

การรับรู้ถึงบาดแผลทางใจและการส่งเสริมการฟื้นตัวในช่วงโควิด-19

บาดแผลทางใจอาจสัมผัสได้ในหลากหลายรูปแบบและเป็นวิกฤตทางสาธารณสุขที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องทั่วเมืองและประเทศของเรา

การระบาดของโควิด-19 ได้นำพามาซึ่งการสูญเสียชีวิต ความยากลำบากทางการเงิน และความโดดเดี่ยวทางสังคม

ซึ่งทำให้ความรู้สึกลึกซึ้งของบาดแผลทางใจที่หลายคนประสบยิ่งแย่ลง นอกจากนี้ ผู้ที่อาศัยอยู่ในนครนิวยอร์ก (NYC)

ยังคงตกใจกับเหตุการณ์การใช้ความรุนแรงของตำรวจ ความไม่ยุติธรรมและความไม่เท่าเทียมของเชื้อชาติ

อีกทั้งพยายามเผชิญหน้ากับบาดแผลทางใจที่สะสมมาในประวัติศาสตร์นานหลายศตวรรษของชุมชนคนผิวดำและคนผิวน้ำตาล

รวมถึงชุมชนคนผิวสีอื่น ๆ

วิกฤตทางสาธารณสุขที่เกิดขึ้นพร้อมกันนี้เป็นปัจจัยกระตุ้นความเครียดที่สำคัญและอาจส่งผลทำให้เกิดบาดแผลทางใจและความรู้สึกสูญเสียอย่างที่หลายคนกำลังประสบ

การจำกัดความบาดแผลทางใจและการทำความเข้าใจในผลกระทบ

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) หรือสำนักงานการใช้สารเสพติดและบริการสุขภาพจิต

ให้คำจำกัดความของบาดแผลทางใจว่าเกิดจากเหตุการณ์ ชุคเหตุการณ์ หรือชุดสถานการณ์ที่เป็นการทำร้ายบุคคลที่ประสบ

ไม่ว่าจะทางร่างกายหรือจิตใจ เหตุการณ์ที่อาจทำให้เกิดบาดแผลทางใจอย่างการระบาดของโควิด-19 อาจทำให้ยากต่อการรับมือและเยียวยา

การตอบรับต่อบาดแผลทางใจเป็นลักษณะเฉพาะบุคคล เราอาจมีประสบการณ์กับเหตุการณ์เดียวกันแต่ต่างกันและมีปฏิกิริยาตอบรับที่ต่างกัน

โดยขึ้นอยู่กับแหล่งทรัพยากรสำหรับการรับมือที่เรามี (เช่น ความสัมพันธ์ที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน การรองรับทางการเงิน

และทักษะการบริหารความเครียด) ทรัพยากรเหล่านี้อาจเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา

ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสบการณ์และวิธีการรับมือกับบาดแผลทางใจตลอดชีวิตของเรา

ประสบการณ์จากเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดบาดแผลทางใจ (รวมถึงการสูญเสียคนที่เป็นที่รักหรือการสูญเสียงาน) แตกต่างกันไปในแต่ละชุมชน

ชาวนิวยอร์กที่เป็นคนผิวดำและคนผิวน้ำตาลได้รับผลกระทบจากการติดเชื้อและการเสียชีวิตจากโควิด-19 สูงกว่าอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนี้

กลุ่มแรงงานคนผิวดำและคนละตินที่สูญเสียงานมีแนวโน้มน้อยกว่ากลุ่มแรงงานคนผิวขาวที่จะได้รับความช่วยเหลือจากรัฐบาล²

ดังนั้นบาดแผลทางใจที่คนผิวดำและคนละตินประสบจะแตกต่างจากบาดแผลทางใจที่คนผิวขาวประสบ

โดยคนผิวขาวอาจต้องพบเจอกับเหตุการณ์เดียวกัน แต่สามารถเข้าถึงแหล่งทรัพยากรการรับมือได้มากกว่า

บาดแผลทางใจจากการดูแลช่วยเหลือผู้อื่น (secondary traumatic stress)

จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลหนึ่งสัมผัสกับประสบการณ์ที่สร้างบาดแผลทางใจของบุคคลอื่นโดยตรง

บาดแผลทางใจจากการดูแลช่วยเหลือผู้อื่นมักเกิดกับคนที่ต้องสัมผัสกับบาดแผลทางใจของผู้อื่น เช่น ที่ปรึกษา นักบำบัด

แนวหน้าในการตอบรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน ผู้ให้บริการสุขภาพ และบุคคลที่ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยอาชีพ (เช่น

¹ SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (แนวคิดของบาดแผลทางใจและคำแนะนำสำหรับแนวทางการเยียวยารักษาบาดแผลทางใจของ SAMSHA). เว็บไซต์ของ Substance Abuse and Mental Health Services Administration (สำนักงานการใช้สารเสพติดและบริการสุขภาพจิต).

https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. ดึงพิมพ์เมื่อเดือนกรกฎาคม 2014. เข้าใช้เมื่อ 27 กรกฎาคม 2020.

² โคลแมน ที, แคลเซลแมน บี. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust

(แรงงานชนกลุ่มน้อยที่ล่าช้าในยุคที่เศรษฐกิจรุ่งเรืองกำลังได้รับผลกระทบหนักในยุคที่เศรษฐกิจตกต่ำ). เว็บไซต์ The New York Times (เดอะนิวยอร์กไทมส์).

<https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. ดึงพิมพ์เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2020. เข้าใช้เมื่อ 18 กรกฎาคม 2020.

ครอบครัวและเพื่อนฝูงที่เห็นผลกระทบที่บาดแผลทางใจมีต่อคนที่เป็นที่รักหรือชุมชน)

บาดแผลทางใจจากการดูแลช่วยเหลือผู้อื่นอาจส่งผลกระทบต่อความเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจ ความโกรธ และความสิ้นหวัง การรับรู้ถึงความรู้สึกเหล่านี้ที่เกิดขึ้นกับตัวเองหรือผู้อื่นที่ใกล้ชิดกับคุณเป็นขั้นตอนแรกในการรับมือ

การเยียวยาบาดแผลทางใจเป็นสิ่งที่เป็นไปได้

การฟื้นตัวเป็นความสามารถในการกลับมาใช้ชีวิตตามปกติหลังจากสถานการณ์ที่ลำบาก การส่งเสริมความปลอดภัย ความโปร่งใส และความร่วมมือภายในความสัมพันธ์ ชุมชน และองค์กรต่าง ๆ สามารถลดความเครียดและส่งเสริมการฟื้นตัว

ในขณะที่การสร้างเสริมการฟื้นตัวเป็นกลยุทธ์การรับมือที่มีประโยชน์ แต่ไม่ใช่คำตอบอย่างแน่นอนสำหรับปัญหาเชิงระบบ เช่น การเหยียดผิว ซึ่งยังคงทำให้ชุมชนคนผิวสีเสียเปรียบและเกิดบาดแผลทางใจ ปัญหาเชิงระบบเหล่านี้ต้องอาศัยการแก้ไขเชิงระบบ ชุมชนต่าง ๆ มีการรวมตัวกันจำนวนมากเพื่อยืนหยัดต่อต้านการเหยียดผิวเชิงระบบและความไม่เท่าเทียมของเชื้อชาติ การรับรู้และสนับสนุนซึ่งกันและกันในช่วงเวลาเหล่านี้จะช่วยให้เราผดุงขึ้นเป็นสังคมที่แข็งแกร่งและเป็นปึกแผ่นมากกว่าเดิม

ระหว่างที่ชาวนิวยอร์กฟื้นตัวและรับมือกับ โรคระเบิดที่เกิดขึ้นอยู่ มีโอกาสที่จะสร้างเสริมการฟื้นตัวและสนับสนุนซึ่งกันและกัน

ข้อเสนอแนะสำหรับการสร้างเสริมการฟื้นตัว

การรับรู้ว่าคุณรู้สึกของความโศกเศร้า การสูญเสีย และความเสียใจเป็นเรื่องธรรมดาที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการฟื้นตัว: ยอมรับความรู้สึกของตัวเอง ใช้เวลาเยียวยาตามที่คุณต้องการด้วยวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง ใจเย็นกับตัวเอง

สร้างเสริมความเชื่อมโยงที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน: มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มักแสวงหาการยอมรับ การรวมกลุ่ม และความปลอดภัยจากผู้อื่น การสร้างเสริมความเชื่อมโยงผ่านความสัมพันธ์ที่ส่งเสริมซึ่งกันและกันจะช่วยสร้างความรู้สึกลดภัยและชุมชนที่สนับสนุนการเยียวยา การสานสัมพันธ์อีกครั้งกับครอบครัวและเพื่อนฝูงอาจเป็นแหล่งสนับสนุนที่มีพลังแหล่งหนึ่ง

ค้นพบและใช้จุดแข็งของคุณ: วิกฤตชุมชนอาจเปิดโอกาสให้ได้ค้นพบจุดแข็งและคุณลักษณะส่วนบุคคล (เช่น ความกล้าหาญ อารมณ์ขัน และความเห็นอกเห็นใจ) ซึ่งสามารถนำมาใช้เพื่อบริหารจัดการความเครียดที่เกิดจากความทุกข์ยาก ใช้ทักษะของคุณเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมอาสาสมัคร เพื่อช่วยคุณในการรับมือ หากต้องการค้นหากิจกรรมอาสาสมัคร โปรดเข้าสู่ [“Help Now NYC”](#) (เสป็นาวเอินวายซี) หรือ [“NYC Service”](#) (เอินวายซีเซอร์วิส)

จดจ่อกับสิ่งที่คุณสามารถเปลี่ยนแปลงได้: ระบุความท้าทายและมุ่งมั่นกับสิ่งที่อยู่ภายในการควบคุมของคุณ ฝึกการเจริญสติและเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ตอบรับผู้อื่นด้วยความเห็นอกเห็นใจและความใส่ใจ และตระหนักว่าผู้คนได้รับผลกระทบจากโควิด-19 ในรูปแบบที่แตกต่างกัน ให้เกียรติผู้อื่น ทักทายผู้คน และบอกให้พวกเขาว่าคุณพร้อมรับฟังประสบการณ์ที่อาจแตกต่างจากประสบการณ์ของคุณเอง

อารมณ์ขันและการเบี่ยงเบนความสนใจ: อารมณ์ขันเป็นกลยุทธ์การรับมือที่มีพลังมาก และการค้นหาโอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรมสนุก ๆ สามารถด้านข้อความลบ ๆ และความเจ็บปวดที่คุณประสบและได้อินผ่านสื่อ แต่โปรดตระหนักว่าทั้งสองวิธีนี้อาจเป็นกลยุทธ์ในการหลีกเลี่ยงการรับมือกับบาดแผลทางใจได้เช่นเดียวกัน

การใช้สองวิธีนี้เป็นวิธีหลักหรือกลยุทธ์ในระยะยาวอาจก่อให้เกิดการหลีกเลี่ยงหรือการเก็บกดความรู้สึกเจ็บปวดที่อาจปรากฏขึ้นอีกครั้งในรูปแบบที่อาจเป็นอันตรายและสร้างบาดแผลทางใจมากกว่าเดิม

รับรู้ถึงความเจ็บปวดของบาดแผลทางใจทางเชื้อชาติ: ประสบการณ์บาดแผลทางใจทางเชื้อชาติมักถูกมองข้ามหรือลดค่า เปิดโอกาสให้มีการพูดคุยถึงประสบการณ์ของคุณเกี่ยวกับเชื้อชาติและแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลที่คุณไว้วางใจ การทำเช่นนี้อาจสร้างเสริมพลังและการเยียวยา นอกจากนี้ คุณสามารถใช้เสียงของคุณผ่านการรณรงค์เพื่อช่วยให้คุณรับมือกับความเจ็บปวด

สร้างความหวัง: คิด วางแผน และรอคอยผลลัพธ์ที่ดี มองไปที่ชุมชนและเครือข่ายสังคมที่ช่วยเหลือคุณ และรู้ว่ายังมีชุมชนที่คอยสนับสนุนคุณอยู่ แม้ว่า คุณจะมองไม่เห็นก็ตาม ชุมชนต่าง ๆ มีการรวมตัวกันเป็นจำนวนมาก ซึ่งรวมถึงการยื่นมือเพื่อต่อต้านการเหยียดผิวและความไม่เท่าเทียมของเชื้อชาติ การรับรู้และสนับสนุนซึ่งกันและกันในเวลาเหล่านี้จะช่วยให้เราผงาดขึ้นเป็นสังคมที่แข็งแกร่งและเป็นปึกแผ่นมากกว่าเดิม

แหล่งข้อมูล

- เจ้าหน้าที่ของ NYC WELL ทำงานตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์ โดยสามารถให้คำปรึกษาอย่างสันในมากกว่า 200 ภาษาและสามารถส่งต่อการรักษาได้ หากต้องการความช่วยเหลือ โปรดโทรติดต่อ 888-692-9355 หรือแชทออนไลน์ได้ที่ nyc.gov/nycwell
- โปรดเข้าดู [หน้าเว็บการรับมือและสุขภาพจิตที่ดีในช่วงโควิด-19 ของกรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์ก](#) เพื่อเข้าถึงแหล่งทรัพยากรที่หลากหลาย
- สำหรับทรัพยากรเพิ่มเติม เช่น ความช่วยเหลือทางการเงิน อาหาร บริการสุขภาพ สิทธิประกันภัย และอีกมากมาย โปรดเข้าดู [คู่มือทรัพยากรอย่างละเอียด](#)
- สำหรับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ โควิด-19 รวมถึงวิธีการปกป้องตนเองจากการติดเชื้อจากสังคม โปรดเข้าดูที่ nyc.gov/coronavirus หรือ cdc.gov/covid19
- หากต้องการเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับผู้ให้บริการและองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเยียวยารักษาบาดแผลทางใจ โปรดเข้าดู [“New York State Trauma-Informed Network”](#) (เครือข่ายการเยียวยารักษาบาดแผลทางใจแห่งรัฐนิวยอร์ก)

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์

7.27.20

³ เจอร์นิกาน เอ็มเอ็ม, กรีน ซิอี, เปเรซ กวาวครอน และอื่น ๆ. Racial Trauma Toolkit (ชุดเครื่องมือบาดแผลทางใจทางเชื้อชาติ). มหาวิทยาลัยบอสตัน – สถาบันเพื่อการศึกษาและส่งเสริมเชื้อชาติและวัฒนธรรม. <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/ispc/ispre-advisory-board.html>. ตีพิมพ์เมื่อปี 2015 เข้าใช้เมื่อ 27 กรกฎาคม 2020