

Criminalization and Judicial Harassment of Earth Rights Defenders in Thailand

เล่มที่ 5 สุขภาวะและการยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือทางจิตสังคม
แก่นักปกป้องสิ่งแวดล้อมในประเทศไทย



เนื้อหาของคู่มือนี้เป็นเพียงการแนวทางการปฏิบัติตัวของนักปกป้องสิทธิที่ดินและสิ่งแวดล้อม (land and environmental rights defenders) เมื่อเผชิญกับภัยคุกคามและความเสี่ยงเท่านั้น ไม่ถือเป็นข้อแนะนำทางกฎหมาย และไม่มีผลบังคับใช้ในทางกฎหมาย แม้ว่าจะมีหลายสิ่งที่คุณปกป้องสิทธิที่ดินและสิ่งแวดล้อมในประเทศไทยสามารถทำได้เพื่อหลีกเลี่ยงการถูกเอาผิดทางอาญา และการคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมาย แต่ก็ไม่มีหลักประกันว่าพวกเขาจะไม่เผชิญกับสิ่งต่างๆ ข้างต้นอันเนื่องมาจากการเคลื่อนไหวนี้

สถานการณ์ส่วนบุคคลต่างมีลักษณะเฉพาะและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกับบริบทในประเทศไทย ดังนั้น เนื้อหาของคู่มือนี้จึงควรถือเป็นเพียงแนวทางปฏิบัติ คำปรึกษา และข้อเสนอแนะเท่านั้น ผู้อ่านจำเป็นต้องประเมินว่าเนื้อหาเหล่านี้สามารถใช้ได้กับสถานการณ์ที่มีลักษณะเฉพาะของตนเองหรือไม่

หนังสือเล่มนี้จัดทำโดย EarthRights International (EarthRights) โดยได้รับทุนสนับสนุนจาก Environmental Defenders Collaborative (EDC)

สถานที่จัดพิมพ์: ประเทศไทย

ปีที่จัดพิมพ์ : 2565

หนังสือเล่มนี้ได้รับอนุญาตภายใต้ Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Licence หากต้องการดูสำเนาใบอนุญาตนี้ โปรดดูที่ :

http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en_US

สารบัญ

5.1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพจิตและสุขภาพะ	4
5.2. ประสบการณ์เชิงลบของนักปกป้องสิ่งแวดล้อมในประเทศไทย	6
5.3. ความท้าทายของนักปกป้องสิ่งแวดล้อมที่มีรสนิยมทางเพศต่างกัน	8
5.4. ทักษะการดูแลตนเองและการรับมือกับปัญหาสำหรับนักปกป้องสิ่งแวดล้อมในประเทศไทย	8
5.5. การยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือทางจิตสังคมแก่นักปกป้องสิ่งแวดล้อมในประเทศไทย	9
คำอธิบายศัพท์	19
แหล่งที่มา	20

วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

วัตถุประสงค์ด้านความรู้	วัตถุประสงค์ด้านทักษะ
<p>คู่มือเล่มนี้จะช่วยเพิ่มพูนความเข้าใจของคุณเกี่ยวกับ :</p> <ul style="list-style-type: none"> • สุขภาพจิตและความผิดปกติทางจิตคืออะไร; • องค์ประกอบแปดประการของสุขภาพ; • อาการป่วยทางจิตเวชบางอย่าง, รวมถึงสาเหตุและอาการ ที่พบได้บ่อยในหมู่เด็กปกป้องสิ่งแวดล้อม (ERDs) และนักเคลื่อนไหวในประเทศไทย; • กลยุทธ์การดูแลตนเองและการรับมือกับปัญหาได้แก่อะไรบ้าง; • สัญญาณบางอย่างที่อาจบ่งบอกถึงความต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต; • สามขั้นตอนของการยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือทางจิตสังคม 	<p>คู่มือเล่มนี้จะช่วยพัฒนาความสามารถของคุณในการ :</p> <ul style="list-style-type: none"> • อธิบายองค์ประกอบแปดประการของสุขภาพ; • ระบุอาการบางอย่างของอาการป่วยทางจิตเวชทั่วไปได้; • ระบุกิจกรรมการดูแลตนเองและกลยุทธ์ที่เสริมสร้างสุขภาพของคุณได้

5.1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพจิตและสุขภาพ

ทุกครอบครัว ชุมชน ประเทศ ฯลฯ ล้วนมีช่วงเวลาแห่งความสุข ความเครียด ความเจ็บปวด ความผิดหวัง และความหวัง นักปกป้องสิ่งแวดล้อมอยู่ในแนวหน้าของการต่อสู้เพื่อสิ่งแวดล้อม ในขณะที่พวกเขากำลังพยายามอย่างหนักที่จะปกป้องสิทธิมนุษยชนไปด้วย พวกเขาวิตกกังวลในอันตราย และมักถูกลิดรอนสิทธิที่สำคัญหลายอย่าง ด้วยเหตุนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะให้การสนับสนุน คำแนะนำ และทิศทางที่เพียงพอเพื่อให้เด็กปกป้องสิ่งแวดล้อมสามารถดูแลตัวเองได้ ในทำนองเดียวกัน ก็เป็นสิ่งสำคัญที่องค์กรและผู้ดำเนินกรอื่นๆ จะต้องเข้าใจถึงความจำเป็นในการดูแลทางด้านจิตใจอย่างจริงจัง

สุขภาพจิตและความผิดปกติทางจิต

สุขภาพจิตเป็นองค์ประกอบที่สำคัญและจำเป็นของสุขภาพ ตามคำอธิบายของศูนย์ควบคุมโรคติดต่อสหรัฐอเมริกา (CDC) “สุขภาพ [จิต] รวมถึงอารมณ์จิตใจ และสุขภาพทางสังคมของเรา ซึ่งส่งผลต่อวิถีคิด ความรู้สึก และการกระทำของเรา นอกจากนี้ยังช่วยกำหนดวิธีการจัดการกับความเครียด วิธีสัมพันธ์กับผู้อื่น และวิธีตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ”¹

สุขภาพจิตดำรงอยู่ในทุกช่วงของชีวิต นับแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ และจนถึงวัยผู้สูงอายุ สิ่งสำคัญคือต้องสังเกตว่า คนที่มีสุขภาพจิตดีสามารถรู้สึกเศร้า โกรธ และไม่มีความสุขได้เช่นกัน ซึ่ง “เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่สมบูรณ์ของมนุษย์”²

อย่างไรก็ตาม ขอให้รู้วาระดับสุขภาพจิตที่ดีของนักปกป้องสิ่งแวดล้อมอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น ตำแหน่งที่ตั้งทางภูมิศาสตร์และประสบการณ์ต่างๆ ของพวกเขา เป็นต้น จากการตรวจเช็คสุขภาพใจของกรมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย (DMH) ซึ่งเป็นเครื่องมือการประเมินสุขภาพจิตแบบออนไลน์เบื้องต้น พบว่าร้อยละ 28 ของวัยรุ่นในประเทศไทยมีระดับความเครียดสูง ขณะที่ร้อยละ 32 เสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า และร้อยละ 22 เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย³

¹ Centers for Disease Control and Prevention, ‘About Mental Health,’ ปรับปรุงเมื่อ 28 มิ.ย. 2564, <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood.> [เข้าถึงเมื่อ 27 มิ.ย. 2565].

² Silvana Galderisi, Andreas Heinz, และคนอื่นๆ, ‘Toward a new definition of mental health,’ *World Psychiatry*, มิ.ย. 2558, 14(2), u. 231, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4471980/> [เข้าถึงเมื่อ 27 ก.ค. 2565].

³ UNICEF Thailand, ‘COVID-19 pandemic continues to drive poor mental health among children and young people,’ 8 ต.ค. 2564, <https://www.unicef.org/thailand/press-releases/covid-19-pandemic-continues-drive-poor-mental-health-among-children-and-young-people#:~:text=A%20recent%20mental%20health%20assessment,online%20mental%20health%20evaluation%20platform> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ย. 2565].

ตามคำอธิบายของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (APA) ความผิดปกติทางจิตประสาทและอารมณ์ หรือ mental disorder (เรียกอีกอย่างว่า ความเจ็บป่วยทางจิต, โรคทางจิตเวช, ความผิดปกติทางจิตเวช, ความผิดปกติทางจิต หรืออาการป่วยทางจิตเวช) ถูกกำหนดว่าเป็น “อาการป่วยใดๆ ที่มีลักษณะของการแปรปรวนทางความคิดและอารมณ์, พฤติกรรมที่ผิดปกติ, การทำงานที่บกพร่อง, หรือส่วนผสมใดๆ เหล่านี้”⁴ ปัจจัยเสี่ยงหรือสาเหตุของความผิดปกติทางจิตมีมากมาย ตั้งแต่ความเจ็บป่วยและแรงกดดันจากเพื่อนฝูง และบางครั้งก็อาจไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด อย่างไรก็ตาม นักปกป้องสิ่งแวดล้อมและนักเคลื่อนไหวในประเทศไทยอาจสามารถหายจากหรือลดอาการป่วยทางจิตเวชใดๆ ได้ด้วยการดูแลสุขภาพของพวกเขา ในห้วงอ้อมย้อมักไป คุณจะเรียนรู้วิธีการเหล่านี้

สุขภาพ:

สุขภาพหรือความอยู่ดีมีสุข หรือ สุขภาพและความสุข หมายถึงสภาวะความพึงพอใจ ความสูงและการผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังสามารถนิยามได้ง่ายๆ ว่า เป็นการมุ่งมั่นเพื่อให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมเชิงบวก รวมถึงความรู้สึกสบายและดี สิ่งสำคัญคือต้องสังเกตว่า คำจำกัดความหรือความเข้าใจในเรื่องสุขภาพอาจแตกต่างกันไปตามบริบท ตัวอย่างเช่น ระหว่างประเทศเมียนมาร์และประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริบทของสภาพแวดล้อมที่ผู้คนอาศัยอยู่ องค์ประกอบของสุขภาพมี 8 ประการ คือ

1. สุขภาวะทางสังคม

สุขภาพทางสังคมคือความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว เพื่อนร่วมงาน กลุ่มมิตรสหาย ฯลฯ แม้แต่การติดต่อเชื่อมโยงทางออนไลน์กับคนที่คุณรักก็มีความสำคัญต่อสุขภาพทางสังคมของคุณ สุขภาวะทางสังคมยังรวมถึงการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม เช่น ผ่านการเคลื่อนไหวและการทำอาสาสมัคร

2. สุขภาวะทางอารมณ์

สุขภาพทางอารมณ์หมายถึงความรู้สึกที่ดี นั่นคือ สัมผัสกับอารมณ์เชิงบวก เช่น ความรัก ความปีติยินดี หรือความเห็นอกเห็นใจ และรู้สึกมีความสุขและพอใจกับชีวิตโดยทั่วไป⁵ นอกจากนี้ยังสามารถอธิบายได้ว่าเป็น “ความสามารถในการสร้างความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกเชิงบวก รวมถึงความสามารถในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความทุกข์ยากและสถานการณ์ที่ตึงเครียด”⁶

3. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ

สุขภาพทางจิตวิญญาณอาจเกี่ยวข้องกับ “ความรู้สึกเชื่อมโยงกับพลังที่สูงกว่า ความรู้สึกถึงความหมายหรือเจตนารมณ์ [,] หรือความรู้สึกสงบสันติหรือการอยู่เหนือความเข้าใจ/การเอาชนะเหนือสิ่งที่เป็นด้านลบหรือข้อจำกัด”⁷

4. สุขภาวะในการทำงาน

สุขภาพในการทำงานบางครั้งเรียกว่าสุขภาพในวิชาชีพ สุขภาวะในการทำงานอาจรวมถึง “การมีดุลยภาพระหว่างการทำงานและการพักผ่อน การรักษาความสัมพันธ์เชิงบวกกับเพื่อนร่วมงาน การจัดการความเครียดที่เกี่ยวข้องกับสถานที่ทำงาน ความปลอดภัย (และบรรยากาศ) ของสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน” ที่คุณอยู่ “นอกจากนี้ยังรวมถึงความรู้สึกของคุณเกี่ยวกับงานว่า ตัวเลือกในอาชีพของคุณเหมาะสม กระตุ้น และสร้างแรงบันดาลใจให้คุณหรือไม่”⁸

5. สุขภาวะทางกาย

ตามคำอธิบายของมหาวิทยาลัยแห่งชาติออสเตรเลีย (ANU) สุขภาวะทางกายคือ “ความสามารถในการรักษาคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งช่วยให้เราได้รับประโยชน์สูงสุดจากกิจกรรมประจำวันของเราโดยปราศจากความเหนื่อยล้าหรือความเครียดทางร่างกายเกินควร รวมถึงการดูแลร่างกายและการตระหนักว่า อุปนิสัยและพฤติกรรมในแต่ละวันของคุณส่งผลกระทบต่อสุขภาพ สุขภาวะ และคุณภาพชีวิตโดยรวมของคุณ”⁹

6. สุขภาวะทางสิ่งแวดล้อม

มหาวิทยาลัยนิวแฮมป์เชียร์ได้นิยามสุขภาพทางสิ่งแวดล้อมว่าเป็น “การสร้างหรือค้นหาพื้นที่ที่คุณอาศัย ทำงาน และเรียนรู้ ซึ่งช่วยให้คุณรู้สึกมีพลังมากขึ้นเพื่อการบรรลุเป้าหมาย”¹⁰ จากข้อมูลของ OpenDevelopment Thailand ประเทศไทยเป็นประเทศที่อุดมไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติ แต่ต้องเผชิญกับการทำลายสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มมากขึ้น ตัวอย่างเช่น มีการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพและการลดลงของประชากรสัตว์ป่า การตัดไม้ทำลายป่า การแปรสภาพเป็นทะเลทราย การขาดแคลนน้ำ การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ และมลพิษของอากาศและน้ำ¹¹

⁴ American Psychiatric Association, ‘Mental disorder,’ APA Dictionary of Psychology, ม.ป.จ., <https://dictionary.apa.org/mental-disorder> [เข้าถึงเมื่อ 27 ก.ค. 2565].

⁵ ปรับปรุงจาก 5 Ways to Wellbeing, ‘About Wellbeing,’ ม.ป.จ., <https://5waystowellbeing.org.au/about-wellbeing/> [เข้าถึงเมื่อ 27 ก.ค. 2565].

⁶ Lois Melkonian, ‘What is emotional well-being? 8 ways to improve your mental health,’ BetterUp, 11 ก.พ. 2564, <https://www.betterup.com/blog/what-is-emotional-well-being> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

⁷ 5 Ways to Wellbeing, ม.ป.จ.

⁸ Claire Mansveld, ‘What is Occupational Wellbeing?’, Wellbeing Therapy Space, ม.ป.จ., <https://www.wellbeingtherapyspace.com.au/occupational-wellbeing/> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

⁹ Australian National University, ‘Physical Wellbeing,’ ม.ป.จ., <https://www.anu.edu.au/covid-19-advice/health-wellbeing/strategies-for-wellbeing-at-home-or-on-campus/physical-wellbeing#:~:text=Physical%20wellbeing%20is%20the%20ability,undue%20fatigue%20or%20physical%20stress.> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

¹⁰ University of New Hampshire, ‘Environmental Wellness,’ ม.ป.จ., <https://www.unh.edu/health/environmental-wellness> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

¹¹ OpenDevelopment Thailand, ‘Environment and natural resources,’ 19 ส.ค. 2560 <https://thailand.opendevopmentmekong.net/topics/environment-and-natural-resources/> [เข้าถึงเมื่อ 23 ก.ย. 2565].

7. สุขภาวะทางปัญญา

สุขภาวะทางปัญญาหมายถึง เมื่อคุณมีส่วนร่วมใน “กิจกรรมที่สร้างสรรค์และส่งเสริมด้านจิตใจเพื่อยุติความทุกข์และทักษะ [ของคุณ]” ซึ่งจะเป็นการเพิ่มพูนศักยภาพของคุณ¹²

8. สุขภาวะทางการเงิน

สุขภาวะทางการเงินหมายถึงสภาวะที่บุคคลมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเงินของพวกเขา หมายความว่าบุคคลนั้นมีความสามารถในการสร้างสมดุลระหว่างรายจ่ายและรายได้ และพวกเขาใช้ชีวิตปลอดภัยและมั่นคงกับเงินของตนทั้งในปัจจุบันและอนาคต¹³ จากผลการศึกษาความคิดเห็นของผู้บริโภคชาวอาเซียนของธนาคารยูโอบี ในปี 2563 พบว่า ผู้บริโภคชาวไทยร้อยละ 72 ต้องการควบคุมดูแลสุขภาพทางการเงินของตน และร้อยละ 64 ของผู้ตอบแบบสำรวจในไทยยังคงกล่าวว่า พวกเขาได้เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและการตัดสินใจตามงบประมาณส่วนบุคคลของตนเองเนื่องจากการระบาดของโรคโควิด¹⁴

บางครั้งก็ยากที่จะบรรลุองค์ประกอบทั้งหมดของสุขภาวะ อย่างไรก็ตาม นักปกป้องสิ่งแวดล้อมเช่นคุณยังสามารถดำเนินการบางอย่างเพื่อเพิ่มพูนสุขภาวะของคุณให้มากขึ้นได้ เช่น โดยทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งต่อไปนี้ :

- พยายามมองหาสิ่งที่เป็นบวกเพื่อฝึกการจดจ่อ แม้ว่าจะรู้สึกท้อแท้เพียงใดก็ตาม
- ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเสมอหากคุณต้องการและมีผู้เชี่ยวชาญ ที่คุณสามารถใช้บริการได้ หากไม่มี ให้คุยกับเพื่อนที่ไว้ใจได้ซึ่งคุณรู้สึกสบายใจในการแสดงความรู้สึกของคุณออกมา
- หากคุณนับถือศาสนา ขอให้ปฏิบัติด้วยความสำนึกคุณ ได้พบกับความสบายใจและการบรรเทาทุกข์ในนั้น
- ระบุความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อสุขภาพที่คุณอาจได้รับผลกระทบ ไม่ว่าจะเป็นในที่ทำงาน ที่บ้านหรือที่โรงเรียน ฯลฯ ทั้งความสัมพันธ์เหล่านั้นไปเสีย และสร้างรวมถึงโอบรับความสัมพันธ์ใหม่ที่ดีแทน
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและทำเท่าที่ทำได้
- รับประทานอาหารเป็นปกติ
- พยายามกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และพยายามหลีกเลี่ยงคาเฟอีน น้ำอัดลม นมหวานและน้ำตาล สารออกฤทธิ์ทางจิต/สารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท และแอลกอฮอล์ ที่มากเกินไป
- พยายามนอนให้ได้อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงทุกวัน

ผลกระทบของสุขภาวะต่องานเคลื่อนไหวที่ยั่งยืน

งานการเคลื่อนไหวเป็นเพียงการใช้การกระทำเพื่อให้บรรลุผลโดยตรงและเห็นได้ชัดเจน ซึ่งมักเป็นความเคลื่อนไหวทางการเมืองหรือสังคม เมื่อเผชิญกับทุกสิ่งที่คุณเหมือนเป็นลบ ก็ยังมีแรงจูงใจ/ความแข็งแกร่งภายในที่จะมุ่งไปข้างหน้าอย่างไม่ถอยหลัง สิ่งสำคัญคือต้องสังเกตว่า การบรรลุการเปลี่ยนแปลงทางสังคมต้องใช้เวลา ผู้คนอาจใช้เวลาทั้งชีวิตในการต่อสู้เพื่อความยุติธรรม และหลังจากบรรลุเป้าหมายบางอย่างแล้ว พวกเขายังคงต่อสู้เพื่อรักษาเป้าหมายที่บรรลุผลแล้วนั้นต่อไปอีก อีกทั้งการต่อสู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมก็มีความขัดแย้งในตัวเอง ตัวอย่างเช่น นักปกป้องสิ่งแวดล้อมอาจมีความขัดแย้งทางความคิดเห็นและแนวทางเนื่องจากความแตกต่างทางด้านบุคลิกภาพ¹⁵

และโปรดรับรู้ด้วยว่า หากทุกคนและทุกอย่างดำเนินไปได้ด้วยดีก็จะมีผลดีทั้งในระยะสั้นและระยะยาว การกระทำของเราจะมีผลประโยชน์และ/หรือผลที่ตามมาเสมอไม่ว่าในฐานะปัจเจกบุคคลหรือหมู่คณะ ไม่ต่างอะไรกับสุขภาวะของคุณ การดูแลสุขภาวะของคุณอาจไม่สามารถแก้ไขปัญหาคงของคุณได้ตลอดเวลาอย่างแน่แท้ แต่สามารถส่งเสริมสุขภาพและความรู้สึกมั่นคงโดยรวมของคุณได้ และทำให้คุณมีมุมมองเชิงบวกต่อโลก การไม่ใส่ใจดูแลสุขภาวะของคุณอาจไม่เพียงก่อให้เกิดความป่วยไข้ทางกาย แต่ยังก่อให้เกิดความป่วยไข้ทางจิตใจด้วย ซึ่งรวมถึงความเจ็บป่วยต่างๆ เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล ความผิดปกติของการใช้สารเสพติด (SUD) ความพยายาม/ความคิดฆ่าตัวตาย เป็นต้น

ขณะที่มีส่วนร่วมในงานเคลื่อนไหว สิ่งสำคัญคือต้องมีเคล็ดลับในการสนับสนุนสุขภาวะของคุณและทำให้การเคลื่อนไหวของคุณยั่งยืน เคล็ดลับบางประการได้แก่ :

1. ในฐานะปัจเจกบุคคล เราไม่ควรต้องแบกโลก เราควรต่อสู้ดิ้นรนกับผู้อื่นมากมายนะ
2. เราควรขอความช่วยเหลือเมื่อเราต้องการ เพื่อเราจะได้เข้มแข็งและต่อสู้กับปัญหาต่อไปได้
3. เมื่อเราต้องการความช่วยเหลือและมีคนเสนอ เราต้องเรียนรู้ที่จะรับความช่วยเหลือ และดูแลตัวเองให้ดี เมื่อความช่วยเหลือมาไม่ทันก่วงที เราควรสร้างกลไกสนับสนุนต่างๆ เท่าที่จะทำได้
4. คุณไม่สามารถให้สิ่งที่คุณไม่มีได้ การดูแลตัวเองเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกก่อนที่จะให้การดูแลผู้อื่น จงใช้เวลาในการดูแลตัวเอง พักผ่อน และทำงานตามจังหวะของคุณเองเสมอ

¹² Washington State University, 'Intellectual Wellness,' ม.ป.จ., <https://spokane.wsu.edu/wellness/intellectual-wellness/#:~:text=INTELLECTUAL%20WELLNESS%20is%20engaging%20the,help%20them%20grow%20their%20potential>. [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

¹³ Money & Pensions Service, 'What is financial wellbeing?,' ม.ป.จ., <https://moneyandpensionsservice.org.uk/what-is-financial-wellbeing/?cn-reloaded=1> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

¹⁴ UOB, 'Thai consumers prioritise financial discipline to emerge stronger from the COVID-19 pandemic: UOB survey,' 11 มี.ค. 2564, https://www.uob.co.th/investor-en/news/press-news/2021/news-11Mar2021_page [เข้าถึงเมื่อ 15 ต.ค. 2565].

¹⁵ Amnesty International Australia, *Sustainable Activism & Self Care. Level 2: Fundamental activist skills*, New South Wales, n.w. 2563, u. 3, <https://www.amnesty.org.au/wp-content/uploads/2020/02/207-sustainable-activism-self-care.pdf> [เข้าถึงเมื่อ 4 มิ.ย. 2565].

5. จำไว้ว่าคุณไม่สามารถแก้ไขปัญหาก็หมดคิดได้ แต่คุณสามารถดำเนินการที่ละขั้นตอนในขณะที่กำลังแก้ไขปัญหาใดก็ตามที่มีความเป็นไปได้ว่าจะสามารถแก้ไขได้
6. มุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่คุณสามารถทำได้เท่าที่นั่นโดยไม่รู้สึกลัวว่าตัวเองบกพร่อง
7. การบรรลุเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงต้องใช้เวลา และบางครั้งอาจมีความพ่ายแพ้และความผิดหวัง แม้ว่าเราจะไม่บรรลุเป้าหมาย แต่คนอื่นๆ ก็สามารถไปต่อจากจุดที่เราหยุดได้¹⁶



5.2 ประสบการณ์เชิงลบของนักปกป้องสิ่งแวดล้อมในประเทศไทย

นักปกป้องสิ่งแวดล้อมและนักเคลื่อนไหวในประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมายในระดับความรุนแรงแตกต่างกัน นักปกป้องสิ่งแวดล้อมและนักเคลื่อนไหวบางคนสามารถฝ่าฟันปัญหาของตนได้ ในขณะที่คนอื่นๆ อาจต้องการการสนับสนุนจากภายนอก การค้นหาความช่วยเหลือที่เหมาะสมและเป็นไปได้ อาจเป็นเรื่องยากเล็กน้อยในแง่ของค่าใช้จ่ายในการดูแล หรือแม้กระทั่งในแง่ของอุปสรรคทางด้านภาษาในบางกรณี จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักปกป้องสิ่งแวดล้อมและนักเคลื่อนไหวในประเทศไทยที่จะต้องเข้าใจสิ่งที่พวกเขาต้องเผชิญ เพื่อเรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาของพวกเขา และรู้จักขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตหากพวกเขาไม่สามารถแก้ไขปัญหาก็ทำได้ คำอธิบายด้านล่างคือความท้าทายบางประการที่นักปกป้องสิ่งแวดล้อมและนักเคลื่อนไหวหลายคนกำลังเผชิญอยู่

ภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าเป็น “ความผิดปกติทางอารมณ์ที่พบได้บ่อยและร้ายแรง ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะรู้สึกเศร้าและสิ้นหวังอย่างต่อเนื่อง และหมดความสนใจในกิจกรรมที่เคยชอบ นอกจากภาวะซึมเศร้าจะก่อปัญหาทางอารมณ์ให้แก่ผู้ที่เป็นแล้ว มันยังก่อให้เกิดอาการทางร่างกายด้วย เช่น อาการปวดเรื้อรังหรือปัญหาเกี่ยวกับการย่อยอาหาร บุคคลจะได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะซึมเศร้า/โรคซึมเศร้าจะต้องแสดงอาการเป็นเวลาอย่างน้อยสองสัปดาห์”¹⁷ จากข้อมูลของ British National Health Service (NHS) ภาวะซึมเศร้าเป็น “มากกว่าแค่รู้สึกไม่มีความสุขหรือเศร้าซึมเป็นเวลาสองสามวัน” “ภาวะซึมเศร้าส่งผลกระทบต่อผู้คนในรูปแบบต่างๆ และอาจทำให้เกิดอาการต่างๆ มากมาย อาการเหล่านี้มีตั้งแต่ความรู้สึกไม่มีความสุขและสิ้นหวังอย่างยาวนาน ไปจนถึงการสูญเสียความสนใจในสิ่งที่เคยเพลิดเพลินและความรู้สึกอยากร้องไห้บ่อยครั้ง หลายคนที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีอาการวิตกกังวลร่วมด้วย อาจมีอาการทางร่างกายร่วมด้วย เช่น รู้สึกเหนื่อยล้าตลอด

¹⁶ อังแล้ว, น. 4.

¹⁷ Jessica Truschel, 'Depression Definition and DSM-5 Diagnostic Criteria,' PSYCOM, 8 มี.ย. 2565, <https://www.psychom.net/depression/major-depressive-disorder/dsm-5-depression-criteria> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

เวลานอนหลับไม่สนิท ไม่อยากอาหารหรือความต้องการทางเพศ รวมถึงปวดเมื่อยตามร่างกายต่างๆ อาการของภาวะซึมเศร้ามีตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงรุนแรง อย่างน้อยที่สุดคุณอาจเพียงรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่าอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ภาวะซึมเศร้าอย่างรุนแรงอาจทำให้คุณรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย ชีวิตนั้นไม่คุ้มค่าที่จะอยู่ต่อไป¹⁸

เด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ที่มีภาวะซึมเศร้าได้ ภาวะซึมเศร้าอาจนำไปสู่สถานการณ์ที่ซับซ้อนมากขึ้น และ/หรือความคิดและความพยายามในการฆ่าตัวตายหากไม่มีการดูแลที่รวดเร็ว เพียงพอ และเหมาะสม สาเหตุของภาวะซึมเศร้าอาจเกิดจากกรรมพันธุ์ บาดแผลทางใจ/ทรมาน การใช้สารออกฤทธิ์ทางจิต ความเจ็บป่วย ฯลฯ

อาการต่างๆ ที่บ่งบอกถึงภาวะซึมเศร้า ได้แก่¹⁹

- ความรู้สึกสิ้นหวัง เกลียดตัวเอง หรือรู้สึกผิดอย่างไม่สมเหตุสมผล
- การสูญเสียความสนใจในกิจกรรมที่เคยรู้สึกสนุกสนาน และความสนใจในเรื่องเพศที่ลดลง
- หหมดเรี่ยวหมดแรงในการทำกิจวัตรประจำวัน และมีปัญหาการนอนหลับ การนอนไม่หลับอาจทำให้เกิดความวิตกกังวลได้เช่นกัน
- น้ำหนักลดอย่างมากเมื่อไม่ได้ลดอาหาร หรือน้ำหนักขึ้น หรือความอยากอาหารลดลงหรือเพิ่มขึ้นเกือบทุกวัน
- มีความคิดเรื่องความตายเกิดขึ้นซ้ำๆ มีความคิดฆ่าตัวตายซ้ำๆ โดยไม่มีแผนเฉพาะเจาะจง หรือพยายามฆ่าตัวตาย หรือมีแผนการฆ่าตัวตายที่แน่นอน

ต่อไปนี้คือเคล็ดลับที่ได้จริงในการรับมือกับโรคซึมเศร้า:

- พยายามออกกำลังกายเป็นประจำ
- ใช้เวลาร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน หรือ/และคนที่คุณรักที่เกื้อหนุน
- พยายามหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาเสพติด
- ลองฝึกวิธีจัดการกับความเครียด เช่น การหายใจลึกๆ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การมีสติ ฯลฯ
- แบ่งงานที่สำคัญออกเป็นงานย่อยๆ
- ฝึกขอบคุณสำหรับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต
- ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญหากรู้สึกไม่ดีขึ้น

¹⁸ NHS, 'Overview - Clinical depression,' ปรับปรุงเมื่อ 10 ธ.ค. 2562, <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/clinical-depression/overview/> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

¹⁹ The Healthline Editorial Team, 'Signs of Depression,' ปรับปรุงเมื่อ 21 มี.ค. 2562, <https://www.healthline.com/health/depression/recognizing-symptoms> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

ความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลคือ “อารมณ์ที่มีลักษณะของความรู้สึกตึงเครียด ความคิดกังวล และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ความดันโลหิตที่เพิ่มขึ้น” บุคคลที่มีความวิตกกังวลอาจกำลังเผชิญกับความเครียดหรือความกังวลที่รบกวนซ้ำๆ นอกจากนี้ยังอาจหลีกเลี่ยงสถานการณ์เฉพาะที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่ค่อยสบาย ความวิตกกังวลยังสามารถแสดงอาการออกทางร่างกายด้วย เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออก หรือเวียนศีรษะ²⁰

สิ่งสำคัญคือต้องสังเกตว่า ใครในวัยไหนก็ได้สามารถเป็นโรควิตกกังวลได้ ความผิดปกตินี้อาจเกิดจากปัจจัยหลายประการ เช่น ปัจจัยทางพันธุกรรม เหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ/กรอม่า ยารักษาโรค ความผิดปกติของการใช้สารเสพติด เป็นต้น หากไม่ได้รับการรักษาอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ โรควิตกกังวลอาจกลายเป็นเรื่องยุ่งยากในการจัดการ

ต่อไปนี้คือเคล็ดลับที่ใช้ได้จริงในการรับมือกับความวิตกกังวล:

- พยายามออกกำลังกายเป็นประจำ
- พยายามหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาเสพติด
- เลิกบุหรี่ และลดหรือเลิกดื่มกาแฟและชา
- ลองฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด เช่น การหายใจลึกๆ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การมีสติ เป็นต้น
- ให้ความสำคัญแก่การนอนหลับ
- กินอาหารเพื่อสุขภาพเป็นประจำ
- เรียนรู้เกี่ยวกับความผิดปกติของคุณ
- ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญหากรู้สึกไม่ดีขึ้น

ความผิดปกติของการใช้สารเสพติด (SUD)

ความผิดปกติของการใช้สารเสพติดหมายถึงอาการป่วยทางจิตเวช “ที่ส่งผลต่อสมองและพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลไม่สามารถควบคุมการใช้สารต่างๆ เช่น ยาที่ถูกกฎหมายหรือผิดกฎหมาย แอลกอฮอล์ หรือยาเสพติดต่างๆ อาการอาจมีตั้งแต่ปานกลางถึงรุนแรง โดยอาการเสพติดเป็นรูปแบบที่รุนแรงที่สุดของความผิดปกติของการใช้สารเสพติด²¹

สาเหตุของความผิดปกติของการใช้สารเสพติดอาจรวมถึงปัจจัยทางพันธุกรรม แรงกดดันจากเพื่อน ความวิตกกังวล ความเครียด ฯลฯ นอกจากนี้หลายคนที่มีภาวะความผิดปกติของการใช้สารเสพติดยังมีภาวะซึมเศร้า โรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจ (PTSD) หรือมีปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ การใช้ชีวิตที่เคร่งเครียดหรือวุ่นวายและความนับถือตนเองต่ำเป็นสาเหตุที่มักพบด้วยเช่นกัน เด็กที่เติบโตมาด้วยการเห็นพ่อแม่ใช้ยาเสพติดอาจมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดความผิดปกติของการใช้สารเสพติดในภายหลัง ทั้งจากเหตุผลด้านสิ่งแวดล้อมและพันธุกรรม

ยาบางชนิดที่มีในประเทศไทยและมักถูกใช้ในทางที่ผิด ได้แก่ :

- ยาเข้าฝัน เป็นยาแก้ปวดที่มีประสิทธิภาพซึ่งอาจทำให้วังงวม และบางครั้งก็ทำให้รู้สึกมีความสุข ตื่นเต้น และปัดอย่างเข้มข้นด้วย ตัวอย่างได้แก่ ฝิ่น เฮโรอีน ยาโคเดอีน และยาแก้ปวดที่แพทย์สั่งหรือซื้ออย่างผิดกฎหมาย
- สารกระตุ้นประสาท เป็นยาที่กระตุ้นสมองและระบบประสาท ตัวอย่างได้แก่ โคเคนและแอมเฟตามีน เช่น ยาที่ใช้ในการรักษาโรคสมาธิสั้น (ADHD) บุคคลอาจรู้สึกว่าการยาเหล่านี้ในปริมาณที่สูงขึ้นเมื่อเวลาผ่านไปเพื่อให้ได้ผลเช่นเดิม
- ยากล่อมประสาททำให้วังงวมและลดความวิตกกังวล ตัวอย่างได้แก่ แอลกอฮอล์และยา เช่น แวเลียม
- สารที่ก่อให้เกิดอาการประสาทหลอน ตัวอย่างเช่น สารโซโลโซบิน (พบใน ‘เห็ด’ ัจควาย)
- กัญชา

สิ่งสำคัญคือต้องสังเกตว่า ไม่ใช่สารออกฤทธิ์ทางจิตทั้งหมดที่ไม่ดีในตัวเอง สารบางชนิดที่กล่าวถึงข้างต้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม การแยกความแตกต่างระหว่างรูปแบบการใช้สารประเภทต่างๆ ก็มีประโยชน์ ดังนี้ :

- การใช้ครั้งแรก : ครั้งแรกที่คนใช้สารออกฤทธิ์ทางจิต ไม่ว่าจะด้วยความอยากรู้อยากเห็น เป็นยา หรือเพื่อเหตุผลอื่นๆ มันก็อาจเป็นขั้นตอนแรกของคนในการเสพติด
- การใช้เป็นประจำ : หลังจากการใช้ครั้งแรก บุคคลอาจกลายเป็นผู้ใช้เป็นประจำ และอาจพัฒนารูปแบบการใช้สารเสพติด ตัวอย่างเช่น การใช้อาจเชื่อมโยงกับวันหยุดสุดสัปดาห์ ตอนเย็น งานเฉลิมฉลอง ฯลฯ โปรดทราบว่าไม่ใช่ทุกคนที่ลองใช้สารเสพติดจะกลายเป็นผู้ใช้เป็นประจำ
- การใช้ที่สุ่มเสี่ยง : เมื่อการใช้สารเป็นประจำเริ่มส่งผลเสียต่อชีวิตของผู้ใช้ ก็จะเป็นการใช้ที่สุ่มเสี่ยง บุคคลที่มีการใช้สารที่มีความเสี่ยงอาจไม่ทราบเรื่องนี้เป็นการส่วนตัว แต่คนภายนอกอาจสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม ณ จุดนี้ ตัวอย่างเช่น บุคคลนั้นอาจละเลยงาน การเรียน และความรับผิดชอบในครอบครัว รวมถึงความสัมพันธ์ของพวกเขาผู้อื่นอาจเห็นได้ชัด พวกเขาอาจเปลี่ยนเพื่อนและหยุดทำงานอดิเรกบางอย่าง และเริ่มโกหก รวมถึงยืมหรือขโมยเงินจากเพื่อนเก่าและครอบครัว หากใช้ยาตามใบสั่งแพทย์ พวกเขาอาจไปพบแพทย์หรือเปลี่ยนไปพบแพทย์หลายคน พวกเขาอาจทำสิ่งที่ไม่ยังคิด เช่น ขับรถขณะเมาหรืออึ๊กเหิม
- การพึ่งพา : ในขั้นตอนนี้บุคคลได้พัฒนาความอดทนต่อสารเสพติด ดังนั้นพวกเขาจึงต้องการในปริมาณที่อันตรายเพื่อให้รู้สึกดีอีกครั้ง หากบุคคลนั้นไม่สามารถเข้าถึงสารได้ช่วงหนึ่ง อาจก่อให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ตะคริว อาเจียน หรือมีไข้ บุคคลนั้นอาจประสบกับอาการลงแดงทั้งทางกายและใจเนื่องจากสารเสพติดนี้

²⁰ American Psychological Association, ‘Anxiety,’ ม.ป.ป., <https://www.apa.org/topics/anxiety> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

²¹ National Institute of Mental Health, ‘Substance Use and Co-Occurring Mental Disorders,’ ม.ป.ป., <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

- ความผิดปกติของการใช้สารเสพติด : ในขั้นตอนนี้ มันได้กลายเป็นความผิดปกติและโรคทางสมอง บุคคลอาจทำกิจกรรมประจำวันไม่ได้หากไม่ใช้ยา พวกเขาอาจตกงาน ลาออกจากโรงเรียน หรือกลายเป็นคนร่ำร้อน ทั้งๆ ที่ได้รับผลกระทบอย่างมากเช่นนี้ แต่บุคคลนั้นก็ยังคงพยายามใช้สารเสพติดต่อไป²²

โปรดทราบว่ามีความแตกต่างระหว่างการใช้และการใช้สารในทางที่ผิด แม้ว่าการใช้สารเสพติดครั้งแรกจะยังไม่ถือเป็นการใช้ที่ผิด แต่เมื่อบุคคลได้พัฒนาความผิดปกติของการใช้สารเสพติดขึ้นมาแล้ว มันก็เป็นรูปแบบหนึ่งของการใช้สารในทางที่ผิด

เคล็ดลับบางประการที่จะช่วยคุณในการป้องกันหรือจัดการกับความผิดปกติของการใช้สารเสพติด :

- หากคุณมีประวัติการเสพติดในครอบครัวของคุณ อย่าพยายามใช้สารออกฤทธิ์ทางจิตไม่ว่าในรูปแบบใดๆ เช่น แอลกอฮอล์ ทัชชา ยาสูบ ฝิ่น ฯลฯ
- ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ หากคุณสังเกตเห็นว่าคุณค่อยๆ กลายเป็นผู้ใช้สารออกฤทธิ์ทางจิตเป็นประจำ
- หากคุณคิดว่าคุณติดแล้ว ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
- แม้ว่าคุณจะกลับมาเสพติดเหมือนเดิมหรือล้มเหลวในระหว่างหรือหลังการรักษาก็ตาม อย่ายอมแพ้ นี่เป็นเรื่องปกติของกระบวนการฟื้นตัว และคุณยังสามารถฟื้นคืนสภาพได้โดยสำเร็จเสมอ

ระหว่างการรักษาควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้ :

- พยายามตั้ง ‘กฎ’ ที่เข้มงวดสำหรับตัวคุณเอง เช่น ห้ามจับรถเวลาเมาหรืออีกหืม หรือไม่มียาเงินเพื่อจ่ายเป็นค่ายาของคุณ หากเหมาะสม ให้บอกคนที่คุณไว้วางใจอย่างมากเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ของคุณ และขอให้พวกเขาสนับสนุนคุณให้ปฏิบัติตามกฎ
- กำหนดจำนวนเงินที่คุณใช้ไปกับสารออกฤทธิ์ทางจิตในอดีต เช่น ในช่วงเดือนที่เคยใช้สารอย่าง ‘ปกติ’ ระบุสิ่งอื่นๆ ที่คุณสามารถใช้จ่ายเงินนั้นเพื่อสิ่งอื่นซึ่งจะช่วยสนับสนุนสุขภาพและสุขภาพของคุณได้ดีกว่า
- ระบุเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาวอย่างน้อยหนึ่งเป้าหมายสำหรับแต่ละระยะเพื่อสิ่งที่คุณต้องการจะทำหรืออยากจะเป็นอย่างแท้จริง แบ่งแต่ละขั้นตอนของเป้าหมายให้เป็นขั้นตอนย่อยๆ ที่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายเหล่านี้ได้ ระบุว่าการใช้สารออกฤทธิ์ทางจิตล่าสุดนี้เป็นอุปสรรคต่อแผนของคุณอย่างไรบ้าง และคุณจะทำอะไรเพื่อจัดการกับอุปสรรคดังกล่าวได้อย่างไรในอนาคต

ความคิดหรือการพยายามฆ่าตัวตาย

การพยายามฆ่าตัวตาย คือการที่มีคนตั้งใจทำร้ายตัวเองเพื่อจบชีวิต แต่พวกเขาไม่ได้ตายเพราะการกระทำของพวกเขา การฆ่าตัวตายสามารถป้องกันได้ และแต่ละคนสามารถมีบทบาทที่แตกต่างกันในการช่วยป้องกัน²³

ความคิดฆ่าตัวตายหมายถึง “การคิดหรือวางแผนฆ่าตัวตาย ความคิดอาจมีตั้งแต่การร่างแผนอย่างละเอียดไปจนถึงการคิดแบบชั่ววูบ ไม่รวมถึงการฆ่าตัวตายขั้นสุดท้าย”²⁴ การฆ่าตัวตายสามารถป้องกันได้ ถ้าคนรู้วิธีจำแนกแยกแยะความคิดฆ่าตัวตายได้

ความคิดฆ่าตัวตายสามารถถูกกระตุ้นได้เมื่อบุคคลรู้สึกว่าจะไม่สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ท่วมท้นได้ ปัญหาอื่นๆ เช่น ความเศร้าโศกหลังการเสียชีวิตของผู้เป็นที่รัก การว่างงานและปัญหาทางการเงิน การล่วงละเมิดทางเพศ ฯลฯ ก็สามารถกระตุ้นความคิดฆ่าตัวตายได้เช่นกัน

ปัจจัยเสี่ยงบางประการที่อยู่เบื้องหลังความคิดฆ่าตัวตาย ได้แก่ :

- มีวิธี (เช่น ปืน) ที่จะฆ่าตัวตาย;
- ได้รับผลกระทบจากสารออกฤทธิ์ทางจิต;
- รู้จัก คิดว่าตนเหมือนกันกับ หรือเกี่ยวข้องกับบุคคลที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ
- ประวัติการฆ่าตัวตายของครอบครัว ความรุนแรง การล่วงละเมิดเด็ก การละเลย หรือบาดเจ็บทางใจ/กรอม่า;
- มีปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น ภาวะ/โรคซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความผิดปกติของการใช้สารเสพติด เป็นต้น หรือมีอาการป่วยทางกาย
- รู้สึกเหงา โดดเดี่ยว หรือสิ้นหวัง;
- ไม่สามารถเข้าถึงการดูแลสุขภาพจิต;
- ประสบความสำเร็จส่วนบุคคลหรือทางการเงิน; และ
- เป็นชนกลุ่มน้อยหรือกลุ่มที่ถูกกดขี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากกลุ่มนั้นต้องเผชิญกับการเลือกปฏิบัติ หรือการ(พยายาม)สังหาร²⁵

เคล็ดลับหลักข้อหนึ่งที่ควรพิจารณาคือ หากคุณสังเกตเห็นว่าคุณกำลังจะฆ่าตัวตาย ให้คุณขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญทันที

²² ปรับปรุงจาก Alvernia University, ‘The 5 Stages of Addiction,’ 25 ต.ค. 2560, ม.ป.จ., <https://online.alvernia.edu/articles/stages-of-addiction/> [เข้าถึงเมื่อ 27 ก.ค. 2565].

²³ Centers for Disease Control and Prevention, ‘Facts About Suicide,’ <https://www.cdc.gov/suicide/facts/> ปรับปรุงเมื่อ 25 ก.ค. 2565, [เข้าถึงเมื่อ 27 ก.ค. 2565].

²⁴ Yvette Brazier, ‘What are suicidal thoughts?,’ *Medical News Today*, 3 ก.ย. 2563, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/193026> [เข้าถึงเมื่อ 27 ก.ค. 2565].

²⁵ อ้างแล้ว.

ภาวะหมดไฟและความเครียด

ภาวะหมดไฟเป็นรูปแบบหนึ่งของความเหนื่อยล้าที่เกิดจากความรู้สึกเครียดทางอารมณ์ ร่างกาย และจิตใจที่มากเกินไปและสั่งสมเป็นเวลานาน ภาวะหมดไฟส่งผลต่อระดับพลังงานและประสิทธิภาพการทำงาน อารมณ์และความสัมพันธ์ของบุคคล รวมถึงอาจทำให้บุคคลนั้นมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดใหญ่มากขึ้น²⁶

ปัจจัยบางประการที่ทำให้เกิดภาวะหมดไฟ ได้แก่ :

- ภาระงานที่หนักและชั่วโมงการทำงานที่ยาวนาน
- ไม่มีความสมดุลระหว่างการทำงานกับชีวิต
- ทำงานในอาชีพที่เกี่ยวกับการช่วยเหลือ เช่น การดูแลสุขภาพ และ
- ไม่มีการควบคุมหรือตั้งจำกัดการทำงานของคุณ

อาการทั่วไปบางอย่างของภาวะหมดไฟ ได้แก่ :

- รู้สึกว่าในแต่ละวันที่ทำงานไม่สนุก;
- รู้สึกหมดแรงอย่างต่อเนื่อง
- ไม่มีความสนใจในการดูแลใส่ใจงาน หรือแม้แต่งานบ้าน/งานประจำวัน และมองว่าเป็นการสิ้นเปลืองพลังงาน
- รับรู้ว่าเวลาส่วนมากของวันถูกใช้ไปกับงานที่น่าสับสนมึนงงหรือไม่ก็มากล้นเกิน และ
- รู้สึกว่าไม่มีอะไรสร้างความแตกต่างหรือเป็นที่น่าชื่นชม

ผลที่ตามมาของภาวะหมดไฟรวมถึง :

- ความเครียดมากเกินไป;
- ความเหนื่อยล้า;
- นอนไม่หลับ;
- ความโศกเศร้า ความโกรธ หรือความหงุดหงิด;
- ความผิดปกติของการใช้สารเสพติด;
- โรคหัวใจ;
- ความดันโลหิตสูง;
- เบาหวานชนิดที่ 2; และ
- ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอและเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยมากขึ้น

ต่อไปนี้คือเคล็ดลับที่ใช้ได้จริงในการรับมือกับภาวะหมดไฟ :

- พูดคุยกับหัวหน้างานของคุณเกี่ยวกับข้อกังวลของคุณ หากทางออกร่วมกันเพื่อเปลี่ยนความคาดหวัง หรือไม่ก็เพื่อประนีประนอม/ปรับภาระงานให้เหมาะสมกับภาวะของคุณ หรือใช้วิธีการแก้ไขปัญหาคือ
- จัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมที่สำคัญ และลดลำดับความสำคัญของกิจกรรมที่สำคัญน้อยกว่า
- จำกัดจำนวนชั่วโมงการทำงานถ้าเป็นไปได้
- นอนหลับอย่างมีคุณภาพ
- ลองออกกำลังกายให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ลองทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย สำรองโปรแกรมที่สามารถช่วยคลายเครียด เช่น โยคะ การทำสมาธิ หรือไทชิ
- ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญตลอดจนจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อน คนที่คุณรัก ฯลฯ

ในทางกลับกัน ความเครียดสามารถบ่งบอกได้ว่าเป็นความรู้สึกตึงเครียดทางอารมณ์หรือทางกายภาพ หรือเป็น “การเปลี่ยนแปลงรูปแบบใดก็ตามที่ทำให้เกิดความตึงเครียดทางร่างกาย อารมณ์ หรือจิตใจ”²⁷ สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง ความเครียดยังแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่

- ความเครียดเฉียบพลันดำรงอยู่ช่วงหนึ่ง และเป็นความเครียดประเภทหนึ่งที่คนส่วนใหญ่ประสบในชีวิตประจำวัน ผู้ที่ประสบกับความเครียดเฉียบพลันจะกลับสู่สภาวะปกติทางร่างกายและอารมณ์อย่างรวดเร็ว
- ความเครียดเรื้อรังดำรงอยู่เป็นเวลานาน งานและการเคลื่อนไหวที่มีความเสี่ยงอาจเป็นสาเหตุของความเครียดเรื้อรังของนักปกป้องสิ่งแวดล้อมและนักเคลื่อนไหวได้ ประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจก็อาจทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังด้วยเช่นกัน อาการบางอย่างนี้รวมถึงความรู้สึกหมดหนทาง ปัญหาการนอนหลับ อาการตื่นตระหนก และน้ำหนักขึ้น
- ความเครียดเฉียบพลันแบบชั่วคราวอย่างต่อเนื่อง คือความเครียดข้ามวันที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง มันหมายถึงความเครียดเฉียบพลันที่เกิดขึ้นเป็นประจำ บุคคลที่มีความเครียดประเภทนี้จะไม่ค่อยกลับสู่สภาวะที่ผ่อนคลายและสงบ แต่จะยังคงรู้สึก ‘ตื่นตระหนก’ อยู่เสมอ อาการบางอย่างนี้รวมถึงการไม่มีสมาธิ โรคไมเกรน โรคความดันโลหิตสูง ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และความรู้สึกท่วมท้น โกรธและหงุดหงิด เป็นต้น

ความเครียดในเชิงบวกอีกประเภทหนึ่งเรียกว่า ยูสเตรส คนที่ประสบกับความเครียดแบบนี้จะรู้สึกมีพลังและตื่นเต้น คุณอาจเคยประสบกับความเครียดประเภทนี้ในช่วงก่อนกำหนดเส้นตาย²⁸

²⁶ WebMD, ‘Burnout: Symptoms and Signs,’ 3 ส.ค. 2563, <https://www.webmd.com/mental-health/burnout-symptoms-signs> [เข้าถึงเมื่อ 10 ส.ค. 2565].

²⁷ Elizabeth Scott, ‘What Is Stress?,’ VeryWellMind, ปรับปรุงเมื่อ 8 ส.ค. 2565, <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086#toc-types-of-stress> [เข้าถึงเมื่อ 10 ส.ค. 2565].

²⁸ อ้างแล้ว.

บาดแผลทางใจ/เหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ/กรอม่า

ตามคำอธิบายของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (APA) บาดแผลทางใจได้รับคำนิยามว่าเป็น “การตอบสนองทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์ที่รุนแรง เช่น อุบัติเหตุ การข่มขืน หรือภัยพิบัติทางธรรมชาติ”²⁹ ตัวอย่างอื่นๆ ของเหตุการณ์ที่สร้างความกระทบกระเทือนต่อจิตใจ ได้แก่ การกลั่นแกล้ง การคุกคาม การทารุณกรรม ร่างกายหรือจิตใจ การล่วงละเมิดทางเพศ การชนกันของยวดยานบนท้องถนน การเจ็บป่วยที่คุกคามถึงชีวิต การสูญเสียคนรักอย่างกะทันหัน การถูกทำร้าย การถูกลักพาตัว การก่อการร้าย สงคราม ฯลฯ

หลังจากเหตุการณ์ดังกล่าว ความตกใจ ความกลัว ความอับอาย ความเศร้า ความโกรธ และการปฏิเสธจะเกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ ปฏิกริยาระยะยาวอาจรวมถึงอารมณ์ที่คาดเดาไม่ได้ เหตุการณ์ในอดีตที่กลับคืนมา (ความทรงจำฉับพลันของเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ ซึ่ง ‘ปรากฏขึ้นชั่วแวบเดียว’ ต่อหน้าต่อตา) ปัญหาในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น และแม้แต่อาการทางกาย เช่น ปัญหาการนอนหลับ ปวดหัว และความอยากอาหารเปลี่ยนไป .

ผู้คนตอบสนองต่อบาดแผลทางใจแตกต่างกันและในระดับที่ต่างกันไป ตั้งแต่เล็กน้อย ปานกลาง ไปจนถึงรุนแรง ปัจจัยที่กำหนดขอบเขตของผลกระทบของเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจมีต่อบุคคล ได้แก่ ปัจจัยทางพันธุกรรม อาการป่วยทางจิตเวช ความสามารถส่วนบุคคล (หรือการขาดสิ่งนั้น) ในการจัดการความเครียด ประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจก่อนหน้านี้ เป็นต้น

บาดแผลทางใจมีสามประเภท :

1. บาดแผลทางใจแบบเฉียบพลันเป็นผลมาจากเหตุการณ์เดียว
2. บาดแผลทางใจเรื้อรังที่เกิดขึ้นซ้ำๆ และยืดเยื้อ เช่น ความรุนแรงหรือการทารุณกรรมในครอบครัว
3. บาดแผลทางใจที่ซับซ้อนคือการสัมผัสกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจที่มากมายและหลายเท่า ซึ่งมักมีลักษณะการรุกราน/ล่วงล้ำระหว่างบุคคล เหตุการณ์เหล่านี้มักเกี่ยวพันกันด้วย

โรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจเกิดขึ้นเมื่ออาการของบาดแผลทางใจยังคงอยู่หรือแย่ลงในหลายสัปดาห์และหลายเดือนหลังจากเผชิญเหตุการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียดนั้น โรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจ “อาจเกิดขึ้นในผู้ที่เคยมีประสบการณ์หรือพบเห็นเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ เช่น ภัยธรรมชาติ อุบัติเหตุร้ายแรง การก่อการร้าย สงคราม/การต่อสู้ หรือการข่มขืน หรือผู้ที่ถูกขู่ฆ่า ความรุนแรงทางเพศ หรือการบาดเจ็บสาหัส”³⁰

โรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจเป็นเรื่องน่าวิตกและรบกวนชีวิตประจำวันและความสัมพันธ์ของบุคคล อาการบางอย่างซึ่งอาจมีความรุนแรงแตกต่างกันนั้นรวมถึง :

- การรบกวน : ผู้ที่เป็นโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจอาจประสบกับความคิด ความฝัน หรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจในอดีตซึ่งกลับคืนมา ซึ่งรบกวนซ้ำแล้วซ้ำเล่า และควบคุมไม่ได้
- การหลีกเลี่ยง : ผู้ที่เป็นโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจอาจหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้พวกเขาระลึกถึงเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ พวกเขาอาจหลีกเลี่ยงผู้คน สถานที่ สถานการณ์ กิจกรรม วัตถุสิ่งของ และแม้กระทั่งความประทับใจทางประสาทสัมผัสต่างๆ บุคคลนั้นยังอาจหลีกเลี่ยงการพูดถึงเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ และปิดกั้นความคิดและความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น
- การเปลี่ยนแปลงทางความคิดและอารมณ์ : ผู้ที่เป็นโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจอาจแสดงอาการไม่สามารถจดจำเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจได้ หรือมีความคิดที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับสาเหตุและ ‘ความรู้สึกผิด’ ของตนเอง พวกเขาอาจกล่าวโทษตนเองและละอายใจ อารมณ์ของพวกเขาอาจได้รับผลกระทบเช่นกัน ดังนั้นพวกเขาจึงมักรู้สึกหวาดกลัว ขวัญผวา โกรธ เศร้า ว่างเปล่า หรือต้องการแยกตัวออกจากคนอื่น ๆ
- ความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความตื่นตัวและความอ่อนไหว : บุคคลที่เป็นโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจอาจจะกังวลมากขึ้นไป ระวังระวังอย่างยิ่ง และแสดงความสงสัยคนอื่นอย่างมาก พวกเขาอาจดูเหมือน ‘ควบคุมตนเองไม่ได้’ บิดๆ เนื่องจากพวกเขากระทำการโดยประมาทหรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว³¹

ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับที่ใช้ได้จริงในการรับมือกับโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจ :

- เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับบาดแผลทางใจและโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจ
- เข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนผู้ที่เป็โรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจ
- ฝึกวิธีการผ่อนคลาย
- ทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ออกกำลังกาย เดินเล่น ไปชายหาด เกี่ยวชมสถานที่ต่างๆ เป็นต้น
- ปรับทุกข์กับคนที่คุณไว้วางใจและแบ่งปันความรู้สึกของคุณกับพวกเขา
- ใช้เวลากับคนคิดบวก
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาเสพติด
- เพลิดเพลินกับความสงบของธรรมชาติ

บางครั้งนักปกป้องสิ่งแวดล้อมและนักเคลื่อนไหวก็รู้สึกเป็นทุกข์จากบาดแผลทางใจแทนผู้อื่น บาดแผลทางใจแทนผู้อื่นสามารถอธิบายได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงในทางลบในตัวบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานหรือสัมผัสกับประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจของผู้อื่น และเป็นที่ยอมรับกันว่า นั่นคือบาดแผลทางใจยุติภูมิ บาดแผลทางใจแทนผู้อื่นอาจกลายเป็นเรื่องซับซ้อนหากตรวจสอบไม่พบและไม่ได้รับการดูแลจัดการตั้งแต่ระยะแรก

²⁹ American Psychological Association, ‘Trauma,’ ม.ป.ป., <https://www.apa.org/topics/trauma> [เข้าถึงเมื่อ 10 ส.ค. 2565].

³⁰ American Psychiatric Association, ‘What is Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)?,’ นวนคมเมื่อ ส.ค. 2563, <https://psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd> [เข้าถึงเมื่อ 2 ส.ค. 2565].

³¹ อ้างแล้ว.

ปัจจัยที่สามารถทำให้นักปกป้องสิ่งแวดล้อมและนักเคลื่อนไหวมีความเสี่ยงต่อบาดแผลทางใจแทนผู้อื่น ได้แก่ ประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจก่อนหน้านั้น การแยกตัวออกจากสังคมทั้งในและนอกกิจกรรมของพวกเขา แนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึก เก็บตัว หรือตำหนิผู้อื่นในสถานการณ์ที่ตึงเครียด ความยากลำบากในการแสดงความรู้สึก และขาดการเตรียมตัว การชุมนุมพิเศษ การฝึกอบรม และ/หรือการกำกับดูแลในงานหรือกิจกรรมของพวกเขา ผู้ที่ประสบกับบาดแผลทางใจแทนผู้อื่นอาจมีอาการหลายอย่างรวมกัน ซึ่งต้องประกอบการวินิจฉัยแยกออกไปต่างหากจากโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจ

ผู้คนประสบกับบาดแผลทางใจแทนผู้อื่นแตกต่างกันไป อาการบางอย่างคือ :

- ความยากลำบากในการจัดการอารมณ์;
- รู้สึกเฉยชา ทางอารมณ์ สูญเสียความหมายในชีวิต และ/หรือรู้สึกสิ้นหวังเกี่ยวกับอนาคต
- รู้สึกประหลาด หรือกังวลมากขึ้นเกี่ยวกับอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในโลก และที่เกี่ยวกับความปลอดภัยของคนที่คุณรัก
- รู้สึกเหนื่อยล้า ง่วงนอน หรือหลับยาก
- โรคต่างๆ ทางกาย เช่น ปวดเมื่อย ปวด และความอดทนต่อความเจ็บป่วยลดลง;
- วอกแวกง่าย ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ;
- ปัญหาความสัมพันธ์ (เช่น การถอนตัวจากเพื่อนและครอบครัว ความขัดแย้งระหว่างบุคคลที่เพิ่มขึ้น การหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ใกล้ชิด)
- มีความรู้สึกหงุดหงิด ก้าวร้าว หรือการระเบิดอารมณ์และแสดงพฤติกรรมรุนแรงเพิ่มขึ้น และ
- พฤติกรรมการเสพติด (เช่น การกินมากเกินไป/น้อยไป, ความผิดปกติของการใช้สารเสพติด, การพนัน, การเสี่ยงด้านการกีฬาหรือการขับรถที่มากเกินไป)

ต่อไปนี้คือเคล็ดลับที่ใช้ได้จริงในการรับมือกับบาดแผลทางใจแทนผู้อื่น :

- ฝึกฝน ‘การหยั่งรากสู่ผืนดินให้มั่นคง’ และบอกตัวเองด้วยประโยคปลอบโยน เช่น “ฉันอยู่ที่นี้ ฉันปลอดภัย” ในทางความคิดหรือทางวาจา
- ยืดเส้น รับประทานอาหาร หรือนวดตัวเองเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย
- หลีกเลี่ยงการทำงานหลายอย่างพร้อมกันและวางแผนของคุณไว้ก่อนเมื่อคุณเริ่มรู้สึกว่าไม่มีสมาธิ
- เรียนรู้และฝึกฝนการสื่อสารที่ไม่ใช้ความรุนแรง/อย่างสันติ (NVC) เพื่อจัดการการสื่อสารและความขัดแย้งระหว่างบุคคล
- หยุด หายใจลึกๆ และนับหนึ่งถึงสิบ (หรือ 20) ในหัวของคุณ เมื่อคุณกำลังรู้สึกโกรธหรือเกิดอารมณ์อื่นๆ ร่วมกัน แยกแยะอารมณ์ในหัวของคุณ และการกระทำหรือพฤติกรรมใดที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น พยายามระบุความต้องการพื้นฐานของคุณซึ่งยังไม่ได้รับการตอบสนอง เย้ยปากเพื่อให้ชัดเจนกับผู้อื่นในสิ่งที่พวกเขาสามารถทำได้เพื่อช่วยให้คุณได้รับความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองนั้น

ความรุนแรงทางเพศ

ความรุนแรงทางเพศเป็นคำที่ครอบคลุมถึงการก่ออาชญากรรมต่างๆ ที่มีลักษณะเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ และเป็นอันตรายต่อสภาวะปกติทางเพศ และ/หรือร่างกายของเหยื่อ/ผู้รอดชีวิต ความรุนแรงทางเพศเกี่ยวข้องกับ “การติดต่อหรือพฤติกรรมทางเพศที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้รับความยินยอมอย่างชัดแจ้งจากเหยื่อ/ผู้รอดชีวิต” ตัวอย่างได้แก่ การข่มขืนและการพยายามข่มขืน การบังคับข่มขืนให้กระทำการทางเพศต่อตนเองหรือผู้อื่น และการสัมผัสทางเพศที่ไม่ต้องการ³²

ในสภาพแวดล้อมอื่นๆ นั้น มีปัจจัยบางอย่างมักได้รับการพิจารณาก่อนจะให้ความช่วยเหลือเหยื่อ/ผู้รอดชีวิตจากความรุนแรงทางเพศ ซึ่งอาจส่งผลต่อวิธีจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าว ปัจจัยเหล่านี้อาจไม่ถูกนำมาใช้ในทุกสถานการณ์ในประเทศไทย อย่างไรก็ตาม ปัจจัยเหล่านี้ยังคงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรทราบในกรณีที่มีปัจจัยเหล่านี้สามารถนำมาใช้เพื่อประกอบการพิจารณาในอนาคต ปัจจัยเหล่านี้บางส่วนได้แก่ :

- มีแบบฟอร์มพิเศษทางการแพทย์ใดๆ ที่แพทย์ผู้ตรวจจะต้องกรอกให้ครบถ้วนที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณาคดีในศาลหรือไม่?
- มีกระบวนการพิเศษเกี่ยวกับเด็กที่ตกเป็นเหยื่อ/ผู้รอดชีวิตจากการล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่?
- มีกบฏกฎหมายทางกฎหมายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครอง ความช่วยเหลือ และการให้คำปรึกษาหรือไม่?
- มีกบฏกฎหมายเฉพาะที่ที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองเหยื่อ/ผู้รอดชีวิต และพยายามที่ให้ปากคำ/คำให้การหรือไม่?
- ประเพณีและขนบธรรมเนียมของชุมชนเป็นอย่างไร? บางชุมชนอาจมีวิธีการแบบดั้งเดิมในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ความรุนแรงทางเพศและความรุนแรงบนพื้นฐานของเพศสภาพ (SGBV) ภายในกลุ่มของพวกเขา ขั้นตอนแบบดั้งเดิมเหล่านี้คืออะไร? มีความยุติธรรม เทียบธรรม และเป็นไปตามมาตรฐานระหว่างประเทศด้านสิทธิมนุษยชนหรือไม่? โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พวกเขาคำนึงถึงผลประโยชน์และข้อกำหนดการคุ้มครองเหยื่อ/ผู้รอดชีวิตหรือไม่? พวกเขาคำนึงถึงการปกป้องชุมชนหรือไม่? คำพิพากษาหรือการลงโทษทางสังคมที่ใช้โดยทั่วไปคืออะไร?

ความรู้สึกผิดของผู้รอดชีวิต

ความรู้สึกผิดของผู้รอดชีวิต คือความรู้สึกผิดในผู้ที่ฟื้นตัวและดำเนินชีวิตต่อไปได้หลังจากผ่านประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ ในขณะที่คนอื่นๆ ไม่ได้เป็นเช่นนั้น นอกจากนี้ยังเป็นสถานการณ์ที่ผู้คนสามารถออกจากหรือหนีจากประสบการณ์/บริบทที่กระทบกระเทือนจิตใจ และจากนั้นพวกเขาพบว่าตนเองรู้สึกลำบากที่จะไปสนใจเรื่องสภาวะและกิจกรรมต่างๆ ที่ให้ความสุขความพอใจ ความรู้สึกผิดของผู้รอดชีวิตสัมพันธ์กับโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจ เนื่องจากอาจเป็นหนึ่งในอาการที่เกี่ยวข้องทางความคิด/ทางการรับรู้และอารมณ์ของโรคนี้ อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่ควรทราบคือ ผู้คนสามารถประสบกับความรู้สึกผิดของผู้รอดชีวิตโดยไม่ต้องเป็นโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจก็ได้ และผู้คนสามารถเป็นโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจโดยไม่ต้องประสบกับความรู้สึกผิดของผู้รอดชีวิตก็ได้เช่นกัน

อาการจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจที่พวกเขาประสบ อาการโดยทั่วไปของความรู้สึกผิดของผู้รอดชีวิตจะเลียนแบบอาการของโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจ สัญญาณของความรู้สึกผิดของผู้รอดชีวิต ได้แก่ ความรู้สึกไม่คู่ควรและ/หรือสับสน โทษตนเอง โดดเดี่ยว และแม้กระทั่งมีความคิดฆ่าตัวตาย นอนหลับยาก ปวดหัว อาการคลื่นไส้หรือปวดท้อง เป็นต้น

³² RAINN, ‘Sexual Assault,’ ม.ป.ป., <https://www.rainn.org/articles/sexual-assault> [เข้าถึงเมื่อ 10 ส.ค. 2565].

วิธีจัดการกับความรู้สึกผิดของผู้รอดชีวิตคือ :

- การดูแลตนเอง เช่น พักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย แสงหาและรับความช่วยเหลือ และขอความช่วยเหลือ
- การเป็นผู้มอบความสุข/สิ่งดีๆ และความหมายแก่คนที่ต้องการความช่วยเหลือจริงๆ ช่วยเยียวยาเราได้มาก เนื่องจากการสร้างความรู้สึกของการมีจุดมุ่งหมายและทิศทาง
- จำไว้เสมอว่าคนที่คุณรักทุกคนรู้สึกซาบซึ้งใจที่คุณกลับมาหายดี และพวกเขาจะรู้สึกเจ็บปวดมากหากต้องสูญเสียคุณไป
- ถามตัวเองว่าใครต้องรับผิดชอบสิ่งที่เกิดขึ้นนี่ยังแท้จริง อย่างกล่าวโทษต่อความสูญเสียใดๆ ในทางกลับกันให้แสดงความเสียใจต่อผู้ที่ได้รับผลกระทบแทน และตระหนักว่าคุณไม่มีส่วนรับผิดชอบ การตระหนักว่าไม่ใช่ความผิดของคุณที่มีเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจเกิดขึ้นจะช่วยในการรับมือกับความทุกข์ผิดได้

เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องทราบว่า ใครก็ตามที่ต้องทนทุกข์ทรมานจากความทุกข์ผิดของผู้รอดชีวิตต้องทำใจและยอมรับว่าตนเองกำลังทุกข์ทรมานอยู่ และแต่ละคนต้องต่อสู้โดยลำพังและแตกต่างจากคนอื่นๆ ด้วย

อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปแล้วพบว่ามีความเสี่ยงต่อการใช้สารออกฤทธิ์ทางจิตในทางที่ผิดเพื่อรับมือกับความทุกข์ผิดของผู้รอดชีวิต หากสถานการณ์ไม่สามารถจัดการได้ การแสวงหาการดูแลทางด้านจิตใจที่เหมาะสมจะเป็นประโยชน์และอาจช่วยในการฟื้นตัวของแต่ละคน

5.3 ความท้าทายของนักปกป้องสิ่งแวดล้อมที่มีรสนิยมทางเพศต่างกัน

LGBT เป็นตัวย่อของเลสเบี้ยน เกย์ ไบเซ็กชวล และคนข้ามเพศ บางครั้งผู้คนพูดถึง ‘ชุมชน LGBT’ ซึ่งหมายถึงกลุ่มคนที่รวมตัวกันด้วยรสนิยมทางเพศและอัตลักษณ์ทางเพศที่มีความหลากหลาย และ/หรือมีการแสดงออกที่แตกต่างจากอัตลักษณ์หลัก (ที่ถูกทำให้เข้าใจว่าอัตลักษณ์ทางเพศหลักมีเพียงชายกับหญิง, ผู้เป่ลา) ผู้คนในชุมชน LGBT อาจแบ่งปันวัฒนธรรมและการเคลื่อนไหวทางสังคมร่วมกัน

สมาชิกของชุมชน LGBT ทั่วโลกยังคงเผชิญกับการต่อสู้ในรูปแบบต่างๆ อันเป็นผลมาจากการเลือกปฏิบัติและการตีตราในวงกว้าง

การเลือกปฏิบัติเกิดขึ้นเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งถูกปฏิเสธการเข้าถึงสิทธิ เสรีภาพ โอกาส บริการ หรือการคุ้มครองทั้งโดยตรงหรือโดยอ้อม เนื่องจากพวกเขาเป็นสมาชิกของกลุ่มที่มีความเฉพาะกลุ่มหนึ่ง

การตีตราเป็นกระบวนการที่บางคนถูก ‘ตราหน้า’ หรือถูกมองว่า ‘ไม่ดี’ ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการมอบความอับอายหรือความอับยศให้แก่กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง โดยทั่วไปจะขึ้นอยู่กับความเชื่อซึ่งลบและไม่เป็นธรรมเกี่ยวกับกลุ่มนั้น

ประเทศไทยเองก็ไม่มีข้อยกเว้น สมาชิกของชุมชน LGBT บางคนถูกทำร้าย บาดเจ็บ หรือแม้แต่ถูกฆ่า จากการศึกษาเกี่ยวกับชุมชน LGBT ในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2564 พบว่า “ไม่มีกฎหมายต่อต้านการเลือกปฏิบัติโดยทั่วไปสำหรับบุคคลที่เป็น LGBT+ และไม่มีวิธีช่วยเหลือคนข้ามเพศในการเปลี่ยนเพศตามกฎหมาย มีการตีตราและการเลือกปฏิบัติหลายรูปแบบในระบบการศึกษา เกิดการแยกตัวออกจากสังคมและการกีดกันในครอบครัว ได้รับความรุนแรงทางเพศมากกว่าอย่างไม่สมส่วนเมื่อเปรียบเทียบกับประชากรกลุ่มอื่นและมีความลังเลใจที่จะแจ้งความกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ มีการเลือกปฏิบัติและการทำให้เป็นชายขอบในการจ้างงาน และมีความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพและสุขภาพจิตของชาว LGBT+”³³



³³ Peter A. Newman, Luke Reid, Suchon Tepjan & Pakorn Akkakanjanasupar, 'LGBT+ inclusion and human rights in Thailand: a scoping review of the literature,' *BMC Public Health*, 21, 1861 (2564), <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-11798-2#Abs1> [เข้าถึงเมื่อ 18 ต.ค. 2565].

ผลกระทบของการเลือกปฏิบัติและการตีตราที่มีต่อสุขภาพจิตของคนกลุ่มนี้มียุ่อยู่มากมายนัก ผลกระทบยังขึ้นอยู่กับความรุนแรงและระยะเวลาของการเลือกปฏิบัติและ/หรือการตีตราด้วย และขึ้นอยู่กับว่าคุณคนนั้นได้รับความช่วยเหลือทางสังคม/อารมณ์จากครอบครัวของพวกเขาหรือกลุ่มที่สนับสนุนหรือไม่ ชาว LGBT ที่ต้องเผชิญกับทัศนคติเชิงลบของผู้อื่นอาจพัฒนาความกลัวถูกตัดสิน ดังนั้นจึงไม่แสวงหาการสนับสนุนหรือความช่วยเหลือเมื่อมีความจำเป็น นอกจากนี้ ผู้คนจากชุมชน LGBT อาจเคยมีประสบการณ์ที่เป็นสาเหตุให้มีความรู้สึกอับอาย นับถือตนเองต่ำ โดดเดี่ยว โกรธต่อชีวิตและโลก และพวกเขายังอาจแยกตัวออกจากผู้อื่นด้วย ผลกระทบด้านลบที่สำคัญประการหนึ่งคือ ความเป็นไปได้ในการพัฒนาอาการป่วยทางจิตเวชต่างๆ เช่น ภาวะ/โรคซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความผิดปกติของการใช้สารเสพติด ความคิดและความพยายามฆ่าตัวตาย โดยสิ่งเหล่านี้อาจส่งผลให้เกิดอาการป่วยทางกายด้วย

5.4 ทักษะการดูแลตนเองและการรับมือกับปัญหาสำหรับนักปกป้องสิ่งแวดล้อมในประเทศไทย

ชีวิตของนักเคลื่อนไหวไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ดังนั้น คุณจึงอาจมีความเสี่ยงที่จะมีอาการป่วยทางจิตเวชมากขึ้น อย่างไรก็ตาม หากคุณรู้ว่าต้องทำอะไรและเข้าใจวิธีดูแลจัดการตนเอง คุณก็สามารถลดความซับซ้อนของสถานการณ์ของคุณลงได้อย่างมาก

การดูแลตนเองเป็นเพียงวิธีต่างๆ ที่ช่วยให้คุณมีสุขภาพกาย อารมณ์ จิตวิญญาณ และจิตใจที่ดี มันคือทุกสิ่งทีแต่ละคนสามารถทำได้เพื่อช่วยจัดการกับความเครียดและดูแลสุขภาพของพวกเขา ซึ่งอาจรวมถึงการออกกำลังกาย การกินเพื่อสุขภาพและกินได้เป็นปกติ การใช้เวลากับคนที่คุณรัก สามารถนอนได้ตามปกติและนอนอย่างเพียงพอ มีสุนาณามัย มีโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ รวมทั้งแสวงหาและเข้ารับการรักษาพยาบาลและการดูแลสุขภาพจิตเมื่อจำเป็น

การดูแลตนเองช่วยให้คุณมีความสามารถฟื้นฟูตนเองในการรับมือกับความเครียดและแม้กระทั่งสามารถช่วยให้คุณอายุยืนยาวได้ การมีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิตก็เป็นสิ่งช่วยให้คุณสนับสนุน ตัวอย่างเช่น อาจเป็นเรื่องที่ช่วยได้หากบุคคลหนึ่งมุ่งไปที่อนาคตและชาวซึ่งเห็นคุณค่ากับชีวิตของตน ณ ที่นี้และในขณะนี้ แทนที่จะนึกถึงแต่เรื่องปวดร้าวจากอดีต นอกจากนี้การมุ่งเน้นไปที่ข้อเด่นแทนข้อด้อยและรักษาความหวังไว้เสมอก็มีประโยชน์เช่นเดียวกัน

รูปแบบของการดูแลตนเอง

เช่นเดียวกับสุขภาพและองค์ประกอบของสุขภาพ การดูแลตนเองก็ม้องค์ประกอบที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ³⁴

- การดูแลตนเองทางกายรวมถึงกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมสุขภาพกายของคุณ ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกาย การนอนหลับที่ดี การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ ฯลฯ
- การดูแลตนเองทางอารมณ์รวมถึงกิจกรรมที่เชื่อมโยงคุณเข้ากับและช่วยให้คุณจัดการกับอารมณ์ของคุณ ตัวอย่างเช่น การปรึกษานักบำบัด การฟังเพลง การจดบันทึกและติดตามอารมณ์ของคุณ ฯลฯ
- การดูแลตนเองทางสังคมรวมถึงกิจกรรมที่สร้าง รักษา หล่อเลี้ยง และกระชับความสัมพันธ์ ตัวอย่างเช่น การพบปะเพื่อนฝูง การออกเดท การหาเวลาโทรหาคนที่คุณรักเป็นประจำ การสร้างสรรค์กิจกรรมที่น่าจดจำกับครอบครัวของคุณ ฯลฯ
- การดูแลตนเองทางจิตวิญญาณรวมถึงกิจกรรมที่หล่อเลี้ยงจิตวิญญาณของคุณ ช่วยให้คุณคิดใหญ่กว่าตัวเอง และให้ความหมาย ความเข้าใจ หรือการเชื่อมต่อกับจักรวาลที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น การทำสมาธิหรือเล่นโยคะ การไปสถานที่ทางศาสนาหรือความเชื่อเพื่อแสดงความเคารพ/สักการะ/บูชา/มีสการ การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ การใช้เวลาเพื่อทบทวนตนเอง ฯลฯ
- การดูแลตนเองทางจิตใจรวมถึงกิจกรรมที่กระตุ้นจิตใจหรือสติปัญญาของคุณ ตัวอย่างเช่น การโต้วาที การอ่านหนังสือ การไปปริศนา การเล่นเกม ฯลฯ

เคล็ดลับอีกประการหนึ่งซึ่งช่วยสนับสนุนการดูแลตนเองของนักปกป้องสิ่งแวดล้อมและนักเคลื่อนไหวในประเทศไทย คือการลดการเปิดรับข่าวสารและ/หรือโซเชียลมีเดีย ข่าวและโพสต์ที่ดูเคร่งเครียดมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของนักปกป้องสิ่งแวดล้อมและนักเคลื่อนไหวได้

ทักษะการรับมือกับปัญหา

ทักษะการรับมือกับปัญหาเป็นเรื่องวิธีที่เรารับมือกับความเครียด เคล็ดลับการรับมือกับปัญหาด้านล่างส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับเคล็ดลับการดูแลตนเอง เคล็ดลับบางประการมีดังนี้ :

- ระบุแหล่งที่มาของความเครียดของคุณ และรับรู้สัญญาณความเครียด
- จัดการกับความเครียดของคุณทันที ไม่ว่าจะโดยการใช้ทักษะส่วนบุคคลหรือโดยการขอความช่วยเหลือจากนักบำบัดที่เชี่ยวชาญ ที่ปรึกษา หรือนักจิตวิทยา
- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีและมั่นคงกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนร่วมงาน
- ติดต่อกับเพื่อนที่สนับสนุนและสมาชิกในครอบครัวเมื่อคุณอยู่ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก
- รับประทานอาหารบำรุงร่างกายและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่คุณชอบ
- จดจ่ออยู่กับสิ่งที่เป็บบวกและหลีกเลี่ยงพลังงานด้านลบ
- หลีกเลี่ยงการเสพยาหรือออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทและแอลกอฮอล์
- พักสมอง นอน เล่นโยคะ นั่งสมาธิ และออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายที่สามารถช่วยฟื้นฟูพลังงานได้
- กำหนดเส้นตายที่เป็นจริง

³⁴ Elizabeth Scott, '5 Self-Care Practices for Every Area of Your Life,' VeryWellMind, 23 w.ก. 2565, <https://www.verywellmind.com/self-care-strategies-overall-stress-reduction-3144729> [เข้าถึงเมื่อ 3 ส.ค. 2565].

ทักษะการรับมือกับปัญหาในทางปฏิบัติและกลยุทธ์ในการดูแลตนเองบางอย่าง ได้แก่ การหายใจลึกๆ การฝึกหยุดคิด การใช้สิ่งเบี่ยงเบนความสนใจ การจดบันทึก และการฝึกสติ กลยุทธ์เหล่านี้มีคำอธิบายอย่างกระชับด้านล่าง

การหายใจลึกๆ

การหายใจลึกๆ เรียกอีกอย่างว่า การหายใจแบบใช้กะบังลม การหายใจในช่องท้อง การหายใจด้วยท้อง และการหายใจตามจังหวะ มีเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดของคุณ และช่วยให้คุณหลุดพ้นจากความคิดและความรู้สึกที่วอกแวก

ขั้นตอนการปฏิบัติในการหายใจลึกๆ คือ :

- มองหาสถานที่เงียบสงบ
- อยู่ในท่าที่สบาย (นั่งหรือนอนราบ);
- หายใจปกติ;
- ค่อยๆ พยายามหายใจเข้าลึกๆ ทางจมูก ปล่อยให้หน้าอกและท้องส่วนล่างยกขึ้นขณะที่คุณหายใจเข้าเต็มปอด และ
- ปล่อยให้ท้อง/กระเพาะอาหารของคุณขยายเต็มที่ในขณะที่คุณหายใจออกช้าๆ ทางปากหรือจมูก³⁵

การหยุดคิด

การหยุดคิด “เป็นกลยุทธ์ที่เกี่ยวข้องกับการปิดกั้นและแทนที่ความคิดที่ไม่พึงประสงค์และนำวิตกกังวล”³⁶ เป็นวิธีการควบคุมความคิดที่บับคั้นและไม่เป็นที่ต้องการ ขั้นตอนบางอย่างที่ใช้ได้จริงในการฝึกหยุดคิดคือ :

- บอกตัวเองว่า ‘หยุด’ หรือลองนึกภาพป้ายหยุดในใจของคุณ
- ยอมรับความคิดโดยไม่เก็บกด แต่อย่าหมกมุ่นกับความคิดนั้น และ
- แทนที่ความคิดด้วยการยืนยัน/การประกาศตนเองหรือบทสวด/บทสวดที่ทำให้คุณรู้สึกมองโลกในแง่ดีและมีสมาธิ

เทคนิคอื่นๆ ที่เป็นทางเลือกอาจรวมถึง :

- กำหนดเวลาที่เฉพาะเจาะจง เช่น หนึ่งหรือสองนาทีเพื่อปล่อยให้ความคิดต่างๆ เกิดขึ้น กันที่ที่นาฬิกาหมดเวลา ให้บอกตัวเองว่า ‘หยุด’ และเปลี่ยนความคิดของคุณไปเป็นอย่างอื่น
- ใช้วิธีการผ่อนคลาย เช่น การหายใจลึกๆ หากคุณมีความคิดด้านลบ สิ่งนี้สามารถช่วยเบี่ยงเบนความสนใจของคุณ
- ฝึกสมาธิเพื่อเพียงสังเกตความคิดของคุณ ยอมรับมัน และปล่อยให้มันผ่านไป

สิ่งเบี่ยงเบนความสนใจ

พาตนเองเข้าร่วมกิจกรรมที่อาจช่วยให้คุณหลุดพ้นจากสิ่งกระตุ้นหรือความคิด/อารมณ์เชิงลบ ตัวอย่างของสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น การอ่านหนังสือ การฟังเพลง การใช้เวลากับเพื่อนหรือครอบครัว และการออกไปเดินเล่น

การจดบันทึก

การเขียนบันทึกประจำวันสามารถเป็นกลยุทธ์หนึ่งในการรับมือกับปัญหา การเขียนบันทึกประจำวันมีหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับประเด็นที่จะจัดการและเป็นเป้าหมายที่จะบรรลุ :

- คุณสามารถใช้สมุดบันทึกการขอบคุณในชีวิตประจำวันเพื่อเขียนสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่คุณรู้สึกอยากขอบคุณ จากนั้นคุณสามารถกลับไปอ่านสมุดบันทึกการขอบคุณเพื่อเตือนตัวเองถึงสิ่งที่ทำให้คุณมีความหวังและสิ่งที่คุณรู้สึกซาบซึ้ง
- คุณสามารถใช้สมุดบันทึกความคิดตามอารมณ์เพื่อเขียนความคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ที่คุณประสบในเหตุการณ์ต่างๆ จากนั้นคุณสามารถกลับไปอ่านบันทึกของคุณเพื่อระบุว่า คุณเคยมีความคิดและอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลหรือไม่ ต่อมาคุณสามารถคิดว่าจะแทนที่ความคิดและอารมณ์เหล่านั้นด้วยสิ่งที่ เป็นบวกมากขึ้นได้อย่างไร
- คุณสามารถใช้สมุดบันทึกการวางแผนเพื่อวางแผนและแบ่งกิจกรรมออกเป็นเป้าหมายย่อยที่บรรลุผลได้ สมุดบันทึกแบบนี้จะให้คำแนะนำและแนวทางสำหรับการวางแผนที่เหมาะสม

การมีสติ

การมีสติคือการฝึกให้รู้เท่าทันปัจจุบันโดยปราศจากการตัดสิน³⁷ การมีสติเกี่ยวข้องกับ “การรักษาความตระหนักรู้ในช่วงขณะของความคิด ความรู้สึก ความรู้สึกทางร่างกาย และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ ผ่านสายตาที่อ่อนโยนและโอบอ้อม การมีสติยังรวมถึงการยอมรับ หมายความว่าเราใส่ใจกับความคิดและความรู้สึกของเราโดยไม่ตัดสิน โดยไม่ใช้ความเชื่อ เช่น วิธีคิดหรือความรู้สึกที่ “ถูก” หรือ “ผิด” ในช่วงเวลาหนึ่งๆ เมื่อเราฝึกเจริญสติ ความคิดของเราจะปรับให้เข้ากับ สิ่งที่เรากำลังสัมผัสในปัจจุบัน แทนที่จะจมจ่อมอดีตหรือจินตนาการถึงอนาคต”³⁸

³⁵ Harvard Health Publishing, ‘Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response,’ 6 ก.ค. 2563,

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response> [เข้าถึงเมื่อ 16 ส.ค. 2565].

³⁶ Lisa Fritscher, ‘How to Use Thought Stopping to Control Unwanted Thoughts,’ VeryWellMind, 19 เม.ย. 2565, <https://www.verywellmind.com/stop-technique-2671653> [เข้าถึงเมื่อ 16 ส.ค. 2565].

³⁷ Elizabeth Scott, ‘What Is Mindfulness?’, VeryWellMind, 11 มิ.ย. 2563, <https://www.verywellmind.com/mindfulness-the-health-and-stress-relief-benefits-3145189> [เข้าถึงเมื่อ 18 ส.ค. 2565].

³⁸ Greater Good Magazine, ‘Mindfulness,’ n.d., <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition> [เข้าถึงเมื่อ 18 ส.ค. 2565].

การมีสติสามารถทำได้โดยการทำสมาธิ แต่คุณสามารถฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันของคุณได้ด้วย การทำสมาธิเป็นเพียงการฝึกฝนการจดจ่อกองคุณและทำให้สภาวะการตระหนักรู้เพิ่มขึ้น³⁹

ประโยชน์ของการมีสติมีอยู่มากมาย นั่นคือ การมีสติอาจช่วย :

- คลายเครียด;
- รักษาโรคหัวใจ;
- ลดความดันโลหิต;
- ลดอาการปวดเรื้อรัง;
- ปรับปรุงการนอนหลับ;
- สนับสนุนทัศนคติหลายอย่างที่ทำให้ชีวิตมีความสุข และ

สนับสนุนการรักษาอาการป่วยทางจิตเวช เช่น ภาวะ/โรคซึมเศร้า ความผิดปกติของการใช้สารเสพติด ความผิดปกติของการกิน เป็นต้น

5.5 การยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือทางจิตสังคมแก่นักปกป้องสิ่งแวดล้อมในประเทศไทย

บางครั้งนักปกป้องสิ่งแวดล้อมและนักเคลื่อนไหวอาจพบว่า เป็นการยากที่จะรับมือกับความเครียดและปัญหาด้านสุขภาพจิต เป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณที่ต้องเข้าใจเกณฑ์ส่วนบุคคลของคนที่ใช้ในการจัดการความเครียดทางอารมณ์หรือจิตใจ เพื่อที่ว่าเมื่อมันเริ่มยากที่จะรับมือแม้จะใช้การดูแลตนเองแล้ว คุณก็ควรรู้ว่าต้องขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญอย่างเร่งด่วน

สัญญาณ/เคล็ดลับบางประการในการเริ่มพิจารณาเพื่อขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญคือ :

- รู้สึกหนักใจ : คุณอาจรู้สึกเหมือนไม่สามารถพักผ่อนหรือแม้แต่จะหายใจได้เต็มปอด และคุณอาจรู้สึกหนักใจ หรือเหมือนว่าคุณมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ต้องทำหรือมีปัญหาหนักกว่าที่จะรับมือ
- รู้สึกสิ้นหวัง : คุณอาจรู้สึกราวกับว่าชีวิตและอนาคตช่างไร้ค่าและไร้ความหมายอยู่เรื่อยๆ คุณอาจรู้สึกไม่มีแรงจูงใจและ/หรือสิ้นหวัง
- มีความคิดและ/หรือพยายามฆ่าตัวตาย : เมื่อคุณเริ่มมีความคิดที่จะทำร้ายตัวเองและ/หรือฆ่าตัวตาย หรือแม้แต่เริ่มทำร้ายตัวเองแล้ว คุณจำเป็นต้องขอความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน
- มีความเคียดแค้น ความโกรธ หรือความขุ่นเคืองที่ไม่ได้สัดส่วน : ความรู้สึกโกรธเป็นเรื่องปกติเมื่อผู้คนรู้สึกถูกข่มขู่ แม้ความโกรธชั่วแฉะจะเป็นเรื่องธรรมดา อย่างไรก็ตาม เมื่อความโกรธรุนแรงขึ้นและไม่ได้สัดส่วนกับสถานการณ์ หรือถ้าอารมณ์โกรธทำให้คุณกระทำการที่รุนแรงหรืออาจเป็นอันตราย คุณอาจพิจารณาขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

เมื่อนักปกป้องสิ่งแวดล้อมหรือนักเคลื่อนไหวขอความช่วยเหลือจากมืออาชีพ พวกเขาอาจไม่รู้ว่าจะต้องเจอกับอะไรบ้าง หากนักปกป้องสิ่งแวดล้อมหรือนักเคลื่อนไหวกำลังรู้สึกผิดหรือโทษตัวเอง พวกเขาอาจกังวลว่าจะถูกตัดสินเพราะไปขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ สิ่งสำคัญคือต้องตระหนักว่า การดูแลด้านจิตใจจะต้องให้ในลักษณะที่เก็บเป็นความลับขั้นสูงและไม่มีการตัดสิน

ด้วยเหตุผลเหล่านี้และเหตุผลอื่นๆ จึงเป็นประโยชน์สำหรับนักปกป้องสิ่งแวดล้อมและนักเคลื่อนไหวที่จะตระหนักถึงขั้นตอนสามขั้นดังต่อไปนี้ ซึ่งอาจเกิดขึ้นตามลำดับเวลาโดยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการดูแลด้านจิตใจ

1. การประเมิน

การประเมินทางจิตวิทยาเป็นพื้นฐานของการที่นักจิตวิทยาจะเข้าใจบุคคลและพฤติกรรมของพวกเขาได้ดีขึ้น การประเมินช่วยในการกำหนดองค์ประกอบหลักของปัญหาทางจิตวิทยา บุคลิกภาพ ความสามารถทางสติปัญญาของบุคคล และ ‘จุดแข็ง’ กับ ‘จุดอ่อน’ ต่างๆ ของแต่ละคน โดยการประเมินอาจเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทั้งหมดหรือบางส่วนต่อไปนี้ :

- การสัมภาษณ์ทางคลินิก : โดยทั่วไปแล้วนักจิตวิทยาจะถามคำถามและสังเกตบุคคลที่มาจากความช่วยเหลือ คำถามบางข้ออาจเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์สำคัญในชีวิตของบุคคลนั้น วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์คือเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการวางแผนการวินิจฉัย และกำหนดแผนส่วนบุคคลในการดูแลด้านจิตใจสำหรับบุคคลที่มาจากความช่วยเหลือ
- การประเมินการทำงานทางสติปัญญา : โดยทั่วไปหมายถึงการทดสอบเชาวน์ปัญญา (IQ)
- การประเมินบุคลิกภาพของบุคคล : นักจิตวิทยาอาจถามคำถาม ใช้เครื่องมือ และสังเกตบุคคลที่มาจากความช่วยเหลือ เพื่อให้เข้าใจว่าบุคลิกภาพของพวกเขาเป็นอย่างไร
- การประเมินพฤติกรรม : การประเมินนี้ใช้เพื่อวัดหาจุดแข็งและความสามารถทางด้านพฤติกรรมต่างๆ
- การประเมินทางประสาทจิตวิทยา : เป็นการทดสอบเพื่อวัดว่าสมองของบุคคลนั้นทำงานได้ดีเพียงใด

2. การรักษา

มีรูปแบบการรักษาหลายแบบสำหรับบุคคลที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตและอาการป่วยทางจิตเวช ตัวเลือกรักษาบางอย่าง ได้แก่ :

- จิตบำบัด : รูปแบบการบำบัดนี้มักจำแนกออกเป็นการบำบัดรายบุคคล กลุ่ม และครอบครัว บางครั้งเรียกว่า ‘การพูดคุยบำบัด’ เนื่องจากมุ่งเน้นไปที่การสนทนาระหว่างนักจิตวิทยาและบุคคลที่มาจากความช่วยเหลือ จิตบำบัดมีหลายรูปแบบ เช่น

³⁹ Elizabeth Scott, ‘What Is Mindfulness?’, 11 มี.ย. 2563.

- การบำบัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (IPT) : การบำบัดแบบนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อแก้ไขปัญหาการสื่อสารระหว่างบุคคลและความสัมพันธ์ในระยะสั้น นักจิตวิทยาจะช่วยเหลือบุคคลที่มาจากความช่วยเหลือให้สามารถระบุได้ว่า พวกเขามีปัญหาพื้นฐานอะไรบ้าง เช่น วิธีจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ จากนั้นจึงแนะนำบุคคลนั้นให้รู้จักวิธีที่เหมาะสมกว่าในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
 - การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (CBT) : การบำบัดแบบนี้มุ่งเน้นไปที่ปัญหาและสถานการณ์ปัจจุบัน มีจุดมุ่งหมายเพื่อแทนที่รูปแบบการคิดและพฤติกรรมที่เป็นอันตรายหรือมีลักษณะจำกัด ด้วยรูปแบบที่ใช้งานได้มากกว่า
 - การบำบัดเชิงจิตพลวัต : การบำบัดแบบนี้ให้ความสนใจกับประสบการณ์ในวัยเด็กของบุคคลที่มาจากความช่วยเหลือ สมมติฐานเบื้องหลังการบำบัดนี้คือ ผู้คนมีความรู้สึกและ/หรือความคิดโดยไม่รู้ตัวที่กีดกันซ้ำๆ และดังนั้นจึงรบกวนชีวิตของพวกเขา การบำบัดแบบนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้คนตระหนักถึงรูปแบบของความรู้สึกและ/หรือความคิดเหล่านี้ และเพื่อช่วยให้ผู้คนออกมาจากรูปแบบเดิมๆ⁴⁰
 - การบำบัดแบบเห็นอกเห็นใจ : การบำบัดแบบนี้ขึ้นอยู่กับมุมมองเชิงบวกของมนุษย์ มันไม่ได้มุ่งเน้นไปที่ ‘ปัญหา’ หรือสิ่งที่ ‘ผิด’ ของผู้คน การบำบัดแบบนี้จะช่วยบุคคลที่มาจากความช่วยเหลือให้สามารถระบุถึงตำแหน่งแห่งที่ในชีวิตของพวกเขา และสิ่งที่พวกเขาพบว่ามีค่านิยมในวิถีชีวิต การบำบัดแบบเห็นอกเห็นใจมักเน้นและให้คุณค่ากับลักษณะส่วนบุคคลต่างๆ เช่น ทักษะ ความสนใจ ค่านิยม และประสบการณ์ที่ไม่เหมือนใคร⁴¹
- ศิลปะบำบัด : การบำบัดแบบนี้เกี่ยวข้องกับวิธีการและการแสดงออกทางศิลปะที่แตกต่างกัน เช่น การวาดภาพ การร้องเพลง การเล่นเครื่องดนตรี การแต่งกลอน การแสดงละคร หรือการรังสรรค์ประติมากรรม ผู้ขอความช่วยเหลืออาจแสดงปัญหาและ/หรืออารมณ์ภายในของตนผ่านงานศิลปะหรือเพียงแค่ทำงานศิลปะเพื่อผ่อนคลายความเครียด
 - การเล่นบำบัด : การบำบัดแบบนี้ส่วนใหญ่จะใช้กับเด็กและผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและการรับรู้ ตัวอย่างเช่น นักจิตวิทยาอาจขอให้บุคคลนั้นวาดหรือแสดงบทบาทสมมติในสิ่งที่พวกเขาเคยประสบมา เพื่อระบุเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ รวมถึงอารมณ์และผลกระทบที่เกิดขึ้นตามมา
 - สัตว์เลี้ยงบำบัด : การบำบัดแบบนี้ใช้สัตว์ เช่น สุนัข แมว หรือน้ำ เพื่อช่วยให้ผู้ขอความช่วยเหลือรู้สึกปลอดภัยและสบายใจ และบุคคลที่มาจากความช่วยเหลือยังสามารถพัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบและความสามารถในการสื่อสารของตนเองโดยการอยู่ร่วมกับหรือใกล้ชิดกับสัตว์ต่างๆ⁴²

โปรดทราบว่า แม้ว่าจะมีทั้งผู้เชี่ยวชาญและอาสาสมัครด้านสุขภาพจิตแบบมืออาชีพชาวไทย แต่รูปแบบการบำบัดที่กล่าวถึงทั้งหมดนั้นอาจไม่สามารถจัดหาหรือรับนักปกป้องสิ่งแวดล้อมและนักเคลื่อนไหวในประเทศไทยได้ง่าย ซึ่งอาจขึ้นอยู่กับว่าคุณอาศัยอยู่ที่ไหน หรือคุณต้องการเข้าถึงการบริการในภาษาใด ฯลฯ

3. การส่งต่อ

การส่งต่อคือการร้องขอให้ผู้เชี่ยวชาญหรือมืออาชีพเพื่อทำการตรวจสอบ ให้ความคิดเห็น การรักษา และ/หรือการจัดการอาการป่วยหรือปัญหา การส่งต่อมีสองประเภทคือ :

1. การส่งต่อกายในวิชาชีพซึ่งอยู่ระหว่างผู้เชี่ยวชาญในสาขาเดียวกัน ตัวอย่างเช่น จากนักจิตวิทยาคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง และ
2. การส่งต่อระหว่างวิชาชีพเป็นการส่งต่อระหว่างผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ เช่น จากจิตแพทย์ไปยังนักจิตวิทยา

โดยทั่วไปการส่งต่อจะเขียนเป็นจดหมายหรือบันทึก และโดยปกติแล้วการส่งต่อจะต้องปฏิบัติตามขั้นตอนบางอย่าง ข้อยกเว้นอาจเกิดขึ้นในกรณีฉุกเฉินซึ่งถือว่าควรให้บริการช่วยเหลือโดยเร็วที่สุด หรือในกรณีที่การส่งต่อที่เป็นลายลักษณ์อักษรสูญหาย ถูกขโมย หรือถูกทำลาย

เมื่อมีการส่งต่อ มันอาจเกิดขึ้นในลักษณะเฉพาะกิจตามสถานการณ์พื้นฐานและข้อมูลที่มีอยู่เกี่ยวกับบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ มากกว่าจะเป็นไปตามโปรโตคอลหรือขั้นตอนที่เคร่งครัด นักปกป้องสิ่งแวดล้อมและนักเคลื่อนไหวที่ต้องการการส่งต่อจึงอาจไม่ได้รับความช่วยเหลือที่ต้องการเสมอไป หรือไม่ได้รับอย่างทันที่หรือเป็นลำดับขั้น ถึงกระนั้น ผู้เชี่ยวชาญและอาสาสมัครจำนวนมากก็กำลังทำงานอย่างหนักเพื่อให้แน่ใจว่า ผู้คนจำนวนมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ที่ต้องการความช่วยเหลือจะได้รับการดูแลตามที่พวกเขาต้องการ

การส่งต่อไปยังบุคลากรด้านสุขภาพจิตและบุคลากรทางการแพทย์อื่นๆ สามารถทำได้ในสถานการณ์ต่างๆ เมื่อพวกเขาพบผู้รอดชีวิต/เหยื่อ และสมาชิกในครอบครัวที่มีปฏิกิริยาทางร่างกายหรืออารมณ์อย่างรุนแรง ปฏิกริยา พฤติกรรม และอาการต่อไปนี้บ่งบอกถึงความจำเป็นในการส่งต่อ :

- การไม่สามารถดูแลตัวเองได้ : บุคคลผู้ที่ไม่กินข้าว อาบน้ำ หรือเปลี่ยนเสื้อผ้า บุคคลนั้นมีอาการเฉื่อยเมย แยกตัวจากผู้อื่น และไม่สามารถจัดการกิจวัตรในชีวิตประจำวันได้
- อาการซึมเศร้า : บุคคลนั้นแสดงความรู้สึกสิ้นหวังและ/หรือความหมดอาลัยตายอยากต่อทุกสิ่ง มีความรู้สึกอย่างแน่วแน่ที่ตนไร้ค่า รู้สึกผิด หรือโทษตัวเอง มักจะร้องไห้โดยไม่มีเหตุผลที่ชัดเจน ถอนตัวออกจากผู้อื่นและ/หรือแสดงออกว่าตนไร้ความสามารถที่จะมีส่วนร่วมทำกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ
- การใช้แอลกอฮอล์และ/หรือยาเสพติดอย่างเป็นปัญหา : บุคคลนั้นเฝ้าถึงการเมาสุรา การเมายา หรือไม่สามารถหยุดดื่มหรือเสพยาได้ ปิดกั้นความเจ็บปวดด้วยสารที่สามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ กลับมาดื่มหรือเสพยาอีกหลังจากการงดเสพในครั้งก่อน ขาดงานหรือไม่ไต่ภาระหน้าที่อื่นๆ เนื่องจากการใช้แอลกอฮอล์หรือยาเสพติด
- ความคิดหรือแผนการฆ่าตัวตายหรือที่เกี่ยวกับฆาตกรรม : บุคคลนั้นมักพูด เช่น “ฉันไปต่อไม่ไหวแล้ว” “ฉันแค่อยากจะทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตาย” “ฉันหวังว่าฉันจะตายไปเสียที” “ฉันอยากไปพบกับสามีของฉันบนสวรรค์” หรือ “ฉันกำลังพบกับจุดจบ” หรือ “ฉันจะแก้แค้นไอ้คนนั้นอย่างแน่นอน” บุคคลนั้นรู้สึกทำผิดตนเองอย่างหนัก หรือรู้สึกต้องรับผิดชอบต่อการเสียชีวิตของบุคคลอื่น

⁴⁰ American Psychiatric Association, ‘What is Psychotherapy?,’ นวนวนเมื่อ ม.ค. 2562, <https://psychiatry.org/patients-families/psychotherapy> [เข้าถึงเมื่อ 23 ส.ค. 2565].

⁴¹ Kendra Cherry, ‘What is Humanistic Therapy?,’ VeryWellMind, ปรับปรุงเมื่อ 6 ก.ค. 2565, <https://www.verywellmind.com/humanistic-therapy-definition-types-techniques-and-efficacy-5203657> [เข้าถึงเมื่อ 23 ส.ค. 2565].

⁴² ปรับปรุงจาก American Psychiatric Association, ‘What is Psychotherapy?,’ นวนวนเมื่อ ม.ค. 2562.

- ความวิตกกังวลและความตื่นตัวมากเกินไป : บุคคลนั้นรู้สึกกระสับกระส่าย กระวนกระวาย ตื่นตระหนก และประหม่า มึนนอนไม่ค่อยหลับ และมีฝันร้าย เหตุการณ์ในอดีตที่กลับคืนมา และความคิดที่โผล่มาบกรวนอยู่บ่อยๆ บุคคลนั้นอาจครุ่นคิดถึงสภาวะการรบกวนๆ เหตุการณ์ในอดีตเหตุการณ์หนึ่ง
- ความงุนงงสับสน : บุคคลนั้นรู้สึกมึนงงและไม่สามารถบอกวันที่ เวลา หรือสถานที่ หรือบรรยายเหตุการณ์ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา หรือเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นได้
- กลไกทางจิตแตกแยกของบุคลิกภาพ : บุคคลนั้นแสดงออกถึงการขาดการเชื่อมต่อทางอารมณ์ที่เด่นชัด และการรับรู้ที่ไม่สมบูรณ์ในประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจที่เกิดขึ้น บุคคลนั้นมองตัวเอง ‘จากมุมมองอื่น’ เช่น พวกเขารับรู้สภาพแวดล้อมของตนเองว่าไม่จริงหรือเวลานั้นถูกบิดเบือน
- ความรุนแรง : บุคคลที่เคยเผชิญกับความรุนแรงอาจต้องได้รับการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

หากคุณเป็นนักปกป้องสิ่งแวดล้อมหรือนักเคลื่อนไหวที่กำลังช่วยเหลือผู้อื่น คุณอาจจำเป็นต้องส่งต่อผู้ป่วยหากคุณสังเกตเห็นปฏิกิริยา พฤติกรรม หรืออาการใดๆ ที่กล่าวถึงข้างต้นในตัวผู้อื่น

คำอธิบายศัพท์

ความทุกข์ยาก (u.) Adversity (n.)	กระสับกระส่าย (ค.) Agitated (adj.)	โรควิตกกังวล/ความวิตกกังวล (u.) Anxiety (n.)
เฉยเมย (ค.) Apathetic (adj.)	ความหลากหลายทางชีวภาพ (u.) Biodiversity (n.)	ทางความคิด/ทางการรับรู้/ทางสติปัญญา (ค./ว.) Cognitive (adj./adv.)
การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (u.) Cognitive Behavioral Therapy (n.)	ที่บีบบังคับ (ค.) Compulsive (adj.)	บริบท (u.) Context (n.)
รับมือกับปัญหา (ค./ว.) Coping (adj./v.)	การเอาผิดทางอาญา (u.) Criminalization (n.)	การแปรสภาพเป็นทะเลทราย (u.) Desertification (n.)
แบบใช้กะบังลม (ค.) Diaphragmatic (adj.)	ความมึนงงสับสน (u.) Disorientation (n.)	กลไกทางจิตแตกแยกของบุคลิกภาพ (u.) Dissociation (n.)
แบบชั่วคราว (ค.) Episodic (adj.)	ความเครียดเชิงบวก (u.) Eustress (n.)	ความเหนื่อยล้า (u.) Fatigue (n.)
เหตุการณ์ในอดีตที่กลับคืนมา (u.) Flashback (n.)	อาการหลอนประสาท (u.) Hallucination (n.)	ที่เกิดจากกรรมพันธุ์/ทางพันธุกรรม (ค.) Hereditary (adj.)
ที่เกี่ยวกับฆาตกรรม (ค.) Homicidal (adj.)	แบบเห็นอกเห็นใจ (ค.) Humanistic (adj.)	ความตื่นตัวมากเกินไป (u.) Hyper-arousal (n.)
โรคความดันโลหิตสูง (u.) Hypertension (n.)	มาตรฐานระหว่างประเทศด้านสิทธิมนุษยชน (u.) International human rights standards (n.)	ที่ล่วงล้ำ/ที่รบกวน (ค.) Intrusive (adj.)
โดดเดี่ยว/ที่แยกตัว (ค.) Isolated (adj.)	การคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมาย (u.) Judicial harassment (n.)	การมีอายุยืน (u.) Longevity (n.)
มนตรา/บทสวด (u.) Mantra (n.)	การทำให้เป็นชายขอบ (u.) Marginalization (n.)	อาการคลื่นไส้ (u.) Nausea (n.)
ทางประสาทจิตวิทยา (ค.) Neuropsychological (adj.)	ยาเข้าฝิ่น (u.) Opiate (n.)	ที่ถูกกดขี่ (ค.) Oppressed (adj.)
ปริมาณออกซิเจน (u.) Oxygenation (n.)	โรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจ (u.) Post-traumatic stress disorder (n.)	ทางจิตเวช/เชิงจิตเวช (ค.) Psychiatric (adj.)
จิตแพทย์ (u.) Psychiatrist (n.)	สารออกฤทธิ์ทางจิต (u.) Psychoactive substance (n.)	จิตพลวัต (ค.) Psychodynamic (adj.)
การบำบัดทางจิต (u.) Psychotherapy (n.)	ความสามารถในการปรับตัว (u.) Resilience (n.)	การยืนยัน/การประกาศตนเอง (u.) Self-affirmation (n.)
รสนิยมทางเพศ (u.) Sexual orientation (n.)	ความอับยศอดสู (u.) Stigma (n.)	การตีตรา (u.) Stigmatization (n.)
สารกระตุ้นประสาท (u.) Stimulant (n.)	ความคิดฆ่าตัวตาย (u.) Suicidal ideation (n.)	การฆ่าตัวตาย (u.) Suicide (n.)
การก่อการร้าย (u.) Terrorism (n.)	ปากคำ/คำให้การ (u.) Testimony (n.)	การอยู่เหนือความเข้าใจ (u.) Transcendence (n.)
คนข้ามเพศ (u.) Transgender (n.)	บาดแผลทางใจ (u.) Trauma (n.)	กระตุ้น/สิ่งกระตุ้น (ค./ว.) Trigger (v./n.)

แหล่งที่มา SOURCES

- 5 Ways to Wellbeing, 'About Wellbeing,' ม.ป.ป., <https://5waystowellbeing.org.au/about-wellbeing/> [เข้าถึงเมื่อ 27 ก.ค. 2565].
- Alvernia University, 'The 5 Stages of Addiction,' 25 ต.ค. 2560, ม.ป.ป., <https://online.alvernia.edu/articles/stages-of-addiction/> [เข้าถึงเมื่อ 27 ก.ค. 2565].
- American Psychiatric Association, 'Mental disorder,' APA Dictionary of Psychology, ม.ป.ป., <https://dictionary.apa.org/mental-disorder> [เข้าถึงเมื่อ 27 ก.ค. 2565].
- American Psychiatric Association, 'What is Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)?,' นกชนเมื่อ ๘.ค. 2563, <https://psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd> [เข้าถึงเมื่อ 2 ๘.ค. 2565].
- American Psychiatric Association, 'What is Psychotherapy?,' นกชนเมื่อ ๘.ค. 2562, <https://psychiatry.org/patients-families/psychotherapy> [เข้าถึงเมื่อ 23 ๘.ค. 2565].
- American Psychological Association, 'Anxiety,' ม.ป.ป., <https://www.apa.org/topics/anxiety> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].
- American Psychological Association, 'Trauma,' ม.ป.ป., <https://www.apa.org/topics/trauma> [เข้าถึงเมื่อ 10 ๘.ค. 2565].
- Amnesty International Australia, *Sustainable Activism & Self Care. Level 2: Fundamental activist skills*, New South Wales, ก.พ. 2563, <https://www.amnesty.org.au/wp-content/uploads/2020/02/207-sustainable-activism-self-care.pdf> [เข้าถึงเมื่อ 4 มิ.ย. 2565].
- Australian National University, 'Physical Wellbeing,' ม.ป.ป., <https://www.anu.edu.au/covid-19-advice/health-wellbeing/strategies-for-wellbeing-at-home-or-on-campus/physical-wellbeing#:~:text=Physical%20wellbeing%20is%20the%20ability,undue%20fatigue%20or%20physical%20stress.> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].
- Brazier, Y., 'What are suicidal thoughts?,' *Medical News Today*, 3 ก.ย. 2563, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/193026> [เข้าถึงเมื่อ 27 ก.ค. 2565].
- Centers for Disease Control and Prevention, 'About Mental Health,' ปรับปรุงเมื่อ 28 มิ.ย. 2564, <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood.> [เข้าถึงเมื่อ 27 มิ.ย. 2565].
- Centers for Disease Control and Prevention, 'Facts About Suicide,' <https://www.cdc.gov/suicide/facts/> ปรับปรุงเมื่อ 25 ก.ค. 2565, [เข้าถึงเมื่อ 27 ก.ค. 2565].
- Centers for Disease Control and Prevention, 'Well-Being Concepts,' ปรับปรุงเมื่อ 31 ต.ค. 2561, <https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm> [เข้าถึงเมื่อ 27 ก.ค. 2565].
- Cherry, K., 'What is Humanistic Therapy?,' VeryWellMind, ปรับปรุงเมื่อ 6 ก.ค. 2565, <https://www.verywellmind.com/humanistic-therapy-definition-types-techniques-and-efficacy-5203657> [เข้าถึงเมื่อ 23 ๘.ค. 2565].
- Fritscher, L., 'How to Use Thought Stopping to Control Unwanted Thoughts,' VeryWellMind, 19 เม.ย. 2565, <https://www.verywellmind.com/stop-technique-2671653> [เข้าถึงเมื่อ 16 ๘.ค. 2565].
- Galderisi, S., Heinz, A., และอื่นๆ, 'Toward a new definition of mental health,' *World Psychiatry*, มิ.ย. 2015, 14(2), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4471980/> [เข้าถึงเมื่อ 27 ก.ค. 2565].
- Greater Good Magazine*, 'Mindfulness,' ม.ป.ป., <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition> [เข้าถึงเมื่อ 18 ๘.ค. 2565].
- Harvard Health Publishing, 'Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response,' 6 ก.ค. 2563, <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response> [เข้าถึงเมื่อ 16 ๘.ค. 2565].
- Mansveld, C., 'What is Occupational Wellbeing?,' Wellbeing Therapy Space, ม.ป.ป., <https://www.wellbeingtherapyspace.com.au/occupational-wellbeing/> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

Melkonian, L., 'What is emotional well-being? 8 ways to improve your mental health,' BetterUp, 11 ก.พ. 2564, <https://www.betterup.com/blog/what-is-emotional-well-being> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

Money & Pensions Service, 'What is financial wellbeing?,' ม.ป.จ., <https://moneyandpensionsservice.org.uk/what-is-financial-wellbeing/?cn-reloaded=1> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

National Institute of Mental Health, 'Substance Use and Co-Occurring Mental Disorders,' ม.ป.จ., <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

Newman, P.A., Reid, L., Tepjan, S. & Akkakanjanasupar, P., 'LGBT+ inclusion and human rights in Thailand: a scoping review of the literature,' BMC Public Health, 21, 1861 (2564), <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-11798-2#Abs1> [เข้าถึงเมื่อ 18 ต.ค. 2565].

NHS, 'Overview - Clinical depression,' ปรับปรุงเมื่อ 10 ส.ค. 2562, <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/clinical-depression/overview/> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

OpenDevelopment Thailand, 'Environment and natural resources,' 19 ส.ค. 2560 <https://thailand.opendevelopmentmekong.net/topics/environment-and-natural-resources/> [เข้าถึงเมื่อ 23 ก.ย. 2565].

RAINN, 'Sexual Assault,' ม.ป.จ., <https://www.rainn.org/articles/sexual-assault> [เข้าถึงเมื่อ 10 ส.ค. 2565].

Scott, E., '5 Self-Care Practices for Every Area of Your Life,' VeryWellMind, 23 พ.ค. 2565, <https://www.verywellmind.com/self-care-strategies-overall-stress-reduction-3144729> [เข้าถึงเมื่อ 3 ส.ค. 2565].

— Scott, E., 'What Is Mindfulness?,' VeryWellMind, 11 มิ.ย. 2563, <https://www.verywellmind.com/mindfulness-the-health-and-stress-relief-benefits-3145189> [เข้าถึงเมื่อ 18 ส.ค. 2565].

— Scott, E., 'What Is Stress?,' VeryWellMind, ปรับปรุงเมื่อ 8 ส.ค. 2565, <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086#toc-types-of-stress> [เข้าถึงเมื่อ 10 ส.ค. 2565].

The Healthline Editorial Team, 'Signs of Depression,' ปรับปรุงเมื่อ 21 มิ.ย. 2562, <https://www.healthline.com/health/depression/recognizing-symptoms> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

Truschel, J., 'Depression Definition and DSM-5 Diagnostic Criteria,' PSYCOM, 8 มิ.ย. 2565, <https://www.psycom.net/depression/major-depressive-disorder/dsm-5-depression-criteria> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

University of New Hampshire, 'Environmental Wellness,' ม.ป.จ., <https://www.unh.edu/health/environmental-wellness> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

UNICEF Thailand, 'COVID-19 pandemic continues to drive poor mental health among children and young people,' 8 ต.ค. 2564, <https://www.unicef.org/thailand/press-releases/covid-19-pandemic-continues-drive-poor-mental-health-among-children-and-young-people#:~:text=A%20recent%20mental%20health%20assessment,online%20mental%20health%20evaluation%20platform> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ย. 2565].

UOB, 'Thai consumers prioritise financial discipline to emerge stronger from the COVID-19 pandemic: UOB survey,' 11 มี.ค. 2564, <https://www.uob.co.th/investor-en/news/press-news/2021/news-11Mar2021.page> [เข้าถึงเมื่อ 15 ต.ค. 2565].

Washington State University, 'Intellectual Wellness,' ม.ป.จ., <https://spokane.wsu.edu/wellness/intellectual-wellness/#:~:text=INTELLECTUAL%20WELLNESS%20is%20engaging%20the,help%20them%20grow%20their%20potential.> [เข้าถึงเมื่อ 28 ก.ค. 2565].

WebMD, 'Burnout: Symptoms and Signs,' 3 ส.ค. 2563, <https://www.webmd.com/mental-health/burnout-symptoms-signs> [เข้าถึงเมื่อ 10 ส.ค. 2565].

