

สึนามิในประเทศไทย

1. ผลกระทบจากสึนามิในประเทศไทย

จากเหตุการณ์สึนามิถล่ม เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2547 ในประเทศแถบทวีปเอเชียและแอฟริกา สำหรับกรณีของประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตและสูญหายจากคลื่นสึนามิ ดังตารางต่อไปนี้

1.1 ผู้สูญเสียชีวิต บาดเจ็บ และสูญหาย

ตาราง ขอบรวมผู้เสียชีวิตและสูญหายจากคลื่นสึนามิถล่มประเทศไทย เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2547

ขอบรวมผู้เสียชีวิตและสูญหายจากคลื่นสึนามิในประเทศไทย									
จังหวัด	ผู้เสียชีวิต				บาดเจ็บ				สูญหาย
	ไทย	ต่างชาติ	ไม่ระบุ	รวม	ไทย	ต่างชาติ	ไม่ระบุ	รวม	
พังงา	4,177	1,865	1,229	4,195	4,344	1,253	0	5,597	1,835
กระบี่	687	191	185	693	808	568	0	1,376	706
ภูเก็ต	260	111	0	260	591	520	0	1,111	646
ระนอง	170	2	0	159	215	31	0	246	11
ตรัง	5	2	0	5	92	20	0	112	1
สตูล	6	0	0	6	15	0	0	15	0
รวม	2,578	2,171	1,414	5,318	6,065	2,392	0	8,457	3,199

ที่มา : กองบรรณาธิการ ผู้จัดการ (2548)

1.2 ปัญหาสภาพจิตใจ

ปัญหาที่ตามมาหลังจากคลื่นสึนามิถล่ม คือ ความหวาดกลัว สภาพจิตใจที่ข้ำแย้งของคนที่ได้รับผลกระทบ

ชาวบ้านมีความหวาดกลัวว่าจะเกิดสึนามิซ้ำอีก เกิดการฆ่าตัวตายจากความเครียดเรื่องต่างๆ ความบอบช้ำจากเหตุการณ์ประสบคลื่นสึนามิ เช่น ผู้หญิงที่ถูกข่มขืนขณะหนีคลื่นสึนามิ เป็นต้น จากการประมาณการพบว่าชาวบ้านที่ประสบคลื่นสึนามิใน จ. ภูเก็ต-พังงา กว่า 800 คน มีอาการทางประสาท เสี่ยงที่จะพัฒนาขึ้นเป็นการฆ่าตัวตาย ใจสลายไม่กิน-นอน จึงต้องมีการจัดส่งทีมนักจิตวิทยาลงไปช่วยเหลือ (กองบรรณาธิการ มติชนรายวัน, 2548)

พ่อแม่ กลัวไม่อยากให้ลูกอยู่เกาะ ถึงแม้ว่าโรงเรียนบ้านแหลมตง ที่เกาะพีพีไม่เสียหายมาก แต่สภาพของการสูญเสียชีวิต และ ทรัพย์สินมีผลกระทบต่อภาวะจิตใจของนักเรียน ทำให้มีนักเรียนหลายคนขอย้ายไปเรียนในตัวเมืองกระบี่ (กองบรรณาธิการ เติมนิวส์, 2548)

ภัยพิบัติส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของเด็ก ประเภทของเด็กที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติครั้งนี้มี 4 กลุ่ม

กลุ่มแรก เป็นกลุ่มเด็กกำพร้าที่พ่อแม่เสียชีวิต รวมทั้งเด็กที่พ่อแม่สูญหายอาจได้รับผลกระทบทางจิตใจรุนแรงกว่ากลุ่มที่พ่อแม่เสียชีวิตไปแล้ว

กลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มเด็กที่เผชิญต่อเหตุการณ์ช่วงคลื่นสึนามิตันโดยตรง ขณะนี้ยังอยู่ในอาการตกใจกลัว และจากการประเมินสภาพจิตใจ พบว่ายังมีอาการหวาดผวา กลัวน้ำ ไม่กล้าเข้าใกล้ชายหาด บางรายไม่กล้าอาบน้ำ

กลุ่มที่สาม เด็กที่ไม่ได้เผชิญต่อเหตุการณ์โดยตรง แต่ครอบครัวได้รับผลกระทบสูญเสียทรัพย์สินและที่อยู่อาศัย ซึ่งพ่อแม่ที่ประสบเหตุการณ์ยังมีอาการเครียดกังวล วิตกกังวล เหม่อลอยไม่สามารถดูแลเด็กได้อย่างเต็มที่ และ

กลุ่มที่สี่ กลุ่มพิเศษที่เพิ่มขึ้น คือ เด็กด้อยโอกาส มีความเป็นอยู่ต่ำกว่ามาตรฐานและต้องตกอยู่ในสภาพที่ยากลำบากมากกว่าเดิม กลุ่มเด็กที่ไม่ได้อยู่ในพื้นที่แต่สูญเสียพ่อแม่และผู้ปกครองที่เดินทางไปทำงานยังสถานที่ประสบภัย โดยรัฐบาลมีนโยบายช่วยเหลือเด็กกำพร้า 300 คน มอบหมายให้กรมสุขภาพจิต นำทีมเข้ามาดูแล โดยได้จัดตั้งศูนย์บริการในระยะยาว 1-2 ปี กระทรวงศึกษาฯ ให้ทุนเด็กกำพร้าเรียนฟรีถึงปริญญาตรี พร้อมหาพ่อแม่อุปถัมภ์ (กองบรรณาธิการ, มติชนรายวัน, 2548)

1.3 สูญเสียทรัพย์สินและเศรษฐกิจ

ที่อยู่อาศัยพังเสียหาย ทรัพย์สินสูญหาย ชาวบ้านไร้ที่อยู่อาศัย ร้านค้า โรงแรม แหล่งเงินหรือ ที่ทำธุรกิจที่เสียหาย มีผลกระทบต่อธุรกิจ และเกิดปัญหาไม่มีเอกสารมายืนยันสิทธิการครองที่ดิน เกิดผลกระทบต่อธุรกิจส่งออกอาหารทะเล (กองบรรณาธิการ เดลินิวส์, 2548)

1.4 สภาพแวดล้อม

กรมทรัพยากรทะเล นักวิชาการสิ่งแวดล้อมประเมินความเสียหาย ระบบนิเวศน์ทางทะเลกระทบหนักที่สุด โครงสร้างธรณีเปลี่ยนแปลง ส่วนแหล่งปะการังสมบูรณ์ เช่น ที่เกาะสิมิลัน ที่หมู่เกาะสุรินทร์ อาจเสียหายกว่า 70% หาดทรายพังยับเยิน ทำลายชื่อ "ไข่มุกแห่งอันดามัน" อันโด่งดัง คาดว่าอาจจะใช้เวลา 15-20 ปี จึงจะสามารถฟื้นคืนสภาพสวยงามเหมือนเดิมได้ สิ่งมีชีวิตใต้ทะเล เช่น ปลาพะยูน มีสิทธิสูญพันธุ์สูง นอกจากนี้ยังมีปัญหาขยะและน้ำเสีย ปัญหาน้ำเค็ม (กองบรรณาธิการ มติชนรายวัน, 2548)

จากการสำรวจความเสียหายในพื้นที่ จ.ภูเก็ต พังงา กระบี่ ระนอง ตรัง และสตูล ของกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พบว่า พื้นที่อุทยานแห่งชาติจำนวน 17 แห่ง ได้รับความเสียหายจำนวน 9 แห่ง (กองบรรณาธิการ คม ชัด ลึก, 2548)

1.5 ธาราณสุข

หลังจากเหตุการณ์คลื่นสึนามิผ่านพ้นไป ผลที่ตามมาคือ การแพร่กระจายของเชื้อโรค ซึ่งเป็นสาเหตุเสี่ยงต่อการเกิดโรคระบาดในพื้นที่ประสบภัย เช่น โรคตาแดง ผู้ป่วยโรคตาแดงในพื้นที่ 6 จังหวัด ที่ประสบภัยจากคลื่นสึนามิ เพิ่มสูงขึ้นถึง 30 เปอร์เซนต์ เนื่องจากสภาพแวดล้อมมีเชื้อไวรัสปนอยู่ โดยเฉพาะพื้นดินที่ศพเกิดการเน่าเปื่อยและทับถมเป็นเวลานานทำให้เชื้อโรคปลิวเข้าสู่ตา โรคตาแดงจึงระบาดได้อย่างรวดเร็ว (กองบรรณาธิการ ผู้จัดการ, 2548)

1.6 การเมือง

ผลกระทบของคลื่นสึนามิสะท้อนไปถึงการเมืองและการเลือกตั้งที่จะมีขึ้นในวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2548 นักการเมืองต่างก็เดินทางลงพื้นที่ ทำให้เกิดความวุ่นวายในการปฏิบัติงาน การระดมสรรพกำลังไปช่วยเหลือผู้ประสบภัย นักการเมืองต่างก็รับข้อเรียกร้องและพยายามดูแลผู้เดือดร้อนทุกคน ทุกครอบครัว และพุดถึงแนวทางป้องกันภัยจากแผ่นดินไหวและคลื่นสึนามิ

1.7 สิ่งดีๆ ในภาวะวิกฤติ

คลื่นน้ำใจคนไทยช่วยเหลือคนไทยด้วยกันเองและเผื่อแผ่ไปยังชาวต่างชาติที่ได้รับความเดือดร้อน ทำให้ชาวต่างชาติประทับใจในความมีน้ำใจและการช่วยเหลือของคนไทย สามารถสร้างภาพพจน์ที่ดีให้กับประเทศได้ เช่น ผู้รอดชีวิตชาวต่างชาติ ได้เขียนจดหมายแสดงความเสียใจต่อผู้สูญเสียทุกท่าน และแสดงความขอบคุณอย่างมากต่อประชาชนชาวไทยสำหรับความช่วยเหลือ ความเป็นมิตร ความอบอุ่นที่มีต่อชาวต่างชาติ ประชาชนบนท้องถนน พนักงานและเจ้าหน้าที่โรงแรม ชาวบ้านท้องถิ่น ซึ่งทำทุกอย่างเพื่อช่วยเหลือ ทั้งที่พวกเขา ก็สูญเสีย แม้ว่าประเทศไทยไม่ใช่ประเทศใหญ่ แต่คนไทยมีหัวใจที่ยิ่งใหญ่ การมีหัวใจที่ยิ่งใหญ่ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าเหนือความยิ่งใหญ่ด้านอำนาจและเศรษฐกิจ (กองบรรณาธิการ มติชนรายวัน, 2548)

จากผลกระทบที่เกิดจากคลื่นสึนามิในประเทศไทย ทำให้ทราบว่าความสูญเสียแบ่งเป็น 3 ประเภท 1. สูญเสียชีวิต 2. สูญเสียทรัพย์สิน และ 3. สูญเสียทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ความสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือ บางคนสูญเสียพ่อ สูญเสียแม่ สูญเสียลูก หรือสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ความสูญเสียต่างๆเหล่านี้สร้างความทุกข์ ต่อผู้ที่มีชีวิตรอดยากที่จะประมาณความรู้สึกดังกล่าวได้

2. การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัย

จากผลกระทบธรณีพิบัติภัยคลื่นสึนามิ สร้างความเสียหายทำลายชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนในจังหวัดชายฝั่งทะเลอันดามัน หน่วยงานต่างๆ ทั้งส่วนราชการและเอกชนได้ระดมความช่วยเหลือกัน ร่วมมือร่วมใจ เช่น การจัดตั้งศูนย์อำนวยการช่วยเหลือผู้ประสบภัย จัดตั้งหน่วยรับบริจาคเงินและสิ่งของ การให้ความช่วยเหลือผู้ประกันคนที่เสียชีวิต และ บาดเจ็บเพื่อได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนประกันสังคมและกองทุนเงินทดแทน การสำรวจและรับลงทะเบียนผู้ต้องการมีงานทำ การให้บริการซ่อมแซมรถยนต์ รถจักรยานยนต์ เรือประมงขนาดเล็ก และอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวเรือนของราษฎรที่ประสบภัย (พรรณี ตั้งใจสถาปิตย์, 2548)

2.1 การให้ความช่วยเหลือด้านร่างกาย

2.1.1 ในการกระจายความช่วยเหลือ การแจกจ่ายสิ่งของช่วยเหลือ เงินบริจาค

องค์กรสำคัญ และบทบาทขององค์กรในการกระจายความช่วยเหลือ การแจกจ่ายสิ่งของช่วยเหลือ: การแจกจ่ายสิ่งของช่วยเหลือแก่ผู้ประสบภัยตามเกณฑ์ที่กำหนด และลำดับความสำคัญ

รัฐบาล สามารถช่วยด้านความปลอดภัย การลงทะเบียนของผู้ประสบภัย การกระจายความช่วยเหลือ การแจกจ่ายสิ่งของช่วยเหลือ ให้เข้าถึง

ผู้ประสบภัย สามารถช่วย แจกจ่ายสิ่งของ ระบุคนที่อยู่ในสถานะเสี่ยง ก่อตั้งคณะกรรมการแบ่งปันข้อมูลที่ทำให้แก่ผู้ประสบภัยต่างๆ กระจายข่าวเกี่ยวกับ สิ่งของที่ได้รับบริจาค และระบบการแจกจ่าย ควบคุมฝูงชน ณ จุดแจกจ่ายของ

องค์กรเอกชน (NGO) สามารถช่วยระบุจำนวนผู้ประสบภัย และการจดทะเบียนของผู้ประสบภัย ร่วมกับรัฐบาล กระจาย/แจกจ่ายสิ่งของ หรืออาหาร สอดส่องดูแลภาวะโภชนาการของผู้ประสบภัย ช่วยให้เกิดความมีส่วนร่วมของผู้ประสบภัย สอดส่องดูแลระบบการแจกจ่ายของ และรายงานต่อผู้บริจาค และรัฐบาล กระจายข้อมูลข่าวสารต่างๆ ต่อผู้ประสบภัย ประเมินความต้องการความช่วยเหลือด้านอาหารของผู้ประสบภัย ร่วมกับรัฐบาล จัดหาอุปกรณ์ใส่อาหาร จัดระบบประสานงานในการช่วยเหลือด้านอาหารที่มีประสิทธิภาพ สอดส่องดูแล และรายงานผลการแจกจ่ายอาหารและสิ่งของ ในการบริจาค วางแผนงานร่วมกันในด้านต่างๆ ช่วยส่งเสริมการพึ่งพาตนเอง (จูติพงษ์ ยิ่งยง, 2548)

2.1.2 การฟื้นฟูเพื่อเสริมสร้างศักยภาพของผู้ประสบภัย

ด้วยความร่วมมือร่วมใจ ห่วงใยผู้ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทางภาครัฐ และ องค์กรเอกชน ได้ดำเนินการเพื่อฟื้นฟูผู้ประสบภัย ดังนี้

1. สำรวจและเยี่ยมครอบครัวเด็กกำพร้า สอบถามความต้องการเพื่อวางแผนช่วยเหลือ
2. จัดตั้งศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ศูนย์บริการแม่และเด็กจังหวัดพังงา 4 แห่ง
3. จัดกิจกรรมเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2548
4. จัดหาที่อยู่อาศัยเป็นบ้านพัก

2.1.3 การค้นหาผู้สูญหายและศพ

หลังภัยพิบัติผ่านพ้นผู้ประสบภัยต่างให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หรือประชาชนในพื้นที่ก็ช่วยส่งผู้ป่วยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ไปโรงพยาบาล ประชาชนที่รอดชีวิตหรือบาดเจ็บเล็กน้อยยังคงตั้งหน้าตั้งตาค้นหาญาติของตนเอง จนกระทั่งหน่วยงานของราชการเข้ามาช่วยเหลือผู้บาดเจ็บทยอยส่งโรงพยาบาลต่างๆ ซึ่งจำนวนผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นจนต้องกระจายผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาลจังหวัดต่างๆ หน่วยงาน และมูลนิธิต่างๆ เข้ามาค้นหาซากปรักหักพังเพื่อค้นหาผู้รอดชีวิตที่ติดอยู่ใต้ซากปรักหักพังและเมื่อระยะเวลาผ่านไป 1 สัปดาห์ความหวังที่จะพบผู้รอดชีวิตเริ่มน้อยลง และเริ่มที่จะปฏิบัติการค้นหาศพและจัดการกับศพในขั้นตอนต่อไป การค้นหาศพผู้เสียชีวิต มีการระดมเครื่องมือหนักเข้าเรือซากปรักหักพังและการลอกคลุกลอง โดยตลอดการค้นหายังคงพบศพผู้เสียชีวิตอย่างต่อเนื่อง ท่ามกลางบรรดาญาติผู้สูญหายนับพันคนเฝ้าดูการทำงานของหน่วยกู้ภัยด้วยความหวังว่าจะพบศพญาติของตนเอง (กองบรรณาธิการ เดลินิวส์, 2548)

2.1.4 การพิสูจน์ศพ

สถาบันนิติวิทยาศาสตร์ กระทรวงยุติธรรม ภายใต้การนำทีมของ พญ. คุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์ รอง ผอ. สถาบันนิติวิทยาศาสตร์ เป็นหน่วยหนึ่งในหลายหน่วยงานที่ลงไปช่วยพิสูจน์ศพ ณ วัดย่านยาว อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา (กองบรรณาธิการ มติชนรายวัน, 2548)

นอกจากนี้ มีอาสาสมัครที่เป็นแพทย์ นักศึกษาแพทย์ พยาบาล ลงไปในพื้นที่ประสบภัยเพื่อช่วยในการจัดการกับศพซึ่งมีจำนวนมาก และ ต้องทำงานอย่างเร่งรีบแข่งกับเวลาเนื่องจากศพเปลี่ยนสภาพเร็วมาก เช่น มีการลงทะเบียน หาหลักฐานต่างๆที่ติดมากับศพ ไว้เป็นประวัติเพื่อสะดวกของญาติที่จะมาหาศพญาติของตน

2.1.5 ที่พักอาศัยชั่วคราว

ภาครัฐสร้างที่พักชั่วคราวให้ผู้ประสบภัยในเมืองต้น ที่ อบต. บางม่วง จ. ภูเก็ต และจะเร่งดำเนินการสร้างบ้านและมอบเงินเพื่อเป็นทุน ส่วนภาคเอกชนนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคพังงา

วิทยาลัยเทคนิคสุราษฎร์ธานีก่อสร้าง นักศึกษาวิทยาลัยเชียงใหม่ วิทยาการอุตสาหกรรมคือเรื่องจะ ช่วยในการก่อสร้างซ่อมแซมเรือประมงที่เสียหาย (กองบรรณาธิการ มติชนรายวัน, 2548)

2.1.6 ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ

สำนักกระบวนวิชา กระทรวงสาธารณสุข เผยแพร่บทความการดูแลสุขภาพหลังภัยสึนามิ ด้านสุขภาพจิต และ สุขอนามัย ในภาวะฉุกเฉิน โดย มีเนื้อหาเกี่ยวกับ การกำจัดสิ่งปฏิกูล สุขายาม จำเป็น (ชั่วคราว) การเก็บสิ่งปฏิกูล เพื่อให้ความรู้แก่ผู้ประสบภัยและเป็นแนวทางปฏิบัติตนใน ชีวิตประจำวันในสภาวะหลังภัยสึนามิ (จิตพิงษ์ ยิ่งยง, 2548)

2.2 การเยียวยาจิตใจ

การเยียวยาจิตใจเป็นการประคบประหงมด้านความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ สังคม ความมีคุณค่า ความหวังของชีวิต แมชีศันสนีย์ เสถียรสุด ให้ความเห็นว่า การเยียวยา คือ ต่างฝ่ายต่าง เยียวยาให้ซึ่งกันและกัน มิใช่ใครผู้ใดผู้หนึ่งเป็นผู้ที่ถูกเยียวยา การงานที่เราทำล้วนมีบุญคุณกับเรา ทั้งสิ้น การทำงานที่ทำให้รักษาความสงบเย็นได้เราต้องขอบคุณ การทำงานที่แบ่งปันเกื้อกูล เคารพ ธรรมชาติภายในทั้งของตัวเองและของผู้อื่น เป็นการทำงานที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ การฟื้นฟู ความรู้สึกดี ๆ โดยให้เขาได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ จะทำให้เขามีความมั่นใจ ดังนั้น การฟื้นฟู ศักยภาพในการสร้างความรู้สึที่ดีๆ ทำให้ใส่ความทุกข์ออกไปได้ การให้และการเคารพซึ่งกันและ กันจะทำให้เกิดการเติบโตทั้ง 2 ฝ่าย และที่สำคัญมาก คือ การมีใจที่จะเรียนรู้ สำคัญมากกว่าการมีภูมิ รู้ (ศันสนีย์ เสถียรสุด, 2548)

การฟื้นฟูสภาวะจิตใจของเด็ก ครอบครัวและคนใกล้ชิด ที่ประสบภัย สำคัญมาก เพราะ สังคมไทยเป็นครอบครัวเข้มแข็ง ถ้าครอบครัวเข้าสู่สภาวะปกติได้เร็วเพียงใด ก็จะได้รับ การฟื้นฟู จิตใจได้เร็วเช่นกัน กรมสุขภาพจิตได้ร่วมกับองค์การยูนิเซฟ จัดตั้งศูนย์ประสานงานร่วมแลกเปลี่ยน ข้อมูลสนับสนุนความรู้จากผู้เชี่ยวชาญต่างประเทศ เพื่อพัฒนาความรู้ฟื้นฟูสุขภาพจิตเด็ก อย่างไรก็ตาม การที่ทางศาสนามีการจัดกิจกรรมให้เด็กทำร่วมกัน เรียนรู้ปรากฏการณ์ธรรมชาติที่ถูกต้อง ก็สามารถ ช่วยฟื้นฟูสุขภาพจิตได้อีกทางหนึ่ง (กองบรรณาธิการ มติชนรายวัน, 2548)

การช่วยกันเยียวยา "จิตใจ" ของผู้ประสบภัยสึนามิ ล่าสุดที่ทำให้กับเด็กๆ 6 จังหวัดอันดา มันที่ต้องกลายเป็นเด็กกำพร้า โดยบางคนกำพร้าพ่อ บางคนกำพร้าแม่ หรือสูญเสียทั้งพ่อและแม่เป็น กิจกรรมที่กองทัพบก ร่วมกับสายการบินนกแอร์ และ บริษัทการบินไทย จำกัด(มหาชน) นำเด็ก นักเรียนจำนวนกว่า 200 คน ขึ้นเครื่องบินลัดฟ้าจากบ้านเกิดชายฝั่งอันดามันมาเที่ยวสวนสนุกใน กรุงเทพมหานคร เช่น ที่สวนสัตว์ดุสิต คริมเวิลด์ และพระบรมมหาราชวัง เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้เด็ก ๆ

ได้สัมผัสถึงความห่วงใยที่คนไทยทั้งประเทศมอบให้ แม้ไม่ใช่ญาติหรือคนในครอบครัวเดียวกัน มองอีกด้านหนึ่ง กิจกรรมดังกล่าวเป็นการเยียวยาจิตใจของเด็กๆ ผู้สูญเสีย แม้มิใช่การแก้ปัญหาถาวร แต่ก็เป็นการปลอบขวัญของเด็กๆ ให้มีความสุขสนุกสนานตามวัย อย่างไรก็ตามสิ่งที่แย่กว่านั้นคือ "ภัยเงียบ" ที่เกิดขึ้นและกำลังคุกคามจิตวิญญาณของเด็กอันดามันกลุ่มนี้ เป็นเรื่องน่าห่วงอย่างยิ่ง และผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องต้องหาทางช่วยเหลืออย่างจริงจัง (กองบรรณาธิการ มติชน, 2548)

กรมสุขภาพจิต ได้สังเกตและเฝ้าระวังผู้มีปัญหาสุขภาพจิตจากผลกระทบคลื่นสึนามิ ซึ่งนอกเหนือจากผู้ประสบภัยแล้วยังรวมถึงอาสาสมัคร ผู้ปฏิบัติงานในหน้าที่ ญาติมิตร หรือผู้ติดตาม สถานการณ์ข่าวอย่างใกล้ชิด หากมีอาการ 10 ประการ ดังนี้

- 1) นอนไม่หลับติดต่อกันหลายวัน
- 2) อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เหนื่อยง่าย
- 3) ซึมเศร้า
- 4) ท้อแท้
- 5) เบื่อหน่าย
- 6) ไม่อยากทำอะไร
- 7) พุดที่เล่นที่จริงเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย หรือ พุดในลักษณะส่งเสีย
- 8) คึดเหล้าจัด
- 9) เคยมีความพยายามทำร้ายตนเอง
- 10) เคยลงมือพยายามฆ่าตัวตาย

บุคคลในลักษณะอาการทั้ง 10 อยู่ภายใต้ต้องการความช่วยเหลือเบื้องต้น คือ แสดงความเป็นเพื่อน พุดคุย แสดงความเข้าใจ เห็นใจ รับฟังสิ่งที่บุคคลเหล่านี้ระบายออกมาอย่างตั้งใจ หากไม่ดีขึ้น ต้องพาไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน เจ้าหน้าที่สถานีอนามัย หรือทีมสุขภาพจิตที่ลงปฏิบัติงานในพื้นที่ (กองบรรณาธิการ ผู้จัดการ, 2548) ศูนย์สุขภาพจิต เขต 11 สุราษฎร์ธานี เปิดเผยว่า ประสานกับกรมสุขภาพจิตและโรงพยาบาลจิตเวชมาโดยตลอดเกี่ยวกับเรื่องสภาพจิตใจของผู้รอดชีวิต และพบว่ากว่า 80% ของผู้ได้รับผลกระทบอยู่ในภาวะซึมเศร้า เครียด นอนไม่หลับ เพราะยังปรับสภาพจิตใจไม่ได้ จึงได้จัดส่งทีมจิตแพทย์และนักจิตวิทยา 20 คน นักสังคมสงเคราะห์ 40 คน เข้าไปให้การช่วยเหลือ เนื่องจากพบว่าสภาพจิตใจน่าห่วงกว่าอาการบาดเจ็บทางร่างกาย การบำบัดนั้น นักจิตวิทยาต้องเข้าไปดูแลโดยสัมภาษณ์และพุดคุยอีกระยะหนึ่ง และต้องทำติดต่อกันประมาณ 3-4 เดือน (กองบรรณาธิการ คม ชัด ลึก, 2548)

2.2.1 การเยียวยาจิตใจด้วย แนวคิดศาสนา หน่วยงานศาสนาทุกศาสนาควรใช้แนวคิดด้าน ศาสนามาบูรณาการฟื้นฟูจิตใจและแก้ปัญหา โดยมีหน่วยงานของรัฐสนับสนุนงบประมาณ วัสดุ

อุปกรณ์เทคโนโลยี และยานพาหนะ เพราะศาสนาคือแนวทางการดำเนินชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย และศาสนายังเป็นที่มาของระบบคุณค่าทางสังคม ดังนั้น การนำหลักศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หลักการทางศาสนาสามารถสะท้อนความจริงที่ว่า

1. การยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเห็นบุคคลอื่นสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้เข้าใจและเห็นแจ้งในความทุกข์ที่เกิดจากการที่ไม่ต้องการเห็นความสูญเสีย ไม่ต้องการเห็นความพลัดพราก แต่ความจริงคือความจริง ทุกสิ่งเป็นไปตามกฎแห่งเหตุและปัจจัยทั้งนั้น ประจักษ์แจ้งในกฎแห่งความเป็นจริงสามารถอยู่กับความเป็นจริงได้ด้วยความเข้าใจ

2. เรียนรู้ ด้วยการตั้งคำถามกับตัวเองว่า ไหวไหม โดยเรียนรู้จากการสูญเสียของบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้าง เพียงแค่หัวใจ หรือ เพื่อน เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ในช่วงของความทุกข์ ดังนั้น การสร้างพลังใจที่เกิดจากการอาศัยเหตุปัจจัยที่คล้ายกัน หรือการเห็นความมีน้ำใจของบุคคลอื่นๆที่เข้ามาช่วยเหลือ ทำให้ได้เรียนรู้ว่า ภายใต้อาณัติทุกข์เราก็มียุทธวิธีที่สร้างความสุข ความสบายใจให้กับคนอื่นๆด้วย (ปาริชาติ สถาปิตานนท์, 2548)

เราจะต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเป็นจริงโดยไม่ทุกข์ เรากับเขา (ผู้ประสบภัย) เป็นเพื่อนทุกข์เท่ากันเพียงแต่เขาทุกข์ก่อนเรา ความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้เราอยากแข่งป็น มิใช่ว่าเราอยู่สูงกว่าเขา เราต้องมีความรักความเมตตาอยากอยู่เป็นเพื่อนมีความรักและความเห็นใจ ต้องเรียนรู้ว่าจะอยู่อย่างไรกับคนที่เป็ทุกข์ อย่าเห็นว่าเขาเป็นเหยื่อจากภัยธรรมชาติในครั้งนี้ หากเราคิดเช่นนั้นจะทำให้เรามีอคติ เราต้องเข้าใจ เข้าใจปฏิกิริยาของจิตใจให้ถ่องแท้ ลักษณะปฏิกิริยาของผู้ประสบภัย ซ็อก, ชา ปฏิเสธ (ความจริง) โกรธ โศกเศร้า ยอมรับ (พระไพศาล วิสาโล, 2548)

หลักสอนของศาสนาอิสลามว่าด้วยความอดทนต่อภัยพิบัติดังที่ท่านศาสดามูฮัมมัด ได้เคยปลอบขวัญผู้ได้รับภัยพิบัติว่า “พระเจ้าได้ตรัสว่าเมื่อข้าได้ทดสอบผู้ศรัทธาต่อข้าในเรื่องใดแล้ว เขานั้นมีความอดทนโดยเขายอมรับไม่ได้ร้องทุกข์ในความปวดร้าว ซึ่งไม่พึงพอใจต่อข้า แน่นอนข้าได้ปลดปล่อยเขาให้พ้นจากเขลยของข้า” ท่านศาสดา กล่าวอีกว่า “พระเจ้าจะเปลี่ยนเลือดใหม่ให้ดีกว่าเก่า” และ “หากผู้ใดอดทนต่อภัยพิบัติที่ได้ประสบและยังสรรเสริญภักดีต่อพระเจ้าเพิ่มขึ้น แน่นอนเขานั้นเมื่อตื่นขึ้นมาจะสะอาดปราศจากบาปที่เคยทำความผิด และพระเจ้าจะประทานรางวัลที่มีค่ายิ่งแก่เขานั้น” นี่คืส่วนหนึ่งของหลักการศาสนาที่จะช่วยปลอบขวัญและเยียวยาจิตใจของผู้สูญเสียในเหตุการณ์ภัยพิบัติสินามิ (อับลุลสุโก ดินอะ, 2548)

3. บทบาทของผู้ดูแลและผู้ช่วยเหลือ

รับฟังความคิดเห็น พุดคุย ด้วยความเข้าใจและจริงใจ ก่อนที่จะไปช่วยเหลือผู้ที่ประสบภัยพิบัติ ผู้ช่วยเหลือควรปรับทัศนคติเพื่อผลในการปฏิบัติที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพ ดังนี้

3.1 ผู้ให้ความช่วยเหลือควรเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ในฐานะผู้ช่วยเหลือจะต้องไม่มองผู้ถูกช่วยเหลือว่า ต้องอ่อนน้อมกับตน การให้สิ่งของด้วยความไม่สุภาพ หรือเลือกที่รักมักที่ชัง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ถือเป็นการดูถูกความเป็นมนุษย์ ดังนั้น การมีทัศนคติที่ดีจะทำให้เกิดความเคารพและอยากดูแล เช่น การมองผู้ประสบภัยเป็นเสมือนเพื่อน หรือญาติ

3.2 ผู้ช่วยเหลือควรมองผู้ประสบภัยให้เป็นครูของเราที่ผ่านภัยพิบัติมาก่อน เพราะเราต้องเรียนรู้ว่าเขาผ่านพ้นความทุกข์ได้อย่างไร จะพัฒนาพลังฝ่ายบวกได้อย่างไร เช่น การเคารพซึ่งกันและกัน การรับฟังด้วยความตั้งใจ ให้ความสนใจในความทุกข์ของเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตายจึงถือเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้น การเข้าไปช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ จึงถือเป็นการสร้างความรู้และคุณธรรม ภาคปฏิบัติ ที่เราสามารถนำมาประยุกต์ใช้เมื่อเกิดเหตุการณ์ในลักษณะเดียวกันได้

3.3 ผู้ช่วยเหลือควรใส่ใจ สดับฟังเรื่องราวของผู้ประสบภัยด้วยความเคารพ จะทำให้เราพบแง่มุมที่ดีงาม การสร้างความจริงใจให้เกิดขึ้นระหว่างกัน จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี ที่สามารถบำรุงกำลังกาย กำลังใจให้ผู้ประสบภัยพร้อมที่จะยืนขึ้นมาต่อสู้กับชีวิตอีกครั้งหนึ่ง ดังนั้น ผู้เข้าไปช่วยเหลือจะต้องไวต่อความรู้สึก และพยายามชี้ให้เห็นความสำคัญของสิ่งที่ผู้ประสบภัยควรจะทำ เพื่อที่จะสร้างพลังในการต่อสู้ต่อไป



3.4 ผู้ช่วยเหลือควรสร้างพลังใจให้แก่ตัวเอง การเข้าไปช่วยเหลือในสถานการณ์ที่มีความเสียหายมากมาย สิ่งที่ผู้ช่วยเหลือจะต้องประสบ คือ กำลังกายเหนื่อยล้า กำลังใจเหนื่อยอ่อน ดังนั้น การสร้างพลังใจให้เกิดขึ้นกับภาระงานที่ต้องทำ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็น เช่น การสร้างพลังให้กับใจ โดยการเปิดโอกาสให้ใจรับรู้เรื่องราวแห่งความสำเร็จบ้าง อย่าดูถูกความสำเร็จเล็กน้อย การที่ผู้ช่วยเหลือแสดงออกให้เห็นถึงความมีน้ำใจในการช่วยเหลือ ผู้ถูกช่วยเหลือก็จะสามารถรับรู้ถึงความห่วงหาอาทรที่ผู้ช่วยเหลือมีต่อพวกเขา มิตรภาพที่เกิดจากพลังใจจะสามารถทำให้เกิดความสามานสามัคคี และเข้มแข็งในการทำงาน

3.5 ผู้ช่วยเหลือไม่ควรมียารมณร่วมกับความขัดแย้งในพื้นที่ เพราะจะทำให้ทุกข์ใจ ต้องใช้ความตั้งใจจริงเป็นที่ตั้ง (พระไพศาล วิสาโล, 2548)

จากการศึกษาปรากฏการณ์คลื่นสึนามิ ทำให้ทราบว่า การดูแลผู้ประสบภัยจากคลื่นสึนามิ แบ่งออกเป็น 3 แนวทาง คือ การดูแลสุขภาพทางกาย การดูแลสุขภาพทางใจ และบทบาทของผู้ช่วยเหลือ การดูแลสุขภาพทางกาย เช่น เครื่องอุปโภค เครื่องบริโภค ที่อยู่อาศัย เป็นต้น ส่วนการดูแลสุขภาพทางใจ เช่น สร้างจิตใจให้เข้มแข็ง ยอมรับความจริงของชีวิต ส่วนบทบาทของผู้ช่วยเหลือ จะต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจในความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือด้วยมิตรไมตรี ซึ่งองค์ความรู้ต่างๆเหล่านี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เมื่อเกิดภัยพิบัติอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ