



ประเภท : บทความ

หัวข้อข่าว : การดูแลสุขภาพจิตช่วงคนไทยโศกเศร้า (ด้านสังคม)

โดย : สมจิตร์

ลงวันที่ : เสาร์ ที่ 10 เดือน ธันวาคม พ.ศ.2559

เข้าชม : 2103

เรื่อง การดูแลสุขภาพจิตช่วงคนไทยโศกเศร้า

การสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2559 ที่ผ่านมานำมาซึ่งความเศร้าโศกเสียใจอย่างใหญ่หลวงของปวงชนชาวไทย และความเศร้าโศกเสียใจในครั้งนี้อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งกรมสุขภาพจิตเปิดเผยว่าคนไทยเศร้าโศกและเครียดกับการสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชเพิ่มจำนวนขึ้น ครั้งหนึ่งเป็นผู้ป่วยด้านจิตเวชอยู่แล้ว ส่วนใหญ่เป็นสตรี ซึ่งกรมสุขภาพจิตมีคำแนะนำด้านสุขภาพจิตสำหรับประชาชนเพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพจิตของตนเองและครอบครัว ดังนี้

1. ประชาชนทั่วไปควรเข้าร่วมแสดงออกซึ่งความจงรักภักดีและอาลัยรักต่อพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยผ่านพิธีการต่าง ๆ ทั้งพระราชพิธี รัฐพิธีและศาสนพิธี เพื่อจะได้เข้าสู่สังคมร่วมกันทำให้คลายความโศกเศร้าเสียใจ

2. แสดงความรู้สึกส่วนตัวที่มีต่อพระองค์ท่านโดยการเขียนแสดง ความจงรักภักดี ความรู้สึกรักและอาลัย หรือความประทับใจที่มีต่อพระราชกรณียกิจของพระองค์ท่านผ่านช่องทางต่าง ๆ

3. ร่วมทำกิจกรรมสาธารณกุศล ทำความดีถวายแด่พระองค์ท่าน เช่น การบริจาคทรัพย์สิน การบริจาคโลหิต กิจกรรมจิตอาสาต่าง ๆ

4. มีสติในการดำเนินกิจกรรมประจำวันตามปกติและนอนพักผ่อนให้เพียงพอ หากมีปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น เครียด ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ควรไปรับบริการจากสถานพยาบาลใกล้บ้านหรือสามารถปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตได้ที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323

5. สอดส่องดูแลคนใกล้ชิด ทั้งคนในครอบครัว เพื่อนฝูง ว่ามีความเศร้าโศกเสียใจรุนแรงผิดปกติหรือไม่ เช่น ร้องไห้ตลอดเวลา กินไม่ได้ นอนไม่หลับ โดยเฉพาะกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดผลกระทบทางสุขภาพจิตรุนแรง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยจิตเวช และผู้ป่วยเรื้อรังและเด็ก

6. ร่วมกันสืบทอดพระราชปณิธานของพระองค์ท่าน เช่น ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การบริหารจัดการน้ำ โครงการในพระราชดำริต่าง ๆ เป็นต้น เพื่อสร้างความสามัคคี ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของคนในชาติ

ทั้งนี้ สิ่งที่สื่อและทุกคนควรช่วยกัน คือช่วยให้ประชาชนได้มีโอกาสแสดงออกให้มากที่สุดผ่านพิธีกรรมทั้งของภาครัฐ ทุกศาสนา และชุมชนท้องถิ่น ส่งเสริมให้บุคคลแสดงความรู้สึกที่มีต่อพระองค์ เช่น เขียนเล่าเรื่องประทับใจที่มีต่อพระราชกรณียกิจของในหลวง ส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในการทำสิ่งดีงามให้กับพระองค์ ช่วยกันดูแลคนใกล้ชิดที่อาจได้รับผลกระทบทางจิตใจสูง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ที่มีความรู้สึกผูกพันต่อในหลวง กลุ่มเด็กที่อาจจะรู้สึกสับสนถึงปฏิกิริยาของผู้ใหญ่ และกลุ่มที่มีปัญหาความเครียดอยู่แล้ว ที่สำคัญ ต้องไม่ปิดกั้นการแสดงออก แต่อย่าให้ความรู้สึกสิ้นหวังท่วมท้นจนมองไม่เห็นทางออกของสังคม ต้องเป็นการแสดงออกที่พอดีไม่ไปกระตุ้นความขัดแย้งของสังคม และไม่หาพระรับบาปแปดความโศกเศร้าให้เป็นพลังกิจกรรม ใช้โอกาสนี้มองไปข้างหน้าพร้อมกัน ให้สังคมเป็นไปตามปณิธานที่พระองค์ปรารถนา

เห็นสังคมไทยรักกันและอยู่กันอย่างสันติสุข



โดย ธีรศักดิ์ จันทิ
เรียบเรียงโดย สมจิตร ตาลสุก