

## การส่งเสริมสุขภาพทางจิตในมุมมองของโรตารี

เป็นที่ทราบกัน โดยทั่วของชาวโรตารีว่า วัตถุประสงค์หลักของโรตารี คือ เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมอุดมการณ์แห่งการบำเพ็ญประโยชน์ในการดำเนินกิจกรรมที่มีคุณค่าเป็นหลัก โดยผ่านมิตรภาพของผู้ที่มีธุรกิจและวิชาชีพทั่วโลก ในปีพ.ศ.2566-2567 ประธานโรตารีสากล อาร์ กอร์ดอน ได้นำแนวคิดโดยได้จัดลำดับความสำคัญเรื่องสุขภาพจิตและสนับสนุนให้สโมสรและภาคดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง อันประกอบด้วย

1. การจัดโปรแกรมอิสระเกี่ยวกับอาการป่วยทางจิตที่เกี่ยวกับการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องสุขภาพทางอารมณ์
2. สร้างความตระหนักเกี่ยวกับสุขภาพจิต
3. ปรับปรุงการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิต

เพื่อเป็นการเน้นย้ำถึงความสำคัญของสุขภาพทางกายและทางจิต เราจำเป็นต้องมาทำความเข้าใจบริบทของทั้งสองสิ่งนี้ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไรรวมถึงจะต้องดูแลกันอย่างไร โดยจะขอยกคำกล่าวของท่าน ศจ.นพ.ประเวศ วะสี ที่ได้กล่าวถึงคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า “เป็นสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ” อันประกอบด้วย

1. สุขภาพทางร่างกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลังไม่มีโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจพอเพียง ไม่เกิดอุบัติเหตุ ตลอดจนมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพได้ด้วย
2. สุขภาพทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นริง คล่องแคล่ว มีความเมตตากรุณาต่อกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีสติ สมานธิ ปัญญา มีความอดทนต่ออุปสรรค การลดละความเห็นแก่ตัว ความโกรธ ความหลง เป็นต้น
3. สุขภาพทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกัน สามัคคีกัน มีครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนแข็งแรง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาคทัดเทียมกัน มีสันติภาพ มีระบบบริการที่ดีต่อกัน เป็นต้น
4. สุขภาพทางจิตวิญญาณ หมายถึง จิตสัมผัสต่อการกระทำความดีเป็นสิ่งสูงสุด มีคุณค่าต่อเพื่อนมนุษย์ เช่น การเสียสละ การมีเมตตา กรุณาต่อกัน ไม่มีความเห็นแก่ตัว การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือพระผู้เป็นเจ้า ความพึงพอใจ และความรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต “จิตวิญญาณ” เป็นแก่นสำคัญของชีวิต เพราะเป็นแหล่งรวมของร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคมเข้าไว้ด้วยกัน

แม้ว่าธรรมชาติร่างกายของเรามีกลไกในการป้องกัน และรักษาตนเองจากการเจ็บป่วยได้ก็ตาม หากร่างกาย และจิตใจเกิดภาวะเสียสมดุลขึ้นมาก็ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ และมีผลย้อนกลับเสมอ ดังมีคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นกาย กายเป็นบ่าว” ด้วยเหตุผลที่ว่า “จิต” เป็นตัวกำหนดที่ทำหน้าที่ควบคุม และสั่งการทำงาน

ของร่างกายทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้ การสั่งการของระบบประสาทต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายแล้วแสดงออกมาทางอารมณ์ และพฤติกรรมทั้งทางบวก และทางลบ การมีสุขภาพจิตที่ดีย่อมส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วยง่าย หรือเกิดโรคทางกายตามมา ในทางกลับกันไม่อาจจะป่วยทางกาย หรือทางจิตก่อนย่อมมีผลย้อนกลับต่อกันเสมอ (กายป่วย <-> จิตป่วย <-> สังคมป่วย)

ปัจจุบันเมื่อมีการเจ็บป่วยทางร่างกายไม่อาจจะเกิดขึ้นกับระบบใดก็ตาม ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงระบบการตรวจวินิจฉัย บำบัด และรักษาได้อย่างรวดเร็วด้วยอุปกรณ์ และเครื่องมือแพทย์ที่ทันสมัย มีบุคลากรทางการแพทย์เฉพาะทางทุกระบบ ส่วนผู้ที่มีอาการเจ็บป่วย หรือมีปัญหาสุขภาพจิต เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ต้องใช้บุคลากรที่เป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิต และจิตเวช เมื่อเทียบสัดส่วนของจิตแพทย์ต่อประชากรที่ป่วย หรือมีปัญหาด้านสุขภาพจิต แล้วถือว่าขาดแคลนอย่างมาก ทำให้การเข้าถึงบริการยากขึ้นไปอีก บางรายต้องรอนานเป็นเดือนๆกว่าจะได้พบจิตแพทย์ เลยกกลายเป็นปัญหาที่ถูกสะสมมาเรื่อยๆ เปรียบเสมือนภูเขา น้ำแข็งที่อยู่ใต้น้ำเป็นจำนวนมากกว่าที่พบเห็นได้ทั่วไป เช่น ผู้ที่มีสภาวะเครียด ซึมเศร้า ภาวะหมดไฟ (ขาดความกระตือรือร้น ไม่สนใจ) หากไม่ได้รับการเยียวยาเลย (หรือช้าเกินไป) ก็อาจเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายได้ในที่สุด

งานบำเพ็ญประโยชน์ของโรตารี ปี พ.ศ.2566-2567 โดยทางท่านประธานโรตารีสากล อาร์ กอร์ดอน ได้ให้ความสำคัญด้านสุขภาพทางจิต จึงเปรียบเสมือนการสนับสนุนการปฏิบัติงานเชิงรุกของกระทรวงสาธารณสุข และกรมสุขภาพจิต จึงไม่ใช่เรื่องใหม่หรือเรื่องยากในการจัดโครงการบำเพ็ญประโยชน์ของสโมสร และของภาคต่ออย่างใด เพราะโรตารีได้กำหนดแนวทางที่เน้นไว้แล้วอย่างชัดเจน คือ 7 Areas of Focus ซึ่งถ้าจะพิจารณาอย่างลึกซึ้งตั้งแต่ละ Areas of Focus สามารถส่งเสริมสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตได้ทั้งสิ้น ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านที่มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ เสียสละ กำลังกาย กำลังใจ (รวมถึงกำลังทรัพย์) เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์โดยไม่จำกัด เชื้อชาติ ศาสนา ทุกเพศ ทุกวัย อย่างต่อเนื่อง และด้วยความภาคภูมิใจ เพื่อ”สรรค์สร้างความหวังให้โลก : CREATE HOPE in the WORLD”

บทความโดย รท.รัชณี ว่องวิวัฒน์ไวทยะ  
ประธานคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพทางจิต

ขอเชิญชวน โรแทเรียนและครอบครัวสแกน  
QR mental check-in ได้ด้วยตนเองได้ ➡

