



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๕๕-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์X-Citeไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที ๓๑ เดือนมกราคม พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๓ มูลค่าข่าว ๑๔๒,๔๔๓.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

เหยือกามวิปริต...ตราบาบับันปลายชีวิต แผลลึกทางใจ ต้องใช้อะไรเยียวยา???

ภาวะจิตใจของหญิงชราสูงอายุที่ตกเป็นเหยื่อถูกระทำแบบนี้ในบั้นปลายของชีวิตจะเป็นอย่างไร และควรดูแลฟื้นฟูจิตใจผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยวิธีใด??

นพ.ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล จิตแพทย์และผู้อำนวยการโรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์ กรมสุขภาพจิต กล่าวว่า การถูกทำร้ายไม่ว่าจะกรณีใดย่อมส่งกระทบทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งในกรณีถูกระทำรุนแรงอย่างการล่วงละเมิดทางเพศ หรือข่มขืน จะเกิดผลกระทบทางจิตใจค่อนข้างเยอะ ซึ่งการเยียวยาฟื้นฟูจิตใจก็ไม่แตกต่างจากเด็กสาว ๆ ที่ถูกข่มขืน เพียงแต่ขณะที่ผู้โดนกระทำมีอายุมาก ทางทฤษฎีจะง่ายกว่าเด็กอายุน้อยโดนกระทำ เพราะความรุนแรงเหล่านี้จะติดอยู่ในใจของเด็ก

ยิ่งอายุน้อย การฟื้นฟูจิตใจจะยิ่งทำได้ลำบากและต้องใช้เวลานาน มันไม่เหมือนแผลกายหายไ้ แต่แผลใจค่อนข้างยาวนานเด็กมักคิดว่าอนาคตยังยาว แต่ตัวเองมีตราบาบับันเหมือนสินค้ามีตำหนิ ถูกทำลายไปแล้วไม่สามารถกลับมาเป็นอย่างเก่าได้ ขณะที่คนแก่อาจปลง และไม่ได้คิดถึงเรื่องนี้ เนื่องจากอยู่ในวัยบั้นปลาย ผ่านโลก ประสบการณ์ชีวิต สุข ทุกข์มาเยอะ ฉะนั้นเรื่องบางเรื่องอาจทำได้เร็วกว่า แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ในทางปฏิบัติการเยียวยาจะขึ้นอยู่กับตัวแต่ละบุคคลด้วย

กระบวนการฟื้นฟูเยียวยาหลักๆ จะมีอยู่ 2 ข้อคือ ข้อแรก การเยียวยาเกิดขึ้นเองจากกลไกปกติ คือ ผู้ถูกระทำปรับเปลี่ยนความคิด มีทัศนคติที่ดีกับตัวเอง ไม่ลงโทษตัวเอง หากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด พร้อมเปิดใจรับการดูแลจากทุกฝ่าย และหลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียวตามลำพัง เพราะอาจนำไปสู่การตัดสินใจที่เป็นผลร้ายกับตนเอง และข้อสอง การรับการเยียวยาจากเจ้าหน้าที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา เจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์ ในการเยียวยาจิตใจให้เข้มแข็ง

สำหรับลูกหลาน คนใกล้ชิด มีส่วนช่วยในการดูแลฟื้นฟูได้ด้วยการไม่ปล่อยให้ผู้ถูกระทำอยู่ตามลำพัง แสดงความเห็นใจให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่ รับฟังความคิดเห็นของเขา ซึ่งตามหลักการ เมื่อได้รับบายออก ความทุกข์



นพ.ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล



ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม

จะทุเลา เบาลง แต่ถ้าเขาไม่อยากเล่าไม่ควรไปซ้ำซ้ำกดดันให้ระบาย เพราะบางคนอาจต้องการอยู่เงียบๆ คนเดียว เนื่องจากอะไรที่เป็นความทุกข์ของมนุษย์ก็มักไม่อยากนึกถึง เชื่อว่าความทุกข์ที่ผู้ถูกระทำได้รับเท่ากัน แต่แตกต่างกันที่รายละเอียด

ทั้งนี้ คนในสังคม รวมไปถึงคนในชุมชนใกล้บ้าน ก็ไม่ควรไปสะกิดให้เกิดบาดแผลเพิ่มขึ้น เห็นเป็นสิ่งที่ซ้ำกันในสาธารณะ หรือสื่อกันในสังคมใกล้บ้าน รวมไปถึงพฤติกรรมบางอย่างที่อยากเห็น หรือแสดงความสงสาร ไม่ควรพูดบ่นหรือพูดถึงเหตุการณ์นั้น เพราะจะทำให้ผู้เสียหายทุกข์หนักมากขึ้น ทำตัวปกติให้เหมือนธรรมดา นึกถึงอกเขาอกเรา โดยประพฤติปฏิบัติตัวนึกถึงคนที่รักหรือญาติเสียชีวิตกะทันหัน ที่ไม่ไปยุ่งวุ่นวายกับเจ้าตัวมากนัก และใช้กลไกธรรมชาติอย่างเวลา ช่วยสมานจิตใจ เมื่อเวลาผ่านไป ทุกอย่างจะดีขึ้น

ขณะที่ **ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม** นักจิตวิทยาชื่อดัง และที่

ปรึกษาศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาคุณภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เปิดเผยว่า ผู้ที่ประสบเหตุข่มขืนจะมีผลกระทบโดยตรงกับสภาพจิตใจอย่างหนัก หรือเกิดการสะเทือนขวัญ เกิดความรู้สึกอับอาย ชายหน้า เป็นแผลใจ กลัว ซึมเศร้า และอาจจะถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ ซึ่งอาการจะถูกฝังเข้าไปในเส้น



ประสาท ในจิตไร้สำนึก ซึ่งการเยียวยาด้วยวิธีปลอมใจ ให้กำลังใจแก่เหยื่อนั้นเป็นวิธีที่ไม่ได้ผล ซึ่งในที่สุดผู้เสียหายก็ต้องกลับมาหาจิตแพทย์และนักจิตวิทยาอีกครั้ง เพราะแม้จะแก้งสึมหรือได้รับคำปลอมใจ แต่ก็ยังมีรอยแผลเป็นอยู่

อาการสะเทือนขวัญไม่สามารถแก้ไขด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีคิด แม้กระทั่งการกินยาลดความเครียดก็ไม่เพียงพอ ผู้ป่วยกลุ่มนี้ต้องเข้ารับการบำบัดรักษาอย่างเร่งด่วน หากปล่อยเวลาให้ผ่านไปนานเท่าไร ก็จะมีอาการหนักมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งวิธีการรักษาฟื้นฟูเป็นเทคโนโลยีใหม่ของประเทศสหรัฐอเมริกา ค้นพบเมื่อไม่นานมานี้ เรียกว่าเทคนิคฟื้นฟูขวัญ (Healing Trauma) เพื่อเป็นการช่วยแก้ไขรักษาและบรรเทา รวมถึงป้องกันภาวะสภาพจิตใจที่ล้มเหลวจากการถูกระทำจากเหตุการณ์ต่างๆ จนก่อให้เกิดเป็นโรคทางจิตใจ

วิธีการฟื้นฟูขวัญครั้งนี้คือ การบำบัดด้วยกิจกรรมต่างๆ อาทิ การบริหารเส้นประสาทและร่างกาย ดนตรีบำบัด หัวเราะบำบัด ฯลฯ เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นฟูเซลล์ และขับสารแห่งความทุกข์ที่ค้างอยู่ในเส้นประสาทหลุดออกมา โดยผู้เสียหายเมื่อได้รับการบำบัดรักษาอาการเจ็บปวดทางจิตใจจะหายไป ลบไป และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง ซึ่งผู้เสียหายสามารถเข้ารับการฟื้นฟูขวัญ ขอใช้บริการฟรี ไม่เสียค่าใช้จ่าย ได้ที่ศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มศว