จากแรงสั่นสะเทือน สู่แรงใจที่ไม่สั่นคลอน

บทความโดย

ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ และ ดร.ธนิตา วาสประสงค์

บทเรียนจากแผ่นดินไหว และหัวใจที่ไม่หวั่นไหว

เหตุการณ์แผ่นดินไหวที่ผ่านมา เราได้เห็นภาพของความมีน้ำใจ ความเอื้ออาทรต่อกันและกัน เช่น การช่วยลำเลียงผู้ป่วย ผู้สูงอายุลงมาจากอาคารสูง ทั้งในพื้นที่โรงพยาบาล และในพื้นที่อาคารอยู่อาศัย เป็นภาพที่สร้างความประทับใจอย่างยิ่ง สะท้อนถึงความมีมนุษยธรรม มีเมตตาธรรมต่อกันและกันที่ยังมีให้เห็นอยู่ในทุกๆวัน ล้วนทำให้โลกใบนี้และประเทศของเราน่าอยู่อย่างยิ่ง

ในอีกมุมหนึ่ง อยากให้เราได้พิจารณาถึงผลกระทบจากการอุบัติภัยต่างๆ การเคลื่อนย้ายของผู้คนไปสู่พื้นที่ปลอดภัย ที่จะกระทบต่อความรู้สึกและประสบการณ์ของเด็กเล็ก เยาวชน ที่ไม่เคยสัมผัสกับเหตุการณ์เช่นนี้มาก่อน เกิดความกลัว ความกังวลใจ และหากไม่ได้รับการอธิบายก็จะคิดหาทฤษฎีของตนเองให้กับสิ่งที่เกิดขึ้น ที่จะทำให้เด็กเข้าใจผิดพลาดไปได้อย่างมากมาย

เด็กบางคนอาจแสดงอาการกลัวให้เห็นได้ชัดเจน และบางคนก็จะบอกผู้ปกครองตรงๆ ให้ทราบว่าตนกลัว บางคนแสดงอาการดื้อมากขึ้น ก้าวร้าวขึ้น ปัสสาวะรดที่นอน ซึ่งเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์วิกฤตที่ตนเองยังไม่เข้าใจมากนัก เกิดความเครียดอย่างสูง

หากเราได้มีโอกาสพูดคุยกับเด็กก่อนเกิดเหตุการณ์ เช่น กรณีที่ต้องมีการอพยพไปพำนักในสถานที่ปลอดภัยเป็นการชั่วคราว ก็จะช่วยให้เด็กเข้าใจได้ดีขึ้น และสัมผัสได้ว่าผู้ปกครองไม่ทอดทิ้งเขา จะดูเขาอย่างดี การมีแผนเตรียมการล่วงหน้าสำหรับกรณีฉุกเฉิน และเล่าให้เด็กฟัง ก็จะทำให้เด็กมีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น และพร้อมขึ้นกว่าเดิมในการรับมือกับภาวะวิกฤต

การเล่าก็ควรเน้นใช้ภาษาที่เด็กเข้าใจได้ง่าย ลดการสร้างจินตนาการเอาเองแบบน่ากลัว และผู้ปกครองควรทวนถามถึงความรู้สึกของเด็กเป็นระยะๆว่า เป็นอย่างไร เพื่อแสดงความสนใจเด็ก และทำให้เด็กรู้สึกสัมผัสได้ถึงความรัก ความห่วงใยของผู้ปกครองที่มีต่อตน

หลังเหตุการณ์เริ่มสงบลง ควรให้เด็กได้มีโอกาสทำกิจกรรมที่ดึงความสนใจไปจากภาวะวิกฤต เช่น วาดภาพ เต้นรำ ร้องเพลง ที่จะช่วยให้เด็กได้มีโอกาสแสดงออก ผ่อนคลายอารมณ์ที่อาจหวั่นไหว เด็กโตก็อาจจะอยากมีบทบาทในการวางแผนร่วมกับผู้ใหญ่ เด็กเล็กก็จะอยากอยู่ใกล้ผู้ปกครองในช่วงแห่งความสับสน

อย่าลืมเล่าให้เด็กๆได้ทราบถึงขั้นตอนของการกลับคืนสู่ภาวะปกติด้วย การกลับเข้าสู่บ้านเรือนหรือกลับไปเรียนที่โรงเรียนที่หยุดการเรียนการสอนไป ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ หรือมีข้อพิจารณาอย่างไร เด็กก็จะเข้าใจแผนการและมีความอดทนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนว่าเป็นเหตุการณ์ชั่วคราวที่จะผ่านพ้นไปได้

EMPATHY

ความเข้าอกเข้าใจ

นอกจากเด็กเล็กแล้ว บุคคลที่ประสบความสูญเสีย มีคนในครอบครัวที่ต้องจากไปอย่างไม่มีวันกลับ หรือเป็นเจ้าของบ้านเรือนที่เสียหายอย่างหนัก ทำให้วิถีชีวิตจากนี้ไปจะไม่เหมือนเดิมอีกแล้ว ล้วนเป็นแรงกดดันทางจิตใจทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ที่คนในชุมชนต้องมีความเข้าใจให้กำลังใจและช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน การเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เสมือนหนึ่งเข้าไปยืนอยู่ในรองเท้าของอีกคนหนึ่ง ที่เรียกว่า EMPATHY (เอ็มพาธี) จะทำให้เราสามารถช่วยบรรเทาความทุกข์ของคนที่กำลังทรมานทางจิตใจได้

การรับฟังแบบตั้งใจ หรือ DEEP LISTENING โดยไม่ด่วนพิพากษาสิ่งที่คนคนนั้นได้กระทำโดยเอามาตรฐานของตนเองมาเป็นที่ตั้ง จะทำให้เราสามารถเข้าใจบริบทของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เข้าใจถึงอารมณ์และความยากลำบากของคนที่เดือดร้อนได้ชัดเจนขึ้น และสุดท้ายจะสามารถให้ความช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้อย่างตรงจุดมากขึ้น

ในช่วงแห่งวิกฤตของชีวิต ผู้ที่ช่วยเหลือและตั้งใจฟัง อาจไม่จำเป็นต้องให้คำแนะนำในจังหวะนั้นๆ แต่การรับฟัง ให้โอกาสอีกฝ่ายได้ระบายความในใจ และสะท้อนกลับให้ผู้ที่ประสบความยากลำบากได้ทราบว่า เราเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นและภาระทางใจที่หนักอึ้ง ก็จะช่วยแบ่งเบาแรงกดดันลงไปได้อย่างมาก คำแนะนำที่จะช่วยแก้ไขปัญหาอาจจะตามมาในโอกาสต่อไป

การบริหารความเครียดอาจแบ่งได้เป็นสองแนวทาง หนึ่งคือการลดปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด และ/หรือ การนำเทคนิคในการบรรเทาความเครียดมาใช้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากการลดการรับความเครียดไม่ใช่เรื่องง่ายในโลกยุคปัจจุบัน และความเครียดมักนำไปสู่การปฏิบัติตนที่ตรงกันข้ามกับพฤติกรรมเชิงบวกที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เช่น หันไปทานอาหารมัน อาหารทอด อาหารหวานปริมาณมาก ไม่ออกกำลังกายอย่างที่เคยทำ ไม่ให้ความสำคัญกับการนอนหลับ หันไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

เวชศาสตร์วิถีชีวิต
หรือ LIFESTYLE MEDICINE

ประกอบด้วยหกเสาหลักคือ อาหาร การเคลื่อนไหวร่างกาย การหลับ การบริหารความเครียด การหยุดสูบบุหรี่และเลี่ยงสารอันตราย การมีจิตวิทยาเชิงบวกและความเชื่อมโยงทางสังคม ซึ่งหากปรับให้พฤติกรรมการใช้ชีวิตดำเนิน 6 เสาหลักนี้ในลักษณะที่เอื้อต่อการมีสุขภาพกายใจที่ดี ก็จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังหลายชนิดที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ลงได้

การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือ PHYSICAL ACTIVITY เป็นเสาหลักหนึ่งที่จะป้องกันตัวเราจากโรคภัยเรื้อรังต่างๆ ลดอัตราการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุลงอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งหากเรามีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่นั่งนิ่งดูโทรศัพท์มือถือ ดูโทรทัศน์อย่างต่อเนื่อง ไม่ใช้วิถีชีวิตแบบเนือยๆ หรือพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบเนือยนิ่ง (SEDENTARY LIFESTYLE) หันมาใช้การปั่นจักรยานไปร้านสะดวกซื้อแทนการขับรถ หันมาขึ้นลงบันได 2 – 3 ชั้นแทนการใช้ลิฟท์ เราก็จะมีสุขภาพร่างกายที่ดี และบรรเทาความเครียดอีกด้วย

เสาหลักเหล่านี้ไม่เพียงป้องกันโรคเรื้อรัง แต่ยังช่วยให้เรารับมือกับสถานการณ์วิกฤตได้ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

แน่นอนว่าในสถานการณ์คับขันที่เราต้องเอาตัวรอดจากภัยพิบัติ การมีสุขภาพกายที่ดีจากการออกกำลังกาย หรืออย่างน้อยการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ก็จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต มีกำลังแขนขามีการทรงตัวที่ดี หากสถานการณ์บังคับให้เราต้องลงบันไดจากอาคารสูงในภาวะวิกฤต เราก็จะรับมือได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงจากการพลัดตกหกล้ม และป้องกันสถานการณ์วิกฤตจากการขาดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ เป็นต้น

ทั้งนี้ เครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้บรรลุตามเสาหลักทั้งหก และสามารถทำให้วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดีพัฒนาได้สำเร็จและมีความยั่งยืนในคนไข้ได้ก็คือ การมีสติในการดำเนินชีวิต นั่นเอง เช่น การมีสติ จะช่วยให้ผู้สามารถหยุดสูบบุหรี่ได้สำเร็จ หยุดสูบบุหรี่ได้อย่างต่อเนื่องและยืนนาน แม้จะมีสิ่งที่เข้ามาพยายามโน้มน้าวจิตใจให้กลับไปสูบบุหรี่อีกก็ตาม

ภาวะวิกฤตและการครองสติ จึงเป็นสิ่งที่ต้องไปควบคู่กัน เนื่องจากทุกคนล้วนประสบภาวะวิกฤตในชีวิต อาจจะในระดับตัวบุคคล หรือระดับชุมชน หรือระดับประเทศ หากเป็นวิกฤตในระดับประเทศ ภาครัฐก็จะมีมาตรการเข้ามาช่วยบรรเทาสถานการณ์ มีช่องทางการติดต่อขอความช่วยเหลือ ขอคำแนะนำ ซึ่งจะเป็นประโยชน์มากในยามเข้าด้ายเข้าเข็ม แต่หากเป็นวิกฤตในระดับตน ระดับครอบครัว กัลยาณมิตรจะมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทั้งหมดนี้สะท้อนถึง 2 จาก 6 เสาหลักของเวชศาสตร์วิถีชีวิต คือเสาหลักของการมีจิตวิทยาเชิงบวกและความเชื่อมโยงในสังคม และเสาหลักของการบริหารจัดการความเครียดในชีวิต โดย MINDFULNESS หรือ การเจริญสติ มีบทบาทสำคัญมากในการส่งเสริมเสาหลักเหล่านี้ให้แข็งแกร่ง หากเราครองสติได้ตลอดเวลา สติไม่หลุด วิกฤตนั้นก็จะผ่านพ้นไปโดยสร้างความเสียหายและผลกระทบต่อตนเองและครอบครัวที่บางเบา

เมื่อภัยพิบัติพัดผ่านเข้ามาในชีวิต แม้จะสั่นสะเทือนทั้งร่างกายและจิตใจ แต่เรากลับได้เห็นแสงสว่างของความเป็นมนุษย์ ความเมตตา การช่วยเหลือกันอย่างไม่ลังเล และหัวใจที่ไม่ทอดทิ้งกันในยามยาก เหตุการณ์เหล่านี้ไม่เพียงเป็นบททดสอบของความแข็งแกร่งทางร่างกาย หากยังเป็นบทเรียนล้ำค่าของความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และการยืนหยัดร่วมกันอย่างเป็นหนึ่งเดียวในฐานะเพื่อนมนุษย์

ท้ายที่สุด หากเรานำหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิตมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการมีสติในการดำเนินชีวิต ไม่เพียงช่วยให้เราฟื้นตัวจากวิกฤตได้อย่างมั่นคง แต่ยังช่วยวางรากฐานให้กับชีวิตที่แข็งแรงทั้งทางกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ พร้อมเผชิญกับทุกเหตุการณ์ไม่คาดฝันได้อย่างมีพลังและมีความหวัง

อ้างอิง

1. Baban, K. A., & Morton, D. P. (2022). Lifestyle medicine and stress management. The Journal of Family Practice, 71(1), Supplement. https://doi.org/10.12788/jfp.0285

2. Cleveland Clinic. (2012, August 14). If we could see inside other people's hearts [Video]. YouTube. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=plGzPsfnpoc

3. Health Canada. (n.d.). Evacuations and your mental health. Government of Canada. Retrieved from https://www.canada.ca/en/health-canada/services/publications/healthy-living/evacuations-mental-health.html#a2

4. Positive Psychology. (n.d.). Empathy psychology: 7 real-life examples. Retrieved from https://positivepsychology.com/empathy-psychology/#7-real-life-examples

5. Soule, K. (n.d.). Emergency mindfulness: Here's how to calm your mind in 3 minutes. Soule Therapy. Retrieved from https://www.souletherapy.com/single-post/emergency-mindfulness-here-s-how-to-calm-your-mind-in-3-minutes

จากแรงสั่นสะเทือน...สู่แรงใจที่ไม่สั่นคลอน

บทความโดย

ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ

นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และสุขภาวะไทย

ดร.ธนิตา วาสประสงค์

ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัด
ความคิดด้วยสติ (MBCT)

สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association (TLWA)

ชั้น ๑ อาคารสาธารณสุขวิศิษฏ์ (อาคาร ๑) คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
๔๒๐/๑ ถนนราชวิถี เขตราชเวที กทม.๑๐๔๐๐
โทร.๐๙๓-๕๘๔-๐๘๔๐, ๐๘๐-๙๘๙-๗๔๑๕
เว็บไซด์ tlwa.or.th