

คลายโรค

บรรณาธิการ : ปองกมล สุรัตน์

คล้ายโศก

บรรณาธิการ	ปองกมล สุรัตน์
จัดพิมพ์โดย	โครงการจัดการความรู้ สุขภาวะระยะท้าย Pal2Know ร่วมกับสมาคมบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย THAPS
สนับสนุนโดย	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ภาพปก	เอกภพ สิทธิวรรณณะ
รูปเล่ม	พัชรินทร์ โพธิ์ทอง หน่วยผลิตตำราคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

(สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537)

คำนำ

Pal2Know โครงการจัดการความรู้สุขภาพระยะท้ายในชุดโครงการสร้างเสริมสุขภาพในช่วงท้ายของชีวิตของสมาคมบริหารผู้ป่วยระยะท้าย (THAPS) โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ส่งเสริมการสร้างชุมชนคนทำงานหรือนักปฏิบัติ (CoP) ประกอบด้วย ผู้ดูแลผู้ป่วยระยะท้าย บุคลากรสุขภาพ และภาคประชาชนมาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพระยะท้ายผ่านการเขียนบันทึกบน Facebook และ GotoKnow.org โดยมีผู้ประสานงาน (CoP facilitator) เป็นผู้นำในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามหัวข้อต่างๆ ก่อนสรุปเป็นชุดความรู้เพื่อเผยแพร่แก่สาธารณะ

หนังสือถอดบทเรียนหัวข้อ **คลายโศก** เป็นการสรุปแนวทางคลายความเศร้าโศกจากการสูญเสีย โดยถอดบทเรียนจากบันทึก 17 เรื่อง ของแพทย์ พยาบาล ผู้ดูแล และบุคคลทั่วไป จำนวน 10 ท่านในชุมชนออนไลน์ Pal2Know ระหว่างเดือนธันวาคม 2558 - กุมภาพันธ์ 2559

คณะทำงานหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อสังคมการบริหารจัดการผู้ป่วยระยะท้ายและครอบครัว หากสนใจข้อมูลเพิ่มเติมท่านสามารถติดตามกิจกรรมของ Pal2Know และเป็นส่วนหนึ่งในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสังคมได้ที่ <https://www.facebook.com/pal2know> หรือ <http://www.gotoknow.org/posts/554364>

คณะทำงาน

สิงหาคม 2559

สารบัญ

การคลายความโศกเศร้าจากการสูญเสีย		หน้า
		1
บันทึกต้นเรื่อง		41
ความสว่าง..ข้างเทียนดับ	สุปราณี คุณกิตติ	41
ถอดบทเรียนจากกิจกรรมการดูแลเพื่อให้ฟื้นผ่าน		
ระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย	พว.สุธีรา พิมพ์รส	44
ตามรอย grief คุณตาม	พว.สุธีรา พิมพ์รส	46
ได้เวลาติดตามถามข่าว เป็นเพื่อนใจยามเหงา		
ให้ครอบครัวสูญเสีย	พว.สุธีรา พิมพ์รส	49
จดหมายจากแม่ในอดีต	พว.สุธีรา พิมพ์รส	52
รำลึกถึงน้องผู้จากไป	พว.สุธีรา พิมพ์รส	54
รำลึกถึงน้องผู้จากไป (memorial service)	พว.สุธีรา พิมพ์รส	56
ฟ้าหลังฝน..ของริน	พว.สุธีรา พิมพ์รส	59
กว่าจะก้าวผ่านมาได้ถึงวันนี้	รังสิมา บุญยภูมิ	61
ร้องไห้....จนชาวเสียน้ำตา	พว.กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ	63
วันตายของลูก คือวันที่พ่อและแม่จะกระโดดตึก	พว.กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ	65

	หน้า
การดูแลเพื่อให้พ้นผ่านระยะเศร้าโศก	
จากการสูญเสีย	พว.เบญจมาส วงศ์มณีวรรณ 67
การเยียวยาตนเอง	ทพญ.วิสาขา ไฝงาม 69
คำพูดประโยคเดียว	พว.รติกร พรอนงค์ 71
เขียนถึงแม่	มนต์ศักดิ์ ชัยวีระเดช 74
ทางใคร ก็ทางคนนั้น	อภิชญา วรพันธ์ 78
เพราะเราเป็นผู้ฝึกหัด (กับความตาย)	ชญานิศ ใจช็อกุล 80
คนต้นเรื่อง	83
โครงการจัดการความรู้ สุขภาวะระยะท้าย	85



การคลายความโศกเศร้า จากการสูญเสีย

การถอดบทเรียนจากบันทึกประสบการณ์ทำงานและชีวิตจริงเกี่ยวกับการคลายความรู้สึกโศกเศร้าจากการสูญเสีย จากผู้เขียน 10 ท่าน จำนวน 17 บันทึก พบว่ามีแนวทางการเยียวยาหลากหลาย ตามสถานการณ์และบริบทชีวิตส่วนตัวของแต่ละครอบครัว โดยสามารถสรุปเป็น 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยจากผู้สูญเสีย ปัจจัยจากบุคลากร และปัจจัยจากระบบบริการสุขภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ปัจจัยจากผู้สูญเสียและครอบครัว

ด้านความคิด

- 1.1 การยอมรับว่าความตายเป็นความจริงของชีวิต
- 1.2 การคิดถึงบุคคลอื่นในครอบครัว หรือชีวิตด้านอื่นที่ต้องดูแล
- 1.3 การระลึกถึงผู้จากไปด้วยความรู้สึกที่ดี
- 1.4 การเห็นแง่มุมเชิงบวก
- 1.5 การได้ทบทวนข้อคิดจากมุมมองชีวิต

ด้านจิตใจ

- 1.6 การระบายความรู้สึกภายใน
- 1.7 การมีสติ

1.8 การหาที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ

1.9 การให้กำลังใจตัวเอง

ด้านการได้รับการสนับสนุนทางสังคม

1.10 ครอบครัวและคนรอบข้างให้กำลังใจ

1.11 การมีสมาชิกใหม่ในครอบครัว

1.12 การให้กำลังใจกันระหว่างผู้ดูแลหรือผู้มีประสบการณ์สูญเสีย

1.13 การช่วยเหลือจากคนรอบข้าง

ด้านการปฏิบัติตัว

1.14 การฝึกฝนเตรียมพร้อมต่อการจากไป

1.15 การได้ดูแลผู้จากไปอย่างดีที่สุดแล้ว

1.16 การอยู่กับปัจจุบัน

1.17 การให้เวลาตัวเอง

1.18 การหันกลับมาดูแลตนเอง

1.19 การทำกิจกรรมอื่นๆ

1.20 การใช้ชีวิตให้ดีเพื่อคนที่จากไป

1.21 การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ได้ทำประโยชน์ต่อผู้คนรอบข้าง

2. ปัจจัยจากบุคลากรสุขภาพ

ด้านการวางแผน

2.1 การเตรียมครอบครัวให้พร้อมรับความสูญเสีย

ด้านการประเมิน

2.2 การประเมินการรับมือของครอบครัวต่อการสูญเสีย

2.3 การประเมินการปรับตัวของครอบครัวเป็นระยะ

2.4 การประเมินจังหวะเหมาะสมของการเยียวยา

ด้านวิธีการดูแลเยียวยา

2.5 การส่งมอบความทรงจำที่ดีระหว่างการดูแล

2.6 การรับฟัง เปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก

2.7 การให้กำลังใจ



- 2.8 การให้คำแนะนำ
- 2.9 การกระตุ้นเตือนสติ
- 2.10 การปลดปล่อยความรู้สึกผิด
- 2.11 การสนับสนุนให้ครอบครัวดูแลกันและกัน
- 2.12 การชักชวนทำกิจกรรม
- 2.13 การดูแลกรณีวิกฤตอย่างใกล้ชิด

ด้านการประสานงาน

- 2.14 การร่วมมือของสหวิชาชีพ

3. ปัจจัยจากระบบบริการสุขภาพ

- 3.1 โปรแกรมฟื้นฟูจิตใจ
- 3.2 กิจกรรมฟื้นฟูจิตใจ
- 3.3 กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- 3.4 กลุ่มปรึกษาให้กำลังใจ

1. ปัจจัยจากผู้สูญเสียและครอบครัว

ด้านความคิด

1.1 การยอมรับว่าความตายเป็นความจริงของชีวิต

บันทึกเรื่อง **ตามรอย grief คุณตามม** ของ พว. สุธีรา พิมพ์รส หน้า 46 บอกเล่าเรื่องของคุณตาที่เขียนกลอนระบายความเศร้าจากการสูญเสียหลาน ตั้งแต่ยังรับไม่ได้ โหยหา อยากรู้หลานคืน จนผ่านไประยะหนึ่งเริ่มทำได้ เพราะตระหนักว่าความตายเป็นธรรมดาของชีวิต

คุณหมอเฮ้ยโลกนี้นี่น

บ่ว่าหญิงหรือชาย

คั้นเจ้ากรรมนายเวรเพิ่นได้หมายเอาไว้

มันมาเที่ยงคือความตาย

บ่ห่างไลไกลเว้น

อย่าหวังไลสิได้ปล่อย

ถึงตอนที่เป็นการมรณยอมรับ คุณตาก็สามารถยอมรับได้และเข้าใจถึงหลักอนิจจัง ช่วงที่คุณตาดมเขียนเป็นช่วงปีใหม่ ส่งมาให้ทีมพร้อมกับ ส.ค.ส. ปีใหม่และแผ่น CD รำลึกถึงน้องนี้



4 เดือนหลังจากไป คุณตาเริ่มก้าวเข้าสู่บันไดขั้นที่ 4 (เริ่มปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติ สามารถดำเนินชีวิตได้โดยปราศจากผู้ที่จะจากไป) และคิดว่าการจากไปของน้องเป็นเพราะว่าตัวโรคมะเร็งนั้นรุนแรงเกินกว่าจะเยียวยา เคมีบำบัดก็ไม่สามารถเอาชนะมันได้ สุดท้ายเราก็ต้องพ่ายแพ้ให้กับเจ้ามะเร็งร้าย

1.2 การคิดถึงบุคคลอื่นในครอบครัว หรือชีวิตด้านอื่นที่ต้องดูแล

คุณสุปราณี คุณกิตติ จากบันทึกเรื่อง **ความสว่าง..ข้างเทียนดับ หน้า 41** เคยเศร้าโศกในชีวิตอยากตายตามสามี จนต้องพบจิตแพทย์ กระนั้นเอง เธอก็พยายามทำชีวิตให้ดีขึ้นและนึกถึงชีวิตด้านอื่นๆ การงานที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้มีกำลังใจฮึดสู้ขึ้นมา

ใจจริงไม่อยากจะร้องไห้มากเพราะจะทำให้รู้สึกปวดหัวไมเกรน และต้องทำงานสอนหนังสือ จึงไม่อยากให้หน้าตาหม่นหมอง เด็กๆ ที่เรียนเขาต้องรู้สึกไม่ดีที่อาจารย์หน้าตาเศร้าหมอง ไม่ต้องการเอาความทุกข์ของตัวเองไปแผ่ให้คนอื่น อยากจะให้ตัวเองหยุดความคิดที่เป็นทุกข์นี้เสียที เพราะเหตุการณ์นั้นได้สิ้นสุดลงไปแล้ว

และเรื่องราวการปรับตัวของแม่ที่สูญเสียลูกชาย จากบันทึกเรื่อง **จดหมายจากแม่พี่น้องเต้ของ พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 52** เล่าถึงการพยายามกลับไปใช้ชีวิตปกติ รับผิดชอบงานและดูแลลูก

ปัจจุบันยอมรับการสูญเสีย แต่ยังเศร้าและร้องไห้เมื่อพูดถึง แต่สามารถทำงานได้ไปสอนหนังสือได้และรู้ว่าชีวิตต้องดำเนินต่อไป ยังมีลูกสาวคือน้องของเต้ที่ต้องดูแล

ส่วนบันทึกเรื่อง **ฟ้าหลังฝน..ของริน ของ พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 59** เล่าถึงหญิงสาวที่ต้องสูญเสียลูกวัยแบเบาะจากโรคมะเร็ง เธอทำใจไม่ได้ ต้มเหล้ากินร่างกายรับไหว อาเจียนเป็นเลือด จนวันหนึ่งคิดว่าไม่อยากอยู่ในสภาพเช่นนี้ อยากเป็นที่พึ่งให้กับลูกอีกคนได้ จึงตัดสินใจหางานทำและเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง

เวลาผ่านไป 3 เดือนรินมีอาการดีขึ้นและคิดได้ว่าไม่ควรจะทำตัวเหลวไหล เหล้าไม่ใช่สิ่งที่จะแก้ปัญหา ...เมื่อคิดได้ รินมุ่งหน้าเข้ากรุงเทพฯ และตั้งหน้าตั้งตาทำงานเก็บเงินเพื่อจะได้เงินมาทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับลูก

ฟ้าหลังฝน ย่อมเป็นฟ้าที่สดใสเสมอ และวันนี้เป็นวันที่รินได้พบกับคำว่าฟ้าหลังฝน รินกลับมาที่ตึกเด็ก 3ง และชื่อของมาบริจาคให้กับเด็กๆ พร้อมทั้งมาทักทายพี่ๆพยาบาลที่เคยดูแลลูกของรินและขอบคุณสำหรับการช่วยเหลือให้กำลังใจรินมาโดยตลอดนับจากวันที่น้องจากไป ก.ค. 50 ถึงวันนี้ 1 ปีกว่าแล้ว วันนี้รินมีงานทำที่ดีมีเงินพอที่จะส่งให้แม่ได้ใช้จ่ายและดูแลลูกสาวของรินอีกคน

เช่นเดียวกับบันทึกเรื่อง **การเยียวยาตนเอง ของ ทพญ.วิสาขา ใฝ่งาม หน้า 69**

วันแรกที่สูญเสียเพื่อนั้น ร้องไห้อย่างหนัก จนแม่ต้องมาลอบ มีความคิดแวบหนึ่งเข้ามาว่า พ่อไม่อยู่ ก็ไม่ยอมมีชีวิตอยู่ต่อไปแล้ว แต่มันก็เป็นแค่ความคิด เพราะเรารู้ว่าเราก็ต้องอยู่เพื่อคนในครอบครัวต่อไปอีกเช่นกัน

และบันทึกเรื่อง **คำพูดประโยคเดียว ของ พว.รติกร พรอนงค์ หน้า 71** เธอต้องเผชิญกับการสูญเสียแบบกะทันหันสองครั้ง ทั้งน้องชายและสามี ทำให้เครียดมาก ซึมเศร้าจนต้องรับการบำบัดนานเป็นปี

ความเข้มแข็งหมดไป มีแต่คำถามที่ไม่มีคำตอบให้ตัวเอง นอนกินนอนไม่หลับ งานก็ทำไม่ได้ สับสนวุ่นวายไปหมด เข้าใจคำว่าสติแตกอย่างลึกซึ้ง หันไปมองลูก ก็ได้แต่คิดว่า ทำไมเราต้องเจอชะตากรรมที่เลวร้ายซ้ำแล้วซ้ำอีก ได้แต่ส่งสารลูก แต่ด้วยสติที่หลุดลอยไม่สามารถดูแลลูกและคนในครอบครัวได้รวมทั้งตัวเอง สติแตก... นอนไม่หลับ อดนอน มือสั่น ล่องลอย ...ตัดสินใจพบจิตแพทย์ ยาก็แล้ว กินไป นอนได้ด้วยฤทธิ์ยา ทำงานได้ก็เพราะยา

จุดเปลี่ยนในชีวิตของเธอ ก็คือ ลูก

ได้แต่คิดหาคำตอบของชีวิต ที่ไม่มีคำตอบใดๆ เพราะปฏิเสธการสูญเสียมาตลอด จนลูกน้อยร้องเรียกหาแม่ แล้วเดินเข้ามาเช็ดน้ำตาซ้ำแล้วซ้ำอีก แล้วบอกว่า “แม่ครับ กอดน้องหน่อย น้องรักแม่”



ตอนนั้นแค่คำพูดประโยคเดียว กับสายตาที่จ้องมองด้วยความรักที่บริสุทธิ์ ทำให้เกิดคำตอบกับตัวเองว่า “ชั้นต้องลุกขึ้นมาแล้วนะ ขาที่อ่อนแรง มือที่ไร้พลังต้องปกป้องชีวิตอีกหนึ่งชีวิตให้รอด”

เวลาทั้งหมดที่มี จึงทำทุกอย่างเพื่อชีวิตน้อยๆ นี้ ล้มลุกคลุกคลานก็ต้องสู้ ตั้งแต่นั้นมา ยาที่เคยใช้เพื่อบำบัดตัวเองก็หยุดเอง หากจุดยืนให้ตัวเอง สร้างความเข้มแข็งให้ตัวเองด้วยคำว่า “รักลูกทุกอย่างต้องสู้” เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ความแข็งแกร่ง ร้องไห้ไม่ถ้วน เหนื่อยแสนสาหัส กัดฟันสู้ทุกเหตุการณ์ จนทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น

1.3 การระลึกถึงผู้จากไปด้วยความรู้สึกที่ดี

การระลึกถึงผู้จากไป ไม่จำเป็นต้องเป็นความรู้สึกเศร้าโศกเพียงอย่างเดียว แต่สามารถระลึกด้วยความรู้สึกดี ๆ และมีความสุขได้เช่นกัน

ตัวอย่างบันทึกเรื่อง **กว่าจะก้าวผ่านมาได้ถึงวันนี้** ของ **รังสิมา บุญยภูมิ หน้า 61** ผู้เขียนบันทึกเล่าถึงความฝันของตัวเองว่า การได้ฝันถึงลูกชายที่จากไป ซึ่งเป็นฝันที่ดีและสื่อถึง ‘การไปได้’ ทำให้เธอรู้สึกมีกำลังใจที่จะผ่านพ้นความสูญเสียและดำเนินชีวิตต่อไป

1 ปี ผ่านไป

2 ปี ผ่านไป

คงต้องบอกว่า ยังระลึกถึงอยู่ตลอด แต่ด้วยภาระงาน มีหน้าที่ที่ต้องทำ มีปัญหาต้องแก้ จึงทำให้คืนวันค่อยๆ ผ่านไป สภาพจิตใจเข้มแข็งขึ้น ยังโชคดีที่เมื่อฝันเห็นน้องอ่อง มักจะฝันเห็นในบรรยากาศดีๆ เช่น หลังสุดที่จำได้ ฝันว่าน้องมาหา โห ดีใจมากๆ กอดลูบเนื้อตัว ดูน้องอ่องเป็นหนุ่มขึ้น ได้ถามน้องไปว่า “ไปอยู่ทางโน้นเป็นยังไงบ้าง” น้องอ่องตอบว่า “เค้าให้เรียนหนังสือ” (ตอนมีชีวิตอยู่ น้องอ่องไม่ได้เรียนหนังสือ) เลยบอกน้องอ่องว่า “อิมม...ให้คิดซะว่า น้องเข้าโรงเรียนประจำนะ แล้วแวะมาหามาบ้างนะ” ฟังดูก็ตลกดี เพราะคิดเสมอว่า น้องอ่องจะไปอยู่อย่างไร จะมีสภาพอย่างไร ทุกครั้งที่ฝันถึงน้องอ่อง เค้าจะมาปรากฏในภาพที่ติดตลอด เป็นหนุ่ม สูงขึ้น โตขึ้น ทำให้เรารู้สึกดี คลายกังวล หายห่วงน้องอ่องไปเยอะทีเดียว นี่คือส่วนหนึ่งที่ทำให้เรามีกำลังใจ ข้ามผ่านมาได้ถึงทุกวันนี้



แม้ความฝันจะไม่ใช่อะไรที่กำหนดได้ แต่หากมองว่าความฝัน คือ รูปแบบหนึ่งของการระลึกถึง สิ่งสำคัญที่สะท้อนจากการถอดบทเรียนก็คือ การระลึกถึงผู้จากไปด้วยความรู้สึกที่ดี ย่อมทำให้ใจสบาย และปล่อยวางมากขึ้น

และบันทึกเรื่อง **การเยียวยาตนเอง ของ ทพญ.วิสาขา ใฝ่งาม หน้า 69** เล่าถึงช่วงเวลา การพูดคุยถึงพ่อที่จากไป ด้วยความรู้สึกที่ดีเมื่อได้ระลึกถึง

เรา(สมาชิกในครอบครัว) มักจะพูดถึงพ่อเวลาเดินทางไปร้านอาหารกันว่า วันนี้ไปกินข้าวกัน นะพ่อนะ พ่อมาด้วยต้องสั่งเมนูนี้แน่ๆ เลย แล้วก็หัวเราะกันอย่างสนุกสนาน

ส่วนหลานวัย 4 ขวบ ก็บ่นถึงตาเป็นระยะๆ ว่าคิดถึง เวลาขึ้นไปกราบรูปตาที่บนห้อง ก็จะ เข้าไปกระซิบกระซาบข้างๆ รูปเสมอๆ นานๆ ไปก็บ่นออกมาว่า “คิดถึงตา เมื่อไหร่จะกลับมานะ” หรือบางครั้งก็พูดว่า “อยากจะทำเวลาสวรรค์ซักแป๊บนึงได้มั้ย ให้ตากลับมาเยี่ยมบ้าง คิดถึง” ...ทำเอาคนในบ้านทั้งซึ้งทั้งซาบซ่านไป

เช่นเดียวกับ การเขียนระลึกถึงความดีงามของแม่ จากบันทึกเรื่อง **เขียนถึงแม่ ของ มนต์ศักดิ์ ชัยวีระเดช หน้า 74**

การที่แม่บอกว่า แม่ชอบร้องไห้ ก็ไม่ได้หมายความว่าแม่อ่อนแอด้วย แต่มันเป็นความอ่อนโยน ในหัวใจต่างหาก เป็นความอ่อนโยนที่เก็บรายละเอียดรอบๆ ซ้ำๆ แม่เป็นคนละเอียดอ่อนและใส่ใจ ในความเป็นไปของคนรอบๆ ตัว นำเอาเรื่องแม่ให้ฟังว่าตารักแม่มาก และแม่ก็รักตามากเช่นกัน ตอนที่แม่แต่งงานมีพี่ๆ แม่ก็จะอุ้มพี่ๆ ไปหาตาทุกวัน แม่จะจำวันเกิดพวกเราทุกคนได้ แม่จะทำ กับข้าวโปรดให้พวกเราและคิดเมนูใหม่ๆ เคยถามแม่ว่าแม่ทำเมนูนี้ได้ยังไง แม่ก็จะบอกว่าใช้วิธี การครุ่พริกปลั้กจำเอา

รวมทั้งระลึกว่าแม่ยังอยู่ในตัวตน อยู่ในหัวใจของลูกทุกคน

เราต่างก็เป็นผลผลิตจากพ่อและแม่ แม่ไม่ได้จากไปไหนหรอก แต่แม่ได้สร้างตัวตนขึ้นกับพวก เราทุกคน พวกเราต่างมีแม่อยู่ในตัวเราเอง



เช่นเดียวกับบันทึกเรื่อง **เพราะเราเป็นผู้ฝึกหัด (กับความตาย) ของ ชญานิศ ใจชื้อกุล หน้า 80** ที่ผู้เขียนบันทึกกล่าวถึงแม่ที่จากไป ไว้ว่า

แม่คะ ความทุกข์มันไม่มีสิ ไม่มีรูปร่าง ไม่มีตัวตน หนูเลยคิดว่ามันสรุบบางงๆ ว่า มันไม่น่าจะมีละกัน แต่ความรักของหนู หน้าตาของมันก็คือ ครอบครัวของเรา หนูจึงคิดว่า **ความรักจะอยู่กับหนูเสมอ และหนูสัมผัสถึงมันได้ตลอด เพราะหนูใส่ใจและส่องในการสัมผัสมัน**

1.4 การเห็นแง่มุมเชิงบวก

การเห็นแง่มุมเชิงบวกจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ก็มีส่วนทำให้ผู้สูญเสียทำใจได้มากขึ้น และระลึกถึงผู้จากไปด้วยความรู้สึกที่ดีงาม เช่น

การรับรู้ว่าคุณเสียชีวิตจากไปอย่างสงบ

การที่ผู้ป่วยได้จากไปอย่างสงบ มีส่วนช่วยให้ครอบครัวรู้สึกสบายใจว่า ผู้จากไปได้ไปสบายสงบ ไม่ทรมาน

เช่น บันทึกเรื่อง **จดหมายจากแม่ฮ่องเต้ ของ พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 52**

ก่อนที่จะเสีย แม่ได้พูดคุยกับน้องเต๋อให้หนักถึงแต่เรื่องดีๆ สิ่งดีๆ ผู้มีพระคุณทั้งหลาย รวมถึงท่านอาจารย์พัชร ครูพร ทีมแพทย์ พยาบาลหอผู้ป่วย 3ง ทุกท่าน รวมทั้งบ้านิลจากมูลนิธิสายธารแห่งความหวัง แม่รู้สึกดีมากที่น้องเต๋อได้คุยกับอาจารย์พัชรทางโทรศัพท์ ทั้งๆ ที่คุณแม่ไม่ทราบว่าอาจารย์พูดว่าอะไรบ้าง ซึ่งในขณะนั้นน้องเต๋อยังรู้สึกตัว รับรู้เรื่องที่คุยและเสียงตอบรับว่า “ครับ” เมื่ออาจารย์วางสายเสร็จเต๋อได้คุยกับผู้อำนวยการโรงเรียนที่เต๋อเรียนอยู่จบแล้วแต่ก็หมดลมหายใจ

และบันทึกเรื่อง **เขียนถึงแม่ ของ มนต์ศักดิ์ ชัยวีระเดช หน้า 74**

แม้อย่างคงเป็นแม่ที่น่ารักเหมือนหลับไปเท่านั้น สีหน้าดูมึนหม่น แค่มือลูบหน้าแม่เป็นครั้งสุดท้าย น้ำตาที่ไหลมันอาจจะเป็นความเสียใจ แต่ก็ก็เป็นความยินดีกับการจากไปอย่างสงบของแม่

รวมทั้งบันทึกเรื่อง **เพราะเราเป็นผู้ฝึกหัด (กับความตาย) ของ ชญานิศ ใจชื้อกุล หน้า 80**



ขอบคุณพ่อที่ดูแลและมาทักในวินาทีสุดท้าย แม่รู้ว่าพ่อช้า ยังไงแม่ก็ต้องรอพ่อเสมอ ทักที่
ที่พ่อเปิดประตูเข้ามา แม่รับรู้และจากไปอย่างสงบ

ผู้จากไป ได้ใช้ชีวิตอย่างดีที่สุดแล้ว

เช่น บันทึกเรื่อง **การเยียวยาตนเอง ของ ทพญ. วิสาขา ใฝ่งาม หน้า 69**

แม่ย้ายจากห้องนอนใหญ่ที่เคยอยู่กับพ่อ มานอนกับน้องสาวและหลานเป็นเวลา 6 เดือน
คาดว่าแม่คงทำใจไม่ได้ แต่แม่ก็ไม่ได้มีอาการซึมเศร้าใด เพราะทุกคนในครอบครัวเชื่อว่า พ่อ
ได้ใช้ชีวิตอย่างดีงามแล้ว ถึงพ่อไม่อยู่บนโลกนี้แต่โลกใหม่ที่พ่ออยู่ต้องสบายแน่ๆ

และบันทึกเรื่อง **เพราะเราเป็นผู้ฝึกหัด (กับความตาย) ของ ชญานิศ ใจซื่อกุล หน้า 80**

งานพระราชทานเพลิงศพ เป็นงานที่ยิ่งใหญ่ในสายตาเรามาก สมเกียรติของการตั้งใจเป็น
ข้าราชการที่ดีของแม่ และในวาระสุดท้ายแม่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากบุคคลสูงสุดผู้เป็นที่รัก
ตลอดกาลของแม่เอง

1.5 การได้ทบทวนข้อคิดจากมุมมองชีวิต

การได้ใช้เวลาฟื้นฟูจิตใจและทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้าน ทำให้เกิดความเติบโตทางจิต
วิญญาณและมองโลกรอบข้างอย่างอ่อนโยนมากขึ้น

การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น

จากบันทึกเรื่อง **การเยียวยาตนเอง ของ ทพญ.วิสาขา ใฝ่งาม หน้า 69**

ทบทวนเรื่องราวหลายๆ อย่าง และทำสิ่งดีๆให้กับตัวเอง พบสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
และตระหนักรู้ว่า การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในบ้านเป็นการเปลี่ยนแปลงใหญ่ที่มีผลกระทบใจ
...แต่ก่อนเคยรู้สึกว่ คนเราเกิดมาทุกคนก็ต้องตาย เดี่ยวแก่ เดี่ยวป่วย มันเป็นธรรมดาของโลก
จึงมองการสูญเสียเหล่านั้นเป็นของธรรมดา แม้ในวันที่ลุกข้างบ้านเสียชีวิต เราก็มองเช่นนั้น ไป
งานศพเท่าที่ว่าง เหมือนไปงานทั่วๆ ไป เห็นน้องสาวลูกของลุงร้องไห้ก็รู้สึกว่ามันธรรมดาแต่



พอมาวันนี้..เป็นวันที่เราสูญเสีย...มองน้องข้างบ้านที่ช่วยงาน...เข้าใจความรู้สึกแค้นมากขึ้น...เดินไปขอโทษเค้า ที่ตอนงานศพพ่อเค้า เราไม่ค่อยได้ใส่ใจ ตอนนั้นเราเข้าใจแล้ว

การทำงานของเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในการรักษาของพ่อ ที่มีผลกระทบกับใจ ทำให้เราเกิดความตระหนักว่า เมื่อเราได้พบเจอกับคนๆ หนึ่ง คนไข้ ผู้ที่มาติดต่ออะไรก็ตามกับเรา สำหรับเรามันอาจจะเป็นงานที่ทำอยู่บ่อยๆ เคยชิน แต่กับบางคน เป็นครั้งแรกและอาจจะเป็นครั้งเดียวที่เจอกัน อาจจะพูดไม่รู้เรื่อง เบลอๆ งงๆ ก็จะปฏิบัติต่อกันด้วยความเมตตาที่สุดเท่าที่ทำได้

การเรียนรู้สังขารชีวิตและความตาย

จากบันทึกเรื่อง **เขียนถึงแม่ ของ มนต์ศักดิ์ ชัยวีระเดช หน้า 74**

การจากไปของแม่ ทำให้เราได้เรียนรู้สังขารมากมาย คุณค่าความเป็นแม่ช่างยิ่งใหญ่เหลือเกินเมื่อเปรียบกับสิ่งที่เค้าและพี่ๆ ทำให้แม่ เราเกิดมาเพื่อพรากจากกันในที่สุด การจากไปของแม่เป็นเพียงแค่การเปลี่ยนสถานะเท่านั้น เป็นศิลปะและความงดงามของชีวิตที่ทุกคนต้องเจอ *moment of death, moment of truth* เราไม่มีทางรู้ว่า วันพรุ่งนี้หรือชาติหน้าอะไรจะมาก่อน

การมีสติรู้เท่าทันการใช้ชีวิต

จากบันทึกเรื่อง **เขียนถึงแม่ ของ มนต์ศักดิ์ ชัยวีระเดช หน้า 74**

หลังจากที่แม่จากไป บอกตรงๆ เค้าก็ยังทำใจไม่ค่อยได้หรอก เค้าอยากกอดแม่อีกหลายๆ ครั้ง มันเป็นความผูกพัน ก็เค้าเป็นลูกแม่นี่ แต่การได้ทบทวนเรื่องราวของแม่ ทำให้เค้าได้เห็นคุณค่าของการมีชีวิตเพื่อคนอื่นของแม่ การจากไปของแม่ ทำให้เราเข้าใจความจริงของธรรมชาติ ความจริงที่ทุกคนต้องตาย บทเรียนนี้ได้สอนให้คนเป็นอย่างเค้าได้รู้เท่าทันการใช้ชีวิตมากขึ้น เสียใจหรืออ่อนไหวที่นึกถึงเรื่องนี้ได้ แต่เราก็ต้องอยู่และดำเนินชีวิตต่อไป ดูแลและใช้ชีวิตกับคนที่ยังอยู่

การตระหนักในความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับคนรอบข้าง

จากบันทึกเรื่อง **เขียนถึงแม่ ของ มนต์ศักดิ์ ชัยวีระเดช หน้า 74**

การได้อยู่และมีสติกับปัจจุบัน ทำให้เรารู้ว่าชีวิตเรายังต้องเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับคนอื่น มีป้า มีพี่ๆ มีญาติๆ มีงาน มีเพื่อนรายล้อมอยู่ในวงโคจรเป็นเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กัน



ด้านจิตใจ

1.6 การระบายความรู้สึกภายใน

การระบายความเศร้าเสียใจ เป็นการปล่อยให้ความรู้สึกภายในได้ปลดปล่อยและมีทางออก ไม่แบกรับพันธนาการจิตใจ เป็นภาษาสื่อสารทางจิตวิญญาณที่จำเป็นสำหรับสถานการณ์ยากลำบากในชีวิต ดังเช่น

การร้องไห้

คุณสุปราณี คุณกิตติ ผู้เขียนบันทึกเรื่อง **ความสว่าง..ข้างเทียนดับ หน้า 41** ไม่เคยร้องไห้เลยระหว่างการดูแลสามีซึ่งป่วยเป็นมะเร็ง เพราะใช้เวลาส่วนใหญ่กับการทุ่มเทดูแลอย่างเดียวย จนกระทั่งแพทย์พูดถึงการให้เวลาตัวเองแสดงความรู้สึกเสียบ้าง เธอจึงทลายกำแพงน้ำตาลงนับแต่นั้น

*ภาพของอาการก่อนที่เขาส่งชีวิตเป็นภาพที่ลึมเลือนยากนัก **เมื่อก่อนจะเจ็บทุกครั้ง**ที่คิดถึง ขณะที่ดูแลเขาไม่มีโอกาสได้ร้องไห้เลย เพราะมีอะไรต้องทำมากมาย แต่เมื่อเขาจากไป หมอบอกว่า **ร้องไห้ซะบ้างก็ได้**นะ จึงร้องไห้แทบทุกครั้งทีระลึกถึงเหตุการณ์ในช่วงนั้น แผลบนะจิตใจคนเรานี้ มีเวลาขึ้นๆ ลงๆ เหมือนเวลาน้ำขึ้นน้ำลงจริงๆ*

เช่นเดียวกับการระบายความทุกข์จากการสูญเสียหลาน ในบันทึกเรื่อง **ตามรอย grief คุณตาคน** ของ **พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 46**

*วันนั้นแม่บอกว่า ช่วงนี้คุณตาร้องไห้ทุกคืน ร้องหมอลำกลอนนี้อยู่ทุกคืน ล่าไปก็ร้องไห้ไป คนที่น่าห่วงที่สุดคือคุณตา ส่วนคนอื่นในครอบครัวค่อยๆ ทำใจแล้ว ฉันจึงบอกคุณแม่ว่า ให้ตาร้องเถอะ **การร้องไห้เป็นการระบายสิ่งที่ทุกข์ออกไป** แต่ถ้าไม่ร้องแล้วกลั้นไว้ จะไม่สามารถระบายสิ่งที่ทุกข์ออกไปได้ และขอให้ประคับประคองจิตใจคุณตาต่อไป ขอเป็นกำลังใจให้*

การเขียนระบายความรู้สึก

คุณตาผู้เศร้าโศกกับการจากไปของหลาน จากบันทึกเรื่อง **ตามรอย grief คุณตาคน** ของ **พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 46** ได้ระบายความรู้สึกทุกข์ใจ อาลัยรักต่อหลาน ผ่านการเขียนกลอนพื้นเมืองอีสานไว้หลายบท สื่อถึงความสะเทือนใจ เศร้าโศก รักและคิดถึงหลานมาก



เราจะมาวิเคราะห์กลอนลำกลอนนี้ นะคะว่าเป็นอย่างไร เราเรียนรู้อะไรจากกลอนลำ แสนรัก แสนอาลัยนั่นเอง คุณตาบอกว่า เป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ มองเห็นจากส่วนหนึ่งของบทกลอนที่คุณตาเขียนเอาไว้

**เสียดลานไปครั้งนี้ปานเสียดแก้วนามมณี
ผมขอยุติไว้คั่นเขียนไปใจลีลา
น้ำตาไหลอาบแก้มทั้งให้มันฝ่องเขียน**

เสียดลานไปในครั้งนี้เปรียบดังเช่นสูญเสียอัญมณีที่ล้ำค่า เขียนไปก็ร้องไห้ไปปริ้มว่าใจจะขาด จึงขอหยุดการเขียนไว้ก่อน แต่สิ่งหนึ่งที่อยากชื่นชมคุณตาคือ คุณตาทหาทางระบายความเศร้าออก โดยการเขียนและร้องไห้

**ผมนั่นคิดถึงตอนใจลาวลีลา
มันเสียดสิ้นคู่สู่น่าว
แม่ลีเอาเลนส์แก้วในดวงตาผมออกบ่เสียดตาย
คั่นให้หลานผู้ซำคั่นร่างได้ตั้งเดิม**

อารมณ์ที่เกิดขึ้นของคุณตาในช่วงที่เขียนกลอนสี่ออกมาให้เห็นถึงอารมณ์ shock คือวินาทีที่หลานจากไป เหมือนสูญเสียไปแล้วทุกอย่าง ถ้าควักดวงตาของคุณตาไปได้แล้วแลกกับชีวิตหลานน้อย คุณตาก็คงจะยอม

การได้ระบายผ่านการเขียนกลอน ทำให้คุณตาได้ระบายความรู้สึกอัดอั้น จนกระทั่งเริ่มทำใจได้มากขึ้น

การเขียนบันทึกเพื่อระลึกถึง

การเขียนบันทึกเป็นอีกหนึ่งวิธีปลดปล่อยความรู้สึกภายใน ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น รวมทั้งส่งผ่านความรู้สึกถึงผู้จากไป ในบันทึกเรื่อง **เขียนถึงแม่ ของ มนต์ศักดิ์ ชัยวีระเดช หน้า 74** ผู้เขียนบันทึกได้เขียนถึงแม่ที่จากไปด้วยโรคมะเร็ง ถ่ายทอดเรื่องราวและความรู้สึกตั้งแต่การดูแลจบจนจากไปอย่างสงบท่ามกลางครอบครัว การเขียนในครั้งนี้ทำให้ผู้เขียนได้ระลึกถึงความรักความอบอุ่นในครอบครัว



นึกถึงความดีงามของแม่ นึกถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่พบเจอ รวมทั้งทบทวนข้อคิดที่มีคุณค่าจากเหตุการณ์

การปล่อยให้ตัวเองแสดงความคิดถึง

ในช่วงแรกหลังเกิดเหตุการณ์ เป็นเวลาที่หลายคนทำใจได้ลำบากที่สุด ยังปรับตัวไม่ได้ ไม่คุ้นชินกับสถานะที่เกิดขึ้น บางรายยังพูดคุยหรือปฏิบัติกิจวัตรบางอย่างเสมือนผู้จากไปยังอยู่ หากอาการเหล่านี้ไม่ได้รุนแรงหรือเกิดยาวนานจนเกิดผลกระทบต่อชีวิตด้านอื่น ก็นับได้ว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการระบายความเศร้าเสียใจ แสดงความคิดถึง การปล่อยให้กระบวนการดำเนินตามธรรมชาติน่าจะดีกว่าการกดดันตัวเองไม่ให้เสียใจ และยอมรับอารมณ์เหล่านี้ในฐานะของความเป็นมนุษย์ จนกว่าจะมีกำลังใจตั้งรับได้ต่อไป

ตัวอย่างเช่น แม่ผู้สูญเสียลูกชายจากโรคมะเร็ง จากบันทึกเรื่อง **กว่าจะก้าวผ่านมาถึงวันนี้** ของ **รังสิมา บุญยภูมิ หน้า 61**

เคยได้คุยกับเพื่อนๆ ที่ต้องสูญเสียเช่นเดียวกัน อาการแต่ละคนไม่ต่างกัน ตอน 3 เดือนแรก อาการสาหัสกันทุกคน (ที่ได้คุย) เช่น ยังทำใจยอมรับการจากไปไม่ได้ จนต้องคิดว่า แเค้อยู่ในบ้านกับเรา อย่างตัวเองเมื่อจะออกไปนอกบ้าน ก็จะพูดขึ้นมาเสมือนน้องอ๋องยังอยู่กับเราว่า “มาม้าไปข้างนอกก่อนนะ เดี่ยวมาม้ามา” หรือเมื่อกลับเข้าบ้านแล้ว ก็พูดว่า “น้องอ๋อง มาม้ากลับมาแล้ว” เมื่อกินของที่น้องอ๋องชอบ ก็จะชวนเค้ากินด้วย เป็นเช่นนี้อยู่ช่วงแรก เพื่อนที่อาการสาหัสพอกัน ก็เล่าให้ฟัง ครอบครัวเค้ามี่ด้วยกัน 4 คน เมื่อลูกชายจากไป ก็เหลือ 3 คน แต่เวลาทานข้าว เค้าก็จะตักข้าว 4 จานเหมือนเดิม และคอยเรียกลูกชายมาทานด้วยตลอด

ถามว่า บ้ามัย ที่ทำไปแบบนี้ คิดว่าไม่บ้าหรอก แต่ถ้าไม่ทำซี อาจจะทำง่าย ๆ มาถึงวันนี้ ทำให้คิดได้ว่าบางครั้งเราต้องปลดปล่อยมันออกมาบ้าง อย่าไปกดดันหัวใจเราให้มากไปกว่านี้เลย “ความสูญเสียมันทำให้เราเสียศูนย์” พอสมควรแล้ว อะไรที่สามารถปลดปล่อยความทุกข์ที่มันท่วมท้นอยู่ในใจได้บ้าง ก็ทำไปเถอะ ถ้าสิ่งนั้นไม่ได้ทำให้คนรอบข้างเดือดร้อนเมื่อได้ปลดปล่อยออกมาเรื่อยๆ อีกไม่นาน มันก็ค่อยๆ หดไปจากใจเอง แล้วหัวใจเราจะเข้มแข็งขึ้น

1.7 การมีสติ

ช่วงเผชิญความสูญเสียนั้น อาจไม่ง่ายเลยที่จะอยู่ในภวะนั้นได้อย่างมั่นคงเข้มแข็ง หากแต่การมีสติกับสิ่งที่เกิดขึ้นก็จะช่วยให้ผ่านพ้นเหตุการณ์ไปได้ด้วยดีมากขึ้น



ดังประสบการณ์จริงจากบันทึกเรื่อง **ความสว่าง..ข้างเตียงดับ ของ สุปราณี คุณกิตติ**
หน้า 41

เมื่อต้องเผชิญหน้ากับวิกฤติของชีวิต (สูญเสียสามีจากโรคมะเร็ง) ภาวะของจิตใจจะหลุดไป ตามสิ่งที่เกิดขึ้น จนช่วงแรกๆ คิดว่าเอาตัวเองเกือบไม่รอดแล้ว (อยากตายตาม แต่ไม่คิดฆ่าตัว ตายเลย) จึงต้องไปพบจิตแพทย์ **ยังดีที่มีสติรู้ตนขณะรักษา รับรู้ผลข้างเคียงของยา จนต้อง ใช้สติพิจารณาว่า ระหว่างการที่ปล่อยให้ตัวเองทุกข้ออยู่กับการจากไปของสามีและต้องกินยา กับการพยายามหันกลับมาดูแลตนเองและให้ความช่วยเหลือดูแลคนรอบข้างทดแทนหน้าที่ ที่เคยดูแลสามี แต่ไม่ต้องทรมานกับผลข้างเคียงของยา ถ้ามองตัวเองว่าจะเลือกอันไหน จึง เลือกการไม่ต้องรับยาแต่ต้องหันมาพยายามฝึกใจกินอาหารเพื่อให้ร่างกายฟื้นให้เร็วที่สุด**

เช่นเดียวกับบันทึกเรื่อง **กว่าจะก้าวผ่านมาได้ถึงวันนี้ ของ รังสิมา บุญญภูมิ หน้า 61** บอกเล่าโดยแม่ที่เสียลูกชายวัย 10 ขวบจากโรคมะเร็ง ช่วงแรกเธอเล่าว่า “แทบตายและเสียดบ้า” ตั้งคำถามซ้ำๆ ว่า ทำไมต้องเกิดเรื่องแบบนี้ แต่สิ่งที่ทำให้เธอผ่านช่วงนั้นมาได้ก็คือ สติ

อะไรทำให้ผ่านมาได้ คงต้องบอกคำเดียวคือ ‘สติ’ เท่านั้น ที่ทำให้ผ่านมาได้จนถึงวันนี้ ด้วยวิถีชีวิตเป็นคนชอบเก็บตัว ไม่ชอบสังคม และต้องใช้ชีวิตคนเดียวหลังสูญเสียน้องอ่อง เพราะ เรามีกันแค่ 2 คนแม่ลูกเท่านั้น หากตั้งสติไม่ได้ นึกภาพไม่ออกเหมือนกันว่าจะเป็นเช่นไร

โชคดีที่เป็นคนค่อนข้างตั้งสติได้เร็ว (ในทุกเรื่อง) หลังจากจมอยู่กับความโศกเศร้า ตามปกติ วิสัยของคนที่ยังเป็นปุถุชนคนธรรมดา ที่ยังมีรัก โลก โกรธ หลง ก็พยายามตั้งสติ และคิดว่า “เราจะมีชีวิตอยู่อย่างนี้ไม่ได้ (มันทรมาน)”

1.8 การหาที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ

การมีที่พึ่งทางจิตวิญญาณ ปฏิบัติตามความศรัทธาทางศาสนา ทำบุญ สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม เป็นการเยียวยาในรูปแบบหนึ่ง ช่วยให้ผู้สูญเสียรู้สึกมั่นคง ใช้เวลาตั้งรับสิ่งที่เกิดขึ้น และเอื้อต่อการ โน้มนำใจสู่ความสงบ

ตัวอย่าง บันทึกเรื่อง **การดูแลเพื่อให้พ้นผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย ของ พว.เบญจมาศ วงศ์มณีวรรณ หน้า 67**



ผู้สูญเสียบางรายไปทุ่มเทในการปฏิบัติธรรมทำสมาธิอย่างจริงจัง หลังสวดมนต์ประจำทุกวัน และได้ปฏิบัติธรรมกับทางโรงพยาบาลช่วงผู้ป่วยนอนในโรงพยาบาล

บันทึกเรื่อง การเยียวยาตนเอง ของ ทพญ.วิสาขา ใฝ่งาม หน้า 69

แม่สวดมนต์เป็นประจำหลายครั้ง ทั้ง อธิเบสิ และบทอื่นๆ คงเป็นสิ่งที่ทำให้แม่ได้รำลึกถึงพ่ออย่างมีความสุข น้องสาวก็เช่นกัน การรำลึกถึงพ่อโดยการทำความดีและขยันสวดมนต์มากขึ้น

ส่วนการเยียวยาของตนเองคือ เมื่อเสร็จงานศพพ่อ ก็ได้เดินทางไปค่ายสุขภาพวิถีธรรม หมอเขียว ใจเพชร กล้าจน จ.มุกดาหาร เป็นค่ายสุขภาพและมีการปฏิบัติธรรมด้วย เป็นค่ายพระไตรปิฎก กินอาหารสุขภาพ มีโอเดียวและฟังธรรมะ ทำให้น้ำตาเหือดแห้งไปได้ ใจดีขึ้น มีกัลยาณมิตรรอบๆ ตัวให้กำลังใจ และเดินทางไปปฏิบัติธรรมที่วัดดอยธรรมเจดีย์ จ.สกลนคร เป็นวัดปฏิบัติแนววัดป่า ก็ทำให้จิตใจสบาย มีความสุข และสวดมนต์ภาวนาทุกวัน

และบันทึกเรื่อง ทางใคร ก็ทางคนนั้น ของ อภิชญา วรพันธ์ หน้า 78

ผู้สูญเสียบางราย จากที่ไม่ค่อยได้ทำบุญก็เริ่มทำบุญต่กบาตร เข้าวัดปฏิบัติธรรม เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้ผู้ตาย บางรายอาจเปลี่ยนศาสนา เพราะเชื่อมั่นว่า ผู้ตายอันเป็นที่รัก จะได้ไปอยู่ใกล้ชิดกับผู้นำทางจิตวิญญาณของศาสนานั้นๆ อีกทั้งมีกิจกรรมทางศาสนา การช่วยเหลือคนในสังคม เช่น การไปเยี่ยมคนไข้ตามบ้านหรือที่โรงพยาบาล การรวมกลุ่มทำสิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นการเยียวยาผู้สูญเสียโดยอัตโนมัติ เพราะมีความสบายใจว่า ผู้ตายได้ไปสู่ภพภูมิที่ดี

1.9 การให้กำลังใจตัวเอง

ไม่ว่ากำลังใจจากคนรอบข้างจะสำคัญเพียงใดก็ตาม สิ่งที่สำคัญคือการให้กำลังใจตัวเอง ดังที่บันทึกเรื่อง คำพูดประโยคเดียว ของ พว.รติกร พรอนวงค์ หน้า 71 กล่าวถึงการก้าวผ่านความเศร้าโศกจากการสูญเสียน้องชายและสามี ด้วยพลังใจของตัวเองได้สำเร็จ

พลังใจที่สำคัญที่สุดคือตัวเองที่บอกกับตัวเองตลอดเวลาว่า “ขั้นเก่ง ขั้นต้องทำได้”



ด้านการได้รับการสนับสนุนทางสังคม

1.10 ครอบครัวและคนรอบข้างให้กำลังใจ

ยามประสบความยากลำบาก กำลังใจจากครอบครัวและคนรอบข้างมีความสำคัญมากต่อการ
ประคับประคองจิตใจของผู้สูญเสีย

บันทึกเรื่อง **ความสว่าง..ข้างเทียนดับ ของ สุปรานี คุณกิตติ หน้า 41** ผู้สูญเสียสามีจาก
โรคมะเร็งได้กำลังใจที่เต็มเปี่ยมจากครอบครัว ทำให้ค่อยๆ ผ่านเหตุการณ์ไปได้

โชคดีที่คนในครอบครัวก็ใส่ใจดูแล คนรอบข้างในสถานที่ทำงานให้กำลังใจและใส่ใจ

บันทึกเรื่อง **จดหมายจากแม่น้องเต้ ของ พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 52**

สิ่งที่ช่วยให้ดีขึ้นคือกำลังใจจากครอบครัวและญาติ ความหวังใจจากบุคลากรทางการแพทย์
โรงพยาบาลศรีนครินทร์

และบันทึกเรื่อง **คำพูดประโยคเดียว ของ พว.รติกร พรอนวงค์ หน้า 71**

ไม่ว่าจะเหนื่อยมากแค่ไหน กำลังใจสร้างจากคนใกล้ตัวที่สุด พ่อ แม่ ที่เคยสูญเสียลูกชายที่รัก
ต้องคอยให้พลังกับลูกที่สูญเสียสามี คอยช่วยเหลือเหล่านรักอย่างดีที่สุด เพื่อให้ลูกลุกขึ้นสู้ได้อย่าง
เต็มกำลัง

1.11 การมีสมาชิกใหม่ในครอบครัว

จากบันทึกเรื่อง **ทางใคร ก็ทางคนนั้น ของ อภิชนา วรพันธ์ หน้า 78**

บางครอบครัว มีสมาชิกใหม่เพิ่มขึ้นมาในช่วงก่อนหรือหลังการสูญเสียไม่นาน จึงทำให้คน
ในครอบครัวใช้เวลาในแต่ละวันกับการดูแลสมาชิกใหม่ และมีความสุขกับการได้สมาชิกใหม่
ทุกข์จากการสูญเสียก็จะเบาบางลงบ้างไปโดยปริยาย



1.12 การให้กำลังใจกันระหว่างผู้ดูแลหรือผู้มีประสบการณ์สูญเสีย

ดั่งบทสนทนาที่ญาติเล่าว่าได้พูดคุยให้กำลังใจกันระหว่างแม่ที่มีประสบการณ์สูญเสียลูก จากบันทึกเรื่อง **ได้เวลาติดตามถามข่าว เป็นเพื่อนใจยามเหงาให้ครอบครัวสูญเสีย ของ พว.สุธีรา พิมพรัส หน้า 49**

“ตอนนี้กะมีแม่ไ้ด แม่ติ๊กที่โทรคุยให้กำลังใจกันตลอด” (แม่ของผู้เสียชีวิต)

“ดีแล้วหละคุยกับผู้เป็นหัวอกเดียวกัน จังเข้าใจกันดีมาก ดีมากแม่น้องแฮค” (พยาบาล)

และบันทึกเรื่อง **รำลึกถึงน้องผู้จากไป ของ พว.สุธีรา พิมพรัส หน้า 54**

คุณยายประทับใจแม่คนไข้คนหนึ่ง คือแม่น้องไ้ดที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ในวันที่น้องหญิงจะเสียชีวิต วันนั้นมีแม่ไ้ดคอยอยู่เคียงข้าง

1.13 การช่วยเหลือจากคนรอบข้าง

การให้กำลังใจ แสดงความห่วงใย

เช่น การแสดงความห่วงใยจากสังคมละแวกบ้าน ที่เข้ามามีส่วนให้กำลังใจผู้สูญเสียตามวัฒนธรรมชนบท จากบันทึกเรื่อง **การดูแลเพื่อให้พ้นผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย ของ พว.เบญจมาศ วงศ์มณีวรรณ หน้า 67**

ข้อคิดจากสังคมชนบท เมื่อบ้านไหนมีผู้เสียชีวิต เพื่อนบ้านจะมาเที่ยวหาความสุขของผู้ป่วย หรือมานอนเป็นเพื่อนเป็นเดือน

การช่วยเหลือตามความเหมาะสม

ในฐานะของคนรอบข้างที่ไม่ใช่คนในครอบครัวโดยตรง ควรพิจารณาก่อนว่าจะสามารถช่วยผู้สูญเสียอย่างไรได้บ้างตามสถานการณ์และขอบเขตพื้นที่ส่วนตัว โดยไม่ตัดสินว่าผู้สูญเสียควรได้รับการเยียวยาแบบใด เช่น บันทึกเรื่อง **ทางใคร ก็ทางคนนั้น ของ อภิขญา วรพันธ์ หน้า 78**



การช่วยเหลือญาติคนไข้เพื่อให้คลายจากความทุกข์ความเศร้านั้น การให้ความเป็นเพื่อน การช่วยเหลือในเรื่องต่างๆ ตามความเหมาะสมเท่าที่จะทำได้ จะเหมาะสมที่สุดในสถานะของคุณคนที่ 3 เพราะเราคงไม่สามารถไปชี้แนะว่า วิธีไหนเหมาะกับใครได้

ในความเป็นจริง การให้ความช่วยเหลือบางวิธีอาจเหมาะกับผู้ป่วยเสียรายหนึ่ง แต่อาจไม่เหมาะกับอีกรายหนึ่ง เช่น การสูญเสียกะทันหัน จากบันทึกเรื่อง **คำพูดประโยคเดียว ของ พว.รติกร พรอนวงค์ หน้า 71** กรณีนี้คำพูดให้กำลังใจบางประโยค ในขณะที่เพิ่งเกิดเหตุการณ์ใหม่ๆ ซึ่งยังอยู่ในขั้นปฏิเสธความจริง อาจไม่ได้ช่วยผู้ป่วยเสียเท่าใดนัก บุคคลรอบข้างควรยอมรับและเข้าใจผู้ป่วยเสียอยู่เป็นเพื่อนหากต้องการ หรือช่วยเหลือด้านอื่นที่ผู้ป่วยเสียร้องขอ

มากมายหลายคำพูดที่คอยให้กำลังใจ “ไม่เป็นไรนะ ปลงชนะนะ” “สู้้นะ เดี่ยวก็ทำได้” “เป็นกำลังใจให้นะ เดี่ยวมันก็ดีขึ้น” “ปลงชนะนะ” “ทำใจให้สงบนะ ทำสมาธิ สวดมนต์แล้วจะได้ปลงได้” ขอบคุณทุกคนทุกกำลังใจ รู้ว่าทุกคนเป็นห่วง เข้าใจนะ เข้าใจ แต่มันยากมากนะ ทำไม่ได้ ไม่โดนไม่รู้หรอก มันนิ่งไม่ได้ ในเมื่อคำถามมันยังไม่มีคำตอบ ใครช่วยตอบก็เข้าไปในสมอง ในเมื่อใจยังปฏิเสธกับเหตุการณ์ที่เกิด

การช่วยเหลือไม่มีรูปแบบตายตัว ในกรณีอื่นผู้ป่วยเสียอาจต้องการกำลังใจ บุคคลรอบข้างควรพิจารณาตามความเหมาะสมทั้งคำพูดและท่าที แต่สิ่งสำคัญคือการยอมรับและช่วยเหลือตามขอบเขตที่ทำได้

ด้านการปฏิบัติตัว

1.14 การฝึกฝนเตรียมพร้อมต่อการจากไป

การฝึกฝนจิตใจให้เตรียมพร้อมรับความสูญเสีย เสมือนแบบฝึกหัดชีวิตที่ต้องมีการซักซ้อมให้สามารถรับมือกับสิ่งที่เผชิญได้ดียิ่งขึ้น บันทึกเรื่อง **ความสว่าง..ข้างเตียงดับ ของ สุปราณี คุณกิตติ หน้า 41** กล่าวถึงผู้มีประสบการณ์ผ่านความสูญเสีย ซึ่งใช้เวลานานนับปีจึงค่อยๆ ปรับตัวได้และดีขึ้นเป็นลำดับ บอกถึงความสำคัญของการเตรียมจิตใจให้เข้มแข็งไว้ว่า



เรื่องของจิตใจที่จะเข้มแข็งหรือไม่ จะแก้ปัญหาเป็นหรือไม่ ก็ต้องผ่านการฝึกมาเหมือนกัน
ทำไมเรามีการซ่อมหนีไฟหรือซ่อมหลบภัยเมื่อมีภาวะฉุกเฉินได้ เราถึงไม่คิดที่จะลองซ่อมหลบภัย
ทางจิตใจดูบ้าง เพื่อสร้างความเคยชินและสร้างความสามารถในการเรียกสติได้อย่างเพียงพอ

ส่วนบันทึกเรื่อง **เพราะเราเป็นผู้ฝึกหัด (กับความตาย) ของ ชญานิศ ใจซื่อกุล หน้า 80**
เป็นตัวอย่งของการเตรียมตัวต่อการจากไป ตั้งแต่ผู้ป่วยสื่อสารให้คนในครอบครัวเข้าใจว่าเป็นโรคการ
รักษาไม่หาย การทำใจยอมรับความจริงของครอบครัว การทำตามความปรารถนาสุดท้ายของผู้ป่วย ที่
สำคัญ คือ การที่คนในครอบครัวฝึกฝนเตรียมพร้อมกับการจากไป ทำให้มีเวลาเตรียมจิตใจ และวางแผน
จัดการสิ่งต่างๆ ก่อนผู้ป่วยเสียชีวิต ได้แก่ การฝึกทักษะดูแลคนอื่นในครอบครัว การฝึกจิตใจ การดูแล
สุขภาพของตัวเอง ทำให้ผู้ป่วยวางใจที่จะจากไปอย่างสงบและครอบครัวดำเนินชีวิตต่อไปได้

6 เดือนสำหรับการเป็นผู้ฝึกหัดงานให้พร้อมกับการจากไปของแม่แบบไม่ตั้งใจ ได้ศึกษา
ธรรม (ชาติ) ของชีวิตผ่านการอ่าน การฟังต่างๆ การช่วยงานบ้าน จากที่ไม่เคยจริงจัง ก็มาดูแล
แทนแม่ได้ และความปรารถนาสูงสุดในชีวิตที่เขายากให้เราได้วุฒิบัตรทางวิชาชีพ เป็นสิ่งที่
จะให้เราอยู่ได้ด้วยตัวเอง เราสามารถทำได้

4 วันที่แม่ประเมินเราเป็นครั้งสุดท้าย ว่าเราสามารถอยู่ต่อไปโดยที่ไม่มีเขาได้ไหม เราคิดว่า
เราสอบผ่านนะ ไม่รู้ได้เกรดเท่าไร แต่น่าจะอยู่ระดับดีถึงดีมาก เขาถึงวางใจและจากเราไป
ตั้งแต่ตอนแม่ป่วยและจากไป สิ่งที่ได้อย่างที่บอกว่าการหันมาดูแลตัวเองจากจุดเล็กๆ ที่ไม่อยาก
ไม่สบายให้เป็นภาระของพ่อ ทำให้ได้ศึกษาเรื่องของสุขภาพมากขึ้น ทั้งการกินการออกกำลังกาย
เพื่อให้ตัวเองสามารถดูแลพ่อกับย่า ครอบครัวของเราต่อไป

สัญญากับแม่แล้ว แม่บอกว่าสัญญาต้องเป็นสัญญานะ อีกอย่างหนึ่งที่ได้เริ่มฝึกในช่วงที่
ผ่านมา คือ การนั่งสมาธิ จริงๆ ก็นั่งแต่เด็ก แต่ห่างๆ ไปตอนโต พอมาฝึกใหม่ก็รู้สึกดีขึ้น ใช้
คำว่ารู้สึกตัวมากขึ้น มีสมาธิมีความสุขในสิ่งที่ทำได้ตลอดเวลา ให้อภัยและเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น

1.15 การได้ดูแลผู้จากไปอย่างดีที่สุดแล้ว

ตัวอย่าง บันทึกเรื่อง **เขียนถึงแม่ ของ มนต์ศักดิ์ ชัยวีระเดช หน้า 74** เป็นการเขียนบันทึก
ถึงแม่ที่จากไปด้วยโรคมะเร็ง สะท้อนถึงความรู้สึกในหลายอารมณ์ ซึ่งสิ่งหนึ่งที่ทำให้ผู้เขียนบันทึกรู้สึก
อบอุ่นใจก็คือ เขาและครอบครัวได้ดูแลแม่อย่างดีที่สุดจนนาทีสุดท้าย



เค้าค้นพบว่า การที่เค้าเลือกกลับมาดูแลแม่มันดีมาก ๆ สำหรับเค้าเช่นกัน ถึงแม้ว่าเค้าจะเหนื่อย
มาก ๆ ที่ต้องกลับมาเกือบทุกอาทิตย์ แต่ก็รู้ว่า ยังมีคนที่เหนื่อยกว่าอีกเยอะ อย่างป้าและคุณลี้
ทุกคนต่างมีภาระ แต่เราก็บริหารจัดการได้เป็นอย่างดี สบายมากเลย

...สิ่งสำคัญที่เค้าค้นพบก็คือ การดูแลบุพการีนับเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง เพราะการได้
ดูแลในช่วงเวลาปัจจุบันขณะ เป็นสิ่งที่มีค่ามากกว่าการทำบุญอุทิศให้เมื่อจากไป

และบันทึกเรื่อง **เพราะเราเป็นผู้ฝึกหัด (กับความตาย) ของ ชญาณิศ ใจซื่อกุล หน้า 80**

ขอบคุณตัวเราเองที่ทำทุกอย่างได้ทัน ก่อนแม่จะจากไป และสอบผ่านตามการประเมิน (ประเมิน
การเตรียมพร้อมรับมือการจากไป) ของแม่ด้วย

1.16 การอยู่กับปัจจุบัน

เหตุการณ์ความสูญเสียอาจทำให้จิตใจติดค้างในห้วงอารมณ์อดีต การหวนคิดถึงผู้จากไปเป็น
เรื่องธรรมดาที่ต้องเผชิญ ซึ่งสิ่งที่จะช่วยดึงความรู้สึกให้กลับสู่ภาวะปกติได้มากขึ้นก็คือ การอยู่กับปัจจุบัน
จากบันทึกเรื่อง **ความสว่าง..ข้างเทียนดับ ของ สุปราณี คุณภิตติ หน้า 41** ผู้เขียนได้ถ่ายทอดว่าการ
อยู่กับชีวิตในปัจจุบัน ไม่ยึดติดกับอดีตมากเกินไป ทำให้ค่อยๆ ผ่านพ้นอารมณ์เศร้าโศกได้ดีขึ้น

เราแม้แต่คิดถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาและยังติดอยู่ในความทรงจำมาก เวลาเท่านั้นที่พาอะไรมา
และพาอะไรไปจากเรา รวมทั้งความทุกข์และความสุขของเราด้วย

1.17 การให้เวลาตัวเอง

บทเรียนจากหลายบันทึกพบว่า ผู้สูญเสียต้องผ่านระยะเวลาการฟื้นฟูจิตใจระยะหนึ่ง จึงค่อยๆ
กลับคืนสู่สภาวะที่ทำได้และเริ่มกลับมาใช้ชีวิตของตนเองได้อีกครั้ง

เช่น บันทึกเรื่อง **ความสว่าง..ข้างเทียนดับ ของ สุปราณี คุณภิตติ หน้า 41** กล่าวถึงการให้
เวลากับตนเองเพื่อคลายจากสถานการณ์สูญเสียสามีกจากโรคมะเร็ง

ให้เวลาตัวเองเพื่อให้ความเชื่อมั่นในความเข้มแข็งของใจตัวเองได้เติบโตขึ้น จะช่วยให้เราคลาย
กายและใจลงจากการผูกมัดของอดีต

สอดคล้องกับประสบการณ์ของบุคลากร ในบันทึกเรื่อง **ตามรอย grief คุณตามม ของ พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 46** กล่าวถึงความเศร้าของผู้สูญเสียว่าเป็นเรื่องธรรมชาติที่ต้องใช้เวลา

ฉันคิดว่าคงไม่มีใครไม่เคยพบกับการสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียสิ่งของที่เรารัก สูญเสียบุคคลที่เรารัก แน่นอนนะคะเมื่อมีความสูญเสีย (loss) เกิดขึ้นต้องมีความเศร้าตามมา คำว่า grief ก็คือความเศร้าค่ะ หากไม่เศร้าถือว่าผิดปกติ แต่ความเศร้ามี่มีเวลาเป็นของมัน 3-6 เดือนถือว่าปกติ peak เต็มที่ไม่ควรจะเกิน 1 ปี เมื่อมีความสูญเสียเกิดขึ้น หากว่าเรารู้ที่จะเผชิญกับมันได้อย่างไม่หวาดกลัว คิดว่าทุกคนก็จะสามารถก้าวผ่านความทุกข์โศกจากการสูญเสียนี้ไปได้อย่างรวดเร็ว

ส่วนคำพูดของแม่ที่สูญเสียลูก จากบันทึกเรื่อง **ได้เวลาติดตามถามข่าว เป็นเพื่อนใจยามเหงาให้ครอบครัวสูญเสีย ของ พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 49** ก็สะท้อนถึงการฟื้นฟูของจิตใจที่ดีขึ้นตามระยะเวลา หลังจากช่วงแรกที่กินไม่ได้นอนไม่หลับ

“สวัสดิ์คะแม่ห้องแสด พยาบาลกึ่งเด้อ เป็นจั่งได้น้อ ตอนนีเ็ดหยงอยู่”

“โ้ยยพอใครแหนแล้วหละคุณกึ่ง ปคือใหม่ๆ กินข้าวกะบ่แซบนอนกะบ่หลับ มีแต่นอนฮ้องไห้ คิดเห็นแต่หน้าเพิ่น...”

เช่นเดียวกับบันทึกเรื่อง **การเยียวยาตนเอง ของ ทพญ.วิสาขา ใฝ่งาม หน้า 69** เล่าว่าการใช้เวลาตัวเองได้พักและทบทวนชีวิต ทำให้ผ่านความรู้สึกเศร้าในช่วงแรกที่สูญเสียพ่อได้

ช่วงนั้นตัดสินใจลางาน 1 เดือน เพื่อรักษาใจตนเอง ระหว่างที่ลางาน ได้ทบทวนเรื่องราวหลายๆ อย่าง และทำสิ่งดีๆ ให้กับตัวเอง

1.18 การหันกลับมาดูแลตนเอง

การกลับมาสนใจตัวเองมากขึ้น ทำให้ผู้สูญเสียได้ตั้งหลักของชีวิตใหม่ ค่อยๆ เพิ่มความรู้สึกดีกับตัวเอง ทบทวนความต้องการและเป้าหมายชีวิต



เช่น การผ่านพ้นความรู้สึกเศร้าจากการสูญเสียสามี จากบันทึกเรื่อง **ความสว่าง..ข้างเทียนดับ** ของ **สุปราณี คุณกิตติ หน้า 41** ที่รุนแรงมาก จนกระทั่งอยากเสียชีวิตตาม แต่ก็สามารถดีขึ้นได้ เพราะการกลับมาดูแลตัวเอง

พยายามหันกลับมาดูแลตัวเองมากขึ้น เพราะรู้ว่าถ้าตัวเองไม่แข็งแรง - ไม่ได้ขึ้น ก็จะเป็นภาระให้คนอื่นต้องมาดูแลเรา ทั้งๆ ที่เรายังช่วยตัวเองได้อยู่

1.19 การทำกิจกรรมอื่นๆ

ผู้สูญเสียบางรายใช้วิธีการทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น การเรียน การทำงาน การออกกำลังกาย การท่องเที่ยว เพื่อเปิดพื้นที่ชีวิตนอกจากบรรยากาศเดิมหรือคิดวนเรื่องเดิม

เช่น บันทึกเรื่อง **กว่าจะก้าวผ่านมาได้ถึงวันนี้** ของ **รังสิมา บุญยภูมิ หน้า 61** กล่าวถึงการหันไปทำงานที่ชอบและศึกษาต่อ เพื่อดึงตัวเองจากความเศร้าจากการสูญเสียลูกชายวัย 10 ขวบ

“ชีวิตต้องดำเนินต่อไป” คำนี้ต้องท่องไว้ จากนั้นเริ่มหาอะไรทำให้หลุดพ้นจากสภาพเดิมๆ เริ่มเปิดร้านอินเทอร์เน็ตเพราะเป็นงานที่ชอบ ไปเรียนต่อ หลังทิ้งการเรียนมา 2 ปี เพราะเชื่อว่าความรู้ต้องทำให้เราพัฒนาไปในสิ่งที่ดี แล้วมันก็ค่อยๆ ผ่านไป ผ่านไป 6 เดือน ยังคิดถึงน้องอ่องอยู่ตลอด แต่พยายามทำตัวให้วุ่นวายกับงาน กับการเรียน ความคิดถึงก็บรรเทาเบาบางลงบ้าง ลดอาการเจ็บปวดจากความคิดถึงได้พอสมควร แต่อย่างที่บอก “ชีวิตต้องดำเนินต่อไป” ต้องท่องคำนี้ไว้ตลอด

และบันทึกเรื่อง **การดูแลเพื่อให้ผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย** ของ **พว.เบญจมาศ วงศ์มณีวรรณ หน้า 67**

ผู้สูญเสียบางรายเอาเวลาที่ว่างไปออกกำลังกายแทนเพื่อไม่ให้ไม่มีเวลาว่าง ทำให้น้ำหนักลดลง

เช่นเดียวกับบันทึกเรื่อง **การเยียวยาตนเอง** ของ **ทพญ.วิสาขา ไฝงาม หน้า 69** ผู้เขียนบันทึกได้เล่าถึงแม่ที่ไม่มีอาการเศร้ามากนักหลังพ่อจากไป ส่วนหนึ่งเพราะเอาเวลาไปทำกิจกรรมต่างๆ ที่มีความสุขสงบ ส่วนตนเองก็หาเวลาไปทำกิจกรรมที่ชอบเช่นกัน ทำให้ค่อยๆ คลายความเศร้าไปได้

แม่ไม่ได้มีอาการเศร้าให้เห็น สิ่งที่ช่วยเยียวยาจิตใจชั้นดีของแม่ได้ก็คงเป็น การทำหน้าที่ต่างๆ แทนพ่อ การไปจ่ายตลาดและใส่บาตรทุกวัน เปลี่ยนดอกไม้และพวงมาลัยในห้องพระ และสวดมนต์เป็นประจำบทยหลายๆ ครั้ง

ส่วนตัวเองลงเรียนศิลปะบำบัดแนวมนุษยปรัชญา ได้ใช้งานศิลปะ วาดรูป ปั้นดินเป็นการเยียวยาตนเองทั้งหมดที่ได้ทำเพื่อช่วยฟื้นฟูตัวเอง คลายความเศร้าจากการคิดถึงพ่อ เวลาผ่านไปร่วมปี ทุกอย่างค่อยๆ ดีขึ้นจากที่เห็นรถ ambulance วิ่งผ่านแล้วใจสั่นทุกครั้งนึกถึงเหตุการณ์วันที่พ่อเสียชีวิต น้ำตาจะไหลเป็นอยู่ร่วมปี นึกถึงเรื่องราวช่วงนั้นเมื่อไหร่ ก็น้ำตาจะไหล ก็ค่อยๆ คลี่คลายขึ้น

และบันทึกเรื่อง **ทางใคร ก็ทางคนนั้น ของ อภิขญา วรพันธ์ หน้า 78**

- การมีกลุ่มที่มีแนวคิดเดียวกันไปทำกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ เป็นการใช้เวลาในแต่ละวันกับการทำสิ่งต่างๆ นอกบ้าน ซึ่งการคิดเรื่องทุกข์ของตนเองก็น้อยลง
- หลังจากที่มีการสูญเสียผ่านไปแล้ว ญาติผู้ตายบางรายก็ใช้การทำงานเป็นสิ่งที่ทำให้ลืมทุกข์จากความสูญเสีย บางคนโหมทำงานอย่างหนัก ทำเกินกว่าวันละ 8 ชั่วโมง โดยมุ่งหวังว่า เมื่อเสร็จจากงานแล้ว จะได้เพลียเต็มที่จนสามารถหลับไปได้อย่างรวดเร็ว เพื่อจะไม่ได้มีเวลาสำหรับการคิดในเรื่องต่างๆ
- ช่วงก่อนที่ผู้ป่วยที่จะเสียชีวิต หลายครอบครัวคิดอยากจะพาผู้ป่วยไปเที่ยวตามแต่ผู้ป่วยต้องการ แต่ก็ไม่สามารถทำได้ เพราะสุขภาพของผู้ป่วยอาจไม่เหมาะที่จะเดินทาง หรือผู้ป่วยไม่ออกไป เพราะมีความลำบากในการเดินทาง หรือญาติไม่กล้าพาไป เพราะมีความวิตกกังวลว่า จะทำให้ผู้ป่วยอาการทรุดลง แต่เมื่อผู้ป่วยได้เสียชีวิตแล้ว หลายครอบครัวก็ปรับกิจวัตรใหม่จากที่ไม่ค่อยไปเที่ยวไหน อยู่แต่กับบ้าน ก็เริ่มไปเที่ยวมากขึ้น โดยไปเที่ยวช่วงสุดสัปดาห์หรือช่วงวันหยุดยาว เพราะได้เห็นจากช่วงสุดท้ายของผู้ป่วยว่า ในบางสิ่งบางอย่างนั้น หากรอเวลา ก็อาจจะเลยเวลาที่สามารทำได้ อีกทั้งการท่องเที่ยวก็ทำให้เกิดความสนุกเพลิดเพลิน ช่วยให้เวลาที่อยู่กับความทุกข์น้อยลงไปไม่มากก็น้อย

รวมทั้ง กิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับการจัดการหลังเสียชีวิต ที่ทำให้อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น จากบันทึกเรื่อง **เพราะเราเป็นผู้ฝึกหัด (กับความตาย) ของ ชญานิศ ใจซื่อกุล หน้า 80**



การที่แม่จากไปกะทันหัน มีเรื่องมากมายให้จัดการ เป็นการบ้านให้เราต้องทำต่อ ต้องจัดลำดับความสำคัญ ติดต่อกันที่เกี่ยวข้อง เตรียมเอกสาร โหนดงานที่เข้ามา ความยุ่งเหยิงนี้กลายเป็นเรื่องที่ดีที่ทำให้เราไม่จมกับความสูญเสีย

1.20 การใช้ชีวิตให้ดีเพื่อคนที่จากไป

จากการถอดบทเรียนพบว่าการตั้งใจจะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้ดีเพื่อให้ผู้จากไปสบายใจ ภาคภูมิใจ ทำให้ผู้สูญเสียมีพลังในการยืนหยัดและจัดการชีวิตของตนเองให้ดี

เช่น บันทึกเรื่อง **การเยียวยาตนเอง ของ ทพญ.วิสาขา ใฝ่งาม หน้า 69**

เมื่อไหร่ที่นึกถึงพ่อ ...พ่อก็คอยู่ในตัวเราเสมอ การทำสิ่งดีๆ พุดอะไรดีๆ ก็เป็นการทำเพื่อพ่อได้ แม้ว่าเราจะไม่ได้อยู่ด้วยกันแล้ว

จากบันทึกเรื่อง **เขียนถึงแม่ ของ มนต์ศักดิ์ ชัยวีระเดช หน้า 74**

หากเราไม่ยึดติดและใช้ชีวิตอย่างเข้าใจในการเปลี่ยนแปลง ชีวิตก็จะง่ายขึ้นและมีชีวิตเพื่อคนอื่นได้เหมือนแม่บ้าง คำและพี่ๆ สัญญากับแม่ว่าจะดูแลป่าให้ดีที่สุด ไม่มีอะไรน่าเป็นห่วงเลย กลับให้สบายนะแม่ เพราะในวันหนึ่งคำก็ต้องเจอเรื่องราวแบบนี้เช่นกัน

และบันทึกเรื่อง **เพราะเราเป็นผู้ฝึกหัด (กับความตาย) ของ ชญานิศ ใจซื่อกุล หน้า 80**

ขอบคุณแม่ที่รักหนูเสมอ ต่อจากนี้หนูจะใช้ชีวิตที่เหลือเพื่อแม่ด้วย นำสิ่งดีๆ ที่แม่สอนหนู ที่ทำเป็นตัวอย่างให้หนูดู มาเป็นแนวทางในการใช้ชีวิต

1.21 การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ได้ทำประโยชน์ต่อผู้คนรอบข้าง

การได้ทำประโยชน์และสิ่งดีๆต่อผู้อื่น ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าชีวิตมีคุณค่าและมีความสุข

เช่น บันทึกเรื่อง **ความสว่าง..ข้างเทียนดับ ของ สุปรานี คุณกิตติ หน้า 41**

เพราะเหตุที่ดิฉันรู้สึกว่าคุณค่าความรักคือความดี ความงดงามและเป็นสิ่งบริสุทธิ์ ดิฉันจึงสามารถรักลูกคนอื่น (ลูกศิษย์) ได้ราวกับเป็นลูกของตัวเองจริงๆ เพียงเพราะในดวงจิตของดิฉันปรารถนา

เหลือเกินที่จะมีลูก ดิฉันยังแปลกใจตัวเองเหมือนกันว่าดิฉันทำเช่นนั้นได้อย่างไร แต่ดิฉันก็มีความสุขที่จะได้ทำ ดิฉันจึงพยายามไม่ละเลยในการดูแลตัวเองและหันกลับมารักตัวเองให้มากขึ้น และแบ่งปันรักนั้นสู่คนรอบข้างของดิฉัน **เมื่อดิฉันรู้สึกว่าเป็นผู้ให้ ดิฉันจึงไม่รู้สึกว่าตัวเองสูญเสีย เพราะดิฉันมีมากพอที่จะให้**

และบันทึกเรื่อง **คำพูดประโยคเดียว** ของ **พว. รติกร พรอนวงค์** หน้า 71

เวลาที่ผ่านมาจากวันนั้น(สูญเสียสามีจากอุบัติเหตุ) ลูกน้อยอายุ 1 ปี 9 เดือน จนวันนี้ เด็กชายคนนั้นโตขึ้น อายุ 12 ปี 3 เดือน เราอยู่ได้ เราทำได้ เราเข้มแข็งขึ้นมาก **เราเรียนรู้ที่จะส่งพลังให้ตัวเองและคนรอบข้าง เรียนรู้ที่จะรักตัวเอง และเพื่อแผ่ความรักให้กับคนรอบข้าง เรียนรู้ที่จะใช้ความสงบนิ่งที่แข็งแกร่งยืนข้างๆ ผู้ที่กำลังอ่อนแรงในจิตใจได้พักพิง**

2. ปัจจัยจากบุคลิกภาพ

ด้านการวางแผน

2.1 การเตรียมครอบครัวให้พร้อมรับความสูญเสีย

การเยียวยาการสูญเสียเป็นกระบวนการที่ต้องมีการเตรียมตัวก่อนผู้ป่วยเสียชีวิต บุคลากรมีการประเมินความเสี่ยง ตรวจสอบระดับความเศร้า เตรียมครอบครัวให้พร้อมรับมือ ซึ่งจะส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวหลังผู้ป่วยเสียชีวิต

ดังเช่น บันทึกเรื่อง **การดูแลเพื่อให้พ้นผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย** ของ **พว.เบญจมาศ วงศ์มณีวรรณ** หน้า 67 ที่ระบุว่า

เราได้เริ่มเตรียมความพร้อมไว้ก่อน ตั้งแต่ช่วงในระยะท้ายของผู้ป่วย

ด้านการประเมิน

2.2 การประเมินการรับมือของครอบครัวต่อการสูญเสีย

การประเมินล่วงหน้าตั้งแต่ยังไม่เสียชีวิต

การประเมินตั้งแต่แรกเริ่มก่อนผู้ป่วยเสียชีวิต เป็นการเฝ้าระวังเพื่อการเตรียมตัวช่วยเหลือล่วงหน้า เช่น บันทึกเรื่อง **ร้องไห้...จนขาลื่นน้ำตา** ของ **พว. กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ** หน้า 63



ดิฉันได้รู้จักกับกรและแม่กอบในระหว่างที่ต้องมารับการฉายรังสีเพื่อบรรเทาปวด 10 ครั้ง มีอยู่วันหนึ่งที่คุณแม่เดินออกจากห้องตรวจหลังจากคุยกับแพทย์ เธอเดินออกมาพร้อมน้ำตาแล้วพูดเพื่อตลอดเวลาเหมือนคนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ “สมุนไพร...ก็เอาไม่อยู่ๆๆ” แล้วเดินมาหาดิฉันบอกว่า “พาไปส่งที กลับไม่ลูก” ดิฉันรับรู้ว่าเธอคงเสียใจ สับสนมากจนจำทางกลับตึกไม่ได้ทั้งๆที่อยู่โรงพยาบาลมาเดือนกว่า ดิฉันจึงบอกน้องพยาบาลว่าจะไปส่งคุณกอบ จากการสังเกตพบว่า คุณกอบรับไม่ได้กับการเจ็บป่วยของลูก และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเศร้าโศกจากการสูญเสียที่ผิดปกติในอนาคต

ดิฉันได้เยี่ยมคุณกรได้ประมาณ 10 ครั้ง หลังจากนั้นคุณกรก็เสียชีวิต ในช่วงที่ได้เยี่ยมผู้ป่วยได้ติดต่oprสานงานกับหอผู้ป่วย ญาติ เพื่อนสนิทคุณกอบเพื่อช่วยดูแลอย่างใกล้ชิด

การประเมินระหว่างกิจกรรมเยียวยาจิตใจ

การประเมินผ่านการพูดคุยตามความเหมาะสมของสถานการณ์ เช่น ในระหว่างกิจกรรมฟื้นฟูจิตใจ ทำบุญอุทิศส่วนกุศล จากบันทึกเรื่อง รำลึกถึงน้องผู้จากไป ของ พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 54

วันที่ทำกิจกรรมรำลึกถึงน้องผู้จากไป ขณะที่ทานข้าวไป เราก็พูดคุยกันไปถึงเรื่องราวน้องหญิง (ผู้ป่วยเด็กที่จากไปด้วยมะเร็งปมประสาท) ซึ่งปกติก็จะชวนคุยก่อนไปทำบุญ แต่วันนี้คุณยายมาคนเดียวก็เลยทานข้าวไปคุยไป สิ่งที่ได้เห็นวันนี้คือ รอยยิ้มบนน้ำตาของคุณยายเมื่อพูดถึงหลานที่จากไป และทราบว่าคุณยายและทุกคนในครอบครัวกำลังดำเนินชีวิตได้อย่างปกติแล้ว

การประเมินจากการสังเกตและพูดคุยในงานศพ

การร่วมงานศพ นอกจากเป็นการแสดงความเสียใจและความห่วงใยจากทีมสุขภาพ ยังเป็นโอกาสประเมินความสามารถในการรับมือกับการสูญเสียของญาติ

เช่น บันทึกเรื่อง การดูแลเพื่อให้พ้นผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย ของ พว.เบญจมาล วงศ์มณีวรรณ หน้า 67

ไปร่วมแสดงความเสียใจในงานศพ วัตถุประสงค์คือ การประเมินภาวะความเศร้าโศกจากการสูญเสีย พ่อที่สูญเสียภรรยาไม่ถึงปีด้วยมะเร็งเต้านม ต้องมาสูญเสียลูกชายอีกด้วยมะเร็งตับ “เมื่อคืนภรรยาเข้ามาเข้าฝัน เขาบอกเขาจะเอาลูกไปดูแล เขาให้ผมดูแลลูกที่เหลืออีกคน ตอนแรก

ผมรู้สึกแย่มาก แต่ถ้าผมเป็นอะไรไปอีกคนลูกชายคนเล็กจะทำอย่างไร” แสดงว่าผู้สูญเสียปรับตัวได้

การประเมินจากแบบประเมิน

เช่น บันทึกเรื่อง **จดหมายจากแม่น้องเต้ ของ พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 52** ญาติส่งแบบประเมินปลายเปิด ใช้วิธีเขียนบรรยาย มาพร้อมกับจดหมายขอบคุณทีมสุขภาพ ซึ่งเป็นเครื่องมือเก็บข้อมูลเชิงรายละเอียดที่ทำให้ญาติได้ตอบข้อเท็จจริงอย่างเป็นอิสระ มากกว่าใช้เกณฑ์ตัวเลขอย่างเดียว

2.3 การประเมินการปรับตัวของครอบครัวเป็นระยะ

การประเมินการปรับตัวของครอบครัวผู้เสียชีวิตควรมีความต่อเนื่องเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงและช่วยเหลือได้สอดคล้องกับสถานการณ์

เช่น การติดตามคุณตาและครอบครัวที่ทุกข์ใจกับการสูญเสียหลาน จากบันทึกเรื่อง **ตามรอย grief คุณตาดม ของ พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 46**

เราติดตามครอบครัวอย่างต่อเนื่อง ช่วงเดือนแรกคุณแม่มาร่วมกิจกรรมรำลึกถึงน้องผู้จากไปที่เราจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนผู้สูญเสียในช่วงเช้า และช่วงบ่ายพาครอบครัวไปทำบุญที่ตึกสงฆ์และติดตามถามข่าวทางโทรศัพท์ในเดือนที่ 2 เดือนที่ 6 และเดือนที่ 12 คือตามจนครบ 1 ปี ล่าสุดคุณพ่อคุณแม่และน้องของน้องนึ่ง 2 คน ได้ย้ายไปอยู่ที่กรุงเทพฯ ส่วนคุณตาก็ยังใช้ชีวิตอยู่ที่จังหวัดมหาสารคามกับคุณยาย และเริ่มทำใจได้แล้ว

เช่นเดียวกับ บันทึกเรื่อง **การดูแลเพื่อให้พ้นผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย ของ พว.เบญจมาศ วงศ์มณีวรรณ หน้า 67** บุคลากรได้สรุปว่าการติดตามต่อเนื่องเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเยียวยาผู้สูญเสีย

โทรศัพท์ติดตามหลังจากจากผู้ป่วยเสียชีวิต ณ 1 อาทิตย์ 1 เดือน เพื่อติดตามการปรับตัว

2.4 การประเมินจังหวะเหมาะสมของการเยียวยา

การเข้าไปเยียวยาครอบครัวควรอาศัยจังหวะที่เหมาะสม บ้างจำเป็นเร่งด่วน บ้างต้องรอให้ผู้สูญเสียมีความพร้อม ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของวิธีการนั้นๆ ความสมัครใจของผู้สูญเสีย และบริบทแวดล้อม



อื่นๆ ตัวอย่างเช่น การพูดคุยหรือชักชวนครอบครัวร่วมกิจกรรมเยียวยาการสูญเสีย นอกจากต้องพิจารณา ความพร้อม ความสมัครใจของญาติแล้ว ยังต้องรู้จักเวลาที่เหมาะสมด้วย

ดังเช่น บันทึกเรื่อง **ได้เวลาติดตามถามข่าว เป็นเพื่อนใจยามเหงาให้ครอบครัวสูญเสีย ของ พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 49** กล่าวถึงการเชิญครอบครัวมาร่วมพิธีกรรมอุทิศส่วนกุศลผู้ล่วงลับ มีจุดประสงค์เพื่อเยียวยาจิตใจ แต่ญาติบางรายไม่พร้อมเพราะทำใจไม่ได้ บุคลากรได้เคารพการตัดสินใจ ให้เวลากับญาติ รอจังหวะเวลาลองชวนอีกครั้ง โดยที่เคารพการตัดสินใจเป็นสำคัญ

“...ปลายเดือนจะเชิญแม่มาร่วมกิจกรรมรำลึกถึงน้องผู้จากไป พอจะไหวมั๊ย” ที่ฉันต้องถาม คำนี้ เพราะว่าเคยชวนแม่ น้องเจมส์ครั้งหนึ่งแล้ว แต่ว่าช่วงแรกๆ บอกว่ายังไม่อยากมาโรงพยาบาล ยังทำใจลำบาก คราวนี้เวลาผ่านไป 1 เดือนแล้วจึงลองชวนอีกที

“O.K. ค่ะคุณก๊วย” แม่เจมส์รับปาก

“ถ้าฉันปลายเดือน พฤษภาคม เราเจอกันนะคะ”

ด้านวิธีการดูแลเยียวยา

2.5 การส่งมอบความทรงจำที่ดีระหว่างการดูแล

บุคลากรสามารถช่วยให้หลายครอบครัวเก็บเกี่ยวความทรงจำที่ดี เวลาที่มีความสุขระหว่าง ช่วงการดูแลรักษาผู้ป่วยได้ ตัวอย่างเช่น การส่งมอบภาพถ่ายความทรงจำที่ดีของผู้ป่วยและครอบครัว ในบันทึกเรื่อง **ได้เวลาติดตามถามข่าว เป็นเพื่อนใจยามเหงาให้ครอบครัวสูญเสีย ของ พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 49**

ดรากร่อนจากไปเมื่อปลายเดือน กันยายน 2551 ถึงวันนี้ก็ครบ 6 เดือนแล้ว เดือนที่ 6 คุณแม่ เสียใจใส่ พูดคุยกันแบบสบายๆ ถามถึงคุณพ่อตอนนี้งานอยู่ต่างจังหวัดเหมือนเดิม ขอขอบคุณ ที่ทีมส่งแผ่น CD รวบรวมรูปภาพน้องไปให้

“ขอบคุณมากๆ เลยนะคะ รูปภาพทุกรูปภาพนั่งดูแล้วก็คิดถึงเขา”

“ไม่เป็นไรค่ะ เรายินดี และรู้ว่าภาพทุกภาพมีความหมายต่อครอบครัว จากที่ได้ดูแลคนไข้ระยะ สุดท้ายมานาน ทุกครอบครัวจะขอภาพของลูกค่ะ เอาทุกภาพที่มี จึงเข้าใจค่ะว่า แม่ น้องดรากร่อน ก็คงต้องการ...”

2.6 การรับฟัง เปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก

การดูแลผู้ป่วยระยะท้ายที่ใกล้เสียชีวิต หลายครอบครัวเกิดความเครียด ความเศร้าโศกภายในเต็มไปด้วยความรู้สึกมากมาย สิ่งที่คุณสามารถช่วยได้คือการรับฟังและเปิดโอกาสให้ญาติระบายความรู้สึกภายใน

เช่น บันทึกเรื่อง **วันตายของลูก** คือวันที่พ่อและแม่จะกระโดดตึก ของ **พว.กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ หน้า 65** ทีมสุขภาพติดตามพ่อแม่ผู้ป่วยมะเร็งสมองที่มีความเสี่ยงจะฆ่าตัวตายทั้งคู่ เปิดโอกาสให้บอกเล่าความรู้สึก จึงได้ทราบข้อมูลที่จำเป็นต่อการช่วยเหลือ หลังจากนั้นได้ประสานผู้เกี่ยวข้องเผื่อระวังเป็นพิเศษ

ในระหว่างนั้น แม่จันทมาเป็นลมอยู่ที่หน้าห้องฉายรังสี ดิฉันและน้องพยาบาลมาช่วยกันดูแล และรายงานแพทย์รังสีมาดูอาการ คุณจันเล่าว่า “เขอนอนไม่หลับและรับประทานอาหารไม่ได้มา 2 วัน พอจะรับประทานอาหารในจานก็เต็มไปด้วยทะเลน้ำตา” และกล่าวต่อว่า “รับไม่ได้ถ้าลูกเสียชีวิต วันตายของลูก พ่อและแม่จะกระโดดตึก” ดิฉันรับฟังและเปิดโอกาสให้คุณจันระบายความรู้สึกและไปเยี่ยมคุณจัน การดูแลพ่อ-แม่คุณจัน โดยรับฟังความทุกข์ เปิดโอกาสให้ได้ระบาย ยอมรับและเข้าใจ

2.7 การให้กำลังใจ

การให้กำลังใจหลังการสูญเสียเป็นระยะ สะท้อนความห่วงใยของบุคลากรและช่วยสนับสนุนครอบครัวให้รู้สึกดีขึ้น เช่น

การโทรศัพท์พูดคุยให้กำลังใจ

บันทึกเรื่อง **ได้เวลาติดตามถามข่าว** เป็นเพื่อนใจยามเหงาให้ครอบครัวสูญเสีย ของ **พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 49** ได้เล่าถึงช่วงที่พยาบาลโทรศัพท์ติดตามการปรับตัวของครอบครัวผู้สูญเสีย

“คุณพ่อดีขึ้นหรือยังคะ” ฉันถามคุณแม่ ที่ต้องถามถึงคุณพ่อ เพราะช่วงแรกคุณพ่อแย่กว่าใคร เนื่องจากช่วงทำมาก่อนที่น้องจะเสีย คุณพ่อต้องทำงานต่างจังหวัดแต่มาเยี่ยมทุกสัปดาห์ ทำให้รู้สึกเศร้าที่สุดที่ไม่ได้อยู่กับลูกตลอดในช่วงทำ

“คุณพ่อดีขึ้นมากแล้วค่ะ คุณปู่ก็ไปๆ มาๆ ระหว่างกรุงเทพฯกาฬสินธุ์”



“เวลาผ่านไป ความเศร้าก็คงจะค่อยๆ คลายหายไป แต่ตราท่อนก็จะอยู่ในใจเราตลอดอยู่ แล้วเนาะคุณแม่ เป็นกำลังใจให้นะคะ สู้สู้คะ” นี่คือนโยบายที่ทั้งท้ายจะเรียกว่าแทบทุกครั้ง และทุกคนที่ฉันจะพูดก่อนจะวางสายโทรศัพท์

และ อีกรณีจากบันทึกเดียวกัน

“สวัสดีค่ะ แม่น้องเจมส์ พยาบาลกึ่งนะคะ ทำอะไรอยู่น้อ”

“อยู่บ้านเฉยๆ ค่ะ” เสียงตอบรับจากปลายสายจากแม่น้องเจมส์

“โทรมาให้กำลังใจคะ และติดตามถามข่าวว่าอยู่ยังไงเป็นยังไงตอนนี้”

“ดีขึ้นแล้วคะคุณกึ่ง แต่พ่อเขายังทำใจไม่ค่อยได้ พูดถึงจะกินข้าวไม่ลง ก็เขามีลูกชายคนเดียว”

“ดูแลจิตใจกันนะคะ ทางทีมเราก็ขอส่งใจไปช่วยนะ ส่ง CD รวบรวมภาพน้องเจมส์ รวมทั้งภาพที่เราทำพิธีโศกกรรมน้องด้วยไปให้ ได้รับหรือยังคะ”

“ขอบคุณมากคะ ขอขอบคุณทุกๆ คนนะคุณกึ่ง พี่ๆ พยาบาล คุณหมอ และเป็นกำลังใจให้ทุกคน ทำงานแบบทุ่มเทดูแลคนไข้”

การเขียนจดหมายแสดงความห่วงใย ให้กำลังใจ

เช่น การเขียนจดหมายจากทีมสุขภาพเพื่อแสดงความห่วงใย ติดตามไต่ถามการปรับตัว หลังสูญเสีย จากบันทึกเรื่อง **จดหมายจากแม่น้องเต้ ของ พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 52**

แม่น้องเต้ยังตอบแบบประเมินความสามารถในการปรับตัวหลังสูญเสีย และบอกเราผ่านแบบประเมินมาว่า ...หลังได้รับจดหมายรู้สึกดีใจและพึงพอใจมาก ที่ทีมการพยาบาลหออผู้ป่วยเด็ก 3ง ให้ความห่วงใยและระลึกถึงครอบครัวของเรา

2.8 การให้คำแนะนำ

เช่น บันทึกเรื่อง **ฟ้าหลังฝน..ของริน ของ พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 59**

หลังจากต่อสู้กับมะเร็งร้ายได้ปีกว่า รินและลูกก็ต้องพ่ายแพ้ให้กับมันอย่างเลือกไม่ได้ หลังจากที่เสียลูกไป รินเอาแต่กินเหล้าเมาชนิดไม่ลืมหูลืมตา จนกระทั่งอาเจียนเป็นเลือด ฉันเขียนจดหมายติดตามให้กำลังใจรินในนามทีมการพยาบาลหออผู้ป่วยเด็ก 3ง และโทรศัพท์ติดตามถาม

ข่าวรินอย่างต่อเนื่องด้วยความเป็นห่วง เวลาผ่านไป 3 เดือน รินมีอาการดีขึ้นและคิดว่าไม่ควรจะทำตัวเหลวไหล เหล่าไม่ใช่สิ่งที่จะแก้ปัญหาคง ฉันบอกรินว่าควรจะต้องตั้งสติใหม่และตั้งหน้าตั้งตาทำงานและดูแลลูกที่เหลืออยู่อีกคนให้ดีที่สุด

โดยหลังจากการให้คำปรึกษาแนวทางชีวิต ทำให้เธอมีกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง จนมีชีวิตใหม่ที่สดใส เลี้ยงลูกอีกคนให้ดีที่สุด

และ บันทึกเรื่อง วันตายของลูก คือวันที่พ่อและแม่จะกระโดดตึก ของ พว.กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ หน้า 65

ให้คำปรึกษาช่วยเหลือเมื่อพ่อ-แม่คุณโง่จะมาขอความช่วยเหลือ เช่น อาการเปลี่ยนแปลงต่างๆ การอยู่เป็นเพื่อนพร้อมทั้งให้กำลังใจ

2.9 การกระตุ้นเตือนสติ

กรณีที่ผู้สูญเสียละเลยในการดูแลตัวเอง ทำร้ายตัวเอง เสียสูญในการประคับประคองชีวิต บุคลากรอาจพูดกระตุ้นให้กลับมารู้สึกตัว ตามดุลยพินิจแต่ละสถานการณ์

เช่น บันทึกเรื่อง การดูแลเพื่อให้พ้นผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย ของ พว.เบญจมาศ วงศ์มณีวรรณ หน้า 67 ยกตัวอย่างแนวทางดูแลผู้สูญเสียไว้ประการหนึ่งว่า

การพูดให้ข้อคิดเตือนสติ ผู้เสียชีวิตจะไม่สบายใจได้ ถ้าเราเสียใจมาก ไม่ดูแลตัวเอง

2.10 การปลดปล่อยความรู้สึกผิด

ญาติบางรายรู้สึกผิดติดค้างกับผู้เสียชีวิต เช่น คิดว่าตัวเองละเลยอาการผู้ป่วยจนทำให้อาการหนัก คิดว่าไม่ได้ดูแลอย่างเต็มที่ หรือน่าจะช่วยให้มากกว่านี้ นอกจากทุกข์จากการสูญเสียแล้ว ยังทุกข์จากการโทษตัวเอง ดังนั้น การช่วยคลายความติดค้าง ก็เป็นหนึ่งในบทบาทสำคัญของบุคลากรเช่นกัน

บันทึกเรื่อง การดูแลเพื่อให้พ้นผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย ของ พว.เบญจมาศ วงศ์มณีวรรณ หน้า 67 บรรยายถึงการรับฟัง ให้โอกาสระบาย สะท้อนกลับ ให้กำลังใจ พูดถึงสิ่งดีๆ ที่ญาติเคยทำให้ผู้ป่วย มีส่วนช่วยปลดปล่อยความรู้สึกผิดได้



รับฟังอย่างสนใจเมื่อผู้สูญเสียระบายนความรู้สึกลด ให้กำลังใจและสะท้อนกลับเป็นช่วงๆ ถึงสิ่งที่ผู้ดูแลทำในสิ่งดีๆ ให้กับผู้เสียชีวิต เพื่อไม่ให้ผู้สูญเสียไม่รู้สึกลดมาก เช่น

ภรรยาที่เสียสามีด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจเฉียบพลัน “ถ้าพาเบิ้ลมาตั้งแต่มีอาการ ไม่ให้เบิ้ลไปอาบน้ำก่อน น่าจะทัน”

พยาบาล “แต่พี่มีสติมากนะคะ และตัดสินใจถูกละคะที่หยุดรถ CPR (cardio-pulmonary resuscitation ปฏิบัติการช่วยฟื้นชีพ) พี่เขาเป็นระยะ และพาพี่เขาแวะ รพ.ก่อน เป็นบางคน หรือเป็นตัวหนู คงอาจทำได้ไม่ดีเท่าพี่นะคะ”

หรือกรณีบุตรสาวที่สูญเสียมารดาด้วยโรคมะเร็งตับ “ถ้าหนูสนใจในความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับแม่อีกนิด คงตรวจพบมะเร็งได้เร็วกว่านี้”

พยาบาล “หนูลองทบทวนดูสิ นะคะ อาการของแม่ไม่ค่อยชัดเจนหรือเปล่าคะ มีแต่อึดท้อง หนูไม่ผิดหรอกคะ”

2.11 การสนับสนุนให้ครอบครัวดูแลกันและกัน

สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวอาจมีท่าทีการแสดงออก ระดับการเข้าใจยอมรับได้และการปรับตัวที่ต่างกัน บุคลากรอาจให้ผู้รับมือได้ดีกว่าคอยดูแลสมาชิกที่ยังปรับตัวไม่ได้ เพื่อช่วยประคับประคอง และเสริมกำลังใจกัน

ตัวอย่าง บันทึกเรื่อง การดูแลเพื่อให้พ้นผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย ของ พว.เบญจมาศ วงศ์มณีวรรณ หน้า 67

กรณีในรายที่ปรับตัวไม่ได้ ก็หาผู้ดูแล ส่วนมากที่เจอบ่อย คือ สามีที่สูญเสียภรรยา บางรายจะเสียชีวิตตามภรรยา จะให้ลูกหลานเพิ่มเวลาในการดูแลผู้สูญเสีย ทั้งเรื่องอาหาร ให้บุตรหลานสลับเปลี่ยนกันมาหาหรืออยู่เป็นเพื่อนผู้สูญเสีย ในวันหยุดพาผู้สูญเสียไปวัดเพื่อทำบุญให้กับผู้เสียชีวิต หรือพาไปเที่ยวไปพบผู้คนที่ได้ไม่หมกมุ่นอยู่กับความเสียใจ เป็นการช่วยผู้สูญเสียและเป็นการช่วยให้บุตรหลานไม่เศร้าโศกไปด้วยเพราะต้องหาเวลาดูแลพ่อ

2.12 การชักชวนทำกิจกรรม

ตัวอย่าง บันทึกเรื่อง ร้องไห้...จนชาวเลี่ยนน้ำตา ของ พว.กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ หน้า 63 เป็นกรณีแม่ที่สูญเสียลูกชายยังทำใจรับไม่ได้

“กอบ (ผู้สูญเสีย) บีบจมูกกรอกเหล้ามา 5 วัน และสัปดาห์ที่แล้วกอบขับรถให้ลึบล้อเหยียบ”
“กอบนอนไม่หลับ เห็นแต่หน้าลูกกร”
...กอบรำพึงรำพันถึงลูกประมาณชั่วโมงกว่า

จากคำพูดข้างต้นสะท้อนว่าผู้สูญเสียยังตั้งหลักไม่ได้ และไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ อีกทั้งเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ดังนั้น พยาบาลจึงชักชวนให้เธอทำกิจกรรมอื่นที่เบี่ยงเบนความสนใจ จากความคิดฆ่าตัวตายหรือจมดิ่งกับความทุกข์ โดยประเมินจากสิ่งรอบตัวที่สำคัญต่อชีวิตเธอ นั่นก็คือ สัตว์เลี้ยง

ดิฉัน “กอบเป็นอย่างไรบ้าง”

คุณกอบ “(ร้องไห้) เหมือนเดิมไม่ดีขึ้น ยังนอนไม่ได้ เห็นภาพลูกตลอด...” เธอเล่าเรื่องราวต่างๆ เป็นเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง จนกระทั่งเธอพูดว่า “กอบร้องไห้...จนขาวเลียน้ำตา”

ดิฉันถามว่า “ชาวเป็นใคร”

คุณกอบ “ชาวคือเหมียว ที่กอบและลูกกรเอามาเลี้ยงแต่เล็กๆ”

ดิฉัน “บ้านกอบมีแมว หมากี่ตัว”

คุณกอบ “แมว 7 ตัว หมากี่ตัว 7 ตัว ทุกตัวเป็นหมาแมวข้างถนน เอามาเลี้ยงจนอ้วนกลม มีบ้านเหมียวให้อยู่ทุกตัว ยกเว้นเจ้าชาวที่ให้อยู่ในห้องนอน”

ดิฉัน “ตอนนี้หมาแมวเป็นอย่างไรบ้าง”

คุณกอบ “ซิม”

ดิฉัน “เพราะเขาเหล่านั้นรักกอบ อยากให้กำลังใจแต่พูดไม่ได้ และที่บ้านมีต้นไม้ไหม”

คุณกอบ “มีต้นข่อยป่าใหญ่ 2 ต้น ไม่เคยตัดกิ่งก้าน มีนกมาอาศัยหลายร้อยตัว”

ดิฉัน “ต้นข่อยอยากเอากิ่งก้านโอบกอดกอบบอกว่ารัก เป็นกำลังใจและขอบคุณกอบที่ให้เขาเติบโต ส่วนนกอยากบอกว่ารัก เป็นกำลังใจและขอบคุณที่ให้เขาอาศัยอยู่ แต่ฉันแหละอยากเห็นหมา แมว ต้นไม้ นก กอบถ่ายรูปส่งมาให้ดูได้ไหม”

คุณกอบ “ได้ค่ะ”

หลังจากนั้นกอบต้องใช้เวลาจับหมา แมวแต่ละตัวถ่ายภาพ ถ่ายภาพต้นไม้และนกซึ่งต้องใช้เวลาเป็นสัปดาห์ อันเป็นกลอุบายให้คุณกอบอยู่กับปัจจุบัน ในที่สุดคุณกอบสามารถประกอบอาชีพ และใช้ชีวิตได้ตามปกติอยู่กับปัจจุบัน



และบันทึกเรื่อง การดูแลเพื่อให้พ้นผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย ของ พว.เบญจมาล วงศ์มณีวรรณ หน้า 67 ใช้การสวดมนต์ช่วยคลายกังวล กำกับให้สติดอยู่กับบทสวด

จากประสบการณ์ที่ผ่านมามักจะใช้วิธีให้ญาติหรือผู้ดูแลสวดมนต์ร่วมกับผู้ป่วย ซึ่งในขณะที่สวดมนต์ร่วมกัน ขณะที่ผู้ป่วยไม่เสียชีวิตนั้น เป็นการหันเหความสนใจความวิตกกังวลต่างๆ ให้มาสนใจกับบทสวด

2.13 การดูแลกรณีวิกฤตอย่างใกล้ชิด

การประสานทีมสุขภาพ ครอบครัว คนรอบข้างให้สังเกตและเฝ้าระวัง

ตัวอย่างเช่น บันทึกเรื่อง วันตายของลูก คือวันที่พ่อและแม่จะกระโดดตึก ของ พว.กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ หน้า 65 เป็นกรณีที่เฝ้าระวังเป็นพิเศษ เพราะพ่อแม่ผู้ป่วยคิดว่าตัวตายตามหากลูกเสียชีวิต ทีมสุขภาพจึงประสานงานทุกฝ่ายคอยสอดส่องดูแลต่อเนื่อง และเยียวยาจิตใจต่อไปหลังเสียชีวิต

ผู้ป่วยได้รับการเจาะคอใช้เครื่องช่วยหายใจไปอยู่ที่บ้านและเสียชีวิตที่บ้าน แต่ในระหว่างนั้น บางช่วงอาการของคุณโจ๊กแยลง (ผู้ป่วยมะเร็งสมอง) เช่นความดันตก มีไข้จากการติดเชื้อทางเดินหายใจ พ่อจวงจะวิ่งไปที่ระเบียงทุกครั้ง ญาติต้องลือคตัวไว้

สรุปการช่วยเหลือ ได้ติดต่อประสานงานให้ทีมแพทย์/พยาบาลหอบผู้ป่วยรับทราบว่ามีพ่อ-แม่ คุณโจ๊กคิดอย่างไร เพื่อหาทางช่วยเหลือโดยปรึกษาทีมทางจิตเวช ติดต่อประสานงานทีมเครื่องช่วยหายใจ อ.แพทย์ อ.เภสัชกรเยี่ยมบ้านเพื่อประเมินการใช้เครื่องช่วยหายใจและประเมินอาการ และรวมถึงการใช้ยาต่างๆ นอกจากนี้ยังติดต่อประสานกับอสม. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ใกล้บ้านให้ดูแลต่อเนื่อง เป็นต้น

ติดต่อประสานงานกับญาติพี่น้องของคุณโจ๊กเพื่อสังเกตและเฝ้าระวังการฆ่าตัวตายของพ่อ-แม่ คุณโจ๊ก

ติดต่อประสานงานกับเจ้าอาวาส /ผู้นำชุมชนที่พ่อ-แม่คุณโจ๊กรักเคารพนับถือช่วยดูแล เนื่องจากแม่คุณโจ๊กจะไปนั่งที่วัดทุกวัน หลังจากคุณโจ๊กเสียชีวิต

การลงเยี่ยมบ้านของทีมสุขภาพและจิตแพทย์

เช่น บันทึกเรื่อง การดูแลเพื่อให้พ้นผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย ของ พว.เบญจมาล วงศ์มณีวรรณ หน้า 67

ในรายที่ปรับตัวไม่ได้ จะมีทีมเยี่ยมบ้านตามไปเยี่ยมบ้าน สามารถส่งปรึกษาจิตแพทย์ได้เลย

การติดตามต่อเนื่องเป็นพิเศษ

ในกรณีที่ยูติไม่สามารถผ่านพ้นความเศร้าโศกไปได้ มีความเสี่ยงในการทำร้ายตนเอง บุคลากรพิจารณาแล้วว่าวิกฤตต้องมีการติดตามอย่างต่อเนื่องและใกล้ชิดเป็นพิเศษ เช่น **บันทึกเรื่อง ฟ้าหลังฝน.. ของริน ของ พว.สุธีรา พิมพรัส หน้า 59** แม้รายหนึ่งสูญเสียลูกจากมะเร็ง และไม่สามารถทำใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เครียดมาก ตื่นหล้าจذبานหลายเดือน ไม่สามารถทำงานเลี้ยงครอบครัวได้ บุคลากรประเมินแล้วว่าต้องติดตามใกล้ชิด

รินเป็น case ที่ฉันต้องเฝ้าติดตามอย่างใกล้ชิด อาจจะมีมากกว่า case อื่นๆ ที่ฉันดูแลแล้วว่าทุกคนผ่านความเศร้าโศกไปได้ด้วยความราบรื่น และดูจะไม่มีอุปสรรคเท่าใดนัก แต่ริน ฉันต้องติดตามทางโทรศัพท์บ่อยครั้ง เพื่อให้แน่ใจว่าเธอสบายดี

จากการติดตามอย่างต่อเนื่อง ทำให้บุคลากรทราบความเป็นไปของรินตลอด มีการให้กำลังใจ แนะนำ จนรินเริ่มคิดได้และเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองสำเร็จ

และ บันทึกเรื่อง **วันตายของลูก** คือวันที่พ่อและแม่จะกระโดดตึก ของ พว.กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ หน้า 65 ที่กล่าวถึงวิธีการช่วยเหลือพ่อแม่ผู้เสียชีวิตที่มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย

การดูแลต่อเนื่องสม่ำเสมอระหว่างการรักษาจนถึงสิ้นสุดการรักษา และรวมถึงการดูแลพ่อ-แม่ คุณใจกหลังการเสียชีวิต

ด้านการประสานงาน

2.14 การร่วมมือของสหวิชาชีพ

บันทึกเรื่อง **ถอดบทเรียนจากกิจกรรมการดูแลเพื่อให้พ้นผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย** ของ พว.สุธีรา พิมพรัส หน้า 44 กล่าวถึงความสำคัญของการเตรียมทีมสหวิชาชีพดูแลเคสผู้ป่วยระยะท้ายแต่ละราย



การดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้เราต้องดูแลไปถึงครอบครัวของเด็กด้วย และเมื่อเวลาของเด็กเหลือน้อยเข้ามาทุกที สิ่งทีทีมจะต้องนึกถึงคือเตรียมความพร้อมของครอบครัวให้ตั้งรับกับการสูญเสียที่กำลังจะเกิดขึ้นโดยความร่วมมือกันของทีมสหสาขาวิชาชีพ

3. ปัจจัยจากระบบบริการสุขภาพ

3.1 โปรแกรมฟื้นฟูจิตใจ

นอกจากบทบาทการดูแลผู้ป่วยแล้ว โรงพยาบาลบางแห่งมีการเยียวยาครอบครัวผู้ป่วยอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ครอบครัวตั้งรับและผ่านพ้นความสูญเสียไปได้ง่ายขึ้น เช่น

Bereavement care program (โปรแกรมการดูแลเพื่อให้ผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย)

จากบันทึกเรื่อง **ถอดบทเรียนจากกิจกรรมการดูแลเพื่อให้ผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย ของ พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 44** ประกอบด้วย การประเมินความสามารถในการปรับตัว, การมอบภาพประทับใจของคนในครอบครัวและทีม การติดตามการปรับเป็นระยะจนถึง 1 ปีหลังเสียชีวิต และ กิจกรรมรำลึกถึงผู้จากไป

3.2 กิจกรรมฟื้นฟูจิตใจ

กิจกรรมรำลึกถึงผู้จากไป จากบันทึกเรื่อง **รำลึกถึงน้องผู้จากไป (memorial service) ของ พว.สุธีรา พิมพ์รส หน้า 56** มีรายละเอียดกิจกรรมดังนี้

1. การนัดหมายครอบครัวผู้สูญเสีย (บางครั้งเป็นครอบครัวผู้ป่วยที่เตรียมรับมือร่วมด้วย)
2. การกล่าวทักทาย แจ่งวัตถุประสงค์โครงการและรายละเอียดกิจกรรม
3. การสอบถามความรู้สึกและความเป็นไปในครอบครัว

แม่น้องเอส (นามสมมุติ) ลูกเสียชีวิตเมื่อ 16 มีนาคม 2553 นับถึงวันนี้เดือนกว่าแล้ว ความรู้สึกคือยังเศร้า แต่ดีขึ้นกว่าช่วงแรกมาก ตอนนี้มีคิดถึงบ้าง บางครั้งคิดแล้วก็ร้องไห้คนเดียว คิดถึงช่วงที่พาเขามารักษาที่โรงพยาบาล มีลูกทั้งหมด 3 คน ตอนนี้อยู่ 2 คน ลูกที่เหลือก็เป็นกำลังใจให้แม่มีชีวิตต่อไป เมื่อคืนฝันถึง ฝันว่าลูกบวชเป็นพระพุทธรูปมาหา ตั้งแต่ลูกเสียชีวิตไม่เคยฝัน ฉันเลยบอกว่า “ลูกคงจะไปดีแล้ว” ฉันหันไปถามพ่อบ้าง แล้ว

คุณพ่อเป็นอย่างไร พ่อบอกว่า “ผมก็ยังเศร้ายามคิดกะคิด ยามไม่คิดก็พอยู่” พ่อน้องเอส ลือสารกับกลุ่มเป็นภาษาท้องถิ่นซึ่ง หมายถึง เวลาคิดถึงลูกก็รู้สึกว่าคุณคิดมาก แต่เวลาไม่คิด ก็รู้สึกว่าตัวเองอยู่ได้ และจากที่ฉันมองดูพ่อจากภายนอกก็เป็นจริง บางทียังมีท่าทีเหม่อ ลอย แต่สิ่งหนึ่งที่พ่อเอสบอกกับกลุ่มคือ “แต่ผมก็พยายามที่จะเข้มแข็งไม่ร้องไห้ ไม่เท่าแม่” 2 คน ก็คอยให้กำลังใจซึ่งกันและกันตลอดมา

4. การสอบถามผลกระทบต่อครอบครัว

ฉันได้ถามถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับครอบครัวหลังจากที่น้องเสียชีวิตคืออะไร แม่ น้อง เอสบอกว่าตอนนี้ต้องเป็นหนี้อยู่ประมาณหนึ่งแสนบาท ซึ่งเป็นค่าใช้จ่ายและหนี้สินที่พอกพูน มาตั้งแต่เริ่มรักษาน้อง และผลกระทบที่เกิดขึ้นหลายๆ ก็คือ ด้านจิตใจ เคยนอนกอดลูก เคย นอนด้วยกันสามคนพ่อแม่ออก แต่วันนี้ต้องนอน 2 คน ส่วนครอบครัวน้องเจ ผลกระทบที่ เกิดก็คือเรื่องจิตใจ ด้านเศรษฐกิจไม่มีปัญหา

5. การประเมินความเศร้า (grief)

ขณะพูดคุยแลกเปลี่ยนและให้กำลังใจ ฉันก็พยายามค้นหา grief ของแต่ละครอบครัว ว่าเป็นอย่างไร อยู่ใน stage ไหน

6. การแลกเปลี่ยนให้กำลังใจระหว่างทีมกับญาติ และระหว่างญาติแต่ละครอบครัว

ในกลุ่มต่างแลกเปลี่ยนและ share ความรู้สึกซึ่งกันและกัน สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เห็นและ เรียนรู้ก็คือการเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกัน ให้กำลังใจกัน

7. สรุปกิจกรรมช่วงแรกและให้กำลังใจครอบครัว

การพูดคุยผ่านไประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง จึงได้เวลาสรุปกิจกรรมกลุ่มวันนี้ สุดท้ายฉัน ผากทุกคนว่า ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน ขอขอบคุณทุกคนที่มาในวันนี้ ขอขอบคุณที่ทำให้เราได้เรียน รู้ได้ทำสิ่งที่ดี

8. การทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับ

เสร็จจากการพูดคุยจึงได้พาครอบครัวไปทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้น้องที่หอผู้ป่วยสงฆ์ อาพาธ ฉันนำกล่าวถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ที่ทานอาพาธและมารักษาที่หอสงฆ์ พร้อม กล่าวคำอุทิศส่วนกุศลแก่น้องทั้งสองคนผู้ล่วงลับ

9. การประเมินกิจกรรม

เสร็จจากนี้จึงพาครอบครัวไปรับประทานอาหารกลางวัน พร้อมกับประเมินผลการทำ กิจกรรม ก่อนจะส่งยาน้องเจ และพ่อแม่ น้องเอสกลับบ้านด้วยใจที่ปิติยินดี ทั้งสองครอบครัว



พึงพอใจและเห็นด้วยกับกิจกรรมดีๆ นี้ ฉันทึ่งทำว่าหากจัดครั้งต่อไปหรือโอกาสต่อไป จะเชิญมาร่วมอีก ครั้งต่อไปอาจจะมาเป็นจิตอาสาให้กำลังใจเพื่อนที่กำลังเผชิญกับการสูญเสียถึงตอนนั้น หวังว่าทุกคนคงจะดีขึ้นแล้ว

3.3 กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์

การเชิญผู้เคยมีประสบการณ์สูญเสียมาเป็นจิตอาสาในกิจกรรมเสริมพลังเพื่อนผู้สูญเสีย จากบันทึกเรื่อง **ฟ้าหลังฝน..ของริน ของ พว.สุธีรา พิมพรัส หน้า 59** ช่วยให้ผู้สูญเสียได้เป็นจิตอาสาทำในสิ่งที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ในขณะเดียวกัน ญาติรายอื่นๆ ก็มีโอกาแลกเปลี่ยน เป็นกำลังใจให้กันและกัน

ทีมนำทางคลินิกกุมารเวชกรรมของเราจัดกิจกรรมค่ายสร้างเสริมพลังชีวิตผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งและผู้ดูแลขึ้น ฉันทึ่งตัดสินใจชวนริน(แม่ที่เสียลูกจากโรคมะเร็ง)ไปด้วย เพื่อจะดูว่ารินเป็นอย่างไร รินตอบตกลงที่จะไปกับเรา และครั้งนี้ที่พบริน รินดีขึ้นมาก ฉันทึ่งรู้สึกวางใจ จากนั้นการสื่อสารระหว่างรินกับฉันทึ่งเป็นไปอย่างต่อเนื่อง จนคิดว่ารินน่าจะ o.k. แล้ว และในการจัดกิจกรรมค่ายฯ ครั้งต่อมาเมื่อ ม.ค. 52 รินก็มาร่วมกิจกรรมกับเราอีก คราวนี้รินมาในฐานะอาสาสมัคร เพื่อให้การช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนผู้สูญเสีย **“1 ปีผ่านไปแล้วค่ะ หนูสบายแล้วตอนนี้”** นี่คือนิ่งที่รินบอกกับทุกคน ขณะนั่งทำกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนผู้สูญเสีย

3.4 กลุ่มปรึกษาให้กำลังใจ

การมีกลุ่มเยียวยาจิตใจผู้ที่ประสบปัญหาคล้ายกัน ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยน รับฟัง ให้กำลังใจ แบ่งปันแง่มุมชีวิตหลากหลายกับคนอื่น เช่น

กลุ่มคลินิกชิมเต้าออนไลน์

จากบันทึกเรื่อง **ความสว่าง..ข้างเทียนดับ ของ สุปราณี คุณกิตติ หน้า 41**

คลินิกโรคซึมเศร้า เป็นเสมือนเพื่อนที่เริ่มคุ้นเคยและสามารถคุยได้ด้วยตลอดเวลา (เพราะอยู่บนอินเทอร์เน็ต..จะเปิดหรือปิดการพูดคุยด้วยเมื่อไหร่ก็ได้) การมีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตรที่เพียงแคร์รับฟังและได้ตอบทางความคิดกับเราบ้าง ก็ทำให้รู้สึกดีขึ้นได้จริงๆ

สรุปส่งท้าย

การดูแลจิตใจจากการสูญเสียของสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด เป็นกระบวนการเยียวยาที่มีรายละเอียดแตกต่างกันของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัว วิธีการบรรเทาความรู้สึก มุมมองต่อเหตุการณ์ และระยะเวลาที่ใช้ จากการถอดบทเรียนพบการเยียวยาหลายวิธีการ ส่วนใหญ่เป็นการคิดถึงบุคคลอื่นในครอบครัว หรือชีวิตด้านอื่นที่ต้องดูแล ทำให้ต้องก้าวข้ามอุปสรรคความทุกข์ การหาที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การหันไปทำกิจกรรมอื่นๆ การมีครอบครัวและคนรอบข้างให้กำลังใจ เป็นต้น นอกจากนี้พบว่ากรณีที่รับความจริงได้เร็ว มีการเตรียมตัวล่วงหน้าทั้งในด้านจิตใจ จัดการสิ่งค้างค้ำ เตรียมสิ่งที่ต้องทำหลังเสียชีวิต ทำให้บางครอบครัวสามารถปรับตัวได้ดีมากขึ้น กระนั้นเอง ในกรณีที่มีการสูญเสียกะทันหัน หรือครอบครัวยอมรับไม่ได้ในตอนแรก ก็สามารถผ่านพ้นความเศร้าโศกไปได้ ด้วยการให้เวลากับตัวเอง ให้กำลังใจตัวเอง ยืนหยัดอย่างเข้มแข็งจนค่อยๆ ปรับตัวได้ในที่สุด

สำหรับบุคลากรทางสุขภาพและโรงพยาบาลนั้น มีส่วนอย่างมากในการช่วยเหลือผู้ป่วยและครอบครัวให้ผ่านอุปสรรคไปได้ ด้วยการดูแลให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ ประสานงานสหวิชาชีพ ประเมินสถานการณ์ความเสี่ยงต่อภาวะโศกเศร้าที่ผิดปกติ ดูแลผู้สูญเสียที่อยู่ในระยะวิกฤตอย่างใกล้ชิด รวมทั้งสร้างระบบการฟื้นฟูจิตใจอย่างเป็นขั้นตอนและเหมาะสมกับผู้สูญเสียแต่ละกรณี

ท้ายที่สุดแล้ว หลากหลายแนวทางการดูแลความเศร้าโศกจากการสูญเสียต่างเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยระยะเวลา และไม่มีรูปแบบที่เหมาะสมที่สุดสำหรับสำหรับทุกคน แม้สมาชิกครอบครัวเดียวกันต่างก็มีการเยียวยาในแบบเฉพาะของตน ทุกชีวิตสามารถฟื้นคืนสู่สภาวะปกติและปรับตัวได้ ด้วยการดูแลกันและกัน และที่สำคัญคือพลังเยียวยาที่มีอยู่แล้วในตัวของคน



บันทึกต้นเรื่อง

◆◆ ความสว่าง...ข้างเทียนดับ

สุปราณี คุณกิตติ

<https://www.gotoknow.org/posts/578362>

สามีจากไปเมื่อปี 2546 ดิฉันเคยเข้ารับการรักษาโรคซึมเศร้าเมื่อสามีเสียชีวิต อาการดีขึ้น แต่เมื่อกลับมาอยู่บ้าน ดิฉันไม่มีลูกกับสามี เมื่อใดที่เห็นหรือระลึกถึงบางสิ่งบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับสามี หลายๆ ครั้งที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้และจะต้องร้องไห้มากๆ เมื่อคิดถึงเขาอยากให้ตัวเองสงบจากสิ่งที่ผ่านมาไปแล้วให้ได้สักที มีชีวิตอยู่เหมือนคนขาดวิญญาณ

การเข้ารับการรักษาโรคซึมเศร้านั้นทรมาณเพราะการกินยา แต่ ณ เวลานั้นถือว่าจำเป็น อดทนจนเมื่อผ่านไป 2 ปี รู้ว่าตัวเองดีขึ้น จะมีบางช่วงเวลาทีระลึกถึงสามี จะมีความรู้สึกเจ็บปวดบ้าง แต่ไม่มากเท่าแรกๆ และยังมีความรู้สึกว่า คิดถึงเขา ทั้งๆ ที่รู้ว่าเขาจากไปสู่ที่สงบกว่าแล้ว รู้ตัวว่าต้องให้เวลากับตัวเองที่จะค่อยๆ ดีขึ้น ใจจริงไม่यरกร้องไห้มากเพราะจะทำให้รู้สึกปวดหัวไม่เกรน และต้องทำงานสอนหนังสือ จึงไม่यरให้หน้าตา

หม่นหมอง เด็กลงๆ ที่เรียนเขาต้องรู้สึกไม่ดีที่อาจารย์หน้าตาเศร้าหมอง ไม่ต้องการเอาความทุกข์ของตัวเองไปแผ่ให้คนอื่น อยากจะให้ตัวเองหยุดความคิดที่เป็นทุกข์นี้เสียที เพราะเหตุการณ์นั้นได้สิ้นสุดลงไปแล้ว

การได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง ให้เวลาตัวเองเพื่อให้ความเชื่อมั่นในความเข้มแข็งของใจตัวเองได้เติบโตขึ้น จะช่วยให้เราคลายกายและใจลงจากการผูกมัดของอดีต

คลินิกโรคซึมเศร้า เป็นเสมือนเพื่อนที่เริ่มคุ้นเคยและสามารถคุยได้ด้วยตลอดเวลา (เพราะอยู่บนอินเทอร์เน็ต.. จะเปิดหรือปิดการพูดคุยด้วยเมื่อไหร่ก็ได้) การมีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตรที่เพียงแคร์รับฟังและโต้ตอบทางความคิดกับเราบ้าง ก็ทำให้รู้สึกดีขึ้นได้จริงๆ อันที่จริงกว่าชีวิตจะผ่านมาถึงขนาดนี้ได้ก็ได้เรียนรู้อะไรมาเยอะพอสมควรแล้ว แต่เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์จริงด้วยตนเองก็ยังคงต้องตั้งสติอยู่นานเหมือนกัน เรื่องของจิตใจที่จะเข้มแข็งหรือไม่ จะแก้ปัญหาเป็นหรือไม่ ก็ต้องผ่านการฝึกมาเหมือนกัน ทำไมเรามีการช้อมหนีไฟหรือช้อมหลบภัยเมื่อมีภาวะฉุกเฉินได้ เราถึงไม่คิดที่จะลองช้อมหลบภัยทางจิตใจดูบ้าง เพื่อสร้างความเคยชินและสร้างความสามารถในการเรียกสติได้อย่างเพียงพอ

เมื่อต้องเผชิญหน้ากับวิกฤติของชีวิต ภาวะของจิตใจจะหลุดไปตามสิ่งที่เกิดขึ้น จนช่วงแรกๆ คิดว่าเอาตัวเองเกือบไม่รอดแล้ว (อยากตายตาม แต่ไม่คิดฆ่าตัวตายเลย) จึงต้องไปพบจิตแพทย์ ยังดีที่มีสติรู้ตนขณะรักษา รับรู้ผลข้างเคียงของยา จนต้องใช้สติพิจารณาว่า ระหว่างการที่ปล่อยให้ตัวเองทุกข์อยู่กับการจากไปของสามีและต้องกินยา กับการพยายามหันกลับมาดูแลตนเองและให้ความช่วยเหลือดูแลคนรอบข้างทดแทนหน้าที่ที่เคยดูแลสามี แต่ไม่ต้องทรมานกับผลข้างเคียงของยา ถ้ามองตัวเองว่าจะเลือกอันไหน จึงเลือกการไม่ต้องรับยาแต่ต้องหันมาพยายามฝึกใจกินอาหารเพื่อให้ร่างกายฟื้นให้เร็วที่สุด โชคดีที่คนในครอบครัวก็ใส่ใจดูแล คนรอบข้างในสถานที่ทำงานให้กำลังใจและใส่ใจ รวมทั้งการได้อยู่ใต้ร่มพระพุทธานุภาพ ทำให้สภาพจิตใจ-ร่างกายฟื้นขึ้นเรื่อยๆ แม้จะรู้ว่าไม่มีวันจะกลับไปเหมือนเดิมอีกแล้ว แต่ทุกวันนี้มีชีวิตอยู่อย่างตั้งใจที่จะทำประโยชน์เพื่อสร้างและสะสมบุญชดเชยบุญบารมีรอเวลาของตัวเองและเตรียมค่าใช้จ่าย (บุญบารมี) เพื่อการเดินทางไปหาคนที่เรารักผูกพันด้วยซึ่งได้เดินทางไปก่อนหน้านี้แล้วตามวาระการเกิด-การดับของแต่ละคน กฎแห่งการทดแทนเกิดขึ้นได้จริงเสมอ

การพยายามหันกลับมาดูแลตัวเองมากขึ้น เพราะรู้ว่าถ้าตัวเองไม่แข็งแรง-ไม่ดีขึ้น ก็จะเป็นภาระให้คนอื่นต้องมาดูแลเรา ทั้งๆ ที่เรายังช่วยตัวเองได้คืออยู่ เพียงแต่เรามัวแต่คิดถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาและยังติดอยู่ในความทรงจำมาก เวลาเท่านั้นที่พาอะไรมาและพาอะไรไปจากเรา รวมทั้งความทุกข์และความสุขของเราด้วย สามีป่วยเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง รักษาอยู่ปีกกว่า รักษาเขามากก็สงสารเขามาก แต่เขาเป็นคนเข้มแข็งมาก รู้ว่าเขาควรต้องไป..ไม่ควรห่วงเรา จึงให้กำลังใจกับเขาว่าไม่ต้องห่วง จะดูแลตัวเอง



ภาพของอาการก่อนที่เขาจะเสียชีวิตเป็นภาพที่สับสนยากนัก เมื่อก่อนจะเจ็บทุกครั้งที่คิดถึง ขณะที่ดูแลเขาไม่มีโอกาสได้ร้องไห้เลย เพราะมีอะไรต้องทำมากมาย แต่เมื่อเขาจากไป หมอบอกว่า ร้องไห้ชะงักก็ได้นะ จึงร้องไห้แทบทุกครั้งที่ระลึกถึงเหตุการณ์ในช่วงนั้น แปลกนะจิตใจคนเรานี้ มีเวลาขึ้นๆ ลงๆ เหมือนเวลาน้ำขึ้นน้ำลงจริงๆ

ดิฉันมีความรู้สึกมาตลอดว่า ความรักเป็นความมดงาม เป็นความดี และเป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ ดิฉันมีความเชื่อว่าด้วยความรัก เราจะสามารถทำได้ทุกอย่างได้อย่างเหลือเชื่อจริงๆ ความรักเยียวยาทุกสิ่ง ดิฉันยอมรับได้เสมอทั้งสิ่งที่เป็นความทุกข์และความสุขที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเรา เพราะไม่ใช่เพียงเราคนเดียวที่ต้องเผชิญเรื่องราวต่างๆ แต่ทุกคนก็ต้องเคยผ่านสิ่งเหล่านี้เช่นเดียวกับเรา ดิฉันยอมรับว่าความตายและการยุติของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเรื่องปกติของสรรพสิ่ง เพียงแต่มีบางครั้งทีดิฉันอธิบายตัวเองไม่ได้ว่า แล้วทำไมเราจึงต้องรู้สึกเจ็บปวดเมื่อนึกถึงเรื่องราวบางเรื่องที่ได้ผ่านเสร็จสิ้นไปแล้ว สิ่งนั้นมิได้ทำร้ายเราลักหน้อย มันผ่านไปแล้วและ ณ เวลานี้ ก็ไม่ได้อยู่กับเราอีกแล้ว ไม่มีผลกระทบกับเราอีกแล้ว ที่ดิฉันนึกถามนี้ก็ได้ต้องการคำตอบจริงจังแต่อย่างไร

เพราะเหตุที่ดิฉันรู้สึกว่าความรักคือความดี ความมดงามและเป็นสิ่งบริสุทธิ์ ดิฉันจึงสามารถรักลูกคนอื่น (ลูกศิษย์) ได้ราวกับเป็นลูกของตัวเองจริงๆ เพียงเพราะในดวงจิตของดิฉันปรารถนาเหลือเกินที่จะมีลูก ดิฉันยังแปลกใจตัวเองเหมือนกันว่าดิฉันทำเช่นนั้นได้อย่างไร แต่ดิฉันก็มีความสุขที่จะได้ทำ ดิฉันจึงพยายามไม่ละเลยในการดูแลตัวเองและหันกลับมารักตัวเองให้มากขึ้น และแบ่งปันรักนั้นสู่คนรอบข้างของดิฉัน เมื่อดิฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นผู้ให้ ดิฉันจึงไม่รู้สึกว่าตัวเองสูญเสีย เพราะดิฉันมีมากพอที่จะให้



◆◆ ถอดบทเรียนจากกิจกรรมการดูแลเพื่อให้ผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย
พว.สุธีรา พิมพ์รส

<https://www.gotoknow.org/posts/246113>

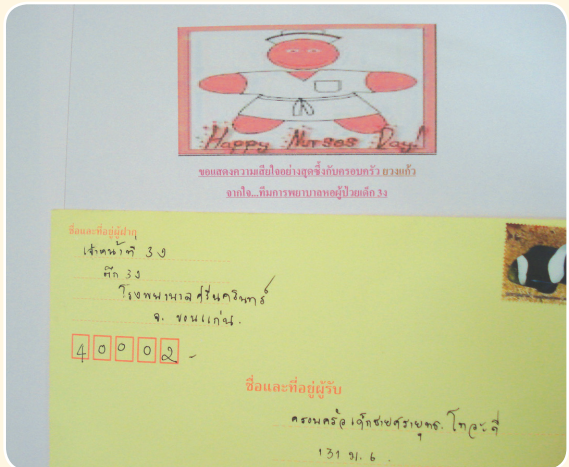
การช่วยเหลือผู้ที่อยู่ในภาวะเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นงานที่ท้าทายสำหรับทีมการพยาบาล จากประสบการณ์การทำงานในหอผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งและส่วนหนึ่งเป็นผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งระยะสุดท้าย การดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้เราต้องดูแลไปถึงครอบครัวของเด็กด้วย และเมื่อเวลาของเด็กเหลือน้อยเข้ามาทุกที สิ่งทีทีมจะต้องนึกถึงคือเตรียมความพร้อมของครอบครัวให้ตั้งรับกับการสูญเสียที่กำลังจะเกิดขึ้นโดยความร่วมมือกันของทีมสหสาขาวิชาชีพ ทีมนำทางคลินิกกุมารเวชกรรม คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นของเราได้สังเกตเห็นความสำคัญของ bereavement care โดยในหอผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งได้จัดให้มีกิจกรรมที่ถือว่าเป็น bereavement care program ดังนี้

1. มอบภาพประทับใจที่เป็นภาพถ่ายที่ถ่ายพร้อมกับคนในครอบครัว คุณพ่อ คุณแม่หรือทีมการดูแล และประเมิน ค้นหาความเสี่ยงต่อการปรับตัวหลังสูญเสียที่ผิดปกติ
2. หลังเด็กเสียชีวิต ส่งจดหมายให้กำลังใจครอบครัว
3. ติดตามประเมินความสามารถในการปรับตัว เพื่อดูว่าครอบครัวสามารถผ่านกระบวนการเศร้าโศกไปอย่างปกติหรือผิดปกติในสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 2 เดือนที่ 2 เดือนที่ 6 และเมื่อครบ 1 ปี ของการเสียชีวิต
4. จัดกิจกรรมรำลึกถึงน้องผู้จากไป (memorial service) โดยนัดหมายครอบครัวที่สูญเสียมา ทำกิจกรรมกลุ่ม self help group ในช่วงเช้า และทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับลูกที่ล่วงลับในช่วงบ่าย โดยเราจัดกิจกรรมทุกวันศุกร์สุดท้ายของเดือนเว้นเดือน

บทเรียนรู้ที่ทีมได้รับจากการจัดทำโปรแกรมการดูแลเพื่อให้ครอบครัวผ่านระยะเศร้าโศก ถือว่าเป็นบทเรียนรู้ที่มีค่าและยังมีบทเรียนรู้อีกมากมายให้เราได้เรียนรู้อย่างไม่สิ้นสุด และนอกจากบทเรียนรู้ที่เราได้รับแล้ว สิ่งที่เราได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ก็คือบุญกุศล ที่เราได้มีโอกาสเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ครอบครัวที่สูญเสียสามารถลุกขึ้นมาเข้มได้ และมีวิถีชีวิตที่เป็นปกติเช่นเดิม ครอบครัวที่ต้องสูญเสียลูกอันเป็นที่รัก ลูกที่เป็นเหมือนแก้วตาดวงใจ ก็คงเปรียบเหมือนคนที่สูญเสียดวงตา สูญเสียดวงใจ สูญเสียอนาคตที่วาดหวังไว้ ชีวิตไม่อยากจะทำอะไรอีกแล้ว ไม่รู้จะทำไปเพื่อใคร ในบทบาทของทีมการดูแลรักษา เราเองคงไม่อาจเพิกเฉยหากเด็กคนหนึ่งอยากจะกล่าวคำอำลาว่า คุณหมอครับ คุณพยาบาล



ครับ คุณพยาบาล ถ้าหนูจากไป ช่วยดูแลใจพ่อแม่หนูด้วย นี่คงเป็นประโยชน์ล้นเกล้าที่คิดว่าเด็กทุกคนที่กำลังจะจากไปคงอยากจะทำแบบนี้ เพราะฉะนั้น การดูแลคงไม่ได้สิ้นสุดลงเมื่อเด็กคนหนึ่งเสียชีวิตลงสัมพันธ์ภาพระหว่างทีมการดูแลรักษากับครอบครัวของเด็กน้อยคงไม่ได้สิ้นสุดลงแต่เพียงเท่านี้ ทำอย่างไรเราจะช่วยให้เขาผ่านพ้นวิกฤตแห่งการสูญเสียตรงนี้ได้ นี่คือเป้าหมายที่ทีมการดูแลรักษาจะต้องไปให้ถึง



>> คู่มีปฏิบัติตัวปฏิบัติใจหลังสูญเสีย
จดหมายส่งให้หลังผู้ป่วยเสียชีวิต
เราส่งไปให้ครอบครัวพร้อมจดหมายคลายทุกข์



◆◆ ตามรอย grief คุณตาตม

พว.สุธีรา พิมพ์รส

<https://www.gotoknow.org/posts/258151>

ฉันคิดว่าคงไม่มีใครไม่เคยพบกับการสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียสิ่งของที่เรารัก สูญเสียบุคคลที่เรารัก แน่นอนนะคะเมื่อมีความสูญเสีย (loss) เกิดขึ้นต้องมีความเศร้าตามมา คำว่า grief ก็คือความเศร้าค่ะ หากไม่เศร้าถือว่าผิดปกติ แต่ความเศร้ามักมีเวลาเป็นของมัน 3 - 6 เดือนถือว่าปกติ peak เต็มที่ไม่ควรจะเกิน 1 ปี เมื่อมีความสูญเสียเกิดขึ้น หากว่าเรียนรู้ที่จะเผชิญกับมันได้อย่างไม่หวาดกลัว คิดว่าทุกคนก็จะสามารถก้าวผ่านความทุกข์โศกจากการสูญเสียนี้ไปได้อย่างรวดเร็ว

การดำเนินไปของกระบวนการความเศร้าโศกต้องผ่านการไต่บันได 4 ขั้นดังนี้ค่ะ

1. บันไดของความงุนงง shock ยากที่จะยอมรับ
2. บันไดขั้นนี้โหยหาอยากได้คืน
3. บันไดขั้นเสียสมดุลย์และหมดหวัง
4. บันไดขั้นสุดท้ายเริ่มดี เริ่มปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติ สามารถดำเนินชีวิตได้โดยปราศจากผู้ที่จากไป

สี่ขั้นนี้จะต้องเป็นไปอย่างต่อเนื่องไม่ค้างอยู่ที่ขั้นใดขั้นหนึ่ง เพราะถ้าค้างอาจแย่มาก

ดังเช่นความสูญเสียที่เกิดขึ้นกับครอบครัวคุณตาตม ความรู้สึกที่กลั่นกรองจากหัวใจของคุณตาผู้ต้องสูญเสียหลานที่รักยิ่งจากโรคมะเร็งร้าย ได้รับอนุญาตครอบครัวแล้วเพื่อเผยแพร่เป็นวิทยาทานเป็นกลอนลำของพื้นเมืองอีสาน เขียนไว้ในสัปดาห์แรกๆ ที่น้องเสียชีวิต (เสียชีวิต 2 ก.ย. 52)

คำบอกเล่าของคุณแม่ที่บอกผ่านกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนวันที่มาร่วมกิจกรรมหลังน้องเสียได้ 3 สัปดาห์ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งโปรแกรมการดูแลเพื่อให้ผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย (bereavement care program) ที่ฉันรับผิดชอบ นั่นคือโครงการรำลึกถึงน้องผู้จากไปเป็น memorial service

วันนั้นแม่บอกว่า ช่วงนี้คุณตาร้องไห้ทุกคืนร้องหมอลำกลอนนี้อยู่ทุกคืนลำไปก็ร้องไห้ไป คนที่นำท่วงที่สุดคือคุณตา ส่วนคนอื่นในครอบครัวค่อยๆ ทำใจแล้ว ฉันจึงบอกคุณแม่ว่า ให้ตาร้องเถอะ การร้องไห้เป็นการระบายสิ่งที่ทุกข์ออกไป แต่ถ้าไม่ร้องแล้วกลั่นไฉ่วจะไม่สามารถระบายสิ่งที่ทุกข์ออกไปได้ และขอให้ประคับประคองจิตใจคุณตาต่อไปขอเป็นกำลังใจให้

การห้ามไม่ให้คนที่เศร้าร้องไห้ ภาษาทางการแพทย์เรียกว่าเป็นการ inhibit grief นะคะ ทำให้ความเศร้าโศกไม่สามารถดำเนินไปได้ อาจทำให้แย่กับการปรับตัว

เราจะมาวิเคราะห์กลอนลำกลอนนั้นจะคะว่าเป็นอย่างไร เราเรียนรู้อะไรจากกลอนลำ แสนรักแสนอาลัยน้องนี้ คุณตาบอกว่า เป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ มองเห็นจากส่วนหนึ่งของบทกลอนที่คุณตาเขียนเอาไว้

เสียหลานไปครั้งนี้ปานเสียแก้วนามมณี
ผมขอยุติไว้คั่นเขียนไปใจลีซาด
น้ำตาไหลอาบแก้มทั้งให้มันฝ่องเขียน

เสียหลานไปในครั้งนี้เปรียบดังเช่นสูญเสียอัญมณีที่ล้ำค่า เขียนไปก็ร้องไห้ไปปริ้มว่าใจจะขาด จึงขอหยุดการเขียนไว้ก่อน แต่สิ่งหนึ่งที่อยากชื่นชมคุณตา คือ คุณตาหาทางระบายความเศร้าออกโดยการเขียน และร้องไห้ เพราะฉะนั้นเราจะแนะนำครอบครัวที่สูญเสียว่า ไม่ต้องห้ามสำหรับคนที่จะร้องไห้ เพราะนั่นคือการระบายออกอย่างหนึ่งเรียกว่า ถ้าบอกว่า “อย่านะ อย่าร้อง” จะเป็นการยับยั้งความเศร้าไว้ไม่ให้ดำเนินไป (inhibit grief) ยิ่งจะไปในันใหญ่

อารมณ์ที่เกิดขึ้นของคุณตาในช่วงที่เขียนกลอนสี่ออกมาให้เห็นถึงอารมณ์ shock คือวินาทีที่หลานจากไป เหมือนสูญสิ้นแล้วทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าควักดวงตาของคุณตาไปได้แล้ว แลกกับชีวิตหลานน้อย คุณตาก็คงจะยอม

ผมนั่นคิดถึงตอนใจลาวลีซาดดิน
มันเสียสิ้นคู่สู่น่าว
แม่ลีเอาเลนส์แก้วในดวงตาผมออกบ่เสียตาย
คั่นให้หลานผู้ข้าคืนร่างได้ดั้งเดิม

ถึงตอนที่เป็นอารมณ์ยอมรับ คุณตาก็สามารถยอมรับได้และเข้าใจถึงหลักอนิจจัง ช่วงที่คุณตามเขียนเป็นช่วงปีใหม่ ส่งมาให้ทีมพร้อมกับ ส.ค.ส. ปีใหม่และแผ่น CD รำลึกถึงน้องนี้



4 เดือนหลังจากไป คุณตาเริ่มก้าวเข้าสู่บันไดขั้นที่ 4 และคิดว่าการจากไปของน้องเป็นเพราะว่าตัวโรคมะเร็งนั้นรุนแรงเกินกว่าจะเยียวยา เคมีบำบัดก็ไม่สามารถเอาชนะมันได้ สุดท้ายเราก็ต้องพ่ายแพ้ให้กับเจ้ามะเร็งร้าย

คุณหมอเอ๋ยโลกนี้นั้น

บ่่าหญิงหรือชาย

คั้นเจ้ากรรมนายเวรเห็นได้หมายเอาไว้

“ความแน่นอนของชีวิตทุกชีวิต

มันมาเที่ยงคือความตาย

บ่ต่างไล้ไกลวัน

อย่าหวังไล้ได้ปล่อย

มีความตายเป็นที่สิ้นสุด”

ปัจจุบันเรายังติดตามครอบครัวอย่างต่อเนื่อง ช่วงเดือนแรกคุณแม่มาร่วมกิจกรรมรำลึกถึงน้องผู้จากไปที่เราจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนผู้สูญเสียในช่วงเช้า และช่วงบ่ายพาครอบครัวไปทำบุญที่ตึกสงฆ์และติดตามถามข่าวทางโทรศัพท์ในเดือนที่ 2 เดือนที่ 6 และเดือนที่ 12 คือตามจนครบ 1 ปี น้องนี้ จะตามถึง 2 กันยายน 2552

ล่าสุดคุณพ่อคุณแม่และน้องของน้องนี้ 2 คน ได้ย้ายไปอยู่ที่กรุงเทพฯ ส่วนคุณตาก็ยังใช้ชีวิตอยู่ที่จังหวัดมหาสารคามกับคุณยาย และเริ่มทำใจได้แล้ว



◆◆ ได้เวลาติดตามถามข่าว เป็นเพื่อนใจยามเหงาให้ครอบครัวสูญเสีย

พว.สุธีรา พิมพ์รส

<https://www.gotoknow.org/posts/258329>

“ถ้าหนูจากไป ช่วยดูแลใจพ่อแม่หนูด้วย”

เมื่อวานได้บันทึกเรื่องราวตามรอย grief คุณตาตม ทำให้คิดได้ว่าเดือนเมษานี้ก็มีหลาย case ที่ครบกำหนดติดตามถามข่าวให้กำลังใจครอบครัวที่สูญเสีย เข้านี้เลยได้เวลาปฏิบัติกรเป็นเพื่อนใจยามเหงาและยามคิดถึงลูกที่จากไป

เริ่มต้นจากครอบครัวน้องตราก้อน ตราก้อนจากไปเมื่อปลายเดือนกันยายน 2551 ถึงวันนี้ก็ครบ 6 เดือนแล้ว เดือนที่ 6 คุณแม่เสียใจใส่ พูดคุยกันแบบสบายๆ ถามถึงคุณพ่อตอนนี้ก็ทำงานอยู่ต่างจังหวัดเหมือนเดิม ขอคุณที่พิมพ์ส่งแผ่น CD รวบรวมรูปภาพน้องไปให้

“ขอบคุณมากๆ เลยนะคะ รูปภาพทุกรูปภาพนั่งดูแล้วก็คิดถึงเขา”

“ไม่เป็นไรค่ะ เรายินดี และรู้ว่าภาพทุกภาพมีความหมายต่อครอบครัว จากที่ได้ดูแลคนไข้ระยะสุดท้ายมานาน ทุกครอบครัวจะขอภาพของลูกค่ะ เอาทุกภาพที่มี จึงเข้าใจค่ะว่า แม่ น้องตราก้อนก็คงต้องการ”

“คุณพ่อดีขึ้นหรือยังคะ” ฉันทถามคุณแม่ ที่ต้องถามถึงคุณพ่อ เพราะช่วงแรกคุณพ่อแยกว่าใครเนื่องจากช่วงทำยาที่น้องจะเสีย คุณพ่อต้องทำงานต่างจังหวัดแต่มาเยี่ยมทุกสัปดาห์ ทำให้รู้สึกเศร้าที่สุดที่ไม่ได้อยู่กับลูกตลอดในช่วงทำยา

“คุณพ่อดีขึ้นมากแล้วค่ะ คุณปู่ก็ไปไปมาระหว่างกรุงเทพฯ กาลิฟอร์เนีย”

“เวลาผ่านไป ความเศร้ามักจะค่อยๆ คลายหายไป แต่ตราก้อนก็จะอยู่ในใจเราตลอดอยู่แล้วเนาะคุณแม่ เป็นกำลังใจให้ค่ะ สู้ๆค่ะ” นี่คือนโยบายที่ทั้งทำยา จะเรียกว่าแทบทุกครั้งและทุกคนที่ฉันจะพูดก่อนจะวางสายโทรศัพท์

ครอบครัวที่ 2 เป็นครอบครัวน้องแอค น้องจากไปเมื่อเดือน พ.ย. 51

“สวัสดิ์ดีค่ะแม่ น้องแอค พยาบาลกึ่งเด็ก เป็นจิ้งได้น้อ ตอนนี้เฮ็ดหยังอยู่”

“อ้อ๊ย พ่อใครแทนแล้วหละคุณกึ่ง ป่คือใหม่ๆ กินข้าวกะบ่แซบนอนกะบ่หลับ มีแต่นอนฮ้องไห้ คิดเห็นเต่หน้าเพิ่น ยิ่งช่วงปีใหม่แรงแงคิดฮอด คิดเห็นยามเพิ่นไปเที่ยวเล่น”

“ช่วงแรกกะธรรมชาติเนาะ มันเป็นอาการปกติดอก” ฉันทให้กำลังใจ



“ช่วงนี้ไปแต่วัด ถ้าคิดฮอดลูกกะไปวัด ปีหน้าว่าจะเฮ็ดบุญบวชอุทิศให้เพิ่นอยู่ค่ะ”

“เฮ้า อย่าลืมน้องสาวเด้อ แม่น้องแฮค สิได้ร่วมเฮ็ดบุญนำ”

“ตอนนี้จะม่มีแม่ไอ้ต แม่ตักที่โทรคุยให้กำลังใจกันตลอด”

“ดีแล้วแหละ คุยกับผู้เพิ่นหัวอกเดียวกัน จั่งเข้าใจกันดีมาก ดีมากแม่น้องแฮค เดือนพฤษภาคม จะจัดกิจกรรมรำลึกถึงน้องผู้จากไป ช่วงเช้าจะทำกลุ่มถามข่าวสารทุกข์สุกดิบในกลุ่มที่ลูกเฮาเสียคือกัน ช่วงบ่ายจะพาเฮ็ดบุญอุทิศให้ลูก แม่น้องแฮคมาร่วมได้บ่”

“ได้ ได้ อยากไปคือกัน”

“เดียวได้วันแล้วจะแจ่งอีกทีเด้อ” ก่อนวางสายฉันพูดประโยคเดิมเหมือนที่พูดกับแม่ดรา ก่อน
“เป็นกำลังใจให้เด้อ”

คนที่ 3 ที่ฉันโทรหา คือ แม่น้องเจมส์ น้องเจมส์จากไปช่วงเดือนมีนาคม 2552

“สวัสดิ์ค่ะ แม่น้องเจมส์ พยาบาลกั๊กนะคะ ทำอะไรอยู่น้อ”

“อยู่บ้านเฉยๆ ค่ะ” เสียงตอบรับจากปลายสายจากแม่น้องเจมส์

“โทรมาให้กำลังใจค่ะ และติดตามถามข่าวว่าอยู่ยังไงเป็นยังไงตอนนี้”

“ดีขึ้นแล้วค่ะคุณกั๊ก แต่พ่อเขายังทำใจไม่ค่อยได้ พูดถึงจะกินข้าวไม่ลง ก็เขามีลูกชายคนเดียว”

“ดูแลจิตใจกันนะคะ ทางทีมเราก็ก่อนส่งใจไปช่วยนะ ส่ง CD รวบรวมภาพน้องเจมส์ รวมทั้งภาพ
ที่เราทำพิธีหรือโหลิกรรมน้องด้วยไปให้ ได้รับหรือยังคะ”

“ขอบคุณมากค่ะ ขอขอบคุณทุกๆ คนนะคุณกั๊ก พี่ๆ พยาบาล คุณหมอ และเป็นกำลังใจให้ทุกคน
ทำงานแบบทุ่มเทดูแลคนไข้”

“ขอบคุณแม่น้องเจมส์นะ ที่เป็นกำลังใจให้เรา ต่างก็เป็นกำลังใจซึ่งกันและกันนะ ปลายเดือน
จะเชิญแม่มาร่วมกิจกรรมรำลึกถึงน้องผู้จากไป พอจะไหวมั๊ย” ที่ฉันต้องถามคำนี้ เพราะว่าเคยชวนแม่
น้องเจมส์ครั้งหนึ่งแล้ว แต่ว่าช่วงแรกๆ บอกว่ายังไม่อยากมาโรงพยาบาลยังทำใจลำบาก คราวนี้เวลา
ผ่านไป 1 เดือนแล้ว จึงลองชวนอีกที

“O.K. ค่ะคุณกั๊ก” แม่เจมส์รับปาก

“ถ้าวันปลายเดือนพฤษภาคม เราเจอกันนะคะ” ก่อนวางสายฉันพูดประโยคเดียวกับที่พูดกับแม่
ดรา ก่อนและแม่แฮค



3 ครอบครัวที่ได้พูดคุยในวันนี้เป็น 3 ใน 10 กว่าครอบครัวสูญเสียที่อยู่ใน profile ที่ทีมนำทางคลินิกกุมารเวชกรรมของเราติดตามดูแล โดยมีฉันเป็นตัวแทนทีมจะเรียกว่าเป็น bereavement coordinator ของทีมก็ได้ค่ะ เพราะนอกจากจดหมายคลายทุกข์แล้ว การติดตามทางโทรศัพท์ก็มีความสำคัญ เราตามอย่างนี้ค่ะ สัปดาห์ที่ 1 ส่งจดหมาย สัปดาห์ที่ 2 เดือนที่ 2 เดือนที่ 6 เดือนที่ 12 จะโทรศัพท์ติดตาม โดยทุกครั้งที่ตามจะจดบันทึกไว้ในแฟ้ม profile ของครอบครัวสูญเสีย

คิดว่าเป็นกิจกรรมที่ทีมเราจะทำให้ได้ต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไปค่ะ คนที่ต้องสูญเสียลูกนั้น ความรู้สึกไม่ต้องบอกค่ะว่าทุกข์ทรมานขนาดไหน บางคนถึงกับจะฆ่าตัวตาย บางครอบครัวเศร้ามากๆ เวลาฝนตก ฝนตกแล้ว ลูกเราจะไปอยู่ไหน เพราะฉะนั้นการดูแลต้องดำเนินต่อไป ไม่ได้สิ้นสุดลงแค่เมื่อหนูจากไปแล้วส่งหนูกลับบ้านเท่านั้น แต่เมื่อหนูจากไป เราจะขอดูแลจิตใจพ่อแม่หนูต่อค่ะ



◆◆ จดหมายจากแม่ฮ่องเต้

พว.สุธีรา พิมพรัส

<https://www.gotoknow.org/posts/261515>

วันที่ 11 พ.ค. 52 ฉันทื่นปฏิบัติงานที่ ward ตามปกติ หลังทำงานได้สักพักจึงเดินไปที่มุมจดหมายเข้าของชาว 3ง ปรากฏว่ามีจดหมายจำหน่ายของถึงที่มการพยาบาลหอผู้ป่วย 3ง วงเล็บมุมของว่าจดหมายคลายทุกข์ กำลังใจแด่น้อง มองไปที่ชื่อผู้ส่งจดหมาย ทำให้มั่นใจว่าเป็นจดหมายจากแม่ฮ่องเต้ น้องเต้ที่ฉันพูดถึงป่วยด้วยโรคมะเร็งเซลล์เนื้อเยื่อระยะสุดท้าย มีลูกกลมโป่งที่ปอดได้ประมาณปีกกว่าแล้ว และอยู่ในโปรแกรมการดูแลของทีมนำทางคลินิกกุมารเวชกรรมของเรา เต้เสียชีวิตเมื่อวันที่ 8 เมษายน 2552 หลังเข้ารับการรักษาครั้งสุดท้ายที่โรงพยาบาลจตุรัส จ.ชัยภูมิ ได้ 6 วัน

29 เมษายน 2552

เรียนอาจารย์พัชรีและทีมแพทย์พยาบาลหอผู้ป่วยเด็ก 3ง

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในการให้การรักษาดูแลเอาใจใส่กับอาการเจ็บป่วยของน้องเต้เป็นอย่างดีมาโดยตลอด ดิฉันมีความชื่นชมในการเอาใจใส่ ให้คำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือต่างๆ โอกาสนี้จึงขอขอบพระคุณทุกท่านด้วยค่ะ

น้องเต้เข้ารับการรักษาตัวครั้งสุดท้ายที่โรงพยาบาลจตุรัสเมื่อวันที่ 2 เมษายน เวลา 18.00 น. เนื่องจากมีอาการหายใจหอบ เหนื่อยและปวดขามากเดินไม่ไหว ปวดตามเนื้อตามตัว แพทย์ที่โรงพยาบาลจตุรัสวินิจฉัยฉัยว่า เกิดภาวะน้ำท่วมปอดจากมะเร็งในระยะแพร่กระจาย จนกระทั่งทำให้เสียชีวิตในเวลา 09.07 น. ของวันที่ 8 เมษายน ก่อนที่จะเสียชีวิต แม่ได้พูดคุยกับน้องเต้ให้นึกถึงแต่เรื่องดีดี สิ่งดีดี ผู้มีพระคุณทั้งหลายรวมถึง ท่านอาจารย์พัชรี ครูพร ทีมแพทย์ พยาบาลหอผู้ป่วย 3ง ทุกท่าน รวมทั้งบ้านิจจากมูลนิธิสายธารแห่งความหวัง แม่รู้สึกดีมากที่น้องเต้ได้คุยกับอาจารย์พัชรีทางโทรศัพท์ ทั้งๆ ที่คุณแม่ไม่ทราบว่าคุณครูพูดว่าอะไรบ้าง ซึ่งในขณะนั้นน้องเต้ยังรู้สึกตัว รับรู้เรื่องที่คุยและเสียงตอบรับว่า ครับเมื่ออาจารย์วางสายเสร็จ เต้ได้คุยกับผู้อำนวยการโรงเรียนที่เต้เรียนอยู่ จบแล้วเต้ก็หมดลมหายใจ

คุณแม่รู้สึกเสียใจมาก ใจหาย วันนี้เกิดขึ้นกับเราจริงๆ เทรอ ถึงเวลาแล้วเทรอ มันเร็วเกินไป แต่ถ้ายึดเวลาออกไปอีก เขาก็ต้องทรมาณอีก ในความรู้สึกของแม่ที่ไม่อยากเห็นลูกทรมาณ บางครั้งก็เหมือนกับทำใจได้ เพราะพอจะรู้เหตุการณ์ล่วงหน้าจากที่คุณหมอเคยพูดไว้ ถึงแม่อาจารย์หมอจะเคยบอกไว้แล้ว แต่เมื่อถึงวันนี้จริงๆ ก็ยังเสียใจ สะเทือนใจ เมื่อใดที่มองเห็นเพื่อนร่วมชั้นเรียน นึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา

มีใครพูดถึง ถ้ามาถึงก็จะรู้สึกเสียใจและสะเทือนใจทันที แต่ก็ไม่ถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ เป็นบางครั้งเท่านั้น

ฝากเรียนถามอาจารย์พัชริตด้วยนะคะว่า หนังสือที่อาจารย์ให้น้องเต๋มาอ่านเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย จะให้ส่งคืนหรือเปล่า ถ้าไม่รับคืน คุณแม่จะบริจาคให้ห้องสมุดโรงเรียน รบกวนเวลาอาจารย์ และทีมแพทย์พยาบาลมาพอสมควรแล้ว

สุดท้ายขอฝากให้กำลังใจผู้ปกครองและผู้ป่วยทุกคนที่กำลังต่อสู้กับโรคมะเร็งร้าย ให้มีกำลังใจต่อสู้กับปัญหาต่างๆ จนถึงที่สุด

ระลึกถึง
คุณแม่น้องเต๋

นอกจากข้อความในจดหมายแล้ว แม่ น้องเต๋ยังตอบแบบประเมินความสามารถในการปรับตัวหลังสูญเสีย และบอกเราผ่านแบบประเมินมาว่า

1. ในช่วงวันแรกที่น้องเสีย ร้องไห้ ไม่เชื่อในสิ่งที่เกิดขึ้น และคิดอะไรไม่ออก
2. นอนไม่หลับช่วง 4 วันแรกหลังน้องเสีย จนถึงวันเผา
3. รู้สึกผิดว่าดูแลน้องได้ไม่ดีเท่าที่ควรช่วง 10 วันก่อนเสียชีวิต
4. ยังเฝ้าหวนรำลึกถึงภาพความทรงจำเก่าๆ
5. ปัจจุบันยอมรับการสูญเสีย แต่ยังคงเศร้าและร้องไห้เมื่อพูดถึง แต่สามารถทำงานได้ไปสอนหนังสือได้และรู้ว่าชีวิตต้องดำเนินต่อไป ยังมีลูกสาวคือน้องของเต๋ที่ต้องดูแล
6. สิ่ง que ช่วยให้ดีขึ้นคือกำลังใจจากครอบครัวและญาติ ความห่วงใยจากบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์
7. ต้องการให้โรงพยาบาลเป็นกำลังใจให้ และพูดคุยให้คำปรึกษาได้ตลอด 24 ชั่วโมง
8. หลังได้รับจดหมายรู้สึกดีใจและพึงพอใจมาก ทีมการพยาบาลหอผู้ป่วยเด็ก 3ง ให้ความห่วงใยและระลึกถึงครอบครัวของเรา

จดหมายฉบับนี้ ได้รับอนุญาตจากคุณแม่ น้องเต๋ ในการเผยแพร่แล้วเพื่อเป็นวิทยาทาน



◆◆ รำลึกถึงน้องผู้จากไป

พว.สุธีรา พิมพรัส

<https://www.gotoknow.org/posts/279770>

23 ก.ค. 52

ได้นัดหมายครอบครัวสูญเสียมาทำกิจกรรมร่วมกัน ตื่นแต่เช้า หลังจัดแจงอาบน้ำแต่งตัวให้ลูกชายส่งลูกขึ้นรถให้พ่อไปส่งแล้ว จึงขับรถบึ่งมาที่โรงพยาบาล ที่นัดหมายของเรา วันนี้จริงๆ แล้วนัดมา 4 ครอบครัว พอใกล้ถึงวัน โทรมายกเลิก ดิฉันระ สูดท่ายเหลือเพียง 1 ครอบครัว คือ ครอบครัวน้องหญิง น้องหญิงเป็นคนไข้มะเร็งปมประสาท (neuroblastoma) น้องหญิงจากเราไปเมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2551 ด้วยวัยเพียง 7 ขวบ นับถึงวันนี้ก็ 11 เดือนแล้ว ทีมยังติดตามดูแลต่อเนื่องจนถึงวันนี้ (ตามปกติเราจะดูแลต่อถึง 1 ปี)

ครอบครัวน้องหญิงเคยมาร่วมกิจกรรมรำลึกถึงน้องผู้จากไปแล้วเมื่อครั้งที่สูญเสียใหม่ๆ หากจำไม่ผิด ต.ค. 51 ซึ่งครั้งนั้นมีแม่ ยาย และน้องของหญิงมาร่วม และเดือน ม.ค. 52 เราจัดค่ายสร้างเสริมพลังชีวิตที่ไร่ภูพานรีสอร์ท คุณยายของหญิงและยายทวดก็มาร่วมกิจกรรม วันนี้เป็นอีกครั้งหนึ่งที่เราได้เชิญคุณยายมาร่วมกิจกรรมเนื่องจากแม่และพ่อไปทำงานที่กรุงเทพฯ แล้ว ฉันทและครูพรพาคุณยายมุ่งหน้าไปที่หออภิบาลหลวงปู่่มั่น ฐริทัตโต (หอสงฆ์อาหาร) ซึ่งอยู่ที่ชั้น 10 อาคาร 19 ชั้น

ครูพรคือครูโครงการเพื่อคุณภาพชีวิตเด็กป่วยโรงพยาบาลศรีนครินทร์ ครูพรเป็นอีกท่านหนึ่งที่ช่วยเหลือเด็กและครอบครัวในด้านจิตใจ และคนนี้แหละค่ะที่สอนงานฝีมือให้กับเด็กๆ และคุณพ่อคุณแม่ โดยเฉพาะหังส์สีขาว ที่ตอนนี้เรียกว่า พบเป็นกันทุกคนแล้ว จนถือว่า ครูพรนี่นะค่ะ เข้าไปนั่งอยู่ในใจเด็กๆ และคุณพ่อคุณแม่แทบจะทุกครอบครัวไปแล้ว มีน้องโย หนึ่งในทีมการพยาบาลที่น่ารักและดูแลคนไข้ด้วยหัวใจ humanized health care และน้องหญิงก็รักพี่เอยมาก

ขณะที่ทานข้าวไป เราก็อุดคุยกันไปถึงเรื่องราวน้องหญิง ซึ่งปกติก็จะชวนคุยก่อนไปทำบุญ แต่วันนี้คุณยายมาคนเดียว ก็เลยทานข้าวไปคุยไป สิ่งที่ได้เห็นวันนี้คือ

1. รอยยิ้มบนน้ำตาของคุณยาย เมื่อพูดถึงหลานที่จากไป และทราบว่าคุณยายและทุกคนในครอบครัวกำลังดำเนินชีวิตได้อย่างปกติแล้ว



2. ความประทับใจที่มีต่อทีมการดูแลรักษา ประทับใจท่านอาจารย์สุรพล เวียงนนท์ ครูพร ป้าเกศ และทีมการพยาบาล 3ง ทุกคนที่รักน้องหญิงเหมือนลูกหลาน “อยากให้โรงพยาบาลอื่นดูแลคนไข้ได้แบบนี้” ชาวบ้านพูดกัน และคุณยายประทับใจแม่คนไข้คนหนึ่ง คือ แม่น้องไอ้ต ที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ในวันที่น้องหญิงจะเสียชีวิต วันนั้นมีแม่ไอ้ตคอยอยู่เคียงข้าง
3. ดีใจที่วันนี้ได้มาทำบุญอุทิศให้น้องหญิง “ยายทวดบอกว่าให้มาป่านี่ น้องหญิงนั่งรอแล้ว” หลังทานข้าวเสร็จ ด้วยความที่ฉันเองขับรถเข้าเมืองไม่ได้ จึงอาสาขับไปส่งที่ศาลาริมทาง แต่น้องโยอาสาขับรถไปส่งคุณยายที่บขส. เยี่ยมมากน้องโย แล้วฉันก็ส่งคาร์ตคุณยายด้วยเงินกองทุนผู้ป่วยเด็กมะเร็งที่สนับสนุนโครงการนี้มา (โครงการรำลึกถึงน้องผู้จากไป) ซึ่งเป็นหนึ่งในโปรแกรมการดูแลเพื่อให้พ้นผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้



◆◆ ราลิกถึงน้องผู้จากไป (memorial service)

พว.สุธีรา พิมพ์รส

<https://www.gotoknow.org/posts/356088>

วันศุกร์ที่ 30 เมษายนที่ผ่านมา เป็นอีกครั้งสำหรับการจัดกิจกรรมราลิกถึงน้องผู้จากไป กิจกรรมนี้ถือเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมสำหรับโปรแกรมการดูแลเพื่อให้พ้นผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย bereavement care program ที่ฉันได้พัฒนาขึ้น นับตั้งแต่ทำงานอยู่ที่หอผู้ป่วยเด็กมะเร็ง 3ง วันนี้เป็นครั้งแรกสำหรับการจัดกิจกรรมนี้ กับบทบาทใหม่ คือ พยาบาลหน่วย palliative care

กลุ่มผู้ป่วยและครอบครัวในครั้งนี้เป็นกลุ่มผู้ป่วยมะเร็ง เราเริ่มกิจกรรมตั้งแต่ 9 โมงเช้า โดยมีครอบครัวสูญเสียเข้าร่วมกิจกรรม 2 ครอบครัว และทีมการพยาบาลหอผู้ป่วยเด็ก 3ง คือ พี่สุดารัตน์ และน้องเอลผู้ช่วยจากโครงการ Best Holistic Care for Children with Cancer ทีมนำกุมารฯ ตอนแรกน้องอาร์มันักสังคนสงเคราะห์จะมาช่วย แต่ติดภารกิจ ส่วนที่เกดก็ติดภารกิจเช่นกัน

ฉันเริ่มกิจกรรมด้วยการกล่าวทักทายและแนะนำตัวพร้อมทั้งแจ้งวัตถุประสงค์ของการทำโครงการและกิจกรรมในวันนี้ และสอบถามสารทุกข์สุกดิบครอบครัวสูญเสียว่า ตอนนี้เป็นอย่างไร

เริ่มด้วยแม่ น้องเอล (นามสมมุติ) ลูกเสียชีวิตเมื่อ 16 มีนาคม 2553 นับถึงวันนี้เดือนกว่าแล้ว ความรู้สึกคือยังเศร้า แต่ดีขึ้นกว่าช่วงแรกมาก ตอนนี้มีคิดถึงบ้าง บางครั้งคิดแล้วก็ร้องไห้คนเดียว คิดถึงช่วงที่พาเขามารักษาที่โรงพยาบาล มีลูกทั้งหมด 3 คน ตอนนี้อีเลีย 2 คน ลูกที่เหลือนี้เป็นกำลังใจให้แม่มีชีวิตต่อไป เมื่อคืนฝันถึง ฝันว่าลูกบวชเป็นพระพุทธรูปมาหา ตั้งแต่ลูกเสียชีวิตไม่เคยฝัน ฉันเลยบอกว่า “ลูกคงจะไปดีแล้ว” ฉันหันไปถามพ่อบ้าง แล้วคุณพ่อเป็นอย่างไร พ่อบอกว่า “ผมก็ยังเศร้านึกกะคิด ยามไม่คิดก็พอลอย” พ่อ น้องเอลสื่อสารกับกลุ่มเป็นภาษาท้องถิ่นซึ่งหมายถึง เวลาคิดถึงลูกก็รู้สึกคิดถึงมาก แต่เวลาไม่คิดก็รู้สึกตัวเองอยู่ได้ และจากที่ฉันมองดูพ่อจากภายนอกก็เป็นจริง บางทียังมีท่าที่เหม่อลอย แต่สิ่งหนึ่งที่พ่อเอสปอกกับกลุ่มคือ “แต่ผมก็พยายามที่จะเข้มแข็งไม่ร้องไห้ ไม่เท่าแม่” 2 คนก็คอยให้กำลังใจซึ่งกันและกันตลอดมา

ขณะพูดคุยแลกเปลี่ยนและให้กำลังใจ ฉันก็พยายามค้นหา grief ของแต่ละครอบครัวว่าเป็นอย่างไร อยู่ใน stage ไหน มีครอบครัวผู้ป่วยเด็กมะเร็งที่อยู่ระหว่างการรักษามาร่วมเข้ากลุ่มด้วย

ส่วนอีกครอบครัวหนึ่งเป็นครอบครัวน้องเจ (นามสมมุติ) คุณยายมาคนเดียว แม่และพ่อเลี้ยงไปทำงานที่กรุงเทพฯ แล้ว หลานเสียชีวิตวันที่ 25 มีนาคม 2553 คุณยายบอกว่า ยังให้แม่โทรหาป่าเกิด เรื่องการถอดสายสวนปัสสาวะ เพราะกลับมาเสียชีวิตที่บ้าน ป่าเกิดยังได้แนะนำวิธีถอดสาย (ตอนนั้นป่าเกิด



อยู่ที่ประเทศลาว) วันที่เสียชีวิตพ่อที่ไม่ค่อยได้มาดูแลเพราะกินเหล้า จนกระทั่งทั้งครอบครัวและน้องไปวันที่ทำพิธีมาบปอกี พ่อกับย่าก็มาร่วม ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้ไม่เคยมาสนใจเลยดี คิดว่าน้องคงดีใจที่พ่อมาส่งเขา

ฉันได้ถามถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับครอบครัวหลังจากที่น้องเสียชีวิตคืออะไร แม่ น้องเอสบอกว่าตอนนี้ต้องเป็นหนี้อยู่ประมาณหนึ่งแสนบาท ซึ่งเป็นค่าใช้จ่ายและหนี้สินที่พอกพูนมาตั้งแต่เริ่มรักษาน้อง และผลกระทบที่เกิดขึ้นมากๆ ก็คือ ด้านจิตใจ เคยนอนกอดลูก เคยนอนด้วยกันสามคนพ่อแม่ลูก แต่วันนี้ต้องนอน 2 คน ส่วนครอบครัวน้องเจ ผลกระทบที่เกิดขึ้นก็คือเรื่องจิตใจ ด้านเศรษฐกิจไม่มีปัญหา

หันมาทางครอบครัวผู้ที่กำลังต่อสู้กับมะเร็งร้าย ครอบครัวแรกเป็นเด็กวัยรุ่น รักษากันมาตั้งแต่เด็กเลยนับถึงปัจจุบัน 15 ปีแล้ว สิ่งที่คุณแม่บอกกับกลุ่มก็คือ “ตอนนี้ได้แต่สู้ เพราะโรคกลับมาอีก ต้องมานั่งนับหนึ่งให้ยาใหม่ แต่ลึกๆ ก็มีความกลัวว่า วันหนึ่งจะต้องเป็นตัวเองที่ต้องสูญเสีย รู้สึกว่าแม่ น้องเอสกับยายน้องเจนั้นผ่านจุดนี้ไปแล้ว คงโล่งๆ แต่เราไม่รู้เมื่อไหร่ แต่ตราบดีที่ลูกยังมีหวัง ลูกยังหวังว่าจะหาย หวังว่าจะได้แต่งงานมีครอบครัว เราก้ยังไม่สิ้นหวัง”

ส่วนอีกหนึ่งครอบครัวก็เช่นเดียวกัน รักษามาแล้ว 6 ปี พ่อแม่ไม่เคยมาช่วยดูแล มีปู่กับย่าที่พาหลานมารักษาตลอดระยะเวลา 6 ปี ต้องต่อสู้กับภาวะเศรษฐกิจ ถ้าจะมาพบหมอมิเฉพาะค่ารถก็มา ขากลับค่อยว่ากัน บางครั้งอยู่โรงพยาบาลต้องอดข้าว เพราะกลัวไม่มีค่ารถกลับบ้าน “อดไว้ไปกินบ้านเรา” ในกลุ่มต่างแลกเปลี่ยนและ share ความรู้สึกซึ่งกันและกัน และสิ่งหนึ่งที่ฉันได้เห็นและเรียนรู้ก็คือ การเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกัน และให้กำลังใจกันในกลุ่ม การพูดคุยผ่านไปประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง จึงได้เวลาสรุปกิจกรรมกลุ่มวันนี้ สุดท้ายฉันฝากทุกคนว่า ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน ขอขอบคุณทุกคนที่มาในวันนี้ ขอขอบคุณที่ทำให้เราได้เรียนรู้ได้ทำสิ่งที่ดี

เสร็จจากการพูดคุยจึงได้พาครอบครัวไปทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้น้องที่หอผู้ป่วยสงฆ์อาพาธ ฉันนำกล่าวถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ที่ท่านอาพาธและมารักษาที่หอสงฆ์ พร้อมกล่าวคำอุทิศส่วนกุศลแก่น้องทั้งสองคนผู้ล่วงลับ

เสร็จจากนี้จึงพาครอบครัวไปรับประทานอาหารกลางวันพร้อมกับประเมินผลการทำกิจกรรมก่อนจะส่งยายน้องเจ และพ่อแม่ น้องเอสกลับบ้านด้วยใจที่ปิติยินดี ทั้งสองครอบครัวพึงพอใจและเห็นด้วยกับกิจกรรมดีๆ นี้ ฉันทิ้งท้ายว่าหากจัดครั้งต่อไปหรือโอกาสต่อไป จะเชิญมาร่วมอีก ครั้งต่อไปอาจจะมาเป็นจิตอาสาให้กำลังใจเพื่อนที่กำลังเผชิญกับการสูญเสีย ถึงตอนนั้น หวังว่าทุกคนคงจะดีขึ้นแล้ว



กิจกรรม memorial เราเริ่มในกลุ่มเด็กมะเร็งก่อน plan ต่อไปก็คือ จะได้ขยายผลไปในหอผู้ป่วยเด็กในแผนกการพยาบาลกุมารเวชกรรมซึ่งฉันจะรับผิดชอบโดยตรง ในบทบาทของ palliative care service ของโรงพยาบาล ส่วนคุณพิศสมัยกำลังเรียนรู้ที่จะนำโปรแกรมนี้ไปให้การช่วยเหลือคนไข้ผู้ใหญ่

ขอขอบคุณ

รศ.ศรีเวียง ไพโรจน์กุล หัวหน้าหน่วย palliative care

รศ.สุรพล เวียงนนท์ oncologist ประธานโครงการ Best Holistic Care for Children with Cancer และสนับสนุนงบประมาณในการทำโครงการ

อาจารย์จินตนา บุญจันทร์ หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล

อาจารย์ศิริพร มงคลถาวรชัย รองหัวหน้าฝ่ายการพยาบาลด้านคลินิกบริการ

นางสุชีลา เกษตรเวทิน ผู้ตรวจการแผนกการพยาบาลกุมารเวชกรรม

นางสาวสุดารัตน์ สุภาพงษ์ หัวหน้าหอผู้ป่วยเด็ก 3ง และทีมผู้บริหารแผนกการพยาบาลกุมารเวชกรรมทุกท่าน

นางสาวเกศณี บุญยวัฒน์นางกุล พยาบาล APN สาขาการพยาบาลเด็ก

ผู้ป่วยเด็กมะเร็งและครอบครัวทุกคน



◆◆ ฟ้าหลังฝน ...ของริน

พว.สุธีรา พิมพ์รส

<https://www.gotoknow.org/posts/261665>

เช้าวันนี้ถือว่าเป็นวันหยุดพักผ่อนอีกหนึ่งวัน อากาศใช้ก็ยังไม่ค่อยคลายหายดี หายจากไข้แต่ว่ามาปวดฟันอีก โอ๊ย ! พระศุกร์เข้าพระเสาร์แทรกจริงๆ เลยช่วงนี้ เห็นที่ต้องไปทำบุญเยอะๆ แล้ว ขณะเก็บกวาดบ้านในตอนเช้าเสียงโทรศัพท์ดังขึ้น ต้นสายคือ ริน..ริน ไข้แล้ววันนี้ฉันมีนัดกับรินที่คลังเลือดกลาง เป้าหมายคือเพื่อบริจาคเลือด

รินเป็นหญิงสาวที่เพิ่งผ่านพ้นวัยแรกรุ่น หน้าตาสวย ผิวสีเข้ม นัยน์ตาคมขำ ฉันมีโอกาสได้รู้จักรินเพราะรินคือแม่ของคนไข้ที่มานอนรักษาอยู่ที่ตึกที่ฉันทำงานอยู่ ฉันยังจำภาพแรกๆของรินได้เสมอ วันนั้นรินอุ้มลูกน้อยวัย 7 เดือนเศษมารับการรักษาโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว และต้องต่อสู้กับโรคมะเร็งร้ายกับลูกโดยลำพังโดยปราศจากพ่อของลูก มีเพียงยาย แม่ของรินเท่านั้นที่มาคอยเฝ้าดูแลหลาน

หลังจากต่อสู้กับมะเร็งร้ายได้ปีกว่า รินและลูกก็ต้องพ่ายแพ้ให้กับมันอย่างเลือกไม่ได้ หลังจากที่ย้ายลูกไป รินเอาแต่กินเหล้าเมาชนิดไม่ลืมหลืมตา จนกระทั่งอาเจียนเป็นเลือด ฉันเขียนจดหมายติดตามให้กำลังใจรินในนามทีมการพยาบาลหอผู้ป่วยเด็ก 3ง และโทรศัพท์ติดตามถามข่าวรินอย่างต่อเนื่องด้วยความห่วงใย เวลานั้นผ่านไป 3 เดือนรินมีอาการดีขึ้นและคิดว่าไม่ควรจะทำตัวเหลวไหล เหล้าไม่ใช่สิ่งที่จะแก้ปัญหา ฉันบอกรินว่าควรจะต้องตั้งสติใหม่และตั้งหน้าตั้งตาทำงานและดูแลลูกที่เหลืออยู่อีกคนให้ดีที่สุด

เมื่อคิดได้ รินมุ่งหน้าเข้ากรุงเทพฯ และตั้งหน้าตั้งตาทำงานเก็บเงินเพื่อจะได้เงินมาทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับลูก รินเป็น case ที่ฉันต้องเฝ้าติดตามอย่างใกล้ชิด อาจจะมากกว่า case อื่นๆ ที่ฉันดูแลแล้วว่าทุกคนผ่านความเศร้าโศกไปได้ด้วยความราบรื่น และดูจะไม่มีอุปสรรคเท่าใดนัก แต่ริน ฉันต้องติดตามทางโทรศัพท์บ่อยครั้ง เพื่อให้แน่ใจว่าเธอสบายดี และในที่สุดเมื่อเวลาผ่านไปได้ 4 เดือน ทีมนำทางคลินิกกุมารเวชกรรมของเราจัดกิจกรรมค่ายสร้างเสริมพลังชีวิตผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งและผู้ดูแลขึ้น ฉันจึงตัดสินใจชวนรินไปด้วย เพื่อจะดูว่ารินเป็นอย่างไร รินตอบตกลงที่จะไปกับเรา และครั้งนี้ที่พบริน รินดีขึ้นมาก ฉันจึงรู้สึกวางใจ จากนั้นการสื่อสารระหว่างรินกับฉันก็เป็นไปอย่างต่อเนื่อง จนคิดว่ารินน่าจะ o.k. แล้ว และในการจัดกิจกรรมค่ายฯ ครั้งต่อมาเมื่อ ม.ค. 52 รินก็มาร่วมกิจกรรมกับเราอีก คราวนี้รินมาในฐานะอาสาสมัคร เพื่อให้การช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนผู้ป่วยเสีย "1 ปีผ่านไป"



แล้วคะ หนูสบายแล้วตอนนี้” นี่คือนั่งที่รินบอกกับทุกคน ขณะนั่งทำกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนผู้สูญเสีย และทุกครั้งหลังกลับจากกิจกรรมค่าย รินก็จะชวนฉันไปบริจาคเลือดก่อนกลับบ้านทุกครั้ง

ฟ้าหลังฝน ย่อมเป็นฟ้าที่สดใสเสมอ และวันนี้เป็นวันที่รินได้พบกับคำว่าฟ้าหลังฝน รินกลับมาที่ติ๊กเด็ก 3ง และซื้อของมาบริจาคให้กับเด็กๆ พร้อมทั้งมาทักทายพี่ๆ พยาบาลที่เคยดูแลลูกของริน และขอบคุณสำหรับการช่วยเหลือให้กำลังใจรินมาโดยตลอด นับจากวันที่น้องจากไป ก.ค. 50 ถึงวันนี้ 1 ปีแล้ว วันนี้นรินมีงานทำที่ดี มีเงินพอที่จะส่งให้แม่ได้ใช้จ่ายและดูแลลูกสาวของรินอีกคน ฉันส่งรินขึ้นรถกลับบ้านหลังเสร็จจากการบริจาคเลือดแล้ว พร้อมกับคำพูดอวยพรริน “ขอให้รินโชคดีนะ พี่ยังเป็นกำลังใจให้รินเสมอ มีอะไรก็โทรมาได้ตลอด ถ้ามีกิจกรรมออกค่ายพี่จะโทรไปชวนรินอีกนะ” รินส่งยิ้มให้ฉัน และยิ้มวันนี้ของรินฉันเชื่อว่า รินมีความสุข

ในวันที่มาร่วมกิจกรรมค่ายสร้างเสริมพลังชีวิตผู้ป่วยเด็กมะเร็งและผู้ดูแล รินได้ให้กำลังใจเพื่อนผู้สูญเสียด้วยกัน



◆◆ กว่าจะก้าวผ่านมาได้ถึงวันนี้

รังสิมา บุญยภูมิ

<https://www.gotoknow.org/posts/599927>

เรื่องราวคุณแม่ของ ‘น้องอ่อง’ เด็กวัย 4 ขวบ ป่วยเป็นมะเร็งและรักษาอยู่ 6 ปี จึงเสียชีวิต

ไม่คิดเหมือนกันว่าตัวเองจะผ่านมาได้เช่นนี้ หากย้อนกลับไปตอนสูญเสียน้องอ่องใหม่ๆ ต้องยอมรับว่า ‘แทบตาย’ เหมือนกัน

3 เดือนแรก ร้องไห้เกือบทุกคืน ทำงานบ้านไป คิดถึงขึ้นมา ก็น้ำตาร่วง ทรมานแทบขาดใจจริงๆ คำถามต่างๆ นานาผุดขึ้นในสมอง มีแต่คำว่า “ทำไม”

“ทำไม น้องอ่องต้องมาจากเราไป”

“ทำไม น้องอ่องต้องป่วย”

“ทำไม ชะตาชีวิตเราต้องเป็นแบบนี้”

ฯลฯ

เฉียดบ้ำเลยก็ว่าได้ เคยแม้กระทั่งโทรหาจิตเวช

อะไรทำให้ผ่านมาได้ คงต้องบอกคำเดียวคือ ‘สติ’ เท่านั้น ที่ทำให้ผ่านมาได้จนถึงวันนี้ ด้วยวิถีชีวิตเป็นคนชอบเก็บตัว ไม่ชอบสังคม และต้องใช้ชีวิตคนเดียวหลังสูญเสียน้องอ่อง เพราะเรามีกันแค่ 2 คน แม่ลูกเท่านั้น หากตั้งสติไม่ได้ นึกภาพไม่ออกเหมือนกันว่าจะจะเป็นเช่นไร

โชคดี ที่เป็นคนค่อนข้างตั้งสติได้เร็ว (ในทุกเรื่อง) หลังจากจมอยู่กับความโศกเศร้า ตามปกติวิสัยของคนที่ยังเป็นปุถุชนคนธรรมดา ที่ยังมีรัก โลก โกรธ หลง ก็พยายามตั้งสติ และคิดว่า “เราจะมีชีวิตอยู่อย่างนี้ไม่ได้ (มันทรมาน)”

“ชีวิตต้องดำเนินต่อไป” คำนี้ต้องท่องไว้ จากนั้นเริ่มหาอะไรทำให้หลุดพ้นจากสภาพเดิมๆ เริ่มเปิดร้านอินเทอร์เน็ต เพราะเป็นงานที่ชอบ ไปเรียนต่อ หลังทิ้งการเรียนมา 2 ปี เพราะเชื่อว่า ความรู้ต้องทำให้เราพัฒนาไปในสิ่งที่ดี แล้วมันก็จะค่อยๆ ผ่านไป

ผ่านไป 6 เดือน ยังคิดถึงน้องอ่องอยู่ตลอด แต่พยายามทำตัวให้วุ่นวายกับงาน กับการเรียน ความคิดถึงก็บรรเทาเบาบางลงบ้าง ลดอาการเจ็บปวดจากความคิดถึงได้พอสมควร แต่อย่างที่บอก “ชีวิตต้องดำเนินต่อไป” ต้องท่องคำนี้ไว้ตลอด



เคยได้คุยกับเพื่อนๆ ที่ต้องสูญเสียเช่นเดียวกัน อาการแต่ละคนไม่ต่างกัน ตอน 3 เดือนแรก อาการสาหัสกันทุกคน (ที่ได้คุย) เช่น ยังทำใจยอมรับการจากไปไม่ได้ จนต้องคิดว่า แเค้ยังอยู่ในบ้านกับเรา อย่างตัวเองเมื่อจะออกไปนอกบ้าน ก็จะพูดขึ้นมาเหมือนน้องอ่องยังอยู่กับเราว่า “ม้าม้าไปข้างนอกก่อนนะ เดี่ยวม้าม้ามา” หรือเมื่อกลับเข้าบ้านแล้ว ก็จะพูดว่า “น้องอ่อง ม้าม้ากลับมาแล้ว” เมื่อกินของที่น้องอ่องชอบ ก็จะชวนเค้ากินด้วย เป็นเช่นนี้อยู่ช่วงแรก เพื่อนที่อาการสาหัสพอกัน ก็เล่าให้ฟัง ครอบครัวเค้ามีด้วยกัน 4 คน เมื่อลูกชายจากไป ก็เหลือ 3 คน แต่เวลาทานข้าว เค้าก็จะตักข้าว 4 จานเหมือนเดิม และคอยเรียกลูกชายมาทานด้วยตลอด

ถามว่า บ้ามัย ที่ทำไปแบบนั้น คิดว่าไม่บ้าหรอก แต่ถ้าไม่ทำซิ อาจจะทำตัวเองหาย มาถึงวันนี้ ทำให้คิดได้ว่าบางครั้งเราต้องปลดปล่อยมันออกมาบ้าง อย่าไปกดดันหัวใจเราให้มากไปกว่านี้เลย “ความสูญเสียมันทำให้เราเสียศูนย์” พอสมควรแล้ว อะไรที่สามารถปลดปล่อยความทุกข์ที่มันท่วมท้นอยู่ในใจได้บ้าง ก็ทำไปเหอะ ถ้าสิ่งนั้นไม่ได้ทำให้คนรอบข้างเดือดร้อน เมื่อได้ปลดปล่อยออกมาเรื่อยๆ อีกไม่นานมันก็ค่อยๆ หดไปจากใจเอง แล้วหัวใจเราจะเข้มแข็งขึ้น

ก่อนหน้าที่จะเสียน้องอ่อง เคยนั่งคิดว่าจะใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างไรเมื่อไม่มีน้องอ่อง คิดว่าตัวเองคงทนไม่ได้แน่ แล้วก็กลับมาถามตัวเองอีกเช่นกันว่า ถ้าทนไม่ได้แล้วจะทำอย่างไร ตอนนั้นหาคำตอบให้กับตัวเองไม่ได้ แต่เมื่อมาถึงวันนี้ ต้องตอบว่า ชีวิตก็ดำเนินต่อไปเองตามครรลองของมัน มันไม่ได้โหดร้ายอย่างที่คิดไว้ ยังมีความสุขให้เราได้พบพานบ้าง หรืออาจจะเจอปัญหาบางอย่างให้เราต้องแก้ไข ตามวิถีชีวิตของคนทั่วไป

1 ปี ผ่านไป

2 ปี ผ่านไป

คงต้องบอกว่า ยังระลึกถึงอยู่ตลอด แต่ด้วยภาระงาน มีหน้าที่ต้องทำ มีปัญหาต้องแก้ จึงทำให้คืนวันค่อยๆ ผ่านไป สภาพจิตใจเข้มแข็งขึ้น ยังโชคดีที่เมื่อฝันเห็นน้องอ่อง มักจะฝันเห็นในบรรยากาศดีๆ เช่น หลังสุดที่จำได้ ฝันว่าน้องมาหา โห ดีใจมากๆ กอดลูบเนื้อตัว ดูน้องอ่องเป็นหนุ่มขึ้น ได้ถามน้องไปว่า “ไปอยู่ทางโนนเป็นยังงัยบ้าง” น้องอ่องตอบว่า “เค้าให้เรียนหนังสือ” (ตอนมีชีวิตอยู่ น้องอ่องไม่ได้เรียนหนังสือ) เลยบอกน้องอ่องว่า “อืมม...ให้คิดซะว่า น้องเข้าโรงเรียนประจำนะ แล้วแวะมาหา ม้าม้าบ้างนะ” ฟังดูก็ตลกดี เพราะคิดเสมอว่า น้องอ่องจะไปอยู่อย่างไร จะมีสภาพอย่างไร ทุกครั้งที่ฝันถึงน้องอ่อง เค้าจะมาปรากฏในภาพที่ติดตลอด เป็นหนุ่ม สูงขึ้น โตขึ้น ทำให้เรารู้สึกดี คลายกังวล หายห่วงน้องอ่องไปเยอะทีเดียว นี่คือส่วนหนึ่งที่ทำให้เรามีกำลังใจ ข้ามผ่านมาได้ถึงทุกวันนี้

“สติ คือสิ่งที่ต้องมี ตั้งสติให้ได้ อยู่ในโลกของความจริง และชีวิตต้องดำเนินต่อไป”

ระลึกถึงน้องอ่อง



◆◆ ร้องไห้...จนชาวเลียน้ำตา

พว.กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ

<https://www.gotoknow.org/posts/600015>

กร (นามสมมติ) มาโรงพยาบาลด้วยอาการปวดกระดูกสันหลัง โดยไม่คาดคิดว่าจะป่วยเป็นมะเร็งปอดระยะสุดท้ายที่มีการลุกลามไปกระดูกสันหลัง ความฝันและอนาคตที่วางแผนไว้ต้องพังทลาย แม่กอบ (นามสมมติ) รับไม่ได้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เธอแอบร้องไห้บ่อยๆ โดยไม่ให้กรเห็น กรอายุ 27 ปี อาชีพวิศวกรไฟฟ้า (เรื่อน้ำมันระหว่างประเทศ)

ดิฉันได้รู้จักกับกรและแม่กอบในระหว่างที่ต้องมารับการฉายรังสีเพื่อบรรเทาปวด 10 ครั้ง มีอยู่วันหนึ่งที่คุณแม่เดินออกจากห้องตรวจหลังจากคุยกับแพทย์ เธอเดินออกมาพร้อมน้ำตาแล้วพูดเพื่อตลอดเวลาเหมือนคนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ “สมุนไพร...ก็เอาไม่อยู่ๆๆ” แล้วเดินมาหาดิฉันบอกว่า “พาไปส่งที กลับไม่ถูก” ดิฉันรับรู้ว่าเธอคงเสียใจ สับสนมากจนจำทางกลับตึกไม่ได้ทั้งๆ ที่อยู่โรงพยาบาลมาเดือนกว่า ดิฉันจึงบอกน้องพยาบาลว่าจะไปส่งคุณกอบ จากการสังเกตพบว่า คุณกอบรับไม่ได้กับการเจ็บป่วยของลูก และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเศร้าโศกจากการสูญเสียที่ผิดปกติในอนาคต ดิฉันได้เยี่ยมคุณกรได้ประมาณ 10 ครั้ง หลังจากนั้นคุณกรก็เสียชีวิต ในช่วงที่ได้เยี่ยมผู้ป่วยได้ติดต่อประสานงานกับหอผู้ป่วย ญาติ เพื่อนสนิทคุณกอบเพื่อช่วยดูแลอย่างใกล้ชิด

หลังจากคุณกรเสียชีวิตไป 3 เดือน ดิฉันได้รับโทรศัพท์จากคุณกอบ “พี่จำกอบได้ไหม”

ดิฉันถามย้ำว่า “กอบไหน”

คุณกอบ “กอบ แม่น้องกร”

ดิฉัน “จำได้ แต่ทำไมเสียงอู้อี้”

คุณกอบร้องไห้ “กอบบิบบจุมุกรอกเหล้ามา 5 วัน และสัปดาห์ที่แล้วกอบขับรถให้ลึบล้อเหยียบ” “กอบนอนไม่หลับ เห็นแต่หน้าลูกกร”กอบรำพึงรำพันถึงลูกประมาณชั่วโมงกว่า เธอเล่าว่าเพื่อนสนิทญาติไม่สามารถปลอบใจเธอได้ เพราะเขาเหล่านั้นก็ร้องไห้ไปด้วย เธอบอกไม่ต้องการหมोजิตเวช

รุ่งเช้าดิฉันนำเรื่องราวทั้งหมดมาปรึกษา อ.เต็มศักดิ์ แพทย์รังสีรักษา ที่จะช่วยเหลือคุณกอบอย่างไร และในขณะนั้น ดิฉันตัดสินใจจะเดินทางไปหาคุณกอบ โดยเกรงว่าการสนทนาทางโทรศัพท์ไม่ได้ผล ระหว่างทางที่จะซื้อตั๋วเดินทาง ได้พบกับน้องพยาบาล (เคยมีประสบการณ์ภาวะจากการเศร้าโศกที่ผิดปกติ 4 ปี ต้องรับยาจิตเวช) ดิฉันได้ปรึกษาน้องพยาบาลว่าจะช่วยอย่างไร โดยน้องพยาบาลแนะนำว่า “อยู่กับปัจจุบัน” ในที่สุดดิฉันตัดสินใจว่า จะโทรศัพท์ไปก่อน ถ้าไม่ได้ผลค่อยเดินทางไปหาคุณกอบ



ดิฉัน “กอบเป็นอย่างไรบ้าง”

คุณกอบ “(ร้องไห้) เหมือนเดิมไม่ได้ขึ้น ยังนอนไม่ได้ เห็นภาพลูกตลอด...” เธอเล่าเรื่องราวต่างๆ เป็นเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง จนกระทั่งเธอพูดว่า “กอบร้องไห้...จนขาลื่นน้ำตา”

ดิฉันถามว่า “ชาวเป็นใคร”

คุณกอบ “ชาวคือเหมียว ที่กอบและลูกกรเอามาเลี้ยงแต่เล็กๆ”

ดิฉัน “บ้านกอบมีแมว หมากี่ตัว”

คุณกอบ “แมว 7 ตัว หมากี่ตัว 7 ตัว ทุกตัวเป็นหมาแมวข้างถนน เอามาเลี้ยงจนอ้วนกลม มีบ้านเหมียวให้อยู่ทุกตัว ยกเว้นเจ้าชาวที่ให้อยู่ในห้องนอน”

ดิฉัน “ตอนนี้หมาแมวเป็นอย่างไรบ้าง”

คุณกอบ “ซิม”

ดิฉัน “เพราะเขาเหล่านั้นรักกอบ อยากให้กำลังใจแต่พูดไม่ได้ และที่บ้านมีต้นไม้ไหม”

คุณกอบ “มีต้นข่อยป่าใหญ่ 2 ต้น ไม่เคยตัดกิ่งก้าน มีนกมาอาศัยหลายร้อยตัว”

ดิฉัน “ต้นข่อยอยากเอากิ่งก้านโอบกอดกอบบอกว่ารัก เป็นกำลังใจและขอบคุณกอบที่ให้เขาเติบโต ส่วนนกอยากบอกว่ารัก เป็นกำลังใจและขอบคุณที่ให้เขาอาศัยอยู่ แต่นั่นแหละอยากเห็นหมา แมว ต้นไม้ นก กอบถ่ายรูปส่งมาให้ดูได้ไหม”

คุณกอบ “ได้ค่ะ”

หลังจากนั้นกอบต้องใช้เวลาจับหมา แมวแต่ละตัวถ่ายภาพ ถ่ายภาพต้นไม้และนกซึ่งต้องใช้เวลาเป็นสัปดาห์ อันเป็นกลอุบายให้คุณกอบอยู่กับปัจจุบัน ในที่สุดคุณกอบสามารถประกอบอาชีพและใช้ชีวิตได้ตามปกติอยู่กับปัจจุบัน



◆◆ วันตายของลูก คือวันที่พ่อและแม่จะกระโดดตึก

พว.กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ

<https://www.gotoknow.org/posts/600018>

โจ๊ก (นามสมมติ) ผู้ป่วยชายไทย อายุ 23 ปีป่วยเป็นมะเร็งสมองมา 7 ปี เริ่มป่วยตอนอายุ 15 ปีรักษาโดยการผ่าตัด เคมีบำบัดและฉายรังสี เนื่องจากโจ๊กเป็นลูกชายคนเดียวของแม่จัน (นามสมมติ) และพ่อจวง (นามสมมติ) ทั้งสองท่านรับไม่ได้กับการเจ็บป่วยของลูก จึงพยายามค้นคว้าวิธีการต่างๆ นอกจากการรักษาทางแพทย์แผนปัจจุบันมารักษาเยียวยา เช่น ยาสมุนไพรทั้งในและต่างประเทศ แพทย์ทางเลือกอื่นๆ เป็นต้น จนกระทั่งมีหนี้สินกับธนาคาร 2 ล้านโดยเอาสวนยางไปจำนอง

วันหนึ่งคุณโจ๊กต้องมารับการรักษาในโรงพยาบาล ด้วยอาการชักเกร็ง เรียกไม่รู้รู้สึกตัว มีปัญหาเรื่องการหายใจลำบาก แขนขาอ่อนแรง ทีมแพทย์ พยาบาล ช่วยโดยการใส่ท่อช่วยหายใจ และแจ้งว่ามะเร็งกระจายไปที่ก้านสมอง ในระหว่างนั้น แม่จันมาเป็นลมอยู่ที่หน้าห้องฉายรังสี ดิฉันและน้องพยาบาลมาช่วยกันดูแลและรายงานแพทย์รังสีมาดูอาการ คุณจันเล่าว่า “เขอนอนไม่หลับและรับประทานอาหารไม่ได้มา 2 วัน พอจะรับประทานอาหารในจานก็เต็มไปด้วยทะเลน้ำตา” และกล่าวต่อว่า “รับไม่ได้ถ้าลูกเสียชีวิต วันตายของลูก พ่อและแม่จะกระโดดตึก”

ดิฉันรับฟังและเปิดโอกาสให้คุณจันระบายความรู้สึกและไปเยี่ยมคุณโจ๊ก ดิฉันนำเรื่องนี้มาปรึกษาทีมการรักษาเจ้าของไข้และหอบผู้ป่วยว่า “คุณจันและคุณจวงมีความคิดจะกระโดดตึกในวันที่คุณโจ๊กเสียชีวิต ให้ทางหอบผู้ป่วยและญาติช่วยดูแลอย่างใกล้ชิด” หลังจากนั้นไม่นานผู้ป่วยได้รับการเจาะคอใช้เครื่องช่วยหายใจไปอยู่ที่บ้านและเสียชีวิตที่บ้าน แต่ในระหว่างนั้นบางช่วงอาการของคุณโจ๊กแยลง เช่น ความดันตก มีไข้จากการติดเชื้อทางเดินหายใจ พ่อจวงจะวิ่งไปที่ระเบียงทุกครั้ง ญาติต้องลื้อคตัวไว้ ช่วงที่กลับไปบ้านมีทีมเยี่ยมบ้านจากโรงพยาบาลใกล้บ้าน ทีมดูแลเครื่องช่วยหายใจ และดิฉันไปเยี่ยมพร้อมแพทย์เจ้าของไข้ /แพทย์-พยาบาลวิสัญญี /เภสัชกร จิตอาสา ไปประมาณ 3 ครั้ง (โดยแม่จันและพ่อจวงขอความช่วยเหลือ)

สรุปการช่วยเหลือแม่จันและพ่อจวงให้ไม่มีภาวะเศร้าโศกจากการสูญเสียที่ผิดปกติ

1. การดูแลพ่อ-แม่คุณโจ๊ก โดยรับฟังความทุกข์ เปิดโอกาสให้ได้ระบาย ยอมรับและเข้าใจ
2. ให้คำปรึกษาช่วยเหลือเมื่อพ่อ-แม่คุณโจ๊กมาขอความช่วยเหลือ เช่น อาการเปลี่ยนแปลงต่างๆ การอยู่เป็นเพื่อนพร้อมทั้งให้กำลังใจ การส่งกลับบ้าน เป็นต้น



3. ติดต่อประสานงานให้ทีมแพทย์/พยาบาลหอผู้ป่วยรับทราบว่าคุณแม่คุณโจ๊กคิดอย่างไร เพื่อหาทางช่วยเหลือโดยปรึกษาทีมทางจิตเวช
4. ติดต่อประสานงานกับญาติพี่น้องคุณโจ๊กเพื่อสังเกตและเฝ้าระวังการฆ่าตัวตายของคุณแม่คุณโจ๊ก
5. ติดต่อประสานงานทีมเครื่องช่วยหายใจ อ.แพทย์ อ.เภสัชกรเยี่ยมบ้านเพื่อประเมินการใช้เครื่องช่วยหายใจและประเมินอาการ และรวมถึงการใช้ยาต่างๆ นอกจากนี้ยังติดต่อประสานกับ อสม. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลใกล้บ้านให้ดูแลต่อเนื่อง เป็นต้น
6. การดูแลต่อเนื่องสม่ำเสมอ ระหว่างการรักษาจนถึงสิ้นสุดการรักษาและรวมถึงการดูแลคุณแม่คุณโจ๊กหลังการเสียชีวิต
7. เนื่องจากคุณแม่คุณโจ๊กจะไปนั่งที่วัดทุกวัน หลังจากคุณแม่คุณโจ๊กเสียชีวิต จึงติดต่อประสานงานกับเจ้าอาวาส/ผู้นำชุมชนที่พ่อแม่คุณโจ๊กรักเคารพนับถือช่วยดูแล



◆◆ การดูแลเพื่อให้พ้นผ่านระยะเศร้าโศกจากการสูญเสีย

พว.เบญจมาศ วงศ์ฉวีวรรณ

<https://www.gotoknow.org/posts/600202>

ถ้าดูตามหัวข้อแล้ว น่าจะเป็นการดูแลภายหลังจากการสูญเสีย แต่ตามความจริงแล้ว การจะทำให้การดูแลญาติหรือผู้ดูแลให้สามารถผ่านพ้นความเศร้าโศกระยะการสูญเสียได้นั้น

1. เราได้เริ่มเตรียมความพร้อมไว้ก่อนตั้งแต่ช่วงในระยะเวลาท้ายของผู้ป่วย โดยจากประสบการณ์ที่ผ่านมา มักจะใช้วิธีให้ญาติหรือผู้ดูแลสวดมนต์ร่วมกับผู้ป่วย ซึ่งในขณะที่สวดมนต์ร่วมกัน ขณะที่ผู้ป่วยไม่เสียชีวิตนั้น เป็นการหันเหความสนใจความวิตกกังวลต่างๆ ให้มาสนใจกับบทสวด ในขณะที่เดียวกัน เมื่อผู้ป่วยเสียชีวิตก็แนะนำให้ผู้สูญเสียสวดมนต์เพื่อส่งถึงผู้เสียชีวิต ถ้ารู้สึกคิดถึง รู้สึกเศร้าใจ ให้สวดมนต์ควบคู่กับการพูดให้ข้อคิดเตือนสติ ผู้เสียชีวิตจะไม่สบายใจได้ ถ้าเราเสียใจมากไม่ดูแลตัวเอง

2. รับฟังอย่างสนใจเมื่อผู้สูญเสียระบายในความรู้สึกผิด ให้กำลังใจและสะท้อนกลับเป็นช่วงๆ ถึงสิ่งที่ผู้ดูแลทำในสิ่งดีๆ ให้กับผู้เสียชีวิต เพื่อไม่ให้ผู้สูญเสียไม่รู้สึกละอายใจ

ภรรยาที่เสียสามีด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจเฉียบพลัน “ถ้าพาเข็ลมาตั้งแต่มีอาการ ไม่ให้เข็ลไปอาบน้ำก่อน น่าจะทัน”

พยาบาล “แต่ที่มีสติมากนะคะ และตัดสินใจถูกละณะที่หยุดรถ CPR (cardio-pulmonary resuscitation ปฏิบัติการช่วยฟื้นชีวิต) พี่เขาเป็นระยะ และพาพี่เขาแวะ รพ.ก่อน เป็นบางคนหรือเป็นตัวหนู คงอาจทำได้ไม่ตีเท่าพี่นะคะ”

บุตรสาวที่สูญเสียมารดาด้วยโรคมะเร็งตับ “ถ้าหนูสนใจในความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับแม่อีกนิด คงตรวจพบมะเร็งได้เร็วกว่านี้”

พยาบาล “หนูลองทบทวนดีๆ นะคะ อาการของแม่ไม่ค่อยชัดเจนหรือเปล่าคะ มีแต่ไอท้อง หนูไม่ผิดหรอกคะ”

3. ไปร่วมแสดงความเสียใจในงานศพ วัตถุประสงค์คือ การประเมินภาวะความเศร้าโศกจากการสูญเสีย

พ่อที่สูญเสียภรรยาไม่ถึงปีด้วยมะเร็งเต้านมต้องมาสูญเสียลูกชายอีกด้วยมะเร็งตับ “เมื่อคืนภรรยา มาเข้าฝัน เขาบอกเขาจะเอาลูกไปดูแล เขาให้ผมดูแลลูกที่เหลืออีกคน ตอนแรกผมรู้สึกแย่มาก แต่ถ้าผมเป็นอะไรไปอีกคน ลูกชายคนเล็กจะทำอย่างไร” แสดงว่าผู้สูญเสียปรับตัวได้



4. แต่กรณีในรายที่ปรับตัวไม่ได้ก็หาผู้ดูแล ส่วนมากที่เจอบ่อย คือ สามีสู้สูญเสียภรรยา บางรายจะเสียชีวิตตามภรรยา จะให้ลูกหลานเพิ่มเวลาในการดูแลผู้สูญเสีย ทั้งเรื่องอาหาร ให้บุตรหลานสลับเปลี่ยนกันมาหาหรืออยู่เป็นเพื่อนผู้สูญเสีย ในวันหยุดพาผู้สูญเสียไปวัดเพื่อทำบุญให้กับผู้เสียชีวิต หรือพาไปเที่ยวไปพบผู้คนที่ได้ไม่หมกมุ่นอยู่กับความเสียใจ เป็นการช่วยผู้สูญเสียและเป็นการช่วยให้บุตรหลานไม่เศร้าโศกไปด้วย เพราะต้องหาเวลาดูแลพ่อ จากประเด็นนี้ได้ข้อคิดจากสังคมชนบท เมื่อบ้านไหนมีผู้เสียชีวิต เพื่อนบ้านจะมาเที่ยวหาพูดคุยชีวิตของผู้ป่วย หรือมานอนเป็นเพื่อนเป็นเดือน

5. โทรศัพท์ติดตามหลังจากจากจากผู้ป่วยเสียชีวิต ณ 1 อาทิตย์ 1 เดือน เพื่อติดตามการปรับตัว ถ้าในรายที่ปรับตัวไม่ได้ จะมีทีมเยี่ยมบ้านตามไปเยี่ยมบ้าน สามารถส่งปรึกษาจิตแพทย์ได้เลย

ผู้สูญเสียบางรายไปทรมานในการปฏิบัติธรรมทำสมาธิอย่างจริงจัง หลังสวดมนต์ประจำทุกวัน และได้ปฏิบัติธรรมกับทางโรงพยาบาลช่วงผู้ป่วยนอนในโรงพยาบาล

ผู้สูญเสียบางราย เอาเวลาที่ว่างไปออกกำลังกายแทน เพื่อไม่ให้ไม่มีเวลาว่าง ทำให้น้ำหนักลดลง การจัดการกับภาวะเศร้าโศกก็จะประสบความสำเร็จ เตรียมความพร้อมแต่แรก ประเมินเป็นระยะ ให้คำแนะนำตามเหมาะสม หาผู้ดูแลผู้สูญเสียที่เหมาะสมจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้ผู้สูญเสีย



◆◆ การเยียวยาตนเอง
ทพญ.วิสาขา ใฝ่งาม

<https://www.gotoknow.org/posts/600417>

หลังจากที่พ่อเสียชีวิตลง บรรยากาศในบ้านก็เปลี่ยนไป แม่ย้ายจากห้องนอนใหญ่ที่เคยอยู่กับพ่อมานอนกับน้องสาวและหลานเป็นเวลา 6 เดือน คาดว่าแม่คงทำใจไม่ได้ แต่แม่ก็ไม่ได้มีอาการซึมเศร้าใด เพราะทุกคนในครอบครัวเชื่อว่า พ่อได้ใช้ชีวิตอย่างดีงามแล้ว ถึงพ่อไม่อยู่บนโลกนี้ แต่โลกใหม่ที่พ่ออยู่ต้องสบายแน่ๆ เรามักจะพูดถึงพ่อเวลาเดินทางไปร้านอาหารกันว่า วันนี้ไปกินข้าวกันนะพ่อนะ พ่อมาด้วยต้องสั่งเมนูนี้แน่ๆ เลย แล้วก็หัวเราะกันอย่างสนุกสนาน แม่ไม่ได้มีอาการเศร้าให้เห็น สิ่งที่ช่วยเยียวยาจิตใจชั้นดีของแม่ได้ก็คงเป็น การทำหน้าที่ต่างๆ แทนพ่อ การไปจ่ายตลาดและใส่บาตรทุกวัน เปลี่ยนดอกไม้และพวงมาลัยในห้องพระ และสวดมนต์เป็นประจำทละหลายๆ ครั้ง ทั้ง อิติปิโส และบทอื่นๆ คงเป็นสิ่งที่ทำให้แม่ได้รำลึกถึงพ่ออย่างมีความสุข

น้องสาวก็เช่นกัน การรำลึกถึงพ่อโดยการทำความดีและขยันสวดมนต์มากขึ้น ส่วนหลานวัย 4 ขวบ ก็บ่นถึงตาเป็นระยะๆ ว่าคิดถึง เวลาขึ้นไปกราบรูปตาที่บนห้อง ก็จะเข้าไปกระซิบกระซาบข้างๆ รูปเสมอๆ นานๆ ไปก็บ่นออกมาว่า “คิดถึงตา เมื่อไหร่จะกลับมาละ” หรือบางครั้งก็พูดว่า “อยาก จะขอเวลาสวรรค์ซักแป๊บนึงได้มั๊ย ให้ตากลับมาเยี่ยมบ้าง คิดถึง” ...ทำเอาคนในบ้านทั้งซึ่งทั้งขำปนกันไป

ในส่วนของตัวเอง วันแรกที่สูญเสียพ่อนั้น ร้องไห้อย่างหนัก จนแม่ต้องมาปลอบ มีความคิดแวบหนึ่งเข้ามาว่า พ่อไม่อยู่ ก็ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไปแล้ว แต่มันก็เป็นแค่ความคิด เพราะเรารู้ว่า เราก็ต้องอยู่เพื่อคนในครอบครัวต่อไปอีกเช่นกัน ช่วงนั้นตัดสินใจลางาน 1 เดือน เพื่อรักษาใจตนเอง ระยะเวลาที่ลางานได้ทบทวนเรื่องราวหลายๆ อย่าง และทำสิ่งดีๆ ให้กับตัวเอง พบสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและตระหนักรู้ว่า การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในบ้านเป็นการเปลี่ยนแปลงใหญ่ที่มีผลกระทบต่อใจ ...แต่ก่อนเคยรู้สึกที่ คนเราเกิดมาทุกคนก็ต้องตาย เตี้ยวกแก่ เตี้ยวป่วย มันเป็นเรื่องธรรมดาของโลก จึงมองการสูญเสียเหล่านั้นเป็นเรื่องธรรมดา แม้ในวันที่ลุงข้างบ้านเสียชีวิต เราก็มองเช่นนั้น ไปงานศพเท่าที่ว่างเหมือนไปงานทั่วๆ ไป เห็นน้องสาวลูกของลุงร้องไห้ก็รู้สึกว่ามันธรรมดาแต่พอมาวันนี้..เป็นวันที่เราสูญเสีย...มองน้องข้างบ้านที่ช่วยงาน...เข้าใจความรู้สึกแค้นมากขึ้น...เดินไปขอโทษเค้า ที่ตอนงานศพพ่อเค้า เราไม่ค่อยได้ใส่ใจ ตอนนี้เราเข้าใจแล้ว



การทำงานของเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในการรักษาของพ่อ ที่มีผลกระทบต่อหัวใจ ทำให้เราเกิดความตระหนักว่า เมื่อเราได้พบเจอกับคนๆ หนึ่ง คนไข้ ผู้ที่มาติดต่ออะไรก็ตามกับเรา สำหรับเรา มันอาจจะ เป็นงานที่ทำอยู่บ่อยๆ เคยชิน แต่กับบางคน เป็นครั้งแรกและอาจจะเป็นอย่างเดียวที่เจอกัน อาจจะพูด ไม่รู้เรื่อง เบลอๆ งงๆ ก็จะปฏิบัติต่อกันด้วยความเมตตาที่สุดเท่าที่ทำได้

การเยียวยาตนเอง

1. เมื่อเสร็จงานศพพ่อ ก็ได้เดินทางไปค่ายสุขภาพวิถีธรรม หอมเขียว ใจเพชร กล้าจน จ.มุกดาหาร เป็นค่ายสุขภาพและมีการปฏิบัติธรรมด้วย เป็นค่ายพระไตรปิฎก กินอาหารสุขภาพมือเดียว และฟังธรรมะ ทำให้น้ำตาเหือดแห้งไปได้ ใจดีขึ้น มีกัลยาณมิตรรอบๆ ตัวให้กำลังใจ
2. เดินทางไปปฏิบัติธรรมที่วัดดอยธรรมเจดีย์ จ.สกลนคร เป็นวัดปฏิบัติแนววัดป่า ก็ทำให้จิตใจ สบาย มีความสุข และสวดมนต์ภาวนาทุกวัน
3. ลงเรียนศิลปะบำบัดแนวมนุษยปรัชญา ได้ใช้งานศิลปะ วาดรูป ปั้นดินเป็นการเยียวยาตนเอง ทั้งหมดที่ได้ทำเพื่อช่วยฟื้นฟูตัวเอง คลายความเศร้าจากการคิดถึงพ่อ เวลาผ่านไปร่วมปี ทุก อย่างค่อยๆ ดีขึ้นจากที่เห็นรถ ambulance วิ่งผ่านแล้วใจสั่นทุกครั้งนึกถึงเหตุการณ์วันที่ พ่อเสียชีวิต น้ำตาจะไหลเป็นอยู่ร่วมปี นึกถึงเรื่องราวช่วงนั้นเมื่อไหร่ ก็น้ำตาจะไหล ก็ค่อยๆ คลี่คลายขึ้น เมื่อไหร่ที่นึกถึงพ่อ...พ่อก็อยู่ในตัวเราเสมอ การทำสิ่งดีๆ พูดอะไรดีๆ ก็เป็นการ ทำเพื่อพ่อได้ แม้ว่าเราจะไม่ได้อยู่ด้วยกันแล้ว



◆◆ คำพูดประโยคเดียว

พว.รติกร พรอนวงค์

<https://www.gotoknow.org/posts/600856>

ดิฉันมีประสบการณ์การสูญเสียแล้วซ้ำอีกในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ครอบครัวดิฉันมีด้วยกัน 4 คน พ่อ แม่ ตัวดิฉัน และน้องชาย ใครๆ ก็คิดว่าครอบครัวดิฉันอบอุ่น มีความสุข เพียงพร้อม พ่อแม่รับราชการ ครู ดิฉันเรียนพยาบาล จบทำงาน ทุกอย่างไปได้สวย เมื่อดิฉันเรียนจบ ทำงาน เหลือแค่น้องชายที่กำลังเรียน ปวช. เหตุการณ์ ณ ตอนนั้น น้องชายเป็นความหวังเดียวที่ทุกคนในบ้านทุ่มเท

แต่แล้ววันหนึ่ง เมื่อเพื่อนน้องชายมาที่บ้านในตอนดึก บอกพ่อกับแม่ว่า น้องชายประสบอุบัติเหตุหลังจากกลับจากทำโมเดลกับเพื่อนที่วิทยาลัย ข่าวร้ายที่เกิด ทำให้พ่อกับแม่ล้มทั้งยืน เมื่อรู้ว่าน้องชายได้เสียชีวิตแล้ว ซึ่งขณะนั้น ดิฉันลงเวรบายไม่เป็นอันได้อยู่ เมื่อทราบข่าว รีบหาทุกโรงพยาบาลในหาดใหญ่ เมื่อพ่อกับแม่มาถึง เหมือนโลกทั้งโลกได้แตกสลายลงไปต่อตา ความมีดม่นได้เกิดขึ้นในครอบครัวเล็กๆ นี้ แม่เกิดภาวะซึมเศร้า พ่อและดิฉันจึงต้องช่วยกันประคับประคอง แม้ว่าต้องนอนร้องไห้คนเดียวก็ตาม จะไม่พยายามให้ครอบครัวรู้ว่า น้องชายสุดที่รักยังคงวนเวียนในความคิดถึงที่สุด แต่ต้องเข้มแข็งเพื่อพ่อและแม่

จากวันนั้น ด้วยวัยที่เพิ่มขึ้น พ่อกับแม่คาดหวังในตัวดิฉันมากและมากขึ้น ที่จะให้สร้างครอบครัวที่สมบูรณ์อีกครั้ง จนวันหนึ่งได้เจอชายที่เข้ามาเป็นคู่ชีวิต และร่วมสร้างครอบครัวที่สมบูรณ์ แต่งงานได้ปีกว่าๆ มีลูกน้อย 1 คน พ่อกับแม่แสนจะมีความสุข ลาออกจากราชการเพื่อมาดูแลหลานรัก เนื่องจากดิฉันกับสามีไม่ได้ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันตลอด ด้วยภารกิจราชการเดิมที่เป็นตำรวจ นปส. จ.ปัตตานี พอมีครอบครัว ขอย้ายหน่วยงาน ลังกัด บช.ปส. (ปราบปรามยาเสพติด) ได้ย้ายมาอยู่หาดใหญ่ด้วยกัน ช่วยกันเลี้ยงเด็กน้อยอันเป็นที่รักของครอบครัว

แต่แล้ว เหตุการณ์ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้นอีกครั้ง เมื่อตีคืนนั้น มีโทรศัพท์จาก รพ.ชุมพรว่า สามีได้ประสบอุบัติเหตุรถพลิกขณะปฏิบัติหน้าที่ทำให้ถึงแก่ความตาย ที่คิดได้ตอนนั้น แล้วลูกๆ ยังเพิ่งหัดเดินเองนะ !!!! จะอยู่กับยังไงละที่นี่ ?? ได้แค่กอดลูกน้อยไว้ในอ้อมกอด โลกทั้งโลกล่มสลายไปชั่วข้ามคืน



ทำไม ทำไม แล้วก็ทำไม ?????? คำถามที่วนเวียนเข้ามามามากมาย ... ทำไมต้องเป็นชั้น ? ทำไมต้องเกิดเหตุการณ์นี้กับชั้น ? แล้วชั้นจะอยู่ยังไง ? แล้วลูกละ ยังต้องการการดูแลนะ พุดยังไม่คล่อง เดินยังไม่เก่ง ต้องเป็นกำพรว้าพ่อแล้วหรือ จะอยู่กันยังไง หนีบ้านเป็นล้าน หนีรถอีก ดูแลลูกอีก เงินเดือนตอนนั้นแค่มีเงินเดือนเองนะ จะอยู่กันยังไง ??? ทำไม ทำไม ทำไม ตั้งหลักไม่ถูกจริงๆ

ความเข้มแข็งหมดไป มีแต่คำถามที่ไม่มีคำตอบให้ตัวเอง นอนก็นอนไม่หลับ งานก็ทำไม่ได้ ลับสนวนวนวายไปหมด เข้าใจคำว่าสติแตกอย่างลึกซึ้ง หันไปมองลูก ก็ได้แต่คิดว่า ทำไมเราต้องเจอชะตากรรมที่เลวร้ายซ้ำแล้วซ้ำอีก ได้แต่ส่งสารลูก แต่ด้วยสติที่หลุดลอยไม่สามารถดูแลลูกและคนในครอบครัวได้รวมทั้งตัวเอง สติแตก.... นอนไม่หลับ อดนอน มีอสัง ล่องลอย แล้วจะทำงานได้อย่างไร เมื่องานที่ทำ คือ พยาบาลที่ต้องดูแลคนอื่น รับผิดชอบชีวิตคนอื่นได้อย่างไร ในเมื่อชีวิตตัวเองยังเอาตัวไม่รอด ลาป่วยก็แล้ว ลากิจก็แล้ว

มากมายหลายคำพูดที่คอยให้กำลังใจ “ไม่เป็นไรนะ ปลงซะนะ” “สู้ๆ เดี่ยวก็ทำได้” “เป็นกำลังใจให้นะ เดี่ยวมันก็ดีขึ้น” “ปลงซะนะ” “ทำให้สงบนนะ ทำสมาธิ สวดมนต์แล้วจะได้ปลงได้” ขอบคุณทุกคนทุกกำลังใจ รู้ว่าทุกคนเป็นห่วง เข้าใจนะ เข้าใจ แต่มันยากมากนะ ทำไม่ได้ ไม่โดนไม่รู้หรอก มันนิ่งไม่ได้ ในเมื่อคำถามมันยังไม่มีคำตอบ ใครช่วยตอบก็เข้าไปในสมอง ในเมื่อใจยังปฏิเสธกับเหตุการณ์ที่เกิด

แล้วก็ตัดสินใจพบจิตแพทย์ ยาก็แล้ว กินไป นอนได้ด้วยฤทธิ์ยา ทำงานได้ก็เพราะยา แต่ยังไม่สามารถทำงานที่ต้องรับผิดชอบสูงๆ ที่เสี่ยงต่อชีวิตผู้อื่นได้ แคंपุด แคंपอบ แค้มั้ม เพราะฤทธิ์ยาเท่านั้น เป็นเช่นนี้ 3 ปีที่ต้องใช้ยาบำบัดจิต ไม่สามารถควบคุมความคิดที่ฟุ้งซ่าน ไม่สามารถควบคุมอาการซึมเศร้าได้เลย

วันหนึ่ง สิ่งทีละเลยมามากตลอด ได้แต่คิดหาคำตอบของชีวิต ที่ไม่มีคำตอบใดๆ เพราะปฏิเสธการสูญเสียมาตลอด จนลูกน้อยร้องเรียกหาแม่ แล้วเดินเข้ามาเช็ดน้ำตาซ้ำแล้วซ้ำอีก แล้วบอกว่า “แม่คับ กอดน้องหน่อย น้องรักแม่”

ตอนนั้นแค่คำพูดประโยคเดียว กับสายตาที่จ้องมองด้วยความรักที่บริสุทธิ์ ทำให้เกิดคำตอบกับตัวเองว่า “ชั้นต้องลุกขึ้นมาแล้วนะ ชาติที่อ่อนแรง มือที่ไร้พลังต้องปกป้องชีวิตอีกหนึ่งชีวิตให้รอด”

เวลาทั้งหมดที่มี จึงทำทุกอย่างเพื่อชีวิตน้อยๆ นี้ ล้มลุกคลุกคลานก็ต้องสู้ ตั้งแต่นั้นมา ยาที่เคยใช้เพื่อบำบัดตัวเองก็หยุดเอง หากจุดยืนให้ตัวเอง สร้างความเข้มแข็งให้ตัวเองด้วยคำว่า “รักลูกทุกอย่างต้องสู้” เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ความแข็งแกร่ง ร้องไห้ไม่ถ้วน เหนื่อยแสนสาหัส กัดฟันสู้ทุกเหตุการณ์ จนทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น ไม่ว่าจะเหนื่อยมากแค่ไหน กำลังใจสร้างจากคนใกล้ตัวที่สุด



พ่อ แม่ ที่เคยสูญเสียลูกชายที่รัก ต้องคอยให้พลังกับลูกที่สูญเสียสามี คอยช่วยเหลือหลานรักอย่างดีที่สุด เพื่อให้ลูกลุกขึ้นสู้ได้อย่างเต็มกำลัง พลังใจที่สำคัญที่สุดคือตัวเอง ที่บอกกับตัวเองตลอดเวลาว่า “สู้กันเอง สู้กันทำได้”

ตลอดเวลาที่ผ่านมา เคยมีหลายคนขอให้เขียนเรื่องราวที่ดิฉันได้ประสบมา แต่ไม่สามารถเขียนจนจบได้ด้วยคามไม่หนึ่งในอารมณ์ เข้มแข็งไม่พอที่จะย้อนไปคิดถึงวันเหล่านั้น แต่เวลาที่ผ่านมาจากวันนั้น ลูกน้อยอายุ 1 ปี 9 เดือน จนวันนี้ เด็กชายคนนั้นโตขึ้น อายุ 12 ปี 3 เดือน เราอยู่ได้ เราทำได้ เราเข้มแข็งขึ้นมาก เราเรียนรู้ที่จะส่งพลังให้ตัวเองและคนรอบข้าง เรียนรู้ที่จะรักตัวเอง และเพื่อแผ่ความรักให้กับคนรอบข้าง เรียนรู้ที่จะใช้ความสงบนิ่งที่แข็งแกร่งยืนข้างๆ ผู้ที่กำลังอ่อนแรงในจิตใจได้พักพิง กำลังใจสร้างได้จากตัวเองเสมอ

วันนี้ ขอขอบคุณเรื่องราวที่ผ่านเข้ามา เป็นบทเรียนให้แข็งแกร่ง ต่อจากนี้ทุกวันคือวันสำคัญ ทำเดี๋ยวนี้ เวลาไปกับบุคคลที่รักให้มีความสุขเสมอเหมือนไม่มีวันพรุ่งนี้

รติกร พรอนวงค์ (พลรักษ์)



◆◆ เขียนถึงแม่

มนต์ศักดิ์ ชัยวีระเดช

<https://www.gotoknow.org/posts/601806>

1 มกราคม 2559

เวลา 14.30 น.

เขียนที่บ้าน

ถึงแม่

ผ่านมา 56 วันแล้ว วันนี้เป็นวันปีใหม่พอดี ลองนั่งทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นตลอด 3 ปีที่ผ่านมา จำได้ว่าครอบครัวเราไปเที่ยวล่าสุดที่ครบทุกคน ช่วงปลายปี 2555 พวกเราไปเที่ยวเคแอล มะละกา ยะโฮร์บารู และสิงคโปร์ เที่ยวแบบสุดเหวี่ยงมาก ไปเลโก้แลนด์ ไปยูนิเวอร์แซลสตูดิโอ กระจกหน้ากินๆๆ เที่ยวๆๆๆ ขำสุดที่ทุกคนไปขึ้นเครื่องเล่นทริดิทธานสปอร์เมอร์ เหวี่ยงซะจนกลัวแม่จะเป็นลม ต้องคอยจับไหล่แม่ แล้วคอยถามว่าโอเคนะ ปากกับแม่ก็ผ่านเครื่องเล่นนี้มาได้อย่างสุดยอดจนต้องยกนิ้วให้

กลับจากทริปนั้นแม่บอกว่าขาบวม คุณลี้เลยพาแม่ไปตรวจ แล้วเราก็ได้รู้ว่าแม่เป็นมะเร็ง วินาทีที่รู้ก็คงไม่ต่างจากครอบครัวอื่นๆ เสียใจ กลัว ทำตัวไม่ถูก แอบร้องไห้ กลัวการจากไปมากที่สุด สิ่งที่ทำได้ในตอนนั้นคือ การอยู่ให้กำลังใจ ถ้าทำได้จะมาโรงพยาบาลกับแม่ทุกครั้ง จูงมือแม่ไปห้องฉายแสง มีเค้ก มีป้า มีคุณลี้ คุณฟู หลานๆ ไปด้วยทุกครั้ง ทุกคนต่างช่วยสลับกันมาดูแลแม่ เค้ายังจำได้เลยที่แม่บอกว่า มีคนทักแม่ว่าหน้าใสเหมือนไม่ได้เป็นอะไร ทั้งๆ ที่ต้องฉายแสง เค้ายึดที่ส่ายไปไววนั้นลี้แม่มีพลังใจดีก็ส่งผลให้อะไรดีๆ เราผ่านปีนั้นมาได้สบายๆ

ปีต่อมงานเยอะมาก เจอเรื่องก็เยอะ แต่ก็ภูมิใจนะที่เค้ายังกลับบ้านมาหาแม่ได้ ได้มาดูแล ได้มากอดให้กำลังใจ ถึงแม้ว่าจะเป็นช่วงเวลาไม่นาน เค้ายึดแต่คิดในใจว่า ปากกับแม่ช่างเป็นคู่แท้จริงๆ ช่วงนี้แม่นอนโรงพยาบาลบ่อย หลานสาวเชื่อว่า เค้ายกลับมาแทบไม่ได้นอนบ้าน เพราะนอนแต่โรงพยาบาล ทุกครั้งที่กลับหรือโทรศัพท์ไปหา แม่ก็จะบอกว่าไม่ต้องเป็นห่วง เค้ายึดแต่บอกแม่ทุกครั้งว่า เรื่องไปๆ กลับๆ เนี่ยสบายมาก ดูอย่างป้าลี้ ป้าแปดสิบแล้วยังนอนเฝ้าแม่ทุกวัน จากคนแมนๆ ไม่เคยทำงานบ้าน ตื่นเช้าทุกวันไปตลาดไปซื้อใบหญ้านาง ผัก ผลไม้ หมู เห็ด เบ็ด ไก่ สารพัดมาทำกับข้าว มาปั่นน้ำผักให้แม่กินทุกวัน ชักผ้าให้ อาบน้ำ เช็ดตัวให้ พาเข้าห้องน้ำ เช็ดและทำความสะอาดให้ทุกอย่าง ไม่รักกันจริงคงไม่ทำให้ขนาดนี้ เคยถามป้าว่าเหนื่อยมั๊ย ป้าบอกว่า ก็เหนื่อยบ้าง นอนเตี้ยวก็หาย ออยากดูแล

บอกตรงๆ คำนี้รักป่าขึ้นมากๆ เลย ป่าทำทุกอย่างให้แม่ ระหว่างอยู่โรงพยาบาล ป่าตื่นทุกชั่วโมงมาคอยพลิกตัว แล้วพาเข้าห้องน้ำ พอเค้าและคุณลี คุณเพียวมาเปลี่ยน ป่าก็ได้นอนยาวๆ บ้าง เป็นเรื่องซ้ำๆ ที่คุณลียากให้ป่ากลับไปนอนบ้าน ป่าก็ไม่ยอม ต้องทะเลาะกันทุกที เรื่องให้ป่านอนบ้านนี้ ลืมไปได้เลย แต่บอกได้เลยว่า การตื่นทุกชั่วโมงหรือทุกสองชั่วโมงมันก็ไม่ได้สนุกหรอกระ มาอยู่สักอาทิตย์ก็จะรู้ว่าเหนื่อยทีเดียว แต่ช่วงเวลานั้นมันไม่ได้ลำบากอะไรเลย เค้าบอกแม่ว่า ไม่ต้องกลัวว่าเราจะเหนื่อยที่ต้องตื่นมาดูแล เค้าเต็มใจมากเลยรู้ไหมกับการได้นั่งเฝ้าแม่ตัวเอง และได้νωดหลังให้แม่ได้หายปวดตัว ให้แม่ได้นอนหลับสบายๆ เค้ารู้ว่าแม่ต้องบอกว่าไปนอนเถอะ ไม่ต้องห่วง ดูแลตัวเองได้ คนเป็นพ่อแม่พูดเช่นนี้เสมอ

แต่รู้ไหม คำค้นพบว่า การที่เค้าเลือกกลับมาดูแลแม่มันดีมากๆ สำหรับเค้าเช่นกัน ถึงแม้ว่าเค้าจะเหนื่อยมากๆ ที่ต้องกลับมาเกือบทุกอาทิตย์ แต่ก็รู้ว่า ยังมีคนที่เหนื่อยกว่าอีกเยอะ อย่างป่าและคุณลี ทุกคนต่างมีภาระ แต่เราก็บริหารจัดการได้เป็นอย่างดี สบายมากเลย เค้ารู้ว่าป่ากับแม่ลิกๆ แล้วก็ดีใจที่ลูกกลับมา เพราะการได้กอดแม่ก่อนกลับกรุงเทพฯ นั้น แม่ก็จะกอดเค้านานมากๆ และไม่ยอมปล่อยเลย เค้ารู้ตลอดเลยละ แม่จะจับมือไม่ปล่อยง่ายๆ เลย จนเค้าต้องเป็นฝ่ายปล่อยก่อน แม่ก็จะเล่าให้ฟัง สมัยเค้ายังเด็กๆ ว่าโตประมาณห้าหกขวบแล้วก็ยังไม่ยอมเดิน ต้องให้แม่อุ้มตลอด พอแม่จะให้เดิน ก็บอกว่าให้ตัดขาเค้าเสียจะได้ให้แม่อุ้มตลอดไป

แม่เป็นคนใจดีและน่ารักมากๆ เราได้รับข่าวดีว่าผลการรักษาได้ผล ก่อนเนี่ยยุบลง พวกเราดีใจกันมาก แม่กลับมาเยี่ยมได้อีกครั้ง เพราะตลอดเวลาป่ากับแม่กังวลกับหมอดูที่ทักว่า หากพ้นช่วงอายุ 70 ปีไปได้แม่จะอยู่ได้นาน พวกเราได้แต่ภาวนา เพิ่งมารู้ว่า คุณฉ่อยก็รักแม่มากๆ เช่นกัน ถึงแม้ว่าจะไม่ค่อยได้แสดงออกผ่านคำพูดมากนัก ก็พยายามไปบนบานให้แม่หายป่วย ทำทุกวิถีทาง คอยสนับสนุนเรื่องค่าใช้จ่ายต่างๆ ให้ เค้าเองก็คิดในใจว่า ถ้าแม่หาย เค้าจะบวชให้แม่ แต่เค้าคงจำปีผิด เดือนกันยายน 2558 ผ่านไป เค้าคิดว่าแม่ข้ามผ่านช่วงเวลานี้ไปได้แล้ว เค้าตัดสินใจบวชให้แม่ แค่อยากขอมาป่ากับแม่แล้วขอให้ได้ตั้งสัตยาธิษฐานว่าขอผลบุญนี้จงคืนสู่ป่ากับแม่ที่ให้ภัยลูก แม่มีความสุขมาก เค้าตั้งมั่นว่าเค้าอยากบวช เค้าจะเดินมาให้แม่ได้ใส่บาตรทุกวัน วันที่แม่ใส่บาตรเป็นวันที่เค้ารู้สึกปลื้มปิติมาก มันเป็นความรู้สึกที่พูดไม่ออก น้ำตาก็ไหลมาเองด้วยความรู้สึกยินดี ได้แต่คิดในใจว่า ขอผลบุญนี้จงส่งผลคืนแก่บุพการีเราด้วยเถิด

หลังจากนั้นไม่นาน เค้าก็ได้รับข่าวจากคุณลีว่าอาการแม่ทรุดลง การรักษาเป็นการประคับประคองเท่านั้น เลยขอความเห็นว่าจะหยุดการให้ยาและให้แม่จากไปอย่างสงบ เค้ารีบกลับบ้าน และบอกญาติๆ เพื่อมาพูดคุยสั่งลาเป็นครั้งสุดท้าย สองอาทิตย์ที่อยู่โรงพยาบาลพวกเราสวดมนต์ให้แม่ พี่ๆ พยาบาล



เพื่อนคุณลี้เข้ามาทำวัตรเช้าเย็น เราปรึกษากันว่า จะให้ป้าเข้าใจและสั่งลากันได้ยังไง ช่วงนี้ป้าตื่นขึ้นมาดูแลแม่ทุกชั่วโมง สลับกับที่เค้าและคุณลี้ตื่นมาช่วยนวดตัวให้แม่คลายเจ็บปวด ป้าเสียน้ำตาหลายครั้ง ถึงแม้ป้าจะบอกว่าคุยกับแม่แล้วก็ตาม เราบอกกับแม่ว่าไม่ต้องเป็นห่วง ไม่ต้องกลัวอะไร เราจะอยู่ข้างๆ ถ้าแม่พร้อม ก็ขอให้แม่เดินทางไปด้วยความสงบ เราเปิดบทสวดมนต์ตลอดเวลาให้แม่ได้ยินและมีสติอยู่กับพระพุทธ จนวันหนึ่งกลางดึก แม่บอกว่าจะไปแล้ว เราก็สวดมนต์ เราได้แต่บอกแม่ว่า ถ้าพร้อมก็ไม่ต้องเป็นห่วง คุณแม่ระส่ำระสายมาก เราเลยตัดสินใจยกเลิกวิธีการนั้นไป วันนั้นเค้าร้องไห้หนักมาก เค้ารู้อีกผิดมากเหมือนไปกดดินแม่ให้จากไป เราเลยคุยกับคุณลี้ว่า ต่อไปนี้เราจะไม่ทำอย่างนี้แล้ว เราจะอยู่ข้างๆ แม่ ให้แม่มั่นใจว่าเราจะไม่ไปไหนก็พอ ถ้าแม่พร้อมก็จะพร้อมเอง

วันพฤหัสบดีที่ 5 พฤศจิกายน แม่บอกว่า อยากกลับบ้าน พวกเราเตรียมอุปกรณ์ครบทุกอย่างได้อย่างรวดเร็ว เพียงคนไข้ เครื่องทำออกซิเจน เครื่องดูดเสมหะ เพื่อพาแม่กลับบ้าน พวกเราพาแม่กลับบ้านได้อย่างเรียบร้อย แต่เค้าติดงาน เพราะลาไม่ได้ เลยไม่ได้อยู่ต่อ เค้าเลยกอดแม่ แล้วบอกแม่ว่า ขอไปทำงานก่อนนะ แล้วจะรีบกลับมา

เย็นวันที่เค้าทำงานเสร็จกำลังจะกลับบ้าน คุณลี้ส่งไลน์มาบอกว่าแม่หายใจช้าลง อยากให้พวกเราสวดมนต์ส่งใจไปด้วยกัน เค้ารู้อีกใจคอไม่ดี เค้าได้แต่สวดมนต์ในใจ เค้าบอกกับตัวเองว่า อย่าให้เป็นวันนี้เลยนะ หนึ่งในทีมพี่สาวไลน์มาบอกว่า แม่จากไปแล้วนะ จากไปอย่างสงบเหมือนหลับไป วินาทีนี้มันสิ้นสะเทือนไปหมด ภาพความทรงจำต่างๆ กลับเข้ามาเต็มอยู่ในหัว เสียใจที่ไม่ได้อยู่ในช่วงเวลาสุดท้ายกับแม่ คุณลี้เล่าให้ฟังว่า หลังจากที่ไลน์บอกทุกคน ก็เปิดบทสวดมนต์และชวนแม่สวดมนต์ตามแม่ค่อยๆ หลับไปในที่สุด

วันรุ่งขึ้น ธิเบตจอตักกลับบ้าน ป้านอนเฝ้าแม่ทั้งคืนไม่ไปไหน ป้าบอกว่าสัญญากับแม่ว่า จะนอนเฝ้าทุกคืนจนกว่าจะส่งแม่ไปสวรรค์ แม่ยังคงเป็นแม่ที่น่ารักเหมือนหลับไปเท่านั้น สีหน้าดูมึนๆ เค้าเอามือลูบหน้าแม่เป็นครั้งสุดท้าย น้ำตาที่ไหลมันอาจจะมีความเสียใจ แต่ก็มีความยินดีกับการจากไปอย่างสงบของแม่

การจากไปของแม่ ทำให้เราได้เรียนรู้สัจธรรมมากมาย คุณค่าความเป็นแม่ช่างยิ่งใหญ่เหลือเกิน เมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่เค้าและพี่ๆ ทำให้แม่ เราเกิดมาเพื่อพรากจากกันในที่สุด การจากไปของแม่เป็นเพียงแค่การเปลี่ยนสถานะเท่านั้น เป็นศิลปะและความงดงามของชีวิตที่ทุกคนต้องเจอ moment of death, moment of truth เราไม่มีทางรู้ว่า วันพรุ่งนี้หรือชาติหน้าอะไรจะมาก่อน แต่สิ่งสำคัญที่เค้าค้นพบก็คือ การดูแลบุพการีนับเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง เพราะการได้ดูแลในช่วงเวลาปัจจุบันขณะ เป็นสิ่งที่มีค่ามากกว่าการทำบุญอุทิศให้เมื่อจากไป นี่คือความจริงแท้ และเราต่างก็เป็นผลผลิตจากพ่อและแม่ แม่ไม่ได้จากไปไหนหรอก แต่แม่ได้สร้างตัวตนขึ้นกับพวกเราทุกคน พวกเราต่างมีแม่อยู่ในตัวเราเอง



เค้าเขียนบันทึกนี้เค้าก็ต้องเสียน้ำตาอีกแล้ว แต่อยากบอกแม่เหลือเกินว่าเค้าไม่ได้อ่อนแอหรอกนะ และการที่แม่บอกว่า แม่ชอบร้องไห้ ก็ไม่ได้หมายความว่าแม่อ่อนแอด้วย แต่มันเป็นความอ่อนโยนในหัวใจต่างหาก เป็นความอ่อนโยนที่เก็บรายละเอียดรอบๆ ช่าง แม่เป็นคนละเอียดอ่อนและใส่ใจในความเป็นไปของคนรอบๆ ตัว นำเล่าเรื่องแม่ให้ฟังว่าตารักแม่มาก และแม่ก็รักตามากเช่นกัน ตอนที่แม่แต่งงานมีพี่ๆ แม่ก็จะอุ้มพี่ๆ ไปหาตาทุกวัน แม่จะจำวันเกิดพวกเราทุกคนได้ แม่จะทำกับข้าวโปรดให้พวกเราและคิดเมนูใหม่ๆ เคยถามแม่ว่าแม่ทำเมนูนี้ได้ยังไง แม่ก็จะบอกว่าใช้วิธีการครุพักลักจำเอา

ตอนป่วยแม่ก็ดูแลพวกเรามาตลอด หลังจากที่แม่จากไป บอกตรงๆ เค้าก็ยังทำใจไม่ค่อยได้หรอก เค้าอยากกอดแม่อีกหลายๆ ครั้ง มันเป็นความผูกพัน ก็เค้าเป็นลูกแม่นี่ แต่การได้บทพจนเรื่องราวของแม่ ทำให้เค้าได้เห็นคุณค่าของการมีชีวิตเพื่อคนอื่นของแม่ การจากไปของแม่ ทำให้เราเข้าใจความจริงของธรรมชาติ ความจริงที่ทุกคนต้องตาย บทเรียนนี้ได้สอนให้คนเป็นอย่างเค้าได้รู้เท่าทันการใช้ชีวิตมากขึ้น เสียใจหรืออ่อนไหวที่นึกถึงเรื่องนี้ได้ แต่เราก็ต้องอยู่และดำเนินชีวิตต่อไป ดูแลและใช้ชีวิตกับคนที่ยังอยู่ การได้อยู่และมีสติกับปัจจุบัน ทำให้เรารู้ว่าชีวิตเรายังต้องเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับคนอื่น มีป่า มีพี่ๆ มีญาติๆ มีงาน มีเพื่อนรายล้อมอยู่ในวงโคจรเป็นเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กัน

หากเราไม่ยึดติดและใช้ชีวิตอย่างเข้าใจในการเปลี่ยนแปลง ชีวิตก็จะง่ายขึ้นและมีชีวิตเพื่อคนอื่นได้เหมือนแม่บ้าง เค้าและพี่ๆ สัญญากับแม่ว่าจะดูแลป่าให้ดีที่สุด ไม่มีอะไรน่าเป็นห่วงเลย กลับให้สบายนะแม่ เพราะในวันหนึ่งเค้าก็ต้องเจอเรื่องราวแบบนี้เช่นกัน

รักแม่มากที่สุดในโลก



◆◆ ทางใคร ก็ทางคนนั้น

อภิษฐา วรพันธ์

<https://www.gotoknow.org/posts/602877>

ความตาย ...เป็นความแน่นอนของทุกชีวิต

ความโศกเศร้า ...เมื่อบุคคลอันเป็นที่รักต้องตาย ก็เป็นสิ่งที่แน่นอน ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ชิดกับผู้ตายเช่นกัน

จากประสบการณ์ที่ได้ดูแลผู้ป่วยระยะท้ายนั้น เห็นได้ว่าผู้สูญเสียแต่ละรายแต่ละครอบครัว ก็มีวิธีการจัดการตนเองให้ครอบครัวคลายความโศกเศร้าด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน และใช้ระยะเวลาที่แตกต่างกัน เช่น ทำสิ่งต่างๆ เสมือนเวลาผู้ตายยังมีชีวิตอยู่ การดำรงกิจวัตรประจำวันไว้ให้เหมือนที่เคยปฏิบัติ ก็ช่วยให้รู้สึกว่ สิ่งต่างๆ นั้นยังคงเหมือนเดิม เวลากินอาหาร ก็จะจัดจานไว้ให้ เมื่อถึงเวลานอน ก็เตรียมที่นอนไว้ จะไปไหน ก็เรียกไปด้วยเสมอ หากอยู่บ้าน ก็อาจทำสิ่งที่ผู้ตายชอบ เช่น การเปิดโทรทัศน์ให้ดู ทั้งนี้เพื่อให้รู้สึกว่ายังได้ทำกิจกรรมต่างๆ กับผู้ตายเหมือนเดิม เนื่องจากบางรายผู้ตายอาจเสียชีวิตเร็วมาก จนตั้งรับไม่ทัน หรืออาจยังไม่ยอมรับว่าได้เสียชีวิตไปแล้ว ซึ่งเมื่อทำไประยะหนึ่งก็จะรู้ด้วยตนเองว่า สิ่งที่ทำนั้น ก็เสมือนเป็นการหลอกตนเอง ซึ่ง ณ เวลาที่คิดได้ ผู้สูญเสียก็เริ่มจะยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

หาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจทางด้านจิตวิญญาณ

บางราย จากที่ไม่ค่อยได้ทำบุญก็เริ่มทำบุญตักบาตร เข้าวัดปฏิบัติธรรม เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้ผู้ตาย บางรายอาจเปลี่ยนศาสนา เพราะเชื่อมั่นว่า ผู้ตายอันเป็นที่รัก จะได้ไปอยู่ใกล้ชิดกับผู้นำทางจิตวิญญาณของศาสนานั้นๆ อีกทั้งมีกิจกรรมทางศาสนา การช่วยเหลือคนในสังคม เช่น การไปเยี่ยมคนไข้ตามบ้านหรือที่โรงพยาบาล การรวมกลุ่มทำสิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นการเยียวยาผู้สูญเสียโดยอัตโนมัติ เพราะมีความสบายใจว่า ผู้ตายได้ไปสู่ภพภูมิที่ดี ส่วนตนเอง ก็มีกลุ่มที่มีแนวคิดเดียวกันไปทำกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ เป็นการใช้เวลาในแต่ละวันกับการทำสิ่งต่างๆ นอกบ้าน ซึ่งการคิดเรื่องทุกข์ของตนเองก็จะน้อยลง

การมีสมาชิกใหม่ในครอบครัว

บางครอบครัว มีสมาชิกใหม่เพิ่มขึ้นมาในช่วงก่อนหรือหลังการสูญเสียไม่นาน จึงทำให้คนในครอบครัวใช้เวลาในแต่ละวันกับการดูแลสมาชิกใหม่ และมีความสุขกับการได้สมาชิกใหม่ ทุกข์จากการสูญเสียก็จะเบาบางลงบ้างไปโดยปริยาย

ทำงาน

หลังจากที่การสูญเสียผ่านไปแล้ว ญาติผู้ตายบางรายก็ใช้การทำงานเป็นสิ่งที่ทำให้ลืมทุกข์จากความสูญเสีย บางคนโหมทำงานอย่างหนัก ทำเกินกว่าวันละ 8 ชั่วโมง โดยมุ่งหวังว่า เมื่อเสร็จจากงานแล้ว จะได้เพลียเต็มที่จนสามารถหลับไปได้อย่างรวดเร็ว เพื่อจะไม่ได้มีเวลาสำหรับการคิดในเรื่องต่างๆ

ท่องเที่ยว

ช่วงก่อนที่ผู้ป่วยที่จะเสียชีวิต หลายครอบครัวคิดอยากจะพาผู้ป่วยไปเที่ยวตามแต่ผู้ป่วยต้องการ แต่ก็ไม่สามารถทำได้ เพราะสุขภาพของผู้ป่วยอาจไม่เหมาะที่จะเดินทาง หรือผู้ป่วยไม่ยอมไป เพราะมีความลำบากในการเดินทาง หรือญาติไม่กล้าพาไป เพราะมีความวิตกกังวลว่า จะทำให้ผู้ป่วยอาการทรุดลง แต่เมื่อผู้ป่วยได้เสียชีวิตแล้ว หลายครอบครัวก็ปรับกิจกรรมใหม่ จากที่ไม่ค่อยไปเที่ยวไหน อยู่แต่กับบ้าน ก็เริ่มไปเที่ยวมากขึ้น โดยไปเที่ยวช่วงสุดสัปดาห์หรือช่วงวันหยุดยาว เพราะได้เห็นจากช่วงสุดท้ายของผู้ป่วยว่า ในบางสิ่งบางอย่างนั้น หากรอเวลา ก็อาจจะเลยเวลาที่สามารถทำได้ อีกทั้งการท่องเที่ยวก็ทำให้เกิดความสนุกเพลิดเพลิน ช่วยให้เวลาที่อยู่กับความทุกข์น้อยลงไปไม่มากนัก

การช่วยเหลือญาติคนไข้เพื่อให้คลายจากความทุกข์ความเศร้านั้น การให้ความเป็นเพื่อน การช่วยเหลือในเรื่องต่างๆ ตามความเหมาะสมเท่าที่จะทำได้ ดูจะเหมาะสมที่สุดในสถานะของบุคคลที่ 3 เพราะเราคงไม่สามารถไปชี้แนะว่า วิธีไหนเหมาะกับใครได้ ส่วนการหาวิธีเยียวยาเพื่อให้คลายจากความทุกข์ความเศร้าโศกนั้น ผู้สูญเสียแต่ละคนจะเป็นผู้เลือกว่า วิธีไหนที่เหมาะสมกับตนเอง

อภิชนา วรพันธ์

29 ก.พ. 59



◆◆ เพราะเราเป็นผู้ฝึกหัด (กับความตาย)

ชญาณิศ ใจชื้อกุล

<https://www.gotoknow.org/posts/602991>

ถ้านับจริงๆ ช่วงนี้ของปีก่อน แม่กำลังอยู่ในช่วงรับการบำบัดด้วยคีโมชุดที่ 2 อาการป่วยของแม่หนักแค่ไหน เราไม่เคยรู้เลย เพราะเขาไม่ยอมให้เราไม่สบายใจ และเขาอยากจะสู้ให้ถึงที่สุด เขาผ่านการผ่าตัดใหญ่ระดับต้องจัดเรียงอวัยวะใหม่ เพราะมะเร็งมันลามไปมาก กับคนที่ไม่เคยเข้าโรงพยาบาล ไม่ชอบหมอ ซื่อยากินเองตลอด ยอมทำขนาดนี้ ไม่ใช่ว่าเขากลัวความตาย แต่เขาอยากจะอยู่ อยู่กับคนที่เขารักให้นานที่สุดเท่าที่จะยื้อได้ ความเจ็บปวดในช่วงการรักษา เขาไม่เคยบ่นสักคำ เชื่อฟังหมอ อดทนทุกอย่าง แม่ไม่เคยไปหาหมอก่อนนัด แต่ทุกครั้งที่นั่ง หมอจะให้แม่ admit ต่อ เพราะร่างกายแม่อ่อนเพลียมาก

6 เดือนหลังจากผ่าตัดใหญ่ เราก็ได้รู้ความจริงเสียที่ว่าแม่ป่วยหนักมาก

4 วันหลังจากเราได้ทราบประวัติการรักษาทั้งหมด แม่ก็ตัดสินใจได้แล้วว่า แม่ไปละนะ

ช่วง 6 เดือนที่เราไม่รู้อะไรเลย เรารู้แค่แม่ป่วย ผอมลงมาก ทานอะไรไม่ค่อยได้ พ่อต้องดูแลแม่ ในฐานะลูกผู้ไม่รู้อะไรเลย จะทำอะไรได้บ้าง เราเริ่มดูแลตัวเอง ออกกำลังกาย ศึกษาร้านอาหาร เพราะเราคิดสั้นๆ ว่า “เราไม่ยอมป่วยให้เป็นภาระของพ่ออีกคน”

6 เดือนสำหรับการเป็นผู้ฝึกหัดงานให้พร้อมกับการจากไปของแม่แบบไม่ตั้งใจ ได้ศึกษารธรรม (ชาติ) ของชีวิตผ่านการอ่าน การฟังต่างๆ การช่วยงานบ้าน จากที่ไม่เคยจริงจัง ก็มาดูแลแทนแม่ได้ และความปรารถนาสูงสุดในชีวิตที่เขาอยากให้เราได้วุฒิปริญญาตรีทางวิชาชีพ เป็นสิ่งที่จะให้เราอยู่ได้ด้วยตัวเอง เราสามารถทำได้

4 วันที่แม่ประเมินเราเป็นครั้งสุดท้าย ว่าเราสามารถอยู่ต่อไปโดยที่ไม่มีเขาได้ไหม เราคิดว่าเราสอบผ่านนะ ไม่ได้เกรดเท่าไร แต่น่าจะอยู่ระดับดีถึงดีมาก เขาถึงวางใจและจากเราไป ตั้งแต่ตอนแม่ป่วยและจากไป สิ่งที่ได้อย่างที่บอกว่าการหันมาดูแลตัวเองจากจุดเล็กๆ ที่ไม่ยอมไม่สบายให้เป็นภาระของพ่อ ทำให้ได้ศึกษาเรื่องของคุณภาพมากขึ้น ทั้งการกินการออกกำลังกาย เพื่อให้ตัวเองสามารถดูแลพอกับยา ครอบครัวยุคของเราต่อไป



สัญญา กับแม่แล้ว แม่บอกว่าสัญญาต้องเป็นสัญญานะ อีกอย่างหนึ่งที่ได้เริ่มฝึกในช่วงที่ผ่านมา คือ การนั่งสมาธิ จริงๆ ก็นั่งแต่เด็ก แต่ห่างๆ ไปตอนโต พอมาฝึกใหม่ก็รู้สึกดีขึ้น ใช้คำว่ารู้สึกตัวมากขึ้น มีสมาธิมีความสุขในสิ่งที่ทำได้ตลอดเวลา ให้อภัยและเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น อีกทั้งการที่แม่จากไปกะทันหัน มีเรื่องมากมายให้จัดการ เป็นการบ้านให้เราต้องทำต่อ ต้องจัดลำดับความสำคัญ ติดต่อกับคนที่เกี่ยวข้อง เตรียมเอกสาร ไหนจะงานที่เข้ามา ความยุ่งเหยิงนี้กลายเป็นเรื่องที่ดีที่ทำให้เราไม่จมกับความสูญเสีย และเราตระหนักในการสูญเสียว่าจะนำไปประสบการณ์นี้มาเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นอย่างไร ทั้งเรื่องการดูแลคนป่วย การดูแลตัวเอง ทั้งกายและใจ

พื้นที่บอกเล่าเรื่องราวตรงนี้

ขอบคุณคุณหมอมและเจ้าที่ของโรงพยาบาลศิริราชและโรงพยาบาลเจ้าพระยาที่ช่วยเหลือและดูแลคุณแม่มาตลอด รวมถึงครอบครัวของเราด้วย

ขอบคุณญาติๆ เพื่อนๆ พี่ๆ ทุกคนที่รับรู้เรื่องของครอบครัวเรา ที่เป็นกำลังใจ ให้ร่างกายและแรงใจตั้งแต่แม่เข้าโรงพยาบาลจนถึงงานพระราชทานเพลิงศพ เป็นงานที่ยิ่งใหญ่ในสายตาเรามาก สมเกียรติของการตั้งใจเป็นข้าราชการที่ดีของแม่ และในวาระสุดท้ายแม่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากบุคคลสูงสุดผู้เป็นที่รักตลอดกาลของแม่เอง

ขอบคุณพ่อ ที่ดูแลและมาทันในวินาทีสุดท้าย แม่รู้ว่าพ่อช้า ยังไงแม่ก็ต้องรอพ่อเสมอ ทันทึที่พ่อเปิดประตูเข้ามา แม่รับรู้และจากไปอย่างสงบ

ขอบคุณตัวเราเองที่ทำทุกอย่างได้ทัน ก่อนแม่จะจากไป และสอผ่านตามการประเมินของแม่ด้วย

สุดท้าย ขอขอบคุณแม่ที่รักหนูเสมอ ต่อจากนี้หนูจะใช้ชีวิตที่เหลือเพื่อแม่ด้วย นำสิ่งดีๆ ที่แม่สอนหนู ที่ทำเป็นตัวอย่างให้หนูดู มาเป็นแนวทางในการใช้ชีวิต

แม่คะ ความทุกขมันไม่มีสี ไม่มีรูปร่าง ไม่มีตัวตน หนูเลยคิดว่ามันสรุบบแบบงๆ ว่า มันไม่น่าจะมีละกัน แต่ความรักของหนู หน้าตาของมันก็คือ ครอบครัวของเรา หนูจึงคิดว่า ความรักมันอยู่กับหนูเสมอ และหนูสัมผัสถึงมันได้ตลอด เพราะหนูใส่ใจและสมองในการสัมผัสมัน

อีกเรื่อง แม่ชอบไปบอกคนอื่นว่าหนูเป็นเด็กตลก แต่จริงๆ หนูอาจจะเป็นเด็กเพี้ยนๆ คนหนึ่งแค่นั้นแหละคะ



คนต้นเรื่อง

พว.กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ

สถานที่ทำงาน

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สาขารังสีรักษาและมะเร็งวิทยา

โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จ.สงขลา

ชญานิศ ใจช็อกกุล

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ

สถานที่ทำงาน

พนักงานรัฐวิสาหกิจ แผนกบัญชี/ตรวจสอบ

บริษัท ปตท.จำกัด (มหาชน)

พว.เบญจมาศ วงศ์มณีวรรณ

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ

สถานที่ทำงาน

ผู้ปฏิบัติการพยาบาลชั้นสูง โรคหัวใจ

หอผู้ป่วยพิเศษอุบัติเหตุ ชั้น 4

โรงพยาบาลลำปาง จ.ลำปาง

มนต์ศักดิ์ ชัยวีระเดช

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ

สถานที่ทำงาน

อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาโฆษณา

คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กทม.

พว.รติกร พรอนุวงศ์

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ
สถานที่ทำงาน

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จ.สงขลา

รังสิมา บุญยภูมิ

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ

ธุรกิจส่วนตัว (กระเป๋าผ้าทำมือ)
จ.สงขลา

ทพญ.วิสาขา ไผ่งาม

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ
สถานที่ทำงาน

ทันตแพทย์ และ นักศิลปะบำบัด
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ม.มหิดล ศาลายา
จ.นครปฐม และ โรงพยาบาลนวมารมย์

สุปราณี คุณกิตติ

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ
สถานที่ทำงาน

อาจารย์ระดับ 7 สาขาวิชาสุขศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กทม.

พว.สุธีรา พิมพ์รส

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ
สถานที่ทำงาน

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
หน่วยการุณรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จ.ขอนแก่น

อภิขญา วรพันธ์

วิชาชีพ/สาขาที่เชี่ยวชาญ
สถานที่ทำงาน

หัวหน้าแผนก ฝ่ายบริหารการเงินและการประกันภัย
บริษัท แคปปิตัลซีเรียลส์ จำกัด กทม.



โครงการจัดการความรู้ สุขภาวะระยะท้าย

Pal2Know โครงการจัดการความรู้ สุขภาวะระยะท้าย หรือ โครงการสร้างและจัดการความรู้ระบบบริการสาธารณสุข ที่สร้างเสริมสุขภาวะในระยะท้ายตามบริบทประเทศไทย เป็นโครงการย่อยที่ 2 ของแผนงานชุดโครงการสร้างเสริมสุขภาวะในช่วงท้ายของชีวิต ของสมาคมบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย (THAPS) สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วัตถุประสงค์

1. สนับสนุนให้เกิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วย อาสาสมัครภาคประชาชน และบุคลากรสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะท้าย
2. สนับสนุนให้เกิดชุมชนนักปฏิบัติ (CoP) ของอาสาสมัครภาคประชาชน และบุคลากรสุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะท้าย
3. สร้างและรวบรวมชุดความรู้ บทเรียน หรือคู่มือที่สกัดจากเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และชุมชนนักปฏิบัติ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะท้าย ตามบริบทประเทศไทย

4. รวบรวมข้อมูลและสร้างฐานข้อมูลการวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะท้ายตามบริบทประเทศไทย

กลุ่มเป้าหมายและพื้นที่ดำเนินการ

ผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วย อาสาสมัครภาคประชาชน และบุคลากรสุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะท้าย ทั่วประเทศ

กิจกรรม

1. จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทุก 3 - 4 เดือน หมุนเวียนทั้งในกทม. และต่างจังหวัด รวม 8 ครั้ง ในเวลา 3 ปี ในเวทีแต่ละครั้ง ประกอบด้วย

1.1 การกำหนดประเด็น หัวข้อหลักที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะท้าย เช่น การสื่อสารกับผู้ป่วยและครอบครัว

1.2 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผู้ร่วมแลกเปลี่ยน ประกอบด้วย ผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วย อาสาสมัครภาคประชาชนและบุคลากรสุขภาพ ที่คัดเลือกมาจากผู้ปฏิบัติจริงหรือผู้มีประสบการณ์ตรง จำนวน 25 คน โดยมีวิทยากรกระบวนการ (facilitator) 5 คน เป็นผู้นำในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามประเด็น

1.3 การสรุปแก่นความรู้ จัดทำเป็นชุดความรู้ บทเรียนหรือคู่มือ

2. จัดตั้งชุมชนนักปฏิบัติ (CoP) บนสังคมออนไลน์ Facebook และ GotoKnow (ได้รับทุนจากทาง สสส.) โดยมีกิจกรรมประกอบด้วย

2.1 การกำหนดประเด็น หัวข้อหลักที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะท้ายที่สอดคล้องกับประเด็นในข้อ 1.1 แต่เป็นมุมมองที่กว้างกว่า เพื่อให้ประชาชนทั่วไปสามารถมีส่วนร่วมได้ และเป็นมุมมองในเชิงบวก เช่น บทเรียนที่นำมาใช้กับการใช้ชีวิต การเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส เป็นต้น และเชื่อมโยงกับกิจกรรมใน โครงการย่อยที่ 1 : การณรงค์สร้างความตระหนักในบุคคลทั่วไป และบุคลากรสุขภาพ

2.2 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผู้ร่วมแลกเปลี่ยน สมัครเป็นสมาชิกของ Facebook และ GotoKnow และเขียน blog บันทึกหรือความเห็น โดยใช้ระบบคำสำคัญในการจัดหมวดหมู่ มีผู้ประสานงาน (CoP facilitator) เป็นผู้นำในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามประเด็น และมีการให้รางวัลแก่ผู้เขียนบันทึกในแต่ละประเด็น

2.3 การสรุปแก่นความรู้ จัดทำเป็นชุดความรู้ บทเรียน คู่มือหรือ eBook

3. การรวบรวมข้อมูลงานวิจัย วิทยานิพนธ์ สื่อและสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้อง และจัดทำฐานข้อมูล เพื่อเผยแพร่ต่อสาธารณะ

ผลลัพธ์และตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. ชุมชนนักปฏิบัติ มีสมาชิกอย่างน้อย 10 คน ที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่าน blog บันทึกรหรือความเห็นบนสังคมออนไลน์ Facebook และ GotoKnow อย่างน้อย 5 รายการต่อเดือน ครอบคลุมประเด็นอย่างน้อย 8 ประเด็น
2. ชุดความรู้ บทเรียน คู่มือ หรือ eBook อย่างน้อย 8 รายการ
3. ฐานข้อมูลงานวิจัย วิทยานิพนธ์ สื่อและสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้อง ที่เผยแพร่ต่อสาธารณะได้

คณะทำงาน

นพ.เต็มศักดิ์	พิงรัมย์	หัวหน้าโครงการ
เอกภพ	สิทธิวรรณณะ	
สุนิดา	อภิชนะกุลชัย	
ปองกมล	สุรัตน์	
เพชรลดดา	ซึ่งจิตสิริโรจน์	
รัชฎา	ชลารัตน์	
ประภัสสร	ปัญญา	
นุชระพี	จันทร์ช่วย	ผู้ประสานงานโครงการ



