

ภูมิคุ้มกันด้านความมั่นคงทางจิตใจของผู้สูงอายุ

ชญัญชญา ธรรมาเวทย์

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Email: monaliza1955@gmail.com

บทคัดย่อ

ผู้สูงอายุในความหมายของสังคมไทยนั้น คือ ผู้ที่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ได้รับการยกย่อง เป็นที่พึ่ง เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เป็นที่เคารพนับถือของบุตรหลาน เป็นต้นแบบของวงศ์ตระกูล เป็นผู้ที่มีความรู้ค่าทั้งต่อครอบครัว และสังคม ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีภูมิคุ้มกันด้านความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งการมีภูมิคุ้มกันของผู้สูงอายุ หมายถึง การเตรียมตัวให้ผู้สูงอายุมีความพร้อมในการรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต การสร้างความมั่นคงทางจิตใจโดยการทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนยังมีคุณค่า มีความสำคัญ และมีความหวังในชีวิต ในด้านของบุตรหลานควรคำนึงถึงบทสนทนาและการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ ควรมีการส่งเสริม อำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุสนใจตามความเหมาะสม ซึ่งถ้าหากผู้สูงอายุมีภูมิคุ้มกันด้านความมั่นคงทางจิตใจที่ดีแล้วก็จะสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับตน อีกทั้งยังสามารถปรับตัว และทำใจยอมรับความจริงนั้นได้อย่างเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง ซึ่งจะนำพาให้สามารถผ่านพ้นปัญหาเหล่านั้นไปได้ในที่สุด

คำสำคัญ: การมีภูมิคุ้มกัน, ความมั่นคงทางจิตใจ, ผู้สูงอายุ

The Mental Stability of the Elderly

Chanchaya Thamawet

Doctor of Buddhist Program students, Branch of Buddhist Psychology

Department of Psychology Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: monaliza1955@gmail.com

Abstract

Thai society perceives the older generations and their elderly as ‘protectors’ whom should be treated with a great respect. Contextually, these elderly symbolise a spiritual anchor for a family’s lineages and the community. Thus, it is important that they are equipped with mental stability in the time of changes, especially when these changes are occurring so rapidly in today’s society. Such preparation could help foster them immunity, develop self-esteem and self-confidence as well as rebuilding a sense of hope in life. From the study, it is advised that families should treat their elderly with care, whether it is verbally or non-verbally. Additionally, elderly should be supported and encouraged to attend activities of their interest. It is believed that once mental stability is promoted, these people would be better prepared to overcome difficulties and challenges they face later in life.

Keywords: Immunity, Mental Stability, Elderly

บทนำ

ประเทศไทยมีอัตราที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของจำนวนผู้สูงอายุ ส่งผลให้ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2567 ในสังคมไทยนั้น ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคล ผู้ที่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ได้รับการยกย่อง เคารพนับถือจากบุตรหลาน เป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อครอบครัวและสังคม ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานภาพและบทบาทลงไปบ้าง แต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับคนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี ส่วนใหญ่บุตรหลานจะไม่ปล่อยให้ท่านเผชิญความโดดเดี่ยวและถูกทอดทิ้ง ในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุกลับเป็นที่พึ่ง และเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ คอยปกป้องคุ้มครองให้บุตรหลานมีความสุข ให้ความอบอุ่นและความร่มเย็นเป็นสุข ปัจจุบันนี้สังคมไทยให้การยกย่องการเป็นผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุเป็นเสาหลักของครอบครัว สิ่งที่แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน คือ การมีวันผู้สูงอายุที่กำหนดขึ้นในวันตรุษสงกรานต์ของทุกปี โดยบุตรหลานแม้อยู่ห่างไกลก็จะเดินทางกลับมาแสดงความเคารพ ผู้สูงอายุจึงเป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจสำหรับบุตรหลาน (ปรีชา อุปโยคิน, 2549) การเป็นผู้สูงอายุนั้นย่อมมีคุณค่าต่อสังคมเพราะทุกท่านได้ผ่านการทำความดีมาแล้วอย่างน้อยที่สุด คือ การได้อบรมเลี้ยงดูบุตรหลานจนเติบโตเป็นคนดี มีหน้าที่การงานดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ประสบการณ์ความรู้เหล่านี้อย่อมสืบสานภูมิปัญญาพื้นถิ่นสู่คนรุ่นใหม่ต่อไปได้เป็นอย่างดีทั้งด้านวัฒนธรรม ประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ นั้น โดยต้องอาศัยประสบการณ์แห่งความเป็นผู้รู้ได้แก่ ผู้สูงอายุทุกคนนั่นเอง ความกตัญญูรู้คุณต่อบุพการีและผู้มีพระคุณ ยังคงเป็นค่านิยมอันดีงามของสังคมไทย ผู้สูงอายุต่างเชื่อว่าความกตัญญูยังคงดำรงอยู่ สิ่งนี้เป็นการตอบแทนทางสังคมที่อาจหาได้ยากยิ่งในสังคมอื่น การแสดงออกถึงความกตัญญูให้ความเคารพเพื่อฟังคำสั่งสอน อุปการะด้วยการ

มอบทรัพย์สินเงินทอง เอาใจใส่ต่อสุขภาพ สังคมและครอบครัว สร้างความเชื่อมั่นให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจเมื่อก้าวถึงวัยเป็นผู้สูงอายุโดยการที่บุตรหลานให้ความเคารพยกย่อง การเชื่อฟังสิ่งที่ท่านอบรมสั่งสอนเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจและที่สำคัญ ได้แก่ การเสริม สร้างการมีภูมิคุ้มกันด้านความมั่นคงทางจิตใจที่มั่นคง และยั่งยืนของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม อันจะนำมาซึ่งความสุขทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุตลอดไป

ความหมาย และสถานการณ์ของผู้สูงอายุ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ผู้สูงอายุ หมายถึง “ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป” (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553)

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลในวันสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งเริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาวและวัยชรา ในการกำหนดเกณฑ์ที่จะกำหนดว่าเมื่อใดบุคคลจะเป็นผู้สูงอายุนั้น ในสังคมดั้งเดิมพิจารณาจากบทบาทของบุคคลนั้น ๆ ในสังคม ซึ่งได้แก่ บทบาทในการเป็นผู้นำความรับผิดชอบในสังคม เป็นต้น ส่วนในปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ซึ่งการใช้อายุเป็นเกณฑ์นั้นแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ (ซูชีพ เปียदनอก, 2559)

ปี พ.ศ. 2560 ผู้สูงอายุทั่วราชอาณาจักรมีจำนวน 11,312,447 คน เป็นชายจำนวน 5,083,681 คน และเป็นหญิงจำนวน 6,228,766 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2560) ซึ่งในปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยสัดส่วนจำนวนประชากรในวัยทำงานและวัยเด็กลดลงเนื่องจากอัตราการเกิดและอัตราการตายของประชากรที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชากรไทยโดยเฉลี่ยมีอายุยืนยาวขึ้น ซึ่งสถานการณ์ของ

ประเทศไทยที่ดำเนินไปเช่นเดียวกับนานาประเทศ กล่าวคือ การดำเนินนโยบายด้านประชากร และการวางแผนครอบครัวที่ประสบผลสำเร็จ ตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจ และสังคม ส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพดีมีอายุยืนยาวขึ้นและมีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูงขึ้น มีความรู้ และทักษะในการป้องกัน ดูแลสุขภาพ ตลอดจนการวางแผนครอบครัวที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลสำเร็จดังกล่าวทำให้ภาวะการณั้เจริญพันธุ์ และอัตราการเกิดมีแนวโน้มที่ลดลงจนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของประชากร กล่าวคือ ประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในขณะที่ประชากร วัยเด็ก และวัยแรงงาน มีแนวโน้มที่ลดลง องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้นิยามว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเกิน 10% หรืออายุ 65 ปีขึ้นไปมีจำนวนเกิน 7% ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น 20% และอายุ 65 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นเป็น 14% การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของประชากร ในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจกันเป็นอย่างมากทั้งในระดับชาติและในระดับโลก เนื่องจากมีผลกระทบอย่างกว้างขวาง ในระดับภาค ได้แก่ ผลต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) รายได้ต่อหัวของประชากร การออม และการลงทุน งบประมาณของรัฐบาล การจ้างงาน และผลิตภาพของแรงงาน ส่วนในระดับจุลภาค ได้แก่ ผลต่อตลาดผลิตภัณฑ์ และบริการด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านการเงิน และด้านสุขภาพ การเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จึงเป็นเรื่องเร่งด่วนสำคัญที่ต้องการการวางแผน อย่างเป็นระบบและเริ่มดำเนินการล่วงหน้า เนื่องจากมาตรการต่าง ๆ หลายประการล้วนแล้ว

แต่ต้องใช้เวลาในการดำเนินการ กว่าที่จะเห็นผล อย่างเป็นรูปธรรม (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556)

ความหมายของการมีภูมิคุ้มกัน

การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง หมายถึง การไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต มีการเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมจากทั้งในประเทศ และต่างประเทศ เพื่อให้สามารถบริหารความเสี่ยงปรับตัวและรับมือได้อย่างทันที่ โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งในระยะสั้น และระยะยาว ทั้งนี้การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีอาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือเกิดจากความไม่ประมาท ซึ่งต้องดำเนินไปพร้อม ๆ กับความมีเหตุผล และความพอประมาณ หลีกเลี่ยงความต้องการที่เกินพอดีของแต่ละบุคคลเป็นการสร้างวินัยในตัวเองให้เกิดขึ้นในระดับบุคคลเพื่อปกป้องตัวเองจากกระแสบริโภคนิยมหรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากกระแสโลกาภิวัตน์ต่าง ๆ เป็นกลไกการรองรับผลกระทบจากสถานการณ์ต่าง ๆ โดยดำเนินการอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เริ่มจากการ “แก้ไขปัญหาคู่จุดเล็ก” หรือคิด Macro ทำ Micro (สำนักนโยบายและแผน สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย, 2560) การมีภูมิคุ้มกัน หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล (จิรัชศักดิ์ สุรังคพิพรรธน์, 2554) ทั้งยังสามารถรับมือได้อย่างทันที่จากเหตุของความไม่แน่นอนและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ควรทำสิ่งใดด้วยความไม่ประมาท ไม่เสี่ยง คำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น พร้อมทั้งเตรียมตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องให้มีภูมิคุ้มกันที่จะสามารถคุ้มกันตัวเองได้ เตรียมวิธีการทำงานในรูปแผนที่พร้อมรับมือกับ

ความมั่นคงทางจิตใจ เป็นเรื่องของจิตใจที่มีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย รวมถึงการมีคุณความดีที่ทำให้เกิดความภูมิใจ มุมมองในด้านพุทธศาสนาจะเป็นเรื่องของปัญญาเป็นเรื่องของความมั่นคง ปลอดภัย ในระดับที่สำคัญส่วนความมั่นคงอย่างอื่นเป็นเพียงภายนอก ต้องมีความมั่นคงที่ทำให้เกิดความมั่นใจอย่างแท้จริง จะเป็นตัวที่จะทำให้ตั้งหลักได้และใจจึงจะสงบหมายความว่าความมั่นคงจะต้องถึงขั้นทำให้ใจสงบได้มั่นคงนั้นดีแต่จะยังยืนต้องไม่ประมาทด้วย ข้อสังเกตที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ แม้ว่าความมั่นคงจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ต้องมีหน้าที่ที่ต้องระวังไว้เช่นเดียวกัน ซึ่งหมายความว่า แม้ว่าความมั่นคงนั้นจะมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์และสำหรับสังคม ถ้าไม่มีความรู้สึกในความปลอดภัยก็ไม่มีความหวังที่ชัดเจน ไม่มีความมั่นใจจะสร้างฝัน จะทำงานอะไรก็ต้องทำให้ไม่มุงมั่น ไม่มีความแน่วแน่มั่นคง ไม่มีสมมติ แม้กระทั่งรู้ว่าจะไปทำไมความมั่นคงนี้ถ้าไม่ได้พัฒนามนุษย์เพียงพอมนุษย์เหล่านี้พอมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยก็จะเฉื่อยชาหรือความขี้เกียจ เกิดความประมาท ไม่กระตือรือร้น ไม่ชวนช่วย ซึ่งเป็นสภาพจิตสามารถและความกระวนกระวายต่าง ๆ ในวิถีชีวิตของเขาที่เป็นมา

ตลอดยุคอุตสาหกรรมซึ่งทำให้เขามีความทุกข์มาก (พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต])

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะเสี่ยงการมีปัญห สุขภาพจิตของผู้สูงอายุไทย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน (วิชาญ ชูรัตน์ โยธิน, 2550) รวมถึงการพัฒนาด้านเศรษฐกิจและสังคม ที่ขาดความสมดุลของทั่วโลก และของประเทศไทย ภายใต้อิทธิพลของโลกาภิวัตน์ ย่อมส่งผลกระทบต่อ ความเป็นอยู่ของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง ในเชิงบวก ทำให้มนุษย์มีความเป็นอยู่ที่สะดวกสบายยิ่งขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามทำให้มนุษย์ต้องเผชิญกับ ปัญหาต่าง ๆ ที่ยุ่งยากและมีความซับซ้อนมากขึ้น เช่น ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหา ความขัดแย้งในสังคม เป็นต้น ปัญหาดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของ มนุษย์เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ หรือมีความ วุ่นวายใจ วิตกกังวล หวาดกลัว ท้อแท้สิ้นหวังจน อาจกลายเป็นปัญหาทางจิตได้ นอกจากนี้ข้อมูล ของกรมสุขภาพจิตยังชี้ให้เห็นว่าอัตราผู้ป่วยทาง สุขภาพจิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก 2,006.08 ต่อ ประชากร 100,000 คน ในปี 2540 เป็น 2,265.77 ต่อประชากร 100,000 คน ในปี 2552 ตามลำดับ สำหรับการสำรวจสุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2552 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป เกือบ 7 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 12.8 มีคะแนนสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปหรือเป็น กลุ่มเสี่ยงต่อการมีปัญหสุขภาพจิต (สำนักงาน สถิติแห่งชาติ, 2554) ดังนั้น หากประชากรกลุ่ม เสี่ยงต่อการมีปัญหสุขภาพจิตไม่ได้รับการดูแล เอาใจใส่หรือไม่ได้รับการบำบัดเท่าที่ควรอาจทำให้ กลายเป็นผู้ป่วยทางจิตได้ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับผลกระทบ จากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมมากกว่าประชากรกลุ่มอื่น

เนื่องจากเป็นวัยที่มีความเปราะบาง และต้องการ ความพึงพิงสูง (เรวดี และศรีรินทร์, 2554)

ในด้านของลักษณะการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากการที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่รวมกัน กับสมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัว พบว่า สัดส่วนของ ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวตามลำพังในครัวเรือนมี แนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยปี 2537 มีผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวร้อยละ 3.6 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 6.3, 7.7, 8.6 และ 8.7 ในปี 2545, 2550, 2554 และ 2557 ตามลำดับ ผลสำรวจปี 2560 มีผู้สูงอายุอยู่คนเดียว ตามลำพังเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 10.8 และผู้สูงอายุที่ อาศัยอยู่กับสมาชิกอื่น ๆ ในครัวเรือน เช่น อยู่กับ คู่สมรส บุตร/พี่/น้อง/ญาติ ผู้ดูแลฯ มีร้อยละ 89.2 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อ เศรษฐกิจและสังคม, 2560)

ในปัจจุบันผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้น อย่างรวดเร็วจากร้อยละ 5.8 ในปี 2530 เป็นร้อยละ 11.9 ในปี 2553 (สำนักงานสถิติแห่งชาติและสำนักงาน พัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ, 2554) นอกจากนี้จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ยังพบว่าผู้สูงอายุกว่าร้อยละ 21 มีคะแนนสุขภาพจิต ต่ำกว่าคนทั่วไปหรือเสี่ยงต่อการมีปัญหสุขภาพจิต โดยผู้หญิงมีสัดส่วนสูงกว่าผู้ชาย (ร้อยละ 24.81 และ 17.18) ตามลำดับประกอบกับการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย เช่น ความเจ็บป่วย การเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ลดลง ตลอดจน การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม เช่น การเกษียณอายุการทำงาน การสูญเสียบทบาทใน การเป็นหัวหน้าครอบครัว การเสียชีวิตของคู่สมรส ญาติคนใกล้ชิดหรือเพื่อน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้นเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อจิตใจของ ผู้สูงอายุทั้งสิ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวล เศร้า ซึม และสิ้นหวังจนอาจกลายเป็นปัญหสุขภาพจิตใน ที่สุด

ผู้สูงอายุกับปัญหาสุขภาพทางใจ

การเรียนรู้และเข้าใจถึงปัญหาสุขภาพทั้งทางกายและใจที่อาจเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ (สายพิน ไซนันท์, 2561) รวมถึงวิธีป้องกันและการดูแลจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อีกยาวนานด้วยสุขภาพที่ดีและมีชีวิตชีวา เมื่อวัยเพิ่มขึ้นการทำงานหรือโครงสร้างของเนื้อเยื่อหรืออวัยวะย่อมเสื่อมถอยลงไปตามกาลเวลา ปัญหาสุขภาพทางกายและใจก็เป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้แต่สามารถทำความเข้าใจป้องกันและดูแลได้นอกจากปัญหาสุขภาพกายแล้วปัญหาสำคัญอีกประการคือปัญหาสุขภาพทางใจของผู้สูงอายุซึ่งปัจจุบันเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยมากขึ้น โดยปัญหาสุขภาพทางใจ คือ

1. ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลกลัวว่าจะต้องพึ่งลูกหลานโดยแสดงออกในลักษณะขาดความเชื่อมั่นนอนไม่หลับกลัวถูกทอดทิ้ง ฯลฯ ทำให้เกิดภาวะไม่สบายใจและกาย เช่น ใจสั่น แขนงหน้าอก หายใจไม่อิ่ม ทำให้อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ฯลฯ โดยแนวทางแก้ไขคือการเปลี่ยนความคิดของตนเอง พยายามมองในแง่ความเป็นจริงมากกว่าคิดไปล่วงหน้า ฯลฯ

2. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุบางคนเป็นโรคซึมเศร้า เพราะวัยสูงอายุจะพบความสูญเสียได้บ่อยนอกจากนี้ยังมีการหงุดหงิด ระวัง เอาแต่ใจตนเอง เป็นต้น ดังนั้นลูกหลานจะต้องแก้ไขด้วยการพบปะ พูดคุย และเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้สูงอายุ หางานหรือกิจกรรมให้ผู้สูงอายุทำเพื่อความเพลิดเพลินและเกิดประโยชน์ อย่าปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่คนเดียว ฯลฯ

3. การเปลี่ยนแปลงทางความคิด ผู้สูงอายุมักจะคิดซ้ำซาก ลังเล ระวัง หงุดหงิดเรื่องของตัวเองและเรื่องในอดีต และคิดถึงปัจจุบันด้วยความหวาดกลัว กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวถูกเขารังเกียจ ฯลฯ

4. การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ผู้สูงอายุมักเอาแต่ใจตัวเอง จู้จี้ ขี้บ่น อยู่ไม่สุข ชอบบ่นเรื่อง

คนอื่น หรืออาจมีปัญหาทางเพศในสังคมไทยมักไม่พูดถึงเรื่องเพศ ความเป็นจริงผู้สูงอายุเพศชายมีความต้องการทางเพศอยู่ตลอดเวลา แต่ในเพศหญิงอาจไม่พบว่ามีความต้องการทางเพศทำให้เกิดปัญหาขึ้นระหว่างคู่สมรส แนวทางแก้ไขปัญหาคือการเข้าพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษา

5. การเปลี่ยนแปลงของความจำ ผู้สูงอายุมักจะจดจำเหตุการณ์ปัจจุบันไม่ค่อยได้และชอบย้ำคำถามซ้ำ ๆ กับคนที่คุยด้วย ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย บางรายจำผิดพลาดเป็นภาวะที่เรียกว่าสมองเสื่อม แต่ถ้าไม่รบกวนชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุถือว่าไม่ผิดปกติ แต่ในผู้สูงอายุที่มีโรคสมองเสื่อม การสูญเสียความจำจะรุนแรงมากขึ้นจนมีผลในชีวิตประจำวัน ต้องพบแพทย์เพื่อหาแนวทางการรักษา นอกจากนี้ ต้องใช้สมุดบันทึกช่วยจำจัดสิ่งของให้เป็นระเบียบและลูกหลานต้องพร้อมที่จะเข้าใจและคอยให้ความช่วยเหลือ

แนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันด้านความมั่นคงทางจิตใจของผู้สูงวัย

แนวทางภูมิคุ้มกันด้านความมั่นคงทางจิตใจของผู้สูงวัยเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพใจที่ดีสมาชิกในครอบครัวและสังคมพึงปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ต้องสร้างให้ผู้สูงอายู้สึกว่าตนยังมีคุณค่า มีความสำคัญและมีความหวังในชีวิต เช่น ขอคำปรึกษาแนะนำต่าง ๆ ขอความช่วยเหลือให้ควบคุมดูแลบ้านและเป็นที่ปรึกษาการเลี้ยงดูบุตรและด้านอื่น ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุเห็นว่าตนเองมีคุณค่าในสายตาของลูกหลาน

2. ระมัดระวังคำพูดหรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุและพยายามให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุด้วยการกล่าวทักทายก่อนเชิญรับประทานอาหารก่อน เป็นต้น

3. ชักชวนพูดคุยและรับฟังถึงส่วนดีหรือเหตุการณ์ประทับใจในอดีตของผู้สูงอายุด้วยความจริงใจ

เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ายังมีคนชื่นชมในชีวิตของตนอยู่เสมอ

4. ส่งเสริมและอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่สนใจต่าง ๆ ตามความเหมาะสม เช่น ไปวัดทำบุญ ฟังเทศนา โดยลูกหลานช่วยเตรียมข้าวของต่าง ๆ ไว้ให้และพาไปตามภารกิจนั้น ๆ

การสร้างภูมิคุ้มกันด้านความมั่นคงทางจิตใจของผู้สูงวัยส่งผลดีต่อผู้สูงอายุอย่างไร

การสร้างภูมิคุ้มกันด้านความมั่นคงทางจิตใจของผู้สูงวัยย่อมส่งผลดีต่อผู้สูงอายุ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2558) ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เข้มแข็งมีการเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น เช่น ปัญหาในด้านสุขภาพทางร่างกาย เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยทาง ด้านร่างกาย ดังนั้นจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้สูงอายุต้องเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพและกลัวต่อการเสื่อมลงเรื่อย ๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียด รวมถึงปัจจัยด้านสุขภาพทางจิตใจเช่นการรู้สึกเบื่อหน่ายและท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน การรู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว การมีภูมิคุ้มกันที่ดีทางด้านจิตใจจะสามารถทำให้ผู้สูงอายุทำใจยอมรับ และกล้าต่อสู้และเผชิญกับปัญหาได้เมื่อมีปัญหายากจะแก้ไขเกิดขึ้นเช่นปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น อาการน้อยใจท้อแท้และเบื่อหน่าย ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า รวมถึงปัญหาสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยมีความมั่นคงและปลอดภัย หรือแม้แต่ปัจจัยด้านสถานภาพทางการเงินมีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันหรือในกรณีปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวเนื่องจากวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องการความเคารพและการปฏิบัติด้วยความสุภาพมีสัมมาคารวะจากบุคคลที่อายุน้อย ซึ่งถ้าหากผู้สูงอายุภูมิคุ้มกันด้านความมั่นคงทางจิตใจที่ดีแล้วก็จะสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าว

ข้างต้นและสามารถปรับตัวทำใจยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถผ่านพ้นปัญหาเหล่านั้นไปได้ด้วยคนที่มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นด้วยจิตใจที่เข้มแข็งไปได้ในที่สุด

อภิปรายผล

การสร้างภูมิคุ้มกันด้านความมั่นคงทางจิตใจย่อมสร้างเสริมความสุขทางใจให้กับผู้สูงอายุในการที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เข้มแข็งมีการเตรียมความพร้อมในการรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ในด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ด้วยความไม่ประมาท ความมีเหตุผล ความพอประมาณ ความเข้าใจความจริงของชีวิต และมีสติสัมปชัญญะ

เอกสารอ้างอิง

- จิรศักดิ์ สุรงค์พิพรรณ. (2554). *ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ทริปปี้ล เอ็ดดูเคชั่น จำกัด.
- ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. *สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา*, 3(16).
- ชูชีพ เปียดนอก. (2559). การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง : กรณีตำบลบางเตย อำเภอสสามโคก จังหวัดปทุมธานี. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี*, 8(1), 49-56.
- นพพร จันทรนาชู. (2559). ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาที่ยั่งยืน. *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 14(2), 64-73.
- ปรีชา อุปโยคิน. (2549). *ความสุขของผู้สูงอายุ. วารสารกองการแพทย์ทางเลือก*. สืบค้นเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2562, จาก http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com_attachments&task=download&id=273

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (ม.ป.ป.). *ความมั่นคงทางจิตใจ*. สืบค้นเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2562, จ าก http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/mind_stability.pdf
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2558). “รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยประจำปี พ.ศ. 2560”. สืบค้นเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2562, จาก <http://thaitgri.org/?p=37841>
- เรวดี สุวรรณพเก้า และ รศรินทร์ เกรย์. (2554). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่เฝ้าระวังทางประชากรกาญจนบุรี. *วารสารประชากร*, 2(2).
- วิชาญ ชูรัตน์, โยธิน แสงดี และสุภาพร อรุณรักษ์สมบัติ. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะเสี่ยงการมีปัญหาลักษณะจิตของผู้สูงอายุไทย. *วารสารประชากร*, 3(2).
- สายพิน ไชยนันท์. (2561). *ผู้สูงอายุกับปัญหาสุขภาพทางใจ*. สืบค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2561, จ าก <https://www.thaipost.net/main/detail/3045>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2561). *รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2560*. กรุงเทพมหานคร.
- สำนักนโยบายและแผน สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย. (2560). *การน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปสู่การปฏิบัติจนเป็นวิถีชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2546). *พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เทพปัญญาณิสัย.