



บทบรรณาธิการ พลังสุขภาพจิต: ฝ่าวิกฤติ

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, พ.บ.*

นับตั้งแต่วันที่ 25 พฤษภาคม 2551 มีการชุมนุมทางการเมืองโดยกลุ่มต่างๆ จนกระทั่งเกิดเหตุการณ์ความรุนแรงในวันที่ 7 ตุลาคม 2551 ทำให้เกิดรอยร้าวในสังคม มีการแบ่งแยกทางความคิดและอุดมการณ์ทางการเมืองอย่างชัดเจน ก่อให้เกิดวิกฤติด้านการเมืองสืบเนื่องโดยไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าจะสิ้นสุดอย่างไรเมื่อไหร่ นอกจากนี้ภาวะเศรษฐกิจโลกถดถอย มีความผันผวนทางการเงินมีผลกระทบต่อปัจจัยการลงทุนในประเทศ นำไปสู่การทำนายสภาพการว่างงานในปี 2552 จะมีคนว่างงานในประเทศไทยจำนวนมากกว่าล้านคน¹ วิกฤติด้านการเมืองและเศรษฐกิจดังกล่าวมีผลกระทบต่อความสุขมวลรวมของคนไทยซึ่งสำรวจโดยเอแบคโพลระหว่างเดือนกันยายน-ตุลาคม 2551 โดยผลการสำรวจดัชนีความสุขมวลรวมลดลง โดยเฉพาะคนกรุงเทพฯ มีค่าคะแนนความสุขต่ำสุด²

ดังนั้นกรมสุขภาพจิตจึงควรมีบทบาท 3 ประการคือ การเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบจากความรุนแรงทางการเมือง การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตจากความขัดแย้งทางการเมือง และ

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตจากวิกฤติเศรษฐกิจตลอดปี 2552 ในที่นี้จะกล่าวถึงพลังสุขภาพจิตที่ประชาชนสามารถนำไปประยุกต์ด้วยตนเอง เพื่อส่งเสริมสมรรถนะหรือพลังสุขภาพจิตในการเผชิญปัญหาวิกฤติต่างๆ ในชีวิต

พลังสุขภาพจิต (resilience) เป็นพลังในการเผชิญวิกฤติ หรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยอาจแบ่งได้ง่ายๆ เป็น 3 ประเภทคือ³

- I am (พลังที่เกิดจากการเรียนรู้สะสมมาในอดีต)
- I have (พลังที่เกิดจากการเกื้อหนุนของบุคคลต่างๆ)
- I can (พลังที่มาจากการเรียนรู้ที่จะปรับตัวและแก้ไขปัญหา)

เมื่อประมวลพลังสุขภาพจิตในการเผชิญกับสถานะที่แตกต่างกัน จะมีลักษณะร่วม 7 ประการ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของจิตวิทยาทางบวก (Positive psychology) โดยสามารถจัดแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. พลังการปรับตัว 4 ประการ เรียกโดยย่อว่า **ปรับ 4** ตรงกับแนวคิดเรื่อง I can

*กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต

2. พลังจากการใช้ต้นทุนเดิมที่มีอยู่ 3 ประการ เรียกโดยย่อว่า **เดิม 3** ตรงกับแนวคิดเรื่อง I am และ I have

ปรับ 4 ได้แก่

1. ปรับอารมณ์ : มีสติ ไม่ใช้อารมณ์ให้อภัย

2. ปรับความคิด : คิดทางบวก มองเห็นด้านดีของเหตุการณ์

3. ปรับการกระทำ : เราทำอะไรได้ แม้จะเล็กน้อยเพื่อให้เหตุการณ์ดีขึ้น

4. ปรับเป้าหมาย : ยึดหยุ่นตามสถานการณ์

เดิม 3 ได้แก่

1. เดิมศรัทธา : เชื่อว่าชีวิตมีคุณค่าและความหวัง แม้จะถูกทดสอบบ้างแต่จะช่วยทำให้เข้มแข็งขึ้น

2. เดิมมิตร : มีคนที่พร้อมจะรับฟังและช่วยเหลือเรา

3. เดิมจิตใจกว้าง : เข้าใจในความรู้สึกของอีกฝ่าย

ปัจจุบันคนไทยเผชิญกับวิกฤติ 3 ด้านคือ

1. การเมือง : เกิดความขัดแย้งทางความคิดเห็นที่รุนแรง แบ่งแยกเป็นฝักฝ่าย

2. เศรษฐกิจ : เศรษฐกิจถดถอย คนงานถูกเลิกจ้าง

3. ชีวิต : ชีวิตคู่ชีวิตครอบครัวมีปัญหา เมื่อประยุกต์พลังสุขภาพจิต 7 ประการ จะได้แนวทางเฉพาะสำหรับแต่ละวิกฤติดังนี้

เสริมพลังสุขภาพจิตในวิกฤติการเมือง

ปรับ 4 ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย	ไม่โกรธแค้น ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา มองเห็นด้านดี คือ สังคมตื่นตัว/ไฟสันติ/ใช้เหตุผลข้อเท็จจริงมากขึ้น ติดตามข่าวสาร เลือกวิธีสื่อสารและแสดงความห่วงใยบ้านเมืองที่เหมาะสม มองความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา โดยทุกฝ่ายต่างก็ห่วงใยบ้านเมือง
เดิม 3 เดิมศรัทธา เดิมมิตร เดิมจิตใจกว้าง	เชื่อมั่นว่าบ้านเมืองจะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น พูดคุยกับคนที่ไว้ใจเพื่อหาทางออก รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ทำให้เรามีข้อมูลเพิ่มเติม มองอะไรได้รอบด้านขึ้น

เสริมพลังสุขภาพจิตในวิกฤติเศรษฐกิจ

ปรับ 4 ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย	ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง มองด้านดี เช่น ช่วยให้ใช้ชีวิตเรียบง่าย ประหยัด (งานเสริม, อาชีพใหม่ ถัดจากงาน) ลดรายจ่าย ทำบัญชีครัวเรือน ไม่ฟุ้งเฟ้อ/มีความสุขอย่างพอเพียง
เดิม 3 เดิมศรัทธา เดิมมิตร เดิมจิตใจให้กว้าง	เศรษฐกิจย่ำแย่มีลงมีขึ้น ปรึกษาคณะในครอบครัว คนอื่นก็ลำบากเช่นกัน

เสริมพลังสุขภาพจิตในวิกฤติชีวิต/ครอบครัว

ปรับ 4 ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย	ไม่โกรธเกลียด ให้อภัยกัน ให้อภัยตนเอง ค้นหาด้านดีของอีกฝ่าย มองด้านบวก กล่าวคำขอโทษ/แสดงความห่วงใย ปรับเป้าหมายส่วนตัวให้เข้ากับครอบครัว ช่วยกันดูแลลูก
เดิม 3 เดิมศรัทธา เดิมมิตร เดิมจิตใจให้กว้าง	ชีวิตย่ำแย่มีอุปสรรคเป็นธรรมดา ขอคำแนะนำจากญาติผู้ใหญ่ อีกฝ่ายก็มีปัญหาและเหตุผลของเขาเองที่เราต้องเข้าใจและเรียนรู้

สรุป

พลังสุขภาพจิต เป็นแนวทางสำคัญในงานส่งเสริมป้องกันสุขภาพจิตที่วางอยู่บนพื้นฐานทางทฤษฎีของเรื่อง resilience⁴ และ positive psychology⁵ สามารถนำมาใช้ได้อย่างดี ใน

สถานการณ์ของประเทศไทย ที่ต้องเผชิญทั้งวิกฤติทางการเมือง เศรษฐกิจ และปัญหาชีวิต โดยเสนอแนวเป็นทางให้ประชาชนใช้ในการปรับตัวให้ผ่านพ้นวิกฤติ ทั้ง 3 ประการไปได้ด้วยสุขภาพจิตที่เข้มแข็งขึ้น

กรมสุขภาพจิตนำเสนอพลังสุขภาพจิตในลักษณะที่เข้าใจง่ายโดยแบ่งพลังสุขภาพจิตเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก (ปรับ 4) เน้นการปรับตัวโดยต้องปรับอารมณ์ ความคิด การกระทำ และเป้าหมาย ส่วนกลุ่มหลัง (เดิม 3) เน้นการใช้ต้นทุนของบุคคลในด้าน ศรัทธา สัมพันธภาพ ตลอดจนความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ทั้งนี้ได้แยกแยะออกไปตามวิกฤติทั้ง 3 ประการ เพื่อให้เหมาะสมกับผู้เผชิญวิกฤติในแต่ละเรื่อง

เอกสารอ้างอิง

1. บทวิเคราะห์: ประกันว่างงานรับมือวิกฤติเศรษฐกิจ. สำนักข่าวแห่งชาติ. เข้าถึงได้ที่ <http://www.thainews.prd.go.th>. [31 ตุลาคม 2551]
2. เอแบคโพล: ความสุขมวลรวมประจำเดือนกันยายน-ต้นเดือนตุลาคม 2551. เข้าถึงได้ที่ <http://www.ryt9.com/news> [31 ตุลาคม 2551].
3. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. การสร้างเสริมความหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤติสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องจากสงครามและการก่อการร้าย. กรุงเทพมหานคร: ปิยะนงค์ พับลิชชิง จำกัด; 2549.
4. สุภรัตน์ เอกอัศวิน. ความสามารถยืนหยัดเผชิญวิกฤติ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2551;16:190-8.
5. Haggard L. How to be happy. London: BBC Books; 2005.