

คุณหมอบอก: วิธีคลายเครียดจากน้ำท่วม

■ นำเสนอเมื่อ 15 ต.ค. 2554

เหตุการณ์น้ำท่วมปีนี้ ในหลายพื้นที่หนักหนาสาหัสเอาการเลยทีเดียว ผลพวงที่ตามมานอกจากความเสียหายในเรื่องของทรัพย์สินแล้ว ปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตก็มีมากทีเดียว โดยเฉพาะความเครียดที่ผู้ประสบภัยน้ำท่วมจำนวนมากกำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้

นพ.ทวี ตั้งเสรี รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข บอกว่า จากสถานการณ์น้ำท่วมในหลายจังหวัดพบว่า มีคนเครียดสูงเพิ่มขึ้นทุกวันรวมแล้วหลายพันคน ทั้งนี้ความเครียดแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแรก มีอาการเครียดช่วงที่น้ำกำลังท่วม กลุ่มที่ 2 มีอาการเครียดหลังจากน้ำลดแล้ว และ กลุ่มที่ 3 กลุ่มที่ไม่รู้ว่าน้ำจะท่วมหรือไม่ กำลังรอคอยอยู่

กลุ่มแรกที่กำลังถูกน้ำท่วม มีความเสียหายเกิดขึ้น คนที่บ้านเคยถูกน้ำท่วมมาทุกปีจะไม่เครียดมาก เพราะรู้อย่างไรน้ำก็มาแน่ หลายคนก็อาจจะเตรียมพร้อมรับมือ เช่น เตรียมเสบียง รับประทานอาหาร และผลผลิตทางการเกษตร หรือหาที่อยู่ใหม่ แต่กลุ่มที่ไม่เคยเจอสถานการณ์น้ำท่วมมาก่อน เช่น อยู่ในเขตเมืองอาจตั้งตัวไม่คอยได้ เพราะเกิดความสูญเสียมากมาย ทั้งทรัพย์สิน ไม่มีที่หลบนอน การคมนาคมลำบากจะมีอาการเครียดมากกว่า

วิธีแก้ คือ หาเพื่อนคุยปรับทุกข์ อยู่อย่างเรียบง่าย อยู่นิ่งๆ คนเดียว ออกกำลังกาย มีความหวัง ที่สำคัญคือ เปลี่ยนตัวเองจากผู้รับความช่วยเหลือเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ เช่น หากอยู่ในศูนย์อพยพก็ควรทำหน้าที่เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้อื่น บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ ก็จะทำให้รู้สึกว่าได้ทำอะไรที่เป็นประโยชน์ หรือถ้าอยู่ในชุมชน ทางชุมชนช่วยกันทำคั้นกันน้ำชนกระสอบทรายก็ควรเข้าไปช่วยเหลือ

กลุ่มที่ 2 มีอาการเครียดหลังจากน้ำลดแล้ว กลุ่มนี้จะเห็นความเสียหายทำให้เกิดความเครียดสูง วิธีแก้ไข คือ วางแผนแก้ไขปัญหาเป็นขั้นเป็นตอนว่าจะทำอะไรก่อนและหลัง โดยเริ่มจากงายไปหายาก เพราะถ้าเริ่มจากปัญหาที่ยากเลยกว่าจะสำเร็จต้องใช้เวลาอาจทำให้เกิดความท้อแท้ นอกจากนี้อย่าหมดกำลังใจ และไม่ควรรอรับการช่วยเหลืออย่างเดียว ควรเป็นฝ่ายรุกเข้าไปหาความช่วยเหลือ

กลุ่มที่ 3 ไม่รู้ว่าน้ำจะท่วมหรือไม่ กำลังรอคอยอยู่ กลุ่มนี้เป็นความตระหนกมากกว่า เกิดจากการติดตามข่าวสารในแต่ละวันมากเกินไป ได้รับข้อมูลข่าวสารไม่ชัดเจนว่าน้ำจะท่วมหรือไม่ท่วม บวกกับมีข่าวลือต่าง ๆ นานาทำให้เกิดความกลัวและตื่นตระหนก ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลสูง ผลที่ตามมาคือ กลุ่มนี้จะป้องกันตัวเอง เช่น เอรารถไปเก็บในที่สูง ซื้ออาหารกักตุน

วิธีแก้ไข คือ ลดการบริโภคข่าวสารในแต่ละวันลง เช่น รับฟังข่าวสารวันละ 30-40 นาที จากนั้นควรพักโดยออกไปทำกิจกรรมต่าง ๆ

ขณะเดียวกันควรติดตามสถานการณ์จากทางราชการว่าน้ำจะมาเมื่อไหร่อย่างไร หากไม่มั่นใจก็สามารถสอบถามข้อมูลจากทางราชการ ซึ่งมีสายด่วนให้บริการอยู่แล้ว

สิ่งสำคัญคือ ทางฝ่ายราชการข้อมูลต้องชัดเจนว่าพื้นที่ไหนเป็นสีเขียว น้ำไม่ท่วม ประชาชนจะได้ไม่เป็นกังวลออกไปทำมาหากินได้อย่างสบายใจ พื้นที่ไหนเป็นสีแดงน้ำท่วมก็จะได้หาทางป้องกัน หรือพื้นที่ไหนเป็นสีเหลืองคือไม่แน่ใจก็จะได้เตรียมตัว

อาการเครียดของทั้ง 3 กลุ่มที่อาจเกิดขึ้น คือ ปวดต้นคอ ปวดท้ายทอย ปวดหัว ใจสั่น นอนไม่หลับ รู้สึกหวาดหวั่น กลัวโดยไม่มีเหตุผล ไม่ค่อยมีสมาธิ ความจำไม่ค่อยดี เปลี่ยนไปจากเมื่อก่อน ถ้ามีอาการเครียดมาก คือ ปวดหัวมาก นอนไม่หลับบ่อย ตื่นเช้าขึ้นมาไม่สดชื่น ในกรณีที่หาเพื่อนคุย ออกกำลังกายแล้วไม่หาย ควรปรึกษาแพทย์ ซึ่งแพทย์อาจให้ยาคลายเครียดรับประทาน ทั้งนี้ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง ควรปรึกษาและขอคำแนะนำจากแพทย์ดีกว่า ต้องบอกว่า ความเครียดในแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับต้นทุนชีวิตของแต่ละคนว่าจะสามารถปรับตัวได้มากน้อยแค่ไหน อีกทั้งความเสียหายที่เกิดขึ้นก็เป็นปัจจัยหนึ่งว่าจะทำให้เกิดความเครียดน้อยหรือเครียดมาก

นพ.ทิวี กล่าวต่อว่า จากปัญหาน้ำท่วมที่ผ่านมา กรมสุขภาพจิตได้ส่งทีมจิตแพทย์เข้าไปดูแลร่วมกับทีมแพทย์ที่ดูแลสุขภาพกาย ซึ่งเจ้าหน้าที่ได้มีการพูดคุยคัดกรองภาวะเครียด ซึมเศร้า รวมถึงภาวะเสี่ยงฆ่าตัวตาย หากพบว่ามีภาวะเสี่ยงก็พูดคุยให้กำลังใจ แนะนำวิธีคลายเครียด ในรายที่เครียดมากนอนไม่หลับ อาจต้องให้ยาคลายเครียด

จากที่ได้ลงพื้นที่ไปกับนายต่อพงษ์ ไชยสาส์น รมช.สาธารณสุข ซึ่งมีตกลงไปด้วย พบว่า หลายพื้นที่ชาวบ้านเห็นตุลกีงยิมและหัวเราะได้อยู่แล้วตลกีงที่ลงไปช่วยได้มาก และเป็นสิ่งที่เขาต้องการ ไม่ใช่เฉพาะคณะตลกีงเท่านั้น ดารานักแสดงก็เช่นกัน ถกลงไปแล้วทำกิจกรรม เช่น ร้องเพลง หรือชวนเด็ก ๆ วาดรูปสิ่งเหล่านี้จะช่วยได้มาก

ท้ายนี้ขอแนะนำวิธีง่าย ๆ ในการออกกำลังกาย หรือคลายเครียด สำหรับผู้ประสบภัยน้ำท่วมซึ่งมีพื้นที่จำกัด คือ อาจบริหารร่างกาย ๆ ก้ม ๆ เงย ๆ วิดพื้นอยู่ในบ้าน ถ้ายึดตามศูนย์อพยพ ทางศูนย์อาจจัดกิจกรรมเต้นแอโรบิกก็ได้ อย่างที่บอกคือ ผู้ประสบภัยน้ำท่วม แทนที่จะรอรับความช่วยเหลือก็เปลี่ยนไปให้ความช่วยเหลือผู้อื่น.

นพพรช บุญชาญ : รายงาน

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)