

## จิตตก...ฝันร้ายหลังภัยพิบัติ

สภาพจิตใจเป็นสิ่งที่อ่อนไหวและเปราะบางมากที่สุดของมนุษย์  
แน่นอนว่าภัยพิบัติที่โหมซัดมาแต่ละครั้งได้ทิ้งร่องรอยความบอบช้ำไว้ข้างหลัง โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ใน  
เหตุการณ์ บางคนต้องสูญเสียพ่อ แม่ ลูก ญาติสนิท  
บางคนต้องตกอยู่ในภาวะผิดปกติในใจ เมื่อไม่สามารถช่วยชีวิตคนที่ตนรักไว้ได้ จนพาตัวเองเข้าไปอยู่  
ในภวังค์แห่งความหวาดกลัว  
หลังเหตุภัยพิบัติแต่ละครั้ง ผู้ประสบภัยจำนวนมากอยู่ในสภาวะจิตใจที่ไม่เป็นปกติ มีอาการเครียด  
ซึมเศร้า และในบางรายอาจรู้สึกหมดหวังจนอยากฆ่าตัวตาย...

### Disaster Syndrome ขวัญผวาจากภัยพิบัติ

เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์อันน่าสะพรึงกลัวจากภัยพิบัติ ผู้ประสบเหตุจำนวนมากมักมีอาการทางจิต  
ที่เรียกว่า **Disaster Syndrome** โดยระยะแรกผู้ป่วยมีอาการใน **ระยะช็อก (shock stage)** มักอยู่ในภวังค์ของการ  
ตกใจ และไม่มีสติดีพอที่จะปกป้องตนให้พ้นอันตราย จนกว่าจะพบใครมาช่วยเหลือ และมีอาการซึมเศร้าอย่าง  
มาก จนไม่รู้ว่าเป็นใคร

ระยะต่อมา คือ **Suggestible stage** สามารถทำตามคำแนะนำของหน่วยกู้ภัยได้ รู้ตัวและพยายาม  
ช่วยเหลือเพื่อนหรือคนรัก และระยะสุดท้ายคือ **ระยะฟื้น (Recover stage)** ความตื่นตระหนกค่อยคลายลง และ  
เข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นอาการวิตกกังวล และค่อยๆ ฟื้นคืนความสมดุลทางจิตใจ โดยพยายามบอกเล่า  
เหตุการณ์ที่ตนประสบ

### PTSD โรคจิตเวชหลังภัยพิบัติ

แม้ว่าเหตุการณ์ต่างๆ ผ่านพ้นไปแล้ว ทว่า ผู้ประสบภัยที่มีอาการ **Disaster Syndrome** จำนวนไม่น้อยที่  
ไม่สามารถรักษาสภาวะจิตใจให้กลับมาเป็นปกติสุขได้ และยังคงอยู่ในอารมณ์เศร้าและเครียดจัด จนกลายเป็น โรค  
ทางจิตเวชที่เรียกว่า **Post-traumatic Stress Disorder (PTSD)** ซึ่งเป็นอาการเศร้าสลดฝังในจิตใจ จนไม่สามารถ  
ทำงานหรือใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

จากการศึกษาพบว่า ความชุกของโรคนี้นับได้มากเป็นอันดับ 4 ของโรคทางจิตเวชทั้งหมด โดยผู้ป่วย  
ร้อยละ 18.3 เป็นเพศหญิง และ ร้อยละ 10.3 เป็นเพศชายซึ่งมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคนี้น้อยกว่า โดยสหรัฐอเมริกา  
เป็นหนึ่งในประเทศที่มีจำนวนผู้ป่วยเป็นโรคดังกล่าวมากถึง 8 ล้านคน

### สึนามิ บาดแผลทางใจของผู้ประสบภัย

จากเหตุการณ์คลื่นยักษ์สึนามิถล่มพื้นที่ภาคใต้ เมื่อปี 2547 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และศูนย์ความร่วมมือไทย-สหรัฐอเมริกา ด้านสาธารณสุข (TUC) ทำการศึกษาสุขภาพจิตของเด็กและผู้ใหญ่ในพื้นที่ประสบภัย พบว่า ครั้งที่ 1 ปี 2547 มีผู้เป็นโรค PTSD ในกลุ่มผู้ใหญ่ ร้อยละ 11.9 และกลุ่มเด็ก ร้อยละ 13.3 และครั้งที่ 2 ปี 2548 กลุ่มผู้ป่วยมีสัดส่วนลดลง โดยเป็นกลุ่มผู้ใหญ่ ร้อยละ 4.7 และกลุ่มเด็ก ร้อยละ 8.6

ส่วนกลุ่มที่มีอาการภาวะซึมเศร้า พบว่า ครั้งที่ 1 ปี 2547 เป็นกลุ่มผู้ใหญ่ ร้อยละ 30.2 และกลุ่มเด็ก ร้อยละ 10.4 และครั้งที่ 2 ปี 2548 กลุ่มผู้ป่วยที่เป็นผู้ใหญ่มีสัดส่วนลดลงคือ ร้อยละ 14.9 แต่กลุ่มเด็กกลับมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นคือ ร้อยละ 11.3 (ดังตาราง)

#### ตารางแสดงผลการสำรวจสถานะทางจิตหลังเหตุการณ์สึนามิ

การสำรวจ	PTSD		ภาวะซึมเศร้า	
	ผู้ใหญ่	เด็ก	ผู้ใหญ่	เด็ก
ครั้งที่ 1 (2547)	11.9	13.3	30.2	10.4
ครั้งที่ 2 (2548)	4.7	8.6	14.9	11.3

ที่มา : ความจริง 3 ปีหลังสึนามิ วิตกกังวล-เครียดกลายเป็นแผลเรื้อรัง

อ้างอิงใน <http://www.neawna.com/news.asp?ID=102224>

### 3 ปี สึนามิ บาดแผลที่ยังไม่จาง

จากการสำรวจสุขภาพจิตของผู้ประสบภัยสึนามิ ครั้งที่ 3 ปี 2551 พบประเด็นที่น่าวิตกคือ แม่หยวนะจากเหตุการณ์นี้ได้ผ่านมานานกว่า 3 ปีแล้ว แต่ยังมีผู้ที่ประสบปัญหาสุขภาพจิตอีกเป็นจำนวนไม่น้อย โดยเป็นผู้ป่วยในกลุ่มอาการ PTSD ร้อยละ 2.7 ซึมเศร้า ร้อยละ 13.4 วิตกกังวล ร้อยละ 18 และทุกข์โศกอีก ร้อยละ 15.3

ถึงวันนี้ สึนามิอาจเป็นภาพความทรงจำที่เลือนรางเต็มที แต่สำหรับคนที่อยู่ในเหตุการณ์ครั้งนั้น มันเป็นความทรงจำที่ยากต่อการคลี่คลาย สิ่งที่จะช่วยบรรเทาความทุกข์ในจิตใจได้ คือ ความเข้าใจและกำลังใจจากคนรอบข้าง

ที่มา : สิริกร เค้าภูไทย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ