



น้ำท่วม...เด็กก็เครียดได้

(Mental health care for children: Flood)

นพ.ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

เมื่อมีอุทกภัย หรือน้ำท่วมใหญ่ ย่อมกระทบชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนมากมาย เมื่อน้ำหลากมาแล้วก็ไหลไป มันก็คงไม่มีปัญหาอะไรมากมาย แต่ที่ซึ่งอยู่นานแรมเดือน

ย่อมส่งผลกระทบต่อแน่นอน ผู้คนส่วนใหญ่คงจะปฏิเสธไม่ได้ว่า “ไม่เครียด” แต่จะเครียดมากหรือเครียดน้อย สามารถปรับตัวกันได้แค่ไหน ขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกันทางใจของแต่ละคน แล้วเด็กๆ จะเครียดกันใหม่กับภาวะน้ำท่วมใหญ่ เช่นนี้

เด็กๆ ก็ไม่แตกต่างจากผู้ใหญ่ มีความเครียด วิดกกังวล สับสน และตื่นกลัว ได้เช่นเดียวกัน แต่แสดงออกแตกต่างกันไปตามช่วงวัยของเด็กแต่ละคน

การแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามสภาวะการณ์ มักไม่กระทบกับสภาวะจิตใจ อย่างรุนแรงเหมือนกับภัยพิบัติอื่นๆ

สาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดความเครียดก็แตกต่างกันไป เด็กบางคนเครียดเพราะว่าพ่อแม่เครียด เด็กบางคนเครียดเพราะว่าพ่อแม่ไม่มีเวลาให้ เด็กบางคนเครียดเพราะว่าต้องอพยพย้ายบ้าน

เด็กบางคนเครียดเพราะว่าถูกส่งไปอยู่กับญาติพี่น้องที่อื่นเพื่อความปลอดภัย เด็กบางคนเครียดเพราะว่าของเล่นหรือของที่หวงแหนต้องจมน้ำไป และเหตุผลอื่นๆ อีกมากมายซึ่งผู้ใหญ่อาจไม่ค่อยรู้

คำแนะนำสำหรับคุณพ่อคุณแม่ ที่จะช่วยนำพาเด็กๆ ให้สามารถเผชิญกับภาวะน้ำท่วมได้อย่างเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันทางใจที่ดี มีหลักการง่ายๆ โดยใช้คำกุญแจ 5 ตัว คือ F-L-O-O-D

ซึ่งย่อมาจาก Fact, Love, Observe, Outlet, Do and Don't ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1) Fact – บอกข้อเท็จจริง

การบอกข้อเท็จจริงและข้อมูลต่างๆ ที่เกิดขึ้น ในภาษาที่เด็กเข้าใจง่าย เหมาะสมตามวัย เป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก เพื่อให้เด็กรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น

อะไรอาจจะเกิดขึ้นต่อไป พ่อแม่กำลังเตรียมตัวอย่างไร และเด็กต้องเตรียมตัวอย่างไร สิ่งสำคัญคือ ต้องอยู่บนข้อมูลที่ เป็นจริง และต้องบอกด้วยท่าทีที่สงบ ไม่แสดงความวิตกกังวลหรือตื่นตระหนกให้เด็กเห็น

2) Love – แสดงความรัก ความใส่ใจ

การแสดงความรัก บอกลูกให้รู้ว่าคุณพ่อคุณแม่รักและห่วงใย สามารถดูแลปกป้องลูกให้ปลอดภัยได้ พร้อมทั้งแสดงความใส่ใจ ให้เวลาพิเศษที่จะอยู่กับลูกมากขึ้น



นั่งเล่นเกมเงียบๆ อ่านหนังสือด้วยกัน หรือเล่นิทานในช่วงก่อนนอน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็กสงบ เกิดความรู้สึกปลอดภัย และมีความมั่นคงทางจิตใจมากยิ่งขึ้น

3) Observe – หมั่นสังเกต

ควรหมั่นสังเกตอาการตอบสนองทางอารมณ์ของเด็กที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การอยู่ใกล้ชิดกันมากขึ้น จะทำให้คุณพ่อคุณแม่สังเกตลูกได้ดีที่สุด

การแสดงออกทางอารมณ์จะแตกต่างกันไปตามช่วงวัยของเด็ก เด็กมักไม่สามารถพูดบอกออกมาได้ตรงๆ แต่จะเป็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป

การรับประทานอาหารหรือการนอนที่เปลี่ยนแปลงไป จะเป็นตัวบ่งชี้ความไม่สบายใจของเด็กได้เป็นอย่างดี ในขณะที่เดียวกันคุณพ่อคุณแม่ ก็ไม่ควรละเลยความรู้สึกของตัวเองด้วยเช่นกัน

เมื่อรู้ตัวว่าเครียดก็ต้องหาทางผ่อนคลาย

4) Outlet – เปิดช่องทางระบาย

ควรเปิดช่องทางระบาย โดยสนับสนุนให้เด็กพูดถึงความคิดและความรู้สึกต่างๆ ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ให้ระบายความเครียด วิตกกังวล สับสน

และเตือนกลัว ที่มีต่อเหตุการณ์ และพ่อแม่ควรรับฟังอย่างตั้งใจ บอกให้เด็กรู้ว่าเราเข้าใจและยอมรับที่เด็กคิดหรือรู้สึกเช่นนั้น ประดับประดา และให้กำลังใจ

นอกจากนี้ ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกด้วยวิธีการต่างๆ ที่จะทำให้สบายใจมากขึ้น เช่น ร่วมบริจาคสิ่งของ, วาดรูป, ส่ง sms ให้กำลังใจ, สวดมนต์ขอพร เป็นต้น

5) Do and Don't – พูดถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ

คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรละเลยที่จะพูดถึง สิ่งที่ดีและไม่ควรทำเมื่อเกิดน้ำท่วม ให้เด็กได้รับรู้ พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลที่เหมาะสมกับวัยที่เด็กจะสามารถเข้าใจได้

เน้นที่ความห่วงใยเป็นสำคัญ ข้อกำหนดเหล่านี้อาจปรับเปลี่ยนตามปัจจัยแวดล้อมที่แตกต่างกัน ถ้าเป็นเด็กโตหน่อย อาจมานั่งสูบท้าคิดร่วมกัน

สิ่งที่ควรทำ ได้แก่ ทำกิจวัตรประจำวันตามปกติและควรทำด้วยตนเองมากขึ้น คอยเป็นหูเป็นตา ระวังภัยจากสัตว์เลื้อยคลานต่างๆ ที่อาจจะหลุดเข้ามา จะไปไหนให้บอก พบเห็นสิ่งผิดปกติให้บอก เป็นต้น

สิ่งที่ไม่ควรทำ ได้แก่ ไม่ลงไปเล่นน้ำ ไม่ทิ้งขยะลงน้ำ ไม่เปิดปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าเอง เป็นต้น

คำแนะนำเหล่านี้ จะมีส่วนช่วยให้คุณพ่อคุณแม่พาเด็ก ให้สามารถเผชิญกับภาวะน้ำท่วมได้อย่างเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันทางใจที่ดี



บทความแก้ไขล่าสุด : พฤศจิกายน 2560
บทความต้นฉบับ : 2554 เมื่อครั้งมีมหาอุทกภัย

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2560). น้ำท่วม...เด็กก็เครียดได้. [Online]. Available URL:
happyhomeclinic.com/disaster05-flood.html