

## การดูแลสุขภาพจิตของประชาชน

โดย นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์  
ผู้ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต

### หลักการและเหตุผล

การสูญเสียนำมาซึ่งความทุกข์ใจของประชาชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นไปอย่างกว้างขวางรวมทั้งการรับรู้ผ่านสื่อออนไลน์ทั้งหลาย แต่ก็ก็เป็นโอกาสในการที่จะสร้างความเชื่อมโยงของคนทั้งสังคมที่จะร่วมกันเป็นหนึ่งในการไว้อาลัย ร่วมสืบทอดปณิธานของพระองค์ท่านเพื่อให้สังคมไทยได้ก้าวต่อไป

### บทเรียนจากนานาชาติ : สิ่งที่ต้องทำ

1. ช่วยให้ประชาชนได้โอกาสได้แสดงออกให้มากที่สุดผ่านพิธีกรรมทั้งของรัฐ ทุกศาสนาและชุมชนท้องถิ่น เช่น กิจกรรมไว้อาลัย สวดมนต์และพิธีกรรมของแต่ละศาสนา
2. ส่งเสริมให้บุคคลแสดงความรู้สึกส่วนตัว ที่มีต่อพระประมุขได้ เช่น การเขียนความรู้สึก การเล่าเรื่องความประทับใจที่มีต่อพระราชกรณียกิจของในหลวง
3. มีส่วนร่วมในการทำสิ่งที่ดีงามให้กับพระองค์เช่น การบริจาค กิจกรรมจิตอาสา
4. ช่วยกันดูแล คนใกล้ชิดที่อาจจะได้รับผลกระทบทางจิตใจสูง
  - ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ป่วยเรื้อรัง
  - ผู้ที่มีความรู้สึกผูกพันต่อในหลวง
5. ร่วมกันสืบทอดปณิธานของในหลวง เช่น แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง การบริหารจัดการน้ำ โครงการในพระราชดำริต่าง ๆ

### บทเรียนจากนานาชาติ : สิ่งที่ต้องระวัง

1. ต้องไม่ปิดกั้นการแสดงออกถึงความรู้สึกเศร้าโศก เสียใจ แต่อย่าให้เกิดความรู้สึก สิ้นหวังท้อแท้จนมองไม่เห็นทางออกของสังคม
2. ไม่แสดงออกถึงความรู้สึกที่จะไปกระตุ้นความขัดแย้งและความเห็นต่างในสังคม จากตัวอย่างผู้ที่มีพฤติกรรมที่มีความเห็นต่างต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในพระบรมโกศแล้วไปแชร์ในสังคมออนไลน์ทำให้เกิดความรู้สึกต่อต้านอย่างรุนแรง ขณะนี้เป็นเวลาแห่งการไว้อาลัยจึงไม่ควร แสดงความคิดเห็นที่ต่างต่อพระองค์ท่าน
3. ไม่หาแพะรับบาปว่าใครเป็นคนผิดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ตัวอย่าง เช่น ประชาชนทราบข่าวการสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในพระบรมโกศจากเว็บไซต์ต่างประเทศก่อน ทำให้บางคนอาจรู้สึกไม่พอใจหรือมีข่าวลือมากมายระหว่างนั้น หรือราคาหุ้นตกลง ความไม่เข้าใจเหล่านี้ไม่ควรต้องมาสร้างปัญหาในสภาวะที่ทุกคนอยู่ในสภาพจิตใจที่เศร้าโศกเสียใจ

## การดูแลประชาชนที่มีความรู้สึกสูญเสียอย่างรุนแรง

### กลุ่มที่พึงระวัง

- ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ป่วยเรื้อรัง
- ผู้ที่มีความรู้สึกผูกพันต่อในหลวง
- กลุ่มเด็กที่อาจจะรู้สึกสับสนถึงปฏิกิริยาของผู้ใหญ่
- กลุ่มที่มีความเครียดจากปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ

### อาการที่แสดงออก

1. ปฏิกริยาความโศกเศร้ารุนแรงที่แสดงออกในฝูงชน เช่น เป็นลม, หายใจเร็ว, ร้องไห้คร่ำครวญ, ตีอกชกหัว, ชัก
2. ความโศกเศร้าของบุคคลที่รุนแรงและยาวนาน

### การช่วยเหลือจากผู้ใกล้ชิด : 3ส (“สอดส่อง มองหา, ใส่ใจ รับฟัง, ส่งต่อ เชื่อมโยง”)

#### สอดส่อง มองหา

1. สำรวจค้นหาคนที่ต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน เช่น แสดงอาการเศร้าโศก เสียใจรุนแรง กินไม่ได้ นอนไม่หลับ
2. สำรวจกลุ่มเสี่ยง เช่น กลุ่มเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้เจ็บป่วยเรื้อรัง ที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกสูญเสีย

#### ใส่ใจ รับฟัง

มีสติรับฟังอย่างตั้งใจ ใช้ภาษากาย เช่น สบตา จับมือ โอบกอด เพื่อช่วยให้ผู้สูญเสียบอกเล่าอารมณ์ความรู้สึก คลายความทุกข์ในใจ และจัดการอารมณ์ให้สงบ

#### ส่งต่อ เชื่อมโยง

1. ให้การช่วยเหลือตามความจำเป็นพื้นฐาน
2. ในกรณีช่วยเหลือเบื้องต้นแล้วไม่ดีขึ้น เช่น ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ โศกเศร้ารุนแรง มีความคิดฆ่าตัวตาย ให้ส่งต่อตามความเหมาะสม
3. การช่วยเหลือควรพยายามติดต่อเชื่อมโยงกับครอบครัวหรือชุมชน

ถึงแม้การสูญเสียพระองค์ท่านเป็นความเศร้าโศกอันใหญ่หลวงของมหาชน แต่ก็ยังเป็นโอกาสในการสร้างความเป็นหนึ่งเดียวกัน ที่ได้แสดงความรู้สึกร่วมกันและสืบทอดปณิธานของพระองค์ท่าน เพื่อให้สังคมไทยได้ก้าวต่อไป