



รายการ ร้อยเรื่อง...เมืองไทย

สถานีวิทยุกระจายเสียงรัฐสภาและสำนักวิชาการ

สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร ถนนสามเสน เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300 โทร. 0 2242 5900 ต่อ 5731

เรื่อง ตำรวจไทยกับปัญหาสุขภาพจิต
ผู้เรียบเรียง นางสาวสุภาพิชญ์ ธีระวัฒน์ นิติกรชำนาญการ
กลุ่มงานบริการวิชาการ 1 สำนักวิชาการ
ออกอากาศ เมษายน 2566

ตำรวจเป็นอาชีพหนึ่งที่มีภาระงานหนัก ต้องให้บริการประชาชนตลอด 24 ชั่วโมง การพักผ่อนไม่เป็นเวลา ตำรวจบางตำแหน่งจำเป็นต้องสัมผัสสมรรถภาพหรือมีความเสี่ยงในการปฏิบัติงานส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพกาย นอกจากนี้ ตำรวจยังถูกตั้งความหวังจากสังคมว่าต้องเป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม จิตสำนึกที่ดี ทำให้ตำรวจต้องรับแรงกดดันทั้งจากหน้าที่ราชการ สังคม และครอบครัวอยู่ตลอดเวลา จนทำให้เกิดภาวะเครียดและส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ง่ายอีกด้วย ปัญหาที่พบได้บ่อย ได้แก่

1. การพยายามทำร้ายตัวเองและฆ่าตัวตาย แม้การฆ่าตัวตายเกิดขึ้นได้กับทุกอาชีพ แต่ตำรวจมักมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าอาชีพอื่น เนื่องจากตำรวจมีอาวุธปืนอยู่ใกล้ตัวและต้องปฏิบัติงานใกล้ชิดกับความรุนแรงในคดีต่าง ๆ จากสถิติตั้งแต่ปี 2551-2564 มีตำรวจเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายมากถึง 443 นาย โดยสาเหตุเกิดจากปัญหาสุขภาพ 129 นาย ปัญหาอื่น ๆ 121 นาย ปัญหาครอบครัว 98 นาย ปัญหาส่วนตัว 39 นาย ปัญหาหนี้สิน 38 นาย และปัญหาเรื่องงาน 18 นาย

โดยส่วนใหญ่ตำรวจที่มีแนวโน้มทำร้ายตัวเองมักมีปัญหาทุกข้อ ประสบเหตุการณ์ร้ายในชีวิต ท้อแท้ หดหู่ ไม่มีที่พึ่ง คิดว่าชีวิตไม่มีความหมาย มีความวิตกกังวลสูง มีพฤติกรรมahunหันพันเล่น หรือเคยมีประวัติเป็นผู้ป่วยจิตเวช เคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน หรือมีบุคลิกภาพอ่อนแอ ต้องพึ่งพาผู้อื่น หรืออาจใช้สารเสพติด นอกจากนี้อาจมีสัญญาณเตือนถึงความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายมาก่อน เช่น พูดถึงความตาย หรือบ่นว่าอยากตาย ไม่อยากเป็นภาระของใคร มีนิสัยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างชัดเจน มีปัญหาด้านการงาน การเงิน หนี้สิน มีปัญหานอนไม่หลับ

2. การมีพฤติกรรมก้าวร้าว โดยลักษณะพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นได้ชัด คือ มีสีหน้าบึ้งตึง แววตาไม่เป็นมิตร แสดงท่าทางไม่พอใจ กระวนกระวาย อยู่นิ่งไม่ได้ พูดโต้ตอบด้วยน้ำเสียงห้วน เสียงดังขึ้นเรื่อย ๆ ใช้คำพูดกระแทกกระทั้น หยาดคาย ทะเลาะวิวาท ทำลายข้าวของ ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ดังนั้น หากพบเจ้าหน้าที่ตำรวจที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงควรระมัดระวังอาวุธที่ติดตัวเจ้าหน้าที่ ไม่ควรเข้าหาเพียงลำพัง ไม่ควรเข้าไปอยู่ในห้องที่ปิดหรือแคบ และไม่ควรพูดด้วยเสียงที่ดัง หรือข่มขู่

3. การมีปฏิกิริยาอ่อนล้าและเครียดจากการปฏิบัติงานเป็นเวลานานหรืออยู่ในภาวะกดดัน โดยปกติปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นมักเกิดได้ทั้งอาการทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง หายใจแรง ปั่นป่วน

ในกระเพาะอาหาร เหม่อลอย และอาการทางจิตใจและอารมณ์ เช่น หงุดหงิด ความจำไม่ดี ตกใจตื่นเนื่องจากฝันร้าย แต่หากมีอาการเหล่านี้แล้วแต่ยังคงสามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ได้อย่างดีในภาวะกดดันจะถูกจัดว่ายังอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ทั้งนี้ หากอาการที่แสดงออกมีมากกว่าปกติ เช่น ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา ร่างกายบางส่วนทำหน้าที่ไม่ได้ทั้งที่อวัยวะนั้นปกติ ตัวแข็งเกร็งในขณะอยู่ในภาวะอันตราย หดแรงแรง หรือขาดความสนใจในการดูแลตนเองด้านสุขอนามัย กลัวการนอนหลับ ไม่อยากอาหาร ไม่สนใจสิ่งใด ๆ อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณที่แจ้งเตือนว่าตำรวจนายนั้นจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

ในเบื้องต้นหากตำรวจมีความเครียด กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด โรงพยาบาลตำรวจ ได้แนะนำกลยุทธ์การจัดการความเครียดเพื่อเป็นการดูแลตนเองเบื้องต้น 8 ข้อ ได้แก่ 1. แยกแยะจัดลำดับความสำคัญของปัญหาและความเครียด 2. รู้จักปล่อยวางในปัญหาเล็กน้อยเพื่อวางแผนแก้ไขปัญหาที่สำคัญกว่า 3. รู้ตนเองว่าตอนนี้ตนกำลังมีความเครียด 4. พูดยระบายความเครียด 5. มีอารมณ์ขัน 6. รู้จักให้กำลังใจและปลอบใจตนเอง 7. ออกกำลังกาย 8. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งแนวทางดังกล่าวสามารถนำมาปรับใช้ได้กับประชาชนโดยทั่วไปด้วย

ที่ผ่านมาสำนักงานตำรวจแห่งชาติได้เน้นให้ตำรวจทุกนายตรวจสุขภาพประจำปี ทั้งสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต และโรงพยาบาลตำรวจได้มีการตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาเฉพาะทาง โดยมีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำกับตำรวจทั่วประเทศผ่านทางเพจเฟซบุ๊ก Depress We Care ชิมเศร้าเราใส่ใจ หรือโทร 08 1932 0000 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันนอกจากการฆ่าตัวตายของตำรวจแล้ว ยังมีกรณีที่ตำรวจใช้อาวุธปืนก่อเหตุรุนแรงขึ้นบ่อยครั้ง ทำให้สำนักงานตำรวจแห่งชาติกำหนดให้มีมาตรการเร่งด่วนโดยการสุ่มตรวจสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายของข้าราชการตำรวจอย่างละเอียด เพื่อให้เกิดความปลอดภัยแก่ประชาชน ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตของตำรวจเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญและควรได้รับการดูแลอย่างเร่งด่วน เพื่อป้องกันไม่ให้ตำรวจก่อเหตุที่ไม่คาดฝันขึ้น หากประชาชนพบเห็นพฤติกรรมของตำรวจที่อาจเข้าข่ายมีปัญหาด้านจิตเวชสามารถร้องเรียนได้ผ่านทาง Jaray Complaint Management System (JCoMS) หรือโครงการระบบบริหารจัดการเรื่องร้องเรียนของจเรตำรวจออนไลน์ ซึ่งเป็นระบบร้องเรียนร้องทุกข์ออนไลน์ของจเรตำรวจทางเว็บไซต์ www.jcoms.police.go.th ได้อีกด้วย

บรรณานุกรม

- โฆษก ตร. เผยปัญหาสุขภาพสาเหตุหลักตำรวจฆ่าตัวตาย ตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาตลอด 24 ชม..(4 มกราคม 2565).
- ผู้จัดการออนไลน์. สืบค้น 3 เมษายน 2566 จาก <https://mgronline.com/crime/detail/9650000000934>
- ‘จเรตำรวจ’ สั่งสุ่มตรวจ ‘สุขภาพจิต’ ตร.ทั่วประเทศ ป้องกันเหตุซ้ำรอย. (16 มีนาคม 2566). สืบค้น 3 เมษายน 2566 จาก <https://www.komchadluek.net/news/crime/544932>
- ตร.-ทหาร เสี่ยงเครียด สังคมกดดันเทียบ “ถังขยะทางอารมณ์”. (16 มีนาคม 2566). สืบค้น 21 มีนาคม 2566 จาก <https://www.thaipbs.or.th/news/content/325637>
- ทศพล ชัยสัมฤทธิ์ผล. (9 มกราคม 2562). จิตแพทย์ชี้ หากตำรวจคิดฆ่าตัวตาย มักประสบความสำเร็จสูงกว่า คนในอาชีพอื่น. สืบค้น 21 มีนาคม 2566 จาก <https://www.bbc.com/thai/thailand-46744797>
- โรงพยาบาลตำรวจ กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด. (ม.ป.ป.). คู่มือการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสำหรับข้าราชการตำรวจ. สืบค้น 22 มีนาคม 2566 จาก http://www.policehospital.org/ckfinder/userfiles/images_pghfiles/คู่มือการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวต%281%29.pdf
- โรงพยาบาลตำรวจ เปิดเพจ “Depress We Care” ชิมเศร้าเราใส่ใจ ให้คำปรึกษาหวังลดอัตราการเสียชีวิต. (6 มกราคม 2561). สืบค้น 3 เมษายน 2566 จาก <https://www.policehospital.org/content/news.php?ID=3927&dept=2>