

## การเยียวยาจิตใจผู้ประสบเหตุการณ์กราดยิง (1)



พันเอกหญิง นวพร หิรัญวิวัฒน์กุล

ที่ปรึกษาทางจิตเวชและประสาทวิทยา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า  
วิทยาการ



นายแพทย์วฤตกร มงคลเนาวรัตน์

จิตแพทย์ สถาบันกัลยาณิราชนครินทร์  
ผู้ดำเนินการบรรยาย

จะอย่างไรหากเป็นผู้เกิดความสูญเสียจากเหตุการณ์รุนแรงหรือเป็นผู้ช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เป็นภัยพิบัติจากน้ำมือมนุษย์

- o ในมนุษย์ทุกคนให้มองว่า stress เป็นเรื่องปกติ แต่ขึ้นอยู่กับแต่ละคนว่าจะจัดการอย่างไร ขึ้นกับการรับรู้และการตีความ โดยจะดูว่ามีความรุนแรง เสี่ยงต่อการเกิดผลกระทบ
- o เมื่อมี stress ขึ้นมา ให้ดู alarm หรือการตอบสนองของร่างกาย
- o เมื่อมี stress มากขึ้นจะเกิดการ overload เกิดการเสียสมดุลและควบคุมไม่ได้
- o มนุษย์ทุกคนมีความสามารถในการจัดการต่อ stress ทุกคน มีความเข้มแข็งของตัวเอง แต่อยู่ในสภาพที่แข็งแรงหรืออ่อนไหวไม่เท่ากัน และขึ้นกับความเชื่อของชุมชน/สังคม
- o การเกิดภัยพิบัติที่ไม่มีการเตรียมการจะเกิดผลกระทบกับจิตใจ แต่ถ้ามีการเตรียมการมาก่อนจะรู้สึกผิด ถ้ามีการช่วยเหลือจะเกิด Hero และเกิดภาวะ Honeymoon phase จากการได้รับความช่วยเหลือหลังโศกนาฏกรรมจากภาคส่วนต่าง ๆ หลังจากนั้นอาจเกิดความวุ่นวายหรือโศกกันต่อไป ผ่านไปประมาณ 1 ปี จะเกิดการเรียนรู้จัดการสุดท้ายทุกคนจะเกิด Reconstruction phase ปรับตัวใหม่หลังเกิดเหตุ
- o การกราดยิงส่วนมากอาวุธที่ใช้มักเป็นของส่วนตัว ไม่มี warning sign ที่ชัดเจนครอบครัวหรือคนใกล้ชิดอาจสังเกตเห็น แต่ช่วยเหลือไม่ได้
- o กลุ่มประชากรที่ได้รับผลกระทบ A-F
  - A ผู้สูญเสีย บาดเจ็บ หรือครอบครัวผู้อยู่ในเหตุการณ์
  - B ผู้เผชิญเหตุการณ์ระยะประชิด หรือเห็นเหตุการณ์ หรืออยู่ในพื้นที่ใกล้เคียง
  - C ผู้ถูกอพยพจากพื้นที่
  - D เจ้าหน้าที่ผู้ทำการช่วยเหลือ ภาพที่เผชิญยังอยู่ในจิตใจ ออกไปไม่ได้
  - E สื่อมวลชน
  - F ประชาชนที่ดูภาพซ้ำเรื่อย ๆ จะทำให้หวาดกลัว บางคนฝันร้ายว่าอยู่ในเหตุการณ์
- o การตอบสนองทางจิตใจหลังประสบเหตุสะเทือนขวัญ
  - ภาวะเครียด เช่น มีปัญหาการนอน รู้สึกไม่ปลอดภัย โกรธ กล่าวโทษคนอื่น
  - พฤติกรรมเสี่ยง เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา

## การเยียวยาจิตใจผู้ประสบเหตุการณ์กราดยิง (2)



พันเอกหญิง นวพร หิรัญวิวัฒน์กุล

ที่ปรึกษากองจิตเวชและประสาทวิทยา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า  
วิทยาการ



นายแพทย์วฤต มงคลเนารัตน์

จิตแพทย์ สถาบันกัลยาณิราชนครินทร์  
ผู้ดำเนินการบรรยาย

- โรคจิตเวช เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล PTSD

### o PTSD

เกิดหลังเผชิญเหตุการณ์คุกคามที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรงหรือเกี่ยวกับการบาดเจ็บหรือเสียชีวิต โดยมักเกิดหลังเหตุสะเทือนขวัญ 1 เดือน ต้องติดตามประมาณ 1 ปี

- สิ่งที่ต้อง Concern คือ

ความรู้สึกผิดของผู้รอดชีวิต

- รู้สึกผิดที่รอดชีวิต

- น่าจะทำอะไรได้ดีกว่านี้

- ทำไมเราไม่สู้

- คิดวนเวียนไปมาถึงสิ่งที่คิดว่าควรทำในเวลานั้น

- PDA Response: Phase 1-4

Phase 1 Stabilize Ministry

Phase 2 Normalization of disaster response

Phase 3 Emotional and Spiritual Care Training and Support

Phase 4 Advocate Vitality, Intentionally Relinquish Response-Ability

เกิดความเข้มแข็งทางใจ

### o การปฏิบัติงานทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤต (จากคู่มือ MCATT กรมสุขภาพจิต)

- ระยะวิกฤต: การช่วยเหลือตามความต้องการตามสภาพความเป็นจริงและการปฐมพยาบาลด้านจิตใจ
- ระยะฉุกเฉิน: การช่วยเหลือให้เกิดกำลังใจว่าครอบครัวหรือชุมชนจะสามารถฟื้นตัวได้
- หลังได้รับผลกระทบ: เผชิญกับความเป็นจริง เครียด กังวล ไม่แน่ใจอนาคต
- ระยะฟื้นฟู: เยียวยาให้กลับสู่ภาวะปกติ

### o การดูแลกลุ่มประชากรที่ได้รับผลกระทบ

- กลุ่ม A B C ให้การดูแล
- กลุ่ม D E F ให้ความรู้ การเฝ้าระวัง หรือป้องกันเหตุ

# สังคมไทยเรียนรู้อะไรจากเหตุการณ์กราดยิง

## MASS SHOOTING : WHAT HAVE WE LEARNED

### การประชุมวิชาการนิติสุขภาพจิต ครั้งที่ 6



## การเยียวยาจิตใจผู้ประสบเหตุการณ์กราดยิง (3)



**พันเอกหญิง นวพร หิรัญวิวัฒน์กุล**

ที่ปรึกษาทางจิตเวชและประสาทวิทยา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า  
วิทยาการ



**นายแพทย์วฤตกร มงคลเนารัตน์**

จิตแพทย์ สถาบันกัลยาณิราชนครินทร์  
ผู้ดำเนินการบรรยาย

- การดูแลตามหลัก Maslow/ พีระมิดมาตรการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคม
  - การให้บริการพื้นฐานและความปลอดภัย
  - เสริมสร้างความเข้มแข็งการดูแลช่วยเหลือชุมชนและครอบครัว
  - การดูแลช่วยเหลือพื้นฐานรายบุคคล
  - การบริการดูแลเฉพาะทาง
- การช่วยเหลือเยียวยาจิตใจ
  - See: สังเกต
  - Hear: ฟัง
  - Connect: resource ภายในใจ ภายนอก
  - Help: จัดการเรื่องค้างคาใจ
- การปฐมพยาบาลทางใจ (Psychological First Aid)
  - ให้ความรู้สึกปลอดภัย
  - เกิดความสงบเย็น
  - รู้สึกมีพลัง
- การดูแลตนเองสำหรับบุคคลทั่วไปที่รับรู้เหตุการณ์ร้าย
  - ลดหรืองดการเสพข่าว
  - หากิจกรรมผ่อนคลาย
  - ดูแลจิตใจอย่างมีสติ
  - ไม่แชร์ภาพข่าวเหตุการณ์
  - แสดงความคิดเห็นโดยเคารพผู้เกี่ยวข้อง
  - เรียนรู้จากเหตุการณ์
- ผลกระทบจากเหตุการณ์ทำให้เกิดบาดแผลทางใจได้เท่า ๆ กัน ทั้งผู้ประสบเหตุและผู้ให้ความช่วยเหลือ (CARE)
  - C-Clarify ทบทวนใจตัวเอง
  - A-Aim ตั้งเป้าหมาย จัดการปัญหา

# สังคมไทยเรียนรู้จากเหตุการณ์กราดยิง

## MASS SHOOTING : WHAT HAVE WE LEARNED

### การประชุมวิชาการนิติสุขภาพจิต ครั้งที่ 6



## การเยียวยาจิตใจผู้ประสบเหตุการณ์กราดยิง (4)



พันเอกหญิง นวพร หิรัญวิวัฒน์กุล

ที่ปรึกษาทางจิตเวชและประสาทวิทยา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า  
วิทยาการ



นายแพทย์วฤตกร มงคลแนวรัตน์

จิตแพทย์ สถาบันกัลยาณิราชนครินทร์  
ผู้ดำเนินการบรรยาย

- R-Relax and reassure ผ่อนคลาย สร้างความมั่นใจ
- E- Empowerment สร้างพลังใจ
- การกลับคืนสู่สภาวะปกติ
  - ช่วยเหลือเยียวยาฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้ประสบภัยให้กลับมาดำรงชีวิตโดยเร็ว
  - การให้คำปรึกษาความทุกข์ความเศร้าที่เกิดการสูญเสีย
  - การจัดกิจกรรมเพื่อรำลึกถึงผู้จากไป คนที่อยู่ปัจจุบันจะทำให้รู้สึกสงบนิ่งได้
  - การจัดการข่าวปลอมเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- สิ่งที่ต้องคำนึงในการให้ความช่วยเหลือ
  - ความแตกต่างของวัฒนธรรมประเพณี
  - การตระหนักว่ามนุษย์มีศักยภาพ
  - ใช้ทักษะการสื่อสารที่เหมาะสม การฟังอย่างตั้งใจ
  - มุ่งเน้นลดความเจ็บปวด
  - เป็นการช่วยเหลืออันมีมิตร ใส่ใจ ห่วงใย
  - ผู้ให้การช่วยเหลือต้องหมั่นเติมพลังใจให้ตัวเอง
- สิ่งที่ไม่ควรทำ
  - อยากรู้ให้ผู้ได้รับผลกระทบเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นถ้ายังไม่พร้อม
  - มีอคติคาดการณ์ล่วงหน้า
  - ให้สัญญาที่ไม่มั่นใจว่าจะทำได้หรือไม่ได้
  - แสดงพฤติกรรมที่ทำให้รู้สึกว่าผู้ช่วยเหลือไร้ค่า
  - คิดหรือตัดสินใจตามประสบการณ์เดิมของผู้ช่วย
  - วิพากษ์วิจารณ์สภาพแวดล้อมด้านการบริหารหรือกิจกรรมที่หน่วยงานตัวเองทำอยู่

### คำถาม

Q: ในบริบทสังคมไทย อะไรที่เรียกว่าเป็นความเข้มแข็ง

A: ต้องเข้าไปดูว่าชุมชนมี “ของ” อะไร ในช่วงเวลานั้น ดู strong point เช่น บุคคลสำคัญปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวหรือชุมชน ความอยากรู้อยากเห็น  
อย่าไปให้เครื่องมือเขาแต่เขาใช้ไม่เป็นให้ไปดูเครื่องมือเขาแล้วเติมเครื่องมือเราไปให้ใช้ได้ดียิ่งขึ้น ในช่วงเข้าไปเขาอาจเกิดความระแวง  
ไม่ไว้วางใจต้องทำให้เขาเกิด trust ว่าเราฟังเขาได้