

# ฟื้นฟูสุขภาพจิต สร้างชุมชนเข้มแข็ง: แนวทางดูแลสุขภาพ เกษตรกรหลังอุทกภัย ในจังหวัดหนองคาย

สิริกร นามลาบุตร<sup>1</sup>, นุชสิทธิ์ จิตแก้ว<sup>1</sup>, พีรวิชัย นามลาบุตร<sup>1</sup>, พิมพ์ใจ เมฆสุสุขใส<sup>1</sup>, จันทร์ธิดา ปิ่นศิริ<sup>2</sup>

<sup>1</sup> สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (องค์การมหาชน) กรุงเทพมหานคร

<sup>2</sup> สถาบันวิจัยและส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี

วันรับ: 7 ต.ค. 2567

วันแก้ไข: 3 พ.ย. 2567

วันตอบรับ: 6 พ.ย. 2567

## บทนำ

ภัยพิบัติทางธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อุทกภัย นอกจากจะสร้างความเสียหายต่อทรัพย์สินและโครงสร้างพื้นฐานแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้ประสบภัยอย่างรุนแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เกษตรกร ซึ่งอาชีพและชีวิตประจำวันผูกพันกับทรัพยากรธรรมชาติเป็นอย่างมาก เมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิด เช่น อุทกภัยขึ้นมา ทำให้เกษตรกรต้องสูญเสียทั้งที่ดิน พืชผล และปศุสัตว์ ซึ่งเป็นเสมือนทรัพย์สินชั้นสำคัญที่ใช้ในการดำรงชีวิต ส่งผลให้เกิดความรู้สึก เครียด กังวล ซึมเศร้า และอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ตามมาได้

จังหวัดหนองคาย เป็นอีกหนึ่งพื้นที่ที่ประสบปัญหาอุทกภัยซ้ำซาก จากข่าว Thai PBS จังหวัดหนองคายเผชิญวิกฤตน้ำท่วมรุนแรงที่สุดในรอบหลายปี หลังระดับน้ำโขงสูงขึ้นอย่างรวดเร็วและเกินระดับ ทำให้น้ำท่วมบ้านเรือนหลายร้อยหลังคาเรือน พื้นที่การเกษตรเสียหายหนัก<sup>(1)</sup>

## สถานการณ์ปัญหา

จากข้อมูลในตารางสรุปพื้นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์อุทกภัยพื้นที่จังหวัดหนองคาย ณ วันที่ 13 กันยายน พ.ศ. 2567 เวลา 16.00 น. ซึ่งจัดทำโดยสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดหนองคาย<sup>(2)</sup> ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สรุปพื้นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์อุทกภัยพื้นที่จังหวัดหนองคายข้อมูล

อำเภอ	ตำบล	หมู่บ้าน	ครัวเรือน	รายละเอียดเพิ่มเติม
เมืองหนองคาย	7	18	980	พื้นที่วัดจำนวน 2 แห่ง อพยพโค 463 ตัว อพยพกระบือ 120 ตัว
ท่าบ่อ	3	16	อยู่ระหว่างสำรวจ	ท่วมพื้นที่การเกษตร (อยู่ระหว่างสำรวจ)
สังคม	4	9	222	พื้นที่การเกษตร 350 ไร่, วัด 4 แห่ง, สถานประกอบการ 2 แห่ง ถนน/สะพาน/ สิ่งสาธารณประโยชน์ และอื่นๆ (ถนน) 4 สาย
ศรีเชียงใหม่	3	16	1,361	ท่วมพื้นที่การเกษตร (อยู่ระหว่างสำรวจ)
รัตนวาปี	1	10	อยู่ระหว่างสำรวจ	ท่วมพื้นที่การเกษตร (อยู่ระหว่างสำรวจ)

อุทกภัยครั้งนี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกษตรกรที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากในการฟื้นฟูชีวิตหลังเกิดภัยพิบัติ บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางในการฟื้นฟูสุขภาพจิตของเกษตรกรในจังหวัดหนองคาย หลังจากประสบภัยอุทกภัย รวมถึงการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน เพื่อให้สามารถรับมือกับสถานการณ์วิกฤตและฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว หลังเกิดภัยพิบัตินั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะหากปล่อยให้ปัญหาสุขภาพจิตเรื้อรัง อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว รวมถึงการฟื้นฟูชุมชนและเศรษฐกิจด้วย การให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตของเกษตรกร จึงเป็นการลงทุนระยะยาวที่คุ้มค่า เพราะจะช่วยให้เกษตรกรสามารถกลับมาประกอบอาชีพและดูแลครอบครัวได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพิทักษ์พล บุญยมาลิก และคณะ<sup>(3)</sup> ได้ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของผู้ประสบอุทกภัยในจังหวัดอุดรธานี ปี พ.ศ. 2549 การติดตามดูแลระยะยาว 1 ปี พบว่า ผลการติดตามผู้ป่วยในจังหวัดอุดรธานีเป็นระยะเวลา 1 ปี แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการให้บริการด้านสุขภาพจิต โดยพบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่มีสภาวะสุขภาพจิตดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด อาทิ อัตราการเกิดโรคเครียดหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญและภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เหตุการณ์อุทกภัยที่เกิดขึ้นในจังหวัดหนองคายส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและฐานะทางเศรษฐกิจของประชาชนเป็นวงกว้าง โดยเฉพาะเกษตรกรที่ประสบความสูญเสียทรัพยากรทางการเกษตรอย่างหนัก ผลกระทบดังกล่าวไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อสภาพเศรษฐกิจเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของเกษตรกรอย่างมีนัยสำคัญ โดยพบว่า มีผู้ประสบภัยจำนวนมากเผชิญกับปัญหาความเครียด ซึมเศร้า และวิตกกังวล สอดคล้องกับข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข<sup>(4)</sup> ที่รายงานสถานการณ์การเตรียมความพร้อมรับมืออุทกภัยในพื้นที่ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า จังหวัดหนองคายและบึงกาฬเป็นพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูง และมีการรายงานผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิตจำนวนมาก เช่น ผู้ที่มีภาวะเครียด 521 ราย ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า 73 ราย และผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย 13 ราย นอกจากนี้ยังมีผู้ป่วยจิตเวชเดิมอีก 67 รายที่ได้รับผลกระทบจาก

สถานการณ์ดังกล่าว โดยต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันไม่ให้อาการสุขภาพจิตแย่ลง ผลกระทบที่เกิดขึ้นสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตแก่ผู้ประสบภัย เพื่อฟื้นฟูสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของประชาชนให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ

## การฟื้นฟูสุขภาพจิตและสร้างเสริมความเข้มแข็งของเกษตรกร

ภัยพิบัติทางธรรมชาติอย่างอุทกภัย นอกจากจะสร้างความเสียหายต่อทรัพย์สินและพื้นที่เพาะปลูกแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้ประสบภัยอย่างรุนแรง โดยเฉพาะเกษตรกรที่พึ่งพิงอาชีพการเกษตรเป็นหลัก การฟื้นฟูสุขภาพจิตของเกษตรกรจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับชุมชนหลังเกิดอุทกภัย มีดังนี้

### 1. การดูแลสุขภาพกาย

เพื่อป้องกันการระบาดของโรคภัยไข้เจ็บหลังจากเกิดอุทกภัย ภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรพัฒนาเอกชน และชุมชนจำเป็นต้องร่วมมือกันอย่างบูรณาการในการดำเนินงาน ดังนี้

- รมรณรงค์ให้ประชาชนดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลอย่างเคร่งครัด เช่น สวมใส่เสื้อผ้ามิดชิด ใช้ยาไล่ยุง กำจัดขยะมูลฝอยอย่างถูกสุขลักษณะ
- กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง โดยการทำความสะอาดบ้านเรือน สิ่งของที่ใช้แล้ว และบริเวณโดยรอบอย่างสม่ำเสมอ ปิดภาชนะที่กักเก็บน้ำให้มิดชิด
- ฉีดพ่นหมอกควันกำจัดยุง ในพื้นที่เสี่ยงและจุดที่มีการระบาดของยุงอย่างเข้มข้น
- ให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันโรค โดยเฉพาะโรคไข้เลือดออก บาดทะยัก และโรคติดต่ออื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้
- จัดตั้งศูนย์บริการสาธารณสุขเคลื่อนที่ เพื่อให้บริการตรวจสุขภาพและรักษาพยาบาลเบื้องต้นแก่ประชาชนในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบ
- ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยจัดตั้งคณะกรรมการระดับหมู่บ้านหรือชุมชน เพื่อร่วมกันวางแผนและดำเนินกิจกรรมป้องกันโรค

### 2. การดูแลสุขภาพจิต

การดูแลสุขภาพจิตของเกษตรกรเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการฟื้นฟูชุมชนหลังเกิดภัยพิบัติ การบูรณา

การความร่วมมือจากทุกภาคส่วนจะช่วยให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ ดังนี้

- จัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาเคลื่อนที่ เพื่อเข้าถึงเกษตรกรในพื้นที่ประสบภัยอย่างทั่วถึง และให้บริการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบรายบุคคลและกลุ่มอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นการสร้าง ความเข้าใจถึงความรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงการฝึกทักษะการรับมือกับความเครียด

- จัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อฟื้นฟูจิตใจ เช่น กลุ่มสนับสนุนทางอารมณ์ กลุ่มฝึกทักษะการผ่อนคลาย และกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกัน เพื่อให้เกษตรกรได้มีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์ สร้างความสัมพันธ์ที่ดี และเรียนรู้วิธีการดูแลตนเอง

- ส่งเสริมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น การจัดกิจกรรมออกกำลังกายกลุ่ม การทำสมาธิ การทำสวน หรือการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เพื่อช่วยให้เกษตรกรผ่อนคลาย ความเครียด และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

- บูรณาการการทำงานร่วมกับผู้นำชุมชนเพื่อให้ผู้นำชุมชนเข้าใจถึงความสำคัญของสุขภาพจิต และสามารถส่งเสริมให้สมาชิกในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 3. การส่งเสริมการฟื้นฟูทางเศรษฐกิจ

- จัดตั้งกองทุนฟื้นฟูเพื่อเกษตรกร ร่วมกันจัดตั้งกองทุนโดยภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรพัฒนาเอกชน เพื่อให้สินเชื่อดอกเบี้ยต่ำแก่เกษตรกรที่ได้รับผลกระทบจากอุทกภัย โดยมีเงื่อนไขที่เอื้อต่อการชำระหนี้ และมีการให้คำปรึกษาทางการเงินแก่เกษตรกรอย่างใกล้ชิด

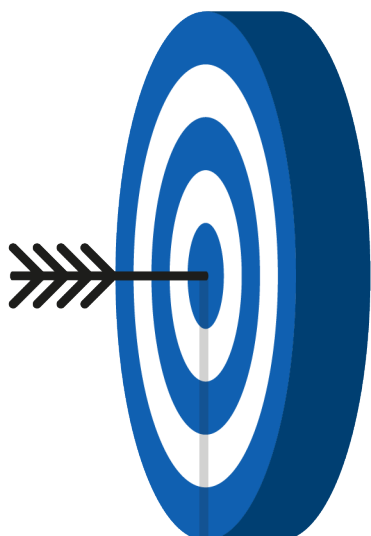
- ส่งเสริมการผลิตพืชที่หลากหลายและมีมูลค่าสูง สนับสนุนให้เกษตรกรปรับเปลี่ยนพืชที่ปลูกให้เหมาะสมกับสภาพดินฟ้าอากาศและความต้องการของตลาด โดยส่งเสริมการแปรรูปผลผลิตเพื่อเพิ่มมูลค่า

- จัดตั้งศูนย์บริการเกษตรกรครบวงจร ร่วมกันจัดตั้งศูนย์บริการเกษตรกรครบวงจร เพื่อให้เกษตรกรสามารถเข้าถึงปัจจัยการผลิตคุณภาพดีในราคาที่เหมาะสม เช่น เมล็ดพันธุ์ ปุ๋ย ยาป้องกันกำจัดศัตรูพืช

- สนับสนุนให้เกษตรกรสามารถจำหน่ายผลผลิตโดยตรงแก่ผู้บริโภค หรือโรงงานอุตสาหกรรมผ่านช่องทางต่างๆ เช่น ตลาดเกษตรกรออนไลน์ แอปพลิเคชัน หรือการจัดงานแสดงสินค้า

- พัฒนาผลิตภัณฑ์และบรรจุภัณฑ์ สนับสนุนให้เกษตรกรพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้มีความหลากหลายและมีคุณภาพสูง พร้อมทั้งออกแบบบรรจุภัณฑ์ที่น่าสนใจ เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันในตลาด ดังภาพที่ 1

ภาพที่ 1 การฟื้นฟูสุขภาพจิต สร้างชุมชนเข้มแข็ง: แนวทางดูแลสุขภาพเกษตรกรหลังอุทกภัย ในจังหวัดหนองคาย



1. การดูแลสุขภาพกาย

2. การดูแลสุขภาพจิต

3. การส่งเสริมการฟื้นฟูทางเศรษฐกิจ

## สรุป

การฟื้นฟูสุขภาพจิตและสร้างชุมชนเข้มแข็งหลังภัยพิบัติอุทกภัยในจังหวัดหนองคาย เป็นเป้าหมายสำคัญที่ต้องดำเนินการอย่างเร่งด่วน โดยมีเป้าหมายเพื่อลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในกลุ่มเกษตรกร เพิ่มขีดความสามารถในการปรับตัวของชุมชน และฟื้นฟูเศรษฐกิจในพื้นที่ การดำเนินงานดังกล่าวจะต้องอาศัยความร่วมมือ

จากทุกภาคส่วน โดยเน้นที่การปรับเปลี่ยนรูปแบบการให้บริการให้สอดคล้องกับความต้องการที่หลากหลายของแต่ละบุคคล สร้างความเข้มแข็งให้กับกลุ่มผู้ช่วยเหลือในชุมชน และประเมินผลอย่างต่อเนื่องเพื่อปรับปรุงแนวทางการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น พร้อมทั้งเชื่อมโยงกับนโยบายของรัฐบาล เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

## เอกสารอ้างอิง

1. Thai PBS. “หนองคาย” น้ำโขงทะลุ 13 เมตร น้ำเอ่อล้นท่วมหลายพื้นที่ [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 24 ก.ย. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://www.thaipbs.or.th/news/content/344170>
2. สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดหนองคาย. รายงานสถานการณ์อุทกภัยพื้นที่จังหวัดหนองคาย สรุปพื้นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์อุทกภัยพื้นที่จังหวัดหนองคาย [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 24 ก.ย. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://nongkhai.mnre.go.th/th/news/detail/194154>
3. พัทธ์พัล บุญยมลิก, สุพัฒนา สุขสว่าง, ศิริลักษณ์ สว่างวงศ์สิน. ปัญหาสุขภาพจิตของผู้ประสบอุทกภัย จังหวัดอุดรธานี ปี 2549: การติดตามดูแล ระยะยาว 1 ปี. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2555 [สืบค้นเมื่อ 21 ก.ย. 2567];57(2):165-74. แหล่งข้อมูล: <https://www.psychiatry.or.th> > 04-Pitakpol PDF
4. Hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ. สธ.เตรียม 6 มาตรการฟื้นฟูด้านการแพทย์หลังเกิดอุทกภัย “ภาคเหนือ-อีสาน” [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 21 ก.ย. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://www.hfocus.org/content/2024/09/31667>