ละครเศร้า ..... เล่าเรื่องชีวิต

เพชรรัชต์ มหกิตต์ไพศาล

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

จันทร์....หญิงไทยวัย 22 ปี สถานภาพสมรสหม้าย เดินเข้าตึกด้วยท่าทางอ่อนเพลีย สีหน้าเศร้าหมอง เดินก้มหน้า มีมารดาเดินตามหลังมา จันทร์เรียนจบชั้นประถม 6 อาชีพรับจ้าง แต่งงานมา 8 ปีมีบุตร 2 คนอายุ 7 ขวบและ 2 ขวบ มารดาให้ประวัติว่าจันทร์เครียดมากเรื่องครอบครัว หลังแยกกับสามีได้ 1 ปีดื่มเหล้าหนักมาตลอด หนึ่งเดือนก่อนมาสามีเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุ จันทร์เสียใจมาก ดื่มเหล้าหนักมาก ขณะเมาใช้มีดกรีดแขนตนเองแขนซ้าย 3 แผลเย็บทั้งหมด 15 เข็ม แขนขวา 2 แผลเย็บทั้งหมด 9 เข็ม มารดาบอกว่าจันทร์มีอาการเครียดหนักมากมา 1 เดือน

แพทย์รับจันทร์ไว้รักษาในโรงพยาบาลและให้การวินิจฉัยว่าเป็น Major Depressive with non Psychotic feather แรกรับจันทร์ซึม สีหน้าเศร้าหมอง นอนนิ่ง มือทั้ง 2 ข้างสั่นพยาบาลถามไม่สบตา ไม่พูด ไม่ยอมทำกิจวัตรประจำวัน ทีมเราต้องดูแลช่วยเหลือเรื่องกิจวัตรประจำวัน จากข้อมูลที่ได้ จากการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางของจันทร์ สะท้อนให้เห็นว่าภาวะวิกฤติของชีวิตรุนแรงเกินกว่าจะสู้ไหว ส่งผลกระทบต่อความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและที่สำคัญที่สุดคือขาดทักษะในการเผชิญปัญหาและขาดพลังใจที่จะสู้กับชีวิตอีกต่อไป **ซึ่งเป็นสิ่งที่ท้าทายทีมการพยาบาลของเรา เราพยาบาลจะช่วยให้หนึ่งชีวิตนี้เห็นศักยภาพและคุณค่าของตนเอง เกิดพลังใจที่จะใช้ชีวิตที่เหลือได้อย่างมีความสุขได้อย่างไร**

ในการดูแลจันทร์ ยาเป็นสิ่งที่สำคัญ...แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ .....เราใช้หัวใจที่เต็มเปี่ยมด้วยความรักและความกรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ ดูแลบำบัดหัวใจที่บอบช้ำและเจ็บปวด เราได้บูรณาการ ใช้ทั้งหัวคิดและหัวใจ ผสมผสานศาสตร์และศิลปะและที่สำคัญที่สุดเราใช้ตัวของเราเองเป็นเครื่องมือในการบำบัด เริ่มจากการสร้างความไว้วางใจให้การดูแลด้วยความเต็มใจ ความสุภาพ เห็นใจ เอื้ออาทร ไม่ตำหนิไม่ว่าจะเป็นคำพูด สีหน้า ท่าทางของทีมที่ดูแล เข้าใจในความทุกข์และความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น เมื่อจิตใจของจันทร์พร้อม....**รูปแบบการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม**(Cognitive Behavior Therapy)**เป็นรูปแบบที่เหมาะในการบำบัดทุกข์ใจของจันทร์** จันทร์ได้เล่าความทุกข์ที่ฝังลึกอยู่ในใจให้เราฟังว่า “...พ่อแม่แยกทางกันตั้งแต่หนูสองขวบ แม่แต่งงานใหม่ ...หนูแต่งงานตั้งแต่อายุ 13 ปี สามีอายุ 25 ปี มีลูก 2 คน สามีชอบดื่มเหล้า เที่ยวผู้หญิง ขายยาบ้า ต่อมาก็กินยาบ้า สูบกัญชา ดื่มเหล้าและเสพยาบ้าหนัก ทะเลาะกันทุกวัน

เมื่อเขาเมาจะทำร้ายหนู ชก ต่อย เตะจนเป็นแผล หนูร้องไห้ทุกวัน....ต่อมาก็พาผู้หญิงเข้าบ้าน ไล่หนูออกจากบ้าน เราแยกกันอยู่ 1 ปี..."

เมื่อจันทร์พร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ **แผนการดูแลเพื่อให้จันทร์สามารถค้นหาความคิดที่ก่อให้เกิดปัญหาซึมเศร้าและทำร้ายตนเอง การปรับเปลี่ยนความคิด เพื่อที่จะสามารถจัดการกับอารมณ์ พฤติกรรม มีทักษะการเผชิญปัญหาได้ด้วยตนเอง และสร้างความเข้มแข็งทางใจ** เรากับจันทร์ตกลงร่วมมือกันในการบำบัด จันทร์จึงพบตนเองว่า "...จันทร์คิดว่าตนเองขาดความรักความอบอุ่นจากบิดามารดาแยกทางกัน แม่แต่งงานใหม่ ไม่รักไม่สนใจ อายุ 13 ปีถูกบังคับแต่งงานและสามีก็ไปมีผู้หญิงอื่น คิดว่าตนเองไม่สมควรได้รับความรัก มองตนเองในแง่ลบ ไม่มีคุณค่า ไม่มีความสามารถเลี้ยงลูกได้ อยากตาย เมื่อสามีตายด้วยอุบัติเหตุ รู้สึกโกรธตนเอง เศร้าไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป"

ปลายสัปดาห์ที่ 2 จันทร์มีสีหน้าแจ่มใสขึ้น กระตือรือร้นในการมาตามนัดเพื่อบำบัดอย่างต่อเนื่อง ความคิดท้อแท้ยังมีอยู่แต่น้อยลง ไม่มีความคิดอยากตาย พูดทุกเรื่องที่เป็นปัญหาความเจ็บปวดของชีวิตเข้าใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น จันทร์ได้เริ่มปรับเปลี่ยนความคิดที่เคยแบกอดีตที่เจ็บปวดมาตลอด มองเห็นทางเลือกของชีวิตที่เป็นทางดีและไม่ดี และคนที่เลือกทางเดินให้ชีวิตก็คือตัวเองเท่านั้น การพบกันทั้งหมด 7 ครั้ง เราเห็นความคิดของจันทร์เริ่มปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นเรื่อยๆ **เป้าหมายสูงสุดเราคือให้จันทร์สามารถเป็นผู้บำบัดดูแลตนเองได้ เมื่อกลับไปอยู่ที่บ้าน** ในที่สุด 21 วันของการอยู่รักษาในโรงพยาบาลจันทร์บอกเราว่า "....**จันทร์รู้จักตนเองมากขึ้น พร้อมที่จะออกไปเผชิญกับชีวิตต่อไป คงต้องใช้เวลาอีกไม่นานในการดูแลทุกข์ใจ ลูกคือกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ สุราไม่ใช่ทางเลือกแก้ปัญหาชีวิตอีกต่อไป ชีวิตยังมีค่าสำหรับลูกและแม่... ขอบคุณที่ช่วยให้หนูตาสว่างขึ้น หนูโชคดีที่ได้มาอยู่ที่นี่...หนูเห็นหลายคนเขาเป็นหนักกว่าหนูอีก**"

แผลกรีดที่แขนหายสนิท เหลือไว้แต่รอยแผลเป็น จันทร์บอกว่าเอาไว้เตือนสติตนเองว่าจะไม่ทำร้ายตนเองอีก กว่าจะรู้ว่าชีวิตมีคุณค่าก็เกือบจะสายไป เธอได้ให้คำสัญญากับเราว่าเธอจะไม่ทำร้ายตนเองทั้งด้านร่างกายและหัวใจเธอให้เจ็บปวดอีกต่อไป รอยยิ้มที่เปล่งประกายด้วยความหวังและความสุขฉายบนใบหน้า พนมมือไหว้ลาก่อนกลับบ้าน ความปิติสุข....ในหัวใจเราก็ไม่ต่างไปจากเธอหรอกนะจันทร์ เราเชื่อว่าละครชีวิตของเธอตอนต่อไป จะไม่เศร้าอีกต่อไป

จันทร์และทีมเราได้เรียนรู้ร่วมกันว่า

" ผู้บงการตัวเราคือความคิด

ผู้บงการชีวิตคือตัวเรา.....

เมื่อความคิดเปลี่ยน...ชีวิตก็เปลี่ยน "