

# เมื่อเหตุการณ์สะเทือนใจเกิดขึ้น

เราควรดูแลใจ รับฟัง และส่งต่ออย่างรับผิดชอบอย่างไร

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร  
และภาควิชาจิตเวชศาสตร์

## เมื่อเหตุการณ์สะเทือนใจเกิดขึ้น เราควร ดูแลใจ รับฟัง และส่งต่ออย่างรับผิดชอบ อย่างไร

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร และภาควิชาจิตเวชศาสตร์ขอแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้งต่อทุกเหตุการณ์การสูญเสียที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียชีวิต การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หรือการสูญเสียที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของทุกคนในสังคม โดยไม่มีถ้อยคำใดสามารถทดแทนความเจ็บปวดหรือเยียวยาความสูญเสียครั้งนี้ได้

ความรู้สึกเสียใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่พบได้โดยทั่วไปในสังคม โดยเฉพาะเมื่อเหตุการณ์ดังกล่าวมีลักษณะรุนแรงหรือส่งผลกระทบในวงกว้าง ไม่มีผู้ใดปรารถนาให้เหตุการณ์ลักษณะนี้เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเกิดกับบุคคลใด ครอบครัวใด หรือพื้นที่ใดก็ตาม

เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความสูญเสียและกระทบต่อสภาพจิตใจของทุกคน ผลกระทบมิได้จำกัดอยู่เพียงผู้ที่เกี่ยวข้องโดยตรงหรือครอบครัวของผู้สูญเสียเท่านั้น หากยังสามารถขยายไปสู่สังคมวงกว้างผ่านการรับรู้ข่าวสาร การสื่อสารระหว่างบุคคล และสื่อสังคมออนไลน์ ผู้ที่ติดตามเหตุการณ์อาจมีอาการตกใจ หวาดกลัว นอนไม่หลับ ฝันร้าย ร้องไห้ หงุดหงิด รู้สึกผิด หรือมีสมาธิลดลงได้ ปฏิกิริยาเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติภายหลังการรับรู้เหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ และไม่ได้หมายความว่าบุคคลนั้นมีความผิดปกติทางจิตเวชเสมอไป

ในหลายกรณี เมื่อบุคคลได้รับรู้เหตุการณ์ที่มีลักษณะสะเทือนใจ มักเกิดการตอบสนองทางอารมณ์ร่วม มีการเชื่อมโยงประสบการณ์กับเรื่องราวที่รับรู้ และพยายามทำความเข้าใจสาเหตุของเหตุการณ์ กระบวนการนี้อาจนำไปสู่การตั้งคำถาม การคาดการณ์ หรือการแสวงหาคำอธิบาย รวมถึงความพยายามในการระบุผู้รับผิดชอบต่อเหตุการณ์

อย่างไรก็ตาม ในช่วงเวลาที่ข้อมูลจำนวนมากถูกเผยแพร่และส่งต่ออย่างรวดเร็ว สิ่งสำคัญคือการแยกแยะระหว่าง “ข้อเท็จจริงที่ได้รับการยืนยันแล้ว” กับ “ข้อมูลที่ยังอยู่ระหว่างการตรวจสอบ” ความต้องการหาคำตอบอย่างรวดเร็วเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติของเพื่อนมนุษย์ที่ต่างรับรู้เหตุการณ์ แต่การคาดเดาสาเหตุ แรงจูงใจ หรือการระบุว่าบุคคลใดควรเป็นผู้รับผิดชอบจากข้อมูลเพียงบางส่วน อาจทำให้เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อน และอาจสร้างผลกระทบเพิ่มเติมแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง

โดยเฉพาะการกล่าวโทษพ่อแม่ ครอบครัว ครู โรงเรียน เพื่อน หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง โดยสรุปจากข้อมูลที่ยังไม่ครบถ้วน เช่น การกล่าวว่าเป็นผลจาก “การเลี้ยงดูที่ไม่ดี” “ครอบครัวมีปัญหา” หรือการใช้คำติตราทางสุขภาพจิตเพื่ออธิบายพฤติกรรมของบุคคล ล้วนเป็นสิ่งที่ควรใช้ความระมัดระวัง การอธิบายเหตุการณ์ความรุนแรงจำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยหลายมิติ และไม่ควรสรุปว่าบุคคลมีความผิดปกติทางจิตเวชหากปราศจากข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

## ก่อนคอมเมนต์ ก่อนโพสต์ และก่อนแชร์ อาจต้องทบทวนก่อนสักนิด

ในยุคที่ทุกคนสามารถเป็นทั้งผู้รับและผู้ส่งต่อข้อมูล การดูแลสภาพจิตใจของสังคมไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการดูแลความรู้สึกของตนเอง แต่รวมถึงความรับผิดชอบต่อข้อมูลที่เราเลือกส่งต่อด้วย

ก่อนกล่าวถึง โพสต์ หรือแชร์เรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์ อาจพิจารณาว่า **ข้อมูลนี้ได้รับการยืนยันแล้วหรือยัง จำเป็นต้องเผยแพร่หรือไม่ และการส่งต่อข้อมูลนี้อาจส่งผลกระทบต่อผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างไร** ซึ่งหลายครั้งเราไม่สามารถคาดเดาได้เลยว่าผลกระทบที่เกิดจากเพียงไม่กี่ประโยคนั้นจะกระจายวงกว้างหรือมีผู้เกี่ยวข้องเสียหายมากขนาดไหน

- ควรหลีกเลี่ยงการส่งต่อภาพหรือคลิปที่แสดงความรุนแรง ผู้เสียชีวิต ผู้ได้รับบาดเจ็บ หรือช่วงเวลาที่บุคคลกำลังอยู่ในภาวะทุกข์ทรมาน รวมถึงข้อมูลส่วนบุคคลที่สามารถระบุตัวผู้เกี่ยวข้องได้ แม้เนื้อหาเหล่านั้นจะปรากฏอยู่ในพื้นที่สาธารณะแล้วก็ตาม การแชร์ซ้ำทำให้เนื้อหาดังกล่าวถูกเผยแพร่ต่อไปในวงกว้าง และอาจกลายเป็นการซ้ำเติมผู้ประสบเหตุและครอบครัวโดยไม่ตั้งใจ
- ในทำนองเดียวกัน ควรหลีกเลี่ยงการเผยแพร่รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ก่อเหตุหรือวิธีการก่อเหตุเกินกว่าที่จำเป็นต่อการรับรู้ข่าวสาร โดยเฉพาะการนำเสนอในลักษณะที่ทำให้บุคคลดังกล่าวกลายเป็นจุดสนใจ เนื่องจากการนำเสนอรายละเอียดบางลักษณะอาจเพิ่มการจดจำและมีความเสี่ยงต่อการเลียนแบบได้
- ข่าวลือ ข้อความจากบุคคลที่อ้างว่าอยู่ในเหตุการณ์ ภาพหน้าจอจากบทสนทนา ตลอดจนข้อมูลจากบัญชีสื่อสังคมออนไลน์ที่ยังไม่ได้รับการตรวจสอบ ไม่ควรถูกนำมาใช้เป็นข้อเท็จจริงเพียงเพราะถูกแชร์เป็นจำนวนมาก หากยังไม่สามารถตรวจสอบแหล่งที่มาได้ การไม่ส่งต่ออาจเป็นการช่วยเหลือที่มีคุณค่ามากกว่าการรีบแชร์

**การไม่แชร์ ไม่ได้หมายถึงการไม่ใส่ใจการไม่คาดเดา ไม่ได้หมายความว่า เราไม่ตระหนักหรือเฝ้าระวังต่อเหตุการณ์**

ในทางตรงกันข้าม สิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการให้พื้นที่แก่ข้อเท็จจริง การเคารพผู้ได้รับผลกระทบ และลดโอกาสที่ความสูญเสียหนึ่งจะสร้างความเจ็บปวดเพิ่มเติมแก่บุคคลอื่น

ภายใต้บริบทของความเป็นมนุษย์ เราย่อมมีความปรารถนาร่วมกันที่จะไม่ให้เกิดการสูญเสียชีวิตเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นผลจากการกระทำ

โดยตรงหรือโดยอ้อมก็ตาม การค้นหาความจริงและความรับผิดชอบยังคงมีความสำคัญ แต่ควรดำเนินไปบนพื้นฐานของข้อมูลที่เพียงพอ ความรอบคอบ และความเข้าใจว่าเหตุการณ์ความรุนแรงจำนวนมากมีความซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายระดับ

การไม่กล่าวโทษบุคคลโดยไม่มีข้อมูล จึงไม่ได้หมายความว่าเราไม่พยายามเรียนรู้จากเหตุการณ์ ในทางตรงกันข้าม การเรียนรู้ที่มีคุณค่าคือการนำสิ่งที่เกิดขึ้นไปสู่การป้องกัน โดยพิจารณาปัจจัยอย่างรอบด้าน ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว สถานศึกษา สังคม การเข้าถึงและการเก็บรักษาอาวุธอย่างปลอดภัย ตลอดจนระบบการดูแลและบริการสุขภาพจิต

## กลับมาดูแลใจของเราและคนรอบข้าง

ปฏิกิริยาทางอารมณ์หลังการรับรู้เหตุการณ์อาจมีความหลากหลาย เช่น ความเศร้า ความสะเทือนใจ ความโกรธ ความกังวล หรือความหวาดกลัว บางคนอาจเกิดความคิดว่า หากเหตุการณ์ลักษณะเดียวกันเกิดขึ้นกับตนเองหรือบุคคลใกล้ชิดจะเป็นอย่างไร ขณะที่บางคนอาจติดตามข่าวสารอย่างต่อเนื่อง หรือในทางกลับกัน อาจหลีกเลี่ยงการรับรู้ข้อมูลเพิ่มเติมชั่วคราวเพื่อดูแลสภาพจิตใจของตนเอง

ความแตกต่างดังกล่าวสะท้อนว่า การตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจไม่ได้มีรูปแบบเดียว และไม่จำเป็นต้องเหมือนกันในทุกคน

- หากพบว่าการติดตามข่าวทำให้ตนเองเกิดความเครียด ความกลัว หรือความกังวลมากขึ้น สามารถระยะเวลาการติดตามข่าว ปิดการแจ้งเตือน หลีกเลี่ยงการรับชมภาพหรือคลิปเหตุการณ์ซ้ำ ๆ และเลือกติดตามข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือเป็นช่วงเวลาแทนการติดตามอย่างต่อเนื่องได้ การเว้นระยะจากข่าวไม่ได้หมายถึงการเพิกเฉยต่อเหตุการณ์ แต่เป็นการกำหนดขอบเขตเพื่อดูแลสภาพจิตใจของตนเอง
- โดยเฉพาะในครอบครัว ผู้ปกครองควรระมัดระวังการเปิดภาพ คลิป หรือการสนทนารายละเอียดของความรุนแรงซ้ำ ๆ ในพื้นที่ที่เด็กสามารถรับรู้ได้ แม้เด็กจะไม่ได้เป็นผู้ติดตามข่าวด้วยตนเองก็ตาม ควรเปิดโอกาสให้เด็กพูดถึงสิ่งที่ได้รับรู้และความรู้สึกของตน รับฟังมากกว่าซักถาม ไม่บังคับให้เล่าเหตุการณ์ซ้ำ และช่วยให้กิจวัตรประจำวันที่คุ้นเคย เช่น การนอน การรับประทานอาหาร การเรียน และใช้เวลาอยู่กับครอบครัว สามารถดำเนินต่อไปได้มากที่สุด
- ในบางกรณี บุตรหลานอาจเป็นผู้ได้รับผลกระทบโดยตรงจากเหตุการณ์ หรืออาจมีบทบาทเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ ไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม การทำความเข้าใจสถานการณ์จึงจำเป็นต้องอาศัยการรับฟังและการสังเกตอย่างรอบด้าน ทั้งจากคำบอกเล่า พฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และบริบทแวดล้อม โดยหลีกเลี่ยงการด่วนตัดสินหรือสรุปความหมายแทนเด็ก

หากพบว่าตนเองหรือบุคคลใกล้ชิดมีความหวาดกลัวอย่างรุนแรง นอนไม่หลับต่อเนื่อง ฝันร้าย มีภาพเหตุการณ์ย้อนกลับมาอย่างควบคุมไม่ได้ หลีกเลี่ยงสถานที่หรือกิจกรรมอย่างมาก มีความรู้สึกผิดหรือซึมเศร้ารุนแรง หรือมีความคิดทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น ควรได้รับการประเมินจากบุคลากรด้านสุขภาพจิตโดยเร็ว

ท้ายที่สุด การดูแลภายหลังเหตุการณ์ความรุนแรงไม่ควรเป็นหน้าที่ของผู้ประสบเหตุหรือครอบครัวเพียงฝ่ายเดียว แต่เป็นสิ่งที่ครอบครัว สถานศึกษา ระบบสาธารณสุข ชุมชน สื่อ และประชาชนสามารถมีส่วนร่วมได้

เราอาจไม่สามารถย้อนกลับไปเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว แต่เราสามารถเลือกได้ว่า **เราจะพูดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร จะส่งต่ออะไร และจะปฏิบัติต่อผู้ที่ได้รับผลกระทบอย่างไร**

ในช่วงเวลาที่สังคมกำลังเผชิญกับความสูญเสีย การดูแลใจของตนเอง การรับฟังกัน การใช้ข้อมูลอย่างรับผิดชอบ และการไม่สร้างความเจ็บปวดเพิ่มเติม อาจเป็นสิ่งที่เล็ก ๆ ที่ทุกคนสามารถร่วมกันทำ เพื่อให้ความสูญเสียนำไปสู่การเรียนรู้และการป้องกันมากกว่าการสร้าง ความสูญเสียครั้งใหม่ตามมา

## เอกสารอ้างอิง

1. ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทยต่อเหตุการณ์ความรุนแรงและกราดยิงในสถานศึกษา. กรุงเทพฯ: ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย; 2569.
2. World Health Organization, War Trauma Foundation, World Vision International. Psychological first aid: guide for field workers. Geneva: World Health Organization; 2011.
3. World Health Organization. Mental health in emergencies [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2025 [cited 2026 Aug 10]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
4. Holman EA, Garfin DR, Silver RC. Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. Proc Natl Acad Sci U S A. 2014;111(1):93-8. doi:10.1073/pnas.1316265110.
5. Thompson RR, Jones NM, Holman EA, Silver RC. Media exposure to mass violence events can fuel a cycle of distress. Sci Adv. 2019;5(4). doi:10.1126/sciadv.aav3502.
6. National Child Traumatic Stress Network. Tips for parents on media coverage of a shooting [Internet]. Los Angeles (CA): National Child Traumatic Stress Network; 2013. Available from: <https://www.nctsn.org/resources/tips-parents-media-coverage-shooting>
7. National Child Traumatic Stress Network. Talking to children about mass violence [Internet]. Los Angeles (CA): National Child Traumatic Stress Network; 2014. Available from: <https://www.nctsn.org/resources/talking-children-about-mass-violence>
8. National Child Traumatic Stress Network. Parent guidelines for helping youth after mass violence [Internet]. Los Angeles (CA): National Child Traumatic Stress Network; updated 2021 Mar. Available from: <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/terrorism-and-violence/school-shooting-resources>
9. DeWolfe DJ. Mental health response to mass violence and terrorism: a training manual. Rockville (MD): Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration; 2004.
10. World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean. Supporting mental health and psychosocial well-being in emergencies: RCCE-IM guidance for preparedness and response [Internet]. Cairo: WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean. Available from: <https://www.emro.who.int/cpi/publications/supporting-mental-health-and-psychosocial-well-being-in-emergencies-rcce-im-guidance-for-preparedness-and-response.html>
11. Towers S, Gomez-Lievano A, Khan M, Mubayi A, Castillo-Chavez C. Contagion in mass killings and school shootings. PLoS One. 2015;10(7). doi:10.1371/journal.pone.0117259.