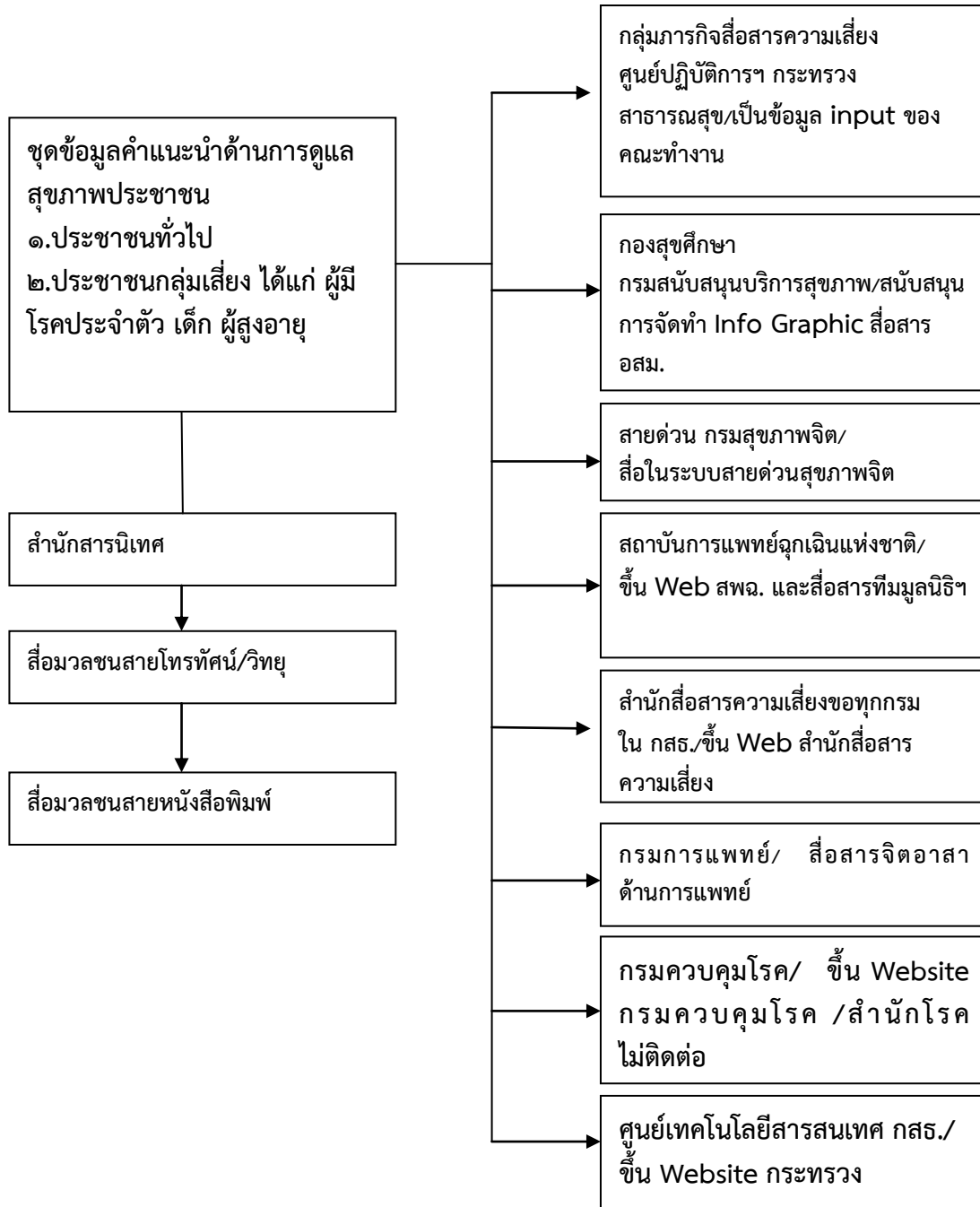


โครงการส่งต่อชุดข้อมูลคำแนะนำด้านการดูแลสุขภาพประชาชนเข้าร่วมงานพระราชพิธี  
ถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร



**คำแนะนำด้านการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนทั่วไปที่เข้าร่วมงานพระราชพิธี  
ถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร**

**ก่อนเข้าร่วมงาน**

๑. ในช่วงสัปดาห์แรกก่อนงานพระราชพิธีฯ ควรเตรียมความพร้อมทางจิตใจเพื่อการเข้าร่วมงานพระราชพิธีฯ และประเมินสภาวะสุขภาพ การเจ็บป่วยของตนเองทั้งทางกายและจิตใจก่อนเป็นลำดับแรก รวมทั้งเตรียมร่างกายให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่อดนอนหรือนอนดึกเป็นเวลาติดต่อกันหลายวัน
๒. เตรียมกระดาษหรือป้ายชื่อเขียนชื่อ ที่อยู่ โรคประจำตัวทั้งทางกายและจิตเวช (ถ้ามี) ชื่อญาติ และหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ เพื่อพกพาติดตัวในวันเข้าร่วมงานพระราชพิธีฯ

**วันเข้าร่วมงาน**

๑. ให้นำบัตรประจำตัวประชาชน บัตรประจำตัวผู้ป่วย หรือเขียนชื่อบนกระดาษหรือป้ายชื่อที่เตรียมไว้ ระบุชื่อญาติ และหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกติดตัวไปด้วย
๒. ให้พกหมวกหรือร่มติดตัวไปด้วยเพื่อใช้กันแดดและกันฝน
๓. ให้พกอาหารที่ไม่บูดเสียง่าย /ขวดน้ำดื่มติดตัวไปด้วย และดื่มน้ำอย่างน้อยชั่วโมงละ๑ลิตร หากต้องอยู่ในที่กลางแจ้ง มีแสงแดดแรง และให้ดื่มน้ำทันทีที่มีปัสสาวะเป็นสีเหลืองเข้ม
๔. สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี อยู่ในที่ร่มอากาศถ่ายเทได้ดี และหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีแดดแรง
๕. ให้พกผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าขนหนู และใช้สำหรับชุบน้ำเช็ดหน้าและตามตัวหากต้องอยู่ในที่มีอากาศร้อนและอบอ้าวเป็นเวลานาน
๖. ควรรับประทานอาหารที่สุกและใหม่ตามเวลา และไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
๗. ผู้ที่มีโรคประจำตัวทั้งกายและจิตเวช ให้นำยารักษาโรคที่มีของยาและระบุชื่อยาประจำตัวพกติดตัวมาด้วย และหากเดินทางมาเป็นหมู่คณะให้แจ้งการมีโรคประจำตัวให้ผู้ประสานงานของกลุ่มหรือเจ้าหน้าที่พยาบาลที่เดินทางมาด้วยทราบ
๘. หากเกิดอาการดังต่อไปนี้ ได้แก่ วิงเวียน หน้ามืดจะเป็นลม มึนงง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน หายใจเร็ว ตัวร้อน กระจายน้ำมาก ใจสั่น มือสั่น เป็นตะคริว ให้รีบบอกอาการกับผู้ประสานงานกลุ่มญาติพี่น้อง และสามารถขอความช่วยเหลือจากหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ทีมแพทย์เดินเท้าและจิตอาสาเฉพาะกิจด้านการแพทย์บริเวณการจัดงานพระราชพิธีฯและกรณีมีเหตุฉุกเฉินสามารถติดต่อสายด่วน ๑๖๖๙ ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง
๙. ในระหว่างการเข้าร่วมงานพระราชพิธีฯ ถ้ารู้สึกตึงเครียด ใจสั่นกว่าปกติหรือเศร้าจนควบคุมตนเองไม่ได้ ให้แจ้งญาติ เพื่อขอความช่วยเหลือจากหน่วยแพทย์ ซึ่งมีทีมดูแลสุขภาพจิตประจำอยู่

**คำแนะนำด้านการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องปัญหาสุขภาพจิตที่เข้าร่วมงานพระราชพิธี  
ถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร**

**ผู้ที่เกี่ยวข้องปัญหาสุขภาพจิต** ได้แก่ กลุ่มคนที่อาจเกิดความอ่อนไหว และส่งผลกระทบต่อความรู้สึกมากกว่า  
คนทั่วไป คือ กลุ่มที่จิตใจเปราะบางอยู่เดิม ได้แก่

๑. ผู้ที่มีอาการซึมเศร้า หรือผู้ที่มีความเครียดเป็นทุนเดิมมาก่อนอยู่แล้ว ทั้งจากสภาพเศรษฐกิจหรือสูญเสียคน  
รักในครอบครัว
๒. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังทางกายประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน
๓. กลุ่มผู้ป่วยโรคทางจิตเวช

**คำแนะนำก่อนจะถึงช่วงเวลางานพระราชพิธีฯ ควรเตรียมความพร้อมทั้งกายใจ ดังนี้**

๑. ประเมินความพร้อมของตนเอง ทั้งร่างกาย จิตใจ หากต้องเผชิญกับฝูงชนจำนวนมาก และบรรยากาศ  
เศร้าโศก ถ้าไม่พร้อม การอยู่ร่วมงานทางไกลก็เป็นการระลึกถึงพระองค์ท่านเช่นกัน
๒. สำหรับผู้ที่จะมีมาร่วมงานพระราชพิธีฯ แนะนำให้รับประทานอาหาร และพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
- ๓.งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ยาเสพติด ทุกชนิด เพราะอาจทำให้คุมสติไม่ได้เต็มที่
- ๔.เตรียมยาและนำมารับประทานต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ไม่ควรหยุดยารับประทานช่วงที่มาร่วม  
พระราชพิธีฯ ถ้าลืมนายาติดตัวมาหรือทำยาหายให้ติดต่อหน่วยทางการแพทย์
- ๕.ควรเขียนชื่อ นามสกุล เบอร์โทรศัพท์ ญาติที่ติดต่อได้สะดวกเพื่อป้องกันการพลัดหลง รวมทั้งพกซองยาที่มี  
ชื่อตัวยามาด้วย
- ๖.ไม่ควรมาเพียงลำพัง ควรจะมีญาติมาด้วย

ถึงแม้หากท่านไม่สามารถเดินทางมาร่วมงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพฯ ได้  
ให้รำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่าน นำเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะ  
แนวทางหลักเศรษฐกิจพอเพียง หมั่นทำกิจกรรมที่เป็นสาธารณกุศล เช่น การเป็นจิตอาสาช่วยในด้านต่าง ๆ  
การทำดอกไม้จันทน์ การร่วมทำบุญบริจาค หรือกิจกรรมอื่นๆตามแต่กำลังของตน

**แนวทางการสังเกตอาการที่บ่งชี้ว่าจะมีปัญหาสุขภาพจิต**  
**ในงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช**  
**มหิตลธิเบศรรามาริบัติ จักรีนฤพดินทร สยามินทราริราช บรมนาถบพิตร**

๑. อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น ซึมเศร้า โศกเศร้า เสียใจ ร้องไห้ เกรี้ยวกราด โกรธ รู้สึกผิด
  ๒. พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น แยกตัว หลีกหนีสังคม พยายามทำร้ายตนเอง/ผู้อื่น ทำลายข้าวของ
  ๓. อาการทางกายที่มีสาเหตุทางจิตใจและควบคุมตนเองไม่ได้ เช่น เป็นลม หายใจเร็ว ตีอกชกหัว ชัก ฯลฯ
  ๔. อาการ ๑ – ๓ มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต
- \*ถ้ามีอาการข้อ ๑ – ๓ ข้อใดข้อหนึ่งร่วมกับข้อ ๔ ถือว่ามีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต

**ผู้ป่วยเข้าเกณฑ์ประเมินความเสี่ยงที่ต้องรีบส่งต่อเร่งด่วน**

๑. พฤติกรรมข่มขู่ คุกคาม ด้วยวาจา การใช้กำลังทางกาย ได้แก่ ตะคอก ข่มขู่ กำหมัด ทุบโตะ ทำลายข้าวของ พฤติกรรมทำร้ายตนเองที่เห็นได้ชัด เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
๒. พฤติกรรมที่สงสัยว่าเกิดจากสุราและยาเสพติด ได้แก่ เมมาเอะอะอาละวาด ภาวะเพื่อเฉียบพลันจากการเมาสุรา ภาวะใช้ยาเสพติดเกินขนาด

\*ถ้าพบ สามารถพิจารณาส่งต่อทีม MCATT หรือเจ้าหน้าที่ด้านการแพทย์และสาธารณสุขที่รับผิดชอบในพื้นที่ เพื่อประเมินความจำเป็นการดูแลจิตใจเบื้องต้นและการส่งต่อ

**ข้อคำถาม ๒Q เพื่อประเมินความเสี่ยงเบื้องต้นต่อภาวะซึมเศร้า**

- ๒Q ๑. ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ ถ้ารู้สึกหดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่
๒. ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ ท่านรู้สึกเบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่

**ข้อคำถามเพื่อประเมินความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย**

๑. ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านรู้สึกสิ้นหวัง เป็นทุกข์ จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป
๒. ในช่วง ๒ สัปดาห์นี้ กำลังคิดทำร้ายตัวเองหรือไม่ (ถ้าคิด ให้ระบุวิธี)

**แนวทางการส่งต่อ**

๑. ๒Q มีข้อใดข้อหนึ่ง
๒. ข้อคำถามมีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ข้อใดข้อหนึ่ง

\*ในกรณี เสี่ยงต่อความคิดฆ่าตัวตายให้ส่งต่อทีมทุกราย

## ภาพรวมการดูแลจิตใจประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่มีปฏิกิริยาความโศกเศร้าร่วม (Collective Reaction)

สำหรับ อาสาสมัครสาธารณสุข / บุคลากรสาธารณสุขทั่วไป / ทีม MCATT

ปฏิกิริยาโศกเศร้าร่วม หมายถึง ปฏิกิริยาที่เกิดจากความโศกเศร้าอย่างรุนแรงที่แสดงออกในฝูงชนจน

กลุ่มผู้อาจได้รับผลกระทบทางจิตใจสูง ได้แก่

กลุ่มที่ ๑. ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

กลุ่มที่ ๒. ผู้ป่วยจิตเวชและผู้ที่มีประวัติซึมเศร้าและพยายามฆ่าตัวตาย

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน ๒Q / ๙Q / ๘Q

บทบาทหน้าที่ของผู้เกี่ยวข้อง/หน่วยบริการ

### ๑. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

- ค้นหา สังเกตอาการที่บ่งชี้ว่าจะเกิดปัญหาสุขภาพจิตในปฏิกิริยาความโศกเศร้าร่วม
- ใช้หลัก ๓ ส. ได้แก่ สอดส่อง มองหา / ใส่ใจ รับฟัง / ส่งต่อ เชื่อมโยง
- ใช้แบบคัดกรอง ๒Q เพื่อประเมินซึมเศร้าและข้อความถามความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ๒ ข้อ
- ส่งต่อตามระบบบริการสาธารณสุข

### ๒. หน่วยบริการสาธารณสุข (หน่วยแพทย์เคลื่อนที่)

#### ๒.๑ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

- คัดกรองภาวะซึมเศร้า (๒Q) และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ๒ ข้อ
- ให้การช่วยเหลือทางจิตใจ โดยการให้การปรึกษาเบื้องต้น
- ส่งต่อตามระบบบริการสาธารณสุข

#### ๒.๒ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชุมชน / โรงพยาบาลศูนย์ / โรงพยาบาลทั่วไป (ทีม MCATT พื้นที่)

- ประเมินภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (๒Q ๙Q ๘Q) ประชาชนที่เดินทางมาร่วมงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชฯ ตามแนวทางการดูแลช่วยเหลือทางจิตใจ สำหรับ

อสม./รพ.สต./รพช./รพท./รพศ.และรพจ. คัดกรอง ตรวจวินิจฉัย

- เผื่อระวังปฏิกิริยาความโศกเศร้าร่วมและจัดการเพื่อลดปฏิกิริยา

- ให้บริการภาวะฉุกเฉินด้านจิตเวช ได้แก่ Hyperventilation, Suicide และให้การช่วยเหลือโดยการให้การปรึกษาและ Crisis Intervention รวมทั้งให้การเยียวยาจิตใจผู้ได้รับผลกระทบจากความสูญเสียที่มีปฏิกิริยาความโศกเศร้าร่วม

- เป็นที่ปรึกษาและให้การสนับสนุนการช่วยเหลือแก่หน่วยบริการสาธารณสุขในพื้นที่

- ส่งต่อหน่วยบริการจิตเวชเมื่ออาการจิตเวชรุนแรง ยุ่งยาก ซ้ำซ้อนที่ไม่สามารถดูแลได้

#### ๒.๓ หน่วยบริการจิตเวช (สถาบัน / โรงพยาบาลจิตเวช/ศูนย์สุขภาพจิต)

- ประเมิน คัดกรอง ตรวจวินิจฉัย บำบัดรักษา ๒Q ๙Q ๘Q ในกลุ่มประชาชนที่เดินทางมาร่วมงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชฯ รวมทั้งกลุ่มที่ได้รับการส่งต่อและกลุ่มเสี่ยงที่มาโรงพยาบาล

- ให้บริการจิตเวชฉุกเฉินและให้การช่วยเหลือโดยการให้การปรึกษา Crisis Intervention และการบำบัดอื่นๆ รวมทั้งการรับไว้ดูแลในโรงพยาบาลตามระบบ Acute Care

- รับส่งต่อบริการจิตเวชเฉพาะทาง / บริการจิตเวชรุนแรง ยุ่งยาก ซ้ำซ้อน

- พี่เลี้ยง / เป็นที่ปรึกษา ทีม MCATT และให้การสนับสนุนในกรณีร้องขอจากพื้นที่

## แนวทางการดูแลจิตใจประชาชนสำหรับจิตอาสา

### ในวันพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ

จิตอาสาสามารถช่วยดูแลจิตใจประชาชนที่มาร่วมพระราชพิธีได้ด้วยการปฐมพยาบาลทางใจตามแนวทาง ๓ ส. ดังต่อไปนี้

#### ๑. สอดส่อง มองหา

สอดส่องมองหาคนที่แสดงอารมณ์สูญเสีย เช่น คนร้องไห้ เสียใจอย่างมาก รวมทั้งสังเกตปฏิกิริยาทางจิตใจที่เกิดขึ้นกับคนนั้น และถามถึงความต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน

#### ๒. ใส่ใจ รับฟัง

เมื่อเจอคนที่แสดงอารมณ์สูญเสียดังกล่าวให้เข้าไปทักทายพูดคุยพร้อมทั้ง รับฟังสิ่งที่เขาระบายด้วยความสนใจ ไม่เร่งรีบ สบตาและสัมผัสด้วยความอ่อนโยน เพื่อแสดงความเข้าใจ เห็นใจ และใช้ภาษากาย เช่น การสัมผัสเพื่อย้ำว่าเรากำลังสนใจฟังเค้าอยู่เพื่อช่วยให้คนที่มีความทุกข์เศร้าได้ระบาย คลี่คลายความทุกข์ในใจออกมา

#### ๓. ส่งต่อ

พูดคุยถามความต้องการ ความกังวลใจ และสนับสนุนความต้องการเบื้องต้นเท่าที่สามารถทำได้ หากพบผู้ที่มีอารมณ์เศร้ารุนแรง ให้ประสานส่งเจ้าหน้าที่ด้านการแพทย์และสาธารณสุข

### อาการที่ต้องเฝ้าระวัง

บรรยากาศในระหว่างพระราชพิธีนั้น จะมีการบรรเลงดนตรีที่เศร้าโศก มีฝูงชนแออัด อากาศร้อน ซึ่งภาวะดังกล่าวอาจทำให้ประชาชนเกิดความตึงเครียด และอาจส่งผลให้มีอารมณ์ไม่โหง่หาย หายใจถี่กว่าปกติ เป็นลม นอกจากการดูแลจิตใจเบื้องต้นตามแนวทาง ๓ ส. แล้วนั้น จิตอาสาควรสังเกตอาการที่ต้องเฝ้าระวัง เพื่อให้การช่วยเหลือ ดังนี้

๑. มีอาการทางกายที่มีสาเหตุทางจิตใจและควบคุมตนเองไม่ได้ เช่น เป็นลม หายใจเร็วกว่าปกติ ตีอกชกหัว ชัก ฯลฯ ให้ช่วยเหลือเบื้องต้น ดังนี้

๑) ประเมินชีพจรว่าต่ำกว่าปกติหรือไม่

๒) สอบถามประวัติการมีโรคประจำตัว

หากพบความผิดปกติให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ด้านการแพทย์และสาธารณสุข

หาก ๒ ข้อข้างต้นไม่พบความผิดปกติให้ดำเนินการดังนี้

๑) แยกตัวออกมาจากฝูงชน พามานั่งให้สบาย หายใจเข้าออกช้าๆ

๒) ใช้กรวยกระดาษครอบจมูกเพื่อนำคาร์บอนไดออกไซด์เข้าร่างกาย ประมาณ ๒-๓ นาที ถ้าอาการดีขึ้น ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์และสาธารณสุข

๒. แสดงอาการโศกเศร้าหม่นเนื่องจากความกดดันทางด้านจิตใจ เช่น มีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ กรีดร้อง ชัก ไม่รู้สึกตัว และมีการแพร่กระจายของอาการเหล่านี้ไปสู่คนอื่นอย่างรวดเร็ว หากพบกลุ่มคนที่แสดงอาการโศกเศร้าหม่นให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ/ทหาร ให้ช่วยกันฝูงชนออกจากผู้มีอาการ แล้วจึงแจ้งเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์และสาธารณสุขให้เข้าช่วยเหลือ

๓. ผู้มีพฤติกรรม/อารมณ์ไม่ปกติ ได้แก่ ทำทางไม่เป็นมิตร แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสกปรก ตัวมีกลิ่นเหม็น อารมณ์ขึ้นๆลงๆ โกรธง่าย พุดจาคุกคามผู้อื่น พกอาวุธ หากพบผู้มีอาการดังกล่าวให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ/ทหาร

### สิ่งที่ควรทำ (DO)

- น้ำเสียงเป็นมิตร อ่อนน้อม จริงใจ
- ฟังอย่างตั้งใจและอดทนแม้จะเป็นเรื่องซ้ำๆ
- ยอมรับอารมณ์เศร้าของผู้มาร่วมงาน
- ให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมตรงความต้องการ

### สิ่งที่ไม่ควรทำ (DON'T)

- ใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสม พูดโอ้อวด ซักถามมากเกินไป หรือสื่อสารทางลบ
- มีอารมณ์ร่วมไปด้วย เช่น ร้องไห้
- ให้คำสัญญาต่างๆ ที่ไม่แน่ใจว่าจะทำได้
- ตัดสินว่าผู้รับความช่วยเหลือมีปัญหาทางจิต
- แยกผู้รับความช่วยเหลือออกจากสมาชิกครอบครัว
- เข้าจัดการกับผู้ที่มีพฤติกรรม/อารมณ์ไม่ปกติ ด้วยตนเอง

## คำแนะนำสำหรับประชาชนในการดูแลจิตใจตนเอง

เมื่อสำนักพระราชวัง ได้ออกแถลงการณ์อย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๙.๐๐ น. ถึงพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศร รามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร เสด็จสวรรคตแล้ว ณ โรงพยาบาลศิริราช ซึ่งถือว่าการสูญเสีย โศกเศร้าครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของปวงชนชาวไทยทั้งประเทศที่อยู่ใต้ร่มพระบรมโพธิสมภารของพระองค์เป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้ ตลอดระยะเวลาตั้งแต่ทรงครองราชย์ ๗๐ ปี ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในพระบรมโกศ ทรงมีพระบรมราโชวาท และพระราชดำรัสกับปวงชนชาวไทยนานับประการในการให้ทุกคนได้ประพฤติ ปฏิบัติตนเป็นคนดีของสังคม และทรงเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับพวกเราปวงชนชาวไทยทั้งประเทศในทุกๆ ด้าน ซึ่งในช่วงเวลาที่ผ่านมามีประชาชนสามารถเปลี่ยนความโศกเศร้าเป็นพลังได้ดี ด้วยการร่วมพลังทำความดี ดำเนินตามรอยพระยุคลบาท ร่วมไว้อาลัยสืบทอดพระราชปณิธานของพระองค์ท่าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความเพียรในการทำงานและความสามัคคีทำให้สังคมไทยได้ก้าวต่อไป

เมื่อถึงเวลาครบรอบ ๑ ปี ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศร รามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร เสด็จสวรรคต และใกล้วันพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ ในช่วงเวลานี้ประชาชนจะกลับมามีความรู้สึกโศกเศร้า คิดถึง ระลึกถึงเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นอาการที่เคยเกิดขึ้นมาแล้ว และเคยปรับตัว ปรับใจได้แล้วมาเกิดขึ้นซ้ำอีก แม้ว่าจะได้เตรียมใจมาก่อนหน้านี้แล้วก็ตาม อาการดังกล่าวถือเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจที่เกิดขึ้นตามปกติ ซึ่งเกิดขึ้นได้ในผู้ที่มีความรู้สึกสูญเสียมีความเศร้าจากการสูญเสียบุคคลหรือสิ่งที่เป็นความผูกพัน ยึดเหนี่ยวจิตใจขาดหายไป แต่อาการจะค่อยๆ ดีขึ้น และหมดไป อย่างไรก็ตามขอให้ประชาชนหมั่นสังเกตจิตใจของตนเองและบุคคลใกล้ชิด ปลอดภัย ให้กำลังใจกันและกัน หากมีอาการวูบวาบ หายใจไม่อิ่ม ใจสั่น หรือเป็นมากถึงขั้น นอนไม่หลับ จนทำงานไม่ได้ ถือว่ามีความผิดปกติ ควรได้รับการช่วยเหลือทางจิตใจ ขอแนะนำให้ไปพบแพทย์ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน หรือปรึกษาอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือโทรปรึกษานักจิตวิทยาทางสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง

คำแนะนำสำหรับประชาชนให้เตรียมความพร้อมทั้งกายใจ มีดังนี้

๑. ให้ประชาชนแสดงความรู้สึกของตนเองได้เต็มที่ ผ่านพิธีกรรมทั้งของรัฐ ทุกศาสนาและชุมชน เช่น มีส่วนร่วมในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพฯ กิจกรรมไว้อาลัย สวดมนต์และพิธีกรรมของแต่ละศาสนามุ่งมั่นทำกิจกรรมที่เป็นการเขียนความรู้สึก การเล่าเรื่องความประทับใจที่มีต่อพระราชกรณียกิจของในหลวง

๒. มีส่วนร่วมในการทำสิ่งที่ตั้งใจให้กับพระองค์ ตั้งใจ ตั้งสติ หมั่นทำกิจกรรมที่เป็นสาธารณกุศล เช่น การเป็นจิตอาสาช่วยในด้านต่างๆ การทำดอกไม้จันทน์ การร่วมทำบุญบริจาคหรือกิจกรรมอื่นๆ

๓. ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมกับครอบครัวให้เป็นประโยชน์ ไม่อยู่คนเดียว ช่วยกันดูแลคนใกล้ชิด ปลอดภัย ให้กำลังใจ

๔. ร่วมกันสืบทอดปณิธานของในหลวง เช่น แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง การบริหารจัดการน้ำ โครงการในพระราชดำริต่าง ๆ

๕. ติดตามข่าวสารจากทางราชการเป็นระยะๆ โดยเฉพาะพระราชกรณียกิจของพระองค์ท่านเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ และความภาคภูมิใจแต่ตนเองและครอบครัว

๖. หมั่นออกกำลังกาย พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้พัก

“หากเรามีความทุกข์ใจ มีอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตหรือการดำเนินชีวิต ก็ขอให้มองไปที่รูปของพระองค์ เสมือนพระองค์ท่านยังคงเป็นกำลังใจให้พวกเราประชาชนชาวไทยได้ฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ให้พร้อมต่อสู้สำหรับการดำเนินชีวิตต่อไป ตั้ง ๘ สถิตินดวงใจนรินทร์”



