

เรื่องเล่าจากป้าอ้อต

ข้าพเจ้านางสาวกนกภัทร คู่เมือง ซึ่งใครๆเรียกว่าป้าอ้อต สาวใหญ่วัยใกล้เกษียณ ประสบการณ์การทำงานมา39ปีในตำแหน่งผู้ช่วยเหลือคนไข้ ทุกคนคงตกใจว่าไอ้โฮ ทำไมทนทำงานมาได้ขนาดนี้ ไม่ใช่เพราะเงิน ไม่ใช่เพราะตำแหน่ง ไม่ใช่เพราะทำแล้วมีชื่อเสียง เพราะป้าอ้อต คิดว่างานของเรามีคุณค่า ได้ช่วยเหลือคนอื่น เหมือนกับได้ทำบุญทุกวันทุกวัน ไม่ใช่ว่าการทำบุญคือการใส่บาตร เข้าวัด ฟังพระสวด แต่ป้าอ้อตคิดว่าการที่เราทำความดีด้วยการช่วยเหลือดูแลเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ำให้เขาสามารถช่วยเหลือตนเองได้จะทำให้ป้าอ้อตมีความสุข เสียงหัวเราะของผู้ปกครองหรือรอยยิ้มที่ออกมาเมื่อป้าอ้อตเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มกิจกรรมนันทนาการ เมื่อต้องเป็นคนนำเดิน ใก่ย่าง สัมตำหรือเพลงโรตี ซึ่งลีลาท่าทางใครเห็นแล้วจะหนาวสาว ๆ ยังอายเลย เนื่องจากไม่มีใครทำได้นำรอกอย่างป้าอ้อตอีกแล้ว

ตอนเด็กๆ ป้าอ้อตเป็นเด็กหญิงที่น่ารัก ตาโต จมูกโตง คิ้วดำเรียวเหมือนปลายศร ปากนิด จมูกน้อย เคยมีความคิดว่าอยากจะเข้าประกวดนางงาม ตั้งแต่นางงามสงกรานต์ นางงามภาคอีสาน นางงามน้ำหนักเกิน 100 กิโล และแห่งนางงาม รวมถึงนางงามจักรวาล และสิ่งที่คณะกรรมการต้องถามคำถามอย่างแน่ นอนถ้าป้าอ้อตได้รางวัลป้าอ้อตคิดว่าจะทำอะไร ป้าอ้อตจะตอบว่า ป้าอ้อตรักเด็กมาก ๆ อยากทำให้เด็ก ๆ มีความสุข เพราะเด็กคืออนาคตของชาติ ครอบครัว สามารถดูแลเด็กให้มีความสุขเป็นคนดี สังคมต่อไปก็มีความสุข หลังจากเพียงแค่นี้ ป้าอ้อตก็ไม่เคยที่จะเข้าประกวดเวทีไหนมา ก่อนเลย เนื่องจากความสูงไม่ถึง ความรู้ก็ไม่ค่อยดีเนื่องจากไม่ชอบเรียนหนังสือ ตั้งแต่นั้นมาป้าอ้อตมีความใฝ่ฝันว่าอยากมาทำงานเกี่ยวกับเด็ก ด้วยบุญวาสนาส่ง หรือบุญเก่าที่เคยสร้างมาทำให้ป้าอ้อตมาทำงาน ณสถานที่แห่งนี้ สมใจป้าอ้อตจริงๆ สถานที่แห่งนี้ ตั้งแต่โรงพยาบาลปัญญาอ่อน โรงพยาบาลราชานุกูล แล้วเปลี่ยนมาเป็นสถาบันราชานุกูล คนในโรงพยาบาล นอกโรงพยาบาล วินมอเตอร์ไซด์ แม่ค้าตลาดดินแดง ไม่มีใครไม่รู้จักป้าอ้อต หรือป้า อ้อตไม่รู้จักใคร พอเอ่ยชื่อใครก็ตามป้าอ้อตจะรู้เรื่องครอบครัวของเขาหมด เพราะป้าอ้อตเป็นคนที่มี อัจฉริยะไม่ตรีที่ดี ช่างพูด ช่างคุย ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ เสมอ ใครก็ต้องมาปรับทุกข์และระบายความทุกข์ให้ ป้าอ้อตฟัง ถึงแม้ว่าจะช่วยเหลืออะไรใครไม่ได้เลย ณ ปัจจุบันเหลืออีกไม่กี่เดือนแล้วคงไม่ได้อยู่สถานที่แห่งนี้ สถานที่ที่ป้าอ้อตรักและ ผูกพัน เคยทำงานทุกวันด้วยความขยันขันแข็ง มาถึงหออผู้ป่วยตั้งแต่ 06.00 น. เพราะที่ไม่รู้จะไปไหน มานั่งรับประทานอาหารเช้า ตอนเช้า กินยาประจำ ยาก็ต้องมากมายตามอายุของป้าอ้อตด้วย หออผู้ป่วยที่ป้าอ้อตทำงานชื่อหออผู้ป่วย 3 แต่กว่าจะมาเป็นหออผู้ป่วย 3 ได้ มีชื่อเยอเยะมากมาย จนป้าเวียนหัว เนื่องจากจำไม่ได้ ได้มาปฏิบัติ งานที่หออผู้ป่วย 3 เป็นระยะเวลา 1 ปี 8 เดือน 16 วัน ได้พบผู้ปกครองและเด็กที่มาฝึกที่หออผู้ป่วย ผู้ปกครองและเด็กรู้จักป้าอ้อตหมดเนื่องจากบุคลิกภาพที่อบอุ่น สรีระร่างกายที่มั่นคง ทุกส่วนในร่างกายเท่ากันหมด 40 – 40 -40 หน้าตาอิมแยมแจ่มใส ใจดี และเป็นเจ้าหน้าที่ผู้หญิงคนเดียวที่ห้อมล้อมด้วยเจ้าหน้าที่ผู้ชายที่หน้าตาขี้เหล่ ทำให้ป้าอ้อตดูดีที่สุดในตึก

วันหนึ่งขณะขึ้นมาปฏิบัติงาน ป้าอ้อตเจอผู้ปกครองที่มาฝึกที่หออ ผู้ป่วย ตามปกติแต่ที่ไม่ปกติคือผู้ปกครองมีสีหน้าครุ่นคิด กังวลใจ ดูเงิบและซึมๆ ด้วยความที่ป้าอ้อตเป็นคนช่างสังเกต จึงเข้าไปพูดคุยด้วย ป้าอ้อตถามคุณแม่ว่าเป็นอะไรรีไปเล่า ไ ม่สบายใจอะไรเล่าให้ ป้า ฟังได้นะ รู้สึกว่าวันนี้ดูสีหน้าไม่ค่อยสดชื่น มี

อะไรเล่าให้ป่าฟังได้เพื่อว่าป่าจะช่วยเหลืออะไรได้ ป่าออดแอดแสดงความจริงใจ ทำทางที่น้ำไว้วางใจ ใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวล มารดามองหน้าป่าออด ป่าออดพูดต่อว่าเรื่องที่มารดาเล่ามาทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับไม่บอกใคร มารดาจึงเล่าว่า ตนเองมีลูก 4 คน ลูก 3 คนฝากญาติเลี้ยง ลูกอีกคนมารดาเป็นผู้ดูแลเนื่องจากเด็กมีความบกพร่องทางพัฒนาการ สามารรับจ้างทั่วไป นานๆมาหากก็ให้เงินไว้ใช้จ่าย ตนเองประกอ บออาชีพเป็นแม่ครัว รายได้ไม่มาก มารดาต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา เนื่องจากเด็กมักจะรื้อค้นสิ่งของ มีอารมณ์ก้าวร้าวมากขึ้น มักจะผลักเพื่อน ถ่มน้ำลายใส่เพื่อน เดินเรื่อยเปื่อย อยู่ไม่ นิ่ง และมีปัญหาถ่ายปัสสาวะกะปริบ กระปรอย มารดาต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิด ป่าออดถามต่อว่าแล้วมารดาทำอะไร ว่างไร เมื่อเด็กถ่ายปัสสาวะกะปริบ กระปรอย มารดาเล่าว่า ไม่มีเวลา จะพาเข้าห้องน้ำ นอกจากจะทำความสะอาดหลังขับถ่ายพาเข้าห้องน้ำเปลี่ยนกางเกงให้ใหม่ ไม่เคยใส่แพมเพิส ไม่ได้ให้เด็กใส่กางเกงในและไม่เคยฝึกเด็กขับถ่ายปัสสาวะ

จากการที่ได้พูดคุยกับมารดาเด็ก ป่าออดอยาก ช่วยเหลือให้ความทุกข์ของมารดาลดน้อยลง ป่าออดคิดว่าถ้าช่วยผู้ปกครองและเด็กได้คงจะทำให้มีความสุข สุขอื่นใดเล่า จะสุขเท่ากับการช่วยเหลือคนอื่นให้พ้นทุกข์ วันรุ่งขึ้นป่าออดจึงนำเรื่องทั้งหมดมาเล่าให้บุคลากรฟัง (ไม่ใช่ว่าป่าออดจะผิดคำพูดกับผู้ปกครองแต่คิดว่าคงช่วยอะไรเขาไม่ได้ถ้าเราปรึกษาคนอื่นความคิดหลายๆ ความคิดน่าจะดีกว่าความคิดของคนคนเดียว) หลังจากที่ได้พูดคุยกับหัวหน้าตึก พยาบาลประจำการ เพื่อนร่วมงานสรุปผลได้ดังนี้

1. ประเมินพฤติกรรมเรื่องการขับถ่าย 1 - 2 วันแรก และมีการจดบันทึกทุกครั้งมอบหมายผู้รับผิดชอบในการติดตาม
2. จัดตารางการขับถ่ายให้เด็กทุก 15 นาที และยืดระยะเวลาการขับถ่ายปัสสาวะโต ยการพาเด็กไปห้องน้ำ 20 นาที 30 นาที และ 1 ชั่วโมง ตามลำดับ
3. ดำเนินตามแผนกิจกรรมทุกวันอย่างสม่ำเสมอ
4. ขอความร่วมมือผู้ปกครองในเรื่องการใส่กางเกงใน และให้มารดามีส่วนร่วมในการฝึกเด็กทุกวัน
5. ประเมินผลเมื่อครบ 6 เดือน

จากการดำเนินการ 6 เดือน เด็กเริ่มควบคุมการขับ ถ่ายปัสสาวะได้ ไม่มีปัสสาวะกะปริบ กระปรอย มารดามีสีหน้าแจ่มใส สดชื่น พูดคุยกับคนอื่นและมีความรู้ความเข้าใจเรื่อง การขับถ่ายปัสสาวะมากขึ้น ขณะนี้เด็กได้ย้ายไปอยู่โปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการต่อเนื่อง ป่ารู้สึกภาคภูมิใจ อิ่มเอมใจ สุขใจและประทับใจจนบอกไม่ถูก ที่สามารถช่วยเหลือผู้ปกครองและเด็กได้ บางคนอาจจะคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยๆ แต่สำหรับป่าออด รู้สึกว่าเป็นความสำเร็จ ที่ยิ่งใหญ่ แต่ความสำเร็จนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าไม่ได้มาจากการร่วมกันคิดของบุคลากรทุกๆคน

สิ่งที่ได้รับจากการเขียนเรื่องราวครั้งนี้ ได้ข้อคิดจากเรื่องนี้มากมายจนบ้าอ้ออยากจะถ่ายทอดให้คนอื่นฟัง

1. ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าเราตั้งใจทำ ทำงานด้วยความเต็มใจ งานนั้นย่อมประสบความสำเร็จ
2. คนคนเดียวไม่สามารถทำงานให้สำเร็จลงได้ถ้าขาดเพื่อนร่วมงานที่เข้มแข็ง
3. การกระทำอะไรให้ประสบความสำเร็จได้ต้องหาข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล นำมาวางแผน และปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและมีการติดตามประเมินผล
4. คนทุกคนต้องการความรัก ความเข้าใจ เราอาจจะแก้ไขปัญหาของใครไม่ได้ทุกเรื่องแต่ขอให้เราเหลียวมอง รับฟังด้วยความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ ก็จะทำให้เขามีกำลังใจในการแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง
5. การช่วยเหลือคนอื่นไม่จำเป็นต้องเป็นเงินเสมอไป เราสามารถช่วยคนที่ปัญหาได้หลายวิธีการ

นำไปใช้ประโยชน์อย่างไร

สามารถนำไปใช้ประโยชน์ทั้งตนเองและผู้อื่น ในเรื่องการช่างสังเกต การช่วยเหลือคนอื่นให้พ้นทุกข์ไม่จำเป็นต้องมีเงินมากมายแต่ขอให้มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น สิ่งใดที่ช่วยเหลือได้ก็ควรที่จะช่วยเหลือ เพราะการที่จะช่วยเหลือใครทำให้เรามีความสุขใจ และ งานประสบผลสำเร็จได้ต้องอาศัยทีมงาน และควรยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น คนหลายคนย่อมแก้ไขปัญหได้ดีกว่าคนๆ เดียว

นางสาวกนกภัทร คู่เมือง

พนักงานช่วยเหลือคนไข้หอผู้ป่วย 3

ความประทับใจที่อยู่หอผู้ป่วย 3

ความประทับใจของข้าพเจ้ามีหลายเรื่องเช่น โครงการหน้าบ้านหน้ามอง ก็ได้รับความร่วมแรงร่วมใจช่วยกันคิดช่วยกันทำ จัดสวนเพื่อประกวดจนเอาชนะใจกรรมการได้รับรางวัล และอีกครั้งงานเกษียณอายุราชการที่กลุ่มการพยาบาลจัดที่ตึกพลานามัย ให้ แต่ละตึกส่งการร้องเพลงมา 1 ชุด ทางหอผู้ป่วย 3 ได้ส่งการแสดงแทนโดยทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงออก บรรยากาศเต็มไปด้วยความ ตื่นเต้น ผมซ้อมแล้วซ้อมอีกคิดว่าซัวร์แล้วนะ แต่ถึงวันจริง ๆ ใจสั่นระรัว มือเย็นไปหมด ก็หมั่นเป็นครั้งแรกสำหรับผมนี้ (ครั้งแรก.....อะไรก็ตื่นเต้นจริงไหมครับท่านผู้อ่าน) เมื่อจบการแสดงก็ได้รับการตอบรับด้วยการปรบมือ ซึ่งเป็นที่ประทับใจของผู้ชม และแขกผู้มีเกียรติ มีผู้เล่นบาง ท่านก็ได้รางวัลที่ผู้ชมมอบให้เป็นกำลังใจขณะแสดงอีกด้วย (ผมรู้สึกอิจฉา ตั้งใจว่าจะให้เขาเลี้ยงหลังงานจบแต่ก็เก็บไว้ไม่กล้าบอกหวังว่าถ้าเขาอ่านเจอคงจะมาเลี้ยงผมได้แล้วนะ)

แต่ที่ สุดของที่สุดที่ข้าพเจ้าประทับใจคือ งานวันเด็ก ที่ผ่านมา ก็ได้เห็นความปิติของบรรดาพ่อแม่ผู้ปกครอง แขกผู้มีเกียรติ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ มีอยู่กิจกรรมหนึ่ง ของงานได้แก่การส่งเด็กเข้าประกวดชุดไทย ทางหอผู้ป่วย 3 ได้ส่งเด็กเข้าประกวดการเดินด้วยการแต่งชุดไทยโบราณ เด็กที่ตึกก็สามารถแสดงออกด้วยการยิ้ม การเดินตามคำสั่งของคณะกรรมการเพื่อขอคะแนน ซึ่งเป็นเวลาอันยาวนานสำหรับน้องๆที่มีความอดทนอย่างกิจกรรมนี้ ก็ไม่เห็น มีน้องที่อารมณ์ไม่ดี สักคนเลยเห็นมีแต่รอยยิ้ม ซึ่งทางหอผู้ป่วยส่งเข้าประกวด 3 รุ่น เป็นที่น่ายินดีและน่าดีใจที่เห็นน้องๆรู้จัก การรอคอย แม้ว่าต้องเดินทางมาแต่เช้ากว่าปกติ และการแต่งชุดประกวด (ชุดไทย)ซึ่งก็ใส่ยากกว่าปกติและ ต่างไปจากทุกวัน อากาศก็ร้อนและมีเสียง ดังจากรอบทิศ เสียงจากเครื่องขยายเสียง ที่ตั้งอยู่ใกล้ที่นั่ง แต่น้องๆจากหอผู้ป่วยต่างๆที่ร่วมงาน ก็สามารถรอเข้าประกวด ได้ ผลการประกวดหอผู้ป่วย 3 ได้รับรางวัลชนะเลิศชุดไทยทั้ง 3 รุ่น น้องที่ชนะเลิศมีน้องนพ น้องพลอย และน้องหงส์ ซึ่งน้องทั้ง 3 คนนี้เมื่อแรกรับเข้ามาฝึกใหม่ๆนั้นมีปัญหา หาวผิดปกติมาก ซึ่งไม่น่าเชื่อว่าจะสามารถเข้าร่วมกิจกรรมในงานวันเด็กได้ เพราะใช้เวลาหลายชั่วโมงกว่าจะจบรายการ โดยที่เด็กมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสตลอดเวลาขณะออกไปรับรางวัลก็รับรองอิทธิบาทจิตและถ่ายรูปแบบครอบครัวของเพื่อนๆ ยกตัวอย่าง น้องนพซึ่งมีพฤติกรรมไม่ชอบเสียงดังจะทิ้งตัวไม่ยอมเดิน เมื่อถูกขัดใจจะร้องเสียงดังมาก ไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ไม่ยอมขึ้นตึกในตอนเช้า น้องมีปัญหาเรื่องพฤติกรรมตลอดเวลาทุกสถานที่ ไม่ว่าจะเป็นโรงอาหาร สนามเด็กเล่น เดินทางลาดและขณะทำกิจกรรม กลุ่มก็ต้องช่วยกันจับหลายคน รวมทั้งต้องระวังขณะจับเพราะ ผมเคยโดนกัด โดนถีบ และศีรษะของน้องกระแทกปากข้าพเจ้าอย่างแรงจนแตกเป็นแผล (อดกินน้ำพริกไปหลายวัน นะนี้) เมื่อมาถึงวันนี้ผมรู้สึกว่าเป็นคนหนึ่งที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของน้องแต่ละคน ไม่ใช่จะเป็นเฉพาะน้องนพน้องไหนๆ ก็ได้การช่วยเหลือจากผมทั้งนั้น เนื่องจาก พวกเราได้ประชุมร่วมกันทุกวันทำงานกันเป็นทีม (ผมขออภัยคำพูดห้วนๆ มาหน่อยนะครับ) นำ case แต่ละรายที่มีปัญหามาพูดคุยกัน นำวิชาการมาทบทวนร่วมกัน กับประสบการณ์ ของพยาบาลและ พนักงานช่วยเหลือคนไข้ ที่ช่วยกันแสดงความคิดเห็นจนกระทั่งตกผลึกความคิดว่าจะร่วมมือกันให้เด็กแต่ละคนนั้นบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยจะต้องทำเป็นแนวเดียวกันทุกคนไม่ว่าจะเป็นพยาบาล หรือพนักงานช่วยเหลือคนไข้ ต้องบอกว่าช่วงเวลา ที่ออกความ

คิดเห็นนั้น ในโຕะทุกคนเท่าเทียมกันอยุ่เห็นได้ชัด ถ้าเจียบไม่ออกความคิดเห็นเดียวผู้อยู่หัวโຕะ (ไม่ต้องบอกนะว่าใครก็จะวมมาถามคนนั้น ดังนั้นต้องตื่นตัวตลอดเวลาพร้อมที่จะออกความคิดหรือโเอเตีย (จะหลับซุกงีบก็ไม่ได้เพราะ เกรงใจสายตาผู้อยู่หัวโຕะ) เมื่อทุกคนเห็นด้วยที่จะร่วมมือปฏิบัติในแนวทางอย่างไรก็จะทำตามนั้น เพราะเราทำงานเป็นทีม แต่ถ้าปฏิบัติไปแล้ว มีปัญหาที่มีการทบทวนว่าดีขึ้นหรือไม่ ซึ่งบางวันเวลาที่ประชุม 30 นาที ช่วงเช้ายังไม่พอเลย ต้องมารอบเย็นต่ออีก แต่วิธีนี้ดีนะครับผมเห็นด้วยเพราะเป็นความคิดที่พวกเราคิดกันเอง ใครละจะไม่อยากทำจริงมัย

ซึ่งข้าพเจ้าคิดว่าคຸ່มนะแม่พวกเราจะเสียเวลาสักแค่นั้นแต่ถ้าสิ่งที่มีชีวิตเกิดมาขาดความสมบูรณ์เหมือนคนอื่นความทุกข์ของครอบครัวนั้นจะเกิดขึ้น ถ้าเราไม่ได้ช่วยเขา ใครเล่าจะช่วยพวกเขาได้ ดังนั้นการทำงานทุกวันนี้เหมือนกับการทำบุญทำกุศลทุกวัน (อย่าไปคิดเรื่องเงินเดือน กันอย่างเดียวกคิดเรื่องอื่นบ้าง) ไม่ต้องทำบุญตักบาตรที่ไหนหรอก ทำงานวันนี้ให้เด็กได้มีพัฒนาการที่ดีขึ้นรับรองว่าชาตินี้หรือชาติหน้าก็มีความสุขแล้วละครับเจ้านาย

สิ่งที่ได้รับจากการเขียนเรื่องราวครั้งนี้

1. เด็กที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญาสามารถอยู่ในสังคมร่วมกับคนอื่น และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ถ้าได้รับการฝึกและผู้ปกครองเห็นความสำคัญของเด็กและบุคลากรของสถาบัน
2. ถ้าเราตั้งใจทำงานทุกสิ่งทุกอย่างอย่างย่อมประสพผลสำเร็จได้
3. รู้สึกภาคภูมิใจในการเป็นส่วนหนึ่งในการทำงานให้สำเร็จในการพาเด็กเข้าร่วมงาน

นำไปใช้ประโยชน์อย่างไร

สิ่งที่ได้รับและคิดว่าเป็นประโยชน์มากได้แก่ ผู้ที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญาสามารถฝึกได้ เด็กจะดีขึ้นถ้าได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่องและผู้ปกครองมีสำนึก ต้องมีความร่วมมือกันระหว่าง ครู หมอ พ่อแม่ และสิ่งที่สำคัญคือความรักความเข้าใจ มองเขาอย่างเข้าใจ ไม่มีใครอยากเกิดมาเป็นอย่างนี้ ไม่อยากมีพ่อแม่คนไหนต้องการให้ลูกเป็นเด็กพิเศษ ถ้าเราเข้าใจในความรู้สึกของพ่อแม่ของเด็ก เราก็อยากจะช่วยเหลือเขาเต็มความสามารถที่เราทำได้

นายชาญ โสพัฒน์

พนักงานช่วยเหลือคนไข้หอผู้ป่วย 3

เรื่องชีวิตที่ไม่มีวันสิ้นหวัง

ในชีวิตของคนเรามีปัญหามากมาย บางคนสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองแต่บางคนก็ไม่สามารถจัดการปัญหาของตนเองได้ ชีวิตของคนเรามีทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันไป คงไม่มีใครบอกว่าตนเองมีความสุขตลอดเวลาหรือเกิดมาแล้วมีแต่ความทุกข์ การที่เราจะสามารถเผชิญปัญหาได้นั้นมาจากความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งถูกหล่อหลอมเลี้ยงดูมาตั้งแต่วัยเยาว์ จากประสบการณ์ความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาที่ผ่าน ความมั่นใจทางจิตใจ แต่ถ้ามารดาที่มีลูกมีพัฒนาการบกพร่องทางสติปัญญาไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ครอบครัวของผู้บกพร่องทางพัฒนาการคงไม่มี ความสุข ยิ่งลูกมีความบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญาที่มีปัญหาพฤติกรรมด้วยแล้ว มันเป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าทวีคูณทำให้ผู้ปกครองบิดามารดาหนักใจ แต่ก็ยังไม่มีใครปฏิเสธได้ว่าคนที่ต้องอดทนต่อทุกสิ่งทุกอย่างได้คือแม่ของเด็ก คำว่าแม่เป็นคำสั้นๆ แต่มีความหมายเกินบรรยายจริงๆ แม่เป็นผู้ให้ไม่เคยหวังผล แม่ให้ทุกสิ่งทุกอย่างให้ชีวิต ให้ความสุขสบาย ให้การศึกษา ให้กำลังใจ ให้สิ่งดีๆ ในชีวิตของลูก แล้วเมื่อแม่หมดกำลังใจท้อแท้ สิ้นหวังด้วยพฤติกรรมของลูกใครเล่าจะช่วยเหลือได้

ข้าพเจ้าได้มาปฏิบัติงานที่หอผู้ป่วย 3 เป็นระยะเวลา 4 เดือน แต่ประสบการณ์การทำงานกับเด็กมากกว่า 10 ปี ได้อยู่สถานที่นี้มา ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ เป็นโอกาสที่จะทำให้เกิดการพัฒนา เป็นหอผู้ป่วยที่ค่อนข้างหนัก เนื่องจากพยาบาล 5 คนผู้ช่วยเหลือคนไข้ 3 คนจะเกษียณอายุราชการ ปีนี้อีก 2 คนคงเหลือบุคลากรน้อยลง จึงไม่มีใครอยากลา หรือไปประชุม อบรมที่ไหน เนื่องจากเพิ่มความทุกข์ให้เพื่อนร่วมงาน จะเห็นว่าเพื่อนร่วมงาน เป็นคนสำคัญมากที่สุดในวันทำงาน และ เด็กเริ่มมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นจากการที่ผู้ปกครองช่วยส่งต่อข้อมูล ระหว่างผู้ปกครองด้วยกันและกัน ทำให้ผู้ปกครองต้องการเข้ามาฝึก ที่หอผู้ป่วย 3 ขณะนี้เด็กที่เข้ามารับบริการ 19-21 คน และในความหนักใจ ก็คือความรุนแรงของเด็กไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่รุนแรง กัด ตี ถีบ หยิก ทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่นและทำลายสิ่งของ ข้าพเจ้าได้รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้ปกครองที่มีแต่ความทุกข์ใจเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมของลูก ส่งผลให้แบบประเมินความเครียดมีระดับสูงซึ่งเราจะต้องประสานงานขอความช่วยเหลือจากนักสังคมสงเคราะห์บ่อยครั้ง ความประทับใจของข้าพเจ้าคือการได้ช่วยเหลือผู้ปกครอง คนหนึ่งที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตของตนเองได้ ทุกคนคงสงสัยว่าปัญหาอะไรเล่าที่ทำให้เขาเครียดจนส่งผลให้แบบประเมินความเครียดสูง นอกจากส่งพนักสงคมสงเคราะห์แล้ว ในส่วนของพยาบาลที่ทำได้ คือการทำกลุ่มผู้ปกครองกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน จากการทำกลุ่มมานาน (เพราะอยู่กลุ่มวิชาการมาหลายปีเพิ่งมาอยู่หอผู้ป่วย) จึงทำให้ไม่ค่อยมีความมั่นใจเลยที่จะทำกลุ่มแต่อาศัยประสบการณ์ในการทำงาน ประสบการณ์การทำกลุ่ม ประสบการณ์การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ และความตั้งใจที่ดีที่อยากจะช่วยเหลือผู้ปกครองให้พ้นทุกข์ วันนั้นก็จัดทำกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน เนื่องจากต้องการช่วยเหลือผู้ปกครองที่มีความเครียดสูง จากการเสนอปัญหาของแต่ละคนๆ ในใจผู้นำกลุ่มก็คิดว่าจะทำอย่างไรให้ได้ประเด็นของผู้ปกครองคน นี้ที่มีความไม่สบายใจ ถ้าใช้การโหวตปัญหาสำคัญจะได้ปัญหาของผู้ปกครองคนนี้หรือไม่ จะใช้วิธีการอะไรดี แต่ในใจก็คิดว่า จะใช้การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าการรวมประเด็นปัญหาที่ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีปัญหา และนำเข้าสู่ปัญหาของมารดาเด็กคนนี้นี้ก็น่าจะได้ จากการดำเนินกลุ่มกิจกรรม

ผู้ปกครองก็เล่าปัญหาของเด็กและของตนเอง สรุปว่าได้ประเด็นว่ามารดารู้สึกเครียดกังวลใจในพฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกในแต่ละวัน คิดว่า วันนี้เด็กจะแสดงพฤติกรรมอะไร บ้าง แล้วพฤติกรรมของเด็กที่เกิดขึ้นจะส่งผลทำให้มารดาเป็นทุกข์ มีความคิดที่จะทำร้ายตนเองเพื่อหนีปัญหา เนื่องจากหาทางออกไม่ได้ว่าจะต้องทำอย่างไรกับลูกของตนเองดี มารดาเล่าว่ามารดา ได้ส่งเด็กไปเรียนหนังสือที่โรงเรียน แห่งหนึ่งหลังเลิกเรียน ตามแขนขาเด็กมีแต่รอยหยิก ถูกทำร้ายร่างกายมา และเด็กก็มีท่าที่ไม่อยากไปโรงเรียน เวลาจะไปโรงเรียนก็จะถอดชุดนักเรียนออกทุกครั้ง เรียนที่นั่นได้ 1 ปี เด็กรับประทานอาหารเช้าไข่วันวันมารดาจะซื้อให้เด็กตอนเช้ามืดมาส่งที่โรงเรียนเพื่อรับประทานอาหารเช้ากลางวัน แล้ววันหนึ่งเหมือนฟ้าผ่าครูแจ้งว่าจะให้เด็กออกจากโรงเรียนเพื่อมาปรับพฤติกรรมก่อนแม่ก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรมารดาจึงพาลูกมาปรับพฤติกรรม มารดาจึงได้พาเด็กมารับการรักษาที่สถาบันราชานุกูลและได้มาฝึกที่หอผู้ป่วย 3 มารดาเล่าต่อว่า ไม่สามารถจัดการกับพฤติกรรมของลูกได้ มารดา รู้สึกเป็นทุกข์อย่างมากขณะเล่ามารดาเริ่มร้องไห้ทำให้บรรยากาศเต็มไปด้วยความเศร้า ผู้ปกครองอีก คนก็ร้องไห้ตามบอกว่าเขารู้ว่าความรู้สึกที่ถูกทำร้ายมันเป็นเรื่องที่เจ็บปวดมากสำหรับผู้ปกครอง อยู่บ้านเราไม่เคย ทำร้าย ไม่เคย ตีผู้ในกลุ่มได้ซักถามว่ามารดาแก้ไขปัญหามาอย่างไร มารดาเล่าว่าเลยพาลูกออกจากที่โรงเรียนนั้นและไม่คิดว่าจะกลับไปเรียนอีกเนื่องจากไม่ได้คาดหวังว่าลูกจะเรียนหนังสือได้แต่ขอให้เขามีความสุข แล้วอย่าง กรณีของคุณแม่แก้ปัญหามาอย่างไร มารดาบอกว่าไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เหมือนกับทุกวันนี้พาเด็กไปในที่ที่เขาเคยไป ไปร้านก๋วยเตี๋ยวร้านเดิม รอรถทางเดิม พยายามไม่ให้เด็กอารมณ์เสีย ค่อนข้างที่จะตามใจ และถ้า รอรถนาน ไม่ได้กินขนม ไม่ได้กินก๋วยเตี๋ยวก็ทำร้ายมารดา มารดา รู้สึกเครียด ผู้ในกลุ่มจึงให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการช่วยเพื่อนที่มีปัญหาซึ่งมีความคิดเห็นมากมายพอสรุปได้ดังนี้

1. มารดาควรที่จะให้บิดาช่วยดูแลเด็กแทนมารดาด้วย เนื่องจากการที่ดูแลเด็กเพียงคนเดียวทำให้มารดา มีความเครียดและเด็กค่อนข้างตัวใหญ่กำลังของมารดาสู้แรงเด็กไม่ไหว โดยที่บิดาจะช่วยดูแลได้ต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการฝึกกับทางดึก
2. มารดาต้องจัดการอารมณ์และความเครียดของตนเอง ให้ได้ก่อนและต้องมีความกำลังใจ
3. ให้มองคนที่มีปัญหามากกว่า เรา ทุกคนมีปัญหาแต่ถ้าเรามองปัญหานั้นว่ามีความยากมากในการแก้ไขเราก็ไม่สามารถแก้ไขได้ แต่ถ้าเรามองปัญหาของเราว่าเราสามารถจัดการปัญหาของเราได้ คิดถึงข้อดีข้อเสียของผลที่เกิดขึ้น
4. ทุกคนเป็นกำลังใจให้มารดาเสมอ ถ้ารู้สึกเหนื่อยหรือไม่ไหวสามารถ ถอบอกผู้ปกครองหรือพยาบาลได้ตลอดเวลา
5. มีอะไรให้คุยให้ระบายเมื่อเราระบายปัญหาบางครั้งคนอื่นอาจจะมีความคิดเห็นที่สามารถช่วยเหลือเราได้
6. พยายามมองสิ่งที่เป็นกำลังใจให้กับตัวเองเช่น ลูกเรา ช่วยเหลือตนเองได้ทุกอย่าง พูดได้ ช่วยเหลือมารดาได้ ตอนนี้เด็กก็รับประทานอาหารเช้าหลากหลายขึ้นจากการรับประทานอาหารเช้าไข่วันเดียว

7. ปรับเปลี่ยนเวลาการทำกิจกรรมต่างๆของเด็กเช่น ไม่กินอาหารซ้ำๆ เปลี่ยนร้านอาหารบ่อยๆ พาไปเดินขึ้นรถอีกสายหนึ่ง ฯลฯ

หลังจากที่เสร็จการทำกลุ่มกิจกรรม วันรุ่งขึ้นสอบถามว่ามารดาเป็นอย่างไรบ้างมารดาตอบว่ารู้สึกดีขึ้น สีหน้าสดชื่น บอกว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออกนะแล้วแต่เราจะคิดในทางไหน การทำกลุ่มเมื่อวานนี้ทำให้เขารู้สึกว่าโล่ง นอนหลับสบาย ได้รู้วิธีคิดที่ถูกต้อง มารดาบอกมา ทำให้เรารู้สึกว่าการที่เราได้ช่วยคนอื่นให้เขามีความรู้สึกสบายใจ ดีขึ้น เป็นส่วนหนึ่งทำให้ชีวิตของเขาดีขึ้นจากทุกข์มากมายก็กลับกลายเป็นทุกข์น้อยลง คงจะไม่ใช้ว่าไม่มีทุกข์ เลยแต่ทำอะไรให้สุขมากกว่าทุกข์ มีกำลังใจที่จะต่อสู้ดิ้นรนกับปัญหาอีกหลายอย่างที่เกิดขึ้นในอนาคต ขณะนี้มารดาก็ได้เข้าสู่กระบวนการครอบครัวบำบัดตามนัดต่อไป ข้าพเจ้าหวังว่าชีวิตของมารดาคนนี้จะเป็นอย่างให้กับอีกหลายคนที่กำลังมีความทุกข์ความไม่สบายใจหรือใครก็ตาม อย่างน้อยต้องคิดเสมอว่าเราไม่ได้อยู่ในโลกนี้เพียงลำพังมีคนที่จะเข้าใจและอยากช่วยเหลือและคอยเป็นกำลังใจ

สิ่งที่ได้รับจากการเขียนเรื่องราวครั้งนี้

ได้ช่วยเหลือคนอื่นให้สามารถจัดการความความไม่สบายใจ ได้รับประสบการณ์จากการทำกลุ่มบำบัด ได้เห็นมุมมองของผู้ปกครองคนอื่น ประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนและสามารถที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันทั้งที่ไม่เคยมีใครรู้จักกันมาก่อน ความตั้งใจที่อยากจะช่วยเหลือ โดยมีการแสดงความคิดเห็นแลกลเปลี่ยนประสบการณ์แนวทางการแก้ปัญหาที่หลากหลาย

นำไปใช้ประโยชน์อย่างไร

สิ่งที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น กับตนเองพยายามมองโลกในหลายมุมมอง ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตมีทั้งความสุขและทุกข์ คนอื่นอาจจะทุกข์มากกว่าเรา พยายามคิด เชิงบวก เข้าใจชีวิตมองข้อดีและข้อเสีย แล้วจะทำให้เรามีความสุข ได้ช่วยเหลือคนอื่นให้เขาสามารถเข้าใจชีวิต สามารถแก้ไขปัญหของตนเองได้เพื่อให้ผู้ปกครองมีความเข้มแข็งสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

(นางสาวจารวี คชวงษ์)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

หอผู้ป่วย 3

แบบฟอร์มเรื่องเล่า

การให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์สายด่วนสุขภาพจิต 1323

ชีวิตของคนเราทุกคนมีปัญหา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจที่ต้องดิ้นรนต่อสู้ เพื่อความอยู่รอด เพื่อให้มีความสุขสบาย คนที่สามารถจัดการ จัดการกับความทุกข์ ของตนเองได้ สามารถรู้ว่า ปัญหาของตนเองเกิดจากสาเหตุอะไร แต่บางคนก็ไม่สามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้ ไม่รู้ว่าจะแก้ไขอย่างไร ไม่รู้ว่าจะเริ่มจากตรงไหน การให้บริการสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ เป็นการให้บริการที่เข้าถึงประชาชนทุกเพศ ทุกวัย และเป็นประโยชน์กับคนที่มีความทุกข์จริงๆ ข้าพเจ้าเข้าเวรป่วยซึ่งทางสถาบันได้จัดให้บุคลากรได้ให้บริการทางโทรศัพท์ วันหนึ่งได้รับโทรศัพท์จาก รับผิดชอบคนหนึ่งโทรศัพท์มาขอบคุณในการให้บริการทางโทรศัพท์ ขอขอบคุณ ที่ทำให้ชีวิตของเขาดีขึ้น สามารถแก้ไขปัญหามาของตนเองได้โดยเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการได้ช่วยเหลือให้แนวทางและให้ผู้รับบริการมองเห็นปัญหาของตนเอง และแก้ปัญหาด้วยตนเอง ข้าพเจ้ามีรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่น่าดีใจ ภูมิใจ เป็นรางวัลสำหรับคนทำงาน เราอาจจะไม่ได้ให้คำปรึกษาผู้หญิงคนนี้ และอยากจะถ่ายทอดให้ทุกคนเห็นว่าเราทำความดีแล้วก็ ย่อมที่จะได้รับสิ่งที่ดี ๆ กลับมาด้วย ซึ่ง เราก็คือเป็นส่วนหนึ่งในการในการช่วยเหลือให้เขาได้เห็นปัญหาของตนเอง ทำให้ความทุกข์ของผู้รับบริการน้อยลง การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์เป็นสิ่งสำคัญ ในความคิด เคยคิดว่า การที่จะเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดีได้มัน น่ายากมากนะ เคยได้รับการอบรมรู้สึกว่าเป็นคนที่ให้คำปรึกษาใครได้เขาช่างมีพรสวรรค์และมีความสามารถมากมายจริงๆ สิ่งที่เขาได้โต้ตอบหรือใช้ เทคนิคให้คำปรึกษาฟังแล้วดูดีจัง เราอาจจะต้องฝึกฝน หากความรู้เพิ่มเติม และต้องอาศัยประสบการณ์ที่ผ่านมา และความตั้งใจที่อยากจะช่วยเหลือให้คนอื่นพ้นทุกข์

วันหนึ่งที่ข้าพเจ้าได้เข้าปฏิบัติงานเป็นผู้ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ มีเสียงโทรศัพท์ดังขึ้น 3 ครั้ง สวัสดีค่ะ บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ เสียงผู้หญิงคนหนึ่งพูดขึ้นมาว่ามีเรื่องจะขอคำปรึกษา มีเรื่องที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจอยากจะเล่าให้ฟัง ยินดีค่ะ แม่ชู้รู้สึกไม่สบายใจ แม่ชิวอยู่ภูที่วัดแยกทางกับสามี ลูกอายุ 14 ปีเป็นออทิสติก แม่ชิวเป็นคนเลี้ยงดูเด็ก เด็กมีปัญหาทำร้ายแม่ชิว เอาแต่ใจตนเอง จะเอาอะไรก็จะเอาให้ได้ไม่ ฟังเหตุผล แม่ชิวไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร สิ่งที่ทำให้แม่ชิวไม่สบายใจคือพฤติกรรมของลูก แม่ชิวตอบว่าใช่และรู้สึกผิด ผิดมาก ผู้ให้คำปรึกษาถามต่อว่าสิ่งที่แม่ชิวรู้สึกผิดอย่างไร แม่ชิวเล่าอย่างตามใจ คิดว่าเขาไม่มีพ่อ เขาต้องสงสาร ทำทุกอย่างให้เขา ทำให้เขาเป็นเด็ก กที่เอาแต่ใจตนเอง แล้วตอนนี้แม่ชิวเป็นโรคซึมเศร้า รับประทาน ยาจิตเวชเป็นประจำ แม่ชิวพูดด้วยน้ำเสียงที่พร่ำพรั่ง และมีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ วันนี้อรู้สึกไม่สบายใจทุกข์ใจ ไม่สบายใจ นั่งสมาธิก็นั่งไม่ได้จิตใจไม่สงบ แล้วสิ่งที่แม่ชิวได้ แก้ปัญหาของลูกทำอะไรบ้าง ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร แม่ชิวคิดว่า เราสามารถแก้ไขสิ่งที่ผ่านได้อย่างไร แม่ชิวตอบว่าสิ่งที่ผ่านมาแล้วคงแก้ไขไม่ได้แต่ปัจจุบันแม่ชิวสามารถแก้ไขได้ แม่ชิวอยากให้ลูกเป็นอย่างไร อยากให้เขาเป็นคนดี เชื่อฟัง และช่วยเหลือแม่ชิว ทำงานบ้าง ซึ่งขณะนี้แม่ชิวก็พยายามฝึก เด็กโดยให้เขาช่วยกวาดบ้าน บ้างครั้งก็ทำ ถ้าเด็กทำงานแม่ชิวทำอย่างไร ก็ชมเขาว่า เขาเก่งเด็กจะยิ้ม เป็นสิ่งที่แม่ชิวทำได้แล้ว และแม่ชิวสามารถฝึกเด็กได้ สิ่งใดที่เขาทำได้ ทำดี ก็ต้องให้รางวัล รางวัลไม่ใช่สิ่งของอย่างเดียว อาจจะเป็นคำชม พยักหน้า กอดเขา พูดคุยกับเขา ให้เหตุผลกับเด็ก ซึ่งแม่ชิวสามารถที่จะทำได้ ซึ่งแม่ชิวทำได้คืออยู่แล้วในเรื่องการดูแลเขา ความเป็นห่วงเป็นใย พาไปพบแพทย์ตามนัด ซึ่ง

แม่ซีดูแลน้องเขาอย่างดีที่สุดแล้ว และสิ่งสำคัญที่สุดแม่ซีควรให้เหตุผลกับเขาว่าสิ่งที่เขาทำจะเกิดอะไร เช่น ถ้าไปนอกบ้านคนเดียว ยวจะเกิดอันตรายกับเขา แม่เป็นห่วงเขา กลัวเขาได้รับอันตราย และสิ่งสำคัญที่สุดคือ ความสม่ำเสมอ ความต่อเนื่อง หลังจากที่ได้สนทนากันทางโทรศัพท์ แม่ซีบอกว่ารู้สึกดีขึ้นแล้ว จิตใจสงบ และพรุ่งนี้คงต้องเริ่มที่จะปรับพฤติกรรมของลูกตนเอง ได้ให้กำลังใจ และถ้ามีปัญหาคความไม่สบายใจ ทุกข์ใจ สามารถโทรศัพท์มาปรึกษาได้ตลอด 24 ชั่วโมง

นางสาวจรรวี คชวงษ์

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

หอผู้ป่วย 3

แบบฟอร์มเรื่องเล่า

การให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์สายด่วนสุขภาพจิต 1323

เรื่องเล่ายามวิกาล

ขณะนี้เวลา 01.12 น เป็นเวลาที่ทุกคนต่างนอนหลับพักผ่อนกันหมดแล้ว แต่ผมต้องมาปฏิบัติหน้าที่ในการให้คำปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ถึงแม้ว่าทุกคนจะนอนหลับพักผ่อนหมดแล้ว แต่ผมก็ไม่ว่างรู้สึกเสียใจเลยที่มีชีวิตที่ไม่เหมือนคนอื่น เพราะผมรู้สึกภูมิใจที่ได้ตื่นขึ้นมาทำหน้าที่ตรงนี้ เพื่อที่จะได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

ขณะที่ผมนั่งฟังเพลงอยู่ เสียงสัญญาณโทรศัพท์ดัง ขึ้น ครั้งที่ 1 ผมเตรียมตัว เสียงสัญญาณ ครั้งที่ 2 ผมหลับตาทำสมาธิ และเสียงสัญญาณ ครั้งที่ 3 ผมรับโทรศัพท์ และพูดว่า

“สวัสดีครับสายด่วนบริการสุขภาพจิต 1323 ยินดีให้บริการครับ และได้ยินเสียงตอบกลับมาจาก

“สวัสดีค่ะ หนูขอปรึกษาได้ไหมคะ” (เสียงเบาๆ)

ได้ครับ (เริ่ม)

“หนูเครียดค่ะ” แล้วเสียงก็เงียบ จากนั้นสัก ประมาณ 3 นาที ก็พูดซ้ำอีกว่า “หนูเครียดค่ะ” แล้วเสียงก็เงียบอีก ผมเลยทวนความว่า ที่คุณบอกว่าเครียด เครียดเรื่องอะไรครับ พอที่จะเล่าให้ผมฟังได้ไหมครับ

“เล่าได้ไหมคะพี่ (เสียงเบาๆ) จะไม่มีใครรู้ใช่ไหมคะ” “ผลเลยตอบไปว่าเล่าได้ครับ เรื่องที่คุณเล่าจะเป็นความลับระหว่างเรา 2 คน เท่านั้นครับ และเธอก็เริ่มเล่า

“หนูเครียดมากค่ะพี่ เรื่องแฟน คือหนูคบกับแฟนมา 2 ปี แล้ว ตั้งแต่ตอนเข้าปี 1จนถึงตอนนี้ก็จะขึ้นปี 3 แล้ว เราสองคนรักกันมาก หนูคิดว่าหนูจะสร้างครอบครัว กับเขา แต่สุดท้าย มันก็ไม่เป็นแบบ ที่หนูคิดไว้ทุกอย่างพังหมด เขาเปลี่ยนไปไม่เหมือนคนเดิมที่หนูรู้จัก เขาเหมือนไม่สนใจหนู ไม่ใส่ใจหนู หนูคิดว่าเขามีผู้หญิงคนอื่นค่ะ” (ผมคิดอยู่ในใจว่า น้องคนนี้พูดยาวมาก น้องคงอยากระบายความรู้สึกที่อัดอั้นอยู่ในใจ ผมเลยปล่อยให้เธอบอกต่อไปเรื่อยๆ และผมก็รับฟังอย่างตั้งใจ) ผมพูดกับน้องว่า ตอนนี้คุณกำลังเสียใจ และผิดหวัง กับเรื่องเล่าที่เกิดขึ้น เสียงน้องก็เงียบไปประมาณ 2 นาที จากนั้นก็มีเสียงตอบกลับมาจาก

“ใช่ค่ะ หนูเสียใจมาก หนูนอนร้องไห้ทั้งวัน ไม่อยากจะทำอะไรเลย ไม่อยากเจอผู้คน ชาวปลาก็ไม่หิว หนูโทรไปหาเขา แต่พอโทรไปเขาก็ไม่ยอมรับสาย ทำให้หนูยิ่ง คิดมากไปใหญ่” (ผมพูดตอบไปว่าผมเข้าใจความรู้สึกของคุณนะครับ ว่าคุณกำลังเสียใจ ผิดหวังกับความรักที่เกิดขึ้น แต่คนเราไม่มีอะไรที่ไม่เคยเสียใจ ร้องไห้ หรือผิดหวังนะครับ มันเป็นเพียงบทเรียน บทหนึ่งที่กำลังทดสอบความสามารถของเราอยู่ ผมเชื่อว่าคุณต้องสอบผ่านมันไปได้แน่ครับ น้องเงียบและฟังในสิ่งที่ผมพูด)

“ตอนนี้หนูนอนอยู่บนที่นอน หนูไม่อยากทำอะไร หนูคิดไม่ออกว่าจะทำอย่างไรดี จะต้องเริ่มจากตรงไหนก่อน มันมืดไปหมด (ผมว่าตอนนี้คุณลุกขึ้นจากที่นอน แล้วไปล้างหน้าก่อนดีไหมครับ จะได้สดชื่นขึ้น) เสียงน้องเงียบไปสั๊กพักแล้วตอบกลับมาว่า

“คะพี่” แล้วน้องก็เงียบไปประมาณ 5 นาที แล้วก็กลับมาใหม่ ในขณะนั้นผมก็รอสายอยู่คิดอยู่ในใจว่าน้องจะลุกไปล้างหน้า ตามที่ผมบอกหรือเปล่าหลังจากนั้น 5 นาที น้องกลับมาแล้วตอบกลับมาว่า

“พี่หนูไปล้างหน้ามาแล้วคะ” ผมเลยแอบดีใจ ผมเลยถามต่อไปว่าแล้วตอนนี้รู้สึกเป็นอย่างไรบ้างครับ

“ดีกว่าเมื่อกี้ นี้คะ ” พร้อมทั้งจะลุกขึ้นสู้หรือยังครับ

“ลองดูคะ หนูบอกตรงๆนะคะพี่ หนูไม่เคยเสียใจมากขนาดนี้เลย เครียดๆมาก เครียดยิ่งกว่าการสอบเข้ามหาลัยซะอีก ” (หนูบอกว่าหนูเครียดยิ่งกว่าตอนสอบเข้ามหาลัยอีก แล้วตอนที่เครียดตอนสอบ หนูทำอย่างไรล่ะ)

“หนูก็หาอะไรทำเพื่อแก้เครียด” แล้วอะไรบ้างล่ะที่หนูทำตอนนั้น

“ก็มีไปดูหนังกับเพื่อน มีฟังเพลงบ้าง บางทีหนูก็ไป ดินสวนจตุจักร ไปดูของที่หนูชอบ ”แล้วเป็นอย่างไรบ้างละครับรู้สึกดีไหม

“ก็ดีคะพี่ มันทำให้หนูลืมความเครียดไปชั่วขณะ สดชื่นขึ้น หนูได้ทำในสิ่งที่หนูชอบ ” วิธีที่คุณบอกผมมา มันเป็นวิธีที่ดีนะครับ เป็นการเบี่ยงเบนความเครียด หากิจกรรมทำเพื่อคลายเครียดทำให้เราลืมเรื่องเล่าที่เราเครียด ในตอนนี้คุณบอกว่าเครียด แล้วคุณลองใช้วิธีที่เคยทำไปหรือยังครับ

“ยังคะพี่ ตอนนั้นหนูคิดอะไรไม่ออก แต่ถ้าคิดออกก็ไม่รู้ว่าจะได้ผลหรือเปล่า ” ผมตอบกลับไปว่าต้องลองดูนะครับ ถ้าเรายังไม่ลองทำก็ไม่รู้จะครับ ถ้าคุณหายจากความเครียดแล้ว คุณก็จะมีสมาธิ และมีสติในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นนะครับ ผมคิดว่าทุกปัญหามันมีทางออกของมันอยู่แล้วครับ อยู่ที่ว่าเราจะจัดการกับมันอย่างไรเท่านั้นเอง

“คะพี่ เตียวหนูจะลองใช้วิธีที่หนูเคยทำมากกลับมาใช้อีกคะ แต่หนูไม่รู้ว่าหนูจะหายเครียดหรือเปล่า ” เสียงเริ่มพูดชัดขึ้นครับ ลองทำดูนะครับ แล้วผมก็ให้กำลังใจน้องเขา

“คะพี่ หนูขอบคุณพี่มากนะคะที่ฟังเรื่องราวของหนู หนูรู้สึกดีขึ้นที่ได้เล่าให้พี่ฟัง หนูอดอัดมานาน ยิ่งไงก็ขอบคุณพี่นะคะ ” ยินดีนะครับ สวัสดีครับ

ขณะนี้เวลา 01.55 น.ผมคุยกับน้องเขาประมาณ 43 นาที เป็น 43 นาที ที่ผมรู้สึกดีมา กะที่ได้รับฟังปัญหาของน้องเขา และได้ช่วยให้น้องเขาได้คลายความตึงเครียดลง และมีวิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น “ขอบคุณครับ”

ชื่อผู้ส่ง นายนรุตม์ แพงพรมมา

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

หอผู้ป่วย 3

ความภาคภูมิใจในการทำงาน

ข้าพเจ้าทำงานที่สถาบันราชานุกูลมานาน คิดเสมอว่าที่สถาบันเป็นบ้านหลังที่สอง ข้าพเจ้าเคยทำงานอยู่หลายหอผู้ป่วย และก่อนที่จะมาทำงานที่หอผู้ป่วย 3 ข้าพเจ้าทำงานที่หอผู้ป่วยเด็กเล็กอายุ 3 - 6 ปี มีเด็กหลากหลายโรคทำงานที่หอผู้ป่วยนี้มาประมาณ 10 ปี สอนเด็กเล็ก น่าสนุก เพราะเด็กเล็กน่ารักมันจะมีพัฒนาการล่าช้าก็ตาม ข้าพเจ้ามุ่งมั่นสอนเด็กเพื่อให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น และถ้าเด็กคนไหนสามารถไปเรียนที่โรงเรียนร่วมได้ ข้าพเจ้า ก็จะแนะนำให้ไปเรียนร่วม เพื่อเด็กจะได้มีสังคมกับเด็กปกติ มีบางช่วงเด็กที่ข้าพเจ้าเคยสอนและออกไปเรียนร่วมกับเด็กปกติ เข้ามาหาและแม่บอกว่าลูกมีพัฒนาการใกล้เคียงเหมือนเด็กปกติ สามารถเข้าสังคมกับคนอื่น และสามารถไปโรงเรียน ใกล้บ้านโดยไปกับพี่หรือญาติได้ เมื่อผู้ปกครองเข้ามาที่สถาบันก็จะแวะมาหา และพูดด้วยสีหน้ายิ้มแย้มติดกับตอนแรกที่พาลูกเข้ามาฝึก แม่ ๆ จะพูดว่าไม่รู้ว่าคุณจะมีพัฒนาการดีขึ้นไหม บางคนบอกว่าจะขอให้ลูกช่วยเหลือตนเองได้ เพื่อที่จะไม่เป็นภาระกับคนอื่น เมื่อผู้ปกครองพาเด็กมาหาข้าพเจ้า เห็นเด็กพัฒนาการดีขึ้น เรียบ กว้างข้าพเจ้าได้ถูกและวิ่งมาหา ข้าพเจ้าดีใจมากที่ได้สอนให้เด็กสามารถไปเรียนร่วมและอยู่กับผู้อื่นได้ และแล้ววันหนึ่งข้าพเจ้าก็ได้ย้ายมาอยู่อีกหอผู้ป่วย

หอผู้ป่วยนี้รับเด็กอายุ 6 - 18 ปี เด็กส่วนใหญ่จะมีปัญหาพฤติกรรม สมาธิ การสื่อสาร และการเคลื่อนไหว เด็กที่หอผู้ป่วยนี้การสอนจะไม่เหมือนกับหอผู้ป่วยเด็กเล็ก หอผู้ป่วยเด็กเล็กสอนในเรื่องการส่งเสริมพัฒนาการ ส่วนหอผู้ป่วยที่ข้าพเจ้าย้ายไปอยู่ใหม่สอนโดยใช้คู่มือการดำรงชีวิตประจำวันซึ่งต่างกันมาก ระยะเวลาแรก ๆ ข้าพเจ้าคิดว่า เอ เราจะสามารถสอนได้ไหมหนอและเมื่อคิดพิจารณาหลายอย่างคิดว่าคงไม่พียงความสามารถในการสอน เพราะข้าพเจ้าก็ทำงานที่สถาบันมานานมากก็เลยหาหนังสือการดำรงชีวิตประจำวันไปอ่านก่อน และทบทวนความรู้เก่า ๆ ที่เคยฝึกเด็กโตเมื่อ 20 ปีที่แล้ว เราน่าจะทำได้ (เข้าข้างตนเอง) เมื่อได้ปฏิบัติงานที่หอผู้ป่วย 3 และได้รับผิดชอบเด็กที่มีความบกพร่องทางการสื่อสาร และการเคลื่อนไหว ข้าพเจ้าพยายามหาหนังสือเกี่ยวกับการสื่อสาร และการเคลื่อนไหวมาอ่าน เพื่อจะได้นำมาใช้ในเด็กที่ข้าพเจ้ารับผิดชอบ หนังสือบางเล่มก็สามารถลอกข้อมูลการฝึกเด็กมาได้เลย บางเล่มต้องนำมาปรับให้เข้ากับเด็กแต่ละคนที่รับผิดชอบ เด็กที่ข้าพเจ้ารับผิดชอบในเรื่องของการสื่อสารเด็กบางคนไม่มีภาษา บางคนพูดมากแต่ไม่ตรงตามสถานการณ์ บางคนพยายามทำปากตามแต่มีเสียงซึ่งฟังไม่ชัด ข้าพเจ้าต้องปรับการสอนเรื่องการสื่อสารให้เด็กแต่ละคน บางคนต่างกันเริ่มจากง่ายไปยาก โดยเริ่มจากการเคลื่อนไหวไล่ตามผู้ฝึก บางคนใช้บัตรคำสอน และกระตุ้นให้เลียนแบบตามการออกเสียง ในจำนวนเด็กที่ข้าพเจ้ารับผิดชอบมีเด็กผู้ชาย ยอยู่คนหนึ่งไม่มีภาษาพูด แต่เด็กสามารถฟังคำสั่ง และปฏิบัติตามได้ถูกต้อง อ้อลืมบอกไปว่าเด็กผู้ชายคนนี้เคยเป็นเด็กที่ข้าพเจ้าสอนในตอนที่อยู่เด็กเล็ก ข้าพเจ้าพยายามให้เด็กออกเสียงตามก็ไม่มีเสียงออกมา พูดกับเด็กกว่าออกเสียงให้ครูได้ยินหน่อยก็ไม่มีเสียงออกมาเลย และเมื่อเด็กอายุครบ 6 ปี มารดาพาเด็กไปฝึกที่โรงเรียน ใกล้

บ้านซึ่งเป็นโรงเรียนเอกชน มารดาเล่าให้ฟังว่าเด็กพัฒนาการถดถอยลง ข้าพเจ้าก็แนะนำให้มาฝึกที่หอผู้ป่วย 3 เด็กอายุ 6 – 18 ปี แม่พาเด็กมาฝึกอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อมาอยู่ในกลุ่มที่ข้าพเจ้ารับผิดชอบ ข้าพเจ้าก็สานต่อในเรื่องการสื่อสาร โดยให้บัตรคำผู้ปกครองไปสอนที่บ้านด้วยอย่างต่อเนื่องให้เหมือนกันกับที่ข้าพเจ้าสอนอยู่ เด็กเริ่มมีพัฒนาการทางการสื่อสารดีขึ้น ข้าพเจ้าทดลองให้เป่ากระดาษ เป่าก้านหลม ตอนแรกเด็กทำปากจู้ตามข้าพเจ้า แต่ไม่มีลมออกจากปากของเด็ก เมื่อข้าพเจ้าสอนได้สักประมาณ 2 สัปดาห์ เด็กเริ่มมีลมเป่ากระดาษ หรือก้านได้แต่ไม่แรง แม่เด็กดีใจที่ลูกสามารถเป่าลมออกจากปากได้ ข้าพเจ้าเริ่มสอนคำศัพท์ที่ง่าย ๆ ในหมวดผลไม้ ซึ่งเด็กคุ้นเคยบ่อย เช่น กล้วย ส้ม องุ่น ชมพู่ ตอนแรกออกเสียงอยู่ในลำคอ กระตุ่นบ่อย เด็กเริ่มมีเสียงออกแต่ยังไม่ค่อยชัดใกล้ 3 เดือนเด็กเริ่มออกเสียงชัดขึ้น ข้าพเจ้ากระตุ้นให้เด็กออกเสียงบ่อย ช้า ๆ และแนะนำผู้ปกครองให้ฝึกที่บ้านอย่างต่อเนื่อง เมื่อเด็กออกเสียงชัดได้หลายคำ มารดาเด็กดีใจมากที่ลูกออกเสียงได้ เมื่อก่อนแม่เด็กเคยถามว่าเด็กเป็นใบ้หรือเปล่านั้นไม่รู้ แม่บอกว่าคุณครูทำตามคำสั่งได้แต่ไม่มีภาษาพูด ข้าพเจ้าให้กำลังใจแม่ตลอดเวลาให้อดทนใช้เวลานานหน่อย และให้กำลังใจให้แม่สู้ แม่มีความสุขมากมีรอยยิ้มและจะสู้เพื่อลูกต่อไป ยิ่งทำให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจที่จะสอนเด็กคนอื่นที่ยังไม่มีภาษาต่อไป แม่บางรายจะยากก็ตาม แต่ข้าพเจ้าก็จะสู้เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้นตามความสามารถของเด็กแต่ละคน ข้าพเจ้าหาสิ่งจูงใจต่าง ๆ เพื่อฝึกในเรื่องการสื่อสารให้เด็กได้มีพัฒนาการ พยายามคิดหาพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อนำมาฝึกเด็ก ผู้ปกครองจะได้มีกำลังใจในการสอนบุตรหลานให้สามารถสื่อสารบอกความต้องการให้ผู้อื่นเข้าใจได้ ผู้ปกครองบางคนคิดว่าเด็ก เป็นเด็กพิเศษสอนไปก็ไม่ได้อะไร แต่ข้าพเจ้าพูดกับผู้ปกครองเสมอ ๆ ว่าให้เห็นความสำคัญและให้ตระหนักในความสำคัญของการสื่อสาร เพื่อผู้ปกครองจะได้ไม่เป็นกังวล เพราะเด็กสามารถบอกความต้องการให้ผู้อื่นเข้าใจได้ และไม่เป็นภาระแก่ผู้ปกครองเมื่อยามที่ผู้ปกครองแก่เฒ่าในอนาคต

เหตุการณ์ที่เล่าได้นำไปสู่การหาพฤติกรรมแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละคน เพื่อจะนำมาฝึกและกระตุ้นเด็กให้มีพัฒนาการที่ดี และผู้ปกครองสามารถทำพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง เพื่อนำไปเป็นอุปกรณ์สอนลูกที่บ้านได้ ทำให้ผู้ปกครองมีความพึงพอใจในการใช้พฤติกรรมที่ทำเองสอนลูกให้มีภาษาและมีความเข้าใจภาษา สามารถปฏิบัติตามได้ตามศักยภาพของเด็กแต่ละคนได้

นางอมรรัตน์ อิศสระ

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ