

เกราะกำบังใจ สร้างได้อย่างไร?

นักจิตวิทยาชี้ว่า โดยทั่วไปแล้วสภาพจิตใจของผู้ประสบภัยพิบัติหรือผู้ที่เจอเหตุการณ์สะเทือนใจต่างๆ มักกลับเข้าสู่ภาวะปกติภายใน 6 เดือน โดย ร้อยละ 90 ของผู้ประสบภัยไม่มีปัญหาทางจิตในระยะยาว และมีเพียง ร้อยละ 10 ที่ต้องการการบำบัดทางจิต

ความรุนแรงของหายนะจากภัยพิบัติสำหรับผู้ประสบภัยบางราย อาจเป็นประสบการณ์ที่เลวร้ายเกินกว่าจะสามารถปรับตัวได้ ดังนั้น การทำความเข้าใจและยอมรับความเจ็บป่วยทางจิตหลังภัยพิบัติผ่านพ้นไป จึงเป็นหนทางที่ทำให้ผู้ป่วยหลุดพ้นจากวังวนแห่งความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นได้

ต้นคิด ขอนำเสนอวิธีการบำบัดสภาพจิตใจผู้ประสบภัยให้เข้มแข็งและต่อสู้กับภัยพิบัติที่เกิดขึ้น...

ปลดปล่อย-ละวาง

การปรับสภาพจิตใจของผู้ประสบภัยหลังเหตุการณ์ภัยพิบัติ ถือเป็นสิ่งที่ช่วยให้ภาวะความเจ็บป่วยทางจิตที่เกิดขึ้นบรรเทาเบาบางลง โดยการปลดปล่อยหรือระบายความรู้สึก ความเครียด หรือความสับสนที่มีอยู่ในใจ จะช่วยให้ผู้ประสบภัยรู้สึกดีขึ้น และหลีกเลี่ยงการรับข่าวสารหรือภาพที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ เพื่อลดความตึงเครียด

ที่สำคัญคือ ต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายไม่อ่อนเพลียหรืออ่อนล้า และทำกิจกรรมประจำวันให้เป็นไปตามปกติ โดยหาเวลาทำกิจกรรมผ่อนคลาย อาทิ อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือเดินเล่น เป็นต้น

สร้างสถานสัมพันธ์

การส่งเสริมให้ผู้ประสบภัยได้พูดคุยกับคนในครอบครัวและเพื่อนให้มากขึ้น สามารถช่วยลดภาวะตึงเครียดได้มาก และพยายามสนับสนุนหรือสร้างกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ เพื่อให้ผู้ประสบภัยมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น

นอกจากนี้ อาจมีการเชิญชวนให้กลุ่มผู้ประสบภัยร่วมกันฟื้นฟูชุมชนและสังคมของตน เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจที่สามารถส่งผ่านพลังใจให้ผู้ประสบภัยเข้มแข็งขึ้น

เสียงการใช้สารเสพติด

ในยามที่จิตใจป่วยไข้ ปฏิกริยาการตอบสนองทางร่างกายมักเป็นไปในทางลบ อาทิ ปวดศีรษะ ปวดหลัง มีปัญหาาระบบย่อยอาหาร ร้องไห้แบบไม่รู้สาเหตุ นอนไม่หลับหรือหลับยาก ทำให้ผู้ป่วยบางรายหันไปพึ่งสารเสพติดหรือดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการบั่นทอนสุขภาพให้แย่ลง และควรหลีกเลี่ยงมากที่สุด

ข้อเสนอแนะอีกประการคือ การสร้างพลังใจ โดยการคิดบวกและมองโลกในแง่ดี จะช่วยให้ผู้ป่วยเอาชนะและผ่านพ้นวิกฤตไปได้

กฎแฉะ 5 ประการ สู่เกราะป้องกันทางใจ รับมือกับภัยพิบัติ

ภัยพิบัติธรรมชาติเป็นหายนะที่ไม่อาจล่วงรู้ได้ การเตรียมสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะมีสติและเข้มแข็งเป็นสิ่งที่ดีที่สุด โดยทางจิตวิทยาแนะนำหลักสำคัญไว้ 5 ประการ คือ

1. ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้สึกลดภัยและสงบ
2. ส่งเสริมการเชื่อมต่อของแต่ละบุคคลในสังคม
3. ส่งเสริมความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลและชุมชน
4. เสริมสร้างพลังอำนาจของสังคม
5. สร้างความหวังให้แต่ละบุคคล

ที่มา : เฝ้าไทย สินอำพล สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ