หมอชวนรู้

ข้อเสนอแนะสำหรับเหตุการณ์รุนแรง สะเทือนขวัญบริเวณศูนย์การค้า และพื้นที่ภายในจังหวัดนครราชสีมา

ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

1. คำแนะนำในการนำเสนอข่าวเมื่อเกิดเหตุการณ์ร้าย

<u>สิ่งที่ควรปฏิบัติ</u>

1) เป็นสื่อกลางให้ประชาชนได้ร่วมแสดงความห่วงใย เห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจในการเผชิญความทุกข์ร่วมกัน
2) ให้ข้อมูลช่องทางให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ การให้คำปรึกษาทางอินเตอร์เน็ต บุคลากรหรือหน่วยงานที่สามารถขอความช่วยเหลือได้
3) ให้ข้อมูลความรู้จากแหล่งอ้างอิงที่ถูกต้องแก่สังคมเกี่ยวกับสัญญานเตือนบุคคลที่อยู่ในภาวะเครียด กดดันที่มีแนวโน้มที่จะก่ออันตราย และการช่วยเหลือเบื้องต้น
4) ให้คำแนะนำในการผ่อนคลายตนเองจากความกดดันในการติดตามข่าวสาร เช่น ไม่ใช้เวลามากเกินไปในการรับชม เบนความสนใจไปเรื่องอื่นบ้าง และไม่ติดตามเพจที่ใช้ถ้อยคำรุนแรง
5) การสัมภาษณ์ควรสอบถามมุมมองด้านบวก เช่น วิธีปลุกปลอบใจกันให้มีกำลังใจในกลุ่มผู้อยู่ในเหตุการณ์
6) คำนึงถึงสิทธิความเป็นส่วนตัวของผู้ประสบภาวะวิกฤต มีความตระหนักระมัดระวังการนำเสนอประเด็นเปราะบางทั้งด้านสิทธิมนุษยชน และในกลุ่มที่มีความเสี่ยง เช่น เยาวชนและครอบครัว ผู้มีความเจ็บป่วยทางจิต
7) ลดช่วงเวลาการนำเสนอข่าวเกี่ยวกับเหตุการณ์ให้น้อยลง จำกัดการนำเสนอข่าวแบบรายงานสดหรือทันทีที่เกิดเหตุ เพราะอาจกลายเป็น “ความตื่นเต้น” ของการติดตามข่าว ลดการเสนอข่าวแบบเร้าอารมณ์ อาจนำเสนอข่าวในรูปของแถบอักษรข่าววิ่ง เพื่อช่วยลดความสนใจในเหตุการณ์ซึ่งอาจมีผลทำให้ลดพฤติกรรมเลียนแบบ
8) ระมัดระวังการนำเสนอข้อมูลข่าวสารในลักษณะการจำลองเหตุการณ์ ซึ่งต้องไม่เกินกว่าความเป็นจริง มุ่งเน้นสร้างความเข้าใจต่อสถานการณ์ ไม่สร้างความตื่นตระหนกหรือก่อให้เกิดความเข้าใจผิด

สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

1) ให้ความสำคัญกับผู้ก่อเหตุ เอ่ยชื่อซ้ำ ๆ ลงภาพผู้กระทำและเหยื่อ วิเคราะห์ตัวตน ปูมหลัง รวมทั้งครอบครัวของผู้ก่อเหตุ
2) นำเสนอขั้นตอน หรือเหตุผลของการกระทำอย่างละเอียด
3) เปิดคลิปเหตุการณ์วนไปวนมา
4) นำเสนอบรรยายรายละเอียดของพฤติกรรมของผู้กระทำ ทั้งก่อน ระหว่างเหตุการณ์ ภายหลังเหตุการณ์ เช่น การเตรียมการ อาวุธที่ใช้ วิธีการในการต่อสู้ อาจกลายเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับผู้เลียนแบบ ควรเน้นที่เหตุการณ์มากกว่าพฤติกรรมของผู้กระทำ ยิ่งกล่าวถึงน้อย โอกาสที่จะถูกเลียนแบบก็จะน้อยลง
5) เสนอภาพข่าวและภาษาที่มีลักษณะอุจาด และสร้างความรู้สึกสยดสยองซ้ำเติมความทุกข์โศกหรือละเมิดศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์
6) การสัมภาษณ์ผู้ประสบเหตุหรือญาติในลักษณะที่ทำให้เกิดอารมณ์ร่วม ซึ่งจะก่อความเครียด และรบกวนการฟื้นตัวทางจิตใจของเขา
7) นำเสนอข้อมูลความคิดเห็นที่มาจากผู้ที่ไม่มีอำนาจในการให้ข้อมูล หรือผู้ที่ไม่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเหตุดังกล่าว โดยการคาดเดาเหตุการณ์ หรือไม่ได้รับการยืนยันจากผู้บัญชาการเหตุการณ์หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายในเหตุการณ์นั้น ๆ
8) นำเสนอข่าวหรือภาพข่าวที่เป็นการเปิดเผยข้อมูล รายละเอียดการปฏิบัติภารกิจอันจะส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย

2. โรคเครียดภายหลังภยันตราย (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) กับการดูแลตนเองและผู้ใกล้ชิดอาการของโรคเครียดภายหลังภยันตราย ประกอบด้วย 3 อาการหลัก และระยะเวลานานเกินกว่า 1 เดือน ดังนี้

1) มีพฤติกรรมนึกถึงเหตุการณ์ร้ายนั้นซ้ำ ๆ นึกถึงเหตุการณ์ร้ายนั้นซ้ำ ๆ ฝันร้ายถึงเหตุร้ายนั้นซ้ำ ๆ และเห็นภาพเหตุร้ายเหมือนภาพติดตาซ้ำ ๆ ในขณะตื่น
2) มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ สิ่งเร้า สิ่งที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ หรือ สถานที่ สิ่งต่าง ๆ ที่มีลักษณะคล้ายกับเหตุการณ์นั้นที่จะกระตุ้นให้นึกถึง จนเกิดอาการตื่นตระหนก ผวา วิตกกังวล และ ทำให้นึกถึงเหตุร้ายนั้นซ้ำ ๆ รุนแรงมากขึ้น
3) มีอาการตื่นกลัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีอาการหวาดกลัว ตื่นตระหนก ตกใจง่าย กระสับกระส่าย วิตกกังวล คิดมาก มองโลกและตนเองในแง่ลบ นอนไม่หลับ หงุดหงิด สมาธิแย่ลง บางรายอาจมีความรู้สึกผิด รู้สึกซึมเศร้า หดหู่ สิ้นหวัง หรือ การคิดเรื่องทำร้ายตัวเอง

หมายเหตุ เมื่อเกิดอาการใน 3 ข้อนี้ นานเกินกว่า 1 เดือน จำเป็นต้องพบจิตแพทย์ เนื่องจากโรคเครียดภายหลังภยันตราย เป็นอาการที่ส่งผลกระทบกับจิตใจและพฤติกรรมในการใช้ชีวิตอย่างมาก

การดูแลตนเอง และผู้ใกล้ชิดเมื่อเกิดภาวะโรคเครียดภายหลังภยันตราย ประกอบด้วย 2 ส่วนที่สำคัญ ดังนี้

1. การดูแลด้านจิตใจ

1.1 งดการรับรู้ข่าวสาร เหตุการณ์ที่ยิ่งกระตุ้นให้นึกถึงเหตุการณ์ร้าย ในทุกช่องทาง

ควรงดสื่อโซเชียล รายการข่าวต่าง ๆ รวมถึงการงดการพูดคุยซักถามถึงเหตุการณ์ที่ยิ่งกระตุ้นให้นึกถึง เพราะจะกระตุ้นให้อาการเครียดเป็นมากขึ้น และไม่ส่งผลดีอะไร

1.2 การกลับมาดูแลฟื้นฟูร่างกาย และจิตใจอย่างเหมาะสม

การทำกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ดี ต่อสุขภาพ การพักผ่อนหย่อนใจที่รู้สึกสบายใจ การทำกิจกรรมดี ๆ กับครอบครัว เพื่อนฝูง โดยงดการพูดถึงเหตุการณ์ร้ายนั้น และการมีเวลาหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การทำกิจกรรมผ่อนคลายบำบัด เช่น การผ่อนคลายด้วยการฟังเพลงบรรเลงที่ช่วยให้ใจสบาย การทำโยคะ การผ่อนคลายด้วยการรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก (exercise breathing) เป็นต้น

1.3 การรับฟัง อย่างเปิดใจ และเข้าใจ

การเปิดใจรับฟังด้วยความเห็นใจ และเข้าใจ เป็นต้นทางของการเยียวยาใจที่ดีกับทั้งกับคนรอบข้าง และกับคนในสังคม มีแนวทางดังนี้

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

1) รับฟังอย่างใส่ใจ
2) รับฟังด้วยความเคารพในกันและกัน
3) รับฟังโดยไม่ตัดสิน
4) รับฟังอย่างไม่มีอคติ

สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

1) การตำหนิติเตียนกัน เช่น เตือนแล้วไม่เชื่อเลยต้องไปเจอเหตุการณ์นี้
2) การให้คำแนะนำ สั่งสอน ทั้งที่ยังไม่ได้รับฟัง และยังไม่ได้เข้าใจความรู้สึกเขา เช่น อย่าเครียดคิดมากไป ทำใจ สบายๆเดี๋ยวก็หายเครียด หรือ สู้สู้ อย่าอ่อนแอ เป็นต้น

1.4 <u>การแสดงความรัก ความห่วงใย และการให้กำลังใจ</u>

การแสดงความรัก ความห่วงใย และ การให้กำลังใจ ด้วยคำพูด สีหน้า แววตา การแสดงออกที่ส่งความรู้สึกดี ๆ ความรัก ความห่วงใย เช่น รอยยิ้ม การสัมผัส การโอบกอด การถามไถ่ทุกข์สุข จากใจที่มีความรัก ความห่วงใย เป็นพลังที่ดี ที่ช่วยให้ผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปได้

1.5 <u>การกลับไปใช้ชีวิตตามปกติ</u>

เมื่อร่างกายเริ่มแข็งแรง แนะนำการกลับไปใช้ชีวิตตามปกติ จะทำให้อาการทางจิตใจฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

2. การพบจิตแพทย์

เนื่องจากอาการนี้เป็นภาวะที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างมาก ควรได้รับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญควบคู่กับการดูแลจิตใจตนเองและผู้ใกล้ชิด จะช่วยบรรเทาอาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ สร้างความปลอดภัย ลดความเสี่ยงอันตรายที่เกิดขึ้นจากอาการได้ การรักษาประกอบด้วยการทำจิตบำบัด ร่วมกับการใช้ยาเพื่อรักษาและบรรเทาอาการ

3. การดูแลตนเองสำหรับบุคคลทั่วไปที่รับรู้เหตุการณ์ร้าย

1) <u>ลดหรืองดการเสพข่าวสาร</u>

การเสพข่าวสารที่เป็นเหตุการณ์ร้ายซ้ำ ๆ จะกระตุ้นความคิดให้วนเวียนกับเหตุการณ์ร้ายนั้นซ้ำ ๆ ส่งผลให้จิตใจเศร้าหดหู่ เจ็บปวด โกรธแค้น ซึ่งอารมณ์เหล่านี้ส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้เสพข่าว การลดหรืองดการเสพข่าวสารจะส่งผลดีต่อจิตใจที่ไม่ต้องวนเวียนอยู่กับความคิดและอารมณ์ด้านลบตลอดเวลาโดยไม่จำเป็น

2) <u>หากิจกรรมผ่อนคลายที่เหมาะสมต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจในรูปแบบอื่น นอกจากการเล่น Social media หรือ เสพข่าวสาร</u>

ควรมีการผ่อนคลายอารมณ์ในรูปแบบอื่น ที่ทำให้จิตใจเบิกบานผ่อนคลาย ส่งผลดีกับสุขภาพกายและใจ เช่น การออกกำลังกาย การอ่านหนังสือเล่มโปรด การดูหนัง ฟังเพลง การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนหรือคนในครอบครัว พูดคุยในเรื่องอื่นนอกเหนือจากเรื่องเหตุการณ์ร้าย เป็นการได้ผ่อนคลายที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งเป็นการได้สร้างสัมพันธภาพและการปลอบขวัญกันภายในครอบครัว

3) ดูแลจิตใจอย่างมีสติ

การเสพข่าวสารอย่างมีสติ รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความคาดหวัง จะช่วยให้ความคิด อารมณ์และ ความคาดหวัง ไม่มารบกวนจิตใจมากจนเกินไป ความทุกข์หลายครั้งเกิดจากความคิดปรุงแต่ง หรือเกิดจากถูกอารมณ์ด้านลบครอบงำ เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า อารมณ์กังวล หรือ ทุกข์เพราะความคาดหวัง ดังนั้นการกลับมาตั้งสติตระหนักรู้สภาพจิตใจและร่างกายจะช่วยให้รู้ว่าจิตใจ หรือร่างกายกำลังทุกข์อยู่ และทุกข์เพราะอะไร เช่นทุกข์เพราะคิดมาก ทุกข์เพราะอารมณ์โกรธ ทุกข์เพราะผิดหวัง หรือทุกข์เพราะร่างกายกำลังย่ำแย่ เป็นต้น

การเข้าใจในสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราสามารถดูแลจิตใจ และร่างกายได้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ เพราะเป็นการจัดการที่ต้นเหตุที่ทำให้ทุกข์ เช่นรับรู้ได้ว่าจิตใจกำลังเศร้าหดหู่ หรือร่างกายกำลังปวดศีรษะจากการเสพข่าวสาร เมื่อเกิดสติรู้ตัว ให้หยุดเสพข่าวสารนั้น

4) ไม่แชร์ภาพหรือข่าวเหตุการณ์ร้ายที่เกิดขึ้น

การแชร์ภาพ หรือข่าวเป็นการกระตุ้นให้สังคมเกิดการวนเวียนอยู่กับความคิดและอารมณ์ด้านลบ อันไม่เกิดผลดีต่อผู้ใด นอกจากนี้เหตุการณ์ร้ายที่เป็นจุดสนใจของสังคมมาก สามารถส่งผลให้คนจำนวนหนึ่งสนใจที่จะอยาก มีพฤติกรรมในแบบนั้นบ้าง การแชร์ภาพหรือข่าวซ้ำ ๆ อาจเป็นการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบทำให้เกิดความรุนแรงในแบบเดียวกันขึ้นได้ ประชาชนและสื่อจึงต้องมีความตระหนักระมัดระวังในการส่งข่าวหรือข้อมูล

ดังนั้น ทุกคนสามารถช่วยกันรักษาสังคมนี้ได้ ด้วยการ งดการแชร์ภาพ บทความ หรือ ข้อความจากเหตุการณ์ร้ายนั้น เพื่อไม่ให้พฤติกรรมนั้น กลายเป็นพฤติกรรมที่โดดเด่น โด่งดัง หรือเป็นจุดสนใจ ที่จะดึงดูดให้คนบางกลุ่มสนใจอยากทำตาม

5) <u>การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ควรแสดงความเห็นด้วยความเคารพผู้เกี่ยวข้องทั้งหมด ทั้งผู้ก่อเหตุ ครอบครัวผู้ก่อเหตุ ผู้เสียหาย และเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องต่าง ๆ</u>

การแสดงความคิดเห็นควรเป็นไปแบบสร้างสรรค์ สร้างความเข้าใจ ให้ความรู้ ให้ข้อคิดที่ดีเป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคม งดการแสดงความเห็นที่ตำหนิติเตียน ตัดสิน ด่าทอ ในทุกฝ่าย เพราะการใช้ถ้อยคำรุนแรง จะยิ่งกระตุ้นและส่งผ่านความรุนแรงให้เกิดต่อเนื่องไปในสังคม รวมถึงสร้างบาดแผลทางใจได้อย่างมาก ไม่แพ้ความรุนแรงจากการกระทำอื่น จึงสมควรระวังและใส่ใจการแสดงความคิดเห็นต่อคนอื่น โดยเฉพาะคนที่เราไม่ได้รู้จักเขาดีพอ

ในทางจิตวิทยาพบว่าการจัดการความรุนแรงด้วยความรุนแรง ไม่เคยให้ผลที่ดีในระยะยาว แต่กลับเป็นเหตุกระตุ้นให้เกิดเหตุโศกนาฏกรรม เพราะได้สร้างรอยแผลใจจากความเจ็บช้ำ และความโกรธแค้น การร่วมสร้างสังคมที่ไม่มีโศกนาฏกรรมความรุนแรง จึงจำเป็นต้องเริ่มต้นจากตัวเราก่อน ด้วยการหยุดส่งต่อความรุนแรงไม่ว่าจะในรูปแบบใด ทั้งท่าที คำพูด ความเห็น ข้อความ บทความที่ไม่เคารพต่อกัน ที่ตัดสินกัน ที่ทำร้ายจิตใจกัน เพราะความรุนแรงหลายครั้งเริ่มต้นจากความเจ็บปวด เมื่อรู้สึกเจ็บปวดมาก ความเจ็บปวดนั้นจะกลายร่างเป็นความโกรธแค้นได้ในที่สุด

6) <u>เรียนรู้จากเหตุการณ์</u>

ทุกเหตุการณ์นำมาเป็นบทเรียนได้เสมอ การกลับมาทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น และช่วยกันเรียนรู้ ไม่กล่าวโทษใคร หรือฝ่ายใด แต่มาทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในแง่มุมต่าง ๆ จะช่วยให้มีแนวทางที่ดีในการป้องกันปัญหาและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น สังคมจะดีได้ต่อเมื่อทุกคนช่วยเหลือกันอย่างมีสติ มีความเข้าใจที่ดี ทั้งในการดูแลจิตใจตนเอง ครอบครัว คนใกล้ชิดและคนในสังคม ซึ่งเป็นประโยชน์ในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติและสร้างสรรค์