

การดูแลตนเองเมื่อรับรู้เหตุการณ์รุนแรง

1 ลดหรืองดการเสพข่าวสารที่เป็นเหตุการณ์ร้ายจะกระตุ้นความคิดให้วนเวียนกับเหตุการณ์ร้ายนั้นซ้ำๆ ส่งผลให้จิตใจเศร้า หดหู่ เจ็บปวด โกรธแค้น ซึ่งอารมณ์เหล่านี้ส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของผู้เสพข่าว การลดหรืองด การเสพข่าวสารจะส่งผลดีต่อจิตใจที่ไม่ต้องวนเวียนอยู่กับความคิดและอารมณ์ด้านลบตลอดเวลาโดยไม่จำเป็น

2 ทำกิจกรรมผ่อนคลายที่เหมาะสมต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจในรูปแบบอื่น เช่น การออกกำลังกาย การอ่านหนังสือเล่มโปรด การดูหนัง ฟังเพลง การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนหรือคนในครอบครัวพูดคุย

3 ดูแลจิตใจอย่างมีสติ การเสพข่าวสารอย่างมีสติ รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความคาดหวัง จะช่วยให้ความคิด อารมณ์ และความคาดหวัง ไม่มารบกวนจิตใจมากเกินไป ความทุกข์หลายครั้งเกิดจากความคิดปรุงแต่ง หรือเกิดจากถูกอารมณ์ด้านลบครอบงำ เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า อารมณ์กังวล หรือ ทุกข์ เพราะความคาดหวัง ดังนั้นการกลับมาตั้งสติ ตระหนักรู้สภาพจิตใจและร่างกาย จะช่วยให้รู้จัจิตใจ หรือร่างกายกำลังทุกข์อยู่ และทุกข์เพราะอะไร เช่น ทุกข์เพราะคิดมาก ทุกข์เพราะอารมณ์โกรธ ทุกข์เพราะผิดหวัง หรือ ทุกข์เพราะร่างกายกำลังแย่ เป็นต้น

การเข้าใจในสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เรา สามารถดูแลจิตใจ และร่างกายได้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ เพราะเป็นการจัดการที่ต้นเหตุที่ทำให้ทุกข์ ให้หยุดเสพข่าวสารนั้น

4 ไม่แชร์ภาพหรือข่าวเหตุการณ์ร้ายที่เกิดขึ้น การแชร์ภาพหรือข่าวซ้ำๆ เป็นการกระตุ้นให้สังคมเกิดการวนเวียนอยู่กับความคิดและอารมณ์ด้านลบ อันไม่เกิดผลดีต่อผู้ใด

นอกจากนี้เหตุการณ์ร้ายที่เป็นจุดสนใจของสังคมมาก สามารถส่งผลให้คนจำนวนหนึ่งสนใจที่จะอยากรู้ มีพฤติกรรมในแบบนั้นบ้าง และอาจเป็นการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบทำให้เกิดความรุนแรงในแบบเดียวกันขึ้นได้ ประชาชนและสื่อจึงต้องมีความตระหนัก ระมัดระวังในการส่งข่าวหรือข้อมูล

“ไม่แชร์ข่าวที่เป็นความรุนแรง กระทบต่อจิตใจผู้คน”

5 การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ควรแสดงความคิดเห็นด้วยความเคารพ การแสดง ความคิดเห็นควรเป็นไปแบบสร้างสรรค์ งดการแสดงความเห็นที่ตำหนิติเตียน ตัดสินค่าทอในทุกฝ่าย ด้วยการหยุดส่งต่อความรุนแรงไม่ว่าจะในรูปแบบใด ทั้งทำที่คำพูด ความเห็น ข้อความ บทความ ที่ไม่เคารพต่อกัน ที่ตัดสินกัน ที่ทำร้ายจิตใจกัน เพราะความรุนแรงหลายครั้งเริ่มต้น จากความเจ็บปวด เมื่อรู้สึกเจ็บปวดมาก ความเจ็บปวดนั้นจะกลายร่างเป็นความโกรธแค้นได้ในที่สุด

“มีสติใช้ถ้อยคำกิริยาเชิงบวกอย่างเหมาะสมเลี่ยงการใช้คำคำหรือ Hate Speech (การสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเกลียดชัง)”

6 เรียนรู้จากเหตุการณ์ ทุกเหตุการณ์นำมาเป็นบทเรียนได้เสมอ การกลับมาทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น และช่วยกันเรียนรู้ ไม่กล่าวโทษใคร หรือฝ่ายใด แต่มาทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในแง่มุมต่างๆ จะช่วยให้มีแนวทางที่ดีในการป้องกันปัญหา และแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

“สังคมจะดีได้ต่อเมื่อทุกคนช่วยเหลือกันอย่างมีสติ มีความเข้าใจที่ดีทั้งในการดูแลจิตใจ ตนเอง ครอบครัว คนใกล้ชิดและคนในสังคม ซึ่งเป็นประโยชน์ในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติและสร้างสรรค์”

ดูแลตนเองผ่านเครื่องมือ “เพื่อนใจในวันที่ลำบาก”

สายด่วน
สุขภาพจิต 1323

1323 ปรีกษา
ปัญหาสุขภาพจิต

ประเมินสุขภาพใจเบื้องต้น
ผ่าน MENTAL HEALTH
CHECK IN

แอปพลิเคชัน
DMIND
ตรวจสอบสุขภาพใจ

แอปพลิเคชัน
Sati

แชท LINE :
@khuikun

สมาคมสมาธิจิต ฟังคุณด้วยใจ
▶ กรุงเทพฯ โทร.02-113-6789 ทุกวัน เวลา 12.00-22.00 น.
▶ ศูนย์เชียงใหม่ โทร. 053-225-977 ถึง 78 ทุกวันเวลา 19.00-22.00 น.

สำรวจสุขภาพใจผ่าน MENTAL HEALTH CHECK IN

เครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต

- S : Stress (เครียด)
- B : Burnout (ภาวะหมดไฟ)
- S : Suicide (เสี่ยงฆ่าตัวตาย)
- D : Depression (ซึมเศร้า)
- RQ : Resilience Quotient (พลังใจ)

โดยทราบผลการประเมินทันที พร้อมมีคำแนะนำในการปฏิบัติตัว และมีช่องทางการขอรับการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางออนไลน์



หลัก 3ส ปฐมพยาบาลทางด้านจิตใจ

Look สอดส่องมองหา

มองหาคนที่ต้องการความช่วยเหลือ เป็นทุกข์ทางใจ หรือเพิ่งผ่านความสูญเสีย

Listen ใส่ใจรับฟัง

ปัญหาและความต้องการรับฟังอย่างมีสติ ด้วยความตั้งใจ ใช้ภาษาทางกาย สบตา จับมือ โอบกอด

Link ส่งต่อเชื่อมโยง

ช่วยเหลือ และช่วยแก้ไขปัญหาก่อนที่ทำได้ หากเกินความสามารถ ให้ส่งต่อบุคคลแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางสุขภาพจิต 1323 หรือทีมเยียวยาจิตใจ MCATT



ขอขอบคุณข้อมูลจาก
กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health

คุณ...
ก็เป็นผู้ช่วยเหลือได้
เพื่อนแท้มีทุกที่
เพื่อนดีดูแลใจ

ภาวะวิกฤต

วิกฤตสุขภาพจิต (Mental Health Crisis)

ภาวะเสียสมดุลทางอารมณ์และจิตใจจากสถานการณ์หรือ เหตุการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์จากภัยพิบัติ เช่น น้ำท่วม พายุ สึนามิ หรือเหตุรุนแรง จากน้ำมือมนุษย์ เช่น ความรุนแรงในครอบครัว การทารุณกรรมทางกายและทางจิตใจ อุบัติเหตุ หรือสงคราม เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดความวุ่น สับสน และความผิดปกติที่คนเราไม่สามารถจะใช้วิธีคิดและการปฏิบัติที่เคยใช้ได้ในการปกติ

วิกฤตทางสังคม (Social Crisis)

วิกฤตหรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมจนเกิดผลกระทบด้านลบต่อโครงสร้าง การดำเนินชีวิต ความเป็นอยู่และสังคม มุ่งเน้นวิกฤตที่เกิดการรับรู้ของประชาชน ในวงกว้าง เช่น ภัยพิบัติ ความรุนแรงในครอบครัว ความรุนแรงในโรงเรียน ข่าวที่กระทบกระเทือนต่อจิตใจ

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด หลังเผชิญเหตุการณ์วิกฤต

ปฏิกิริยาตอบสนองของเด็ก

แยกตัว หนีไป

เกาะติดผู้ดูแล ตลอดเวลา

มีอาการทางกาย จากความเครียด

กลัวร้ายพยายาม ทำร้ายผู้อื่น

ร้องไห้หนักมาก

ดูสับสนงงวย วิตกกังวลมาก หวาดกลัวมาก

เคลื่อนไหวร่างกาย น้อยลงหรือไม่เคลื่อนไหวเลย

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด หลังเผชิญเหตุการณ์วิกฤต

ปฏิกิริยาตอบสนองของผู้ใหญ่

ความคิด	อารมณ์	พฤติกรรม	ความสัมพันธ์
คิดไม่ออก ตัดสินใจไม่ได้	อารมณ์ตกใจ	ปัญหาการนอนหลับ	กระทบกระทั่งกับผู้อื่น
สมาธิไม่ดี	หวาดกลัว	ตื่นตัวกว่าปกติ	แยกตัว
สับสน	โศกเศร้า	อ่อนเพลีย	โทษคนอื่น
โทษตัวเอง	รู้สึกผิด	ไม่อยากอาหาร	หาทางแก้แค้น
ความจำไม่ดี	กังวลใจ	ปัญหากระเพาะอาหาร	
มีความคิดด้านลบ	ทุกข์ใจ		

ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ และจะหายไปภายใน 1 เดือน หลังประสบเหตุการณ์วิกฤต แต่หากมีอาการเกิน 1 เดือนขึ้นไป ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลใกล้บ้าน

โรคทางจิตเวชที่อาจเกิด หลังจากประสบภัยต่างๆ

1. โรคเครียดแบบเฉียบพลัน (Acute Stress Disorder : ASD)

ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและร่างกายตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีโดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อความเครียดหายไปร่างกายก็จะกลับสู่ปกติเหมือนเดิม ฮอร์โมนก็จะกลับสู่ปกติ

2. โรคเครียดจากผลกระทบจากเหตุการณ์รุนแรง (Post-Traumatic Stress Disorder : PTSD)

PTSD เป็นหนึ่งในกลุ่มโรคที่เกิดจากความกดดันทางจิตใจชนิดหนึ่ง มักเกิดขึ้นกับผู้ที่ประสบภัยผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจ หรือสะเทือนขวัญขั้นรุนแรง หรือต้องเผชิญกับความรู้สึกเครียดที่รุนแรงทางจิตใจ เช่น การถูกข่มขืน ประสบภัยพิบัติ ประสบอุบัติเหตุ เป็นต้น ประกอบด้วย 3 อาการหลัก

⊖ มีพฤติกรรมนึกถึงเหตุการณ์ร้ายนั้นซ้ำๆ ฝันร้ายถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำๆ และเห็นภาพเหตุการณ์เหมือนภาพติดตาซ้ำๆ ในขณะตื่น

⊖ มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงเหตุการณ์สิ่งเร้า สิ่งที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือสถานที่สิ่งต่างๆ ที่มีลักษณะคล้ายกับเหตุการณ์นั้นที่จะกระตุ้นให้นึกถึง จนเกิดอาการตื่นตระหนก ผวา วิตกกังวล และทำให้นึกถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำๆ รุนแรงมากขึ้น

⊖ มีอาการตื่นกลัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีอาการหวาดกลัว ตื่นตระหนก ตกใจง่าย กระสับกระส่ายวิตกกังวล คิดมาก มองโลกและตนเองในแง่ลบ นอนไม่หลับ หงุดหงิด สมาธิแย่ง บางรายอาจมีความรู้สึกผิด รู้สึกซึมเศร้า หดหู่ สิ้นหวัง หรือการคิดเรื่องทำร้ายตัวเอง

เมื่อเกิดอาการใน 3 ข้อนี้ นานเกินกว่า 1 เดือน จำเป็นต้องพบจิตแพทย์ เนื่องจากโรค PTSD เป็นอาการที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจและพฤติกรรมในการใช้ชีวิตอย่างมาก

3. โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder : MDD)

เป็นอาการซึมเศร้าที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างรุนแรง เช่น รู้สึกท้อแท้เศร้า นอนน้อย หรือมากจนเกินไป น้ำหนักขึ้นหรือลงอย่างรวดเร็ว เป็นต้น ซึ่งเป็นอาการหลักของคนที่ป่วยด้วยโรคนี้ โดยจะมีอาการติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์

4. โรควิตกกังวล (Generalized Anxiety Disorder : GAD)

เป็นเรื่องปกติที่จะมีเรื่องให้เครียดหรือกังวลในชีวิตประจำวัน เป็นครั้งคราวความเครียดที่พอเหมาะเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความกังวลที่มีประโยชน์เนื่องจากทำให้เราพร้อมรับมือกับเหตุการณ์หรือปัญหาที่จะเกิดขึ้นโดยปกติแล้วหากเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดสิ้นสุดลงภาวะกังวลก็จะหายไปด้วยเช่นกันแต่ในผู้ที่เป็ "โรควิตกกังวล" ภาวะความกังวลยังคงอยู่ต่อเนื่องถึงแม้จะผ่านพ้นเหตุการณ์นั้นไปแล้วก็ตาม ถ้ามีความเครียดเกิน 6 เดือนถือเป็นโรคเรื้อรังทางจิตเวชที่หากไม่ได้รับการดูแลรักษา โรคนี้สามารถส่งผลให้เกิดอุปสรรคในการใช้ชีวิตประจำวัน

5. การติดสารเสพติด (Substance Use Disorder : SUD)

คือการใช้ยาเสพติดอย่างต่อเนื่อง(รวมถึงแอลกอฮอล์) มีอันตรายและผลไม่พึงประสงค์มากมาย ความผิดปกติของการใช้สารเสพติดมีลักษณะเฉพาะตัว ปัญหาทางจิตใจ อารมณ์ ร่างกาย และพฤติกรรม เช่น ความรู้สึกผิดเรื้อรัง ไม่สามารถลดหรือหยุดการบริโภคสารได้ แม้จะพยายามซ้ำแล้วซ้ำเล่า

เสริมพลังใจ เพื่อรับมือกับภาวะวิกฤต

ด้วย 'สี่ปรับ สามเติม'

4 สี่ปรับ

1. ปรับอารมณ์ คือ เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคใหญ่ในชีวิต สิ่งแรกที่ต้องพยายามทำ คือ การตั้งสติ
2. ปรับความคิด เช่น มองส่วนดีที่เหลืออยู่ หรือมองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมดา
3. ปรับการกระทำ คือ ต้องลงมือทำในสิ่งที่คิดไว้เพื่อแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น
4. ปรับเป้าหมาย คือ ปรับเป้าหมายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่

3 สามเติม

1. เติมศรัทธา คือ เชื่อว่าชีวิตมีช่วงขึ้นและลง ปัญหามีมากมาย หากอดทนและพยายามแก้ไข วันข้างหน้าจะต้องดีขึ้น
2. เติมมิตร คือ การผูกมิตร หรือให้ความช่วยเหลือคนอื่นเท่าที่ทำได้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเมื่อเราเผชิญกับปัญหาบางอย่างที่เกินจะรับมือได้ มิตรที่ดีจะช่วยให้คำปรึกษา หรือให้พึ่งพิง

3. เติมใจกว้าง คือ เมื่อมีปัญหา คนเรามักใช้วิธีการแก้ไขปัญหแบบเดิมๆ ซึ่งอาจไม่ใช่ทางออกที่เหมาะสม จึงควรลองศึกษาวิธีที่ต่างออกไป หรือเข้าใจความรู้สึก ความคิดของคนอื่นที่แตกต่างจากเรา อาจทำให้เรามองปัญหาได้รอบด้านขึ้น ได้ข้อมูลมากขึ้น มีจิตใจกว้างขึ้น และเห็นทางออกของปัญหาได้มากขึ้น