

บทที่ ๘

ผู้บังคับหน่วยกับภาวะอ่อนล้า จากการรบ (Combat Fatigue)

เพื่อให้การปฏิบัติภารกิจการรบของหน่วยประสบความสำเร็จไม่ว่าการสู้รบนั้นรุนแรงมากน้อยแค่ไหนก็ตาม ผู้บังคับหน่วยจะต้องช่วยทหารให้สามารถยืนหยัดต่อสู้กับความเครียดที่รุนแรงจากการรบให้ได้ การฝึกที่ทรหดและสมจริงจะช่วยให้ได้มาก ไม่ว่าจะหน่วยของท่านจะทำหน้าที่รบ, สนับสนุนการรบ, สนับสนุนทางการช่วยรบก็ตาม ทหารอาจเกิดการอ่อนล้าจากการรบได้ อาการดังกล่าวสามารถเกิดได้แม้ไม่ได้มีการปะทะโดยตรง อาการแสดงทางร่างกายและจิตใจของความอ่อนล้าจากการรบที่พบบ่อยๆ และถือว่าเป็นเกณฑ์ “ปกติ” รวมทั้งวิธีการจะจัดการกับอาการดังกล่าวอย่างไรนั้น ท่านในฐานะที่เป็นผู้นำหน่วยจำเป็นจะต้องสอนให้ผู้ใต้บังคับบัญชาทราบ นอกจากนี้ท่านยังต้องเรียนรู้อาการที่รุนแรงกว่าปกติและบทบาทในการแก้ไขมีแนวทางดังต่อไปนี้

๘-๑ สาเหตุของความอ่อนล้าจากการรบ

๑. เป็นผลตามธรรมชาติของการทำงานหนักทั้งทางกายและทางจิตใจ ต้องเผชิญกับภัยอันตรายในสถานการณ์ที่คับขัน เหมือนกับร่างกายเกิดความอ่อนล้า ซึ่ง

- ขึ้นกับระดับความสมบูรณ์ของร่างกาย, ประสบการณ์ และการฝึก
- อาการอาจเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วหรือล่าช้า
- อาการจะดีขึ้นได้ พักผ่อน และรับประทานอาหารให้อิ่ม

๒. มักจะเกี่ยวกับการอดหลับอดนอน, ความไม่สบาย, การแต่งกาย และความเหน็ดเหนื่อย แต่ก็ไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกันเสมอไป

๓. เราจึงจำเป็นต้องใช้สิ่งง่าย ๆ ตามสามัญสำนึก สำหรับอาการที่เป็นผลตามธรรมชาติและพบบ่อย ๆ เพื่อเตือนใจว่าอาการดังกล่าวไม่ใช่เป็นการเจ็บป่วยทางกายหรือทางจิตใน

๔. เราสามารถเรียกชื่ออาการว่า “ความอ่อนล้าจากความเครียด” (Stress Fatigue) ได้ถ้าแสดงอาการแบบเดียวกันนี้ เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดระดับสูง ๆ ซึ่งไม่มีการบรรจบ

๘-๒ อาการแสดงที่พบได้บ่อย ๆ ของ “ความอ่อนล้าจากการรบ” ที่ถือว่า “ปกติ”

๑. อาการแสดงทางร่างกาย

- ปวดศีรษะคล้ายมีเข็มขัดรัดรอบศีรษะและปวดหลัง สันตะกุกตะกัก สะดุ้ง ตกใจง่าย

- ปวดที่แผลเป็นเก่าที่เกิดขึ้นก่อนการรบ

- หัวใจเต้นแรง หายใจลำบาก

- บั่นป่วนในกระเพาะอาหาร (อาจถึงขั้นอาเจียน) ท้องร่วง

ปัสสาวะบ่อย

- อุจจาระและปัสสาวะรดขณะตกอยู่ในอันตราย

- อ่อนล้า เพลียแรง เหนื่อยง่าย เหม่อลอย “มองจ้องพันหลา”

๒. อาการแสดงทางจิตใจและอารมณ์

- วิตกกังวล กลุ้มใจ หงุดหงิด แข็งด่า บ่นโน่นบ่นนี่

- สมาธิบกพร่อง ความจำเสื่อม ติดต่อสื่อสารลำบาก

- ตกใจตื่นเพราะฝันร้าย เศร้าเสียใจ รู้สึกว่าตนเองทำผิด

๓. ทหารหลายคนมีอาการดังที่กล่าวมา แต่ยังคงสามารถทำการสู้รบได้เป็นอย่างดี และสามารถปฏิบัติหน้าที่จำเป็นได้ครบถ้วน

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๘-๓ อาการแสดงของ “ความอ่อนล้าจากการรบ” ที่ถือว่า “รุนแรงกว่าปกติ”

๑. เป็นอาการแสดงแจ้งเตือนให้ต้องมีการดูแลเป็นพิเศษ แต่ไม่ใช่หมายถึง “รุนแรงมาก” ถึงขั้นต้องส่งกลับ

๒. พวกที่มีอาการแสดงแบบ “ปกติ” ก็อาจถือได้ว่าเป็นพวก “รุนแรงกว่าปกติ” ได้ถ้า

- ดำเนินการช่วยเหลือแล้ว แต่ทหารผู้นั้นยังคงปฏิบัติหน้าที่ไม่ได้
- หลังจากพักผ่อนที่ดีแล้ว อาการต่างๆ ก็ยังไม่ดีขึ้น
- ทหารนั้นมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไปจากธรรมชาติที่เขาเคย

เป็นมาก

๘-๓. อาการแสดงทางร่างกายของพวก “รุนแรงกว่าปกติ”

ก. ไม่สามารถอยู่อย่างสงบได้ ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา

ข. สะดุ้งตกใจหรือกัมหมัดในทันทีที่ได้ยินเสียงดังหรือมองเห็น

การเคลื่อนไหว

ค. แขนขาสั่นหรือสั่นทั้งตัวด้วยความหวาดกลัว

ง. อวัยวะของร่างกายบางส่วนทำหน้าที่ไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่อวัยวะนั้น

ปกติ เช่น

- ไม่สามารถใช้มือ, แขน หรือขาได้

- ไม่สามารถมองเห็นหรือได้ยิน หรือรู้สึกได้ (ซึ่งอาจเป็นบาง

ส่วนหรือทั้งหมด)

จ. ตัวแข็งเกร็งในขณะถูกระดมยิงจากข้าศึก อาจเป็นมากถึงขั้นเคลื่อนไหวไม่ได้เลย และอาจมีอาการอยู่นานก็ได้

ฉ. ร่างกายหมดแรงทำอะไรเชื่องช้า หรือทำได้เพียงแต่ยืนหรือนั่งเท่านั้น

ช. ตาเหม่อลอย มองไปที่ใดที่หนึ่งโดยไร้จุดหมาย, รู้สึกมองว่างเปล่า ไม่สามารถควบคุมอะไรได้ ทำให้เดินโซเซ ยืนงุนงง

๘-๕. อาการแสดงทางจิตใจและอารมณ์ของพวกเขา “รุนแรงกว่าปกติ”

ก. พุดเร็ว, เทียบแนะนำผู้อื่นตลอดเวลา

ข. ได้เถียง, ทะเลาะวิวาท เป็นการกระทำที่รุนแรงพลันเล่นอย่าง

มีเจตนา

ค. ขาดความสนใจในการดูแลตนเองด้านสุขอนามัย ไม่แยแส

ต่ออันตรายใดๆ

ง. ความจำเสื่อม

- เกี่ยวกับระเบียบวินัย, ทักษะทางทหาร, เหตุการณ์ที่เลวร้าย

- เกี่ยวกับเวลา สถานที่ เหตุการณ์ที่กำลังเกิดในปัจจุบัน

หรือลืมทุกสิ่งอย่าง

จ. พุดติดอ่างรุนแรง, พุดพิมพ์, อาจถึงขั้นพูดไม่ได้เลย

ฉ. กลัวการนอนหลับเพราะกลัวว่าจะฝันร้ายหรือกลัวอันตราย

ไม่สามารถนอนหลับได้ แม้แต่จะอยู่ในบริเวณที่ปลอดภัย

ช. มองเห็นหรือได้ยินสิ่งที่ไม่ปรากฏมีอยู่จริง (ประสาทหลอน)

ซ. อารมณ์เปลี่ยนแปลงกลับไปกลับมารวดเร็ว ร้องไห้เป็นพักๆ

อยากตาย

ณ. แยกตนเองจากสังคม, ไม่พูดจกกับใคร เศร้าเสียใจเป็นระยะ

เวลานาน

ญ. อารมณ์เฉยเมย ไม่กินอาหาร ไม่สนใจสิ่งอื่นใด

ฎ. โวยวาย แสดงกิริยาบ้าๆ บอๆ แปลกๆ

ฏ. วิ่งอย่างตระหนก เมื่อถูกระดมยิงจากข้าศึก

๘-๕ การปฏิบัติของผู้นำหน่วยสำหรับแก้ไข “ความอ่อนล้าจากการรบ”
ชนิด “ปกติ” และชนิด “รุนแรงกว่าปกติ”

๑. ทำตนเป็นตัวอย่าง โดยการทำตนให้สงบเยือกเย็นในขณะที่เกิด
ความกลัวในระดับสูง

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๒. ฐานที่ท่านต้องปฏิบัติเป็นอย่างดี โดยการกำกับดูแลให้หน่วยมุ่งความสนใจไปที่งานที่ได้รับมอบหมายให้ทุก ๆ คนคิดและพูดเกี่ยวกับผลสำเร็จของงาน

๓. มอบหมายงานง่าย ๆ ให้แก่ทหารที่มีอาการอ่อนล้าจากการรบ

๔. เตือนทหารที่มีความเครียด ให้ใช้เทคนิคการคลายเครียดอย่างรวดเร็ว (Quick Relaxing Techniques)

๕. เตือนทหารทุกคนว่า “ความอ่อนล้าจากการรบ” ถือเป็นเรื่องปกติธรรมดา

- ทุกคนต่างก็มีกันได้ (รวมทั้งตัวทำเองด้วย)

- ส่งเสริมให้มีการเข้าเหย้าเหยียดออกล้อกันฉันมิตรเกี่ยวกับเรื่องนี้

๖. พยายามติดต่อกับทุกคน ๆ ในหน่วยตลอดเวลา เช่น เรียกชื่อ, ชวนพูดคุย, พยายามติดต่อกับผู้นำหน่วยและหน่วยอื่น

๗. ให้ทุก ๆ คนรายงานบ่อย ๆ เช่น

- ให้อธิบายบอกสิ่งที่ตนได้เห็นและได้ทำอะไรไปบ้าง

- อย่าปิดกั้นสิ่งเลวร้ายที่อาจเป็นไปได้ แต่ให้ทุกคนมองไปข้างหน้าว่าหน่วยจะแก้ไขสถานการณ์นั้นอย่างไร

- บอกสิ่งที่คาดหวังว่าจะได้รับการสนับสนุนอะไรบ้าง แต่จะต้องเตรียมหน่วยไว้ด้วย หากไม่ได้รับการสนับสนุนดังที่หวัง

- อธิบายสิ่งที่อาจเกิดในทางตรงกันข้ามและการล่าช้าของการสนับสนุนในลักษณะสร้างสรรค์

- ควบคุมข่าวลือ, หาข้อเท็จจริงจากผู้บังคับบัญชาของท่าน

๘. หมุนเวียนทหารให้ผลัดเปลี่ยนกันทำหน้าที่ เมื่อท่านสามารถสั่งการได้ เพื่อเฉลี่ยความยากลำบากและอันตรายอย่างยุติธรรม ซึ่งอาจต้องการการฝึกชั่วคราวทำหน้าที่

๙. พุดให้ทหารไว้วางใจในเพื่อคุณ, อุปกรณ์ช่วยชีวิต, การช่วยเหลือทางการแพทย์ และการส่งกลับอย่างรวดเร็วเมื่อได้รับบาดเจ็บ (และให้การยกย่องนับถือ ถ้าถึงกับเสียชีวิต)

๑๐. เมื่อการปฏิบัติหน้าที่ทางยุทธวิธีอยู่ในระยะที่ปลอดภัย ควรหาโอกาสให้หน่วยได้

- ดื่มน้ำจากกระติกหรือเครื่องดื่มร้อน ๆ หรือเย็น ๆ ที่เตรียมไว้
- แจกจ่ายอาหารว่างหรือเตรียมอาหารแล้วแบ่งกัน

รับประทาน

- ผึ่งเสื้อผ้าให้แห้ง, เช็ดตัวให้แห้ง, เช็ดตัวหรือพัดให้ตัวเย็นหรือทำให้ร่างกายอบอุ่น

- ทำความสะอาดร่างกาย เช่น อาบน้ำ, โกงหนวดเครา, เปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่ รวมทั้งทำความสะอาดอาวุธ

- ใช้เทคนิคคลายความเครียดแบบรวดเร็ว

- ไม่ดื่มสุรามากเกินไปหรือใช้ยาเสพติด

- ถ้าไม่อยู่ระหว่างพักผ่อน อย่านอนให้ขี้ขาง ๆ หาอะไรทำ เช่น ซ่อมแซมอุปกรณ์ที่ชำรุด หรือทำกิจกรรมที่สนุกสนาน

๑๑. อย่างเสียโอกาสในการนอนหลับพักผ่อน (หมุนเวียนสับเปลี่ยนกันนอนหลับ)

- ตามระเบียบปฏิบัติประจำ ให้นอนในที่ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ, ยานพาหนะ และการโจมตีของข้าศึก

- ถ้าเป็นไปได้ควรนอนหลับมากกว่า ๔ ชั่วโมง (๖ ถึง ๑๐ ชั่วโมงจะดีที่สุด) แม้แต่การงีบหลับ ๑๕ - ๒๐ นาที ก็ช่วยได้มาก แต่ทหารอาจรู้สึกง่วงเจียชั่วครวในขณะตื่น

๑๒. ประชุมทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากปฏิบัติภารกิจที่ยากลำบาก โดย

- โดยให้ทุกคนบอกสิ่งที่ตนได้เห็น และได้ทำอะไรไปบ้าง

- ให้ประกอบเรื่องราวขึ้นมาใหม่ และเห็นด้วยกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

- สลายสิ่งที่เข้าใจผิด และไม่ไว้ใจให้หมดไป

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

- ปล่อยให้ระบายความรู้สึกออกมา และยอมรับว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา

- เน้นบทเรียนที่ได้รับไปในทางสร้างสรรค์

๑๓. ให้ทหารที่มีปัญหาทางบ้านได้พูดเรื่องที่เป็นปัญหาของตนเองออกมา โดยการสังเกตกิริยาหลังได้รับการติดต่อจากทางบ้าน เช่น จดหมาย และให้การช่วยเหลือระดับประคองทางอารมณ์

๘-๕ การปฏิบัติของผู้นำหน่วยสำหรับแก้ไข “ความอ่อนล้าจากการรบ” ชนิด “รุนแรงกว่าปกติ”

๑. ถ้าพฤติกรรมของทหารจะทำให้เกิดผลเสียหายต่อภารกิจ, ต่อตัวทหารเองหรือต่อผู้อื่น ให้ทหารอะไรก็ได้ที่สามารถควบคุมทหารผู้นั้นได้

๒. ถ้าทหารนั้นอารมณ์เสียให้พยายามพูดกับทหารด้วยความใจเย็นเพื่อให้ร่วมมือ ถ้าไม่สำเร็จให้ใช้คนหลายๆ คนช่วยพูด

๓. ถ้าไม่ไว้วางใจทหารผู้นั้น ก็ให้

- เอาลูกกระสุนออกจากปืนของทหารนั้น

- จะยึดอาวุธก็ต่อเมื่อไว้วางใจไม่ได้มาก ๆ เท่านั้น

- จะทำการผูกมัดทหารนั้นก็ต่อเมื่อมีความจำเป็นเพื่อความปลอดภัยและเพื่อการส่งกลับเท่านั้น

๔. ให้ความมั่นใจแก่ทหารทุกคนว่า อาการที่แสดงออกมาของทหารนั้นน่าจะเกิดความเครียดจากการรบและจะดีขึ้นอย่างรวดเร็วในไม่ช้า

หมายเหตุ แม้ว่าอาการที่เกิดจากความเครียดจากการรบดูเหมือนจะรุนแรงแต่ก็สามารถดีขึ้นได้ภายในไม่กี่นาที ถ้าให้การช่วยเหลืออย่างถูกต้อง ณ ที่หน่วยนั้น

๕. ถ้าอาการดังกล่าวยังคงมีอยู่ต่อไปให้ปฏิบัติดังนี้

- นำทหารนั้นไปอยู่ที่ปลอดภัยกว่าเดิม

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

- อย่าปล่อยให้ทหารนั้นอยู่ตามลำพัง ให้ผู้ที่รู้จักมักคุ้นกับทหารนั้น ฝ้าตลอดเวลา

- แจ้งให้ผู้บังคับบัญชาเหนือจากท่านขึ้นไปทราบ

- นำไปรับการตรวจทางการแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าสงสัยว่าอาการนั้นอาจมีสาเหตุจากการเจ็บป่วยทางร่างกายจริง ๆ

๖. ถ้าผู้บังคับบัญชาของท่านและฝ่ายแพทย์ตัดสินใจว่าทหารนั้น ไม่จำเป็นต้องส่งไปพักผ่อน หรือส่งไปตรวจทางการแพทย์เพิ่มเติม (หรือไม่สามารถจะส่งไปได้) ให้ดำเนินการช่วยแบบเดียวกับพวกที่มีอาการอ่อนล้าจากการรบแบบ “ปกติ” (ถ้าเป็นไปได้)

- ถ้าอากาศเย็นก็ทำให้ทหารนั้นอยู่อบอุ่น หรือถ้าร่างกายทหารร้อนหรืออากาศเย็นมากก็ทำให้ทหารนั้นตัวเย็นลง

- ให้ทหารนั้นรับประทานอาหาร, ดื่มเครื่องดื่ม และนอนหลับพักผ่อน (๔ ถึง ๑๒ ชั่วโมงขึ้นไป)

- ส่งเสริมให้ทหารได้พูดในการทบทวนเหตุการณ์โดยสรุปในหน่วย และปลุกปลอบใจให้กำลังใจแก่ทหาร

- มอบหมายงานในหน่วยให้ทำ ซึ่งเป็นงานที่ทหารนั้นสามารถทำได้

- เมื่อทหารนั้นอาการดีขึ้นและสามารถทำได้ ก็มอบหมายหน้าที่และความรับผิดชอบอย่างสมบูรณ์ให้

- ให้ผู้บังคับบัญชาหรือเสนาธิการหน่วยตรวจอีกครั้งหนึ่ง ถ้าไม่ดีขึ้น “ถ้าผู้บังคับบัญชาหรือเสนาธิการหน่วยตกลงใจที่จะส่งทหารนั้นไปพักผ่อนในหน่วยที่ให้การสนับสนุน หรือส่งไปรับการตรวจจากแพทย์” ก็ให้ปฏิบัติดังนี้

- ให้ออกกับทหารนั้น ว่าท่านหวังจะให้เขาไปพักผ่อนชั่วคราว และกลับมาปฏิบัติภารกิจต่อโดยเร็ว

- ส่งเสริมให้ทหารในหน่วยแสดงความจริงใจ, ไว้วางใจซึ่งกันและกัน และมีความเชื่อมั่นต่อกันและกัน

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๘-๖ การปฏิบัติของผู้นำหน่วยสำหรับทหารที่มีความอ่อนล้าจากการรบระดับปานกลาง

ทหารที่ถูกส่งมายังหน่วยของท่านเพื่อรับการพักผ่อน (ซึ่งเป็นมาตรการชั่วคราว) ให้ปฏิบัติดังนี้

๑. รวมทหารนั้นให้เขาเป็นหนึ่งในหน่วยท่านในฐานะผู้มาใหม่ โดย

- การประเมินสุขภาพทหารนั้น ให้การปฐมนิเทศ แนะนำให้รู้จักกับคนอื่น ๆ ในหน่วย

- จัดเพื่อนสนิทให้ (เพื่อนสนิทควรเป็นผู้รับฟังที่ดี)
- มอบสิ่งของเครื่องใช้ประจำกายที่จำเป็นให้ หรือให้ใช้ของอย่างคนอื่นที่ใช้เป็นส่วนรวมร่วมกันได้

๒. ให้ปฏิบัติเหมือนกับพวกที่มีความอ่อนล้าจากการรบ “แบบปกติ” อย่างคนอื่น ๆ ซึ่งได้แก่

- ให้ความมั่นใจ, ปลอบใจ, รับประทานอาหาร, ให้นอนหลับ, อาบน้ำชำระกาย พร้อมทั้งมีเสื้อผ้าสะอาดมาสวมใส่

- ให้ปฏิบัติตามระเบียบวินัยปกติและแสดงความเคารพผู้อาวุโสกว่า
- ถ้าจำเป็นก็ให้รับการตรวจรักษาโรคได้พร้อม ๆ กับทหารผู้อื่นเมื่อมีสัญญาณแจ้งให้ทราบ

- มอบหมายงานให้ทำโดยแจ้งรายละเอียดให้ทราบ รวมทั้งงานบ้านทั้งในหน่วย

- ให้ทหารนั้นบอกเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ของเขา

๓. ถ้าเป็นไปได้ ให้พูดคุย้าเสมอ ๆ เรื่องความคาดหวังในการกลับไปปฏิบัติหน้าที่ที่หน่วยเดิม

๔. ถ้าทหารนั้นไม่ดีขึ้น หรือมีอาการแสดงที่ “รุนแรงกว่าปกติ” ให้แจ้งผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไปและส่งไปตรวจทางการแพทย์ต่อไป

๘-๗ การปฏิบัติของผู้นำหน่วยเพื่อให้ทหารมีความมั่นใจในการกลับไปปฏิบัติหน้าที่เดิม

แนวทางการปฏิบัติของผู้นำหน่วยเพื่อให้ทหารได้มีความมั่นใจในการกลับไปทำหน้าที่เดิมได้สำเร็จ มีแนวทางดังต่อไปนี้

๑. ไปเยี่ยมทหารนั้นในหน่วยที่ทหารพักผ่อน ถ้าท่านสามารถทำได้
๒. ต้อนรับทหารนั้นเมื่อกลับมาและให้ทำงาน โดย
 - มอบหมายหน้าที่รับผิดชอบให้ทำมากขึ้นเรื่อย ๆ
 - พูดอย่างเปิดเผยเกี่ยวกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นก่อนหน้า
 - พูดชักจูงให้ทหารนั้นรวมทั้งบุคคลอื่นในหน่วยเกิดความเชื่อมั่น

๘-๘ การป้องกันความอ่อนล้าจากการรบในทหาร

๑. จัดการรวมกำลังพลที่มาทดแทนใหม่ให้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของหน่วยอย่างรวดเร็วโดยจัดให้มีเพื่อนคู่หูหรือคู่บัดดี้ให้ทำความรู้จักกันเป็นการส่วนตัว
๒. ทำให้มั่นใจในความสมบูรณ์ทางร่างกายทหาร (เช่น ความแข็งแรง, ความทนทานต่อความยากลำบาก ความว่องไวกระฉับกระเฉง)
๓. นำให้มีการฝึกการรบให้สมจริงและยากลำบาก ซึ่งจะช่วยให้ทหารในหน่วยเกิดความภาคภูมิใจ และฮึกเหิมในขีดความสามารถการปฏิบัติของท่านในฐานะผู้นำหน่วยเกี่ยวกับ “ความอ่อนล้าจากการรบในทหาร” จะสามารถลดการสูญเสียกำลังพลลงได้

๘-๙ แนวทางปฏิบัติการดูแลสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบก

การดูแลสุขภาพจิตของกำลังพลกองทัพบก มีการดำเนินการต่อเนื่องบรรลุดังต่อไปนี้ในการดูแลสุขภาพจิตใจของกำลังพลให้มีขวัญกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่และบรรลุตามภารกิจของทางราชการจำเป็นต้องบูรณาการดำเนินงานทุกภาคส่วนทั้งตามสายวิชาการและสายการบังคับบัญชากำลังพลที่เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางและวิธีการ รวมทั้งทักษะพื้นฐานต่าง ๆ ในการดูแลสุขภาพจิตของตนในการแก้ปัญหา และลดภาวะความเครียดจากการปฏิบัติหน้าที่ของกำลังพลที่ไปปฏิบัติราชการสนาม

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การดูแลสุขภาพจิตของกำลังพล ทบ. แบ่งออกได้เป็น ๓ ห้วง ดังนี้

๑. ระยะเวลาก่อนปฏิบัติราชการสนามสำรวจความพร้อมของกำลังพล ด้วยการตรวจคัดกรอง (โดยใช้แบบประเมินสุขภาพทางจิตใจและจัดการอบรมกำลังพลให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางและวิธีการ) รวมทั้งทักษะพื้นฐานต่างๆ ในการแก้ปัญหา และลดภาวะความเครียดจากการปฏิบัติหน้าที่ของกำลังพลที่ไปปฏิบัติราชการสนามสามารถนำทักษะความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปสามารถผลักดันให้ภารกิจที่ได้รับมอบหมายประสบผลสัมฤทธิ์อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ระยะเวลาช่วงปฏิบัติราชการสนามเป็นการประเมินกำลังพลที่ปฏิบัติราชการสนามโดยประสานเชื่อมโยงข้อมูลจากระยะก่อนปฏิบัติราชการสนามหากพบผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงให้ดำเนินการดูแลรักษา หรือส่งกลับตามแนวทางการส่งกลับในพื้นที่รับผิดชอบอาจมีการจัดอบรมหรือเข้าให้คำปรึกษาแก่กำลังพลที่มีปัญหาหรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยงตามวงรอบ ทั้งนี้ให้ประสานงานและขอเสนอแนะต่อ ผบ.กกล. เพื่อให้ทราบและตระหนักถึงความสำคัญ ให้ความสนใจความเป็นอยู่เพื่อให้ความช่วยเหลือหรือร่วมหาวิธีการแนวทางการแก้ไข ตลอดจนปกครองบังคับบัญชาด้วยความยุติธรรม และให้ความสำคัญกับขวัญ-กำลังใจ โดยเฝ้าสังเกตพฤติกรรม ความสามัคคี ความเต็มใจปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ของกำลังพลทั้งนี้เมื่อพบความผิดปกติสามารถติดต่อกับหน่วยสายแพทย์ที่ดูแลรับผิดชอบ

๓. ระยะเวลาหลังปฏิบัติราชการสนามมีกิจกรรมเพื่อคลายความเครียด โดยให้หน่วยสายแพทย์ที่รับผิดชอบเริ่มดำเนินการจัดกิจกรรมสุขภาพจิต เพื่อกำลังพลสามารถพัฒนาจิตใจของตนเอง ลดความเครียดหรือเรื่องกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรงที่สะสมตัวเพิ่มขึ้นมาจากการที่เคยได้รับประสบการณ์ที่เป็นเหตุการณ์รุนแรงจากการปฏิบัติราชการสนามที่ผิดไปจากธรรมดาที่คนทั่วไปเคยประสบและเกิดความทุกข์รบกวนจิตใจ รู้สึกเป็นอันตรายทำให้สามารถเข้ามาอยู่กับครอบครัว และใช้ชีวิตอย่างปกติสุขได้