວາມໝັ້ນໃຈ ແລະ ຮູ້ສຶກບໍ່ໝັ້ນຄົງກ່ຽວກັບຕົນເອງ. ຊູ່ທີ່ຈະເລີກກັບເຈົ້າ, ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ມີຄວາມປອດໄພໃນຄວາມສຳພັນ. ບໍ່ສົນໃຈເຈົ້າ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຮູ້ສຶກໂດດດ່ຽວເມື່ອເຈົ້າຢູ່ກັບພວກເຂົາ. ປະຕິເສດທີ່ຈະເຄົາລົບຂອບເຂດ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການໃນຄວາມສຳພັນ. ຄົບໆເລີກໆຢູ່ເລື້ອຍໆ. ບໍ່ຊື່ສັດ ແລະ ປິດບັງ. ບໍ່ສາມາດ ຫຼື ປະຕິເສດທີ່ຈະທຸ້ມເທ. ມີຊູ່ ຫຼື ຖືກກ່າວຫາວ່າມີຊູ່. ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ, ຂົ່ມຂືນ ຫຼື ບັງຄັບໃຫ້ເຈົ້າເຮັດສິ່ງທີ່ເຈົ້າບໍ່ສະບາຍໃຈທີ່ຈະເຮັດ. ບັງຄັບໃຫ້ເຈົ້າຖືພາ.

**ເຮັດໃຫ້ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ**

ຂະບວນການເຮັດໃຫ້ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງເປັນເລື່ອງປົກກະຕິແມ່ນ:

- ການຍອມຮັບວ່າບໍ່ສາມາດປ່ຽນແປງການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງໄດ້ (ມັນເປັນສ່ວນໜຶ່ງໃນຊີວິດເທົ່ານັ້ນ).
- ການຍອມຮັບວ່າການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງບໍ່ມີຜົນຕາມມາທີ່ເປັນຈິງເລີຍ.
- ການເຊື່ອວ່າມັນເປັນຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງຜູ້ເຄາະຮ້າຍ, ບໍ່ແມ່ນຜູ້ກະທຳຜິດ, ທີ່ຈະປ້ອງກັນການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ.

ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງແມ່ນແຜ່ຫຼາຍໃນຮູບເງົາ, ລາຍການໂທລະພາບ, ວິດີໂອເກມ, ສື່ລາມົກ ແລະ ການໂຄສະນາ. ໂດຍສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ, ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງໃນແພລັດຟອມເຫຼົ່ານີ້ຖືກເຮັດໃຫ້ໜ້າເບິ່ງ, ໜ້າຊົມເຊີຍ ຫຼື ໜ້າຍ້ວຍວນ. ເມື່ອເຮັດການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງຖືກເຮັດໃຫ້ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ, ມັນເປັນທີ່ຄາດຫວັງ ແລະ ຍອມຮັບວ່າເປັນສ່ວນປົກກະຕິຂອງສັງຄົມ.

**ວິທີການຕໍ່ສູ້ກັບຂະບວນການເຮັດໃຫ້ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ**

- **ພວກເຮົາເວົ້າກ່ຽວກັບການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ.** ພວກເຮົາໃຫ້ການສຶກສາກ່ຽວກັບຕົນເອງ ແລະ ຄົນອື່ນກ່ຽວກັບການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ. ນຳມັນອອກມາເປັນປະເດັນເວົ້າ. ທຳລາຍຄວາມເຊື່ອທີ່ຖືກເຮັດໃຫ້ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິກ່ຽວກັບການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ເມື່ອພວກເຮົາເວົ້າກ່ຽວກັບມັນ, ມັນຊ່ວຍຫຼຸດຮອຍດ່າງ.
- **ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນອື່ນສາມາດບອກເລົ່າບົດເລື່ອງຂອງພວກເຂົາ.** ເມື່ອມີຄົນໃດໜຶ່ງອອກມາຂ້າງໜ້າ ແລະ ເວົ້າກ່ຽວກັບການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບພວກເຂົາ, ມັນຄວນເປັນຊ່ວງເວລາທີ່ປິດປ້ອຍ, ບໍ່ແມ່ນຊ່ວງເວລາທີ່ໜ້າອັບອາຍ.
- **ຊອກຫາຄຸນຄ່າຂອງພວກເຮົາ.** ໃນບາງຄັ້ງ, ຜູ້ເຄາະຮ້າຍສາມາດເຊື່ອວ່າພວກເຂົາສົມຄວນໄດ້ຮັບການລ່ວງລະເມີດ. ສິ່ງນີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ເພາະໂດຍເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງການລ່ວງລະເມີດ ພວກເຂົາຈະຖືກເຮັດໃຫ້ອັບອາຍ, ເວົ້າດູກູກ, ໜິ້ນປະໝາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຊື່ອວ່າພວກເຂົາບໍ່ມີຄ່າ ຫຼື ຖືກດ້ອຍຄ່າຄວາມເປັນຄົນ. ພວກເຂົາສາມາດເຊື່ອວ່າພວກເຂົາຈຳເປັນຕ້ອງ ‘ປັບປຸງຕົນເອງ’ ເພື່ອເປັນທີ່ຮັກ (ໂທດພວກເຂົາສໍາລັບການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ). ໂດຍການຊອກຫາຄຸນຄ່າຂອງພວກເຮົາ, ພວກເຮົາສາມາດເຊື່ອໄດ້ວ່າພວກເຮົາບໍ່ສົມຄວນທີ່ຈະຖືກລ່ວງລະເມີດ ຫຼື ຄວບຄຸມ.

## ຂໍ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນຕອນນີ້

ຖ້າເຈົ້າ ຫຼື ຄົນທີ່ເຈົ້າຮູ້ຈັກກຳລັງປະສົບກັບການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ, ກະລຸນາໂທ, ສົ່ງຂໍ້ຄວາມ ຫຼື ສົນທະນາກັບໜຶ່ງໃນອົງການເຫຼົ່ານີ້.

ຫຼາຍອົງການເຫຼົ່ານີ້ຍັງໃຫ້ຕົວເລືອກການສົນທະນາອອນລາຍ - ແຕ່ໃຫ້ຮັບຊາບວ່າການໃຊ້ອິນເຕີເນັດສາມາດຖືກຕິດຕາມ ແລະ ຍາກທີ່ຈະລິບໄດ້ຢ່າງສົມບູນ. ຖ້າເຈົ້າກຽມວ່າການໃຊ້ອິນເຕີເນັດຂອງເຈົ້າກຳລັງຖືກຕິດຕາມ, ໃຫ້ໂທ ຫຼື ສົ່ງຂໍ້ຄວາມແທນທີ່ຈະເຂົ້າເບິ່ງເວັບໄຊ ແລະ/ຫຼື ໃຊ້ການສົນທະນາອອນລາຍ.

### ສາຍດ່ວນແຫ່ງຊາດເພື່ອການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ

ໂທ ຫຼື ສົ່ງຂໍ້ຄວາມຫາ (800) 799-7233 ຫຼື (800) 787-3224 (TTY).

ການບໍລິການນີ້ແມ່ນເປີດໃຫ້ຕະຫຼອດເວລາ, 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, ທຸກມື້.

TheHotline.org

### ສາຍດ່ວນເພື່ອການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງໃນການນັດພົບຄູ່ບ່າວສາວ

ໂທ ຫຼື ສົ່ງຂໍ້ຄວາມຫາ (866) 331-9474

ການບໍລິການນີ້ແມ່ນເປີດໃຫ້ຕະຫຼອດເວລາ, 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, ທຸກມື້.

LovelsRespect.org

### ສາຍໂທຊ່ວຍເຫຼືອ StrongHearts ສຳລັບຄົນພື້ນເມືອງ

ໂທຫາ (844) 762-8483

ເປີດໃຫ້ບໍລິການຕັ້ງແຕ່ວັນຈັນຈົນຮອດວັນສຸກ, ເວລາ 9 ໂມງເຊົ້າ - 5:30

ແລງ, ວັນຈັນ - ວັນສຸກ

StrongHeartsHelpline.org

### ສາຍດ່ວນແຫ່ງຊາດສຳລັບໜ່ວຍງານບໍລິການຄົນຫູໜວກທີ່ປະສົບກັບການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ

(855) 812-1001 (ໂທເປັນວິດີໂອ) ຫຼື (800) 787-3224 (TTY) ຕະຫຼອດເວລາ ແລະ ສົນທະນາສົດທຸກມື້ຕັ້ງແຕ່ 7 ໂມງເຊົ້າ - 2 ໂມງເຊົ້າ

TheHotline.org/get-help/domestic-violence-deaf-services/

### ສາຍດ່ວນສຳລັບຄົນຫູໜວກຂອງເຂດປົກຄອງ King/Snohomish/Pierce

24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, ທຸກມື້

206-812-1001 (ໂທເປັນວິດີໂອ)

adwas.org/hotline/local/

### ສາຍດ່ວນສຳລັບການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວຂອງເຂດປົກຄອງ King

(206) 737-0242 ຫຼື (877) 737-0242

ສົນທະນາສົດ 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, ທຸກມື້

DVHopeline.org/

### ສິ່ງທີ່ຕ້ອງຄາດຫວັງ ຖ້າເຈົ້າໂທຫາສາຍດ່ວນສຳລັບການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ:

- ການເຊື່ອມຕໍ່ໂດຍກົງກັບໂຄງການຕໍ່ຕ້ານການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວທີ່ຢູ່ໃກ້ກັບເຈົ້າ.
- ຊ່ວຍຊອກຫາຊັບພະຍາກອນໃນພື້ນທີ່ຂອງເຈົ້າ ເຊັ່ນ: ບ່ອນລີ້ໄພ, ທະນາຍຄວາມ, ການໃຫ້ຄຳປຶກສາ ແລະ ຄຳແນະນຳທາງກົດໝາຍ.
- ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານວິກິດ, ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານອາລົມ, ການວາງແຜນຄວາມປອດໄພ.
- ການເຂົ້າເຖິງທະນາຍຄວາມສາຍດ່ວນໃນ 170 ພາສາຜ່ານການບໍລິການລ່າມແປພາສາ.



## ທະຫານຜ່ານເສິກ ແລະ ອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ

ສະມາຊິກໜ່ວຍງານຮັບໃຊ້ ແລະ ທະຫານຜ່ານເສິກແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະມີອາການບາດເຈັບໃນສະໝອງຈາກການລະເບີດລະຫວ່າງການຕໍ່ສູ້ ຫຼື ການຝຶກຝົນ. ອີງຕາມກະຊວງກິດຈະການທະຫານຜ່ານເສິກຂອງສະຫະລັດ, ທະຫານຜ່ານເສິກຫຼາຍກວ່າ 185,000 ຄົນທີ່ໃຊ້ບໍລິການຂອງ ການດູແລເບິ່ງແຍງຈາກກິດຈະການທະຫານຜ່ານເສິກແມ່ນຖືກວິນິດໄສວ່າມີ TBI ຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງລາຍການ.

### ແມ່ນຫຍັງຄືຄື້ນລະເບີດ?

ອາການບາດເຈັບຈາກລະເບີດເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກຄືກັບວ່າຖືກກະແທກດ້ວຍຄື້ນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ຖືກດຶງກັບສູ່ມະຫາສະໝຸດ ເຊິ່ງທຸກຢ່າງເກີດຂຶ້ນໄວຫຼາຍ. ຖ້າຈະເວົ້າໃຫ້ເປັນວິທະຍາສາດຂຶ້ນ, ການບາດເຈັບຈາກລະເບີດເປັນຜົນມາຈາກຄື້ນຄວາມດັນຊັບຊ້ອນທີ່ເກີດຂຶ້ນໂດຍການລະເບີດ. ການລະເບີດຈະ ເຮັດໃຫ້ຄວາມກົດດັນໃນບັນຍາກາດເພີ່ມຂຶ້ນໃນທັນທີ ເຊິ່ງສູງຫຼາຍກວ່າທີ່ມະນຸດຈະສາມາດທົນຮັບໄດ້.

### ກົນໄກຂອງອາການບາດເຈັບຈາກລະເບີດ

ມີສິ່ງກົນໄກພື້ນຖານຂອງອາການບາດເຈັບຈາກລະເບີດ. ພວກມັນແມ່ນຖືກຈັດປະເພດໃຫ້ເປັນຂັ້ນທີໜຶ່ງ, ຂັ້ນທີສອງ, ຂັ້ນທີສາມ ແລະ ຂັ້ນທີສີ່.

- **ອາການບາດເຈັບຂັ້ນທີໜຶ່ງຈາກການລະເບີດ**ແມ່ນການລະເບີດທີ່ຄວາມດັນໃນບັນຍາກາດກະແທກໃສ່ຄົນ ແລະ ດັນເຂົ້າໃສ່ອະໄວຍະວະ ທັງໝົດໃນຮ່າງກາຍ. ຄື້ນລະເບີດຄວາມດັນສູງເກີນທີ່ເກີດຂຶ້ນໂດຍການລະເບີດແມ່ນເດີນທາງດ້ວຍຄວາມໄວສູງ ແລະ ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ ຈາກສະພາບແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງ. ຄື້ນຄວາມດັນສູງເກີນຈະຄ່ອຍໆຫຼຸດລົງໂດຍໄວ ແລ້ວເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະບາດເຈັບຫຼາຍທີ່ສຸດຕໍ່ ຄົນທີ່ຢູ່ໃກ້ກັບການລະເບີດ.
- **ອາການບາດເຈັບຂັ້ນທີສອງຈາກການລະເບີດ**ເປັນຜົນມາຈາກເສດສ່ວນພະລັງງານທີ່ປົວໃນອາກາດ; ເສດສ່ວນເຫຼົ່ານີ້ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດ ອາການບາດເຈັບທີ່ກະແທກເຂົ້າສະໝອງ.
- **ອາການບາດເຈັບຂັ້ນທີສາມຈາກການລະເບີດ**ອາດເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອຄົນໃດໜຶ່ງກະເດັນຈາກບ່ອນລະເບີດ ແລະ ກະແທກໃສ່ວັດຖຸແຂງ ເຊັ່ນ: ກຳແພງທີ່ຢູ່ໃກ້ ຫຼື ແມ່ນແຕ່ພວງມະໄລລົດ. ອາການບາດເຈັບປະເພດເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບກຳລັງເພີ່ມຄວາມໄວ/ຫຼຸດຄວາມໄວຢ່າງ ກະທັນຫັນ ແລະ ເຫດການບອບຊ້ຳຈາກວັດຖຸບໍ່ມີຄົມ ເຊັ່ນ: ເຫດການທີ່ສັງເກດເຫັນຫຼັງຈາກອຸບັດຕິເຫດລົດຍົນທີ່ມີຄວາມໄວສູງ.
- **ອາການບາດເຈັບຂັ້ນທີສີ່ຈາກການລະເບີດ**ສາມາດເກີດຂຶ້ນເມື່ອມີເຫດການບອບຊ້ຳຂັ້ນຮ້າຍແຮງຈາກການລະເບີດ ເຊິ່ງສົ່ງຜົນໃຫ້ເສຍເລືອດ ໃນປະລິມານຫຼາຍເນື່ອງຈາກການຜ່າຕັດເອົາອະໄວຍະວະອອກ ຫຼື ແມ່ນແຕ່ຈາກການສູບດົມແກ້ສພິດທີ່ເປັນຜົນມາຈາກການລະເບີດ.

### ແມ່ນຫຍັງຄືພາວະຄຽດຫຼັງເຫດການບອບຊ້ຳ?

PTSD ອະທິບາຍກຸ່ມອາການທີ່ອາດພັດທະນາຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກທີ່ເຈົ້າສຳພັດກັບການເສຍຊີວິດ, ການບາດເຈັບຂັ້ນຮ້າຍແຮງ ຫຼື ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງທາງ ເພດທີ່ເປັນຈິງ ຫຼື ຂັ້ມຂູ່. ເຫດການເຫຼົ່ານີ້ສາມາດລວມເຖິງການຕໍ່ສູ້, ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ, ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ, ຈິດໃຈ ຫຼື ຮ່າງກາຍ, ການປະທະກັນໃນອຸບັດຕິເຫດລົດຍົນ, ການໂຈມຕີຂອງຜູ້ກໍ່ການຮ້າຍ ຫຼື ໄພພິບັດທາງທຳມະຊາດ.

### ມີການເຊື່ອມໂຍງກັນລະຫວ່າງອາການສະໝອງກະທົບກະເທືອນ ແລະ PTSD ບໍ?

- ແມ່ນແລ້ວ. ອາການສະໝອງກະທົບກະເທືອນ ແລະ PTSD ກ່ຽວຂ້ອງກັບການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ອາການທາງຈິດຕະສາດ ແລະ ເຈົ້າ ສາມາດມີທັງສອງຢ່າງ.
- ອາການສະໝອງກະທົບກະເທືອນ ແລະ PTSD ສາມາດເກີດຂຶ້ນຈາກເຫດການບອບຊ້ຳດຽວກັນ.
- ບາງຄົນທີ່ມີອາການສະໝອງກະທົບກະເທືອນອາດມີ PTSD ເຊັ່ນກັນ, ແຕ່ບໍ່ແມ່ນທຸກຄົນຈະມີ.
- ອາການຂອງ PTSD ແລະ ອາການສະໝອງກະທົບກະເທືອນອາດຄ້າຍຄືກັນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມັນຍາກທີ່ຈະບອກໄດ້ວ່າເຈົ້າມີອາການໃດ.

**ຂ້ອຍຈຳເປັນຕ້ອງຮູ້ຫຍັງກ່ຽວກັບອາການສະໝອງກະທົບກະເທືອນ ແລະ PTSD?**

- ຖ້າເຈົ້າປະສົບກັບການບາດເຈັບໃນຫົວ, ໃຫ້ເຂົ້າຮັບການປະເມີນຈາກຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຂອງເຈົ້າໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.
- ຖ້າເຈົ້າມີອາການຂອງ PTSD ຫຼັງຈາກເຫດການບອບຊ້ຳ, ໃຫ້ເຂົ້າພົບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຂອງເຈົ້າເພື່ອເວົ້າກ່ຽວກັບຕົວເລືອກການປິ່ນປົວ.
- ກໍລະນີສ່ວນໃຫຍ່ຂອງອາການສະໝອງກະທົບກະເທືອນຈະດີຂຶ້ນເມື່ອມີການພັກຜ່ອນ.
- ກໍລະນີສ່ວນໃຫຍ່ຂອງ PTSD ຈະຕອບຮັບເປັນຢ່າງດີກັບການປິ່ນປົວ. ຕົວເລືອກການປິ່ນປົວທີ່ພົບເຫັນໄດ້ຫຼາຍອາດລວມເຖິງການໃຫ້ຄຳປຶກສາ ແລະ ການກຳກັບຢາ.
- ວິທີການໃຊ້ຢາເສີມ ຫຼື ທາງເລືອກບາງຢ່າງ ເຊັ່ນ: ການກຳກັບຢາ ໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເປັນປະໂຫຍດເຊັ່ນກັນ, ເປັນການປິ່ນປົວຂັ້ນສອງ, ເພື່ອຈັດການອາການຂອງ PTSD.
- ຫຼືກລ່ຽງຈາກການໃຊ້ຢາ, ຕື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມຊຸກຳລັງ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດລົບກວນຂະບວນການຟື້ນຕົວຂອງເຈົ້າ.

ຖາມຄອບຄົວຂອງເຈົ້າວ່າພວກເຂົາສັງເກດເຫັນຫຍັງທີ່ແຕກຕ່າງໃນຕົວເຈົ້າເມື່ອບໍ່ດົນມານີ້ ຫຼື ບໍ່. ພວກເຂົາອາດຮັບຮູ້ເຖິງການປ່ຽນແປງທີ່ເຈົ້າບໍ່ສາມາດເຫັນດ້ວຍຕົວເຈົ້າເອງໄດ້.

**ຂໍ້ການຕິດຕໍ່, ຂໍ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ**

ຖ້າເຈົ້າເປັນທະຫານຜ່ານເສິກ ແລະ ເຈົ້າກຳລັງຊອກຫາແຫຼ່ງຊ່ວຍເຫຼືອສຳລັບອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ, ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍ Washington 2-1-1.

**ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອສຳລັບອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງ**

ສະພາທີ່ປຶກສາຄູ່ຮ່ວມມືຍຸດທະສາດສຳລັບອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້ຳໃນສະໝອງຂອງລັດວໍຊິງຕັນຈະຈັດໃຫ້ມີກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຜ່ານພະແນກບໍລິການສັງຄົມ ແລະ ສຸຂະພາບທີ່ເນັ້ນຢ້ານຕິດຕໍ່, ການສຶກສາ ແລະ ການມີສ່ວນຮ່ວມໃນຊີວິດຫຼັງຈາກທີ່ປະສົບກັບ TBI.

ເຈົ້າຈະພົບວ່າກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຂອງພວກເຮົາແມ່ນສ້າງຂຶ້ນບົນພື້ນຖານແນວຄິດວິທີການທີ່ເອົາບຸກຄົນເປັນສູນກາງ ເຊິ່ງສາມາດໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການພັດທະນາຄວາມຮູ້ໄລຍະຍາວ ແລະ ທັກສະການແກ້ໄຂບັນຫາທົ່ວໄປ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມສາມາດເອົາຊະນະອຸປະສັກໃນການມີຊີວິດທີ່ສົມຫວັງ. ພວກເຮົາຕ້ອນຮັບຜູ້ຄົນຈາກທຸກຂະແໜງວິຊາຊີບ – ລວມເຖິງຜູ້ດູແລເບິ່ງແຍງ, ທະຫານຜ່ານເສິກ ແລະ ຄົນໝຸ່ມ ແຕ່ບໍ່ໄດ້ຈຳກັດພຽງເທົ່ານັ້ນ.



ເພື່ອຊອກຫາກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ຢູ່ໃກ້ກັບເຈົ້າ. . . **WA 2-1-1 ຫຼື Wa211.org ແມ່ນໜ່ວຍງານບໍລິການຊຸມຊົນທີ່ບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າ ແລະ ຮັກສາຄວາມລັບ ແລະ ເປັນການເຊື່ອມຕໍ່ກັບການບໍລິການທ້ອງຖິ່ນທີ່ເຈົ້າຕ້ອງການຢ່າງຄົບວົງຈອນ.** 2-1-1 ສາມາດເຊື່ອມຕໍ່ເຈົ້າກັບກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ຢູ່ໃກ້ເຈົ້າ.

- **ໂທຫາ 2-1-1** ໄດ້ຕະຫຼອດເວລາ, ບໍ່ວ່າຈະເປັນກາງເວັນ ຫຼື ກາງຄືນ. ເຈົ້າຈະເວົ້າກັບຜູ້ຊ່ຽວຊານທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າລະບຸຕໍາແໜ່ງໂຄງການ ແລະ ການບໍລິການສໍາລັບອາການບາດເຈັບທີ່ບອບຊ້າໃນສະໝອງ (ແລະ ກ່ຽວຂ້ອງ) ໃນພື້ນທີ່ຂອງເຈົ້າ. ຖ້າເຈົ້າກໍາລັງປະສົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກກັບໝາຍເລກ 2-1-1, ກະລຸນາໂທຫາ 1-877-211-9274.
- **ສົ່ງຂໍ້ຄວາມ 211WAOD** ໄປຫາ **898211** ໄດ້ຕະຫຼອດເວລາ, ບໍ່ວ່າຈະເປັນກາງເວັນ ຫຼື ກາງຄືນ *ອາດມີອັດຕາຄ່າຂໍ້ຄວາມ ແລະ ດາຕາໂດຍມາດຕະຖານ, ສົ່ງຂໍ້ຄວາມ STOP ເພື່ອອອກຈາກການບໍລິການ*
- **ເຂົ້າເບິ່ງອອນລາຍໃນ** Wa211.org ເພື່ອຕິດຕໍ່ກັບຜູ້ຊ່ຽວຊານ ແລະ ຊອກຫາແຫຼ່ງຊ່ວຍເຫຼືອ TBI.

### WA 2-1-1 ສາມາດໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອແນວໃດສໍາລັບ TBI?

ໂດຍການໂທ, ສົ່ງຂໍ້ຄວາມ ຫຼື ສົ່ງອີເມວ, ເຈົ້າສາມາດເຂົ້າເຖິງຜູ້ຊ່ຽວຊານຂໍ້ມູນ ແລະ ການສົ່ງຕໍ່ທີ່ສົມທະນາສົດ ເຊິ່ງຈະນໍາພາເຈົ້າໄປຫາໂຄງການທີ່ຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການທີ່ສະເພາະຂອງເຈົ້າ ເຊັ່ນ:

- ການຈັດການດູແລຄົນເຈັບ
- ການຝຶກອາຊີບ
- ການປິ່ນປົວ
  - ການປະເມີນການບາດເຈັບໃນສະໝອງ
  - ການບໍາບັດ
- ການດູແລເບິ່ງແຍງ
  - ການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ດູແລເບິ່ງແຍງ
  - ການຝຶກອົບຮົມຜູ້ດູແລເບິ່ງແຍງ
  - ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອສໍາລັບຜູ້ດູແລເບິ່ງແຍງ ແລະ ຜູ້ຮັບການດູແລເບິ່ງແຍງ
- ການຂົນສົ່ງ
- ການຈັດສັນເຮືອນ
- ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານອາຫານ
- ແຫຼ່ງຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານກົດໝາຍ



**Washington**



*Transforming lives*

DSHS 22-1913 LA (2/23) Laotian

**ພະແນກບໍລິການສັງຄົມ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງລັດວໍຊິງຕັນ**