

การฟื้นฟูจิตใจ สังคมและ สิ่งแวดล้อม

พญ.เบญจพร ปัญญาวย

I ภัยธรรมชาติ:น้ำท่วม



กังวล / เศร้า ขาดเหลือ / ขาดสารเสพติด
โรคเรื้อรังขาดยา / dementia กำเริบ

II ภัยจากน้ำมือมนุษย์:รถแท็กซี่ระเบิด



Trauma & Loss

II ภัยจากน้ำมือมนุษย์: ไฟไหม้ซานติก้าผับ



Trauma & Loss

II เหตุการณ์จากน้ำมือมนุษย์



II ภัยจากน้ำมือมนุษย์: อุบัติเหตุรถยนต์



Trauma & Loss

II. วินาศภัย(Major incidents)



IV โรคระบาด:ไข้หวัดนก



การทำลายสัตว์ปีกที่ติดเชื้อไวรัส



วิตกกังวล แพนิคและเศร้าจากการสูญเสีย

V. อุปทานหมู่



แยกคนต้นเรื่องออกจากกลุ่ม จัดการแตกต่างกัน

ผลกระทบทางด้านจิตใจ

บาดแผล

ทางใจ

- กลัว ตื่นตระหนก
- สู้ไม่ได้ หนีไม่ได้ ช่วยตัวเองไม่ได้ [+ขาดอาหาร น้ำ ไฟ]

สูญเสีย

- เศร้า
- โกรธแค้น

สึนามิ ประเทศญี่ปุ่น



ประชาชนได้รับผลกระทบ



ปัจจัยป้องกันปัญหา



ปัจจัยเสี่ยง



ปกติ



ปัญหาสุขภาพจิต

ผลกระทบทางจิตใจผู้ประสบภัย

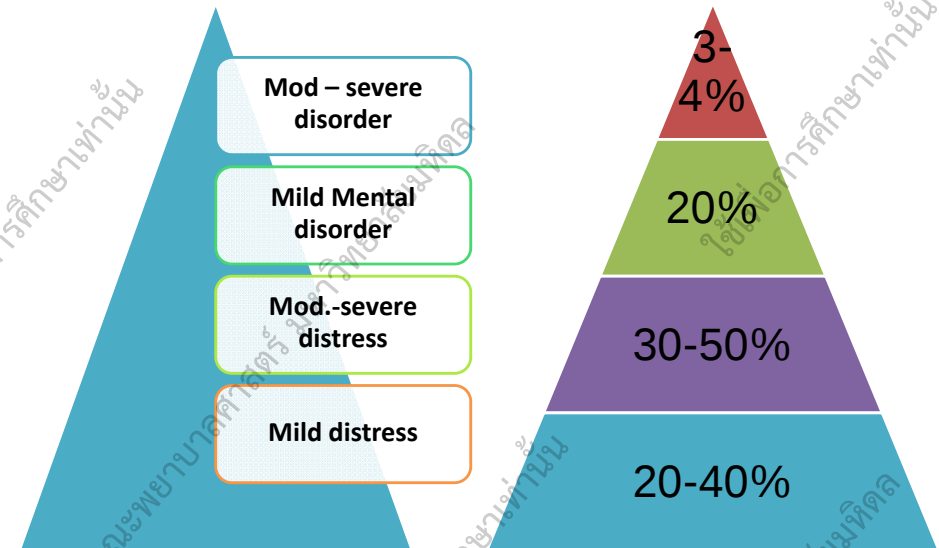


Sources: Ursano, 2002; Institute of Medicine, 2005

ปัญหาสุขภาพจิตภายหลังภัยพิบัติ

ปัญหาสุขภาพจิต

12 เดือน หลังภัยพิบัติ

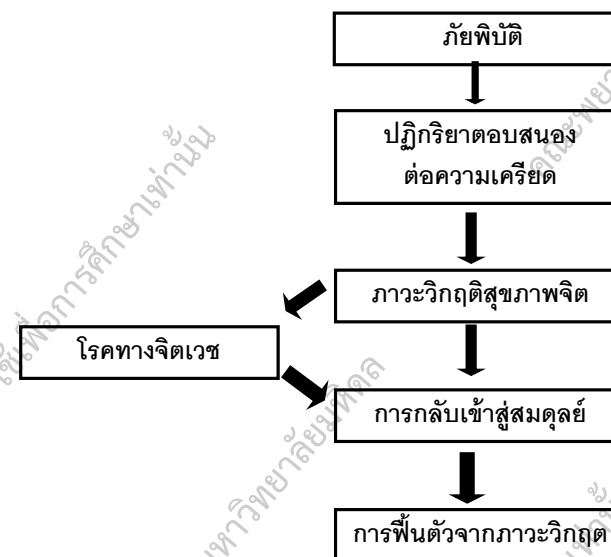


ผลกระทบทางด้านจิตใจ

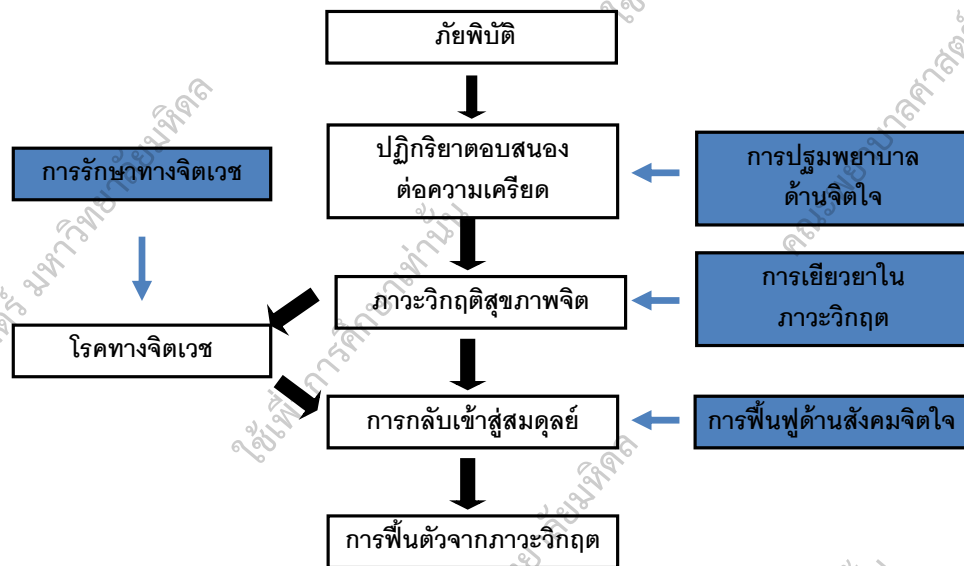
ขึ้นกับ

- ความรุนแรงของเหตุการณ์
- ระยะทาง (dose of exposure)
- ผลกระทบที่ได้รับจากเหตุการณ์ (เสียชีวิต บาดเจ็บ เสียหาย) ของตนและครอบครัว
- การรับรู้ต่อเหตุการณ์การณ์
- การช่วยเหลือสนับสนุน

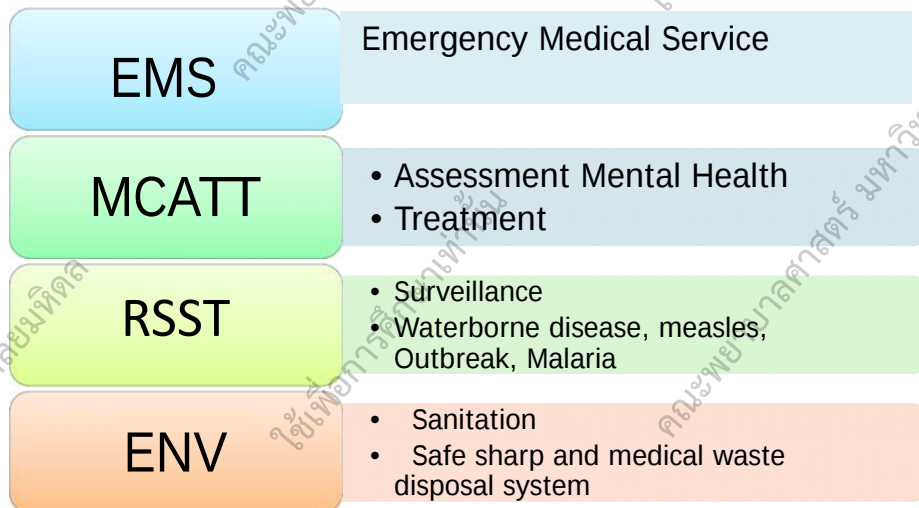
(สรุป)การตอบสนองด้านจิตใจต่อภัยพิบัติ



การเฝ้าระวังด้านจิตใจกรณีภัยพิบัติ



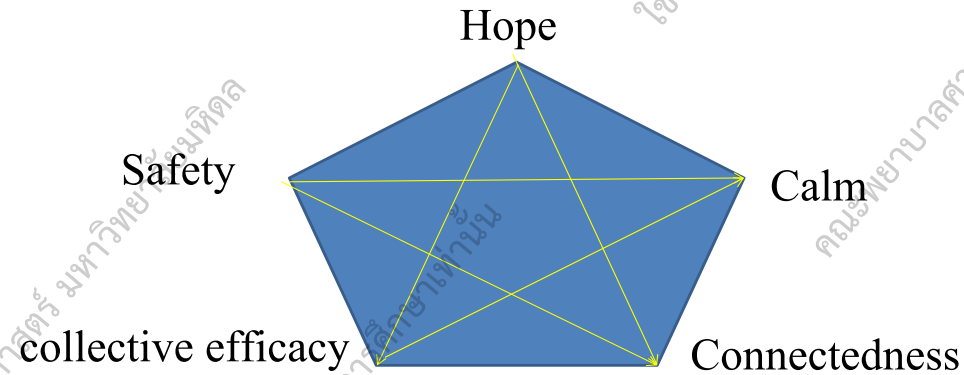
PHER



หลักการสำคัญ 5 ประการ

1. สร้างความรู้สึกรับผิดชอบของบุคคล/ชุมชน
2. ส่งเสริมให้มีสติ+จิตใจสงบ (calmness)
3. สร้างเสริมพลังในตนเองและของกลุ่ม (self and collective efficacy)
4. สร้างความเชื่อมโยงสัมพันธ์ (connectedness)
5. สร้างความหวังและการมองโลกในแง่ดี

หลักการสำคัญ 5 ประการ



Common psychiatric problems

1. Posttraumatic stress reaction + bereavement reaction
2. Adjustment disorder
3. Depression
4. ASD / PTSD
5. Suicide
6. Alcohol and substance abuse

ระยะการดูแลช่วยเหลือผู้ประสบภัย

- ระยะเตรียมการ
- ระยะวิกฤติและฉุกเฉิน(สองสัปดาห์แรก)
- ระยะหลังภัยพิบัติ (2 สัปดาห์ – 3 เดือน)
- ระยะฟื้นฟูสุขภาพจิต (หลัง 3 เดือน)



การคัดแยก



การช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ระยะวิกฤต

กิจกรรมกลุ่ม

การส่งต่อ





Psychological
First Aids



การช่วยเหลือช่วงนี้

- รู้สึกไม่ปลอดภัย → • ทำให้รู้สึกปลอดภัย
- ควบคุมตนเองไม่ได้ → • ควบคุมตนเองได้
- ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ → • ช่วยเหลือตนเองได้
- ไม่สามารถติดต่อสื่อสาร → • สามารถติดต่อสื่อสารได้



การช่วยเหลือช่วงนี้

- กลับไปทำกิจวัตรประจำวัน
- ช่วยให้อนหลับพักผ่อน
- ช่วยหาแหล่งตรวจสอบข้อมูลของคนรัก
- เชื่อมโยงติดต่อกับครอบครัวญาติ เพื่อนฝูง
- ปฏิบัติพิธีศาสนา
- เปิดโอกาสให้ระบายความโศกเศร้า
- ลดความวิตกกังวล
- แก้ปัญหาเฉพาะหน้า/บ้าน-รถ/ประมง /ธุรกิจ
- ช่วยให้อาการกลับสู่สภาพเดิม : งาน ครอบครัว ส่วนตัว สังคม



การส่งต่อ

อาการที่จำเป็นต้องส่งต่อ

- ① วุ่นวายมาก(Extreme agitate) มีพฤติกรรมกระวนกระวาย อาจเป็นอันตรายต่อ ตนเองหรือผู้อื่น
- ② อาการทางจิตเวชที่ชัดเจน เช่นอาการโรคจิต ไม่รับรู้ความเป็นจริง หูแว่ว หลงผิด
- ③ วิดกกังวลอย่างมาก
- ④ ซึมเศร้ารุนแรง ไม่สนใจทำอะไร ร้องไห้ เศร้ามาก ไม่นอน ไม่กิน

อาการที่จำเป็นต้องส่งต่อ

- ⑤ ความคิดฆ่าตัวตาย รู้สึกสิ้นหวัง
- ⑥ อาการทางร่างกาย ใจสั่น เต้นแรง แบบ panic
- ⑦ อาการ dissociation ไม่รับรู้ความจริง
- ⑧ ติดเหล้าหรือสารเสพติด

ประสบการณ์การส่งต่อผู้ป่วย

- กรณีใดบ้างที่ได้ส่งต่อ
- ส่งต่อที่ไหน
- ผลเป็นอย่างไร
- ปัญหาอุปสรรคเป็นอย่างไร

กรณีตัวอย่าง

- Case เหล่านี้ มีปัญหาอะไร
- เพราะอะไร จึงส่งต่อ
- ส่งที่ไหน

คุณยาย(ครอบครัวข่าว ๓)

- คุณยายอายุ ๖๕ ปี น้ำท่วมบ้าน ไม่อยากออกจากบ้าน
- นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ
- ไม่ยอมกินอาหาร ต้องคะยั้นคะยอ
- สีหน้าดูเฉยเมย
- ดูเชื่องช้า ไม่ลุกไปไหน กระตุ้นให้ทำอะไรก็ไม่ยอมทำ จะทำอย่างไรกับกรณีนี้

คุณยายในแคมป์

- คุณยายอายุ ๗๐ ปี น้ำท่วม ต้องย้ายไปอยู่ในศูนย์อพยพ
- คุณยาย ไม่ยอมนอนเตียงทั้งคืน ลุกรื้อโน่นรื้อนี่
- เพิ่งกินข้าว ก็บอกว่ายังไม่ได้กิน
- ดูลึกลึกลืน เดินทั้งวัน ญาติต้องเดินตามกลัวหลง / อันตราย
- ถ้ามั่นใจ ก็จะหงุดหงิด

ชายผู้สูญเสีย

- ชายอายุ 34 ปี นอนไม่หลับ กลัวว่าจะต้องพลัดพรากกับลูกสาวเพียงคนเดียวที่ยังเหลืออยู่ โดลนกล่อมได้พลัดพราก ภรรยา ลูกชาย ๒ คน และลูกสาวอีก ๑ คนไป ขณะเกิดเหตุการณ์กำลังนั่งทำงานอยู่ ฝนตกหนัก หลังคารั่ว เขาจึงขึ้นไปซ่อมปัดรูรั่วที่หลังคา จากนั้นพายุพัดกระหน่ำพัดบ้านจนพัง เขาถูกน้ำพัดไปติดอยู่อีกที่หนึ่ง
- ขณะนี้ยังไม่เจอศพลูกเมีย หวังว่าจะได้พบกับลูกเมียสักวันหนึ่ง ถ้าถูกถามหรือพูดเรื่องนี้ที่ไรก็จะโศกเศร้าร้องไห้ทุกครั้ง เขา นอนไม่หลับ กินข้าวไม่ได้จะติดที่ลูกกระเดือก ติดถึงลูกเมีย ดื่มเหล้า ให้หายกลุ้ม

หญิงผู้สูญเสีย

หญิง อายุ 30 ปี เศษ ตั้งครรภ์ 4 เดือน
ซึมเศร้า เหม่อลอย ชอบนั่งที่มุมห้องคนเดียว
ไม่พูดจากับใคร ถาม-ตอบจำไม่ได้
หญิงสูญเสียชีวิตทั้งหมด คลื่นลูกที่หนึ่งซัดเข้ามา
พัดลูกทั้งสี่คนไปจากอ้อมอกเธอ
คลื่นซัดเธอไปเช่นเดียวกัน เธอก็สลบไปฟื้นตื่น
ขึ้นมาอีกครั้งในตอนเช้า ไม่พบกับใครอีกเลย
สามีออกไปตามหาลูกๆ
มาเจอสามีและพักอยู่ด้วยกันที่ศูนย์แห่งนี้
สามีดื่มเหล้ามากขึ้นกว่าเดิม
สิ่งของที่ได้รับสามีก็เอาไปขายนำเงินไปซื้อเหล้าหมด



กรณีที่ 3

- ลูกสาวคนโต อายุ ๑๐ ปี มีปัญหาทางจิตใจ นอนไม่หลับ ชอบเดินไปเดินมาอย่างไร้จุดหมาย เวลาเข้านอนแม่จะห่มผ้าให้ก็ไม่ยอม เพราะเวลานอนด้วยกันจะห่มผ้าผืนเดียวกับน้องติดถึงน้อง ผื่นร้ายและตกใจตื่น ร้องตะโกนว่า “แม่ตื่น ๆ น้ำขึ้นแล้ว” ปลูกแม่ตื่น เวลากินข้าว จะเรียกน้องกินข้าว ราวกับว่าสองคนนั้นยังมีชีวิตอยู่
- ครั้งหนึ่งแม่เล่าว่าแม่จะไปทำข้าวต้มมาให้ลูกกิน ลูกสาววิ่งหนีที่ก้นของทหารออกไป วิ่งเข้าไปกอดคน ๆ หนึ่ง ทำทางตื่นกลัวแล้วร้องตะโกนว่า “ช่วยหนูด้วย หนูกลัว ช่วยหนูด้วย หนูกลัว

การประเมิน

- อันตรายต่อตนเอง / ผู้อื่น
- มีอาวุธหรือไม่
- สารเสพติด/สุรา
- เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

Thank you for attention

