

## แกระรอย “โรคทางใจ” ซากตะกอนจากภัยพิบัติ

ในความทรงจำอันเลวร้าย สำหรับบางคนก็ฝังแน่นเกินกว่าจะลืม และกลายเป็นสิ่งกักขังจิตใจให้จมจ่อมกับความสูญเสียที่ผ่านมา...

สำหรับคนที่เคยเผชิญหน้ากับวินาทีความเป็นความตายจากภัยพิบัติที่รุนแรงก็เช่นกัน แม้เหตุการณ์ได้ผ่านพ้นไปแล้ว แต่สิ่งที่เหลือไว้คือ ความทรงจำอันเลวร้าย

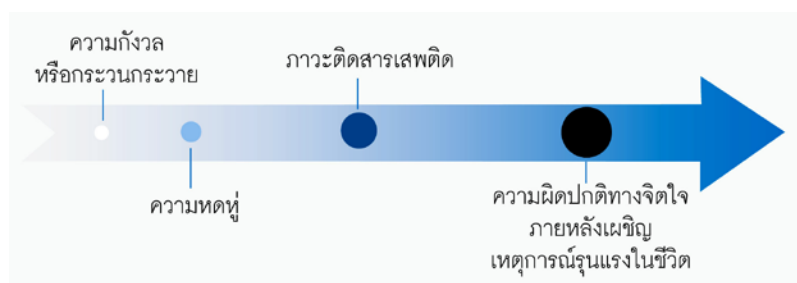
กรณีเหตุการณ์แผ่นดินไหวและสึนามิถล่มประเทศญี่ปุ่นที่ผ่านมา ได้สร้างความหวาดผวากับชาวญี่ปุ่นเป็นวงกว้าง คนจำนวนมากยังอยู่ในสภาพตื่นตระหนกไม่สามารถนอนหลับได้ หรือเหตุการณ์สึนามิที่เคยเกิดขึ้นในประเทศไทยก็เช่นกัน แม้เวลาล่วงเลยมาหลายปีแล้ว แต่ผู้ประสบเหตุบางรายยังรู้สึกเศร้า โศกและสิ้นหวัง เหมือนภาพเหตุการณ์ยังคงหลอนอยู่ในจิตใจ จนกลายเป็นอาการป่วยไข้ทางใจ และบางรายมีอาการรุนแรงถึงเป็นโรคทางจิตเวช

### ป่วยทางใจหลังภัยพิบัติมาเยือน

หลังเหตุการณ์ภัยพิบัติสงบลงแล้ว ผู้ประสบภัยบางรายอาจตกอยู่ในภาวะ “ป่วยทางใจ” ซึ่งเป็นอาการผิดปกติทางจิตใจที่มักเกิดขึ้น โดยไม่รู้ตัวหรือไม่ทันสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลง แม้ว่าดูภายนอกสุขภาพร่างกายจะแข็งแรงเป็นปกติดี แต่ก็มีได้เป็นสิ่งยืนยันได้ว่าเขาเหล่านั้นมิได้ป่วยทางใจ

อาการป่วยทางจิตแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม โดยขึ้นอยู่กับอาการความรุนแรงและระยะเวลาที่แสดงอาการ (ดังภาพ)

ภาพแสดงอาการป่วยทางจิตตามระดับความรุนแรงและระยะเวลาที่แสดงอาการ



**ระดับที่ 1 ความกังวล หรือภาวะวิตกกังวล (Anxiety Disorder)** เป็นภาวะที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากความตื่นตกใจอย่างเฉียบพลันจากภัยพิบัติที่เกิดขึ้น โดยจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเป็นหลัก

**ระดับที่ 2 ความหดหู่ (Depression)** เป็นความรู้สึกระยะสั้นประมาณ 1 เดือน หลังเกิดภัยพิบัติ ซึ่งต่อเนื่องจากความกังวล เกิดจากการสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไปพร้อมกับภัยพิบัติ เช่น บ้าน รถยนต์ บุคคลที่รัก คนในครอบครัว เป็นต้น ทำให้ผู้ประสบภัยต้องค้นหาทางรอดให้กับตัวเอง รู้สึกสิ้นหวัง หดหู่ และไม่สามารถเริ่มต้นอะไรใหม่ๆ ได้

**ระดับที่ 3 ภาวะติดสารเสพติด (Substance Abuse)** เมื่อระดับความเครียด ความหดหู่เริ่มสะสมตัวมากขึ้น ผู้ประสบภัยบางรายพยายามใช้สารเสพติดหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาเยียวยาความรู้สึก ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพของผู้เสพ

**ระดับที่ 4 ความผิดปกติทางจิตใจภายหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรงในชีวิต (Post-Traumatic Stress Disorder: PTSD)** เป็นภาวะที่เกิดขึ้นมากที่สุดในกลุ่มผู้ประสบภัย มักแสดงอาการระยะยาวแบบสะสม อาจใช้เวลานานเป็นสัปดาห์หรืออีกหลายเดือนหลังเหตุการณ์ภัยพิบัติผ่านไปแล้ว

ผู้ป่วย PTSD มักมีอาการเหมือนมีภาพหลอนจากเหตุการณ์ร้ายแรง (Flashback) เมื่อนึกถึง ทำให้รู้สึกหวาดกลัว ส่งผลกระทบต่อภาวะทางด้านร่างกายอื่น ๆ เช่น นอนไม่หลับ ความสามารถในการทำงานลดลง มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว หรือความจำถูกรบกวน เป็นต้น ซึ่งเป็นอาการที่พบทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

ความผิดปกติทางจิตใจย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายโดยตรง โดยเฉพาะในรายที่ใช้สารเสพติด นอกจากนี้ ยังส่งผลต่อการคิดและตัดสินใจบกพร่อง รวมถึงปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสามารถในการทำงาน ปัญหาการเข้าสังคม และอาจทวีความรุนแรงกลายเป็นปัญหาระดับชุมชนหรือสังคมได้ในที่สุด

ที่มา : เผ่าไทย ลินอาพล สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ