

## หลักพื้นฐานสภาพจิตใจหลังน้ำลด

📅 นำเสนอเมื่อ 30 ต.ค. 2553

แพทย์แนะนำหลักพื้นฐานสภาพจิตใจหลังน้ำลด (สสส.)

โดย สุรินทร์ สุขสุมิตร

เตรียมต่อเนื่อง 2 สัปดาห์เสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า

หลังผ่านวิกฤติน้ำเหนือไหลบ่า น้ำทะเลหนุนสูง ส่งผลกระทบต่อน้ำท่วมในหลายพื้นที่ของประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลางก็ไม่เว้น เห็นทีจะเป็นเหมือนอีกหนึ่งวิกฤติที่คนไทยจะต้องพบเจอร่วมกันอีกครั้ง

เมื่อน้ำมาที่ ข้าวของเครื่องใช้ ยานพาหนะที่ต้องหามาด้วยหยาดเหงื่อแรงงาน ต้องสูญหายไปกับสายน้ำในทันควันไม่ทันตั้งตัว เป็นการสูญเสียที่ไม่มีใครคาดคิดหรือเตรียมตัวได้ทัน เมื่อเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นมาครั้งหนึ่ง ก็สร้างความเศร้าโศกให้กับผู้ประสบภัยไม่น้อย ใหนจะเสียบบางคนก็ต้องเสียของรัก ของสะสมที่หายาก อุปกรณ์เครื่องมือ ที่ซื้อหามาด้วยเงินทองที่บางคนอาจต้องหาเงินเป็นปีกว่าจะซื้อมาได้ เรื่องแบบนี้บางที่อาจรับได้ยากเกินในทันที เพราะเป็นเรื่องที่ไม่ได้เตรียมใจไว้ตั้งรับ

นายแพทย์ประเวช ดันตีพิวัฒน์สกุล นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต และผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) บอกว่า เหตุการณ์น้ำท่วมอย่างรุนแรงและเป็นบริเวณกว้างนั้น ก่อให้เกิดความเสียหายในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเสียชีวิต สูญทรัพย์สิน ไร่นาเสียหาย สูญเสียแหล่งรายได้ ขาดแหล่งอาหาร เจ็บป่วยและเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บ ถนนหนทางการเดินทางและการติดต่อสื่อสารต่าง ๆ ขัดข้อง ซึ่งความเสียหายเหล่านี้จะยังคงอยู่ และอาจปรากฏผลชัดเจนขึ้น แมเมื่อน้ำลดลงแล้ว

สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่กระทบต่อจิตใจก่อให้เกิดความเครียดได้มาก โดยแต่ละคนจะมีวิธีจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน และปัญหาจิตใจของแต่ละคนก็อาจแตกต่างกัน ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาจิตใจได้มาก ได้แก่

ผู้ที่สูญเสียมาก เช่น ญาติเสียชีวิต สูญเสียไร่นา แหล่งรายได้

มีแหล่งช่วยเหลือน้อย เช่น เครือญาติและชุมชนรอบข้างที่พร้อมให้ความช่วยเหลือมีจำกัด

มีปัญหาอื่น ๆ อยู่เดิม เช่น มีโรคประจำตัว พิจาร ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เจ็บป่วยทางจิตอยู่เดิม

อยู่ในชุมชนที่ขาดระบบการจัดการ เพื่อช่วยเหลือกันเอง

ปัญหาทางจิตใจที่อาจเกิดขึ้นได้ จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกสูญเสีย และปัญหาที่เกิดจากสภาพวิถีชีวิตที่ไม่เหมือนเดิม ก่อให้เกิดความกังวลใจ เศร้าโศกเสียใจ ท้อแท้ เบื่อหน่าย สับสน และมีอาการทางกายของความเครียด เช่น ปวดหัว ปวดท้อง นอนไม่หลับ บางรายอาจพบกับเหตุการณ์ตึงเครียด และเกิดอาการผวา หากความเครียดเป็นอยู่นาน ก็จะกระทบต่อสภาพร่างกาย ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่าย ผู้ที่มีโรคประจำตัว ก็อาจมีการกำเริบของโรคขึ้นได้

"ผู้ที่เครียดมาก ๆ แล้วขาดแหล่งช่วยเหลือ อาจเก็บตัว ไม่พูดคุย ทำทางเคร่งเครียด ท้อแท้ เศร้าหมอง และในบางราย อาจรู้สึกสิ้นหวัง จนถึงกับคิดฆ่าตัวตาย ภาวะซึมเศร้าที่เป็นมากจนความสามารถในการดำเนินชีวิตให้เป็นปกติเสียไป เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ไม่มีพลังในการทำกิจวัตรประจำวัน และเป็นนานต่อเนื่องเกินกว่าสองสัปดาห์ขึ้นไป อาจป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นโรคทางจิตเวชอย่างหนึ่งที่สามารถรักษาให้หายได้ หากพบว่า ตนมีความเครียดหรืออารมณ์เศร้าต่อเนื่อง และรบกวนการดำเนินชีวิต ก็ควรได้รับการดูแลทางสุขภาพจิตจากสถานบริการใกล้บ้าน" นายแพทย์ประเวชกล่าว

คุณหมอประเวช ยังได้แนะนำเรื่องของการฟื้นฟูสภาพจิตใจที่สำคัญ คือ การใช้พลังชุมชน ช่วยเยียวยาให้ผู้ได้รับผลกระทบไม่รู้สึกลัว ตนเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ แต่ให้เขาได้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน ในชุมชน ซึ่งจะช่วยให้เขารู้สึกว่า ชีวิตเขา เขาจัดการแก้ไขได้ ด้วยความร่วมมือร่วมใจกับคนในละแวกบ้านเดียวกัน ในชุมชนเดียวกัน , ช่วยให้กลับสู่การดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติอย่างรวดเร็วที่สุด ให้ได้มากที่สุด หรือจะเป็นการช่วยคนหาผู้มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา เช่น ผู้มีเหตุสูญเสียรุนแรง ผู้มีแหล่งช่วยเหลือจำกัด ผู้มีปัญหาอื่น ๆ อยู่เดิม และในพื้นที่ที่ชุมชนยังอ่อนแอ และเร่งให้ความช่วยเหลือ เพื่อนำวิถีการดำเนินชีวิตกลับสู่ภาวะปกติให้เร็วที่สุด หากพบปัญหาเจ็บป่วยทางกายหรือใจ ก็ให้การดูแลช่วยเหลือ

ส่วนการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจตนเองและคนใกล้ตัว ก็สามารถใช้หลักพื้นฐานของการสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เลี่ยงสารเสพติด นอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกายด้วยวิธีง่าย ๆ เท่าที่สภาพสิ่งแวดล้อมจะเอื้อ พูดคุยกับคนใกล้ตัว ไม่เก็บปัญหาไว้กับตนเอง ปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนาของตน เช่น สวดมนต์ ไหว้พระ ทำสมาธิ มองโลกแง่ดี มีความหวัง และที่สำคัญกลไกของราชการที่เขาช่วยเหลือ ต้องเน้นให้การช่วยเหลือฟื้นฟูชุมชน ให้ชุมชนได้เป็นเจ้าของการแก้ปัญหา แทนการช่วยเหลือแบบสงเคราะห์แต่เพียงอย่างเดียว

ส่วนคนที่ไม่รู้จะหันหน้าไปปรึกษาทางไหนดี คุณหมอประเวชแนะนำว่า ให้ปรึกษาได้ที่หน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้านทุกแห่ง เพราะมีขีดความสามารถในการดูแลสุขภาพจิตอยู่แล้ว และหากบุคลากรสาธารณสุขพบว่า ปัญหามีความซับซ้อนเกินความสามารถ ก็จะส่งต่อให้กับหน่วยงานที่เหมาะสมต่อไป หรือหากต้องการใช้ระบบโทรศัพท์ในการปรึกษาปัญหา

ก็สามารถใช้โทรสายด่วนสุขภาพจิต หมายเลข 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

นอกจากนี้ทางกระทรวงสาธารณสุขก็มีการเปิดสายด่วนเพิ่มอีก 10 คู่สาย ที่หมายเลข 0-2590-1994 เพื่อรับประสานความช่วยเหลือผู้ประสบภัย ตลอด 24 ชั่วโมง หรือสายด่วน 1300 ศูนย์ประชาบดี นอกเหนือจากสายด่วน 1669 ของสถาบันการแพทย์ฉุกเฉิน

สำหรับพื้นที่ประสบภัยที่อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา  
ปรึกษาที่โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ อำเภอ ปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา  
อยู่ในความรับผิดชอบของโรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์ และโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี  
ส่วนที่จังหวัดลพบุรี ขณะนี้โรงพยาบาลศรีธัญญา ลงพื้นที่ไปให้ความช่วยเหลือแล้ว ซึ่งหากมีผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง  
แต่ละหน่วยจะแจ้งรายละเอียดมายังศูนย์ปฏิบัติการ หรือออร์รวมที่กรมสุขภาพจิต  
เพื่อปรับแผนให้ความช่วยเหลือโดยด่วน

ขอบคุณข้อมูลจาก สสส. <http://www.thaihealth.or.th/node/17752>