A purple and white rectangular object with text

Description automatically generated

**กรมการแพทย์แนะนำการดูแลผู้สูงอายุหลังพบแผ่นดินไหว**

เนื่องจากเหตุการณ์แผ่นดินไหว เมื่อ 28 มีนาคม 2568 จุดศูนย์กลางอยู่ที่ประเทศพม่า ซึ่งมีความรุนแรง   
ถึง 8.2 magnitude มีผลกระทบให้รู้สึกได้ในประเทศไทย ก่อให้เกิดความสูญเสีย ตระหนกตกใจโดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในอาคารสูง และอาจส่งผลด้านจิตใจในเวลาต่อมา

**นายแพทย์ธนินทร์ เวชาภินันท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** ได้แสดงความห่วงใยประชาชนที่อาจได้รับผลกระทบทางจิตใจซึ่งอาจเกิดขึ้นทันที หรือหลังจากพบเหตุการณ์แผ่นดินไหวได้ ซึ่งเมื่อพบกับเหตุการณ์สะเทือนขวัญ เหตุการณ์กระทบจิตใจอย่างรุนแรงอาจส่งผลให้มีอาการหรือปฏิกิริยาทางอารมณ์หรือร่างกาย ที่ตอบสนองต่อความทรงจำของเหตุการณ์ดังกล่าวซึ่งมักจะค่อย ๆ ดีขึ้นในระยะเวลาผ่านไป อาการต่าง ๆ ที่พบได้เช่น อาการนอนไม่หลับ ตื่นกลางดึกบ่อย ๆ รู้สึกเศร้าหดหู่วิตกกังวล กระวนกระวาย โกรธง่าย หรือในบางคนไม่รู้สึกอะไรเลยหรือรู้สึกชา รู้สึกไม่มีพลังงานหรือเหนื่อยล้า มีปัญหาในการจดจ่อหรือสับสน แยกตัวหรือทำกิจกรรมลดลง ซึ่งอาการเหล่านี้พบได้และจะค่อย ๆ ดีขึ้น

**แพทย์หญิงบุษกร โลหารชุน ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ**ได้กล่าวเสริมอีกว่า สำหรับผู้สูงอายุที่ผ่านเหตุการณ์สะเทือนขวัญที่ผ่านมาสามารถดูแลตนเองเบื้องต้นได้ เช่น หากมีความกลัวเกิดขึ้น อย่าปฏิเสธความกลัวและกังวล ให้ยอมรับว่าความรู้สึกเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติ ไม่ต้องรู้สึกอับอาย สามารถพูดคุยกับคนใกล้ชิดหรือครอบครัวเรื่องประสบการณ์ที่ผ่านมาได้ พยายามกลับมาใช้ชีวิต ประจำวันตามปกติ ดูแลร่างกาย กินอาหารที่มีประโยชน์ หากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำ เช่น การฝึกสมาธิ การออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการใช้แอลกอฮอล์ หรือสารเสพติด ติดต่อพูดคุยกับเพื่อน ครอบครัว ติดตามข่าวสารจากแหล่งเชื่อถือได้ จำกัดการดูข่าวหรือโซเชียลที่เกี่ยวกับภัยพิบัติ เตือนตนเองและครอบครัวว่าอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงในช่วงนี้เป็นเรื่องปกติในระยะฟื้นฟูจิตใจ สามารถขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญหากความเครียดยังคงรุนแรงและกระทบการใช้ชีวิตประจำวัน

สำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ ควรให้การดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดในช่วงเวลานี้ คอยสังเกตอาการของผู้สูงอายุว่ามีความวิตกกังวล หวาดกลัว ซึมเศร้า หรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ พูดคุยให้กำลังใจและรับฟังความรู้สึกของท่านโดยไม่ตัดสิน หลีกเลี่ยงการบังคับให้ผู้สูงอายุเลิกกังวลอย่างรวดเร็ว แต่ช่วยให้ท่านปรับตัวโดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและสงบ คอยช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวันและให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย เช่น การฟังเพลง นั่งสมาธิ หรือทำงานอดิเรกที่ชอบ หากผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว   
ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่ายายังคงมีเพียงพอ และกระตุ้นให้ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และพักผ่อนอย่างเหมาะสม หากพบว่าผู้สูงอายุมีภาวะเครียดหรือซึมเศร้ารุนแรง ควรพาไปพบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม ขอเป็นกำลังใจให้เราทุกคนผ่านช่วงเวลายากลำบากนี้ไปด้วยกัน

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ #แผ่นดินไหว #ผู้สูงอายุ #สุขภาพ

ขอขอบคุณ

17 เมษายน 2568