

ดูแลใจ...หลังภัยแผ่นดินไหว



เรียบเรียงโดย พญ.ฟ้าสินี อรุณโรจน์ปัญญา

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

30 มีนาคม 2568

ดูแลใจ...หลังภัยแผ่นดินไหว

เมื่อร่างกายปลอดภัยแล้ว อย่าลืมใส่ใจดูแลความรู้สึกตัวเราและคนใกล้ชิดด้วย

เมื่อแผ่นดินไหวเกิดขึ้น สิ่งแรกที่เราควรให้ความสำคัญที่สุดคือ **ความปลอดภัยของร่างกาย** ตรวจสอบว่าไม่มีบาดเจ็บหรืออาการบาดเจ็บ และอยู่ในสถานที่ที่มั่นคงปลอดภัย หากยังมีอพยพเตอร์ช็อก (แรงสั่นสะเทือนตามหลัง) ควรอยู่ห่างจากสิ่งของที่อาจหล่นหรือโครงสร้างที่ไม่แข็งแรง

หลังจากมั่นใจว่าร่างกายปลอดภัยแล้ว อย่าลืมว่า "จิตใจ" ก็ต้องการการดูแลเช่นกัน

แผ่นดินไหวเป็นเหตุการณ์ไม่คาดฝันที่อาจทำให้จิตใจของเราหวาดกลัวหรือสับสนได้โดยไม่รู้ตัว บางคนอาจรู้สึกเครียด วิตกกังวล นอนไม่หลับ หรือสะดุ้งง่าย ซึ่งเป็นปฏิกิริยาที่พบได้บ่อยหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรง

สิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อดูแลใจตัวเองหลังแผ่นดินไหว:

1. ตรวจสอบและยอมรับความรู้สึกของตัวเอง

หลังจากเหตุการณ์ผ่านไป ลองหยุดนิ่งสักครู่เพื่อฟังใจตัวเอง คุณอาจรู้สึกกลัว โกรธ สับสน หรือแม้แต่รู้สึกเฉยๆ ไม่มีความรู้สึกไหนที่ "ผิด" ทุกอารมณ์คือสิ่งที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่คุณเผชิญ การยอมรับความรู้สึกเหล่านั้นโดยไม่ตัดสินตนเองคือก้าวแรกในการเยียวยาใจ

2. พูดคุยและระบายกับคนที่ไว้ใจได้

การได้เล่าความรู้สึกกับใครสักคน—ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อนสนิท หรือคนที่อยู่ใกล้ตัวในเวลานั้น—สามารถช่วยลดความเครียดและคลายความกังวลได้มาก บางคนอาจรู้สึกอยากไปเล่าระบายกับจิตแพทย์ทันที แต่ในสถานการณ์ฉุกเฉินหรือเหตุการณ์ใหญ่ เช่น แผ่นดินไหว การรอคิวเพื่อพบจิตแพทย์อาจไม่ใช่สิ่งที่ตอบโจทย์ได้ทันที เพราะแพทย์ต้องดูแลผู้ป่วยจำนวนมาก และเวลาในการให้คำปรึกษาก็จำกัด

ดังนั้นการเปิดใจพูดคุยกับคนใกล้ชิดที่เราไว้ใจและปลอดภัยแล้ว เป็นอีกหนึ่งวิธีดูแลใจที่เข้าถึงง่ายและได้ผลดี โดยเฉพาะหากเลือกช่วงเวลาที่เหมาะสม ไม่กระทบความรู้สึกของผู้อื่น และไม่ทำให้ใครรู้สึกหนักใจเกินไป การพูดคุยด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน จะช่วยให้เรารู้สึกมั่นคงและมีพลังใจมากขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป

3. ดูแลร่างกายอย่างต่อเนื่อง

แม้จะปลอดภัยแล้ว แต่อาจยังมีความเครียดที่สะสมในร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ใจเต้นเร็ว หรือเหนื่อยง่าย

พยายามพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมาก ๆ กินอาหารอ่อน ย่อยง่าย และหลีกเลี่ยงคาเฟอีนหรือแอลกอฮอล์ในช่วงนี้ ร่างกายที่สมดุลจะช่วยให้จิตใจฟื้นตัวได้ไวขึ้น

4. จำกัดการรับข่าวสาร

ในช่วงหลังเหตุการณ์ หลายคนอาจติดตามข่าวอย่างต่อเนื่อง แต่การเสพข่าวมากเกินไปอาจทำให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลขึ้น ควรเลือกรับข่าวจากแหล่งที่เชื่อถือได้ และกำหนดเวลาในการติดตาม เพื่อไม่ให้ใจจมอยู่กับความหวาดกลัวตลอดเวลา

5. สร้างกิจวัตรเล็ก ๆ เพื่อฟื้นฟูจิตใจ

การกลับไปทำกิจกรรมง่าย ๆ ที่คุ้นเคย เช่น ทำอาหารเบา ๆ เดินเล่นในที่ปลอดภัย หายใจลึก ๆ หรือฟังเพลงที่ผ่อนคลาย ช่วยให้ระบบประสาทของเราค่อย ๆ กลับสู่ภาวะปกติ และรู้สึกมั่นคงขึ้นอีกครั้ง

6. สังเกตสัญญาณที่อาจต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

หากอาการทางใจไม่ดีขึ้นภายใน 1-2 สัปดาห์ เช่น ยังนอนไม่หลับ ฝันร้าย ซึมเศร้า หวาดระแวง หรือไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้เหมือนเดิม อย่าลังเลที่จะขอคำปรึกษาจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา เพราะสุขภาพจิตก็สำคัญไม่แพ้สุขภาพกาย

ตัวอย่างการใช้ เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation Techniques) อย่างง่าย ในบริบทของผู้ที่เพิ่งเผชิญเหตุการณ์แผ่นดินไหว หรือมีความตึงเครียดสะสมหลังเหตุการณ์นั้น



1. เทคนิคการหายใจแบบ 4-4-6 (Breathing 4-4-6)

ใช้ได้ทันที ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ เหมาะสำหรับสถานการณ์ที่รู้สึกใจเต้นแรง หายใจถี่ หรือกระสับกระส่าย

วิธีทำ

1. หายใจเข้าช้า ๆ ทางจมูก นับในใจ “1-2-3-4”
2. กลั้นหายใจไว้ นับ “1-2-3-4”
3. ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ทางปาก นับ “1-2-3-4-5-6”
4. ทำซ้ำ 5-10 รอบ หรือจนกว่าจะรู้สึกใจสงบลง

ประโยชน์: ช่วยให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงาน (ระบบที่เกี่ยวข้องกับการพักผ่อนและฟื้นฟู) ทำให้หัวใจเต้นช้าลง ลดความรู้สึกตื่นตระหนก

2. Grounding Technique แบบ 5-4-3-2-1

เหมาะสำหรับเวลาที่รู้สึกเหมือน “ใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว” หรือรู้สึกไม่มั่นคง
เทคนิคนี้ช่วย “ดึงสติกลับมาอยู่กับปัจจุบัน”

วิธีทำ

ให้คุณมองไปรอบ ๆ ตัว แล้วระบุทีละอย่าง:

-  5 สิ่ง ที่คุณ มองเห็น
-  4 สิ่ง ที่คุณ สัมผัสได้ (เสื้อผ้า พื้น ผนัง ฯลฯ)
-  3 เสียง ที่คุณ ได้ยิน
-  2 กลิ่น ที่คุณ ได้กลิ่น
-  1 รสชาติ ที่คุณ รับรู้ได้ตอนนี้

ประโยชน์: ช่วยให้คุณกลับมารู้สึก “ปลอดภัย” ในปัจจุบันขณะ ลดอาการ dissociation หรืออาการลอย ๆ ใจหาย ๆ หลัง trauma

3. Progressive Muscle Relaxation (PMR)

เหมาะสำหรับคนที่มีการเกร็งตัว หรือปวดตึงตามกล้ามเนื้อหลังความเครียด

วิธีทำ (แบบย่อ):

1. นิ่งหรือนอนในท่าที่สบาย
2. เริ่มจากกำมือแน่นๆ ค้างไว้ 5 วินาที แล้วปล่อยออก
3. ทำแบบเดียวกันกับกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ:
 - แขน
 - ไหล่
 - คอ
 - ใบหน้า
 - หน้าอก
 - ขา
4. ทุกครั้งที่ปล่อย ให้สังเกต “ความรู้สึกผ่อนคลาย” ของกล้ามเนื้อนั้น

ประโยชน์: ช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่มักเกิดจากความเครียดสะสม
และเป็นการ “ส่งสัญญาณความปลอดภัย” กลับไปยังสมอง

สรุปสั้น ๆ: ร่างกายปลอดภัยแล้ว...อย่าลืมดูแลใจตัวเองด้วย

ใช้เวลาและความอ่อนโยนกับตัวเอง ให้โอกาสจิตใจได้ฟื้นฟูอย่างค่อยเป็นค่อยไป

คุณไม่ต้องรีบ “หายดี” แต่คุณสามารถ “อยู่กับตัวเองอย่างค่อยๆเป็นไปตามสถานการณ์” ได้เสมอ

หากคุณรู้สึกไม่มั่นใจ หรืออยากปรึกษาใครสักคน อย่าลังเลที่จะโทรหา **สายด่วนสุขภาพจิต 1323** หรือโรงพยาบาล คลินิก ในพื้นที่ใกล้บ้าน ที่มีบริการด้านสุขภาพจิต

รายการเอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Mental health in emergencies [Internet]. Geneva: WHO; 2019 [cited 2025 Mar 29]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
2. Inter-Agency Standing Committee (IASC). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings [Internet]. Geneva: IASC; 2007 [cited 2025 Mar 29]. Available from: <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-task-force-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-guidelines-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings>
3. Psychological First Aid: Guide for Field Workers. Geneva: World Health Organization, War Trauma Foundation, and World Vision International; 2011 [Internet]. [cited 2025 Mar 29]. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>
4. Mental Health America. Coping with Natural Disasters [Internet]. Alexandria, VA: Mental Health America; 2020 [cited 2025 Mar 29]. Available from: <https://mhanational.org/coping-natural-disasters>
5. สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. แนวทางการช่วยเหลือทางจิตใจเบื้องต้นในสถานการณ์วิกฤต [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย; 2565 [เข้าถึงเมื่อ 29 มี.ค. 2568]. เข้าถึงได้จาก: https://www.thaiclinic.com/psychiatry/crisis_mental_support.pdf