

เอกสารแนวทางการบรรยาย เรื่อง <sup>๑</sup>สภาพจิต <sup>๐</sup>เริ่มต้น <sup>๑</sup>ที่บ้าน <sup>๑</sup>

(16) สย 3.2 / 68 (1-3)

แนวทางการบรรยาย

เรื่อง

สุขภาพจิตเริ่มต้นที่บ้าน

นักสุขภาพจิตทั่วโลกเห็นพ้องต้องกัน และถือกันว่า สุขภาพจิตเริ่มต้นที่บ้าน - Mental Health Begins At Home.

บ้านเป็นความต้องการ (Need) ที่มนุษย์จะขาดไม่ได้หรือเป็นหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้มนุษย์ดำรงอยู่ได้ หากไม่มีบ้านมนุษย์จะดำรงชีวิตอยู่ไม่ได้เลย ชากบ้านก็เช่นเดียวกับชากอาหาร เสื้อผ้า หรือยารักษาโรค แต่ในปัจจุบันปัญหาของคนมีใจอยู่ที่ชากบ้านที่เป็นรูปธรรมที่ทักอาศัย ทุกคนสามารถหาบ้านหรือที่อยู่อาศัยอย่างใดอย่างหนึ่งได้โดยไมยากนัก แต่ปัญหาคือว่า มีบ้าน แควบ้าน ไม่เป็นสุข ไม่ให้ความอบอุ่นแก่เจ้าของ ถึงแม้จะไม่ให้ความอบอุ่นในเชิงรูปธรรม เช่น ฟูฟุ้ง หลังคาไม่คุ้มแดดฝน จนถึงความอบอุ่นที่เป็นนามธรรมคือ ชากบรรยากาศของความรักใคร่ปรองดองในบ้าน แม้จะเป็นกิจการราคาเรือนล้านก็ตาม ดังนั้นมีบ้านแต่เป็นบ้านที่ไม่เป็นสุข เจ้าของบ้านย่อมไม่เป็นสุข เรียกว่า ไม่มีสุขภาพ (ซึ่งมีความหมายทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม) นั่นคือบ้านไม่เป็นสุข สุขภาพจิตของเจ้าของย่อมไม่เป็นสุขด้วย บ้านก็จึงเป็นที่มาของสุขภาพจิตก็

หากจะยกตัวอย่างเด็ก ๆ น่าจะทำให้เห็นว่าสุขภาพจิตเริ่มต้นที่บ้านอย่างไร ชักเจน ชื่น เกิดต้องการบ้านนับตั้งแต่เขาเกิดมา โลกและสังคมของเด็ก ๆ แรกที่สุดในชีวิต ก็คือบ้านนั่นเอง หากบ้านของเด็กก็ข่มจะทำให้เขาสุขภาพจิตก็ไปค่าย และเมื่อเขาไปอยู่ที่ใหม่ เช่น โรงเรียนใหม่ เขาสามารถที่จะปรับตัว และ/หรือปรับใจชุกุมิตรกับเพื่อน ๆ และอยู่ร่วมกันเรียนร่วมกันได้อย่างไม่ยุ่งยาก หรือบางทีเขาอาจมีความยากลำบากที่อยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ บ้างในชั้นแรก แต่ในไม่ช้าก็สามารถปรับตัวได้ และทำประโยชน์ให้แก่สังคมของเขาได้ตามอภภาพอีกด้วย

บ้านก็จึงเป็นสถานที่ให้สุขภาพจิตก็แก่เด็ก หากบ้านไม่ดี ไม่เป็นสุข เด็กก็มีแนวโน้มที่จะเสี่ยงต่อการมีสุขภาพจิตก็ สถาบันวิชาการจิตเวชเด็กในอเมริกา (American Academy of Child Psychiatry) ชี้ให้เห็นเด็ก ๆ 8 ชนิดที่เสี่ยงต่อการมีสุขภาพจิต ซึ่งแต่ละชนิดล้วนเป็นเด็กที่มีบ้านแตกหรือบ้านไม่ดีเกือบทั้งหมด คือ

ความไม่มั่นคง  
ความไม่ปลอดภัย  
การขาดความรัก  
การขาดความอบอุ่น  
การขาดการดูแล

เด็กที่มีปัญหา  
เด็กที่มีปัญหา  
เด็กที่มีปัญหา

เด็กที่มีปัญหา  
เด็กที่มีปัญหา  
เด็กที่มีปัญหา

เด็กที่มีปัญหา  
เด็กที่มีปัญหา  
เด็กที่มีปัญหา

เด็กที่มีปัญหา  
เด็กที่มีปัญหา  
เด็กที่มีปัญหา

1. เด็กที่มาจากครอบครัวรายได้น้อยหรือยากจน
2. เด็กที่มีความพิการทางร่างกาย
3. เด็กที่อยู่ในสถานเลี้ยงเด็กหรือเด็กกำพร้า
4. เด็กมีพยาธิศรัทธาตามสถาบันเลี้ยงเด็ก
5. เด็กที่เกิดจากหญิงที่เสี่ยงในการเป็นแม่ เช่น มารคาคิกเหล้า หรือมารคาวัยรุ่น
6. เด็กที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว
7. เด็กของชนกลุ่มน้อย
8. เด็กเป็นลูกของผู้อพยพ

เป็นที่แน่ชัดว่า เด็กเร่ร่อน พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ที่มีจำนวนมากขึ้นทุกวันนี้ มักมาจากบ้านที่ไม่เป็นสุข พ่อแม่หย่า-แยกกัน และ/หรือมีบ้านที่ขาดการอบอุ่น ซากคนดูแลเอาใจใส่ เริ่มต้นด้วยปัญหาสุขภาพจิตจึงออกเร่ร่อนเร่ท้องเที่ยวไป คบเพื่อนไม่ดี มีวสันตคติสารเสพติด ประพฤติผิดทางเพศ ซึ่งล้วนก่อปัญหาสุขภาพจิตแก่พวกเขายิ่งขึ้น จากตัวอย่างเด็ก ๆ เร่ร่อนและ พฤติกรรมไม่พึงประสงค์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า สุขภาพจิตเริ่มต้นที่บ้านอย่างแท้จริง บ้านไม่เป็นสุข เสียแล้ว สุขภาพจิตจะดีไม่ได้เลย

กล่าวสำหรับการเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มผู้ใหญ่ก็เช่นกัน เราพบว่าบ้าน ที่ทำให้ผู้ใหญ่สุขภาพจิตก็เช่นเดียวกับเด็ก ๆ ด้วย จากรายงานของคณะผู้เชี่ยวชาญแห่งชาติเรื่อง สุขภาพจิต ระบุว่าผู้ใหญ่อยู่ 6 กลุ่ม ที่เสี่ยงต่อการมีสุขภาพจิต คือ.-

1. กลุ่มคนที่ยากจน
2. กลุ่มผู้สูงอายุ
3. กลุ่มสตรีผู้รับผิดชอบครอบครัวมากขึ้น
4. กลุ่มวัยรุ่นที่ขัดแย้งกับบิดามารดา
5. กลุ่มผู้อพยพ
6. ชนกลุ่มน้อย

*Handwritten notes:*  
 ๕ คน ๒๑๖๖๖  
 ๔๕%  
 ๒๑๖๖๖  
 ๑๒๓๔๕๖๗  
 ๑๒๓๔๕๖๗

หากพิจารณาให้ละเอียดในแต่ละกลุ่มก็จะเห็นได้ชัดว่า มีบ้านไม่เป็นสุขทั้งสิ้น เช่น ใน กลุ่มคนที่ยากจน มักขาดบ้านที่ไม่น่าอยู่ในเชิงรูปธรรมเป็นสิ่งสำคัญ ผู้สูงอายุมักถูกทอดทิ้งให้โดดเดี่ยว ในบ้าน กลุ่มสตรีมักทำงานนอกบ้าน ไม่มีเวลาที่จะจัดการกับชีวิตเป็นสุขในบ้านมากนัก กลุ่มวัยรุ่น ขัดแย้งกับพ่อแม่ ย่อมหาความสุขในจิตใจไม่ค่อยได้ ส่วนผู้อพยพต้องโยกย้ายถิ่นเดิมจากวัฒนธรรม

