

# ดูแลสุขภาพจิตใจ รับมือวิกฤตน้ำท่วมไปด้วยกัน

อาจารย์ณัชพล อ่วมประดิษฐ์

น.ส.ดวงมลายี พละไกร

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ในช่วงนี้ไม่ว่าจะไปที่ใด คำถามยอดฮิตที่ทุกคนจะต้องถามกันก็คือ “บ้านน้ำท่วมไหม” เพราะปฏิเสธไม่ได้ว่าปัญหาน้ำท่วมในปีนี้อย่างกว้างและกระทบกับผู้คนจำนวนมาก เนื่องจากปริมาณน้ำที่มากและท่วมสูงในหลายพื้นที่ อย่างที่คนในท้องถิ่นนั้นเตรียมตัวรับมือไม่ทันเพราะไม่คาดคิดว่าจะมีปริมาณสูงถึงเพียงนี้ หลาย ๆ คนต้องสูญเสียทรัพย์สิน ข้าวของ สัตว์เลี้ยงหรือแม้กระทั่งบุคคลอันเป็นที่รักไปกับสายน้ำ และก็ไม่มีใครรู้ว่าปัญหานี้จะยืดเยื้อถึงเมื่อใด จะต้องปล่อยให้เรา “รอคอย” หรือ “ลอยคอ” อีกนานแค่ไหน

ในภาวะที่ทุกคนตื่นตระหนก และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตอย่างกะทันหัน เช่นนี้ ย่อมกระทบต่อสุขภาพทั้งกายและใจอย่างแน่นอน ดังนั้นการพยายามปรับใจให้รับมือกับวิกฤตที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก ๆ เพราะสุขภาพทางใจจะส่งผลต่อทั้งสุขภาพทางกายและการดำเนินชีวิต

การปรับใจให้ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันมีหลายวิธี เช่น

- สสำรวจภาวะอารมณ์ของตนเองว่าขณะนั้นมีความรู้สึกอย่างไร
- มีอาการเครียด หดหู่ หรือเศร้า โศกมากกว่าปกติหรือไม่
- เมื่อพบว่ามีอารมณ์ที่มากเกินไปก็ควรต้องพยายามปรับภาวะอารมณ์ให้ใกล้เคียงกับปกติมากที่สุด

ที่สุด

วันนี้ผมมีเคล็ดลับการคลายความเครียดแบบง่าย ๆ ทำได้ทุกที่ ด้วยเทคนิคการฝึกลมหายใจและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความปลอดโปร่ง เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เกิดความตื่นตัวและมีความพร้อมที่จะใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถใช้ได้กับตนเอง รวมไปถึงฝึกให้ครอบครัวได้ มาลองฝึกทำไปพร้อม ๆ กันครับ

## เทคนิคการหายใจลึกๆ (Deep breathing)

โดยนั่งขัดสมาธิหรือนั่งบนเก้าอี้ มือวางบนตัก หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ ให้เต็มปอดนับ 1-10 กลั้นลมหายใจ 2-3 วินาทีแล้วจึงหายใจออกทางปากช้าๆ โดยระยะเวลาหายใจออกเป็นสองเท่าของหายใจเข้าทำสลับกัน 5-10 ครั้ง

## เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation)

1. นิ่งหรือนอนราบ หลับตาลงสองข้าง มุ่งความสนใจไปที่เท้าสองข้าง  
2. หายใจเข้าและเกร็งกล้ามเนื้อทั้งหมดที่เท้าจนถึง ให้คงอย่างนั้น 3-4 วินาที โดยที่ยังหายใจเข้าอยู่

3. จากนั้นให้ผ่อนหายใจออกช้า ๆ และผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เท้า เมื่อผ่อนคลายเสร็จคุณจะมีรู้สึกรีดๆ กล้ามเนื้อเท้า

4. จากนั้นมุ่งไปยังกล้ามเนื้อน่องทั้งสองข้างโดยสังเกตอุณหภูมิที่มือหากอุ่นแสดงว่าได้ผ่อนคลายแล้ว แต่ถ้ายังเย็นให้ทำการผ่อนคลายอีก

4 ขั้นตอนที่กล่าวมาข้างต้น จะได้ผลดีก็ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และให้ทำแบบนี้กับกล้ามเนื้อส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ต้นขา สะโพก ข้อมือ ข้อเท้า ฝ่ามือ ฝ่าเท้า คอ หน้า

การฝึกเทคนิคเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยผ่อนคลายความเครียดและปรับอารมณ์ให้เข้าสู่ภาวะใกล้เคียงปกติได้เร็วมากขึ้น และเมื่อเราสามารถปรับอารมณ์ใจคอให้รับมือกับปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นได้แล้ว

## ถึงสำคัญอีกประการที่จะทำให้เรารับมือกับปัญหาได้ดี ไม่ตื่นตระหนกจนเกินไปก็คือ

- มองปัญหาอย่างมีสติตรงไปตรงมา
- ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และประเมินสถานการณ์ที่เป็นไปได้
- พยายามเรียงลำดับความสำคัญของปัญหาที่ต้องแก้ไขเร่งด่วนที่สุดก่อน
- ที่สำคัญคือ อย่าคือร้อนที่จะเผชิญกับสิ่งที่ไม่สามารถแก้ไขได้
- พยายามปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเอง สร้างอารมณ์ขัน หรือการมองปัญหาในทางบวก จะช่วยกระตุ้นให้เราสามารถรับมือกับสภาวะที่เกิดขึ้น เช่น ถ้าเราคิดว่า “น้ำท่วมครั้งนี้ทำให้หมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่เหลืออะไรอีกแล้ว” ก็จะทำให้รู้สึกหมดหวัง ซึมเศร้า อยู่อย่างไรคุณค่า และไม่มีพลังใจที่จะลุกขึ้นมาดำเนินชีวิตต่อไป แต่ในทางกลับกันถ้าเราปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่เป็น “ถึงแม้ว่าน้ำจะท่วมแต่ฉันก็จะช่วยเหลือตัวเองและผู้อื่นเท่าที่ทำได้ เด็วน้ำก็จะลดลง” ก็ย่อมเป็นการเสริมสร้างพลังใจและไม่ย่อท้อต่อการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น

เมื่อเราปรับใจให้เผชิญกับปัญหาอย่างเข้มแข็งได้แล้ว ก็อย่าลืมที่จะให้กำลังใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่นด้วยการพูดให้กำลังใจกัน แม้เพียงสั้น ๆ ก็เป็นพลังที่จะช่วยเสริมแรงใจให้ทั้งตนเอง และผู้ที่อยู่รอบข้าง เพราะการแสดงออกถึงความห่วงใยผู้อื่นจะช่วยให้เราลดการหมกหมุ่นกับปัญหาของตนเอง และทำให้คนอื่นและตัวเรามีแรงใจที่จะฝ่าฟันปัญหาไปได้

ทั้งนี้สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ ขอให้เราสนใจและใส่ใจสังเกตอารมณ์ตนเองและคนรอบข้างเสมอ เมื่อพบว่าเราหรือคนใกล้ชิดไม่สามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ก็ให้ขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง หรือขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานทางสุขภาพจิต เพื่อจะได้ให้ความช่วยเหลือกัน ได้อย่างทันถ่วงที

**“น้ำท่วมแม้จะมากหรือน้อยก็ส่งผลต่อจิตใจผู้คนโดยทั่วไป กำลังใจและสติ รวมถึงความปรารถนาดีที่เพื่อนมนุษย์มีให้กัน คือยาวิเศษที่จะทำให้เราสามารถฝ่าฟันวิกฤตนี้ไปได้”**