

มีความเชื่อที่ไม่จริงเกี่ยวกับการจัดการความเศร้าโศกเสียใจ ซึ่งผู้สูญเสียและญาติมิตรควรรู้ เพื่อจะได้จัดการกับความเศร้าโศกเสียใจได้อย่างถูกต้อง **ความเชื่อที่ไม่จริง** ได้แก่

- ความรู้สึกเจ็บปวดจากการสูญเสียจะหายไป หากเราไม่สนใจมันหรือลืมมัน
- เป็นสิ่งสำคัญมากที่เราต้องเข้มแข็งในสถานการณ์การสูญเสียนี้ มักเป็นความเชื่อของเพศชาย ซึ่งไม่จำเป็น แต่ควรแสดงออกถึงอารมณ์ตามความรู้สึก เพื่อจะได้ไม่เก็บกด การเก็บกดอารมณ์ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งในที่สุดจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย
- ถ้าเราไม่ร้องไห้ แปลว่าเราไม่ได้เศร้า ข้อความนี้ตรงข้ามกับข้อความข้างต้น ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องแปลก เพราะบางคนเศร้าแต่ไม่ร้องไห้ก็ได้ ดังนั้น ประเด็นคือให้เราเชื่อสัตย์กับความรู้สึกของตน และแสดงออกในแบบของตน
- ความเศร้าโศกเสียใจนี้จะเกิดขึ้นและหายไป ใช้เวลาประมาณ 1 ปี ไม่มีคำตอบตายตัวในเรื่องระยะเวลา เพราะแต่ละบุคคลมีเหตุปัจจัยแตกต่างกัน
- เมื่อเราจัดการความเศร้าโศกเสียใจได้แล้ว เราจะไม่ได้คิดถึง ไม่นึกถึง คนที่ตายจากไป ความเชื่อนี้ไม่จริง เพราะ เขาหรือเธอจะยังคงอยู่ในความทรงจำของเราตลอดไป เราจะคิดถึงเขาหรือเธอโดยอาจไม่ต้องร้องไห้ ทุกครั้งที่คิดถึงหรือพูดถึง

ในมุมมองของผู้แวดล้อมผู้สูญเสีย ได้แก่ ญาติมิตรเพื่อนฝูง จะทำอะไรเพื่อเป็นการช่วยเหลือได้บ้าง

- ฟัง เป็นผู้ฟังที่ดี เพื่อให้ผู้สูญเสียได้ระบายความอัดอั้นตันใจหากต้องการ ฟังโดยไม่ต้องคิดเรื่องราวเพื่อตอบโต้ ไม่ต้องคาดหวังว่าเขาจะพูดอะไรต่อไป

เพียงนั่งฟังอย่างเงียบๆ แต่ตั้งใจ มีภาษากายที่อ่อนโยน และไม่แปลกที่เราจะสะท้อนใจ และร้องไห้จากการฟังเรื่องราวนั้นๆ

- พูด ควรพูดในสิ่งที่ควรพูด ได้แก่ “เสียใจด้วยที่.....ของคุณเสียชีวิต”

“ไม่รู้ว่าจะพูดอะไรดี แต่อยากบอกว่าเป็นห่วงและพร้อมช่วยเหลือ ขอเพียงแต่บอก”

ใช้คำถามปลายเปิดเมื่อถามถึงบุคคลที่จากไป เพื่อให้ผู้สูญเสียได้เล่าให้ฟัง แทนที่ใช้คำถามปลายปิดที่ต้องการคำตอบเพียง “ใช่” “ไม่ใช่”

- ประโยคต่อไปนี้ ไม่ควรพูด ได้แก่

“รู้แหละ...ว่าคุณรู้สึกอย่างไร” ไม่มีใครรู้ความรู้สึกของใครได้ เพราะไม่ได้มีประสบการณ์โดยตรง แต่น่าจะเปลี่ยนเป็นถามผู้สูญเสียว่า “รู้สึกอย่างไร”

“มันเป็นกรรมของเขา” คำพูดนี้อาจถูกตีความว่ามันเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้น ดังนั้น ไม่ควรเศร้าโศกเสียใจ

“มันเกิดขึ้นแล้ว เราทำอะไรไม่ได้ เพราะฉะนั้นควรเดินหน้าใช้ชีวิตต่อไป” ควรให้ผู้สูญเสียตระหนักและ ยอมรับความจริงนี้เอง และแต่ละคนต้องการเวลาแตกต่างกัน

ไม่ควรตั้งต้นประโยคสนทนาด้วย “เธอควร....” “เธอต้อง....” ให้เขาหรือเธอพร้อมทำอะไรก็ตามเมื่อเวลามาถึง เมื่อพร้อม

**“ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านที่เกิดความสูญเสีย  
ให้สามารถ “ก้าวผ่าน” ความเศร้าโศกเสียใจไปได้ด้วยดี”**

ศูนย์การรณรงค์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์  
อาคารสมเด็จพระศรีนครินทร์บรมราชชนนี อนุสรณ์ ชั้น 18  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 40002  
www.karunruk.com  
e-mail: palliativecare@kku.ac.th  
Tel. 043-366656-7 Fax: 043-366657



การดูแลแบบประคับประคอง

ก้าวผ่าน  
ความเศร้าโศกเสียใจ

ศูนย์การรณรงค์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์



# “ก้าวพ้น” ความเศร้าโศกเสียใจ

**คำนิยามการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองตามองค์การอนามัยโลก** คือ “การดูแลผู้ป่วยที่เจ็บป่วยด้วยโรคที่คุกคามต่อชีวิต นอกเหนือจากการดูแลผู้ป่วยแล้วยังให้การดูแลครอบครัวด้วย โดยมุ่งเน้นให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยการป้องกันหรือบรรเทาอาการทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้น สามารถกระทำได้โดยการระบุนอาการไม่สบายได้แต่เนิ่นๆ ผ่านการประเมินผู้ป่วยอย่างละเอียดถี่ถ้วน เพื่อจะได้ให้การดูแลรักษา ความไม่สบายหรือความทุกข์ทรมาน ได้แก่ ความปวด หรืออาการอื่นๆ ทางกาย ทางจิตสังคม และจิตวิญญาณ” จากคำจำกัดความจะเห็นว่าผู้ป่วยเจ็บป่วยด้วยโรคที่คุกคามต่อชีวิต ดังนั้นผู้ป่วยเหล่านี้มักมีชีวิตอีกไม่นาน (ส่วนมากมักไม่เกิน 6 เดือน) ดังนั้นการเสียชีวิต หรือ “ความตาย” จึงเป็นส่วนหนึ่งของการให้การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ผู้ป่วยและสมาชิกครอบครัวที่ได้รับผลกระทบเหล่านี้มักมีความคิดความรู้สึกกลับไปกลับมาระหว่าง ความเสียใจและความหวัง คิดถึงชีวิตในอดีตและอนาคต บางคนปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้นและยังคงใช้ชีวิตเหมือนก่อนหน้าที่จะได้รับการวินิจฉัยความเจ็บป่วยรุนแรงนี้ บางคนกลับยอมรับการเจ็บป่วยนี้อย่างเต็มใจ พร้อมทั้งเริ่มเตรียมตัวเพื่อพบกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต บางคนพบสัจธรรมของชีวิตหรือ

สัจธรรมทางจิตวิญญาณ บางคนเริ่มใส่ใจตัวเองมากขึ้นในการดูแลสุขภาพทั้งทางอาหารการกินและการออกกำลังกาย ผู้ป่วยและสมาชิกครอบครัวเมื่อรับรู้ข่าวร้ายว่าเป็นโรคคุกคามต่อชีวิต หรือสมาชิกครอบครัวเมื่อผู้ป่วยได้เสียชีวิตไปแล้ว มักเกิดความเศร้าโศกเสียใจ ซึ่งแบ่งได้เป็น 5 ระยะ ได้แก่ ความรู้สึกช็อค ความตระหนักรู้ว่ามีการสูญเสียเกิดขึ้น การถอนตัวออกจากความเศร้า การเฝียวยา และการฟื้นตัว

**ไม่ใช่ทุกคนจะต้องเกิดทั้ง 5 ระยะ** เพียงแต่ให้เราตระหนักรู้ว่าเราอยู่ในระยะไหน เพื่อจะได้ไม่ตระหนกตกใจจนเกินไป ทำให้ยอมรับความเศร้าโศกเสียใจได้ดีขึ้นและท้ายที่สุดจะก้าวพ้นไปได้ การจัดการความเศร้าโศกเสียใจเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา **แต่ละคนใช้เวลาไม่เท่ากันและไม่เหมือนกัน** แต่ด้วยความมุ่งมั่น “เราจะก้าวพ้นความเศร้าโศกเสียใจไปได้” อย่างแน่นอน

**ระยะที่ 1 : ระยะ “ช็อค”** หมายถึง ความรู้สึกเจ็บปวดทั้งหมดที่เกิดขึ้นกับบุคคลหนึ่งๆ ความเจ็บปวดจะมากขึ้นรุนแรงขึ้นกับหลายปัจจัย เช่น ผู้ป่วยเสียชีวิตอย่างไร เกิดขึ้นเมื่อไรที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีเหตุอันไม่สมควรเป็นต้นเหตุของการเสียชีวิต ความเจ็บปวดจะรุนแรง ทำให้มีความรู้สึก “ช็อค” รุนแรง

**ระยะที่ 2 : ตระหนักรู้ว่ามีความสูญเสียเกิดขึ้น** การกระทำหรือความคิดความรู้สึกจะปนเป เปะปะ กลับไปกลับมา บางคนบอกเล่าว่าบางวันตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกวิตกกังวล กลัวที่จะต้องลุกออกจากเตียง ในขณะที่บางวันตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น และต่อจากนั้นรู้สึกแย่ และร้องไห้จนหมดวัน

**ระยะที่ 3 : การถอนตัวออกจากความเศร้า** จะเกิดความรู้สึกไม่ต้องการทำอะไร อยากเก็บตัวอยู่คนเดียว อยากนอน ซึ่งจัดเป็นระยะการถอนตัวออกจากความเศร้า

เป็นการสงวนแรงหรือพลังงานในตัว ไม่ให้ใช้หมดไปกับความเศร้าโศกเสียใจ ที่มีการแสดงออกทั้งการร้องไห้ โมโห โกรธ นอนไม่หลับ ผุดลุกผุดนั่ง เป็นต้น ระยะนี้ร่างกายต้องการพักและฟื้นฟู

**ระยะที่ 4 : การเฝียวยา** เป็นระยะที่เกิด **“จุดเปลี่ยน”** ตอนนี้อยอมรับการสูญเสีย มองไปในอนาคตว่าจะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร หากมีความคิดเช่นนี้ แสดงว่าเกิดกระบวนการ **การเฝียวยา** เริ่มควบคุมชีวิตตนเองได้ หรือเริ่มทำกิจวัตรประจำวันที่เคยทำได้ ทำได้ดีขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป และทำได้ใกล้เคียงกับก่อนหน้าที่จะเกิดการสูญเสีย

**ระยะที่ 5 : การฟื้นตัว** เมื่อบุคคลที่เกิดการสูญเสียเดินทางมาถึงระยะนี้ จะรู้สึกแข็งแรงขึ้น เข้มแข็งขึ้น พร้อมทั้งจะเดินหน้าใช้ชีวิตต่อไป บางคนหาสิ่งทดแทนบุคคลอันเป็นที่รักที่จากไป เช่นการทำงานอาสาสมัคร งานการกุศล พบบางอดิเรกใหม่ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ทำให้เขาหรือเธอไม่อยู่ว่าง ได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ และแน่นอน-บ่อยครั้งอาจมีอาการเศร้าเสียใจถึงคนที่จากไปบ้าง นี่เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้น เริ่มมีความคิดว่า “เราต้องรับผิดชอบชีวิตของเรา” หมายถึงเราไม่มัวแต่ตกอยู่ในห้วงความเศร้าโศกเสียใจจนทำอะไรไม่ได้ เริ่มมีความคิดว่า **“เราสามารถอยู่โดยไม่มีเขาหรือเธอได้”**

