

ข้อคิดเห็นบางประการเกี่ยวกับสุขภาพจิตและพฤติกรรม

ภิรมย์ สุคนธาภิรมย์*

ในปัจจุบันชีวิตความเป็นอยู่ สภาพทางเศรษฐกิจสังคมของประชาชนไทย ส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงไปมาก เมื่อเปรียบเทียบกับอดีตยี่สิบปีที่ผ่านมา เช่น ที่ดินมีราคาแพงขึ้นมาก บางแห่งราคาสูงขึ้นเป็นร้อยเท่าของราคาเดิม มีการทำอุตสาหกรรมสินค้ารวมทั้งแรงงานส่งออก และการท่องเที่ยวเพิ่มขึ้น การก่อสร้างอาคารสูง ๆ ศูนย์การค้า หมู่บ้านจัดสรรกระจายไปทั่วประเทศ และถ้ามองอนาคตในยี่สิบปีข้างหน้า ชีวิตความเป็นอยู่ สภาพเศรษฐกิจสังคมของประชาชนไทยรุ่นใหม่จะยิ่งเปลี่ยนแปลงไปมาก ทางด้านวัตถุประสงค์อุตสาหกรรมประเภทต่าง ๆ จะยิ่งเพิ่มความสามารถในการผลิตให้ก้าวหน้ามากขึ้นบ้านเมืองในแบบลักษณะพื้นที่จำกัด เช่น อาคารชุดจะเพิ่มมากขึ้น ชุมชนแออัดยิ่งขยายทั้งจำนวน และปริมาณครัวเรือน ทั้งที่ในกรุงเทพมหานครขณะนี้ชุมชนแออัดพื้นที่กว่าแห่งแล้ว แม้ว่าป่าจะถูกทำลายกลายเป็นไร่ นาหรือสนามกอล์ฟ หรือที่พักผ่อนเพิ่มขึ้น ประชากรในเมืองใหญ่ก็เพิ่มจำนวนมากขึ้นรวดเร็ว เกิดความขุขุม สับสน ขาดแคลนในหลายเรื่อง เช่น ขาดถนนไม่พอให้รถแล่น ทำให้จราจรติดขัด เสียเวลา เสียแรงงาน เสียความรู้สึก ขาดยานพาหนะต้องห้อยโหนจนตกรถ ขาดพื้นที่เดินบนทางเท้าต้องลงมาเดินในถนน ขาดสวนสาธารณะให้พักผ่อนออกกำลังกาย เป็นต้น สิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นวัตถุและเป็นสิ่งมีชีวิต รวมทั้งมลภาวะแปรสภาพไปในทางเลวร้ายมากขึ้น สภาพจิตและพฤติกรรมของประชาชนไทยคงต้องเปลี่ยนไปตามสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรมชีวิตในชนบทแบบเดิมซึ่งเกษตรกรทำงานตามสบาย ขึ้นต้นตาลไปร้องเพลงไปพลาง อันเป็นต้นกำเนิดเพลงลูกทุ่ง

ในปัจจุบัน ชาวไร่ ชาวนา ช่วยเหลือกันและกัน มีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มุ่งสมถะและความสงบ กลายเป็นคนทำงานตามเวลานาฬิกา ในโรงงาน ต้องทำงานตามกฎระเบียบเคร่งครัด ปีหนึ่งหยุดได้ไม่เกิน 3 วัน มาสายได้ไม่เกิน 1 วัน มิฉะนั้นจะถูกตำหนิหรือตัดคะแนน ถูกลงโทษไม่ได้ขึ้นเงินเดือน เป็นต้น สภาพการทำงานอยู่กับเครื่องจักร การสังสรลดลงไปจากการทำงานแบบเดิมมาก นายจ้างบางคนขาดความเห็นใจ มีการใช้แรงงานเด็กอย่างทารุณ เป็นข้าบ่วยขึ้น หลายคนทำงานนอกเวลาเพื่อให้ได้เงินเพิ่ม สถาบันครอบครัวไทยส่วนใหญ่ที่เคยอบอุ่น มีสมาชิกตั้งแต่รุ่น ปู่ย่า พ่อแม่ ลูก หลาน ส่วนมากสบายใจ อารมณ์ดี เปลี่ยนไปเป็นสถาบันครอบครัวเล็ก ๆ มี พ่อแม่ลูก และค่อนข้างห่างเหิน สมาชิกในครอบครัวมีลักษณะเจ้าอารมณ์ท่อนอะไรไม่ใคร่ได้ ชีวิตในเมืองใหญ่นับวันจะมีสิ่งที่เพิ่มความเครียด ความกังวล การแข่งขันเอารอดเอาเปรียบมากขึ้น ความอะลุ่มอล่วยเป็นกันเอง ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หรือทำงานเพื่อส่วนรรมน้อยลง ทำงานเพื่อตนเองมากขึ้น ความอดทนยับยั้งใจลดลง คำว่า “ไม่เป็นไร” ซึ่งแปลว่า เอื้อเฟื้อ ให้อภัย ที่เคยติดอยู่ที่ริมฝีปากคนไทยสมัยก่อนนั้น ปัจจุบันนี้ลดลงไป กลายเป็น “ไม่เป็นไร” ในเรื่องทำอะไรส่งเดชไม่ต้องเกรงใจใครมากขึ้น ทุกอย่างมีค่ามีราคา “น้ำเงิน” นำหน้า “น้ำใจ” ความขัดแย้งในความคิดความรู้สึกมีเพิ่มขึ้น สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งควรจะเป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติ กลายเป็น “ปัญหา” สำหรับคนหลายคน เป็นที่ทราบดีในวงการแพทย์ปัจจุบันว่า ทุกระบบในร่างกายมนุษย์ได้รับอิทธิพลจาก

ระบบประสาทอัตโนมัติมาก ความเครียด ความทุกข์ ความโกรธ ความบีบคั้นอัดอั้นตันใจทั้งหลาย เป็นต้นเหตุของความปั่นป่วนของระบบประสาทนี้ มีผลทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกายผิดปกติ สังคมเราจึงมีโรคซึ่งเกิดจากความเครียดมากขึ้น เช่น โรคปวดศีรษะจากความเครียด โรคความดันโลหิตสูงส่วนมาก โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคลำไส้บางประเภท โรคหัวใจ โรคไทรอยด์เป็นพิษ แม้กระทั่งการเป็นหมันในบางคน ปัญหาทางสุขภาพจิต และพฤติกรรมมีมากขึ้นในทุกวัย เช่น ปัญหาเด็กไม่ชอบเรียน ก้าวร้าว นิสัยไม่ดีต่าง ๆ ปัญหาวัยรุ่นการทำแท้ง ปัญหาทางเพศ ปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ ปัญหาผู้สูงอายุ รวมทั้งมีอาการและความผิดปกติทางจิตเวชมากขึ้น เช่น อาการนอนไม่หลับ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง หงุดหงิด แยกตนเอง คิดสิ่งเสียดใจ หวาดระแวง คิดแปลก ๆ หลงผิด เศร้าซึม ตลอดถึงการฆ่าตัวตาย และการฆ่าผู้อื่น ซึ่งความผิดปกติต่าง ๆ ที่เพิ่มมากขึ้นนี้พบว่าเพิ่มมากขึ้นเกินสัดส่วนการเพิ่มของประชากร นอกจากเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจสังคมและสภาพการผิดปกติต่าง ๆ แล้ว ในปัจจุบันยังมีโรคร้ายแรงหลายอย่างเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคตับอักเสบ โรคเอดส์ โดยเฉพาะโรคเอดส์ที่กำลังคิดต่อรวดเร็วขยายวงกว้างในที่ลับด้วยเพศสัมพันธ์อยู่ในขณะนี้เป็นเรื่องที่น่าวิตกมาก น่าจะถือเป็นความวิกฤตต่อชีวิตของประชาชนไทยที่ควรได้รับการป้องกันแก้ไขอย่างมีประสิทธิภาพ มิฉะนั้น ในอนาคตใกล้นี้คงมีประชาชนไทยที่เครียด เศร้า และเป็นทุกข์มากขึ้น เรากำลังมีครอบครัวผู้เป็นโรคเอดส์เพิ่มขึ้นด้วย หากตายกันหมดทั้งครอบครัวก็หมดกันไป แต่ถ้าเด็กกำพร้าเหล่านั้นไม่ได้เป็นโรคเอดส์ก็น่าเป็นห่วงอนาคตของเขาเหล่านั้นเหลือเกินว่าความรังเกียจซึ่งซึ่งที่เขาได้รับจากสังคม จะทำให้เขากลายเป็นผู้ที่มีปัญหาโกรธแค้นตนเองและสังคมเมื่อเขาโตขึ้น ได้ทราบว่าเชื้อไวรัสเอดส์นั้นยังจะพัฒนาตนเองให้เพิ่มความรู้แรงของอาการและการติดต่อเมื่อข้ามจากคนไข้คนหนึ่ง ไปสู่อีกคนหนึ่ง ทำให้ผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อไวรัสนี้ ตอนหลัง ๆ มีอาการรุนแรงมากขึ้น ตายเร็วขึ้น และติดต่อได้ง่ายกว่าเดิม น่าคิดว่าเราจะใช้มาตรการที่มีประสิทธิผลอะไรมาแก้ปัญหาโรคนี การโฆษณาให้ใช้ถุงยางอนามัยไม่น่าจะเกิดประโยชน์มากนัก เพราะเป็นที่ทราบกันว่าถุงยางรั่วหรือแตกได้มากกว่าร้อยละ 50 การป้องกันด้วยวิธีนี้จึงยังมีความเสี่ยงอยู่มาก การเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศให้มันน้อยลง การนำเอาขนบธรรมเนียมที่ดีของไทยเดิมมาปรับใช้ในอีกโอกาสจะเป็นสิ่งจำเป็น การถอยหลังเข้าคลองทางวัฒนธรรมบางเรื่อง

อาจเป็นสิ่งที่ดีกว่า เช่น เด็กเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ ความเกรงใจ ความประหยัดอดทน ความเอื้อเฟื้อมีน้ำใจ ความรู้จักพอดี รู้จักกาลเทศะ ความสุภาพอ่อนโยน มารยาทงาม รักศิลปะ เป็นต้น เพราะสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความชื่นใจแก่ผู้ปฏิบัติและผู้ที่เกี่ยวข้อง นอกจากจะทำให้คลายเครียดแล้วยังทำให้เกิดความสุขด้วย แม้ในวงการแพทย์ที่วิทยาการรุดหน้าไปไกลถึงขั้นเปลี่ยนบางอวัยวะได้ (ถ้าถึงขั้นเปลี่ยนสมองได้คงจะสับสนอาการ) ก็ทิ้งวัฒนธรรมเดิมกันไปมาก เช่น ในโรงเรียนแพทย์เดิมลูกศิษย์จะเรียกอาจารย์ว่า อาจารย์หมอ...(ชื่อ) ในปัจจุบันนี้ส่วนมากจะตัดคำว่า “หมอ” ออกเป็น อาจารย์...(ชื่อ) ทั้ง ๆ ที่คนนอกวงการแพทย์เขายังเรียกว่า อาจารย์หมอ...อยู่ น่าคิดว่าพวกหมอดด้วยตนเองเปลี่ยนกันเอง หมอเป็นแพทย์ฟ้องหมอกันเองมีมากขึ้น การแข่งขันในเรื่องชื่อเสียง ผลประโยชน์ โฆษณามีมากขึ้น คำว่า “หมอ” ที่เดิมอยู่ใกล้กับคำว่า “พ่อพระ” หรือ “แม่พระ” ขณะนี้แยกจากกันมากขึ้น ขณะเดียวกันก็มีพระปลอม หรือ พระประพฤติไม่สมควร เป็นข่าวบ่อยขึ้น เพราะวัตถุนิยมเพิ่มขึ้นมาก

ปัญหาสุขภาพจิตของคนทุกวัย ปัญหาพฤติกรรมโรคทางกายอันเนื่องจากจิตใจ และความผิดปกติทางจิตเวช รวมถึงการคิดสิ่งเสียดใจต่าง ๆ ล้วนเป็นสิ่งบั่นทอนคุณภาพชีวิตของคนในชาติที่สมควรได้รับความสนใจแก้ไขจากทุกคนทุกฝ่าย ผู้บริหารหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องสนับสนุนให้มีการศึกษาและการแก้ปัญหาเหล่านี้ให้ทันต่อเหตุการณ์ เช่น คณะกรรมการสุขภาพจิตแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย คณะแพทยศาสตร์ และโรงพยาบาลทุกแห่ง น่าจะต้องค้นคว้าเร่งมือดำเนินการให้เต็มความสามารถ ไม่ปล่อยตามยถากรรม เนื่องจากความไม่สนใจ ไม่เห็นความสำคัญของปัญหา และบางครั้งรังเกียจงบประมาณเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต พฤติกรรม และจิตเวช มีจำกัดมากทั้งด้านบุคลากรและสถานที่ ในคณะแพทยศาสตร์บางแห่ง ซึ่งเป็นทั้งสถานที่สอน ให้บริการและวิจัย มีงบประมาณแพทย์และสถานที่ให้น้อยอย่างไม่น่าเชื่อ ตัวอย่างเช่น สถานที่ที่ให้การรักษาผู้ป่วย ในเมื่อยี่สิบห้าปีก่อนเป็นอย่างไ ปัจจุบันก็เป็นอยู่อย่างนั้น ก่อให้เกิดปัญหาในการปฏิบัติงานมาก ขวัญและกำลังใจของผู้ทำงานลดลง และในที่สุดก็จะเกิดการถ่ายเททรัพยากรบุคคลจากระบบราชการสู่ระบบเอกชน ปล่อยให้สิ่งที่ควรกระทำทั้งหลายผ่านไปอย่างน่าเสียดาย และปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวข้างต้นทวีความรุนแรงจนเกิดความเสียหายโดยไม่สมควร

ด้วยความสนับสนุนของคณะแพทย์และบัณฑิต-
วิทยาลัย ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ได้เปิดหลักสูตรปริญญาโท
สาขาสุขภาพจิต ด้วยความหวังว่า มหาบัณฑิตที่จบการศึกษา
จะได้ปฏิบัติหน้าที่บริหารงานเพื่อส่งเสริมป้องกันแก้ไข
ปัญหาสุขภาพจิต พฤติกรรม และจิตเวชได้เท่าที่จะกระทำได้
สิ่งที่ควรกระทำอย่างยิ่งในปัจจุบันคือ การให้สุข-
ศึกษา ด้านสุขภาพจิต และพฤติกรรม ติดตามดูแลว่ามี

การปฏิบัติที่สมควรเพียงไร การลดภาวะตึงเครียดขาดแคลน
ในสังคม และผู้เริ่มป่วยทุกคนได้รับการช่วยเหลือ รักษาที่
ถูกต้องทัน่วงที และมีการติดตามผลในระยะฟื้นฟู สมรรถ-
ภาพทางจิตใจที่มีประสิทธิภาพ แม้จะเป็นเรื่องไม่ง่ายนักก็เป็น
สิ่งท้าทายที่น่ากระทำ ใครจะเป็นผู้กระทำ? ถ้าท่านไม่ทำแล้ว
จะสนับสนุนให้ผู้อื่นทำหรือไม่?