

การทำความเข้าใจ และการรักษา ความบอบช้ำทางจิตใจ



ภัยพิบัติทางธรรมชาติ ความไม่มั่นคงทางการเมือง ข่าวอาชญากรรม การแพร่ระบาดใหญ่ของโควิด-19... มีหลายสิ่งหลายอย่างเกิดขึ้นบนโลก และเหตุการณ์เหล่านี้อาจนำไปสู่ความบอบช้ำทางจิตใจ ไม่ว่าจะคุณจะได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ตึงเครียดโดยตรง หรือพบเห็นเหตุการณ์นั้นอยู่ห่าง ๆ หรือคนที่คุณรักได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ตึงเครียด มันก็อาจ "ทำลายความรู้สึกปลอดภัย ทำให้คุณรู้สึกไร้ที่พึ่งอยู่ในโลกที่อันตรายนี้"¹ คุณอาจรู้สึกหวาดกลัวหรือเหมือนตกอยู่ในความเสี่ยง² หรือคุณอาจรู้สึกขาดตัดขาดจากโลกภายนอก และไม่สามารถไว้วางใจใครได้¹ การทำความเข้าใจความบอบช้ำทางจิตใจให้มากขึ้นและการลดผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อชีวิตอาจช่วยให้คุณพบหนทางที่จะเดินต่อไปข้างหน้าได้

ความบอบช้ำทางจิตใจคืออะไร

ความบอบช้ำทางจิตใจคือการตอบสนองของมนุษย์ต่อเหตุการณ์ตึงเครียด ซึ่งอาจเป็นได้ตั้งแต่สิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณคนเดียว หรือสิ่งที่คนทุกคนในสังคมของคุณประสบไปด้วยกัน และยังคงอาจเป็นสิ่งที่เกิดจากสถานการณ์ทั่วโลก เช่น การระบาดใหญ่ทั่วโลกก็เป็นได้³

อาการของความบอบช้ำทางจิตใจคืออะไร

คนบางคนอาจตอบสนองต่อสถานการณ์ที่กระทบจิตใจโดยทันที แต่บางคนอาจตอบสนองช้า⁴ โชคร้ายที่ผู้ที่ตอบสนองช้าอาจถูกเข้าใจผิดว่าเป็นคนเย็นชาหรือไม่สนใจใยดี

อาการของความบอบช้ำทางจิตใจอาจประกอบด้วย²

- ความรู้สึกกลัว เศร้า หรือซึมเศร้า
- คลื่นไส้หรือเวียนศีรษะ
- ความอยากอาหารหรือพฤติกรรมการณ์เปลี่ยนแปลงไป
- การถอนตัวจากกิจวัตรประจำวัน

อาการเหล่านี้อาจเพิ่มขึ้นเมื่อมีบางสิ่งมากระทบความทรงจำให้คิดถึงเหตุการณ์นั้น เช่น เสียงดอกไม้ไฟหรือเสียงระเบิดจากท่อไอเสียอาจเป็นตัวกระตุ้นให้คิดถึงสนามรบสำหรับผู้ที่เคยผ่านสงครามมาแล้ว หรือสิ่งธรรมดาทั่วไป อย่างกลิ่นหรือรสชาติอาจเตือนให้คุณนึกถึงช่วงเวลาที่คุณได้ยืนหรือประสบกับสิ่งที่สะท้อนจิตใจ อาการต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นเมื่อถึงวันครบรอบของเหตุการณ์นั้นก็ไม่ได้

เคล็ดลับสำหรับการจัดการกับความบอบช้ำทางจิตใจ

หากคนประสบกับความบอบช้ำทางจิตใจ สิ่งสำคัญที่ควรทราบคือความรู้สึกของคุณนั้นมียุติธรรม แม้ว่าไม่ได้เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้นโดยตรง แต่คุณก็อาจมีการตอบสนองอย่างรุนแรงได้¹ นอกจากนี้ คุณอาจมีปฏิกิริยาตอบสนองที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ ที่ประสบเหตุการณ์นั้น หรือคุณอาจรู้จักคนที่ดูเหมือนจะไม่มีปฏิกิริยาใด ๆ เลยก็ได้ การมีความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดา และมีหลายสิ่งที่คุณอาจทำได้เพื่อดูแลตนเองในระหว่างนี้

อย่าแยกตัวออกมาคนเดียว ในขณะที่คุณอาจไม่ได้รู้สึกอยากอยู่ในสังคม แต่การแยกตัวออกมาคนเดียวไม่ใช่วิธีที่ดีต่อสุขภาพในการรับมือกับความเครียดและอาจทำให้มีความเครียดยาวนานขึ้น⁵ ขอกำลังใจจากครอบครัวและเพื่อน ๆ ของคุณ คุณอาจต้องการคนพูดคุยด้วยหรืออาจต้องการให้เขาเหล่านั้นจัดการกับสิ่งกระตุ้นความเครียดในแต่ละวันแทนคุณ เช่น การช่วยทำธุระหรือการทำงานบ้าน⁵ แต่คุณควรบอกเขาไปตรง ๆ หากมีเรื่องที่ไม่อยากพูดถึง บางครั้งเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวบางคนก็แม้จะมีความหวังดี แต่ก็อาจพูดสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกแย่ลง และบางครั้งคุณก็อาจแคอยากเข้าสังคม “ปกติ” โดยไม่ต้องพูดคุยถึงเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ¹

ควรมองหากกลุ่มช่วยเหลือทั้งแบบไปพบด้วยตนเองหรือทางออนไลน์ กลุ่มทางออนไลน์เป็นทางเลือกที่ดีมากในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 เมื่อการพบปะด้วยตนเองอาจจะยังไม่ปลอดภัย การเชื่อมต่อกับผู้อื่นที่ประสบกับความบอบช้ำทางจิตใจเช่นกัน อาจช่วยเยียวยาได้ ขอให้อยอมรับความรู้สึกของคุณ คาดหวังว่ามันอาจเปลี่ยนแปลงไปเมื่อเวลาผ่านไป และอย่าเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น¹

ดูแลตัวเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์และยาเสพติด ซึ่งอาจมีฤทธิ์กดความรู้สึกของคุณแทนที่จะปล่อยให้จัดการกับความรู้สึกอย่างถูกต้อง⁴ ต้องแน่ใจว่าคุณนอนหลับอย่างเพียงพอ เพราะการนอนหลับไม่เพียงพออาจทำให้อาการแย่ลง¹ ออกกำลังกายบ้าง แม้จะเป็นเพียงการเดินออกไปข้างนอก และหาวิธีทำจิตใจให้สงบ เช่น การทำสมาธิ การนวดนวดนวด ใจ งานศิลปะหรือดนตรี^{1,5}

คอยติดตามข่าวแต่เพียงพอดี หากเหตุการณ์หรือผลของเหตุการณ์นั้นยังคงดำเนินอยู่ คุณอาจรู้สึกเครียดหรือกังวล หากคุณไม่รู้ข่าวคราวล่าสุด ขอให้หาแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ และให้ตระหนักว่ามีข่าวลือออกมาในระหว่างที่เกิดภาวะวิกฤติ โดยเฉพาะในสื่อสังคม แต่ควรหลีกเลี่ยงการเสพข่าวมากเกินไป การได้ยินหรือเห็นภาพหรือสิ่งที่กระทบกระเทือนจิตใจซ้ำ ๆ อาจรบกวนจิตใจได้⁶

ขอความช่วยเหลือหากจำเป็น หลายคนกล่าวว่าตนเองรู้สึกดีขึ้นภายในเวลาสามเดือนนับจากที่เกิดเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจ หากอาการของคุณแย่ลงหรือไม่ดีขึ้นภายในหนึ่งเดือน คุณอาจมีภาวะความเครียดผิดปกติหลังเหตุสะเทือนใจ (PTSD)² บางคนอาจไม่มีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจ แต่อาจมีภาวะ PTSD เกิดขึ้นถึงหนึ่งปีหลังเกิดเหตุการณ์ หากอาการของคุณไม่หายไป ลองปรึกษาแพทย์เพื่อช่วยบำบัด และควรขอความช่วยเหลือหากคุณมีอาการรุนแรงภายในหนึ่งเดือนแรก หรือหากอาการเกิดขึ้นภายหลังและส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์หรือการทำงานของของคุณอย่างมาก² โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานของคุณอาจช่วยติดต่อให้คุณได้

กลับมามีพลังอีกครั้ง เมื่อเกิดเหตุการณ์ตึงเครียดขึ้น หลายคนรู้สึกไร้ที่พึ่ง ลองมองหาหนทางที่คุณอาจสร้างผลกระทบ¹ เช่น การเป็นจิตอาสา การระดมทุนเพื่อช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์นั้น หรือเป็นกระบอกเสียงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าการระดมทุนของคุณมีจุดประสงค์ที่ถูกต้องตามกฎหมาย เพราะมักจะมีการหลอกลวงเกิดขึ้นในช่วงระหว่างที่มีเหตุการณ์สะเทือนใจ

ในขณะที่คุณกำลังเผชิญกับความบอบช้ำทางจิตใจ โปรดระลึกว่าการเยียวยาเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลา อาการของคุณจะเริ่มดีขึ้นในที่สุด และคุณมีแนวโน้มว่าจะคิดถึงเหตุการณ์ดังกล่าวบ่อยลงเรื่อย ๆ แต่หากคุณยังรู้สึกว่าสิ่งต่าง ๆ ยังไม่ดีขึ้น หรือหากมันส่งผลกระทบต่อการทำงานหรือชีวิตส่วนตัวของคุณ โปรดทราบว่าคุณสามารถขอความช่วยเหลือได้ เพียงแค่ยื่นมือออกมา

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Updated February 2020. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Accessed March 3, 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Available at: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Accessed March 3, 2021.
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. *Glob Health Res Policy*. 2020;5:29. Available at: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Accessed March 3, 2021.
4. CDC. Coping with Traumatic Events. Updated February 25, 2019. Available at: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Accessed March 3, 2021.
5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. October 30, 2019. Available at: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Accessed March 3, 2021.
6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. September 13, 2019. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed March 3, 2021.

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา ให้โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายหรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรืออสังหาริมทรัพย์ที่ผู้โทรศัพทถึงได้รับการเหล่านี้อย่างตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศไทยนั้น ๆ อาจมีข้อกำหนดและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน