

สะกดรอย “พลังสุขภาพจิต” ในยุควิกฤต

การเผชิญกับสภาวะเศรษฐกิจตกต่ำของเศรษฐกิจโลก

ซ้ำเติมด้วยภัยธรรมชาติอย่างภาวะน้ำท่วมและความแห้งแล้ง

ราคาพืชผลการเกษตร ตลอดจนข้าวของเครื่องใช้อื่นๆ ขยับราคาสูงขึ้น

วิกฤติทางการเมืองที่ยังไม่แน่นอน

ฯลฯ

สภาพที่ล้อมกรอบชีวิตประจำวันเหล่านี้ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่เดือดร้อน ส่งผลให้อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ

เมื่อประสบเหตุการณ์ที่ไม่ได้ตั้งใจก็สิ้นสะเทือนความรู้สึกนึกคิด บางคนอาจจะคิดบวก บางคนอาจจะ

คิดลบ

ท่ามกลางวันคืนแห่งปีพุทธศักราช 252 ที่ถูกเรียกขานว่าเป็นช่วงเวลาแห่งวิกฤตการณ์ในหลากหลายด้าน เป็นที่คาดหมายกันว่าประชาชนจำนวนมากจะได้รับผลกระทบต่อ “สุขภาพใจ” วงกว้างยิ่งกว่าคราววิกฤติ “ต้มยำกุ้ง” ที่ผ่านมา

ตั้งสัญญาณที่เริ่มปรากฏให้เห็น...

- “จิตอ่อนแอ” แพร่สู่วงกว้าง

จำนวนผู้ป่วยนอก (OPD) ที่มารับบริการของสถานบริการในสังกัดกรมสุขภาพจิตในรอบ 10 ปี ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2540 – 2551 มีแนวโน้มสูงขึ้นตั้งแต่ปี 2544 เป็นต้น มาจนถึงปัจจุบัน

ภาพแสดงจำนวนผู้ป่วยนอกที่มารับบริการในสถานบริการของกรมสุขภาพจิต ระหว่าง พ.ศ.2541-2551



ที่มา : รายงานและสถิติจำนวนผู้ป่วยนอกที่มารับบริการของสถานบริการในสังกัดกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2540 – 2551, กรมสุขภาพจิต

ช่วงเดือน สิงหาคม 2550 – กุมภาพันธ์ 2551 กรมสุขภาพจิต ได้ดำเนินการสำรวจสุขภาพจิตของประชาชนในภาวะวิกฤต ด้วยวิธีสอบถามทางโทรศัพท์ เพื่อให้ทราบสถานการณ์ของปัญหาสุขภาพจิตและหาแนวทางการช่วยเหลือ ตลอดจนเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตประชาชน

การสำรวจดังกล่าวเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,400 คน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลในจังหวัดที่มีหน่วยงานกรมสุขภาพจิตตั้งอยู่ โดยจัดทำขึ้นรวม 4 ครั้ง ห่างกันทุกๆ 3 เดือน ในช่วงสัปดาห์ที่ 3 ของเดือน สิงหาคม 2550 พฤศจิกายน 2550 กุมภาพันธ์ 2551 และพฤษภาคม 2551 โดย

ผลการสำรวจมีประเด็นที่น่าสนใจดังนี้

- กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 48 ระบุว่าตนเองมีความเครียด
- ปัญหาที่ทำให้เครียดมากที่สุด คือ ปัญหาการงาน รองลงมาคือ ปัญหาการเงิน (ร้อยละ 47.3) โดยที่เพศหญิง (ร้อยละ 65.2) มีความเครียดสูงกว่าเพศชาย (ร้อยละ 51.9)

- จากการสำรวจครั้งที่ 1-2 กลุ่มตัวอย่างช่วงอายุ 41-50 ปี มีความเครียดคิดเป็นร้อยละมากกว่ากลุ่มอื่น การสำรวจกลุ่มตัวอย่างครั้งที่ 3 พบว่า กลุ่มอายุ 21-30 ปีจะมีความเครียดคิดเป็น ร้อยละมากกว่ากลุ่มอื่น
- ความรู้สึกกับปัญหาที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่างที่พบมากที่สุด คือ รู้สึกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นหนักหนา และมองว่าปัญหาสามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 92.7, 91.8 และ 91.7 ตามลำดับ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถแก้ไขได้ ร้อยละ 48.7, 50.1 และ 50.7 ตามลำดับ
- ในกลุ่มของผู้ที่มีความคิดทำร้ายตนเอง พบว่า อัตราความคิดที่จะทำร้ายตนเองเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย จากการสำรวจครั้งที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาใน กทม. มีความคิดทำร้ายตนเองมากกว่าเขตอื่นๆ ร้อยละ 8.5 ส่วนครั้งที่ 2-3 เขตภาคเหนือมีความคิดทำร้ายตนเองมากกว่าเขตอื่นๆ ร้อยละ 15.2 และ 6.2 ตามลำดับ และสถานภาพทางการเงินของครอบครัว ที่ไม่ค่อยพอใช้ หรือต้องพึ่งพาผู้อื่นจะมีความคิดทำร้ายตนเองสูงกว่ากลุ่มอื่น

• “ปรับ 4 เดิม 3” เสริมพลังสุขภาพจิต

ในกลุ่มประชาชนที่กำลังเผชิญกับวิกฤตต่างๆ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจในระดับ “มีปัญหา แต่ยังไม่พองทรวงตัวอยู่ได้” เช่น ผู้ที่ตกงานและอยู่ในภาวะเครียดหรือกดดัน รวมทั้งผู้ที่ต้องการจะพัฒนาตนเองเพื่อให้ผ่านพ้นอุปสรรคได้ ควรใช้แนวทางปฏิบัติตัว “ปรับ 4 เดิม 3”

ปรับ 4 หมายถึง

ปรับอารมณ์	มีสติ ไม่โทษแต่ โกรธตัวเองหรือผู้อื่น ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา และให้ภัยภัยกัน
ปรับความคิด	มองด้านดี ใช้เหตุผลข้อเท็จจริงให้มากขึ้น ค้นหาด้านดีของอีกฝ่าย ทำให้เกิดความร่วมแรงร่วมใจมากขึ้น
ปรับการกระทำ	เลือกวิธีการสื่อสารที่เหมาะสม เช่น ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้
ปรับเป้าหมาย	รู้จักยืดหยุ่น ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับเป้าหมายเดิม และการดำเนินชีวิต ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ มองความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติ

เติม 3 หมายถึง

เติมศรัทธา (I am)	เชื่อมั่นว่าทุกอย่างจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เชื่อว่าชีวิตมีความหวัง มีคุณค่า ชีวิตย่อมมีอุปสรรคเป็นธรรมดา
เติมมิตร (I have)	มีคนที่ไว้ใจไว้ขอคำปรึกษา พุดคุยหาทางออก
เติมจิตใจให้กว้าง (I can)	รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ทำให้มีข้อมูลเพิ่ม มองอะไรรอบด้านมากขึ้น เห็น ความลำบากและปัญหาของคนอื่น

นอกจากนี้ยังมีเทคนิคภาคปฏิบัติที่ทุกคนสามารถเรียนรู้และลงมือทำได้ด้วยตนเอง ภายใต้อายุ 3 คำ จำง่าย นั่นคือ

"อึด ฮึด สู้อ"

อึด หมายถึง ศักยภาพที่ทนต่อแรงกดดันได้ดี

ฮึด หมายถึง มีกำลังใจเข้มแข็ง

สู้อ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค

● ประเมิน “จิตอึด ฮึดสู้อ” พบผู้หญิงนำหน้า!

ขณะนี้ กรมสุขภาพจิตได้เผยแพร่ “เครื่องมือเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตคนไทย” หรือ แบบประเมินอาร์คิว (RQ : Resilience Quotient) เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในมาตรการเตรียมพร้อมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตจากภาวะวิกฤตเศรษฐกิจที่อาจเกิดขึ้นกับประชาชนไทย และจากการติดตามผลจากการเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต พบว่าแบบทดสอบดังกล่าวได้รับการตอบรับอย่างดี โดยมีผู้สนใจเข้าชมและทดลองใช้แบบประเมินดังกล่าวมากกว่า 4 พันครั้ง

จากการประมวลผลที่มีผู้ตอบแบบประเมินอาร์คิวที่ทำโดยประชาชนใน 12 จังหวัด ช่วงอายุระหว่าง 25-60 ปี พบว่าร้อยละ 84 มีพลังสุขภาพจิตปกติ ร้อยละ 6-8 มีพลังจิตสูงกว่าปกติ และมี ร้อยละ 4 ที่มีพลังสุขภาพจิตต่ำกว่าปกติ

ประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจ คือ ข้อค้นพบว่า ผู้หญิงมีพลังสุขภาพจิตดีกว่าผู้ชาย

แล้วคุณล่ะ พลังสุขภาพจิตแกร่งพอที่จะรับมือกับวันพรุ่งนี้แค่ไหน?

ที่มา “พลังสุขภาพจิตเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส” โดย ชัญญาภรณ์ น้ำค้าง สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูล

ข่าวสารสุขภาพ ใน สถานการณ์ข่าวสุขภาพ เว็บไซต์ www.hiso.or.th

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิติมาภรณ์ 081 449 7479