

แนวทางการสนับสนุนด้านจิตใจเด็กช่วงสถานการณ์โควิด 19

ภัทรพลย์ เมืองทอง พย.ม (การพยาบาลเด็ก)*

บทคัดย่อ

ในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งถือเป็นภาวะฉุกเฉิน ที่ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคมและสุขภาพของประชากรทุกกลุ่มวัย ทำให้วิถีชีวิตของคนทุกกลุ่มวัยมีการเปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดปัญหาต่อจิตใจ และสังคมได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยเฉพาะในกลุ่มช่วงวัยเด็กที่ต้องพบกับเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการจำกัดการทำกิจกรรมร่วมกับเด็กวัยเดียวกัน การเรียนออนไลน์ ซึ่งล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล รวมทั้งส่งผลต่อการส่งเสริมพัฒนาการตามวัย การให้ดูแลด้านจิตใจมีส่วนสำคัญทำให้เด็กมีโอกาสคงไว้ซึ่งพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเด็กจึงจำเป็นต้องได้รับกลไกการจัดการที่เข้มแข็งเพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดในมิติด้านจิตใจทั้งระยะสั้นและระยะยาวเพื่อคงไว้ซึ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตตามแนวคิตมาตรการสนับสนุนทางจิตใจและจิตสังคมของ IASC (Inter-Agency Standing Committee) ดังนั้นวัตถุประสงค์ของบทความนี้เพื่อบ่งชี้ให้เห็นบุคลากรทางการแพทย์ ครอบครัว สังคมเห็นถึงความสำคัญของการดูแลด้านจิตใจของเด็กช่วงสถานการณ์โควิด 19 การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เพื่อจะช่วยให้เด็กความสามารถในการปรับตัว พ้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติภายหลังเผชิญวิกฤต และจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว

คำสำคัญ: การดูแลเด็ก การสนับสนุนด้านจิตใจ โควิด 19 ความเข้มแข็งทางใจ

* คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การแพทย์เจ้าฟ้าจุฬาภรณ ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์

Corresponding author email: nspt22@hotmail.com

วันที่รับ (received) 15 ก.พ. 2565 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 18 ส.ค. 2565 วันที่ตอบรับ (accepted) 23 ส.ค. 2565

Guidelines for Pediatric Psychological Support During the COVID-19 Pandemic

Pattaravalai Muangthong M.N.S. (Pediatric Nursing)*

Abstract

The COVID-19 epidemic has a major effect on the economy, society, and the health of people of all ages. Due to these circumstances, people now tend to live different lifestyles, resulting in both short-term and long-term psychological and societal problems. Furthermore, children are primarily affected by these changes as they must deal with limited means for interaction with peers their own age and online classes. Over time, this imposes repercussions on the proper growth, stress, and anxiety among those young generations. Thus, psychological care and support are essential for safeguarding their potential for both physical and mental growth. Additionally, strong management strategies are also essential to prevent both short-term and long-term psychological problems and maintain a good mental health, which could be achieved under the IASC's practices of mental and societal reinforcement (Inter-Agency Standing Committee). By the aforesaid rationales and issues, the research aimed to promote awareness among medical professionals, families, and society concerning the need of mental health care for children and to promote mind encouragement leading to faster adaptability in returning to their normal life after confronting a pandemic crisis.

Keywords: pediatric care, psychological support, covid-19, resilience

* Faculty of Nursing, HRH Princess Chulabhorn College of Medical Science
Corresponding author email: nspt22@hotmail.com

บทนำ

สถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (Covid-19) เป็นปัญหาทางด้านการแพทย์และสาธารณสุขที่สำคัญของคนทั่วโลก ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคมและสุขภาพของประชากรทุกกลุ่มวัย จนถึงปัจจุบันทั่วโลกมีจำนวนผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 รวม 446 ล้านคน และมีผู้ติดเชื้อในประเทศไทย 3.05 ล้าน คน (ข้อมูลเมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2565)¹

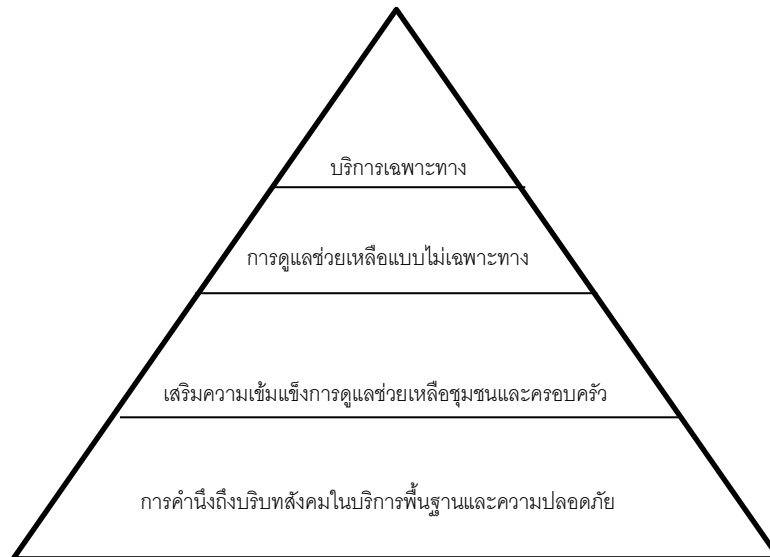
การระบาดระลอกใหม่ของโควิด-19 ทำให้เกิดผลกระทบในวงกว้างทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องสุขภาพ ทำให้วิถีชีวิตของคนทุกกลุ่มวัยมีการเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะของกลุ่มวัยเด็กที่เกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก กล่าวคือ เด็กไม่สามารถปรับตัวกับการเรียนรู้รูปแบบใหม่ได้ จนเกิดผลกระทบต่อการเรียนและพัฒนาร่างกายได้หลายด้าน ทำให้ส่งผลกระทบที่มีต่อครอบครัวและผู้เลี้ยงดู อาจจะเกิดการดูแลเด็กได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ ไม่สามารถใช้เวลาที่มีคุณภาพกับบุตรหลานได้อย่างเต็มศักยภาพอีกทั้งการใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การเว้นระยะห่างสังคม การจำกัดการทำกิจกรรมร่วมกับเด็กวัยเดียวกัน ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลในเด็ก ยังส่งผลกระทบต่อพัฒนาการตามวัยอีกด้วย จากการผลสำรวจของยูนิเซฟ² พบว่ามีจำนวนเด็กร้อยละ 70 ที่มีสุขภาพจิตที่แย่ลง จากการแพร่ระบาดของโควิด-19 สอดคล้องกับผลการประเมินสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่นไทยโดยกรมสุขภาพจิต³ ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2563 ถึง 30 กันยายน 2564 พบว่าร้อยละ 28 ของเด็กและวัยรุ่นมีภาวะเครียดสูง โดยร้อยละ 32 มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้าและร้อยละ 22 มีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตาย ในปัจจุบันเด็กและวัยรุ่นในประเทศไทยและทั่วโลก กำลังเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น โดยผลกระทบด้านสุขภาพจิตในเด็กส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของเด็กในระยะยาว จึงควรให้ความสำคัญกับการดูแลด้านจิตใจเพื่อให้เด็ก มีโอกาสได้พัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ ให้เต็มศักยภาพที่ได้รับตามธรรมชาติ จากการศึกษา ของ The State of the World's Children 2021; On My Mind: promoting, protecting and caring for children's mental health พบว่า เด็กจำนวน 7 ใน 10 ราย มีสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ลง ซึ่งเป็นผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่กังวลกับรายได้ของครอบครัว การเรียน การศึกษา ซึ่งชี้ให้เห็นว่าเด็กอย่างน้อย 1 ใน 7 คนทั่วโลกได้รับผลกระทบจากมาตรการ ล็อกดาวน์ ในขณะที่เด็กอีกมากกว่า 1,600 ล้านคนต้องเผชิญกับการเรียนรู้ที่หยุดชะงักลง²

เด็กเป็นกลุ่มเปราะบางเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องในภาวะการระบาดของโควิด 19 ซึ่งถือเป็นภาวะวิกฤตฉุกเฉินของโลกในขณะนี้ อาจจะได้รับผลกระทบจากการสูญเสีย การพลัดพรากจากครอบครัวโดยกะทันหัน เด็กจึงจำเป็นต้องได้รับกลไกการจัดการที่เข้มแข็งเพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดในมิติด้านจิตใจทั้งระยะสั้นและระยะยาว บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนให้บุคลากรทางการแพทย์ ครอบครัว สังคม เห็นความสำคัญและทราบถึงการดูแลเด็กในช่วงการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เพื่อจะช่วยให้เด็กความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับมาใช้ ชีวิตตามปกติภายหลังเผชิญวิกฤต เป็นพลังที่ช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหา ผ่านพ้นภาวะวิกฤตไปได้รวมถึงสามารถฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว

แนวคิดมาตรการสนับสนุนทางจิตใจและจิตสังคมในเด็กตามกรอบแนวคิดของ IASC (Inter-Agency Standing Committee)⁵

แนวคิดมาตรการสนับสนุนทางจิตใจและจิตสังคมของ IASC (Inter-Agency Standing Committee) ซึ่งเป็นกรอบความต้องการการสนับสนุนทางจิตใจและจิตสังคมในภาวะวิกฤตฉุกเฉิน ในภาวะการระบาดของโควิด 19 ซึ่งถือเป็นภาวะภัยพิบัติฉุกเฉิน ทำให้เกิดปัญหาต่อจิตใจและสังคมอย่างรุนแรงทั้งในระยะสั้น

และระยะยาว แนวคิดนี้เชื่อว่าการช่วยเหลือใด ๆ จากชุมชน ท้องถิ่น หรือจากภายนอกที่มีวัตถุประสงค์เพื่อปกป้องหรือส่งเสริมสุขภาพทางใจและ/หรือป้องกันหรือรักษาปัญหาทางสุขภาพจิต โดยคำนึงและให้ความสำคัญกับความปลอดภัย สิทธิมนุษยชน ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ความเท่าเทียมและคุณค่าของสังคมและวัฒนธรรม มีการทำงานร่วมกันแบบบูรณาการ เน้นภาคีเครือข่ายและการช่วยเหลือส่งต่อดังแสดงในรูปภาพที่ 1⁵



รูปภาพที่ 1 พีระมิตมาตรการสนับสนุนทางจิตใจและจิตสังคมตามกรอบแนวคิด IASC

โดยจะเห็นได้ว่าการสนับสนุนทางจิตใจมี 4 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 การคำนึงถึงบริบทสังคมและบริการพื้นฐานและความปลอดภัย กล่าวคือ สุขภาวะของประชาชนพึงต้องได้รับสิ่งจำเป็นพื้นฐานและสิทธิด้านความมั่นคงปลอดภัยและบริการที่จำเป็น ตัวอย่างเช่น เด็กควรอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเอาใจใส่เลี้ยงดูจากที่บ้านและโรงเรียนรวมถึงชุมชนโดยรอบ

ระดับที่ 2 เสริมความเข้มแข็งการดูแลช่วยเหลือชุมชนและครอบครัว การตอบสนองมิติด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นกรองครอบครัว สังคม ชุมชน เนื่องจากในภาวะวิกฤตฉุกเฉินมักจะพบการพลัดพรากจากกันของบุคคลในครอบครัวได้ สำหรับในการดูแลเด็ก จึงจำเป็นต้องมีการสนับสนุนช่วยเหลือด้านสุขภาวะของผู้ดูแล รวมถึงการรับมือกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการแยกจากจากครอบครัวรวมทั้งการเยียวยาฟื้นฟู

ระยะที่ 3 การดูแลช่วยเหลือแบบไม่เฉพาะทาง (เน้นรายบุคคล) เป็นการดูแลสุขภาพจิตพื้นฐานโดยบุคคลากรทางการแพทย์ทั่วไป การดูแลช่วยเหลือด้านอารมณ์พื้นฐาน เช่น การเสริมทักษะผู้ดูแลในการประเมินปัญหาทางจิตใจของเด็กในเบื้องต้น

ระยะที่ 4 บริการเฉพาะทาง เป็นการช่วยเหลือพิเศษสำคัญผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตโดยบุคคลากรเฉพาะทาง เช่น พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา จิตแพทย์

การดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมในสถานการณ์ฉุกเฉินกรอบแนวคิดของ IASC⁵

จากภาวะการณ่ระบาดของโควิด 19 ที่ส่งผลกระทบต่อระดับบุคคล ครอบครัวและสังคมในวงกว้าง ก่อให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ความมั่นคงปลอดภัย ซึ่งถือเป็นภาวะวิกฤตฉุกเฉินที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อจิตใจอย่างรุนแรง ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว แบ่งเป็น 6 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ระยะก่อนเริ่ม (Pre-

disaster or crisis phase) เป็นช่วงเริ่มส่งสัญญาณ เริ่มมีการให้ข่าวสาร เป็นต้น ระยะที่ 2 ระยะผลกระทบ (Impact Phase) เริ่มมีผู้ติดเชื้อและได้รับผลกระทบ เกิดความหวาดกลัว ตื่นตระหนก ระยะที่ 3 ระยะแรก (Heroic Phase) เกิดความตื่นตระหนก ตกใจ หรืออาจจะเพิกเฉยไม่เชื่อในสิ่งที่เกิดขึ้น ระยะที่ 4 ระยะอันนิมุน (Honeymoon phase) เป็นช่วงที่ได้รับการดูแลจากองค์กรต่าง ๆ เริ่มเห็นหนทางออกของการใช้ชีวิต ระยะที่ 5 ระยะมองเห็นตามสภาพเป็นจริง (Disillusionment phase) เป็นระยะที่เริ่มมองเห็นตามจริง ระยะที่ 6 ระยะฟื้นฟู (Reconstruction phase) เป็นภาวะที่ต้องการฟื้นฟูเพื่อกลับมาสู่ความเป็นปกติอีกครั้ง

สำหรับในเด็กนั้นเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบางทั้งต่อการติดเชื้อและวิถีการดำเนินชีวิต พัฒนาการตามวัย ด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา อาจมีการหยุดชะงักและส่งผลกระทบในระยะยาวได้ การดูแลช่วยเหลือทางด้านจิตใจ สนับสนุนทางด้านจิตใจและจิตสังคมเพื่อคงไว้ซึ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต ควรจะเริ่มตั้งแต่ระยะที่ 1 เพื่อสามารถลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นต่อจิตใจในระยะยาว การดูแลด้านจิตใจในเด็กตามกรอบแนวคิดของ Inter-Agency Standing Committee⁵ ที่เน้นการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมในสถานการณ์ฉุกเฉิน เน้นการใช้แนวทางการมีส่วนร่วมในการดูแลภายใต้ทรัพยากรและศักยภาพที่มีอยู่ มีแนวปฏิบัติที่ต้องคำนึงถึง ดังต่อไปนี้

1. การจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยทั้งที่บ้าน โรงเรียนและชุมชน ควรมีวัฒนธรรมที่เสริมสร้างความปลอดภัย เช่น ผู้ปกครองเป็นตัวอย่างในการสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือ เป็นต้น สำหรับในโรงเรียนจากการศึกษาของอารีย์ สดาร์ตัน ในปี 2556 พบว่า การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ดีจะส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในทุกๆ ด้าน การมีบรรยากาศที่มีความปลอดภัย เป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นส่งเสริมสนับสนุนให้เด็กสามารถพัฒนาตนเอง และมีความสุขกายสบายใจ⁶
2. การสร้างความสัมพันธ์ภาพเชิงบวก เช่น การมีกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน หรือกลุ่มผู้ปกครองที่คอยช่วยกันดูแลสนับสนุนซึ่งกันและกัน
3. เปิดโอกาสให้เด็กได้รับการกระตุ้นพัฒนาการ การเรียนรู้และพัฒนาทักษะตามวัย
4. การสร้างทักษะให้กับพ่อแม่และการสนับสนุนช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิต เป็นการสร้างความตระหนักรู้ต่อปฏิกิริยาตอบสนองต่อปัญหาทางด้านสุขภาพจิตของเด็กแบ่งตามพัฒนาการตามวัย เช่น วัย 4-6 ปี เด็กจะติดผู้ใหญ่บางคนมาก มีพฤติกรรมถดถอยจากช่วงวัยปกติ ไม่เล่นหรือเล่นซ้ำ ๆ หรือในวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมเสี่ยง ก้าวร้าวต่อต้านสังคมมากขึ้น แยกตัว ติดเพื่อนมาก เป็นต้น

แนวปฏิบัติเพื่อสนับสนุนความสามารถในการปรับตัวและการดูแลช่วยเหลือด้านจิตใจในเด็ก^{1,7}

1. ผู้ดูแลให้ความช่วยเหลือเด็กในการค้นหาวิธีเชิงบวกในการแสดงความรู้สึกคับข้องใจของตนเองออกมา เช่น ความกลัว ความกังวล โดยอาจจะใช้กิจกรรมประกอบในการช่วยให้เด็กได้แสดงออก เช่น การวาดภาพ โดยทั่วไปเด็กจะรู้สึกสบายใจมากขึ้น ถ้าเด็กได้สามารถแสดงและสื่อสารความรู้สึกได้ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและได้รับแรงสนับสนุนจากคนที่เด็กไว้วางใจ
2. ควรจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย รวมถึงกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ เพื่อกระตุ้นให้เด็กๆ ได้เล่นและได้ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นต่อไปแม้จะเป็นแค่ภายในครอบครัว
3. ควรรักษากิจวัตรประจำวันที่คุณเคยให้มากที่สุดเพื่อลดความรู้สึกถึงสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ลดปัญหาด้านสุขภาพจิตที่อาจตามมาจากการถูกบังคับให้ปรับตัวอย่างกะทันหัน
4. การสร้างกิจวัตรหรือกิจกรรมใหม่ ๆ เพื่อการอยู่บ้านของเด็กไม่น่าเบื่อเกินไป ทำให้เกิดความเครียดจากการทำกิจกรรมซ้ำ ๆ โดยเฉพาะถ้าเด็ก ๆ ถูกจำกัดบริเวณที่บ้าน ควรจัดกิจกรรมหรือการเล่นที่เหมาะสมตามวัย ส่งเสริมให้เด็กสามารถเล่นและสร้างสรรค์กับเด็กอื่น ๆ ได้

5. การพูดคุยเรื่องโควิด 19 โดยควรใช้วิธีการสื่อสารที่ตรงและเหมาะสมกับวัย ด้วยเนื้อหาข้อมูลที่เป็นจริง เข้าใจง่าย เกิดความวิตกกังวลการได้พูดคุยกับคนที่ใกล้ชิดอาจช่วยบรรเทาความกังวลได้

6. ให้เด็กอยู่ใกล้กับพ่อแม่และครอบครัวมากที่สุด ควรหลีกเลี่ยงการแยกเด็กและผู้ดูแลออกจากกันเท่าที่ทำได้ หากจำเป็นต้องแยกจากพ่อแม่หรือผู้ดูแล เด็กควรมีช่องทางในการติดต่อกับพ่อแม่อย่างสม่ำเสมอ เช่น การโทรศัพท์หรือวิดีโอคอลตามกำหนดเวลา

7. หากเด็กมีความเครียดจะมีการแสดงออกถึงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ต้องการอยู่กับพ่อแม่มากขึ้น หากลูกของคุณมีความกังวล การพูดคุยไปด้วยกันอาจช่วยลดความกังวลได้และหากเด็กในการดูแลพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ควรพาไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

8. พยายามสอบถามถึงความต้องการของเด็ก เพื่อให้เด็กรู้สึกมีคุณค่าและสามารถควบคุมอะไรบางอย่างได้ เช่น ให้เด็กออกแบบตารางการทำกิจกรรมในแต่ละวัน

9. ผู้ปกครองควรแสดงความเข้าใจถึงอารมณ์และการแสดงออกของเด็ก โดยเด็กจะมีการตอบสนองต่อสถานการณ์วิกฤติหรือการแยกจากแตกต่างกันออกไป ผู้ปกครองควรรับฟังอย่างตั้งใจ ไม่ต่อว่าและไม่ด่วนตัดสิน

10. การพัฒนาทักษะการจัดการกับความเครียด เช่น การให้เด็กได้ออกกำลังกาย การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ทักษะการสงบจิตใจ และทักษะการติดต่อสื่อสารให้กับเด็ก เช่น การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

11. ที่สำคัญตัวผู้ปกครองเองนั้นควรดูแลสุขภาพจิตตนเองอย่างใกล้ชิด จัดการอารมณ์ตนเองอย่างเหมาะสม เป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม

สำหรับการดูแลช่วยเหลือด้านจิตใจในเด็กควรจะเป็นการดูแลต่อเนื่อง โดยควรเริ่มจากครอบครัวที่ต้องมีการสำรวจสภาพจิตใจของบุคคลในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น ระหว่างการต้องแยกจากสังคมจะส่งผลใดบ้างต่อการดำรงชีวิตของสมาชิกในครอบครัวรวมถึงบุตรหลานด้วย หากผู้ปกครองประสบปัญหาความเครียด ความรุนแรงในครอบครัว หรือความเครียดของบุตรหลานหรือพบสัญญาณของพัฒนาการที่ถดถอย สามารถเข้ารับการช่วยเหลือจากหน่วยงานสาธารณสุขได้ ควรการจัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กให้มีพื้นที่ส่วนตัวภายใต้การกำกับของผู้ปกครองเพื่อลดความเครียดและเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับตัวเด็กได้อีกทั้งควรมีการจัดกิจกรรมและเสริมสร้างเวลาคุณภาพในครอบครัว เสริมแรงบวกด้านต่าง ๆ ให้กับบุตรหลานเพื่อให้พร้อมต่อการที่จะเริ่มออกไปมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมต่อไป

ในกรณีที่เด็กมีการติดเชื่อและมีความจำเป็นต้องแยกสังเกตอาการจากครอบครัว สามารถใช้หลักการเดียวกันกับผู้ใหญ่ได้ แต่ควรคำนึงถึงระยะพัฒนาการ ความเข้าใจในเด็กแต่ละวัย อาจจะมีการใช้ภาษาการเข้าใจภาษาที่ต่างกันเพราะฉะนั้นควรมีการใช้ภาษาที่เหมาะสมกับวัย และมีแนวทางปฏิบัติของบุคลากรดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการแยกเด็กออกจากผู้ปกครองโดยไม่จำเป็น หากสุดวิสัยจำเป็นต้องเกิดการแยกจากควรมีผู้ดูแลทดแทนที่มีความเหมาะสมและสามารถติดตามเด็กได้อย่างสม่ำเสมอ เช่น ญาติหรือนักสังคมสงเคราะห์ นอกจากนี้ระหว่างการแยกตัว ควรมีช่วงเวลาหรือช่องทางให้เด็กสามารถติดต่อกับผู้ปกครองได้อย่างสม่ำเสมอ เช่น การคุยโทรศัพท์ หรือการสื่อสารอื่น ๆ ที่เหมาะสมตามช่วงอายุของเด็ก

2. รักษากิจวัตรประจำวันให้คล้ายเดิมมากที่สุด โดยเฉพาะถ้าเด็กๆ ควรจัดกิจกรรมหรือการเล่นที่เหมาะสมตามวัย

3. ควรให้ข้อมูลที่เป็นจริง เข้าใจง่ายและเหมาะสมกับอายุของเด็ก หากพบว่าเด็กมีความวิตกกังวลการได้พูดคุยกับคนที่ใกล้ชิดอาจช่วยบรรเทาความกังวลได้

การที่ผู้ดูแลสามารถให้การสนับสนุนการดูแลช่วยเหลือด้านจิตใจในเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ย่อมจะก่อให้เกิดผลดีต่อตัวเด็กและเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก เด็กจะได้รับประสบการณ์ที่ดี มีวิธีรับมือกับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติ และสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) สามารถนำไปสู่การสร้างการดูแลช่วยเหลือตนเอง ครอบครัวและสังคม

การสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

การสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติภายหลังเผชิญวิกฤติ เป็นพลังที่ช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหา ผ่านพ้นภาวะวิกฤติไปได้ รวมถึงสามารถฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีการปรับตัวได้ดีจนสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง และเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจที่ดี ฉะนั้น การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับเด็ก จะช่วยให้เด็กมีความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวเป็นปกติได้อย่างเหมาะสม ซึ่งความเข้มแข็งทางใจเกิดจากปัจจัยสำคัญ 4 ประการ⁸ ได้แก่ 1) ความรู้สึกดีต่อตนเอง (Sense of self/ self-esteem) 2) ความสามารถในการจัดการและแก้ปัญหาในชีวิต (Sense of control) 3) การมีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน (Sense of connection) 4) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Sense of purpose)

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามช่วงวัย จำเป็นต้องเริ่มจากการสร้างความเข้มแข็งทางใจระดับครอบครัว โดยเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำได้โดยการใช้หลัก 5 ต¹¹ ได้แก่ 1) ติดต่อน คือการพูดคุยกันอย่างเป็นปกติ โดยคำนึงถึงระยะพัฒนาการของสมาชิกในครอบครัว หากอยู่ในช่วงการกักตัวให้คงไว้ซึ่งการติดต่อสื่อสารอาจจะเป็นการสื่อสารผ่านโทรศัพท์หรือโซเชียลมีเดีย 2) ติดตาม คือการติดตามข่าวสาร สถานการณ์ต่าง ๆ อย่างพอดี ไม่ใช้เวลาในการอยู่หน้าจอนานเกินไปเพราะจะทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น 3) ต่อต้าน ประเมินความเครียดด้วยตนเอง อาจพบว่ามีความเครียด ต้องเข้ารับการดูแล 4) เต็มเต็ม เข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพจิตที่เข้าถึงได้ง่ายและทันสมัย 5) ต้องชม การให้กำลังใจและชื่นชมตนเองและสมาชิกในครอบครัว

สำหรับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามช่วงวัยสามารถทำได้ ดังนี้

1. วัยทารก วัยทารกสามารถส่งเสริมทักษะนี้ได้ ในความพยายามที่จะคิดของเด็กด้วย ตัวอย่างเช่น โดยการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้สังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ สถานการณ์ เช่น หัดใช้มือหรือช้อนในการตักอาหารกินเอง โดยไม่บังคับ ในเด็กเล็ก สามารถฝึกโดยใช้สถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน เช่น การเล่นของเล่นร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียน การให้เด็กได้ลองพยายามใส่รองเท้าด้วยตนเอง การฝึกการรอคอย เป็นต้น⁹

2. เด็กปฐมวัย การสร้างความเข้มแข็งทางใจ เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เด็กปฐมวัยสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข เด็กที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นเกราะป้องกัน จะสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ โดยใช้ทักษะทางอารมณ์และสังคม รวมถึงการแก้ปัญหาที่เหมาะสม โดยการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนับสนุนให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง และไว้วางใจ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้รอบตัวและสร้างค่านิยมเชิงบวก จะส่งเสริมให้เด็กมีประสบการณ์ใหม่ รู้ตัวตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงการยอมรับผลการกระทำของตนเองทั้งทางบวกและทางลบ ร่วมกันสร้างข้อตกลงและมุ่งมั่นปฏิบัติตามข้อตกลงที่สร้างขึ้น มีทักษะในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์¹⁰

3. เด็กวัยเรียนและวัยรุ่น เน้นหลักการมีส่วนร่วมและเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้เรียน ผู้สอนจะต้องช่วยเหลือให้นักเรียนได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการคิด การแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ของตนเองกับผู้อื่น การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจควรทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความแข็งแกร่งในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว หรืออาจเกิดขึ้นในอนาคต ควรให้อิสระตามวัย ร่วมกับฝึกความรับผิดชอบ ช่วยเหลือตนเอง โดยมีผู้ปกครองร่วมใจในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เด็กไม่สามารถทำได้ด้วยตนเอง ช่วย让孩子เข้าใจความรู้สึกตนเอง และสามารถสื่อสาร ควรให้กำลังใจ ชี้แนะแนวทางแก้ไข และช่วยเหลือตามความเหมาะสม

สรุป

การเผชิญวิกฤตโควิด 19 ได้ทำให้บทบาทของบุคลากรทางการแพทย์ ครอบครัว สังคมในการดูแล ด้านสุขภาพจิตในวัยเด็กมีความชัดเจนมากขึ้น โดยหลักการดูแลด้านสุขภาพนั้นจะต้องครอบคลุมทุกมิติ ด้านร่างกาย จิตใจและจิตสังคม โดยจากบทความนี้จะเห็นได้ว่าการสนับสนุนทางจิตใจมีวัตถุประสงค์เพื่อ ปกป้องหรือส่งเสริมสุขภาพทางใจและ/หรือป้องกันหรือรักษาปัญหาทางสุขภาพจิต โดยจะคำนึงและให้ความสำคัญกับความปลอดภัย สิทธิมนุษยชน ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ความเท่าเทียมและคุณค่าของสังคมและ วัฒนธรรม มีการทำงานร่วมกันแบบบูรณาการของทุกภาคส่วน และจากบทความจะเห็นได้ว่า การดูแลด้าน จิตใจในเด็กตามกรอบแนวคิดของ Inter-Agency Standing Committee⁵ นั้น เน้นการใช้แนวทางการมีส่วนร่วมในการดูแลภายใต้ทรัพยากรและศักยภาพที่มีอยู่ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ชุมชนหรือสังคม การที่ผู้ดูแล สามารถให้การสนับสนุนการดูแลช่วยเหลือด้านจิตใจในเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ย่อมจะก่อให้เกิดผลดี ต่อตัวเด็กและเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก เด็กจะได้รับประสบการณ์ที่ดี มีวิธีรับมือกับปัญหาที่อาจจะ เกิดขึ้นในอนาคตได้เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติ และสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) สามารถนำไปสู่การสร้างการดูแลช่วยเหลือตนเอง ครอบครัวและสังคม

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization (WHO). Coronavirus (COVID-19) Dashboard [Internet]. 2022 [cited 2022 Mar 1]. Available from: <https://covid19.who.int/>.
2. UNICEF. The State of the World's Children 2021 On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health [Internet]. 2022 [cited 2022 Mar 1]. Available from: URL:<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>.
3. กรมสุขภาพจิต. คู่มือการปฏิบัติงานทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจทุกระดับ : ผู้ประสบภาวะวิกฤติใน กรณีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 11 มี.ค. 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.dmh.go.th/covid19/pnews/files/MCATTupdate.pdf>
4. Dupuy HJ. The general well-being schedule. In: Mcdowell & Clair Newell, editor. New York: Oxford university press; 1997.
5. Inter-Agency Standing Committee. IASC Guidance on Operational Consideration for Multispectral Mental Health and Psychosocial Support Programs during the COVID-19 Pandemic [Internet]. 2022 [cited 2022 Mar 1]. Available from: <https://interagencystandingcommittee.org>

6. อารียา สตาร์ตัน. การจัดสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตราชเทวี [สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2556.
7. ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. คำแนะนำในการดูแลจิตใจช่วงการระบาดของไวรัส Covid-19 [Mental care advice during the Covid-19 virus outbreak] [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 15 ก.พ. 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.rcpsych.org/th/organization/laws-regulations>.
8. ประเวศ ตันติพัฒน์สกุล. แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด; 2551.
9. กรมสุขภาพจิต. เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ. สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2552.
10. อภิพร เป็งปิง, ศศิลักษณ์ ชัยนกิจ. การนำเสนอกรอบแนวคิดบทบาทครูในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาล. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา (OJED) [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 11 พ.ย. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.tci-thaijo.org/index.php/OJED/article/view/184416/144214>.
11. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 และโรงพยาบาลจิตเวช พิษณุโลก. แยกตัวที่บ้านอย่างไรให้มีความสุข. [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 9 มิ.ย. 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.mhc2.go.th/newweb/files/img/160214646502-2.1.jpg>.