

1. ปฏิริยาตอบสนองจากภาวะเครียดที่สามารถเกิดขึ้นได้หลังจากที่เข้าร่วมทำลายสัตว์ติดโรค

※ หลังจากเข้าร่วมทำลายสัตว์ติดโรค ภาวะเครียดอาจทำให้เกิดปฏิริยาตอบสนองต่างๆ ขึ้นได้

การตอบสนองทางการรับรู้	การตอบสนองทางความรู้สึก	การตอบสนองทางร่างกาย	การตอบสนองทางพฤติกรรม
<ul style="list-style-type: none"> • สูญเสียความทรงจำ • มีสมาธิสั้นลง • ความสามารถในการตัดสินใจลดลง • การตัดสินใจในการแสดงความคิดเห็น • ากลำบาก • สับสน • ย้อนนึกถึงความทรงจำที่ไม่ต้องการจำอยู่ซ้ำๆ 	<ul style="list-style-type: none"> • รู้สึกซึมเศร้า, ลึ้นหวัง • รู้สึกเสียบเหงา • วิตกกังวล, หวาดกลัว, ตกใจกลัว • ไร้ความรู้สึก • รู้สึกผิดต่อบาปที่ได้กระทำ • รู้สึกไร้เรี่ยวแรง • สูญเสียความสุข 	<ul style="list-style-type: none"> • คลื่นไส้ • วิงเวียนศีรษะ • มึนหัว • ความผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร • เบื่ออาหาร • อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น • สั่น • นอนไม่หลับ 	<ul style="list-style-type: none"> • วิตกกังวล • อ่อนไหวง่าย • เก็บตัวเงียบ • ความรู้สึกอยากอาหารเปลี่ยนไป • ความรู้สึกเป็นศัตรู • ตีตัวออกห่างจากผู้อื่น • มีการเปลี่ยนแปลงความต้องการหรือสมรรถภาพทางเพศ

* เ นื่ อ ง จ า ก ลั ก ษ ณะ ง า น ที่ มี ค ว า ม พิ เ ศ ช เ ฉ พ า ะ จึงทำให้บุคคลเหล่านี้ที่ปฏิบัติหน้าที่เพื่อความปลอดภัยของประเทศเผชิญกับภาวะเครียด ซึ่งการตอบสนองต่างๆ เหล่านี้ ถือเป็นปฏิริยาตอบสนองปกติทั่วไป ไม่ใช่ตัวคุณเองผิดปกติหรืออ่อนแอแต่อย่างใด

* ปฏิริยาการตอบสนองจากภาวะเครียดจะค่อยๆ ลดลงเมื่อเวลาผ่านไป ยิ่งคุณรู้ปฏิริยาที่เกิดขึ้นได้ดีเท่าไร จะยิ่งทำให้สามารถควบคุมและหาทางแก้ไขปฏิริยาได้ดีเท่านั้น

2. วิธีลดภาวะเครียด – ดูแลสุขภาพและชีวิตประจำวันของตัวเอง

(1) นิสัยในการรับประทานอาหารให้เป็นปกติ

- กำหนดเวลาในการรับประทานอาหาร ช่วยลดภาวะเครียด
- ทานอาหารที่มีประโยชน์และมีสารอาหารครบถ้วน เพื่อช่วยบำรุงสมองและดูแลเซลล์สมอง

(2) การออกกำลังกายที่เหมาะสม

- เลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง
- กำหนดเวลาออกกำลังกาย และพยายามออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

► เหตุผลที่สำคัญของการออกกำลังกาย

① การคลายกล้ามเนื้อจะช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวล

- ② ช่วยให้นอนหลับสนิท
- ③ ทำให้หันไปสนใจกับกิจกรรมอื่น นอกเหนือจากภาวะเครียด
- ④ ทำให้กำลังเพิ่มขึ้น จากปริมาณออกซิเจนในเลือดและฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้น

(3) การพักผ่อนที่เพียงพอ

- พยายามนอนหลับและตื่นนอนในเวลาเดียวกัน
- หลีกเลี่ยงกาแฟ บุหรี่ เหล้า หรือกินอาหารมากเกินไปในช่วงบ่ายหรือเย็น
- เมื่อคุณนอนไม่หลับควรหากิจกรรมเบาๆ ทำ หรืออ่านหนังสือจนกว่าจะง่วงนอน

(4) วางแผน

- ตรวจสอบวางแผนเพื่อให้กิจกรรมและการปฏิบัติตัวตามเนื้อหาด้านบนเกิดขึ้นได้จริง
- ตรวจสอบวางแผนอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้สามารถจัดการทุกอย่างได้อย่างเป็นระบบ
- ควรจดโน้ตไว้ในบริเวณที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน เพื่อให้นึกถึงและจดจำเป้าหมายที่ตัวเองกำหนดไว้ได้
- คอยกระตุ้นตัวเองให้ทำตามแผนได้เป็นอย่างดี
- รักษาแผนการที่วางไว้ให้คงอยู่ ซึ่งอาจจะต้องใช้เวลาพอสมควรในการปรับตัวให้เข้ากับพฤติกรรมใหม่

(5) อ้อมกอดผีเสื้อ

- เมื่อรู้สึกหวาดกลัวและวิตกกังวล ให้ค่อยๆ แตะตัวเองเบาๆ จะช่วยให้จิตใจของคุณสงบและนิ่งขึ้น
 - ▶ นำมือทั้งสองข้างมาไขว้กันเป็นผู้ผีเสื้อ -> นำมือมาวางบริเวณหน้าอก -> หลับตาลงและหายใจเข้าออกช้าๆ -> ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างลูบเบาๆ ตามจังหวะการหายใจ

(6) การหายใจเข้าออกให้เต็มท้องเพื่อยืดหยุ่นกระบังลม

- รักษาความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้ความรู้สึกตึงเครียดลดน้อยลง และทำให้สภาพร่างกายและจิตใจที่
 - ▶ ท่าที่สบาย -> มือข้างหนึ่งอยู่บนท้อง -> มืออีกข้างหนึ่งที่หน้าอก -> หายใจเข้าช้าๆ เป็นเวลา 4 วินาที จนรู้สึกว่ท้องป่อง -> กักลมหายใจไว้ในปอด 3 วินาที -> หายใจออกช้าๆ เป็นเวลา 5 วินาที จนท้องแฟบ -> กลับหายใจ 3 วินาที -> ทำซ้ำ

<อ้างอิง : คู่มือดูแลสุขภาพจิต (ศูนย์ดูแลสุขภาพจิตแห่งชาติ) ศูนย์ดูแลสุขภาพจิตทางจิตใจแห่งชาติ>

(7) การช่วยเหลือจากสังคม – แบ่งปันกับคนรอบข้างตัวคุณ

- ▶ แบ่งปันหรือระบายความในใจที่กระทบกระเทือนจิตใจคุณให้กับคนรอบข้างที่คุณเชื่อใจได้รับรู้ เช่น ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน ฯ ซึ่งการได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสมจะช่วยให้คุณคลายความเครียดได้

3. หากต้องการความช่วยเหลือ

(1) ความเจ็บปวดทางจิตใจ (Trauma) และ PTSD คืออะไร?

- Trauma คือ บาดแผล, ความเจ็บปวดทางจิตใจ เป็นสภาวะป่วยทางจิตใจที่ไม่่ว่าใครก็ต้องเคยเผชิญเหมือนโดนมีดบาด
- PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder, ภาวะป่วยทางจิตจากเหตุการณ์รุนแรง)

เป็นปัญหาความผิดปกติทางสภาพจิตใจ (Disorder) ที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้เผชิญกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจหรือ Trauma แต่ไม่ได้รับการบำบัดรักษาทางจิตเวชและหลีกเลี่ยงที่จะรักษา หรือได้เผชิญเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอื่นๆ กล่าวคือ

เหมือนการเป็นผลจากการโดนมีดบาดแล้วไม่ได้ไปรับการรักษาจนเกิดเป็นบาดทะยักขึ้นมา หากเกิดความเจ็บปวดทางจิตใจหรือมีสภาวะป่วยทางจิตใจและไม่ได้รับการรักษา อาจจะรุนแรงไปถึงขั้น PTSD ได้

(2) ลักษณะท่าทางเกี่ยวกับ Trauma และ PTSD

- การเกิดอาการ Trauma และ PTSD นั้น ต้องยอมรับว่าเป็นการ**ส่งสัญญาณเตือน**ให้แก่ตัวนั่นเอง
- พฤติกรรมเอาชนะใจตัวเองด้วยอำนาจของจิตใจนั้น เป็นลักษณะของการเจ็บปวดและไม่ดูแลจิตใจ แต่พอตั้งสติได้ก็ตะโกนออกมาแล้วเดินหน้าต่อสู้อย่างแข็งขัน
- การแสดงออกทางคำพูดที่ควรระวังสำหรับคนที่กำลังตกอยู่ในภาวะเครียด ‘นี่ยังไม่หายอีกหรือ?’ , ‘ก็แหละ อ่อนไหวง่าย’, ‘อย่าไปใส่ใจอะไรมากมาย’, ‘ลืมมันไปได้ละ’, ‘สมัยก่อนก็เคยเผชิญเรื่องที่ยากลำบากกว่านี้’, ‘ช่วงนี้ก็ดีขึ้นเยอะ’, ‘เธอซี้กั๊วเกินไป’, ‘สภาพจิตใจอ่อนไหวง่ายก็ี่แหละ ตั้งใจสู้ละ’, ‘เพื่อนคนอื่นๆ เค้ก็แยไม่แพ้กัน จะมาทำตัวผิดปกติอยู่คนเดียวทำไม’
- เพราะว่าอาการ Trauma และ PTSD ไม่ใช่การสู้เพื่อเอาชนะ แต่มี**ลักษณะพิเศษคือควรที่จะต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่**อย่างอบอุ่นจึงจะทำให้ดีขึ้นได้
- อาการ Trauma และ PTSD นั้น เหมือนกับอาการความดันโลหิตสูง จำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิต จึงจะเห็นผลลัพธ์ที่ดีขึ้น
- หากมีการดูแลเอาใจใส่ที่ดี จะทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นและมีโอกาสใช้ชีวิตได้ตามปกติ

<อ้างอิง : ดูแลสภาพจิตใจไปกับนักดับเพลิง (กรมดับเพลิง, 2018)>

(3) ฉันจะบอกได้อย่างไรว่าฉันมีปัญหาหรือไม่

- 80 ~ 90% ของคนที่เคยเผชิญกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างร้ายแรงส่งผลให้เกิดความเครียดอย่างมาก อาทิ ภัยพิบัติ สามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติอย่างเป็นธรรมชาติ แต่คนในกลุ่ม 10 ~ 20% อยู่กับสภาวะเครียดแบบนั้นมามากกว่า 1 เดือน ซึ่งอาจจะทำให้เกิดภาวะป่วยทางจิตจากเหตุการณ์รุนแรงได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องลองเช็คลิสต์เพื่อตรวจเช็คตัวเอง เพื่อวางแผนจัดการ หากทำเช็คลิสต์แล้วได้คะแนนสูง ขอแนะนำให้เข้ารับการปรึกษาหรือบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการรักษาที่ถูกต้องและรวดเร็ว

(4) หากจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือ

- สามารถรับคำปรึกษาหรือรับการบำบัดทางสภาพจิตใจและสุขภาพจิตได้ที่ศูนย์ให้คำปรึกษาและดูแลสุขภาพจิตใจที่ได้รับภัยพิบัติ โดยหน่วยงานของรัฐประจำท้องถิ่น (แบ่งตามเมือง 17 แห่ง), ศูนย์ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ (แบ่งตามเขตเมืองใหญ่ 17 แห่ง และเขตเมืองหรืออำเภอ 227 แห่ง) และศูนย์ดูแลความเจ็บปวดทางจิตใจแห่งชาติ
- สามารถเบิกค่ารักษาได้แม้ในกรณีที่รับคำปรึกษาหรือบำบัดในสถานพยาบาลที่นอกเหนือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านจิตเวช

©ทำเครื่องหมายเลือกกระดับที่สอดคล้องกับตัวคุณเองในแต่ละข้อเพื่อวิเคราะห์สภาพจิตใจและร่างกายของคุณ
โดยใช้ข้อตรวจวัดแบบไม่ซับซ้อน

1.ภาวะเครียด					
ภาวะเครียดหลังเกิดเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ :PC-PTSD					
※ หากเคยเผชิญกับประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต เช่น ประสบการณ์ที่น่ากลัว, ประสบการณ์ที่สยองขวัญ, ประสบการณ์ที่ยากลำบาก ซึ่งจากประสบการณ์ต่างๆ เหล่านี้ <u>ตลอดหนึ่งเดือนที่ผ่านมา</u> คุณได้เผชิญกับสิ่งต่างๆ ต่อไปหรือไม่?			ไม่ใช่	ใช่	
1	ฝันร้ายถึงเหตุการณ์นั้น หรือยังคงนึกถึงเหตุการณ์นั้นตลอด แม้จะอยากลืมก็ตาม		0	1	
2	พยายามที่จะไม่นึกถึงเหตุการณ์เหล่านั้น หรือพยายามอย่างมากเพื่อเลี่ยงไมให้นึกถึงเหตุการณ์เหล่านั้น		0	1	
3	สังเกตและคอยเฝ้าดูคนรอบข้างตลอดเวลา หรือตกใจง่าย		0	1	
4	ความรู้สึกกับคนอื่น, กิจกรรมในชีวิตประจำวัน, สถานการณ์รอบตัวเหมือนที่เคยมีแต่ก่อนค่อยๆ หายไป หรือรู้สึกห่างเหินจากความรู้สึกเหล่านั้น		0	1	
5	รู้สึกผิดตอบาปที่ได้กระทำขึ้นในเหตุการณ์เหล่านั้น หรือยังคงเกลียดชังตัวเอง/คนอื่น ๆ ตลอดเวลา		0	1	
2.ปฏิกิริยาทางร่างกาย					
ปฏิกิริยาทางร่างกาย :PHQ-15					
※ ตลอดหนึ่งเดือนที่ผ่านมา คุณเคยมีอาการต่างๆ เหล่านี้บ่อยหรือไม่?			ไม่เคยเกิดขึ้นเลย	เกิดขึ้นไม่บ่อย	เกิดขึ้นบ่อยมาก
1	อาการปวดเสียดกระเพาะ		0	1	2
2	ปวดหลัง		0	1	2
3	ปวดแขน, ขา, ข้อต่อ (เข่า, ข้อต่อสะโพก ฯ)		0	1	2
4	อาการปวดต่างๆ ในช่วงที่เป็นประจำเดือน เช่น ปวดท้องประจำเดือน [สำหรับผู้หญิง]		0	1	2
5	ปวดหัว		0	1	2
6	เจ็บหน้าอก, อาการเจ็บบริเวณหน้าอก		0	1	2
7	เวียนหัว		0	1	2
8	เหมือนจะเป็นลม		0	1	2
9	หัวใจเต้นเร็ว		0	1	2
10	หายใจไม่สะดวก		0	1	2
11	มีอาการปวดต่างๆ ในขณะที่มีเพศสัมพันธ์		0	1	2
12	ท้องผูก, ถ่ายเหลว, ท้องร่วง		0	1	2
13	คลื่นไส้อาเจียน, ผายลม, ระบบย่อยอาหารไม่ดี		0	1	2
14	รู้สึกอ่อนเพลีย, ไม่มีเรี่ยวแรง		0	1	2
15	นอนไม่หลับ		0	1	2

3. ด้านอารมณ์			
การฆ่าตัวตาย:P4			
※ คุณเคยคิดที่จะฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเองบ้างไหม?		<input type="checkbox"/> เคย	<input type="checkbox"/> ไม่เคย
หากเลือกว่า 'เคย' กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ (ตั้งแต่ข้อ 1 ~ ข้อ 4-1) สำหรับคนที่เลือกตอบว่า 'ไม่เคย' ไม่จำเป็นต้องตอบคำถามต่อไปนี้			
1	ก่อนหน้านี้ เคยมีพฤติกรรมที่ทำให้ตัวเองเป็นอันตรายหรือทำร้ายตัวเองด้วยการฆ่าตัวตายหรือไม่?	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
2	ในตอนนี้คุณกำลังคิดหาวิธีการทำร้ายตัวเองจริงๆ ใช่มั้ย?	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
2-1	หากตอบว่า ใช่ ด้วยวิธีอะไร?		
3	การคิดกับการเปลี่ยนแปลงความคิดให้กลายเป็นการกระทำนั้นมีความแตกต่างกันอยู่มาก ต่อจากนี้ไม่ว่าจะภายในหนึ่งเดือนหรือเมื่อใดก็ตาม คุณยังคงจะเปลี่ยนความคิดไปเป็นการกระทำที่จะทำร้ายตัวเอง หรือจบชีวิตตัวเองหรือไม่?	ไม่เคยเลย	ค่อนข้างเล็กน้อย เป็นอย่างมาก
4	เมื่อคุณคิดที่จะฆ่าตัวตาย มีสิ่งที่ยากต่อการกระทำของคุณหรือทำให้คุณไม่สามารถทำมันได้หรือไม่?	<input type="checkbox"/> มี	<input type="checkbox"/> ไม่มี
4-1	หากตอบว่า มี สิ่งนั้นคืออะไร?		

◎ รวมคะแนนที่คุณตอบคำถาม แล้วตรวจดูผลลัพธ์ที่สอดคล้องกับคะแนนของคุณ

สรุปผล				
ด้านภาวะเครียด				
การกระทบ กระเทือนจิตใจ (PC-PTSD)	<input type="checkbox"/> ปกติ (คะแนนรวม 0~1 คะแนน)	<input type="checkbox"/> เข้าข่ายเฝ้าระวัง (คะแนนรวม 2 คะแนน)		<input type="checkbox"/> ระดับรุนแรง (คะแนนรวม 3~5 คะแนน)
อาการทางร่างกาย				
อาการทางร่างกาย (PHQ-15)	<input type="checkbox"/> ปกติ (คะแนนรวม 0~4 คะแนน)	<input type="checkbox"/> ระดับเบา (คะแนนรวม 5~9 คะแนน)	<input type="checkbox"/> ระดับกลาง (คะแนนรวม 10~14 คะแนน)	<input type="checkbox"/> ระดับรุนแรง (คะแนนรวม 15~30 คะแนน)
ด้านอารมณ์				
การฆ่าตัวตาย (P4)	<input type="checkbox"/> ไม่มีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตาย	<input type="checkbox"/> มีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายเล็กน้อย	<input type="checkbox"/> มีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายสูง	
	※ ตอบว่า 'ไม่เคย' ในคำถาม 'คุณเคยคิดที่จะฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเองบ้างไหม?'	ในคำถามข้อ 1, 2 ตอบว่า 'ใช่' เพียงครั้งเดียว และคำถามข้อ 3 ตอบว่า 'ไม่เคยเลย' คำถามข้อ 4 ตอบว่า 'มี'	ในคำถามข้อ 3 ตอบว่า 'ค่อนข้างเล็กน้อย' และ 'เป็นอย่างมาก' คำถามข้อ 4 ตอบว่า 'ไม่มี'	

อ้างอิง : คู่มือดูแลสุขภาพจิต ศูนย์ดูแลสุขภาพจิตแห่งชาติ ศูนย์ดูแลความเจ็บปวดทางจิตใจแห่งชาติ

<< ผลการตรวจ >>

- ระดับเบา : จำเป็นที่จะต้องดูแลเกี่ยวกับภาวะเครียด
- เข้าข่ายเฝ้าระวัง/ระดับกลาง : ร้องขอให้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต หรือรับการประเมินทางสุขภาพจิตเพิ่มเติม และให้สิทธิในการเลือกที่จะร่วมงาน
- ระดับรุนแรง/มีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายสูง : ร้องขอให้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต หรือรับการประเมินทางสุขภาพจิตเพิ่มเติม และพิจารณาแล้วว่าไม่สามารถร่วมงานได้