

ปกิณกะ

Miscellany

บทเรียนด้านสุขภาพจิตในภัยพิบัติ: กรณีการช่วยเหลือทีมหมูป่า พลัดหลงในถ้ำหลวง

Lesson learned in disaster mental health from Tham Luang Cave rescue

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, พ.บ.
Yongyud Wongpiromsarn, M.D.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
Department of Mental Health, Ministry of Public Health

จากกรณีทีมฟุตบอลและโค้ชหมูป่าอะคาเดมี ทั้ง 13 ชีวิต ติดในวนอุทยานถ้ำหลวงขุนน้ำนางนอน อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ระหว่างวันที่ 23 มิถุนายน ถึงวันที่ 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2561 นั้น ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าสังคมไทยไม่มีใครที่ไม่ทราบข่าวและไม่พูดถึง การถอดบทเรียนหลังเกิดเหตุการณ์นี้อย่างครอบคลุมและรอบด้านเพื่อเรียนรู้การจัดการกับภัยพิบัติและภาวะวิกฤติ จะเกิดยังประโยชน์อย่างมากสำหรับการเรียนรู้ในสังคมไทย ไม่จำกัดเฉพาะเหตุการณ์นี้เท่านั้น แต่สามารถนำบทเรียนที่ได้ไปใช้ในภาวะวิกฤติอื่นในอนาคตต่อไป

1. หลักการดูแลผู้ประสบภัยภายหลังเหตุการณ์

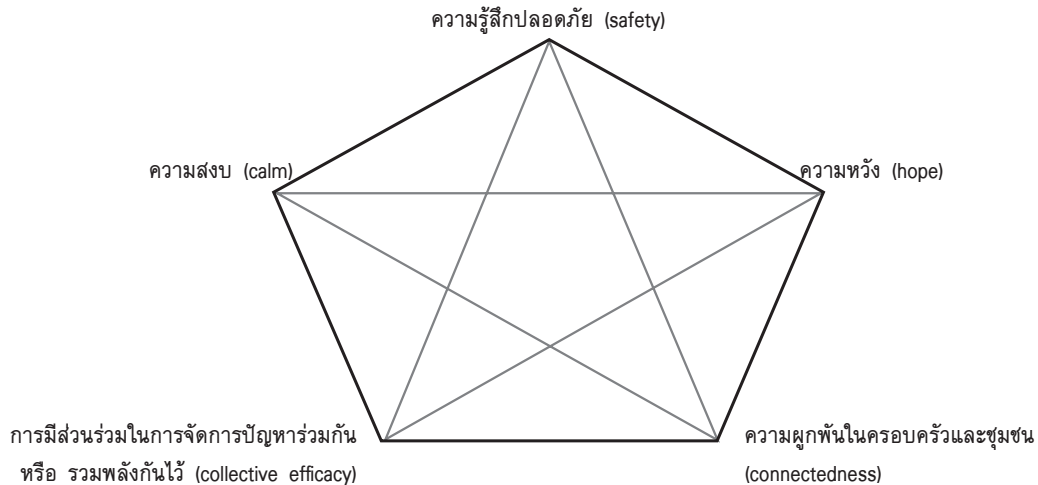
แนวคิดสำคัญมาจากบทความเรื่อง five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence โดย

Hopfoll และคณะ¹ ซึ่งได้ทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ และรวบรวมความคิดเห็นของนักวิชาการสำคัญ ๆ ทั่วโลกที่มีประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชภายหลังภัยพิบัติ โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า โรคเครียดภายหลังภัยอันตราย (post-traumatic stress disorder; PTSD) การฆ่าตัวตาย การใช้สารเสพติด และการใช้ความรุนแรง บทความนี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างกว้างขวางจากแนวคิดเดิมที่มุ่งเน้นการมองปัญหาสุขภาพจิตเป็นรายบุคคลและให้การช่วยเหลือที่เน้นการบำบัด มาเป็นมุ่งเน้นที่พลังทางสังคมของผู้รอดชีวิต โดยมีหลักการสำคัญ 5 ประการ คือ ความสงบ ความรู้สึกปลอดภัย ไม่สิ้นหวัง (ความหวัง) รวมพลังกันไว้ (ความผูกพันในครอบครัวและชุมชน) ยืนหยัดได้ด้วยตนเองและชุมชน (การมีส่วนร่วมในการจัดการปัญหาาร่วมกัน)

ติดต่อผู้พิมพ์: ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์; e-mail: yongyud1@gmail.com

ภาพที่ 1 หลักการสำคัญ 5 ประการในการดูแล
ผู้ประสบภัยภายหลังเหตุการณ์ (ปรับปรุงจาก Hobfoll
SE, et al. Five essential elements of immediate and

mid-term mass trauma intervention: empirical evidence.
Psychiatry 2007;70:283-315)



การดำเนินการตามหลักการสำคัญห้า
ประการดังกล่าวจะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ
ในผู้ประสบภัยพิบัติหรือความรุนแรงจากน้ำมือมนุษย์
ได้ดีกว่าการมุ่งเน้นที่รายบุคคล โดยมีการนำเสนอ
มาตรการทางสาธารณสุข (public health) แต่ไม่ทิ้ง
มาตรการระดับบุคคล กลุ่มคน และครอบครัว
อย่างไรก็ตามการนำไปใช้ ผู้บริหารและผู้เกี่ยวข้องจะ
ต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับประเภทของภัยพิบัติและ
บริบททางสังคมวัฒนธรรม รวมทั้งลำดับความสำคัญ
ของปัญหา (priority) ที่เหมาะสมกับเพศและวัยของ
กลุ่มเป้าหมายที่ประสบภัยด้วย² ซึ่งในกรณีศึกษา
นี้เป็นการประสบภัยพิบัติจากการพลัดหลงในถ้ำลึกที่มี
ความไม่แน่นอนของกระแสน้ำที่ท่วมสูงขึ้น และ
กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นเด็กอายุ 11-16 ปี การนำ
หลักการสำคัญ 5 ประการมาใช้ จึงมีประเด็นที่ต้อง
พิจารณาทั้ง *ควรทำ* และ *ไม่ควรทำ* ดังนี้

ความสงบ (calming) เด็กที่มีภาวะ
อารมณ์ว่าวุ่นมากมักจะเกิดบาดแผลทางใจที่รุนแรง
มาตรการทางสาธารณสุข เช่น การส่งทีมเข้าไปอยู่
เป็นเพื่อนในระหว่างรอการพาออก การติดต่อสื่อสาร
กับครอบครัวในระหว่างอยู่ในถ้ำหรืออยู่ที่โรงพยาบาล
การรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ไม่มากเกินไป ส่วนมาตรการ
ระดับบุคคลและกลุ่ม เช่น การฝึกจัดการระดับความ
กังวลด้วยการทำสมาธิ/สวดมนต์ การฝึกกิจกรรม
ผ่อนคลาย (เช่น การร้องเพลง) การให้ยาคลายกังวล
ขณะดำนํ้าออกมา เป็นต้น

ความรู้สึกปลอดภัย (a sense of safety)
หลักข้อนี้เป็นการป้องกันโรคเครียดภายหลังภัยอันตราย
ได้ดีมาก แต่เป็นเรื่องที่ยากและเปลี่ยนแปลงไปตาม
บริบทของเหตุการณ์ มาตรการทางสาธารณสุขคือ
การสื่อสารกับครอบครัวและประชาชนให้ชัดเจนว่า
ศูนย์ปฏิบัติการภัยพิบัติได้ให้ความสำคัญกับเรื่อง

ความปลอดภัยนี้เป็นอันดับแรก รวมทั้งแก้ไขข้อเสียที่ไม่ถูกต้อง ส่วนในด้านมาตรการระดับบุคคลและกลุ่ม เช่น การที่เด็กได้พักบนที่สูง ได้รับอาหารและอุปกรณ์กันหนาว การรักษาบาดแผล ล้วนเป็นการจัดการที่ช่วยสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้กับเด็ก

ไม่สิ้นหวัง (hope) ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญคือ การกลับไปใช้ชีวิตตามปกติที่ทำให้ตนเองรู้สึกมีความหวังและอนาคต เช่น การเรียน การร่วมทีมฟุตบอล แต่ปัจจัยลบคือความรู้สึกผิดต่อครอบครัวหรือต่อผู้ที่เสียสละชีวิตในการช่วยเหลือพวกเขา ซึ่งเป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้และจะต้องก้าวข้ามไปได้เช่นกัน ด้วยการให้รำลึกถึงคนที่จากไป ได้แลกเปลี่ยนความรู้สึก ได้อุทิศส่วนกุศลด้วยการบวช และการทำจิตอาสา หากพบว่าหลังเหตุการณ์ผ่านไป 1 เดือนแล้วยังมีเด็กคนใดที่ยังติดค้างในใจหรือมีภาวะซึมเศร้าอยู่ก็ควรได้รับการบำบัดรักษาต่อไป การช่วยเหลือที่เหมาะสมคือ ไม่ควรสร้างความหวังเกินจริง เช่น ทำให้พวกเขาเป็นเหมือนดารารหรือคนพิเศษ ได้รับคำตอบแทนมากในระยะสั้น ให้สิทธิพิเศษที่ไม่ได้มาจากความสามารถจริง เหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่พึงกระทำ เพราะเมื่อเวลาผ่านไปความช่วยเหลือเหล่านี้ก็จะหายไป และทำให้เด็ก ๆ กลับมาสับสนและท้อแท้ใจได้

รวมพลังกันไว้ (connectedness) หมายถึงพลังของครอบครัวและสังคม เช่น พลังจากกลุ่มเพื่อนในโรงเรียนและในทีมฟุตบอล โดยทั่วไปพบว่าคนที่โดดเดี่ยวจะมีปัญหาสุขภาพจิตภายหลังภัยพิบัติสูง ดังนั้นการกลับเข้าสู่ความสัมพันธ์เหล่านี้โดยเร็วจึงย่อมเป็นผลดี เช่น การกลับบ้านโดยที่มีความเข้าใจบทบาทของครอบครัว การกลับไปเรียนหนังสือโดยมีการช่วยเหลือที่จำเป็นเพื่อให้เรียนตามเพื่อน ๆ ได้ทัน การกลับไปเล่นฟุตบอลอีกครั้ง ล้วนแต่สามารถช่วย

ให้เด็กดีขึ้นได้ และต้องป้องกันเด็กจากกิจกรรมที่มาจากสังคมในทางลบ เช่น การนำเด็กมาเดินสายให้สัมภาษณ์ตามสื่อต่าง ๆ ที่ทำให้เด็กต้องออกจากชีวิตปกติ การให้คำตอบแทนที่ถามออกสื่อ ซึ่งเหล่านี้ไม่สอดคล้องกับหลักการที่ยืนยันได้ด้วยตนเอง ดังจะได้กล่าวต่อไป ในระดับบุคคลและกลุ่มควรส่งเสริมให้มีการช่วยเหลือกันเอง เช่น กลุ่มเด็กและกลุ่มผู้ปกครองควรได้พบปะพูดคุยกันประจำแบบกลุ่มช่วยเหลือกันเอง คนที่เข้มแข็งช่วยคนที่อ่อนแอ เพื่อน ๆ ช่วยการปรับตัว เช่น การเรียน

ยืนหยัดได้ด้วยตนเองและชุมชน (self and collective efficacy) จะต้องเสริมสร้างความเชื่อในความสามารถของตนและพลังกลุ่ม ไม่สร้างความรู้สึกว่าเป็นเหยื่อที่อ่อนแอและต้องคอยรับการช่วยเหลือ ดังนั้นการดูแลในระยะนี้จึงมีความสำคัญมาก การช่วยเหลือที่ดีคือทำในระดับองค์กร เช่น ทีมฟุตบอลโรงเรียนและชุมชน มากกว่ามุ่งไปที่ตัวบุคคลในระยะสั้น ๆ ควรให้พวกเขาได้ตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยไม่ถูกครอบงำจากสื่อธุรกิจหรือผู้ที่จะหาประโยชน์จากการรอดชีวิตของพวกเขา กลุ่มเพื่อนที่เข้มแข็งในที่นี้คือทีมหมูป่าอะคาเดมีและระบบของโรงเรียนที่จะช่วยทำให้ทุกคนรู้สึกมั่นคง มีความหวังขณะเดียวกันก็ไม่ปกป้องมากเกินไปลดความเข้มแข็งส่วนมาตรการในระดับบุคคลอาจต้องมีการให้คำปรึกษาหรือบำบัดหากเด็กบางคนยังควบคุมอารมณ์และแก้ปัญหาของตนไม่ได้ดีเท่าที่ควร

โดยสรุป การดูแลช่วยเหลือผู้ประสบภัยรวมถึงญาติทั้งระหว่างและหลังเหตุการณ์ภัยพิบัติสิ่งที่ควรปฏิบัติคือ ควรรักษาความเป็นครอบครัวกลุ่มและชุมชน ควรให้มีความเชื่อมโยงและสามารถยืนหยัดได้ด้วยตนเอง และการช่วยเหลือไม่จำกัด

เฉพาะกลุ่มผู้ประสบภัยเท่านั้น แต่ควรช่วยเหลือญาติของผู้ประสบภัยด้วยเช่นกัน โดยทำเป็นลักษณะกองทุนที่หลายฝ่ายมีส่วนร่วมในการจัดการอย่างเป็นธรรมและโปร่งใส เพื่อให้ทุกคนผ่านภาวะวิกฤตินี้ไปได้อย่างมีความหวังและเข้มแข็ง ดีกว่าเป็นแบบตัวใครตัวมันหรือไม่คำนึงถึงพลังชุมชนเลย หลักการนี้สามารถนำไปใช้กับกรณีภาวะวิกฤติหรือภัยพิบัติอื่น ๆ เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว การล่องละเมิดทางเพศ ฯลฯ การดูแลรูปแบบนี้จะส่งผลให้ฟื้นตัวได้เร็วขึ้นและพบปัญหาสุขภาพจิตลดลง

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงคือ ความช่วยเหลือแบบเฉพาะหน้าที่ให้ทั้ง 13 ชีวิตในมุมของการตกเป็นเหยื่อ โดยการให้เงินช่วยเหลือ หรือให้สิทธิพิเศษ เช่น เรียนฟรีถึงระดับปริญญาเอก ซึ่งจะทำให้พวกเขาไม่สามารถยืนหยัดได้ด้วยตนเอง หากจะให้การช่วยเหลือควรให้กับองค์กรและชุมชนร่วมไปกับการดูแลเด็กและครอบครัวในระยะยาวผ่านรูปแบบกองทุนดังได้กล่าวมาแล้ว วิธีที่ดีที่สุดคือให้ทั้ง 13 ชีวิตคืนสู่ครอบครัว โรงเรียนหรือชุมชนและใช้ชีวิตให้เป็นปกติโดยเร็ว

2. การสื่อสารทั้งสื่อหลักและสื่อสังคม

เนื่องจากเหตุการณ์นี้เป็นที่สนใจของคนทั้งประเทศและทั่วโลกยาวนานติดต่อกันถึง 3 สัปดาห์ทำให้เกิดบทเรียนด้านการสื่อสารในประเด็นต่าง ๆ โดยเฉพาะเนื้อหาข่าว การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และการสัมภาษณ์ผู้รอดชีวิต ทั้งยังเป็นที่น่าสนใจว่าองค์กรวิชาชีพต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย³ สภาการหนังสือพิมพ์แห่งชาติ⁴ สมาคมนักข่าววิทยุและโทรทัศน์⁵ ได้ช่วยทำให้สื่อมวลชนรวมทั้งสื่อสังคมและประชาชนได้เรียนรู้ ในประเด็นต่อไปนี้

สื่อมวลชนกับการทำหน้าที่นำเสนอข่าว

มีความชัดเจนว่าสื่อมวลชนต้องจำแนกและเข้าใจบทบาทของแต่ละฝ่ายในเหตุการณ์ ไม่ควรยกให้ทั้ง 13 คนเป็นเหมือนวีรบุรุษ แต่ควรปฏิบัติกับเขาในฐานะผู้รอดชีวิตที่จะต้องคืนความเข้มแข็งของร่างกายและจิตใจ ส่วนวีรบุรุษคือทีมช่วยเหลือหรือผู้ที่ทำงานอยู่เบื้องหลังที่ควรได้รับการยกย่อง ข้อควรระวังอย่างยิ่งในการปฏิบัติหลังผู้รอดชีวิตทั้ง 13 คนออกมาได้คือ หลีกเลี่ยงการสัมภาษณ์ผู้รอดชีวิตซ้ำแล้วซ้ำอีกถึงประสบการณ์ด้านลบจากเหตุการณ์ นอกจากจะเป็นการไม่เคารพสิทธิส่วนบุคคลแล้ว ยิ่งไปกว่านั้นคือจะส่งผลให้เกิดการซ้ำเติมหรือการทวนซ้ำของบาดแผลในใจ (re-trauma) ควรปล่อยให้ทั้ง 13 คนอยู่กับครอบครัวและชุมชนเพื่อให้ปรับตัวอยู่ในสภาวะที่ดีขึ้นก่อน หากมีโอกาสได้สัมภาษณ์ควรจัดให้มีการสัมภาษณ์ในรูปแบบสัมภาษณ์หมู่ (pool interview) พร้อม ๆ กัน เพื่อหลีกเลี่ยงการพูดซ้ำ ๆ และป้องกันไม่ให้เกิดการสร้างบาดแผลทางจิตใจซ้ำเพิ่มเติม และไม่ควรดึงเด็กออกมาจากครอบครัว กลุ่มเพื่อนและชุมชน ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการปรับตัว

เมื่อดูการนำเสนอข่าวตามสื่อออนไลน์ต่าง ๆ พบว่าคนไทยส่วนหนึ่งยังติดกับดักของการเสฟข่าวเหมือนเป็นการดูละคร (drama) และอยู่แค่เกิดอะไรขึ้นจากเหตุการณ์นี้ (what) คอยลุ้นและเชียร์เพียงว่าใครถูกใครผิดจากเหตุการณ์ เช่น อยู่ได้อย่างไร รู้สึกผิดไหม เอาใครออกมาก่อน ฯลฯ ทั้งสื่อหลักและสื่อออนไลน์ก็พลอยมีส่วนเป็นผู้สร้างบรรยากาศเหล่านี้ขึ้น ในทางกลับกันหากเราพิจารณาเหตุการณ์นี้ให้ดี เรื่องนี้ไม่จำกัดเพียงบุคคลที่เป็นข่าวเท่านั้น การนำเสนอข่าวสามารถนำไปสู่การแก้ปัญหาและเรียนรู้จากเหตุการณ์นี้ (so what) และจะอย่างไร

ที่จะไม่เกิดเหตุการณ์เหล่านี้อีก (what next) นั้นหมายความว่าเราต้องตั้งคำถามว่าทำไมเหตุการณ์เหล่านี้จึงเกิดขึ้น เราควรมีมาตรการป้องกันหากเกิดกรณีแบบนี้ขึ้นอีกได้อย่างไร ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราต้องขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น การตั้งบรรทัดฐานในการเสนอข่าว การวางระบบบริหารจัดการภัยพิบัติและภาวะวิกฤติที่มีมาตรฐาน การจัดระบบความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อมของวนอุทยาน การดูแลจิตใจของบุคคลและครอบครัวจากภัยพิบัติ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่พบในเหตุการณ์นี้คือ สื่อมวลชนมีความระมัดระวังในการเสนอข่าวมากยิ่งขึ้น และปฏิบัติงานตามที่ศูนย์บัญชาการฯ ขอความร่วมมือ ทั้งนี้เป็นเพราะการเคลื่อนไหวขององค์กรวิชาชีพต่าง ๆ ประกอบกับการมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์ของสื่อ และการสะท้อนและเรียกร้องจากสังคมด้วย

การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ท่ามกลางบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความหวงใยผู้ประสบเหตุ สังคมควรหาทางออกด้วยการส่งเสริมให้เกิดการช่วยเหลือผู้ที่ตกอยู่ในสภาวะวิกฤติเพื่อให้จิตใจของผู้ติดตามข่าวดีขึ้นอย่างมีส่วนร่วม เช่น การส่งกำลังใจผ่านช่องทางต่าง ๆ การทำกิจกรรมจิตอาสา หรือแม้แต่การจัดพิธีกรรมความเชื่อทางศาสนา เหล่านี้ถือว่าเป็นกิจกรรมที่ดีและส่งผลให้สภาวะจิตใจของผู้ติดตามข่าวมีคุณภาพดีขึ้น

อย่างไรก็ตามมีกลุ่มคนเพียงบางกลุ่มเท่านั้นที่แสดงอาการตำหนิต่อว่าในสถานการณ์นี้ เช่น เป็นความผิดของโค้ชที่พาเด็กเข้าถ้ำหรือทำให้หน่วยซีลต้องมาเสียชีวิต ประเทศไทยต้องเสียงบประมาณโดยไม่จำเป็น ทำไมช่วยเหลือเด็กเพียงครั้งละ 3 คน ฯลฯ ถ้าเป็นความเห็นต่างก็ไม่ควรแสดงออกด้วยคำพูดที่

รุนแรงผ่านสื่อสังคมต่าง ๆ เพราะการแสดงความเห็นรูปแบบนี้จะสะท้อนคุณภาพจิตของผู้สื่อสารมากกว่า การหาทางออก ฉะนั้นสังคมออนไลน์ต้องคอยตักเตือนกัน มนุษย์ทุกคนล้วนแล้วแต่มี 2 ด้านของจิตใจ ทั้งด้านสว่างและมีด ในชีวิตปกติเรามักจะควบคุมด้านมืดในจิตใจของเราได้ แต่การสื่อสารในสังคมออนไลน์มักทำให้เราคิดว่าไม่มีใครเห็นเรา จึงไม่ควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดการต่อว่า ต่ำทอ วิพากษ์วิจารณ์ หรือที่เรียกว่า blame speech เหตุการณ์นี้จึงนับเป็นโอกาสดีในการเตือนสติให้ผู้คนฝึกควบคุมจิตใจไม่ให้นำแสดงออกไปในทางลบและไม่ส่งต่อข้อความที่รุนแรง

อีกปัญหาหนึ่งคือ การติดตามข้อมูลข่าวสารมากเกินไปจนแทนที่จะคอยติดตามเพื่อให้อำลั้งใจ แต่กลับกลายเป็นการ “ล้น” เพียงว่าจะรอดไม่รอดเหมือนการติดตามตุลคร เรียกได้ว่าเป็นการเสพติดข่าว ซึ่งจะส่งผลเสียทั้งตนเองและหน้าที่การทำงาน กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือควรติดตามข่าวโดยใช้สมองส่วนคิด รู้จักแบ่งเวลาและใช้วิจารณญาณในเนื้อหาข่าวต่าง ๆ ซึ่งตรงข้ามกับการติดตามโดยใช้สมองส่วนอยากที่เน้นความตื่นเต้นและอารมณ์มากเกินไป ทำให้เสพติดข่าวดังที่กล่าวไว้ข้างต้น

การสัมภาษณ์ทั้ง 13 คนในรูปแบบสัมภาษณ์หมู่ (pool interview) ในวันกลับบ้าน แนวทางดังกล่าวประกอบด้วยการสัมภาษณ์ร่วมที่ให้มีการคัดกรองความเหมาะสมของคำถามจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและถามผ่านตัวแทนสื่อเนื่องจากนักข่าวแต่ละคนมีรูปแบบการถามที่ไม่เหมือนกัน การสัมภาษณ์รวมหมู่แบบนี้ยังป้องกันการเดินสายให้สัมภาษณ์และการถามซ้ำ ๆ ที่มีความเสี่ยงต่อผลกระทบด้านจิตใจจนอาจนำไปสู่ภาวะ re-trauma ได้

สื่อมวลชนเองก็ควรเคารพในสิทธิความเป็นส่วนตัวของเด็กและครอบครัวตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็กด้วย

ผู้ประสบกับภาวะวิกฤตมีเรื่องที่สำคัญที่ต้องตระหนักใน 2 ประเด็น คือ ความกลัวจากการที่ประสบเหตุการณ์ด้านลบในถ้ำ กับความรู้สึกผิด เช่น ไม่ได้ขออนุญาตก่อนเข้าไปในถ้ำทำให้พ่อแม่และผู้คนรอบข้างต้องลำบากในการกระทำของพวกเขา และจากเหตุการณ์ครั้งนี้ทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตของผู้ช่วยเหลือ ความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาที่อาจพบได้ในผู้รอดชีวิตที่ต้องใช้เวลาในการฟื้นฟูสภาพจิตใจเพื่อก้าวข้ามความรู้สึกดังกล่าว คำถามของการสัมภาษณ์ที่จะสามารถช่วยให้พวกเขาทั้งหมดก้าวข้ามความรู้สึกเหล่านี้ไปได้ต้องเป็นคำถามเชิงบวก เช่น “การอยู่ร่วมกันสามารถช่วยเหลือกันได้อย่างไร” “ทำอย่างไรจึงสามารถเอาชนะความกลัวได้” “หลังจากนี้พวกเขาตั้งใจจะทำอะไรต่อไปในอนาคต” “จากเหตุการณ์การช่วยเหลือมีผู้เสียชีวิตพวกเขาคิดว่าจะทำอย่างไรเพื่อที่จะบรรเทาความรู้สึกดังกล่าว” คำถามในทำนองนี้พบว่าสามารถถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ประสบภัยออกมาได้และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติ

เหตุการณ์ครั้งนี้จะเห็นได้ว่าเป็นปรากฏการณ์ใหม่ที่สื่อมวลชนของไทยยอมรับและมีความเข้าใจสถานการณ์เป็นอย่างดีว่าเหตุใดถึงต้องสัมภาษณ์โดยมีผู้แทนสื่อมวลชนเป็นผู้ดำเนินการและมีการคัดกรองคำถามก่อน ส่วนหนึ่งน่าจะเป็นเพราะมีคำแนะนำของราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย และคำแนะนำของกรมสุขภาพจิตที่ได้ออกมาก่อนที่ทั้ง 13 ชีวิตจะได้ออกมาจากถ้ำ

การสัมภาษณ์ส่วนใหญ่ในวันนั้นจะเป็นคำถามทางบวก อาจมีคำถามตรง ๆ ที่บางคนยังมี

ความสงสัยโดยเฉพาะคำถามว่า “ทำไมพวกเขาจึงเข้าไปในถ้ำ” ซึ่งคำถามแบบนี้ควรถามเพียงครั้งเดียวเพื่อให้เด็ก ๆ และโค้ชได้ทำความเข้าใจกับสังคมแต่ไม่ควรถามบ่อย ๆ เพราะอาจจะไปตอกย้ำความรู้สึกผิดได้

แนวทางการสัมภาษณ์หมู่เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพจิตและคุ้มครองเด็กนี้จะมีบทบาทสำคัญในช่วง 1-3 เดือนแรก จากนั้นเด็กและครอบครัวควรได้รับการให้คำปรึกษาในการให้สัมภาษณ์ระยะยาวที่จะมีขึ้นอีกบ่อย ๆ ในช่วงที่พวกเขาปรับตัวได้แล้ว ซึ่งการควบคุมจะหมดไป ขณะเดียวกันก็จะมีกรสัมภาษณ์แบบใหม่ จากการผลิตสารคดีและภาพยนตร์ที่มีรายละเอียดเจาะลึกทั้งด้านบวกและด้านลบเพื่อนำไปสร้างบท ซึ่งควรกระทำในช่วงที่ผู้รอดชีวิตมีความมั่นคงแล้ว และควรมีการดูแลผลประโยชน์ให้กับเด็กและครอบครัว เพื่อให้เกิดความเป็นธรรมและเป็นผลดีในระยะยาว โดยใช้รูปแบบกองทุนดังที่กล่าวมา

3. การบริหารจัดการภาวะวิกฤติ

การจัดตั้งศูนย์บัญชาการที่เข้มแข็งครั้งนี้จัดได้ว่าเป็นการบริหารจัดการภาวะวิกฤติที่ดีที่สุดครั้งหนึ่งของไทย โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นผู้นำการจัดการเองทำให้ระบบการบริหารจัดการทรัพยากรทั้งคน เงิน ของ และการจัดสรรความช่วยเหลือเป็นไปได้เหมาะสม ทั้ง ๆ ที่การช่วยเหลือคราวนี้มีผู้เกี่ยวข้องมากมาย เฉพาะในบริเวณถ้ำก็มีมากกว่า 1,000 คนแล้ว ยังมีนานาชาติเข้ามาเกี่ยวข้องอีกมากกว่า 10 ประเทศ โดยเฉพาะผู้เชี่ยวชาญเรื่องการดำน้ำ แต่ทางศูนย์บัญชาการก็สามารถจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่โกลาหล และมีระบบการตัดสินใจที่ใช้ข้อมูลเป็นฐาน ทำให้มีส่วนสำคัญ

ในการนำเด็กออกมาได้อย่างปลอดภัย

ที่สำคัญก็คือบทบาทของศูนย์ในการแก้ปัญหาวิกฤติของการสื่อสาร ซึ่งองค์การอนามัยโลกเคยจัดทำแนวทางการสื่อสารในภาวะวิกฤติว่าจำเป็นต้องมีหลักสำคัญ 5 ประการ คือ trust, announcing early transparency, listening และ planning⁶ ซึ่งมีการปฏิบัติอย่างเป็นไปตามหลักการ ทั้งนี้ตัวผู้ว่าราชการจังหวัดเองได้เปิดแถลงข่าวทุกวันนับได้ว่าเป็นช่องทางการสื่อสารที่น่าเชื่อถือ ส่งผลให้การติดตามข่าวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและผู้ติดตามไม่หลงเชื่อข่าวลือต่าง ๆ

บทเรียนคราวนี้จึงเป็นบรรทัดฐานใหม่สำหรับการบัญชาการภาวะวิกฤติในอนาคตที่ควรจะดำเนินการตามแนวทางนี้เพื่อให้การบริหารจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่เกิดภัยต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากการเสฟข่าว

4. ผลกระทบต่อสังคมในวงกว้าง

ภาพลักษณ์ของประเทศไทย เป็นครั้งสำคัญที่สังคมไทยได้รับความชื่นชมจากทั่วโลกถึงความมีน้ำใจของประชาชน ความร่วมมือร่วมใจจากทุกภาคส่วน การเปิดรับความช่วยเหลือจากนานาชาติโดยมีการบริหารจัดการภาวะวิกฤติอย่างมีประสิทธิภาพ จนกระทั่งมีบริษัทสร้างภาพยนตร์หลายแห่งที่พยายามจะติดต่อขอสร้างเป็นภาพยนตร์ จึงควรใช้โอกาสนี้ในการสร้างความภาคภูมิใจของคนไทย ขณะเดียวกันก็ทำให้สังคมไทยเป็นที่รู้จักอย่างลึกซึ้งให้กับคนทั่วโลก โดยมีกระบวนการระดับชาติเข้ามาดูแลอย่างเหมาะสม รวมทั้งปกป้องผลประโยชน์และสิทธิส่วนบุคคลของผู้เกี่ยวข้อง

การพัฒนาทางวิชาการ เหตุการณ์นี้ได้กลายเป็นบทเรียนสำคัญของประเทศไทยในอนาคต

ที่อาจเกิดเหตุการณ์ทำนองนี้ขึ้นอีก จึงควรมีการสร้างองค์ความรู้เพื่อนำไปใช้งานในอนาคต รวมทั้งการถอดบทเรียน (การจัดการความรู้) ทั้งในด้านการบริหารจัดการ เทคโนโลยีการสื่อสาร การดูแลสุขภาพจิต หลังเหตุการณ์ทันที การดูแลช่วยเหลือระยะยาว เช่น การจัดการกองทุน ฯลฯ รวมทั้งการวิจัยไปข้างหน้า โดยศึกษาผลกระทบที่มีต่อผู้เกี่ยวข้องทั้งผู้รอดชีวิต ผู้ที่เข้าไปช่วยเหลือ บังคับสนับสนุนหรือปัจจัยลบต่าง ๆ ที่จะมีผลต่อการจัดการในอนาคตทั้งระดับประเทศและระดับสากล

บทบาทด้านจิตวิทยาต่อสุขภาพจิต

ในภาวะวิกฤติ เป็นประเด็นความรู้เฉพาะด้านที่ยังขาดแคลนแม้ในวงการวิชาการทั่วโลกที่สนใจเรื่องนี้⁷ แต่ในครั้งนี้นักกลับมามีบทบาทอย่างสำคัญ เช่น การนั่งสมาธิของทีมหมูป่าขณะอยู่ในถ้ำ ซึ่งน่าจะมีผลในการสร้างความสงบ ลดการใช้พลังงานซึ่งจำเป็นในภาวะที่อดอาหาร การเพิ่มภูมิคุ้มกันจากสภาวะที่เปียกชื้นและหนาวเย็น และยังทำให้เผชิญวิกฤติได้ดีขึ้น นอกจากนี้การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจยังช่วยให้ครอบครัวของทีมหมูป่ามีความหวัง และมีบทบาทในการก้าวข้ามความรู้สึกผิดของทีมหมูป่าจากการตัดสินใจบวชเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้ผู้เสียชีวิต เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยปกป้องที่ควรมีการศึกษา และเป็นบทเรียนเพื่อนำไปใช้อย่างเหมาะสมต่อไปในอนาคต

สังคมไทยได้ผ่านการเรียนรู้และพัฒนาอย่างสำคัญจากวิกฤตการณ์ทีมหมูป่าติดถ้ำในครั้งนี้ สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นรวมทั้งบทเรียนต่าง ๆ จึงควรเป็นองค์ความรู้สำคัญสำหรับหน่วยงานและบุคลากรที่เกี่ยวข้องต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. Hobfoll SE, Watson P, Bell CC, Bryant RA, Brymer MJ, Friedman MJ, et al. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry* 2007;70:283-315.
2. Benedek DM, Fullerton CS. Translating five essential elements into programs and practice. *Psychiatry* 2007;70:345-49.
3. The Royal College of Psychiatrists of Thailand. Recommendation for the event of wild boars academy group [Internet]. 2018 [cited 2018 Jul 8]. Available from: <https://th-th.facebook.com/ThaiPsychiatricAssociation/posts>. (in Thai)
4. The National Press Council of Thailand. announcement for cooperation in news report of wild boars academy group [Internet]. 2018 [cited 2018 Jun 27]. Available from: <https://www.presscouncil.or.th/> (in Thai)
5. Thai Broadcast Journalists Association. Guidline for news report of wild boars academy group. 2018 [cited 2018 July 9]. Available from: <https://www.thaibjia.org>. (in Thai)
6. World Health Organization. Outbreak communication planning guide-2008 edition. Geneva: World Health Organization; 2008.
7. Duckers M. Five essential principles of post-disaster psychosocial care: looking back and forward with Stevan Hobfoll. *Eur J Psychotraumatol*. 2013;4. doi: 10.3402/ejpt.v4i0.21914.