

ดูแลสุขภาพจิตใจ รับมือวิกฤตน้ำท่วมไปด้วยกัน

ผศ.ดร.ณัชพล อ่วมประดิษฐ์

น.ส.ดวงมาลย์ พละไกร

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัญหาน้ำท่วมที่หาได้ใหญ่ในปีนี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สินจำนวนมาก เนื่องจากปริมาณน้ำที่มาก อย่างที่คนในท้องถิ่นเตรียมตัวรับมือไม่ทันเพราะไม่คาดคิดว่าจะมีปริมาณสูงถึงเพียงนี้ ในภาวะที่ทุกคนตื่นตระหนก และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตอย่างกะทันหันเช่นนี้ ย่อมกระทบต่อสุขภาพทั้งกายและใจอย่างแน่นอน ดังนั้นการพยายามปรับใจให้รับมือกับวิกฤตที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก ๆ เพราะสุขภาพทางใจจะส่งผลต่อทั้งสุขภาพทางกายและการดำเนินชีวิต

การปรับใจให้ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันมีหลายวิธี เช่น

- สำรวจภาวะอารมณ์ของตนเองว่าขณะนั้นมีความรู้สึกอย่างไร
- มีอาการเครียด หดหู่ หรือเศร้าโศกมากกว่าปกติหรือไม่
- เมื่อพบว่ามีอารมณ์ที่มากเกินไปกว่าปกติ ก็ต้องพยายามปรับอารมณ์ให้ใกล้เคียงกับปกติมากที่สุด

เคล็ดลับสำหรับการผ่อนคลายความเครียดแบบง่าย ๆ ทำได้ทุกที่ ด้วยเทคนิคการฝึกลมหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความปลอดโปร่ง เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เกิดความตื่นตัวและมีความพร้อมที่จะใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถใช้ได้ดีกับตนเองรวมไปถึงฝึกให้คนรอบข้างได้ ดังนี้

เทคนิคการหายใจลึก ๆ (Deep breathing)

โดยนั่งขัดสมาธิหรือนั่งบนเก้าอี้ มือวางบนตัก หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ ให้เต็มปอดนับ 1-10 กลั้นลมหายใจ 2-3 วินาทีแล้วจึงหายใจออกทางปากช้า ๆ โดยระยะเวลาหายใจออกเป็นสองเท่าของหายใจเข้า ทำสลับกัน 5-10 ครั้ง

เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation)

1. นิ่งหรือนอนราบ หลับตาลงสองข้าง มุ่งความสนใจไปที่เท้าทั้งสองข้าง
2. หายใจเข้าและเกร็งกล้ามเนื้อทั้งหมดที่เท้าจนถึง ให้คงอย่างนั้น 3-4 วินาที โดยที่ยังหายใจเข้า

อยู่

3. จากนั้นผ่อนคลายหายใจออกช้า ๆ และผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เท้า จะรู้สึกตึง ๆ บริเวณกล้ามเนื้อเท้า

4. จากนั้นมุ่งไปยังกล้ามเนื้อของทั้งสองข้างโดยสังเกตอุณหภูมิที่มือหากอุ่นแสดงว่าได้ผ่อนคลายแล้ว แต่ถ้ายังเย็นให้ทำการผ่อนคลายอีก

ซึ่งทั้ง 4 ขั้นตอนที่กล่าวมาข้างต้น จะได้ผลดีก็ปฏิบัติตามสม่ำเสมอ และให้ทำแบบนี้กับกล้ามเนื้อส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ต้นขา สะโพก ช่องท้อง หน้าอก ไหล่ คอ หน้า

การฝึกเทคนิคเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยผ่อนคลายความเครียดและปรับอารมณ์ให้เข้าสู่ภาวะใกล้เคียงปกติได้เร็วมากขึ้น และเมื่อเราสามารถปรับอารมณ์ใจคอให้รับมือกับปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น

ได้แล้ว **สิ่งสำคัญอีกประการที่จะทำให้เรารับมือกับปัญหาได้ดี ไม่ตื่นตระหนกจนเกินไปก็คือ**

- มองปัญหาอย่างมีสติตรงไปตรงมา
- ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และประเมินสถานการณ์ที่เป็นไปได้
- พยายามเรียงลำดับความสำคัญของปัญหาที่ต้องแก้ไขเร่งด่วนที่สุดก่อน
- ที่สำคัญคือ อย่าตั้งวันที่จะเผชิญกับสิ่งที่ไม่สามารถแก้ไขได้

- พยายามปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเอง สร้างอารมณ์ขัน หรือการมองปัญหาในทางบวก จะช่วยกระตุ้นให้เราสามารถรับมือกับสภาวะที่เกิดได้ดีขึ้น เช่น ถ้าเราคิดว่า “น้ำท่วมครั้งนี้ทำให้หมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่เหลืออะไรอีกแล้ว” ก็จะทำให้รู้สึกหมดหวัง ซึมเศร้า อยู่อย่างไรคุณค่า และไม่มีพลังใจที่จะลุกขึ้นมาดำเนินชีวิตต่อไป แต่ในทางกลับกันถ้าเราปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่เป็น **“ถึงแม้น้ำจะท่วมแต่ฉันก็จะช่วยเหลือตัวเองและผู้คนที่ทำได้ เดี่ยวน้ำก็จะลดลง”** ก็ย่อมเป็นการเสริมสร้างพลังใจและไม่ย่อท้อต่อการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น

เมื่อเราปรับใจให้เผชิญกับปัญหาอย่างเข้มแข็งได้แล้ว ก็อย่าลืมที่จะให้กำลังใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่นด้วยการพูดให้กำลังใจกัน แม้เพียงสั้น ๆ ก็เป็นพลังใจที่จะช่วยเสริมแรงใจให้ทั้งตนเอง และผู้คนที่อยู่รอบข้าง เพราะการแสดงออกถึงความห่วงใยผู้อื่นจะช่วยให้เราลดการหมกหมุ่นกับปัญหาของตนเอง และทำให้คนอื่นและตัวเรามีแรงใจที่จะฝ่าฟันปัญหาไปได้

ทั้งนี้สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ ขอให้เราสนใจและใส่ใจสังเกตอารมณ์ตนเองและคนรอบข้างเสมอ เมื่อพบว่าเราหรือคนใกล้ชิดไม่สามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ก็ให้ขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง หรือขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานทางสุขภาพจิต เพื่อจะได้ให้ความช่วยเหลือกันได้อย่างทันถ่วงที

“น้ำท่วมแม้จะมากหรือน้อยก็ส่งผลต่อจิตใจผู้คนโดยทั่วไป กำลังใจและสติ รวมถึงความปรารถนาดีที่เพื่อนมนุษย์มีให้กัน คือยาวิเศษที่จะทำให้เราสามารถฝ่าฟันวิกฤตนี้ไปได้”