

แนวทางการช่วยเหลือเบื้องต้น ในระยะแรก และ การดูแลจิตใจเมื่ออยู่ในภาวะทุกข์เศร้า

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ดูแลจิตใจอย่างไร เมื่ออยู่ในภาวะทุกข์เศร้า

ท่ามกลางวิกฤติความสูญเสียโศกเศร้าครั้งใหญ่หลวงที่ปวงพสกนิกรชาวไทยกำลังเผชิญอยู่นี้ นับเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบาก หลายคนอาจเผชิญกับภาวะ หดหู่ ร้องไห้ เศร้า ครุ่นคิด วิตกกังวล นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หรือมีอาการทางกายต่างๆ ที่รบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นต้องมีแนวทางจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม ดังนี้

- ทำความเข้าใจว่าความสูญเสียนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ไม่ควรปิดกั้นการแสดงออกความรู้สึกเศร้าเสียใจ ขณะเดียวกันก็ให้เข้าใจและเห็นอกเห็นใจคนที่รู้สึกเศร้านานกว่าปกติ พยายามพูดคุยสร้างกำลังใจให้กันและกัน รวมถึงสร้างแรงจูงใจในทางบวก เช่น ช่วยกันทำความสะอาดในหลวง การเจริญรอยตามพระราชปณิธาน น้อมนำพระราชดำรัสมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

- ตั้งสติ สังเกตปฏิกิริยาทางจิตใจและพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งคนรอบข้าง เช่น การคิดวนเวียน วิตกกังวล แยกตัว นอนไม่หลับ ผื่นร้าย หรือมีพฤติกรรมแปลก ๆ เช่น พุดพึมพำกับตัวเองคนเดียว บ่นว่าอยากตาย หูแว่ว เห็นภาพหลอน หรือมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย ควรรีบมาพบจิตแพทย์

- ดูแลสุขภาพจิตใจอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้พิการ เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยจิตเวช อย่าละเลยความรู้สึกของเด็กๆ แม้ว่าเด็กจะไม่แสดงออกชัดเจนแต่เด็กก็มีความรู้สึกอยู่ด้วยเช่นกัน ควรรับฟังด้วยท่าทีและน้ำเสียงที่อบอุ่น เข้าใจ อดทนรับฟังหากเขายังเล่าเรื่องเดิมซ้ำๆ ตลอดจนยอมรับปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่รุนแรง และควรพามาพบจิตแพทย์หากมีอาการมากเกินกำลังที่จะช่วยเหลือ

- ในคนที่มีความรู้สึกเศร้านาน ให้พยายามหาโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางการจัดขึ้น สื่อสารระบายความเศร้าเสียใจให้ผู้อื่นรับฟังหรือทำกิจกรรมที่แสดงออกถึงความอาลัยพยายามไม่ชี้นำทางลบหรือกระตุ้นให้คนใกล้ชิดมีความรู้สึกในทางลบเพิ่มขึ้น หรือกระตุ้นให้เกิดความขัดแย้งไม่ลงรอยกัน

- ไม่ควรยึดติดกับความโศกเศร้านานเกินไป ความเศร้ามีลำดับขั้นและวงจรของมัน เราทุกคนสามารถฟื้นคืนจากภาวะเศร้านี้ได้

-ไม่ควรรับสื่อที่กระตุ้นทำให้เกิดความสะเทือนใจมากเกินไป หากรู้สึกเครียด เศร้า ให้จำกัดการรับสื่อ มีสติในการรับข้อมูลข่าวสาร และหาวิธีการระบายอารมณ์ให้เหมาะสม

- ขอให้รวบรวมสติ ความเข้มแข็ง และใช้วิกฤตินี้เป็นโอกาสในการพัฒนาตัวเอง ช่วงเวลาที่เศร้าเสียใจที่สุดนี้เป็นช่วงเวลาที่ทุกคนจะสามารถดึงศักยภาพของตนเองออกมาให้ดีที่สุด เหตุการณ์และความรู้สึกเศร้าเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง ทุกคนสามารถร่วมแรงร่วมใจและแสดงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ช่วยเหลือกันและกันได้

สังเกตอาการของตนเองและคนรอบข้าง ซึ่งอาจพบอาการเหล่านี้ ได้แก่

- หายใจไม่ออก รู้สึกอึดอัด ใจเต้นเร็ว รัว รู้สึกหวิวเหมือนจะเป็นลม เหนื่อย คลื่นไส้ ฝะอืดพะอม
- มือเย็น รั้อนๆ หนาวๆ เหงื่อออกชุ่ม มือเท้าชา รู้สึกเกร็ง
- ร้องไห้ฟูมฟาย กรีดร้อง
- แยกตัว ซึม เฉย เหม่อลอย
- รู้สึกแปลกๆ เหมือนไม่ใช่ตัวเอง

วิธีการช่วยเหลือเบื้องต้นเพื่อลดอาการ

- แยกผู้มีอาการรุนแรงออกมาในที่ปลอดภัย อากาศถ่ายเทสะดวก อาจต้องใช้อาบน้ำอุ่น ใช้น้ำดื่ม ผ้าเย็น

- หายใจลึกๆ ช้าๆ ไม่ตื่นตระหนก มั่นใจว่าอาการที่เป็นอยู่จะค่อยๆ ดีขึ้น
- ผู้ให้ความช่วยเหลือต้องมีสติสงบ ไม่กระตุ้นเร้าให้อาการรุนแรงขึ้น
- งดการส่งต่อ แชร์ข้อมูลหรือภาพเหตุการณ์ทางลบผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เช่น ภาพการร้องไห้

เป็นลม หรือแม้แต่ภาพการช่วยเหลือปฐมพยาบาลของเจ้าหน้าที่ เป็นต้น

- หากอาการยังคงเป็นอยู่ ให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

ติดต่อ ภาคจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล หรือคลินิกคลายเครียด หน่วยตรวจโรคจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช 02-4197373 (วันเวลาราชการ) หรือหน่วยงานของกรมสุขภาพจิต สายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323