

ชาวเรือสุขภาพจิตดี.....มีความสุข

นาวาโทหญิง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) อรรวรรณ ช้องต้อ

อาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ

การทำงานในเรือ/ ทะเล เป็นงานที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต เนื่องจากทำงานในที่ห่างไกล จากการดูแลรักษาทางการแพทย์ นอกจากนี้ยังทำงานในที่แคบ ใช้ชีวิตอยู่กับกลุ่มคนเดิม ๆ บนเรือเป็นเวลานาน รู้สึกห่างไกลจากครอบครัว ขาดความเป็นส่วนตัว เมื่อมีสัมพันธภาพขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานบนเรือ ก็ไม่สามารถหลบหลีกจากต้นเหตุความเครียดได้ อีกทั้ง การเดินเรืออยู่ในทะเลทำให้มีโอกาสเผชิญกับกับสิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยงสูงและอันตรายได้ตลอดเวลา เช่น คลื่น พายุ อากาศที่แปรปรวน เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้ผู้ประกอบการอาชีพในเรือหรือผู้ปฏิบัติงานในทะเล เกิดความเครียดสูง และอาจจะทำให้มีปัญหาสุขภาพจิตตามมา หากไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสม ดังนั้น ชาวเรือ ผู้ประกอบการอาชีพ หรือผู้ที่ปฏิบัติงานในทะเลควรสังเกตตัวเองและได้รับการส่งเสริมเพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดี ทำให้มีความพร้อมในการปฏิบัติงาน

สุขภาพจิตหมายถึงอะไร

สุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ทางร่างกายและทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข สามารถปรับตัวแก้ปัญหาได้ และอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นคงทางอารมณ์ คิดบวกต่อตนเอง และมองตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ มีสมรรถภาพในการทำงาน และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีเป็นอย่างไร

1. ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เมื่อมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่มีโรค ก็ย่อมทำให้มีสุขภาพจิตดีไปด้วย
2. มีความรักในตนเองและผู้อื่น มีความพอใจในตนเอง พอใจในสภาพที่ตนเองเป็นอยู่หรือมีอยู่ และพยายามพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น และเมื่อรักตนเองแล้ว ก็จะสามารถแผ่แผ่ความรักไปถึงผู้อื่นด้วย
3. ยอมรับและสามารถเผชิญกับความจริงในชีวิตได้ ไม่ยึดมั่น คาดหวังกับสิ่งใดมากเกินไป กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ อย่างมั่นคง
4. มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าตัดสินใจ พยายามพึ่งตนเองมากกว่าพึ่งพาคนอื่น และกล้าคิดกล้าทำสิ่งใหม่ ๆ เสมอ
5. มีความรับผิดชอบ รู้จักภาระหน้าที่ของตนเอง

6. มีความยืดหยุ่นต่อสิ่งต่าง ๆ ในการใช้ชีวิต ไม่เจ้าระเบียบจนเกินไป และมีความอดทน
7. มีสัมพันธภาพที่ดี เข้ากับคนอื่นได้ง่าย มีมนุษยสัมพันธ์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

จะเกิดผลกระทบอะไรบ้างหากชาวเรือมีสุขภาพจิตไม่ดี

1. ความสามารถในการทำงานลดลง ทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ หลงลืม มีปัญหาในการทำงาน
2. มีความเสี่ยงต่อตนเอง ผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี มักคิดลบต่อตนเอง มองว่าตนเองไร้คุณค่า อาจจะนำมาซึ่งภาวะซึมเศร้าและคิดทำร้ายตนเอง
3. มีความเสี่ยงต่อเพื่อนร่วมงาน เพราะผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี มักจะมีอารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย ทำให้ปัญหาสัมพันธภาพกับคนบนเรือ เกิดการทะเลาะวิวาท
4. มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม มีสัมพันธภาพกับคนอื่นที่ไม่ราบรื่น มักมีข้อขัดแย้ง ไม่สามารถผูกมิตรกับผู้อื่นได้ ทำงานร่วมกับผู้อื่นไม่ได้ และไม่สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้
5. มีอาการไม่สบายทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร ท้องผูก ท้องเสีย นอนไม่หลับ
6. มีความเจ็บป่วยทางจิตใจ เช่น เครียด วิตกกังวล ก้าวร้าว กลัว ซึมเศร้า และอาจมีอาการของโรคจิตเฉียบพลัน และโรคทางจิตเวชตามมาได้

ปัญหาสุขภาพจิตจากการปฏิบัติงานในเรือ/ทะเล

1. **ความเครียด** เป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ความเครียดเป็นสิ่งที่มนุษย์พบเจอได้ทุกวัน แต่หากความเครียดที่มากเกินไปจะเป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ
2. **ภาวะซึมเศร้า** คือ ความผิดปกติของอารมณ์ เช่น การนอนหลับไม่พอหรือมากเกินไป ขาดสมาธิ หรือรู้สึกว่างงานที่เคยทำได้ กลับดูยุ่งยาก รู้สึกหมดหวัง และไร้ค่า ไม่สามารถควบคุมความคิดทางลบต่อตนเองได้ ไม่อยากรับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารมากเกินไป รู้สึกยุ่งยากใจเมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ใหม่ ๆ รู้สึกว่าการมีชีวิตอยู่ไม่มีความหมายอีกต่อไป
3. **อ่อนเพลีย** ซึ่งสาเหตุจากปริมาณงานที่มาก การทำงานเป็นระยะเวลานาน สภาพอากาศที่แปรปรวน และการจราจรในทะเล ล้วนมีผลต่อการปฏิบัติงาน ทำให้เกิดอุบัติเหตุในขณะที่ปฏิบัติงานบนเรือได้ง่าย และมีผลต่อสุขภาพตามมา เป็นสาเหตุของการเกิดโรคทางกายเฉียบพลัน และโรคเรื้อรัง

4. การติดสารเสพติด เช่น การใช้กัญชา ทำให้ตาแดง ม่านตาขยาย หัวใจเต้นเร็ว การรับรู้ไวกว่าปกติ ประสาทหลอน ครั่นครัง ยาบ้าทำให้ปากแห้ง ไม่อยากรับประทานอาหาร ไม่อยากนอน อ่อนเพลีย ความคิดสับสน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ก้าวร้าว การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้สติสัมปชัญญะลดลง อุณหภูมิร่างกายลดลง หัวใจเต้นช้าลง หายใจช้า

การส่งเสริมสุขภาพจิตชาวเรือทำอย่างไร

การส่งเสริมสุขภาพจิตชาวเรือ ทำได้ตั้งแต่ระดับตัวบุคคลและระดับหัวหน้างาน ดังนี้

ระดับบุคคลผู้ปฏิบัติงานบนเรือ

1. ปรับความคิดให้อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน หาทางแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ มองปัญหาในด้านบวก หาหนทางในการคลายเครียด
2. ทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ฟังเพลง
3. ประเมินความเครียดอย่างง่าย ๆ ได้ด้วยตนเอง ด้วยแบบประเมินความเครียด 5 คำถาม (ST-5)

แบบประเมินความเครียด 5 คำถาม (ST-5)

ข้อที่	ในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0 แทบไม่มี	1 บางครั้ง	2 บ่อยครั้ง	3 ประจำ
1.	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2.	มีสมาธิน้อยลง				
3.	หงุดหงิด/กระวนกระวายใจ/ว้าวุ่นใจ				
4.	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน				
	รวมคะแนน				

การแปลผล

คะแนน	0-4	เครียดน้อย
คะแนน	5-7	เครียดปานกลาง
คะแนน	8-9	เครียดมาก
คะแนน	10-15	เครียดมากที่สุด

หมายเหตุ ระดับความเครียดมากขึ้นไป ถือว่ามีความเสี่ยง

1) เครียดน้อย เป็นความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละคนสามารถปรับตัวได้ ไม่เกิดปัญหาสุขภาพ

2) เครียดปานกลาง ในภาวะวิกฤต อาจทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง ซึ่งยังถือว่าเป็นปกติเพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา

3) เครียดมาก ในภาวะวิกฤต อาจทำให้เกิดการตอบสนองที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว ซึ่งความเครียดมักจะลดมาเป็นปกติหลังเหตุการณ์ผ่านไป ควรมีการจัดการกับความเครียด เช่น การฝึกการหายใจ การพูดคุยกับคนใกล้ชิด ภายใน 2 สัปดาห์ ควรประเมินซ้ำว่าความเครียดลดลงหรือไม่ เพราะถ้าปล่อยไว้จะทำให้มีปัญหาสุขภาพจิตตามมา

4) เครียดมากที่สุด ทำให้เจ็บป่วยง่าย และอาจทำให้เกิดโรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย จำเป็นต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ทันที และได้รับการดูแลต่อเนื่องอีก 3-6 เดือน

4. ประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยตนเอง ด้วยแบบประเมินออนไลน์ ของกรมสุขภาพจิต

4.1 แอปพลิเคชัน “Mental Health Check Up” เป็นเครื่องมือประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต 6 ด้าน ได้แก่ ความสุข ความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความฉลาดทางอารมณ์ ภาวะติดสุรา และความจำ

4.2 โปรแกรม Mental Health Check-in เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ ภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ภาวะซึมเศร้า พลังใจ และความเครียด

หลังจากเข้าไปประเมินแล้ว แอปพลิเคชันจะสรุปว่าความเครียดว่าอยู่ระดับใด จะมีการให้คำแนะนำออนไลน์ ให้ไปพบแพทย์ โทรสายด่วนสุขภาพจิต



ภาพ แอปพลิเคชัน Mental Health Check up
 ที่มา: <https://www.dmh.go.th>



ภาพ โปรแกรม Mental Health Check-in
 ที่มา: <https://www.dmh.go.th>

5. ฝึกการผ่อนคลายความเครียด เช่น คลาย
 เกร็งกล้ามเนื้อ หายใจคลายเครียด นวดคลายเครียด
 จินตนาการนึกถึงสิ่งที่ผ่อนคลาย เป็นต้น



ภาพ การนวดคลายเครียด และ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



ที่มา: เว็บไซต์กรมสุขภาพจิต/ แผ่นพับกรมสุขภาพจิต

6. พูดคุยกับคนที่ไว้ใจ และรู้จักขอความช่วยเหลือเมื่อไม่สามารถจัดการความเครียดได้

7. ขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต สายด่วนสุขภาพจิต โทร. 1323 และไลน์แอปพลิเคชัน KhuiKun (คุยกัน)



ภาพ สายด่วนสุขภาพจิต

ที่มา: https://heretohealproject.com/dt_doctors/
สายด่วนกรมสุขภาพจิต



ภาพ แอปพลิเคชันไลน์ khuikun

ที่มา: <https://www.thaidmh-elibrary.org/album/line-khuikun>

ระดับหัวหน้างาน ผู้บังคับการเรือ และองค์กร

1. การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ชาวเรือ/ ผู้ปฏิบัติงานในเรือ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เช่น การเล่นเกมกีฬา ทุกเย็นหลังเสร็จสิ้นภารกิจ หาโอกาสในการจัดกิจกรรมสันทนาการ ให้ลูกเรือได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น รับประทานอาหาร ร้องคาราโอเกะ เล่นเกมส์ และจัดหาอุปกรณ์ออกกำลังกายบนเรือ
2. เสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ด้วยการจัดหาเครื่องนอนที่เพิ่มความสบายในขณะนอนหลับ จัดหาสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ในการพักผ่อนและนอนหลับ ลดเสียงเครื่องจักร เพื่อส่งเสริมให้คุณภาพการนอนของผู้ปฏิบัติงานให้ดีขึ้น อีกทั้งหาวิธีการในการเสริมสร้างพลังใจให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน
3. สร้างบรรยากาศในการทำงานในเชิงสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานบนเรือมีความสุข หัวหน้างานผู้บังคับการเรือควรมีเวลาในการพูดคุยถึงสุขภาพกายและจิตกับผู้ปฏิบัติงานบนเรือ เปิดโอกาสให้ลูกเรือได้ร่วมในการตัดสินใจในการปฏิบัติงานร่วมกัน
4. ประเมินปัจจัยในการทำงานที่ทำให้ผู้ปฏิบัติงานบนเรือมีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ควรมีการให้บริการให้คำปรึกษา สร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติงานมีปฏิสัมพันธ์กันและมีความเคารพในกันและกัน นอกจากนี้ควรมีสวัสดิการทำประกันชีวิตเพื่อคุ้มครองผู้ปฏิบัติงาน
5. ติดตาม เฝ้าระวังผู้ที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต เช่น ผู้ปฏิบัติงานที่อายุน้อย โสด หรือมีโรคประจำตัว

6. ตระหนักถึงความสำคัญและการให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตแก่ผู้ปฏิบัติงานบนเรือว่าจะทำอะไรให้มีสุขภาพกายและจิตที่แข็งแรงในระหว่างออกเดินเรือ
7. ดูแลโภชนาการและจัดอาหารที่มีสารอาหารที่เพียงพอ
8. ให้ความรู้เรื่องผลของเสียงต่อปัญหาสุขภาพกายและจิต และส่งเสริมให้ใส่อุปกรณ์ป้องกันเสียง ลดความดังของเครื่องยนต์
9. ให้ความรู้และส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานบนเรือรู้เท่าทันสังเกตอาการผู้ที่มีความผิดปกติ ผู้ที่มีความเครียด และมีการฝึกทักษะการจัดการความเครียด วิธีการผ่อนคลายเครียดในรูปแบบต่าง ๆ

เอกสารอ้างอิง

- วรลักษณ์ จงเลิศมนตรี, กนกเลขา สุวรรณพงษ์ และ อรวรรณ ช้องต้อ. (2565). ภาวะซึมเศร้าในคนประจำเรือ : ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับงานและการป้องกัน. วารสารแพทยนาวิ. 49(1). 245-260.
- ชัยภัทร แก้วกล้า ปิยะวัฒน์ วงษ์วานิช และคณะ. (2557). เวชศาสตร์ทางทะเล กรมแพทย์ทหารเรือ. สหมิตรพรีนติ้งแอนด์พับลิชชิง จำกัด. นนทบุรี.
- นันทวัช สิทธิรักษ์ และคณะ. (2562). จิตเวชศิริราช DSM-5. สำนักพิมพ์ศิริราช. กรุงเทพมหานคร.
- แป้งร่ำ ยงเจริญ และ พรชัย สิทธิศรีณย์กุล. (2562). ภาวะความเหนื่อยล้าจากการทำงานของคนประจำเรือ. วารสารแพทยนาวิ. 46(1). 231-242.
- แบบประเมินความเครียด ST5 กรมสุขภาพจิต สืบค้นจาก เว็บไซต์กรมสุขภาพจิต
[https://dmh.go.th/test/download/files/2Q%209Q%208Q%20\(1\).pdf](https://dmh.go.th/test/download/files/2Q%209Q%208Q%20(1).pdf)
- บทความด้านสุขภาพจิต เช็กบิลความเครียดวารสารหมอชาวบ้าน ปีที่ 42 ฉบับที่ 504 เมษายน 2564
<https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2301>
- Samantha K. Brooks and Neil Greenberg. Mental health and psychological wellbeing of maritime personnel: a systematic review. BMC Psychology. Published: 30 May 2022. Retrieved <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-022-00850-4>
- Woraluk Jonglertmontree, Orawan Kaewboonchoo, Ikuharu Morioka & Plernpit Boonyamalik. (2022). Mental health problems and their related factors among seafarers: a scoping review. BMC Psychology. Published: 11 February 2022. Retrieved <https://bmcp publichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-022-12713-z>