



Tel.0-4459-1126

๖.งานสุขุขคึกคักและประเพณีวัฒนธรรม จพ.ท่าตูม

สำหรับเด็กซึ่งเป็นกลุ่มที่จะถูกระทบได้ทั้งทางจิตใจและร่างกายมากกว่าผู้ใหญ่ อาจมีผลตั้งแต่เกิดความเจ็บป่วยได้ง่าย ภาวะขาดอาหารขาดน้ำสะอาด จนถึงการมีบาดแผลในใจที่กระทบต่อพัฒนาการการปรับตัวในอนาคต การเตรียมการเตรียมความพร้อมที่จะรับสถานการณ์ที่อาจเกิดแบบเฉียบพลันจึงเป็นสิ่งที่ควรจะต้องทำ เพื่อลดความสูญเสียทางร่างกายและทรัพย์สินและเพื่อการผ่านเหตุการณ์วิกฤติไปได้ด้วยดี

ข่าวร้ายไม่ว่าจะเป็นโรคร้ายที่รักษาไม่ได้ เหตุอันเกิดจากภัยพิบัติที่ทำให้ต้องสูญเสียชีวิตหรือทรัพย์สิน ทำให้มนุษย์ได้รับผลกระทบเหมือนกัน โดยมนุษย์จะมีกลไกเมื่อได้รับข่าวร้ายดังนี้

- 1

- ระยะที่ 2 โกรธและขุ่นเคือง เมื่อได้รับการยืนยันว่าข่าวร้ายนั้นเป็นจริง
- ระยะที่ 3 ต่อรอง ขอย่ำให้เกิดกับเราได้ไหม ถ้าเกิดแล้วขอย่ำให้เสียหายมากกว่านี้เลย
- ระยะที่ 4 ซึมเศร้า
- เกิดความเศร้าที่เป็นปฏิกิริยาต่อความสูญเสีย
- เกิดความเศร้าที่เตรียมตัวเพื่อยอมรับความจริง
- ระยะที่ 5 ยอมรับความจริง

เตรียมใจและทำใจอย่างไรเมื่อพบเรื่องร้ายๆในชีวิต?

เมื่อเกิดเหตุร้ายกับชีวิตไม่ว่าจะเป็นโรคร้ายหรือภัยพิบัติ จึงไม่แปลกที่มนุษย์จะเกิดความเศร้าโศก เสียใจ ความเครียด จนกว่าจะยอมรับความจริงได้ ตามกลไกการรับมือของมนุษย์เมื่อได้รับข่าวร้าย

ผู้เขียนเป็นแพทย์ที่จะต้องคุยกับคุณพ่อคุณแม่ของผู้ป่วยเด็กที่มีโรคร้ายคือโรคมะเร็ง ได้เห็นปฏิกิริยาการรับข่าวร้ายของพ่อแม่เหล่านั้นและได้ให้กำลังใจพวกเขา ในที่สุดพ่อแม่ก็จะยอมรับได้ อยู่กับสถานการณ์เหล่านั้นได้ และเป็นผู้ให้กำลังใจกันและกัน ให้กำลังใจแก่ลูกของเขา ผู้เขียนบอกเขาว่า “หากเลือกได้ เราคงไม่เลือกที่จะให้เกิดเรื่องร้ายๆหรือเป็นโรคร้าย เพราะเลือกไม่ได้ เราจึงไม่อาจปฏิเสธที่จะพบกับมันและอยู่กับมัน ทำอย่างไรที่จะอยู่กับเรื่องร้ายเหล่านั้นให้ดีที่สุด ทำอย่างไรที่จะทำวันนี้ให้ดีที่สุด”

ดังนั้นน้ำท่วมที่ประสบกันอยู่เดี๋ยวก็จะดีขึ้นแล้ว ต้องดีขึ้นแน่ๆ โชคดีที่เราไม่ได้เป็นโรคที่รักษาไม่หาย เรายังมีโอกาสดีกว่าคนที่ เป็นโรคที่ไม่มีทางรักษา ให้สติให้กำลังใจกันและกัน คิดหาทางแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและในระยะต่อไป โชคดีที่เรายังมีชีวิตอยู่ ทรัพย์สินเงินทองเป็นของนอกกายไม่ตายก็หาใหม่ได้

พยายามคิดถึงสัจธรรมแห่งชีวิต คิดในเชิงบวก และเตรียมแผนการรับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นอย่างมีสติ

ควรเตรียมตัว เตรียมใจให้เด็กอย่างไร?

อุบัติเหตุมักเกิดอย่างรวดเร็วไม่มีอะไรเตือนล่วงหน้า ผู้ใหญ่เองจะตระหนักตกใจ แต่ในเด็กจะเกิดผลกระทบยิ่งกว่า หากพวกเขาไม่รู้ว่าจะทำอะไรต่อไป พวกเขาจะรู้สึกกระทบกระเทือนทางใจมากเหมือนมีบาดแผลในใจ

เมื่อเกิดเหตุวิบัติภัยต่างๆจนทำให้ครอบครัวต้องย้าย หรืออพยพทั้งบ้านเรือนไปอยู่ที่อื่น เด็กจะเครียด สับสน และตระหนก ผู้ใหญ่จึงควรที่จะเตรียมเด็กให้รับสถานการณ์ต่างๆ โดยให้เด็กได้รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่ตามมา มีข้อเสนอแนะที่ดีแก่เด็กว่าควรจะทำปฏิกิริยาอย่างไรด้วย

เด็กจะรับสถานการณ์ต่อวิบัติภัยอย่างไร?

ในชีวิตปกติ เด็กจะตื่นเช้ามารับประทานอาหาร ไปโรงเรียน เล่นกับเพื่อน เมื่อเกิดวิบัติภัยชีวิตจะเปลี่ยนไปจากที่เคยเป็น ดังนั้น เด็กจะรู้สึกตื่นกลัว ความกลัวของเด็กจะเกิดจากการวาดภาพในจินตนาการของเด็กเองโดยดูจากการแสดงออกของผู้ใหญ่

ดังนั้นหากผู้ใหญ่ตื่นตระหนกและกลัวมาก เด็กจะตกใจและกลัวมากกว่า ดังนั้นหากเกิดเหตุการณ์ต่างๆที่น่ากลัว ผู้ใหญ่ควรคุยกับเด็กตามความจริงที่เกิดขึ้น ตลอดจนพูดถึงแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรือแนวทางที่จะเดินต่อไป ซึ่งเด็กก็จะรู้สึกว่ามีทางออกและแก้ไขสถานการณ์ได้ เด็กจะรู้สึกกลัวลดลง

และเมื่อผ่านพ้นเหตุการณ์ต่างๆไปแล้ว ผู้ใหญ่ควรจะได้คุยกับเด็กว่าเด็กรู้สึกอย่างไร กลัวอะไรอยู่หรือไม่ ปลอบใจให้เห็นว่าสิ่งเหล่านี้ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป และเราสามารถผ่านพ้นอุปสรรคและแก้ไขในสิ่งต่างๆได้ มีกำลังที่จะเดินต่อไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง ทั้งผู้ใหญ่และเด็กก็จะคืนสู่สภาพปกติ

จะเตรียมการสำหรับน้ำท่วมอย่างไร?

การเตรียมพร้อมรับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นจะลดความวิตกกังวลและปลอดภัยต่อตนเองและต่อครอบครัว

1. ติดตามข่าวที่ทางการจะประกาศให้ปฏิบัติเช่น ให้เตรียมตัวรับสถานการณ์หรือให้อพยพทันที ซึ่งควรปฏิบัติตามเพราะไม่เช่นนั้นอาจได้รับอันตรายโดยไม่มีใครสามารถเข้าไปช่วยเหลือได้

2. การวางแผนล่วงหน้าถ้ามีเวลา ควรทำดังต่อไปนี้ (หรือการเตรียมการหากเกิดในอนาคต)

- ติดต่อบริษัทประกันเพื่อประกันความเสียหายต่างๆที่จะเกิดอย่างเหมาะสมทั้งชีวิตและทรัพย์สินในกรณีที่มีความเสี่ยงสูง
- มีถุงทรายเพื่อป้องกันน้ำที่จะเข้ามาในบ้านเร็วเกินไปหรือมากเกินไป
- วางแผนล่วงหน้าว่าหากต้องอพยพ จะอพยพไปที่ใด ซึ่งควรเป็นที่สูง และให้สมาชิกในครอบครัวทราบแผนการอพยพว่าจะไปที่ไหน อย่างไร
- วางแผนเส้นทางที่จะไปไว้หลายๆทางเพื่อแก้ปัญหาเมื่อทางใดขาดไปไม่ได้
- เตรียมกระเป๋าเพื่อการพร้อมอพยพไว้ใกล้ประตูทางออก ในกระเป๋าควรมีแผนที่เส้นทางที่จะไป เบอร์โทรศัพท์ติดต่อที่สำคัญ เอกสารประจำตัวที่สำคัญ ของสำคัญอื่นๆ เงิน ยา เสื้อผ้าพอสมควร ชุดชั้นใน เครื่องนอน ผ้าห่มผืนเล็ก น้ำสะอาด อาหารแห้งที่เปิดรับประทานได้เลย ที่เปิดกระป๋อง มีดเล็กๆ อุปกรณ์ปฐมพยาบาล ถุงสำหรับซับถ่าย ไฟฉาย แบตเตอรี่หลายๆก้อนหรือเครื่องชาร์จไฟชนิดพกพา ไฟสำรอง เชือกหลายๆเส้นเผื่อต้องผูกลูกห่วงยาง หรือถ้าไม่มีเตรียมเกลลอนพลาสติกมีฝาปิดไว้ทำเป็นทุ่น หากจำเป็นให้ทำรายการและเตรียมข้าวของจำเป็นที่จะต้องนำไปไว้ใกล้มือ เอกสารสำคัญควรใส่ถุงพลาสติกมัดไว้กันน้ำเข้า
- อย่าลืมติดต่อญาติสนิทให้ทราบว่าจะไปที่ใดและส่งข่าวความคืบหน้าให้เขาทราบด้วย

ควรเตรียมการให้เด็กในการอพยพอย่างไร?

ควรเตรียมการให้เด็กในการอพยพโดย

1. ให้เด็กที่รู้เรื่องราวเกิดอะไรขึ้นและครอบครัวมีแผนการจะดำเนินการอย่างไร ทบทวนความเข้าใจในกรณีลัดหลังกันว่าจะทำอย่างไร เพื่อเด็กจะลดความเครียดและความกังวล
2. ให้เด็กมีข้อมูลเอกสารติดตัว และเขียนชื่อนามสกุลเด็ก ชื่อพ่อแม่ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ติด ต่อของพ่อแม่และญาติสนิท และควรหุ้มพลาสติกไม่ให้น้ำเข้า ห้อยคอเด็กไว้

3. ควรเขียนข้อมูลประวัติการเจ็บป่วย โรคที่เป็น ยาที่ได้รับเป็นประจำ ประวัติการแพ้ยาและอาหาร ใส่ซองพลาสติกห่อไว้กับตัวเด็กด้วย
4. ควรเตรียมกระเป๋าติดตัวให้เด็กไว้สะพายหลัง โดยมีน้ำสะอาด นมยูเอชที ปริมาณอย่าให้หนักมาก อาหารที่เปิดรับประทานได้เลยเช่น ขนมปัง แคร็กเกอร์ ผลไม้แห้ง และวางแผนการให้เด็กรู้จักรับประทานแต่พอดีอย่ากินเล่นจนหมด น้ำและอาหารของเด็กเป็นสิ่งที่ต้องระวังถึงเพราะเด็กจะไม่ทนต่อการอดน้ำและอาหารได้เท่าผู้ใหญ่
5. ในเด็กเล็กต้องเตรียมนมผง ขวดนม อาหารของเด็กชนิดกระป๋องหรืออาหารแห้งที่เด็กรับประทานได้ไปด้วย
6. เตรียมหนังสือนิทาน หนังสือรูปภาพ หรือสมุดระบายสี ของเล่น หรือเกมสื่ให้เด็ก เพื่อให้เด็กได้ผ่อนคลาย และพ่อแม่ควรเล่านิทานหรือมีกิจกรรมกับลูกในระหว่างการเดินทางหรือในระหว่างไปพักที่อพยพ

เมื่อต้องออกจากบ้านจะป้องกันไม่ให้ข้าวของในบ้านเสียหายมากอย่างไร?

เมื่อต้องออกจากบ้านจะป้องกันไม่ให้ข้าวของในบ้านเสียหายมากโดย

1. เอาถุงทรายกันไว้ในที่ที่น้ำจะเข้าบ้านได้ ตามท่อ ในโถส้วม
2. ย้ายสิ่งของที่แช่น้ำไม่ได้ให้ไปอยู่ในที่สูงที่สุดในบ้าน
3. อย่าลืมตรวจว่ารถมีน้ำมันเต็มเพียงพอต่อการขนย้ายอพยพ
4. อย่าลืมเอาคัตเอาต์ไฟลงเพื่อตัดไฟฟ้าทั้งบ้านก่อนออกจากบ้าน
5. ปิดประตูหน้าต่าง ใส่กุญแจบ้านก่อนออกจากบ้าน
6. หากระหว่างการอพยพน้ำท่วมรถสูงขึ้นเรื่อยๆ ให้ทั้งรถและออกจากรถเดินทางที่สูงที่ปลอดภัย
7. สวมรองเท้าบูทเพื่อป้องกันการเหยียบของมีคม ป้องกันงู หรือสัตว์มีพิษกัดต่อย และป้องกันไฟฟ้าดูดด้วย

เมื่อไรต้องไปพบแพทย์?

หากอยู่ในเหตุการณ์ภัยพิบัติรู้สึกเครียดมาก นอนไม่หลับ ไม่อยากรับประทานอาหาร อยากตาย ควรหาความช่วยเหลือจากแพทย์/ไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์เสมอ

สังเกตได้อย่างไรว่าเด็กมีปัญหาในการปรับตัวหรือปัญหาด้านจิตใจจากภาวะภัยพิบัติ?ควรนำเด็กไปพบแพทย์เมื่อไร?

เมื่อเกิดภัยพิบัติอย่างรุนแรงและรวดเร็วโดยไม่มีการเตรียมตัวเตรียมใจมาก่อนเช่น การเกิดแผ่นดินไหว สึนามิ หรือน้ำท่วมเฉียบพลันรวดเร็ว ก่อให้เกิดความเสียหายอย่างมากต่อชีวิตและทรัพย์สิน เด็กอาจสูญเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก

อาการที่พบได้ในเด็กคืออาการตกใจกลัวอย่างมาก เรียกว่ามีความกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง ภาษาแพทย์เรียกภาวะนี้ว่า Post traumatic stress disorder

เด็กจะมีอาการแตกต่างกันไปแล้วแต่อายุตลอดจนพื้นฐานอารมณ์และการเลี้ยงดูเด็ก ในเด็กเล็กอาจมีอาการกลัว เดินไปมาโดยไม่มีจุดหมาย หรืออาจอยู่นิ่งๆโดยไม่ทำอะไรเลย

การนอนผิดปกติ ในเด็กโตหรือในวัยรุ่นอาจซึมเศร้า คิดฆ่าตัวตาย ผันรำย และมีภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคอยหลอกหลอนแวบเข้ามาในความคิดอยู่บ่อยๆ อาจนอนไม่หลับ อาจมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมต่อมา

เมื่อไรต้องนำเด็กไปพบแพทย์? : เมื่อเห็นว่าเด็กมีอาการมากเช่น คิดฆ่าตัวตาย นอนไม่หลับ เครียดมาก ตกใจกลัวมาก หรือซึมมาก แยกตัว เสร้ามากและ/หรือ อาการต่างๆซึ่งควรค่อยๆดีขึ้น แต่กลับไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ผู้ใหญ่และผู้เลี้ยงดูมีแนวทางปฏิบัติต่อเด็กอย่างไร?

แนวทางที่ผู้ใหญ่ควรปฏิบัติต่อเด็กคือ

- ฟังเด็กเล่า เข้าใจและยอมรับความรู้สึกของเขา ควรทราบว่าความรู้สึกนี้ต้องใช้เวลาค่อยๆเยียวยาในการคืนสู่ปกติ
- ให้เด็กรู้ว่าพ่อแม่และผู้ใหญ่รักเขา การที่เด็กรู้ว่ามีคนรักเป็นเวลานานเอก
- ผู้ใหญ่ควรอธิบายเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นหรือกำลังเกิดขึ้น และเข้าใจว่าเป็นเรื่องปกติที่จะหวาดกลัว
- อนุญาตให้เด็กกลัว อย่าไปคาดหวังว่าเขาจะต้องกล้าหาญและอดทนมากเป็นพิเศษ
- ให้ดูแลเอาใจใส่เด็กมากขึ้น พยายามให้พวกเขามีกิจวัตรประจำวันปกติ

ป้องกันไม่ให้เกิดมีปัญหาเรื่องการปรับตัวปรับใจต่อภัยพิบัติอย่างไร?

การเตรียมตัวเตรียมใจเป็นสิ่งสำคัญ

- ควรให้ความรู้ต่อเด็กเสมอในเรื่องภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นว่ามีอะไรบ้าง
- โอกาสเกิดภัยพิบัติอะไรในพื้นที่ที่เราอยู่
- หากเกิดภัยพิบัติดังกล่าวดังกล่าวจะต้องปฏิบัติตนเองอย่างไรให้ปลอดภัย ควรทำและไม่ควรทำอะไร
- การเตรียมข้าวของจำเป็น
- การเตรียมการอพยพจะไปทางไหน ไปที่ใด
- ควรมีการฝึกลองทำเหตุการณ์จำลองให้เห็นว่าภัยพิบัติเป็นเรื่องธรรมชาติที่มีโอกาสเกิดขึ้น ซึ่งเราจำเป็นต้องเตรียมรับสถานการณ์เหล่านั้น

ควรดูแลสุขภาพกายของเด็กเมื่อมีการอพยพอย่างไร? ควรนำเด็กไปพบแพทย์เมื่อไร?

เมื่อมีการอพยพสิ่งที่ต้องนึกถึงสำหรับเด็กคือ น้ำสะอาด อาหารและนม ให้เพียงพอทุกมื้อสัก 5 วัน เสื้อหนาว ผ้าห่ม หมวก ถุงเท้าเพื่อความอบอุ่น ยาประจำตัวเด็ก



อาหารแห้งควรมีโปรตีนให้พอ เพราะหากขาดโปรตีนและพลังงาน เด็กจะเกิดภาวะขาดสารอาหารทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย
อาหารแห้งเช่น ไข่ต้ม อาจพกพาได้ 2 วันโดยไม่เสีย หรืออาหารเนื้อสัตว์ปรุงสำเร็จ กินสะดวก ไม่เสียง่ายเช่น หมูหย็อง หมูแผ่น ปลาหย็อง

ต่อไปควรต้องมีการเตรียมสำหรับการอพยพโดยเตรียมน้ำสะอาดและอาหารไว้เพื่อการอพยพ โดยต้องคอยตรวจสอบวันหมดอายุและหมุนเวียนไปใช้ นำมาทดแทน รวมทั้งของจำเป็นอื่นๆทำรายการไว้ อีกทั้งตรวจสอบให้ใช้ได้อยู่เสมอ

ควรนำเด็กไปพบแพทย์ดูแลด้านร่างกายเมื่อ:

- หากเด็กมีอาการเจ็บป่วยเช่น ไข้สูง ไอมาก หอบ อาจเป็นอาการจากปอดบวม (โรคปอดอักเสบ ปอดบวมในเด็ก)
- มีไข้สูง รับประทานน้อยลง คลื่นไส้ อาเจียน อาจเป็นอาการเริ่มต้นของโรคไข้เลือดออก
- มีไข้ ปวดกล้ามเนื้อที่ขา ตาแดง อาจเป็นอาการของ โรคฉี่หนู
- ท้องร่วง/ท้องเสีย อาเจียน มีการสูญเสียน้ำและอิเล็กโทรไลต์ โดยให้ทดแทนแล้ว ไม่ดีขึ้น เด็กมีไข้ซึม หงุดหงิด ปัสสาวะน้อยลง อาการที่กล่าวมาควรพาเด็กไปพบแพทย์ (การแก้ไขภาวะขาดน้ำและอิเล็กโทรไลต์ในเด็กในภาวะฉุกเฉินหรือภัยพิบัติ)
- เด็กปกติจะสังเกตได้คือ กินได้ เล่นได้ หลับได้ อูจจากระปัสสาวะปกติ หากผิดปกติไปจากนี้ควรต้องดูอาการอย่างใกล้ชิด และถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 - 2 วันควรนำเด็กพบแพทย์

ควรดูแลสุขภาพจิตของเด็กเมื่อมีการอพยพอย่างไร? ควรนำเด็กพบแพทย์เมื่อไร?

การดูแลสุขภาพจิตของเด็กและการนำเด็กพบแพทย์เมื่อมีการอพยพคือ

- การเตรียมการด้านจิตใจเด็กในระยะฉุกเฉิน: ผู้ปกครองควรเล่าให้เด็กรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น มีแผนการจะทำอะไรต่อ จะแก้ปัญหาอย่างไร ผู้ปกครองควรตั้งสติหาทางออก ให้เด็กได้ร่วมแสดงความคิดเห็นและเล่าความรู้สึกของตนเอง หากมีเวลาให้ทำกิจกรรมคลายเครียดเช่น เล่าเรื่อง เล่นเกม ยกตัวอย่างของเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้น ให้เด็กได้มั่นใจว่าเขาจะมีพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่เป็นที่รักเป็นเพื่อนและเผชิญเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นร่วมกัน และหาทางแก้ไข เตรียมพร้อมสำหรับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นอย่างไร หากจะต้องอพยพจะไปอย่างไร ทางใด (หลายๆทางเพื่อเลือก) ไปพบกันที่ไหน มีเอกสารจำเป็น เบอร์โทรศัพท์ที่สำคัญและมีของจำเป็นดังกล่าวแล้วติดตัวให้เด็กด้วย

- การเตรียมตัวในระยะยาว: มีการเตรียมว่าภัยพิบัติที่อาจจะเกิดได้คืออะไร เหตุการณ์นั้นๆจะต้องเตรียมการอย่างไร หมั่นทบทวนเป็นการเตรียมพร้อมรับสถานการณ์โดยไม่ตื่นตระหนก
- ควรนำเด็กไปพบแพทย์ดูแลด้านจิตใจ: เมื่อเด็กมีความวิตกกังวลมาก มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงเช่น กลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว นอนไม่หลับ เก็บตัวเงียบ คิดฆ่าตัวตายต่อต้านสังคม เมื่อเหตุการณ์ปกติเด็กควรค่อยๆปรับตัวคืนสู่ปกติ แม้อาจต้องใช้เวลา แต่เด็กไม่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น



ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อรุณี เจตศรีสุภาพ
ว.กุมารเวชศาสตร์, อว.โลหิตวิทยา



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งคุย...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานเสวนาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์