



วิชาชีวิต : พลังกอด เยียวยาโรค

14.08.62

‘การกอด’ แม้จะไม่ใช่วัฒนธรรมของคนไทย แต่การกอดเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เวลาที่เราได้รับ ‘กอด’ ซึ่งมาจากการกอดที่อบอุ่นไม่ทำให้รู้สึกเขิน เป็นกอดอย่างอิสระ ไม่แน่นจนเกินไป การกอดอย่างพอดีนี้ทำให้สามารถรับการถ่ายทอดความรู้สึกดี ๆ เข้ามาสู่ตัวเราได้ สำหรับผู้ป่วยระยะท้าย แม้กอดจะไม่สามารถรักษาโรคให้หายได้ หากแต่ผู้ที่จากไปจะถูกเติมเต็มด้วยความรักของผู้คนที่รัก

อาจารย์พรวิรินทร์ นุตราวังศ์ หรือ คุณแฉ่ พยาบาลเกษียณที่เคยรับราชการเป็นพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ฝ่ายการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล ได้นำวิชาชีวิตที่ตนรักมาร่วมใช้กับ ‘พลังกอด’ ในการทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลผู้ป่วยร่วม 40 ปี ด้วยริเริ่มรณรงค์ให้ญาติผู้ป่วย ‘กอด’ ผู้ป่วย เพื่อแสดงออกถึงความรัก ส่งต่อสิ่งดี ๆ นับเป็นการฟื้นฟูเยียวยาจิตใจที่ส่งผลต่อร่างกายในทางบวก คุณแฉ่จะสอนให้พ่อกอดลูก ลูกกอดแม่ ครอบครัวกอดกัน หรือการเข้าไปบอกรักใกล้ ๆ หูของผู้ป่วยระยะท้าย ท่านเป็นทั้งนักแก้ปัญหาและนักจิตวิทยาที่ส่งต่อพลังความรักซึ่งนำความสุขสมหวังมาสู่ผู้ป่วยระยะท้ายจำนวนมากมาเพื่อการจากไปอย่างสงบ มีความสุข

<https://youtu.be/g1bm8QacT1E>

*คลิกเพื่อฟังดนตรีบรรเลงพร้อมชมงานศิลปะธรรมชาติเคลื่อนไหวประกอบบทความ

การกอด คือ พลังที่ยิ่งใหญ่ พลังแห่งความรัก

จุดเริ่มต้นของการต่อสู้เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรงของคุณแฉ่เมื่อสามี (คุณภู่รงค์ นุตราวังศ์ อดีต รองเลขาธิการคณะกรรมการการเลือกตั้ง กกต.) เป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง โดยที่หมอระบุว่าคงมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่นานต้องได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัดก่อนถึงจะเข้าสู่การปลูกถ่ายไขกระดูก ระหว่างการรักษาสามีน้ำหนักลดลง 25 กิโล ผมร่วงหมดศีรษะ ความเป็นผู้นำครอบครัวสูญหาย ทำให้รู้สึกสิ้นหวังในการมีชีวิตจึงคิดฆ่าตัวตาย คุณแฉ่เข้ามาพบขณะที่สามีกำลังจะกระโดดตึก จึงวิ่งไปห้ามสามีและโดยสื่อสารด้วย ‘การกอด’ การบอกรัก “แฉ่รักพี่ พี่อย่าตายนะ” เราจะกลับบ้านกัน ขณะนั้นการรับมือกับสถานการณ์ที่ต้องดูแลผู้ที่หมดหวังกับการมีชีวิตอยู่ คือ จำเป็นต้องหยุดการรักษาก่อน เพราะเข้าใจได้ว่าสามีที่ป่วยไม่ต้องการรับเคมีบำบัดอีกแล้ว จึงพาเขากลับบ้านและใช้ทฤษฎีการกอดด้วยรักเพื่อเยียวยาโรคร้าย

ยาที่ดีที่สุดคือ ‘การกอด’ (กอดวันละสิบสิบครั้ง) และการมีทักษะด้านจิตวิทยา สิ่งที่เกิดขึ้นคือ พลังของการกอด และการบอกรักทุกวันทำให้ปัจจุบันสามีคุณแฉียงมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข คุณแฉียงค้นพบว่าสิ่งที่เราได้มอบให้ผู้ที่รักคือ ‘พลัง’ พลังที่ส่งถึงผู้ที่ไม่มี ความหวังที่จะมีชีวิตอยู่ เมื่อได้รับพลังรักจากผู้เป็นที่รัก การมีชีวิตอยู่ต่ออย่างมีความหมายจึงเป็นไปได้และเกิดขึ้นจริงสำหรับครอบครัวคุณวราวงศ์

เพราะได้เปลี่ยนความหวังให้เป็นสิ่งที่สมปรารถนา...อย่างมีความหมาย

จากการเยียวยาด้วยพลังกอดที่ค้นพบในครอบครัว คุณแฉียงใช้ยานี้เยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะท้ายที่ตนต้องดูแลในโรงพยาบาล อย่างคุณตาคุณยายคู่หนึ่งซึ่งไม่มีลูกหลาน คุณตายเป็นมะเร็งตับระยะสุดท้าย คุณหมอบอกว่าอยู่ได้ไม่นานจะเกินเดือน คุณแฉียงใช้การกอดเชื่อมความรู้สึกเพื่อให้คุณยายพาคุณตาคลับไปพักผ่อนที่บ้าน ด้วยทักษะในการสื่อสารที่ดี และการกอดยายทำให้ยายเกิดความไว้วางใจ และอยากให้คุณแฉียงกอดยายอีก เมื่อเช้าทางคุณแฉียงเริ่มชวนคุณยายกอดคุณตา ซึ่งในตอนแรกคุณยายปฏิเสธเพราะเป็นสิ่งที่ไม่เคยทำกันและกันมาก่อน ...วันรุ่งขึ้นมีการนัดกันช่วงเช้า สิ่งแรกที่คุณแฉียงทำคือกอดยาย และรับรู้ได้ว่ายายเตรียมเพื่อการกอดมาอย่างดีด้วยมีกลิ่นแป้งที่ทาไว้เตรียมไปกอดตา ...ยายเดินเข้าไปหาตา แล้วกอดตาไว้นาน ความรักและความรู้สึกต่าง ๆ ถูกถ่ายทอด ส่งต่อด้วยพลังกอด ตายายกอดกันร้องไห้ จนคุณแฉียงต้องหนีมาเช็ดน้ำตาข้างนอก หลังจากวันนั้นยายขอพาทาคลับไปกอดที่บ้าน ผ่านไป 8 เดือน คุณยายโทรมาเพื่อบอกว่าคุณตาเสียแล้วนะ ระยะเวลาสั้นกว่าที่หมอบอกไว้ ยายเล่าอย่างสดชื่น วันที่ตาไป ยายยังกอดตาอยู่เลย (เสียงยายดีใจ) พลังกอดนั้นได้เยียวยาให้ผู้ที่รักอยู่ด้วยการอย่างมีความหมายแม้กระทั่งแยกจากกัน

ประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นทำให้คุณแฉียงมีความเข้าใจคนไข้ลึกซึ้งมากขึ้น มีเคสหนึ่งลูกเป็นมะเร็งในขั้นที่หยุดการรักษา ผู้ป่วยใกล้ตาย ผอมมากและเดินไม่ได้ ซึ่งพ่อแม่อยากได้ห้องพิเศษ (ครอบครัวมีเงินแต่ไม่มีห้องเพียงพอ) คุณแฉียงได้ช่วยจัดการด้วยการเจรจากับพยาบาลเพื่อขอห้องให้ผู้ป่วยเพื่อครอบครัวได้อยู่เฝ้าลูกอย่างใกล้ชิดในช่วงสุดท้าย คุณแฉียงถามผู้ป่วยว่าอยากทำอะไรที่สุด เมื่อทราบว่าผู้ป่วยระยะท้ายคนนี้อายากเดินไปเซเว่น (เพราะเกิดมาไม่เคยไป) ในขณะที่ไม่สามารถลุกขึ้นยืนเองได้แต่เมื่อคำถามเอื้อให้รู้ถึงสิ่งที่อยากทำมากที่สุด คุณแฉียงเชื่อว่า คนเราถ้าใจตาย กายก็ตาย ใจนั้นสำคัญมากเพราะใจสามารถสู้กับความเจ็บป่วยได้ จึงให้กำลังใจผู้ป่วยด้วยการบอกให้เขาลุกเดินด้วยตัวเองได้ 5 ก้าวจึงจะพาไป ในที่สุด คุณแฉียงได้พาเด็กคนนี้ไปเซเว่น ...จากนั้นไม่นานเด็กได้จากไปอย่างสงบ อีกเคสของคุณแฉียงได้พาผู้ป่วยระยะท้ายไปเที่ยวแบบประทับประคองกันไป ระหว่างที่ripต้องมีการฉีดยาเป็นระยะ ผู้ป่วยและครอบครัวมีความสุขสมดังใจ คุณแฉียงทำหน้าที่สื่อสารกับคุณหมอบอกว่าให้คนไข้ได้กลับบ้าน ...คนไข้ได้จากไปในขณะที่อยู่ที่บ้าน มีชีวิตที่มีความสุขในช่วงท้าย

หน้าที่ของผู้ให้การดูแลผู้ป่วยระยะท้ายที่ดีคือ รับฟัง ช่วยทำให้ผู้ป่วยสบายใจ สุขสมหวัง ทั้งตัวผู้ป่วยระยะท้ายรวมถึงผู้ดูแลหรือคนที่ผู้ป่วยรักผูกพัน ทำให้ผู้ทำหน้าที่ดูแลได้โอกาสที่ดีในการดูแลผู้ที่กำลังจะจากไป...ได้จากไปอย่างมีความสุข การมีช่วงเวลาที่ชีวิตช่วงท้ายที่ดีทำให้ช่วงเวลาชีวิตที่เหลือน้อยที่สุดเป็นไปอย่างมีความสุข ต้องมีความเชื่อเรื่องพลังแห่งความปรารถนาดี ถ้าผู้ป่วยระยะท้ายได้มีโอกาสตายท่ามกลางความรัก สิ่งนี้ทำให้ชีวิตมีคุณค่า

อย่าเอาความคิดเราไปคิดแทนผู้ป่วย

เมื่อเกิดการทราบข่าวร้าย คุณแฉียงจะเข้าไปกอดแล้วบอกว่า “ไม่ต้องกลัว เราอยู่ด้วยกัน คุณป่วยใช่ไหม? เราเคยผ่านมาแล้ว คุณไม่ต้องกลัว แต่ถ้าอยากร้องไห้ก็ร้องเลย ให้คุณร้องให้สามวันแล้วเรามาเริ่มต้นสู้ด้วยกัน” เป็นการสร้างความไว้วางใจเหมือนเราเป็นญาติคนหนึ่งที่จะดูแลเขาเพื่อความกลัวจะลดน้อยลงไป

การเยี่ยมหรือดูแลผู้ป่วยระยะท้ายหรือระยะไหนก็แล้วแต่ ควรพูดกันในเรื่องทั่วไป เช่น “เป็นอย่างไรบ้างตอนนี้” คุยเป็นธรรมชาติ

การคุยเรื่องอดีตที่มีความสุข หรือการเป็นผู้รับฟังที่ดีเพื่อให้ผู้ป่วยได้คุย ได้ระบาย ไม่จำเป็นต้องบอกเขาว่า “ไม่เป็นไร เดียวก็หาย ทำใจเถอะนะ” นอกจากนี้ยังมีข้อควรพึงระวังเกี่ยวกับคนไข้ซึ่งไม่จำเป็นที่ทุกคนอยากฟังธรรมะเสมอไป อย่าพยายามคิดแทนกัน โดยอาจถามว่า “อยากทำอะไร เรามีสมาธิที่จะทำให้” ผู้ดูแลทำหน้าที่ส่งมอบให้ผู้เป็นที่รักได้สิ่งที่ต้องการเพื่อการตายอย่างมีความสุข... เมื่อเวลานั้นมาถึง เรื่องธรรมะอาจจะเป็นความต้องการจากตัวผู้ที่กำลังจะจากไปเอง

สิ่งสำคัญที่สามารถเตรียมพร้อมได้คือ การเขียนพินัยกรรมชีวิต เพื่อสื่อสารถึงความต้องการที่แท้จริงให้คนรอบข้างได้รับรู้ว่าเราอยากทำอะไรจริง ๆ เราไว้ใจให้สิทธิการตัดสินใจกับใครในช่วงเวลาที่เราไม่สามารถทำอะไรได้แล้ว ผู้คนใกล้ชิดจะได้มอบโอกาสที่ทำให้เกิดความสุขทั้งผู้จากไป และผู้มีชีวิตอยู่

‘การกอด’ บำบัดโรคได้จริงหรือ

สุขภาวะที่ดีเกิดขึ้นเมื่อได้รับสัมผัสอันอบอุ่น โดยมีงานวิจัยในวารสาร Biological Psychology (พ.ศ. 2548) พบว่าผลของการกอดทำให้ระดับของฮอร์โมนออกซิโตซิน (oxytocin) สูงขึ้น ความดันโลหิตลดลง และหัวใจเต้นช้าลง ความเครียดซึ่งมีความสัมพันธ์ของการหลั่งฮอร์โมนของเซลล์มะเร็งลดลงด้วย จากวารสาร Psychoneuroendocrinology (พ.ศ. 2550) มีผลงานวิจัยที่ได้ทดสอบการสัมผัสทางกายด้วยพลังบวกของคุกกี้กับผู้หญิง 67 คน พบว่าช่วยลดความเครียด ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง และงานวิจัยจากวารสาร International Journal of Neuroscience (พ.ศ. 2552) ค้นพบว่าการสัมผัสด้วยการนวด ส่งผลให้เซโรโทนินที่ทำหน้าที่ส่งสัญญาณระหว่างเซลล์ประสาทภายในสมองซึ่งช่วยควบคุมอารมณ์สูงขึ้นเฉลี่ย 28% ในขณะที่ฮอร์โมนคอร์ติซอลซึ่งทำให้ความเครียดลดลงเฉลี่ย 31% จากการเรียนรู้ทุกเคสด้วยประสบการณ์จริงของพี่แฉ่ ถ้าเจอความทุกข์ เจอความตาย สิ่งแรกที่คุณแฉ่ให้ทำคือ ‘กอด’ คือ การให้กำลังใจ เมื่อใจมากก็ช่วยเรื่องกายได้ ถ้าใจมาพลังจะเกิดขึ้น โดยเรื่องนี้ใครเจอปัญหาวิ่งเข้ามาหาคุณแฉ่ได้ คุณแฉ่จะกอด เพื่อให้คนที่อยู่ในวันนี้มีความสุข ทุกข์เมื่อวานนี้จะไม่ใช่ทุกข์ของวันนี้ ในวันใหม่ทุกซีกใหม่ก็มาก้าวข้ามขีดจำกัดของชีวิตให้ได้ มีสติดูแลใจตัวเองให้มาก ๆ การได้ดูแลคนที่รักก่อนที่เขาจะจากไป เมื่อได้ดูแลและได้ลงมือทำอะไรแล้ว คือสิ่งที่ทำดีที่สุดแล้ว ถ้าใจสู้ กายสู้ ถ้าใจล้ม กายล้ม ใจสำคัญมาก ลองกอดเพื่อส่งต่อพลังกอดกัน

แนะนำหนังสือผลงาน โดย อาจารย์พรพรรณ นุตราวาศ : หัวใจเล็กๆกับแสนล้านความสุข และ หัวใจเล็กๆกับปาฏิหาริย์ที่ยิ่งใหญ่ ด้วยประโยคสั้นๆ ที่มีความหมาย “พลังรัก พลังใจ ที่มอบให้แก่กัน คือปาฏิหาริย์ที่ใครๆ ก็สร้างได้”

.....

เครดิตข้อมูล :

<https://www.facebook.com/Cheevamitr/videos/2327957894119368>

<https://rotarybangkhen.blogspot.com/2016/03/givers-happiness.html>

<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28266>

dichan.mthai.com