



Title :
Subject Heading 1 :
Subject Heading 2 :
Source :
Date :

หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

<http://www.matichon.co.th>



(1)



**นพ.วิชัย
เทียนถาวร**

สิงหาคม 6 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 หน้า 16

ญาติผู้ป่วย



อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข

หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ทุกคนของกระทรวงสาธารณสุขมีความมุ่งมั่นทั้งกายใจ ที่จะบำบัดรักษา “ผู้ป่วย” ให้หายเจ็บป่วยโดยเร็ว จะได้กลับบ้านไปดูแลกันเองต่อที่บ้าน ที่สำคัญคือประกอบกิจที่เคยทำได้อย่างมีความสุข นี่คือหัวใจของ “หมอ พยาบาล” ทุกคนในโรงพยาบาล เป็นอุดมการณ์เปี่ยมล้นด้วยคุณธรรม จริยธรรม ที่ได้รับการป้อนเพาะมาจากพระบิดา พระมารดาของเรา คือ “สมเด็จพระราชาธิบดี” และ “สมเด็จพระย่า” ของทุกคน

บุคลากรกระทรวงสาธารณสุขทุกคนได้เล็งเห็นคุณค่าและประโยชน์ทางใจที่ผู้ป่วยได้รับผลกระทบโดยตรงแล้ว เรายังตระหนักถึง “ญาติ” ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญทั้งทางจิตใจและกายไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าผู้ป่วยเสียอีก ฉะนั้น หมอ พยาบาล บางครั้งต้องรักษา “ญาติผู้ป่วย” มากกว่า “ผู้ป่วย” ตัวจริงเสียด้วยซ้ำไป เพราะอะไร?

ต้องบอกว่า เป้าหมายของ “หมอ พยาบาล” ทุกคน คือ เมื่อผู้ป่วยมาโรงพยาบาลแล้วต้องการให้ทุกคนกินได้ นอนหลับ หุดได้ ฟังรู้เรื่อง นั่ง นอน ยืน เดิน มือ เท้า เคลื่อนไหวจับสิ่งของได้ปกติดีดั้งเดิมหรือใกล้เคียง แต่ “ญาติ” บางคนเก็บอาการอารมณ์ไม่อยู่ จะด้วยเหตุใดๆ สุดจะกล่าว ก็อาจจะซักถาม หาเหตุ หาผล ต่างๆ นานา จาก “หมอ พยาบาล” ให้ได้ ปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้ หากวิเคราะห์เชิง “พุทธธรรม” ให้ตระหนักรู้ ปฏิบัติร่วมกัน อย่างเห็นใจกันว่า หมอ พยาบาล ทุกคน ดูแลผู้ป่วย เยี่ยมพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ก็จะทำให้สบายใจได้ทั้งสองฝ่าย

ในคราวที่คนใดคนหนึ่งป่วยขึ้นมา การป่วยกายเป็นหน้าที่ของแพทย์หรือหมอ หมอก็จะรักษาไป แต่ใจนั้นเป็นหน้าที่ของเราเอง (ผู้ป่วย) เราต้องรักษาใจของตนเองอย่างมีสติให้ได้ โดยให้ตั้งใจว่า “ถึงแม้ว่ากายของเราจะป่วย แต่ใจของเราไม่ป่วยด้วย” อาจจะเป็นคำภาวนาในใจก็ได้ว่า “ถึงกายใจป่วย แต่ใจไม่ป่วยนะ”



Title :	ญาติผู้ป่วย
Subject Heading 1 :	
Subject Heading 2 :	
Source :	คุณโอบ
Date :	จิตอาสา 6 ราชาฤกษ์ ค.ศ. 2559 วันที่ 16 (2)

พระพุทธเจ้าท่านทรงค้นพบพระธรรมความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร ท่านทรงสนพระทัยเรื่องความสุข ความทุกข์ของมนุษย์ ค้นคว้า รู้ซึ้งว่า มนุษย์มีความสุข ทุกข์ เกิดขึ้นอย่างไร มีปัญหาคือความทุกข์เกิดขึ้น จะแก้ไขอย่างไร เรียกว่า ทรงเป็น "ผู้เชี่ยวชาญเรื่องชีวิต" จึงสามารถที่จะแก้ปัญหาชีวิตของเราเสมือนหนึ่งคือ แพทย์ หรือหมอ รักษาโรคทางใจ อย่างดี "ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว" ใจดี กำลังใจดีเสียอย่างอะไร ก็จะไปดีตามมา ไม่ว่าจะอารมณ์จากใจ ร่างกายจะกระปรี้กระเปร่า สดชื่น สบายใจได้ : เพราะชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วย กาย กับ ใจ มี 2 ส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี มีคุณภาพ ต้องรักษาใจให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินอยู่ได้อย่างราบรื่น

แต่ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย จึงเป็นเวลาพิเศษที่สำคัญที่ทุกคนต้อง "เกิด แก่ เจ็บ ตาย" เรื่องของ "จิตใจ" ก็สำคัญมาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วย และจิตใจของญาติ ตลอดจนท่านที่มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย นั่นคือ ความจริง "Truth" เริงประจักษ์ เป็นทุกครอบครัวย่อมไม่เว้นจาก ยากดีมีเงิน เป็นนายพล รัฐมนตรี นายกรัฐมนตรี หรือกระทั่ง "พระ" เหมือนกันหมด

ฉะนั้น การรักษา ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือ ทั้งกายและใจ ส่วนเป็นโรคที่ป่วยอย่างแท้จริงคือ "ด้านร่างกาย" แต่ในเกือบทุกครั้งทุกราย จิตใจก็มักจะพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลงแปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนาหรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้เราตั้งจิตตั้งใจว่า "ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่จิตใจของเราไม่ป่วยไปด้วย" หากท่านควบคุมสติ คุมสมาธิไม่ได้ ก็จะขาดสติไปทันที ถ้าใจเข้มแข็ง สร้างกำลังใจให้ตัวเอง พระพุทธองค์บอกแล้วตอนแรกว่า บัญยาบถหมอรักษาให้หายได้ แต่ใจเป็นหน้าที่ของเราต้องดูแลเอง สร้างกำลังใจด้วยตนเอง (ชื่อขายไม่ได้) ใครสร้างให้ก็ได้ แต่ถึงตรงนี้แหละ "คน" สำคัญ คือ "คนรอบข้างเคียง" ตั้งแต่พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง คนใกล้ชิดทั้งหลาย ก็เกิดได้ 2 ลักษณะ ถ้าให้ "คุณ" ก็จะช่วยกันดูแลเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องเล็ก โดยให้กำลังใจ สร้างแรงบันดาลใจ ให้ผู้ป่วยหายไวๆ ถ้าให้

"โทษ" เป็นคนเริ่มต้นที่ญาติเสียเองที่วิตกกังวล จุดประกายจากเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ รุนแรงไปหมด คนไข้แทนที่ 1-2 วันจะหายกลับกลายเป็นเดือนหรือไม่หายเลยก็มี ซึ่งบางรายทะเลาะกับหมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่ บางรายลามขึ้นไปถึงผู้อำนวยการ จนถึงผู้ว่าราชการจังหวัด ไปร้องรัฐมนตรีก็มีบ่อย

ข้อเท็จจริง ข้อสำคัญก็คือ ผู้ที่เป็นญาติของท่าน ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่าน "ผู้ป่วย" อย่างมากมาย วิตกกังวล ไม่มั่นใจ ลังเลคิดไปเรื่อย เมื่อเป็นอย่างนี้ "จิตใจ" ของผู้ใกล้ชิดที่เป็น

ญาตินั้น บางทีก็ป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วยเลยไม่สามารถจะไปให้กำลังใจแก่ท่านผู้ป่วย อันนี้เป็นเรื่องที่สำคัญ จึงเป็นเรื่องที่ต้องมี "อุบาย" มีวิธีการทำจิตใจให้เข้มแข็ง ให้จิตใจสบาย สร้างความเชื่อมั่นมั่นใจว่า "เดี๋ยวหมอเขาก็รักษาให้หายเองนะ" เพราะเป็นหน้าที่ของ "หมอ" เมื่อจิตใจของเราที่เป็นญาติเป็นผู้ใกล้ชิด รู้ เข้าใจ หัวใจดี เข้มแข็ง สบายดี ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้ท่านผู้ป่วยนั้นพลอยมีความเข้มแข็งต่อสู้โรคภัยอย่างสบายใจดี ก็จะได้เป็นเครื่องมือช่วยทำให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็ง หน้าตาสดชื่น ยิ่งขึ้นไปด้วย ในยามนี้ "การวางใจ" จึงเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องการรักษา "ร่างกาย" นั้นเป็นหน้าที่เป็นภาระของ "แพทย์" ที่จะพยายามแก้ไขตรวจตราอย่างละเอียดรอบคอบ เป็นไปตามหลักวิชาการตามหลักของ "การรักษา" แต่บางท่านญาติของผู้ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากจะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวกและการดูแลทั่วๆ ไปแล้ว สิ่งที่ควรทำ การรักษาดูใจของตนเอง (ญาติผู้ใกล้ชิดทั้งหลาย) และจิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจมีความ "เข้มแข็ง"

ในด้าน "จิตใจของตนเอง" ก็ควรมีความปลอดโปร่ง สบายใจ อย่างน้อยก็มีความสุขสบายใจ เมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็มองไม่ได้ทอดทิ้ง ท่านได้เอาใจใส่ดูแล รักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่ง เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้วอย่างสมบูรณ์แบบ ก็จะมีมีความสุขสบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็งที่เกิดจากความสบายใจนั้น ก็จะมากองช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ ไม่ว่าจะท่านผู้ป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่อง "จิตใจ" เราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทางประสาทสัมผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซับอยู่

ภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้ว (Coma) ในบางระดับก็ยังมีการฝันบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็กๆ น้อยๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนลึกซึ้งในทางการสัมผัสต่างๆ ในทางประสาท ในทางจิตใจ จึงอาจจะได้รับรัศมีแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีอาการหวง วิตกกังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น เกิดความปลอดโปร่ง ความสบายใจ จิตใจมีความผ่อนคลาย ผ่อนคลาย เบิกบานใจขึ้น เป็นสิ่งที่พึงาม



Title :	ญาติผู้ป่วย
Subject Heading 1 :	
Subject Heading 2 :	
Source :	อาทิตย์
Date :	วันพฤหัสบดี 6 กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ หน้า ๑๖ ๑๓

คนเรานั้น "จิตใจ" เป็นเรื่องสำคัญ "เพื่อนผู้เขียนเอง" เคยป่วยหนักสองครั้ง บ้างมีญาติ พี่น้อง คนรัก เพื่อนฝูง เดินทางไกลจากพะเยา จากกรุงเทพฯ มาเยี่ยมเยียนกันทีดี ดีใจ ชื่นใจ รู้สึกประทับใจประทับใจ เหมือนจะหายป่วยเลยทีเดียวนะ เพราะว่าเวลาที่เรามีเมตตา จิตใจสื่อถึงคำว่า รักกัน เมตตา กัน กรุณา กัน มีความห่วงใยกันนี้แหละ เกิดพลังใจหายไวๆ ได้ แต่ในเวลาเดียวกัน ทุกอย่างเหมือนเหรียญมีสองด้านเสมอ เพราะความรักความห่วงใยนี้แหละ ก็อาจจะเลยเถิดไป อาจจะทำให้จิตใจเรา (ผู้ป่วย) หรือตัวเราเอง (ญาติ) เราร้อน กระวนกระวาย เกิดได้เหมือนกัน พึงต้องระวัง สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับกลายเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ได้โดยไม่รู้ตัว อย่างไม่มีเหตุผลอธิบายได้ บอกไม่ถูกเพราะมันจะเกิดก็ต้องเกิด พระท่านบอกว่า "ความรักทำให้เกิดความทุกข์" เพราะรักแล้วมีความผูกพัน ทำให้มีความกระทบกระทั่งกันเกิดขึ้นได้ ฉะนั้น ต้องมีสติ สมาธิดี ๆ

เพราะฉะนั้น ผู้เขียนคิดว่ายึดหลักการสำคัญที่ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ระบุว่าให้ทำความดีนำมาซึ่งส่วนที่ดียิ่งๆ ขึ้นไป คือ ความรักที่มีต่อคุณพ่อ หรือคุณแม่ (กรณีเจ็บป่วย) ที่เจ็บป่วยนั้นเป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงอาจให้เกิดกำลังใจ ความเบิกบาน ผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ตั้งสมาธิไตร่ตรอง พิจารณาที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ ในการที่จะจัดการเอาใจใส่ ดำเนินการรักษาต่างๆ ตลอดจนทำให้สภาพจิตใจของตน (ญาติผู้ป่วย) เป็นจิตใจ จะช่วยเสริมให้จิตใจของท่านผู้ป่วย (คุณพ่อหรือคุณแม่เรา) ได้ดี

ท้ายสุดนี้ท่านเจ้าคุณได้ให้ข้อสรุปในตอนท้ายซึ่งคิดว่าควรแก่การเผยแพร่เรื่องการ "ทำบุญ" ท่านว่า เมื่อมีโอกาส ทำเสียบ้าง ก็จะเป็นมงคลกับชีวิต บุชาเคาระพระรัตนตรัย ให้เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเรา (หมายถึงตัวผู้ป่วย : พ่อ แม่ หรือญาติ : ลูกๆ พี่ๆ น้องๆ) เข้าถึง "พระรัตนตรัย" แล้ว จิตใจก็จะมีธรรมะเข้มแข็ง มีกำลังกาย กำลังใจ มีความสงบ มีความเอื้ออาทร ร่วมเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ความร่วมมือ เป็นบรรยากาศแวดล้อมหมู่ ญาติทั้งหมด พร้อมทั้งคุณพ่อ คุณแม่ ช่วยกันประคับประคองให้ผู้ป่วยฟื้นใช้หายป่วย มีความเข้มแข็งทั้งในทางร่างกายและจิตใจ สู่การเป็นครอบครัวมีสุขภาพดี และคุณภาพชีวิตที่ดี (Healthy & Good Quality Family) ใจเสาะครับ