

การดูแลกันและกันหลังปฏิบัติการ

<https://actlab.protestista.com/after-act-care/>



ทุกคนที่เข้าร่วมปฏิบัติการต้องเผชิญกับอำนาจกดขี่ข่มเหงของรัฐ การดูแลจิตใจที่บอบช้ำขึ้นอยู่กับ การดูแลตัวเองในระหว่างปฏิบัติการ การได้รับกำลังใจสนับสนุนจากคนอื่น รวมทั้งความหนักเบาของ ประสบการณ์ที่พบเผชิญ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดบาดแผลทางจิตใจในภายหลังมักเกิดจากการถูกทำร้ายทาง ร่างกาย จิตใจและทางเพศ หรือเป็นประจักษ์พยานพบเห็นการทำร้ายผู้อื่น ตลอดจนความหวาดกลัวที่ยึดเชื้อ หรือรุนแรง

ปัจจัยที่อาจทำให้เราเกิดปัญหาด้านจิตใจในภายหลังคือการมีประวัติเคยถูกทำร้าย การไม่ได้รับกำลังใจ จากเพื่อนฝูงญาติมิตร การต้องแยกขาดจากผู้อื่นไม่ว่าในระหว่างหรือหลังปฏิบัติการ เนื่องจากการทำร้ายเป็นสิ่งที่ เกิดขึ้นบ่อยในวัฒนธรรมของเรา การเรียนรู้ที่จะเยียวยาและนำเอาประสบการณ์เลวร้ายนี้มาเป็นพลังในปฏิบัติ การครั้งต่อไปจะช่วยให้เราดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเต็มเปี่ยมยิ่งขึ้น

เหตุการณ์เลวร้ายส่งผลกระทบต่อแต่ละคนแตกต่างกันไป อาการที่เกิดขึ้นในแต่ละคนก็มีหลากหลายรูปแบบด้วย นี่คือเหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เรามักมองข้ามหรือเข้าใจอาการที่เกิดขึ้นไปแบบผิดๆ สำหรับผู้ ที่มีบาดแผลทางจิตใจนั้น ยิ่งพวกเขาได้รับการวินิจฉัยอาการและเยียวยาเร็วเท่าไรก็จะช่วยฟื้นฟูจิตใจได้เร็วขึ้น เท่านั้น

สัญญาณเตือนที่ควรใส่ใจ

- ฝันร้าย
- ภาพอดีตย้อนกลับมาและเกิดภาพหลอน
- นอนไม่หลับ
- ไม่อยากเข้าสังคม เก็บตัว
- ความรู้สึกที่ไม่มีอนาคต
- ไม่มีสมาธิ
- ระวังตัวหรือตื่นตระหนกเกินกว่าเหตุ
- หวาดระแวง
- ซึมเศร้า
- ต้มเหล้า สูบบุหรี่และใช้ยาเสพติดมากกว่าเดิม
- ขาดเรียนหรือขาดงานบ่อยๆ โดยไม่มีเหตุผล
- รู้สึกอยากฆ่าตัวตายและไร้เรี่ยวแรงต่อสู้
- รู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง

หากใครก็ตามแสดงอาการที่เป็นสัญญาณเตือนดังกล่าวนี้หลังเกิดเหตุการณ์ร้ายแรง ไม่ว่าจะเกิดขึ้นหลังปฏิบัติการแค่หนึ่งชั่วโมงหรือหลังจากนั้นหนึ่งเดือนก็ตาม เราต้องใส่ใจอย่างจริงจัง บาดแผลทางจิตใจอาจสาหัสยิ่งกว่าเดิมหากถูกละเลยหรือถูกล้อเล่นทำนองว่า “ช่างมันเถอะ ลืมๆ มันไปซะที!”

ข้อปฏิบัติหลังเกิดเหตุการณ์ที่สร้างบาดแผลทางจิตใจ

1. ถามผู้ได้รับผลกระทบว่าอยากไปหาสถานที่เงียบๆ เพื่อคุยกันเรื่องนี้หรือไม่ อย่าดูถูกระชากรากฎเขาออกไปถ้าเขายังต้องการดำเนินกิจกรรมต่อ แต่การได้คุยกันทันทีหลังจากเกิดเหตุการณ์เป็นวิธีหนึ่งที่ดีที่สุดในการเยียวยาบาดแผลทางจิตใจให้ลดน้อยลง เราไม่จำเป็นต้องวิเคราะห์ทุกเรื่องทุกอย่างที่เกิดขึ้น แคร็บฟังก็พอ
2. ช่วยให้ผู้ได้รับผลกระทบได้ติดต่อกับกลุ่มเครือข่ายของเขาอีกครั้งและตามหาคนที่เขาเป็นห่วง การเยียวยาจิตใจจากบาดแผลส่วนหนึ่งคือการค้นพบหนทางอันปลอดภัยที่จะกลับไปเชื่อมโยงกับหลายสิ่งหลายอย่างที่ถูกต้องออกไป เช่น ความไวใจ ความศรัทธา ฯลฯ สิ่งนี้ทำไม่ได้ด้วยการเพิกเฉยละเลยหรือเห็นว่ามันไม่สำคัญ
3. ให้ความสำคัญกับเรื่องละอันพันละน้อยที่เราสามารถทำได้เพื่อช่วยให้ผู้ได้รับผลกระทบฟื้นฟูความรู้สึกถึงศักดิ์ศรีและความเป็นมนุษย์อีกครั้ง...การหาสถานที่ให้เขาได้อาบน้ำล้างหน้าล้างตา การพาเขาไปอยู่ในสถานที่ที่เขียวชอุ่มสดชื่น ให้ถามเจ้าตัวว่าอะไรอย่างไหนที่ช่วยเขาได้ (เพราะเรื่องนี้แตกต่างกันไปตามบุคคลและสภาพแวดล้อม)
4. คงไม่ต้องบอกว่าการตั้งใจรับฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งมีความสำคัญแค่ไหน มันสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องทำให้ผู้ได้รับผลกระทบเกิดความมั่นใจอีกครั้งว่าสิ่งที่เขารู้สึกเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับทุกคน ปฏิกริยาของความทุกข์ใจนั้นเป็นปฏิกริยาปกติที่ย่อมเกิดขึ้นในเหตุการณ์เช่นนี้ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ไม่มีใครควรต้องพบเจอ มันไม่ใช่อาการของคนโง่บ้าหรือคนอ่อนแอที่ไม่สามารถ “ยืนหยัดต่อสู้” จงระวังคำพูดประเภท “อย่าขี้แย” อย่าลืมนึกว่าคำพูดแบบนี้มาจากสำนักแบบปิตาธิปไตยในวัฒนธรรมแบบทหารที่ฝังรากอยู่ในสังคม



Photo by Diana Polekhina on Unsplash

การดูแลตัวเองหลังปฏิบัติการ

ในช่วงหลังเกิดเหตุการณ์ที่ทำร้ายจิตใจ เราควรปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้

- กินอาหารดีๆ มีประโยชน์
- ออกกำลังกาย เพราะเหตุการณ์ที่ทำร้ายจิตใจมักทำให้ร่างกายหลังสารเคมีที่ควรปลดปล่อยด้วยการออกกำลังกาย
- ช่วยให้ผู้ที่ได้รับผลกระทบกลับมาใช้ชีวิตตามปกติ อย่างน้อยก็ได้ทำกิจกรรมที่เขาทำเป็นประจำก่อนถูกทำร้ายจิตใจ
- คอยรับฟังเสมอ ชักชวนให้เขาใช้เวลาอยู่กับกลุ่มเยียวยาจิตใจกลุ่มเล็กๆ หรืออยู่ตามลำพังหากเขาต้องการเช่นนั้น
- ผู้ได้รับผลกระทบอาจมีอาการแปรปรวน ควรอดทนและอย่าบังคับให้เขากลับไปเป็นคนเดิมโดยเร็ว
- ในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ทำร้ายจิตใจอย่างร้ายแรง อาจก่อตั้งกลุ่มองค์กรอย่างเป็นทางการเพื่อช่วยเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบในช่วงเวลา 24-72 ชั่วโมงหลังเกิดเหตุการณ์ การซักถามผู้ที่ได้รับผลกระทบควรกระทำโดยคนที่มีประสบการณ์ด้านนี้ และควรรวบรวมผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์เดียวกันให้มาสนับสนุนซึ่งกันและกัน

ความยากลำบากในการกลับสู่ชีวิตปกติ

เป็นเรื่องยากที่จะกลับมาใช้ชีวิตปกติหลังจากประสบการณ์เข้มข้นระหว่างปฏิบัติการ มันยากที่จะกลับบ้านไปอยู่เหงาๆ หลังจากความรู้สึกอันแน่นแฟ้นที่มีต่อเพื่อนนักกิจกรรมในระหว่างปฏิบัติการและในคุก มันยากที่จะกลับไปเรียนหนังสือ ทำงานหรือกลับเข้าสู่สถาบันใดๆ ที่มีกฎระเบียบคล้ายๆ กัน โลกรอบตัวก็ดูคล้ายๆ คุกจำแลง มีแต่ระบบของการลงโทษและควบคุม

เราอาจรู้สึกเหนื่อยล้า ซึมเศร้า ไม่เพลิดเพลินกับสิ่งต่าง ๆ ที่เคยชอบ รู้สึกถึงความทุกข์ทรมานของผู้ถูกกดขี่ อาหารไร้รสชาติ การทำงานหรือเรียนหนังสือไร้ความหมาย เราอาจสูญเสีย สับสนและดำเนินชีวิตตามปกติไม่ได้

นี่เป็นอาการปรกติที่มนุษย์มีต่อความสูญเสีย ความโศกเศร้าและความเครียด มันไม่ใช่สัญญาณของความอ่อนแอหรือบกพร่อง ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับสองสามประการที่อาจช่วยเราได้

- **พูดถึงมัน** โดยเฉพาะกับกลุ่มเครือข่ายที่ออกไปปฏิบัติการด้วยกัน หรือกับใครที่เคยผ่านประสบการณ์คล้ายๆ กันมาก่อน ถ้าเป็นไปได้ ลองหาเพื่อนสักคนที่เต็มใจรับฟังหรือที่ปรึกษา เราต้องเล่าเรื่องราวของเราออกมา บางครั้งอาจต้องเล่าซ้ำแล้วซ้ำอีก
- **พักผ่อน** เราทุ่มเทพลังงานไปมหาศาล นอนหลับพักผ่อน หรือออกไปหาสภาพแวดล้อมรื่นรมย์ที่มีต้นไม้ใบเขียว นอนบนพื้นหญ้า ฟังคลื่นพลังงาน
- **ชำระล้าง** ทำอะไรบางอย่างในเชิงกายภาพและเชิงสัญลักษณ์เพื่อกำจัดพลังงานมืดของคุณ อาบน้ำ ขัดผิว ว่ายน้ำในทะเลหรือลำธาร ซักเสื้อผ้า ฯลฯ ทำสิ่งเหล่านี้ด้วยความตั้งใจอย่างมีสำนึกว่าเราจะชำระล้างพลังงานมืดของคุณออกไปและผุดออกมาเป็นคนใหม่
- **ซบซู่ใจ** ถ้าเป็นคนที่มีความเชื่อในเรื่องศาสนา/จิตวิญญาณ นี่คือเวลาของพิธีกรรม แต่ถ้าไม่มีศรัทธาทางศาสนา ลองหาเวลาทำสิ่งที่ให้แรงบันดาลใจและซบซู่ใจเรา เช่น เทียวป่า ดนตรีหรือไปหาเพื่อน
- **เรียนรู้** เราเพิ่งได้รับประสบการณ์ล้ำค่า ตอนนี้เราเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับการทำงานของระบบที่เรากำลังต่อสู้ เราได้ลิ้มรสชาติเล็กๆ น้อยๆ ของความรุนแรงและการกดขี่ที่คนจนและชนกลุ่มน้อยต้องเผชิญทุกวัน คนที่ต้องลงเอยในคุกโดยไม่มีฝ่ายกฎหมายและฝ่ายสื่อสารมวลชนคอยสนับสนุนอยู่ข้างหลัง หลังจากนั้นเราจะไม่ใช่คนเดิมอีกต่อไป
- **เคารพตัวเองและเคารพพวกเขาทุกคน** สำหรับความกล้าหาญ เข้มแข็งและปวารณาตนที่พวกเราแสดงออกในปฏิบัติการ สำหรับขบวนการที่พวกเราช่วยกันสร้างขึ้น สำหรับการที่เราพึ่งพิงซึ่งกันและกันและต่อสู้เพื่อก้าวข้ามความแตกต่างในหมู่พวกเราเอง พวกเราช่วยกันเปลี่ยนแปลงโลกแล้ว เราควรรู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของปฏิบัติการนี้และเป็นส่วนหนึ่งของขบวนการที่ก่อปรด้วยผู้คนที่ยิ่งกล้าหาญ มุ่งมั่นและใส่ใจกัน
- **เดินหน้าต่อไป** ความโกรธแค้นเป็นพลังผลักดันได้ ความรักก็เช่นกัน ประสบการณ์ในคุกอาจแสนสาหัส แต่มันก็สร้างความเข้มแข็งให้เราด้วย เราสามารถก้าวออกจากคุกและเข้มแข็งกว่าตอนที่เราก้าวเข้าไป สิ่งที่เราได้เรียนรู้จากปฏิบัติการนี้อาจผลักดันเราให้ก้าวไปสู่ขั้นตอนถัดไปพร้อมกับการสร้างขบวนการเพื่อเปลี่ยนแปลงโลก