

## คำแนะนำด้านสุขภาพจิตสำหรับประชาชนที่เศร้าโศกเสียใจจากการสวรรคตของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ

การสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ นำมาซึ่งความเศร้าโศกเสียใจอย่างใหญ่หลวงของปวงชนชาวไทย และความเศร้าโศกเสียใจในครั้งนี้อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมสุขภาพจิต จึงมีคำแนะนำด้านสุขภาพจิตสำหรับประชาชนเพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพจิตของตนเองและครอบครัว ดังนี้

1. ประชาชนทั่วไปควรเข้าร่วมแสดงออกซึ่งความจงรักภักดีและอาลัยรักต่อพระองค์ท่านโดยผ่านพิธีการต่างๆ ทั้ง พระราชพิธี รัฐพิธีและศาสนพิธี เพื่อจะได้เข้าสู่สังคมร่วมกันทำให้คลายความเศร้าโศกเสียใจ
2. แสดงความรู้สึกส่วนตัวที่มีต่อพระองค์ท่าน โดยการเขียนแสดงความจงรักภักดี ความรู้สึกรักและอาลัย หรือความประทับใจที่มีต่อพระราชกรณียกิจของพระองค์ท่าน ผ่านช่องทางต่างๆ
3. ร่วมทำกิจกรรมสาธารณกุศล ทำความดีถวายแด่พระองค์ท่าน เช่น การบริจาคทรัพย์สิน การบริจาคโลหิต กิจกรรมจิตอาสาต่างๆ
4. มีสติในการดำเนินกิจวัตรประจำวันตามปกติและนอนพักผ่อนให้เพียงพอ หากมีปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น เครียด ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ควรไปรับบริการจากสถานพยาบาลใกล้บ้านหรือสามารถปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตได้ที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323
5. สอดส่องดูแลคนใกล้ชิด ทั้งในครอบครัวและเพื่อนฝูง ว่ามีความเศร้าโศกเสียใจรุนแรงผิดปกติหรือไม่ เช่น ร้องไห้ตลอดเวลา กินไม่ได้ นอนไม่หลับ โดยเฉพาะกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดผลกระทบทางสุขภาพจิตรุนแรง ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยจิตเวช และเด็ก

หากพบผู้ที่มีความเศร้าโศกเสียใจอย่างรุนแรง ให้ตั้งสติ เพื่อรับฟังคำบอกเล่าความรู้สึกของผู้นั้น โดยอาจใช้ภาษากาย เช่น สบตา จับมือ โอบกอด ปลอบประโลม เพื่อให้คลายความทุกข์ในใจ และเกิดความสุขทางอารมณ์

หากช่วยเหลือเบื้องต้นดังกล่าว อาการยังไม่ดีขึ้น เช่น ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ มีความเศร้ารุนแรง มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย ให้ส่งต่อสถานพยาบาลที่ใกล้บ้าน

6. ร่วมกันสืบทอดพระราชปณิธานของพระองค์ท่าน เช่น ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การบริหารจัดการน้ำ โครงการในพระราชดำริต่างๆ เป็นต้น เพื่อสร้างความสามัคคี เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวของคนในชาติ