หลักฟื้นสภาพจิตใจหลังน้ำลด

นำเสนอเมื่อ : 30 ต.ค. 2553

แพทย์แนะหลักฟื้นสภาพจิตหลังน้ำลด (สสส.)

โดย สุนันทา สุขสุมิตร

เครียดต่อเนื่อง 2 สัปดาห์เสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า

หลังผ่านวิกฤติน้ำเหนือไหล่บ่า น้ำทะเลหนุนสูง ส่งผลกระทบต่อน้ำท่วมในหลายพื้นที่ของประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลางก็ไม่เว้น
เห็นทีจะเป็นเหมือนอีกหนึ่งวิกฤติที่คนไทยจะต้องพบเจอร่วมกันอีกครั้ง

เมื่อน้ำมาที ข้าวของเครื่องใช้ ยานพาหนะที่ต้องหามาด้วยหยาดเหงื่อแรงงาน ต้องสูญหายไปกับสายน้ำในทันควันไม่ทันตั้งตัว เป็นการสูญเสียที่ไม่มีใครคาดคิดหรือเตรียมตัวได้ทัน เมื่อเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นมาครั้งหนึ่ง ก็สร้างความเศร้าโศกให้กับผู้ประสบภัยไม่น้อย ไหนจะเสียบ้าน บางคนก็ต้องเสียของรัก ของสะสมที่หายาก อุปกรณ์เครื่องมือ
ที่ซื้อหามาด้วยเงินทองที่บางคนอาจต้องหาเงินเป็นปีกว่าจะซื้อมาได้ เรื่องแบบนี้บางทีอาจรับได้ยากเกินในทันที เพราะเป็นเรื่องที่ไม่ได้เตรียมใจไว้ตั้งรับ

นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต และผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) บอก ว่า เหตุการณ์น้ำท่วมอย่างรุนแรงและเป็นบริเวณกว้างนั้น ก่อให้เกิดความเสียหายในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเสียชีวิต เสียทรัพย์สิน ไร่นาเสียหาย สูญเสียแหล่งรายได้ ขาดแหล่งอาหาร เจ็บป่วยและเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บ ถนนหนทางการเดินทางและการติดต่อสื่อสารต่าง ๆ ขัดข้อง ซึ่งความเสียหายเหล่านี้จะยังคงอยู่ และอาจปรากฏผลชัดเจนขึ้น แม้เมื่อน้ำลดลงแล้ว

สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่กระทบต่อจิตใจก่อให้เกิดความเครียดได้มาก โดยแต่ละคนจะมีวิธีจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน และปัญหาจิตใจของแต่ละคนก็อาจแตกต่างกัน ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาจิตใจได้มาก ได้แก่

ผู้ที่สูญเสียมาก เช่น ญาติเสียชีวิต สูญเสียไร่นา แหล่งรายได้

มีแหล่งช่วยเหลือน้อย เช่น เครือญาติและชุมชนรอบข้างที่พร้อมให้ความช่วยเหลือมีจำกัด

มีปัญหาอื่น ๆ อยู่เดิม เช่น มีโรคประจำตัว พิการ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เจ็บป่วยทางจิตอยู่เดิม

อยู่ในชุมชนที่ขาดระบบการจัดการ เพื่อช่วยเหลือกันเอง

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

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

คุณหมอประเวช ยังได้แนะนำเรื่องของการฟื้นฟูสภาพจิตใจที่สำคัญ คือ การใช้พลังชุมชน
ช่วยเยียวยาให้ผู้ได้รับผลกระทบไม่รู้สึกว่า ตนเป็นเหยื่อของเหตุการณ์
แต่ให้เขาได้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาร่วมกันในชุมชน ซึ่งจะช่วยให้เขารู้สึกว่า ชีวิตเขา เขาจัดการแก้ไขได้
ด้วยความร่วมแรงร่วมใจกับคนในละแวกบ้านเดียวกัน ในชุมชนเดียวกัน ,
ช่วยให้กลับสู่การดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติอย่างเร็วที่สุด ให้ได้มากที่สุด
หรือจะเป็นการช่วยค้นหาผู้มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา 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 และที่สำคัญกลไกของราชการที่เข้าช่วยเหลือ ต้องเน้นที่การช่วยเหลือฟื้นฟูชุมชน
ให้ชุมชนได้เป็นเจ้าของการแก้ปัญหา แทนการช่วยเหลือแบบสงเคราะห์แต่เพียงอย่างเดียว

ส่วนคนที่ไม่รู้จะหันหน้าไปปรึกษาทางไหนดี คุณหมอประเวชแนะนำว่า
ให้ปรึกษาได้ที่หน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้านทุกแห่ง เพราะมีขีดความสามารถในการดูแลปัญหาสุขภาพจิตอยู่แล้ว
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 สวนที่จังหวัดลพบุรี ขณะนี้โรงพยาบาลศรีธัญญา ลงพื้นที่ไปให้ความช่วยเหลือแล้ว ซึ่งหากมีผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง แต่ละหน่วยจะแจ้งรายละเอียดมายังศูนย์ปฏิบัติการ หรือวอร์รูมที่กรมสุขภาพจิต เพื่อปรับแผนให้ความช่วยเหลือโดยด่วน

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