

ชุดที่ 7 เล่มที่ 12

บุญแรงใจ

นิตยสารที่ถักใจคุณ!

จากใจผู้ปกครอง

หันไปพึ่งพาครอบครัว

ศิลปะการหยิบยื่น

ความรักและการปลอบโยน

ผลประโยชน์ที่แอบแฝง

ในการดูแลผู้ป่วย

3 6 ข้อที่นำจะมีคนบอกฉัน
เมื่อฉันเป็นผู้ปกครอง
เด็กพิเศษ

4 จากใจผู้ปกครอง
ทันไปพึ่งพาครอบครัว

6 ศิลปะการหยิบยื่น
ความรักและการ
ปลอบโยน

8 การดูแลคนที่ดูแลผู้ป่วย

10 ผลประโยชน์ที่แอบแฝง
ในการดูแลผู้ป่วย

12 ข้อควรคิด
การดูแลเอาใจใส่

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 7 เล่มที่ 12
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2016 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

เรื่องราวการดูแลเอาใจใส่มีอยู่รอบตัวเรา ผู้ปกครองดูแลบุตรหลาน คุณครูดูแลนักเรียน แพทย์และพยาบาลดูแลผู้ป่วย บุตรหลานที่เป็นผู้ใหญ่ดูแลผู้ปกครองที่สูงวัยหรือเจ็บป่วย พี่น้องดูแลกัน และยังมีคนอื่น ๆ ที่ดูแลบุคคลผู้มีความจำเป็นพิเศษ ผู้ดูแลทุกคนมีเรื่องเล่า ทุกเรื่องสัมผัสสมาชิกครอบครัว เพื่อนมิตร ผู้ร่วมงาน และคนอื่น ๆ

เราดูแลเอาใจใส่ผู้อื่น เพราะความรักและการแสดงความเอื้อเฟื้อ แต่ไม่ได้หมายความว่า เป็นเรื่องง่ายเสมอไป การดูแลผู้ป่วยนำมาซึ่งความท้าทายและภาระ ซึ่งส่งผลต่อความยืดหยุ่น ความอดทน และความทนทาน

ใครคนหนึ่งกล่าวไว้ว่า เป็นสิ่งสำคัญที่จะระลึกว่าคุณไม่อาจหลีกเลี่ยงผู้อื่นจากจิตใจที่ว่างเปล่า ฉันพบว่านี่เป็นจริง เมื่อดูแลเอาใจใส่หลานชายที่เป็นออทิสติกหลายปี ฉันต้องมีเวลาพักผ่อนเป็นประจำ เพื่อเติมพลัง และเสริมสร้างพลังกำลังสำหรับหน้าที่การงาน นอกจากนี้ ฉันต้องได้รับการสนับสนุนและความเข้าใจจากผู้อื่น ซึ่งอยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน

ฉันหวังว่าคุณจะได้รับประโยชน์จากการอ่าน *กฎแห่งใจ* ฉบับนี้ และเรื่องเล่าจากผู้ดูแลคนอื่น ๆ จะเป็นกำลังใจต่อคุณ ว่าคุณไม่ใช่คนเดียวที่อยู่บนเส้นทางการดูแลผู้ป่วยเช่นนี้ ถ้าคุณรู้สึกเหมือนฉัน คุณคงถอนหายใจด้วยความโล่งอก และคิดว่า “ฉันรู้ว่าเป็นเช่นไร” และ “ขอบคุณพระเจ้า ที่ไม่ใช่ฉันคนเดียว!”

คณะผู้จัดทำ *กฎแห่งใจ*

6 ข้อที่น่าจะมีคนบอกฉัน เมื่อฉันเป็นผู้ปกครองเด็กพิเศษ

โดย เคิร์สตี รัสเซลล์ ปรับเปลี่ยน

6 เมื่อบุตรของคุณได้รับคำวินิจฉัย ชีวิตคุณเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิงอย่างถาวร ฉันยังจำได้แม่นอย่างยิ่งความรู้สึกที่ประดังเข้ามาจนทำอะไรไม่ถูก เป็นความตกใจ ไม่เชื่อ โมโห รู้สึกผิด ท้อแท้ ตื่นตระหนก ปฏิเสธไม่ยอมรับ และสับสน ในช่วงหลายสัปดาห์ หลายเดือน หลายปีต่อมา ความรู้สึกดังกล่าวคงอยู่ ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง

สิบปีต่อมา ตอนนี้ฉันรู้ว่าความรู้สึกดังกล่าวจะไม่มีวันเลือนหายไปโดยสิ้นเชิง ฉันเรียนรู้ที่จะรับมือได้ดีขึ้น ทว่าสำหรับผู้ปกครองมือใหม่ของเด็กพิเศษ อาจเป็นเรื่องที่น่าตกใจอย่างยิ่ง

ดังนั้น ฉันขอมอบคำแนะนำ ซึ่งฉันเคยหวังว่าน่าจะได้รับการเมื่อเริ่มต้นบนเส้นทางนี้

1. อย่ากลัวอารมณ์ความรู้สึกของคุณ

ตระหนักและยอมรับว่าทุกสิ่งที่คุณรู้สึกในตอนแรก เป็นเรื่องธรรมชาติ การที่จะมุ่งหน้าต่อไป คุณต้องยอมรับความรู้สึกของคุณ และก้าวไปตามขั้น ตอนที่จะตามมา อย่าต่อสู้กับความรู้สึกของคุณ มองหาที่ปรึกษามืออาชีพ ถ้าหากอารมณ์ความรู้สึกประดังเข้ามาจนทำอะไรไม่ถูก

2. ขอให้ทราบว่าไม่ใช่คุณคนเดียว

ครอบครัวอื่นมีบุตรหลานที่เป็นเด็กพิเศษ และสำคัญที่จะสานสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องหน้ากับความท้าทายคล้ายคลึงกัน หลังจากได้รับความช่วยเหลือจากมืออาชีพ ฉันจึงรู้สึกมีสันติสุขมากขึ้นกับคำวินิจฉัย และสามารถสานสัมพันธ์กับผู้อื่น

3. มองหากลุ่มสนับสนุน และกล้าที่จะ

เข้าร่วม ถ้าเป็นเรื่องยาก และเป็นภาระจรรยา- หน้าที่เกินไปที่จะพบปะผู้อื่นเป็นส่วนตัว ก็เข้าร่วมกลุ่มออนไลน์ มีกลุ่มสนับสนุนนับไม่ถ้วนที่เสนอคลังข้อมูล ประสบการณ์ส่วนบุคคล และการสนับสนุน ขอให้เข้าร่วมและรับข้อมูล ในระดับของคุณเอง

4. จัดเวลาเพื่อตนเองและคู่ครอง คุณจะไม่มีประสิทธิภาพในการดูแลบุตรหลาน ถ้าคุณเหนื่อยใจเหนื่อยกาย คุณต้องดูแลตัวเอง นั่นหมายถึงการพยายามหาเวลาปลีกตัวไปกับคู่ครอง ไม่เช่นนั้นคุณอาจสติแตก และสูญเสียความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

5. ไม่ว่าคำวินิจฉัยจะเป็นอะไร บุตรหลาน

ของคุณยังคงเป็นผู้ที่ล้ำค่าเหมือนเดิม อย่าให้คำวินิจฉัย ชื่อเรียก หรือการตราหน้า เปลี่ยนการที่คุณรัก ทะนุถนอม และปกป้องบุตรหลาน บุตรหลานของคุณมีค่ามากกว่าสภาวะหรือคำวินิจฉัยเท่านั้น ฉลองผลสำเร็จของเขา ชื่นชมจุดที่เขาเข้มแข็ง และสนับสนุนความพยายามของเขา

6. เชื่อในตัวเอง อย่าลืมเป็นอันขาดว่าคุณรู้จักบุตรหลานดีที่สุด และคุณจะเป็นผู้สนับสนุนที่ดีที่สุดของเขาเสมอ ตลอดเส้นทาง ขอให้เชื่อในตัวเอง และไว้วางใจสัญชาตญาณของคุณ เกี่ยวกับการตัดสินใจเพื่อบุตรหลาน คุณอาจไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญในด้านสภาวะที่บุตรหลานประสบอยู่ ทว่าคุณคือผู้เชี่ยวชาญว่าเขาเป็นใคร ซึ่งมีความสำคัญมากเช่นกัน ■



หันไปพึ่งพาครอบครัว

โดย สอรา ยีเกอร์ ข้อความที่ขบขมมาปรับเปลี่ยน

๓อนคำในเดือนกุมภาพันธ์ปีนั้น ก็เหมือนคำคืนส่วนใหญ่ ฉันหมดเรี่ยวแรง ฉันรอแทบไม่ไหวที่จะได้เข้านอน เพื่อพักผ่อนสักพักหนึ่ง ขอขอบคุณพระเจ้าที่ช่วยฉันให้ผ่านพ้นมาได้ อีกวันหนึ่ง เช่นเดียวกับหญิงหลายคนในวัยเดียวกับฉัน ฉันจัดสรรปันส่วนเวลาไว้อย่างดี โดยการเลี้ยงดูบุตรชายวัย 10 ขวบ ที่มีความจำเป็นพิเศษ ช่วยเหลือคุณแม่วัย 83 ปี ทำงานนอกเวลาเป็นอาจารย์พิเศษที่วิทยาลัย และทำงานบ้าน

สติฟสามีฉัน ช่วยเท่าที่จะทำได้ แต่งานของเขามีความกดดันสูง ชั่วโมงทำงานก็ยาวมาก ดังนั้นงานบ้านส่วนใหญ่จึงตกอยู่ที่ฉัน เป็นความเครียดของคนรุ่นแซนดิวิช ซึ่งถูกขนาบด้วยความรับผิดชอบที่ต้องเลี้ยงดูคนในครอบครัว ทั้งบุตรและบุพการี

ยังคืนะที่ฉันเหลือแค่เอาเสื้อผ้าใส่เครื่องปั่นแห้งและปล่อยสุนัขออกไปวิ่งเล่น ฉันรีบลงไปที่ห้องซักผ้าชั้นล่าง เข้าหาเวฮียบบิ้นกระเบื้องเปียก ฉันสั่นกลไก โครม! ฉันล้มกระแทกพื้น ช้อเท้าพลิกเสียงดังกร๊อบ ใจฉันหายวาบ

ฉันกรีดร้อง ในไม่กี่วินาที ทอมมีลูกชายฉันก็มาช่วย ทอมมีคนเดียวกับที่สี่มกระที่บหิมะออกจากโรงเท้าบูทก่อนเข้าบ้าน และทำให้พื้นเปียก ทั้งๆ ที่พร่ำบอกเขา ครั้งแล้วครั้งเล่า...

“พ่อครับ แม่หกล้ม!” เขาร้องตะโกน

ทอมมีเป็นออทิสติก และชอบวิตกกังวล ฉันแตะแขนเขาเบาๆ “แม่ไม่เป็นไร” ฉันกล่าวพยายามไม่แสดงความเจ็บปวด “แค่ข้อเท้าเคล็ด”

สติฟวิ่งลงบันไดมา และช่วยพยุงฉันลุกขึ้น ฉันพึ่งเขา และเดินกะโผลกกะเผลกไปที่ห้องนอน ฉันม้วนนอนขมไม่ได้ ทอมมีพึ่งพาฉันอย่างมาก แม้แต่การเลือกเสื้อผ้าใส่ และหาอาหารเข้าทาน เขาจับไม่ค่อยได้ เมื่อกิจวัตรถูกขัดจังหวะ และฉันต้องไปซื้อของกินของใช้ให้คุณแม่ ฉันจะดีขึ้นมาครั้งนี้ ฉันบอกตัวเอง

สติฟเอาหมอนรองใต้ขาฉัน เอาน้ำแข็งมาประคบ และส่งยาไอบูโพรเฟนให้ทาน

“น้องหมาต้องออกไปข้างนอก” ฉันกล่าว

“ได้เลย” เขากล่าว “นอนพัก ให้ผมดูแลคุณบ้าง”

เช้าวันรุ่งขึ้น ฉันช่วยทอมมีแต่งตัว ทานข้าว และส่งเขาขึ้นรถบัส ทว่าแต่ละอย่างก็ก้าวเจ็บปวดมาก ฉันไม่มีทางเลือก เลยต้องโทรหาคุณแม่ ท่านขับรถมาทันที แค่มองฉันแวบเดียว ท่านประกาศว่า “แม่จะพาไปโรงพยาบาล” ท่านเป็นครูสอนหนังสือกว่า 30 ปี น้ำเสียงของท่านบอกฉันว่า ไม่มีประโยชน์ที่จะโต้แย้ง

เอ็กซ์เรย์แสดงผลว่ากระดูกน่องหัก “ผมจะใส่อุปกรณ์พยุงฝ่าเท้าและข้อเท้า และให้ไม้ค้ำยัน” คุณหมอกล่าว “แต่ผมไม่ต้องการให้คุณเดินมากกว่าที่จำเป็นจริงๆ หกสัปดาห์”

“หกสัปดาห์หรือคะ” ฉันร้อง “เป็นไปไม่ได้! ฉันต้องทำงาน และลูกชายเป็นเด็กพิเศษ คุณแม่ฉันอายุแปดสิบกว่า ครอบครัวยุคนี้ พวกเขาพึ่งพาฉันคะ!”

“ผมพูดจริงๆ” คุณหมอกล่าว “ถ้าหากันรับน้ำหนักมากเกินไป มันจะไม่หาย แล้วคุณอาจจะต้องผ่าตัด ใช้เวลาอีกนานกว่าจะหาย”

ฉันคัดค้านตลอดทางกลับบ้าน “ลอร่า ใจเย็นๆ” คุณแม่ฉันกล่าว “แม่ช่วยงานบ้านได้ และช่วยดูแลทอมมี แม่อาจจะอายุมาก แต่ยังไม่ตาย”

ฉันต้องยังปากไว้ โดยไม่พูดโพล่งออกไปว่า “แย่นะ!”

ทอมมีรักคุณยาย แต่ฉันนึกภาพไม่ออกว่าท่านจะดูแลเขาทุกวันได้ยังไง ทั้งสองต่างก็หัวแข็ง และคงจะปะทะกัน การเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยที่สุดในกิจวัตรของทอมมี จะทำให้เขาหัวเสีย ฉันไม่ต้องการให้เขากลับกลุ่ม จนกลับไปติดเกมวิดีโอและไม่ยอมพูดคุยกับใคร นอกจากนี้ คุณแม่จะมีริ้วแรงหรือ

พอทอมมีกลับถึงบ้าน เขาวิ่งมากอดฉันใหญ่เลย “เจ็บไหมครับ” เขาถาม “ไปยังอุปกรณ์พยุงฝ่าเท้าและข้อเท้าที่ขาฉัน

“นิดหน่อยจ๊ะ” ฉันกล่าว

ทอมมีพยักหน้า แล้วไปทานอาหารว่างที่ห้องครัวตามปกติ คุณแม่วางแอปเปิลและขนมปังกรอบหนึ่งไว้ให้เขา

คุณแม่มาที่บ้านทุกวัน เพื่อช่วยทอมมีเตรียมตัวไปโรงเรียน ระหว่างนั้นท่านทำความสะอาด ชักผ้า จับจ่ายซื้อของ ทำอาหาร ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่กับคอมพิวเตอร์ ค้นหาแนวคิดเรื่องเล่ากรอกเอกสารการเรียนสำหรับทอมมี ตรวจสอบเช็คอีเมล ซึ่งเป็นสิ่งที่ฉันแทบจะหาเวลาทำไม่ได้

ถึงกระนั้น ฉันก็รู้สึกผิดที่เป็นภาระให้กับครอบครัว โดยเฉพาะคุณแม่ วันหนึ่งฉันเห็นท่านจัดตู้เสื้อผ้าของฉัน “แม่ไม่ต้องทำหอคอยคะ” ฉันบอกท่าน “เดี๋ยวแม่จะเหนื่อยนะคะ”

“ลอร่า แม่ไม่เป็นไร” ท่านกล่าว “พักนี้แม่มีริ้วแรงมาก แม่ชอบที่มีคนต้องการ แม่รู้สึกว่าเป็นส่วนสำคัญมากขึ้นในครอบครัว ไม่ใช่แค่หญิงชราที่ต้องมีคนคอยดูแล”

“แม่คะ หนูไม่รู้ว่า จะขอบคุณแม่ยังไง” ฉันกล่าว “สำหรับอะไรหรือ” ท่านถาม “ที่แม่ช่วยหนูกับทอมมี และช่วยทำทุกสิ่งทุกอย่าง”

“แม่ไม่ได้ทำอะไรที่หนูจะไม่ทำให้แม่” คุณแม่กล่าว “ครอบครัวมีไว้เพื่ออะไรละ”

ฉันเคยมั่นใจเหลือเกินว่าครอบครัวคงจะก้าวต่อไปไม่ได้ ถ้าไม่มีฉันคอยค้ำหลังให้ แต่การนึกว่าฉันต้องทำทุกสิ่ง คือเหตุผลที่ฉันเครียดหนักไม่ไหวหรือ ฉันประเมินค่าต่ำไปในตัวสามี ลูกชาย และคุณแม่ ซึ่งเป็นครอบครัวที่พระเจ้าอวยพรให้กับฉัน ไม่มีใครที่ประกอบกันเป็นครอบครัวได้ตามลำพัง ต้องอาศัยทุกคนร่วมงานกัน ร่วมมือร่วมใจกัน

ฉันมองอุปกรณ์พยุงฝ่าเท้าและข้อเท้าเพื่อช่วยในการเดิน ความรู้สึกสำนึกในบุญคุณพรั่งพรมมาไม่ไหวแต่ขาของฉันที่แข็งแรงขึ้น ครอบครัวของเราแข็งแรงขึ้นด้วย ■



ศิลปะการหยิบยื่นความรัก และการปลอบโยน

โดย เดวิด บรูคส์ ปรับเปลี่ยน

โศกนาฏกรรมมาเยือนครอบครัววุฒิสองครั้ง ใน ค.ศ. 2008 แอนนา วุฒิส ซึ่งตอนนั้น อายุ 27 ปี ทำงานให้กับองค์กรบริการแห่งหนึ่งใน อัฟกานิสถาน เมื่อวันที่ 1 เมษายน เธอออกไป ซี่ม่า และตักม่า เธอเสียชีวิตจากการบาดเจ็บ เมื่อปี ค.ศ. 2013 น้องสาวของเธอ แคเธอรีน ตอนนั้นอายุ 26 ปี ถูกรถชน ขณะขี่จักรยานไป ทำงาน เธอต้องทนทุกข์ และรับการผ่าตัดหลาย ครั้ง การฟื้นตัวเป็นไปอย่างเชื่องช้า

ดังที่แคเธอรีนเขียนในโพสต์ของสื่อดอบบล็อก ว่า ขณะที่ผู้เคราะห์ร้ายจากความรันหดใจประสพ ช่วงเวลาดังกล่าว “เมื่อรู้สึกราวกับตัวลั่นเข็ม หัวดहनพรั่นพริ่ง เมื่อพบกับความสิ้นหวัง ที่เป็นจุดหุบเหวลึก เมื่อความกลัวทำให้หมดโอกาส ใดที่จะรู้สึกยินดี” แมรีคุณแม่ของเธอ พุดถึงความ เศร้าโศกในชีวิตจิตใจที่ผู้ปกครองรู้สึก เมื่อต้องสูญเสีย

เสียบุตรคนหนึ่ง และเห็นบุตรอีกคนหนึ่งบาดเจ็บสาหัส ความเจ็บปวดรวดร้าวยิ่งนัก

ทว่าความทุกข์ทรมานเป็นคุณครูที่ช่วยสอน บทเรียน จากประสบการณ์ของตนเอง ครอบครัว วุฒิสตั้งบทเรียนสองสามข้อเกี่ยวกับการที่พวกเรา ซึ่งเป็นคนวงนอกความรันหดใจ อาจสื่อสาร กับคนวงในได้ดีขึ้น ไม่มีรูปแบบใดๆ ในการตอบรับ ที่ถูกต้อง ทว่าสติปัญญาโดยรวมของเขา ซึ่ง บางส่วนอยู่ในข้อเขียนของแคเธอรีน มีประโยชน์ มากทีเดียว

คอยเคียงข้าง บางคนคิดว่าผู้ที่ประสพ ความรันหดใจต้องการอยู่ตามลำพัง ขอให้นึก ในทางกลับกัน ผู้คนส่วนใหญ่ต้องมีใครสักคน ครอบครัววุฒิสกล่าวว่าเขาประทับใจที่หลังจาก โศกนาฏกรรมแต่ละครั้ง ผู้คนจำนวนมาก ซึ่ง หลายคนแค่รู้จักมักคุ้น มาเยี่ยมเยียนและหยิบยื่น



ความรัก จากทั่วประเทศ และทวีปต่างๆ นอกจากนี้ เขารู้สึกงุนงงที่เพื่อนมิตร ผู้ใกล้ชิดกลับไม่มาหา เพราะเกรงใจหรือมีงานยุ่ง แอชลีย์คุณพ่อของแคเธอรีน กล่าวว่าเขาไม่สังเกตเห็น รูปแบบใดที่ช่วยในการ คาดเดาได้ว่า ใครจะคอย เคียงข้างเพื่อช่วยเหลือ และใครที่จะทำตัวไม่ถูก

อย่าเปรียบเทียบเป็น

อันขาด อย่างกล่าวว่า “ฉัน เข้าใจว่าเป็นอย่างไรที่ต้อง สูญเสียลูก สุนัขของฉันตาย ฉันทำใจไม่ได้เหมือนกัน” ถึงแม้ว่าการเปรียบเทียบจะ ดูเหมาะสม อย่าทำเช่นนั้น ความรันทดใจแต่ละกรณีมี เอกลักษณะเฉพาะที่ควรให้

ความเคารพ “จากวงใน” แคเธอรีนเขียนว่าการ เปรียบเทียบ “เจ็บปวดราวกับการไม่รู้เรื่องราว ไม่ใส่ใจ หรือไม่จริงใจ”

ของฝาก อากัปกริยาบ่งบอกถึงความรักโดย ไม่เอ่ยปากเอ่ยคำ ส่งผลเสียยาวพอกๆ กับถ้อยคำ สละสลวย เมื่อแมรีพักอาศัยอยู่กับแคเธอรีน ใน ระหว่างพื้นตัว เพื่อนคนหนึ่งสังเกตเห็นว่าเธอไม่มีพรหม วางข้างอ่างอาบน้ำ จึงไปซื้อมาให้หนึ่งชิ้น แมรี บอกว่าเธอจะไม่มีวันลืม

อย่ากล่าวว่า “อีกหน่อยก็ลืม” “คงจะลืมไม่ได้หรอก” แคเธอรีนเขียน “เมื่อเกิดการหยุดชะงัก ครั้งใหญ่ กิจวัตรปกติจะเปลี่ยนไปหมด คงกลับไป เหมือนเดิมไม่ได้”

เสริมสร้าง ครอบครัววุฒิวินสแยกแยะได้ระหว่าง พนักงานดับเพลิงและช่างก่อสร้าง พนักงาน ดับเพลิงวางมือจากทุกสิ่งทุกอย่างและมาช่วยทันที ฤกษ์ใจ ชุดที่ 7 เล่มที่ 12

ที่เกิดวิกฤต ช่างก่อสร้างทำงานเป็นเวลาหลาย ปี เหมือนคนที่คอยเคียงข้าง ขณะที่ผู้เคราะห์ร้าย ดำเนินชีวิตในโลก มีน้อยคนที่ทำได้ทั้งสองบทบาท

อย่าบอกว่า “นี่เป็นไปเพื่อผลดีที่สุด”

หรือ พยายามให้เหตุผลกับสิ่งที่เกิดขึ้น แคเธอรีนและ ผู้ปกครองของเธอบอกเล่าด้วยความอ่อนโยนอย่าง น่าทึ่งใจ และความเอื้ออาทร ทว่าประจักษ์ชัด ที่เดียวว่าโคกนาฏกรรมดังกล่าวกระชากความ โอนอ่อนผ่อนปรนต่อการเสแสร้ง และการมองแง่ดี ที่ไม่มีมูลฐานไปเสีย

นอกจากนี้ แอชลีย์กล่าวเตือนผู้ที่ตีความหมาย จนเกินเหตุ และพยายามให้เหตุผลกับสิ่งที่อธิบาย ไม่ได้ แม้แต่ผู้ที่มีความเลื่อมใสอย่างลึกซึ้ง ก็ไม่ควรถือตามหลักศาสนาแบบสุดกู่ ความศรัทธามี พื้นฐานในความหวังสูงสุด ไม่ใช่สูตรที่จะอธิบาย แต่ละเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ฉันขอบอกว่าประสบการณ์ดังกล่าวต้องอาศัย การดำเนินการแบบไม่ตอบโต้ เรามีแนวโน้มที่จะ ต้องการแก้ปัญหา และแก้ไขความเสียหาย โดยเฉพาะในวันฉณธรรมที่มุ่งเน้นความสำเร็จ แต่สิ่งที่ดูเหมือนว่าขาดไม่ได้ คือศิลปะการอยู่ เคียงข้าง คือดำเนินการโดยไม่พยายามควบคุม หรือเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของสถานการณ์ โดยให้เป็นไปตามธรรมชาติ ให้เกียรติผู้ที่ทนทุกข์ ในการดำเนินไปตามขั้นตอนของตนเอง อยู่เฉยๆ ผ่านช่วงระยะเวลาของความเจ็บปวดและความมืดที่ น่าอึดอัดใจ ไม่ว่าจะเป็นด้านปฏิบัติ กิจวัตร ความเรียบง่าย และตรงไปตรงมา

แอชลีย์กับแมรีเดินทางไปอัฟกานิสถาน สอง สามเดือนหลังจากที่แอนนาเสียชีวิต เขาจำได้ว่าเป็นช่วงเวลาที่ดีที่ก้าวผ่านกาลเวลา เขารำไว้ให้กับ ชาวบ้านที่อัฟกานิสถาน และได้รับสัมผัสพลังที่ ช่วยให้เราเข้าใจได้ “ช่วงเวลานั้นเปลี่ยนผม และ เปิดจินตนาการของผม” แอชลีย์รำลึก “การเคียง ข้างและความรัก หยิบยื่นให้มากกว่าที่ผมคาดคิด โดยพรุ่งนี้มาเหนืออากกว่าที่ผมจินตนาการไว้” ■

การดูแลคนที่ดูแลผู้ป่วย

โดย ชารา อัลทีซูล ปรับเปลี่ยน

ข้อเสนอแนะมีประโยชน์ที่จะช่วยให้คุณสุขภาพดี ขณะที่ดูแลเอาใจใส่คนอันเป็นที่รัก

ลมือคุณรับผิชอบคนอันเป็นที่รักผู้สูงวัย ซึ่งต่อสู้กับโรคร้ายที่บ้านทอนสุขภาพ เป็นการง่ายที่จะรู้สึกว่าคุณลำพังคนเดียว

ทว่าไม่ใช่คุณคนเดียวแน่นอน คุณเป็นส่วนหนึ่งในกองทัพใหญ่ของผู้ที่คอยดูแลเอาใจใส่ ได้แก่คนนับล้านที่ให้การสนับสนุนเป็นประจำทุกวันแก่ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ทุพพลภาพ สมาชิกครอบครัวที่สูงวัย หรือเพื่อนมิตร

กล่าวโดยทั่วไป กองทัพนั้นประกอบด้วยบุตรหลานที่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน หรือคู่ครองที่ชราภาพ ผู้ซึ่งเสียสละสุขภาพของตนเองเพื่อดูแลเอาใจใส่คนอันเป็นที่รัก ผู้ซึ่งต่อสู้กับโรคร้ายที่บ้านทอนสุขภาพ

คนดูแลผู้ป่วยเหล่านี้แบกภาระหนัก เพื่อช่วยเหลือคนอันเป็นที่รัก โดยจัดการดูแลรายละเอียดในการดำเนินชีวิต รวมทั้งช่วยเหลือเขาในความจำเป็นประจำวัน ซึ่งเป็นเรื่องส่วนตัวที่สุด รวมถึงการใช้ห้องน้ำ การป้อนอาหาร แม้แต่การเคลื่อนไหว

การดูแลผู้ป่วยส่งผลต่อชีวิตทุกคน ปัจจุบันหนึ่งในแปดคน มีสมาชิกครอบครัวที่เป็นโรคสมองเสื่อมบางชนิด ผู้คนเหล่านี้ 70 เปอร์เซ็นต์ พักอาศัยอยู่ที่บ้าน

ทว่าสภาวะที่เกี่ยวข้องกับโรคสมองเสื่อมเป็นเพียงเศษเสี้ยวของปัญหา มีคนอีกหลายล้านที่เป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ บาดเจ็บ และโรคไขข้ออักเสบ ซึ่งพึ่งพาความช่วยเหลือจากครอบครัวหรือเพื่อนมิตรเช่นกัน

ในฐานะคนดูแลผู้ป่วย เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะดูแลตนเอง ด้วยความเอาใจใส่พอๆ กับที่คุณดูแลคนอันเป็นที่รัก การถือว่าตนเองมาอันดับสุดท้าย เหมือนที่คนดูแลผู้ป่วยจำนวนมากทำกัน

ในที่สุดจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพของคุณ

นอกเหนือจากการเกิดความเครียดและความซึมเศร้าในอัตราที่สูงกว่าปกติ คนดูแลผู้ป่วยมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าคนที่ไม่ได้ดูแลผู้ป่วย มากถึง 63 เปอร์เซ็นต์

นอกจากนี้ การวิจัยแสดงให้เห็นว่าความเครียดส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกัน เป็นเวลานานถึงสามปี หลังจากหมดหน้าที่การดูแลผู้ป่วยแล้ว ซึ่งเพิ่มโอกาสที่คุณจะพัฒนาโรคเรื้อรังขึ้นมา

คนดูแลผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่อปัญหาด้านอารมณ์จิตใจ และสุขภาพ ซึ่งเกิดขึ้นจากสถานการณ์การดูแลผู้ป่วยที่ซับซ้อน แต่เมื่อคนดูแลผู้ป่วยรู้จักแยกแยะและรับมือกับความเครียด ระดับความกังวล ความซึมเศร้า ความโกรธ และความเป็นปรปักษ์ก็จะลดลงอย่างมาก

ต่อไปนี้เป็นข้อเสนอแนะ 10 ประการ สำหรับคนดูแลผู้ป่วย ซึ่งอาจช่วยให้คุณมีความสุขภาพดี ทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

1. ทำบางสิ่งเพื่อตนเองทุกวัน อ่านหนังสือ ฟังเพลง โทรคุยกับเพื่อน ทำศิลปะบำบัดกรรม ออกกำลังกาย อะไรก็ตามที่ให้ความเพลิดเพลินใจต่อคุณ การหยุดพักสักเล็กน้อยจะช่วยลดระดับความเครียดของคุณด้วย

2. สังเกตสัญญาณบ่งบอกความซึมเศร้า ถ้าคุณเริ่มรู้สึกกระสับกระส่าย หรือมีเรี่ยวแรงน้อย ถ้าคุณนอนไม่หลับ หรือไม่มีสมาธิเหมือนที่เคยมี คุณอาจเป็นโรคซึมเศร้าในเชิงคลินิก ถ้าคุณรู้สึกหมดหนทางหรือสิ้นหวัง อยู่ยารื้อที่ จะรับความช่วยเหลือจากมืออาชีพ

3. เมื่อมีคนเสนอความช่วยเหลือ ขอให้รับไว้ แนะนำสิ่งเฉพาะที่เขาทำได้ เช่น เตรียมอาหาร ใช้เวลากับคนอันเป็นที่รักของคุณสักชั่วโมง เพื่อคุณ

จะได้ออกไปข้างนอก หรือแม้แต่พาสุนัขที่บ้านออกไปเดินเล่น

4. ทานอาหารที่มีประโยชน์ อย่าทานข้ามมื้อหรืองดอาหารว่างโดยไม่มีเหตุผล ขอให้สังเกตเห็นว่าอาหารเป็นทั้งเชื้อเพลิงและไอสด เลือกอาหารที่สมดุลและมีคุณค่า

5. เปิดรับเทคโนโลยีและแนวคิดที่ส่งเสริมให้คนอื่นเป็นที่รักพึ่งตัวเองได้ การที่มีคนคอยพึ่งพาคุณอาจสร้างความเครียด ทว่าการพึ่งพาคนอื่นก็น่าเครียดด้วย ส่งเสริมคนอื่นเป็นที่รักให้ช่วยตัวเองมากเท่าที่ทำได้ เมื่อเขาทำได้

6. พบแพทย์เป็นประจำทุกปี บอกแพทย์ว่าคุณเป็นคนดูแลผู้ป่วย แพทย์จะได้ตระหนักถึงความเครียดที่คุณประสบโดยเฉพาะ แพทย์อาจเสนอแผนการบำบัดเฉพาะทาง โดยพิจารณาจากสถานการณ์เฉพาะของคุณ

7. ถนอมหลังของคุณ บ่อยครั้งคนดูแลผู้ป่วยต้องยกของ ผลัก ดัน ลาก และดึงข้าวของ ถามแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดถึงวิธีปฏิบัติที่จะป้องกันไม่ให้หลังของตนเองบาดเจ็บ ถ้าคุณมีปัญหาเกี่ยวกับหลัง ขอให้ทราบขีดจำกัดของคุณ และหากคนมาช่วยงานที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ

8. เสร้าไศกกับการสูญเสีย แล้วก็เปิดโอกาสให้ตนเองसानฝันใหม่ๆ ถ้าคุณดูแลคู่ครองที่เป็นโรคอัลไซเมอร์ หรือมีสุขภาพทรุดโทรมอย่างถาวร คุณจำเป็นต้องเสร้าไศกสำหรับบุคคลที่คุณสูญเสียไป ขอให้มองหาเหตุผลที่จะมีความหวัง และแสวงหาการเกื้อหนุน ผ่านความเลื่อมใสศรัทธา หรือศูนย์ชุมชน

9. มองหาการเกื้อหนุนจากคนดูแลผู้ป่วยคนอื่น ไม่มีใครทราบดีกว่าคนดูแลผู้ป่วยด้วยกัน ถึงสิ่งที่คุณประสบ ยิ่งกว่านั้น คนดูแลผู้ป่วยคนอื่น ๆ มองสถานการณ์ของคุณตามความเป็นจริง และช่วยคุณแก้ปัญหาได้

10. ดูแลสุขภาพของคุณ ทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนเต็มที่ และออกกำลังกายพอเหมาะนี้จะช่วยป้องกันคุณและคนอื่นเป็นที่รัก เหตุผลก็คือ ถ้าคุณเจ็บป่วย คุณก็ไม่อาจดูแลผู้ป่วยได้ดี

มีความช่วยเหลือและความหวังอยู่รอบข้าง ■





ผลประโยชน์ที่ แอบแฝงในการ ดูแลผู้ป่วย

โดย วาเลรี รีต

การดูแลผู้ป่วยอาจทำให้เหนื่อยมาก
ในบางครั้ง ทว่าก็มีผลประโยชน์ที่
น่าแปลกใจด้วย

คุณคงทราบว่าการดูแลเอาใจใส่ใคร
สักคนในระยะยาว เป็นเรื่องน่าท้าทาย
แม้แต่บันทึกความผาสุกโดยรวมของ
คนเรา ผลการศึกษาบ่งบอกเช่นนี้ โดย
แสดงให้เห็นว่าบ่อยครั้งการดูแลผู้ป่วย
ทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น จึงมี
แนวโน้มที่จะส่งผลเสียต่อระบบคุ้มกัน
และก่อให้เกิดโรคซึมเศร้า มีคำศัพท์
ในวงการแพทย์ว่า “ภาวะของคนดูแล
ผู้ป่วย” ซึ่งอธิบายถึงความกดดันของ
ผู้ที่รับบทบาทดังกล่าว

ทว่าเรื่องที่ไม่ค่อยทราบกันก็คือ
การดูแลผู้ป่วยมีผลประโยชน์บาง
อย่าง และมีคำศัพท์สำหรับข้อนั้น
เช่นกัน “ผลประโยชน์ของคนดูแล
ผู้ป่วย” หรือ “สมมุติฐานคุณภาพชีวิต
ของคนดูแลผู้ป่วย” นักวิจัยที่ศึกษาคน
ดูแลผู้ป่วยต้องประหลาดใจที่ค้นพบว่า
ข้อดีเหล่านี้มีผลประโยชน์บางอย่าง
ต่อกิจกรรมพิเศษทางกายภาพและ
จิตใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับดูแลผู้ป่วย

การดูแลผู้ป่วยอาจจะต้องยกของ
หนัก รวมทั้งการตั้งอกตั้งใจ เพียงสอง
ข้อนี้ก็ช่วยให้สมองและร่างกายคุณ
มีสภาพที่ดีขึ้น ดังนั้นอารมณ์ของคุณ
ก็จะดีขึ้นด้วย อันที่จริงแล้ว ผลโพลล์
ครั้งหนึ่ง บ่งว่าคนดูแลผู้ป่วย 83
เปอร์เซ็นต์ ถือว่างานที่เขาทำเป็น
ประสบการณ์เชิงบวก

ถึงแม้ว่าการดูแลผู้ป่วยอาจทำให้
เกิดความเครียด โดยเฉพาะการดูแล
คนอันเป็นที่รักซึ่งสมองเสื่อม แต่ขอ
ให้ค้นพบ (และรับแรงบันดาลใจจาก)
ผลประโยชน์เฉพาะบางอย่าง ในการ
ให้บริการผู้ที่มีความจำเป็น

1. ความจำและการนึกคิดดีขึ้น

เวลาทั้งหมดที่ทุ่มเทให้กับการหาทางเคลมประกัน จัดตารางนัดหมาย จัดเวลาทานยา และอื่นๆ อาจมีผลดีต่อสมองของคนดูแลผู้ป่วย คุณทราบไหมถึงคำกล่าวเรื่องสุขภาพสมองว่า “ใช้เสีย ไม่งั้นจะสูญเสียการใช้” การดูแลผู้ป่วยเป็นตัวอย่างของการใช้สมองอย่างมาก ผลการศึกษาครั้งหนึ่งที่จัดพิมพ์ใน *The Journal of Aging and Health* (วารสารผู้สูงวัยและสุขภาพ) เมื่อปี ค.ศ. 2011 พบว่าหญิงที่มีอายุซึ่งดูแลเอาใจใส่ผู้อื่นในระยะยาว มีความจำที่แม่นยำกว่า และมีกระบวนการนึกคิดที่เร็วกว่าคนรุ่นราวคราวเดียวกัน ซึ่งไม่ได้ดูแลผู้ป่วย

2. อายุยืนขึ้น

ถึงแม้ว่าผลการศึกษาบางกรณีพบว่าความเครียดจากการดูแลผู้ป่วยเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตเร็วขึ้น แต่ผลการศึกษาในปี ค.ศ. 2010 พบว่าคนดูแลผู้ป่วยบางส่วนมีประสบการณ์ที่กลับกัน นักวิจัยติดตามผลจากกลุ่มสตรีในช่วงหลายปี และพบว่าคนดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้อายุยืนกว่าผู้ที่ไม่ได้ดูแลเอาใจใส่ใคร

ผลจากการศึกษาอีกกรณีหนึ่งสนับสนุนแง่มุมเชิงบวกของการดูแลเอาใจใส่ ซึ่งไม่ค่อยมีการรายงาน สรุปแล้วก็คือ ไม่มีใครพูดคุยถึงข้อเท็จจริงที่ว่า การดูแลผู้ป่วยอาจมีผลดีต่อคุณ

3. เพิ่มพูนจุดมุ่งหมายในชีวิต

มีคุณภาพที่ไม่อาจอธิบาย หรือตั้งชื่อได้ง่าย เกี่ยวกับเหตุผลสำหรับ “ผลประโยชน์ของคนดูแลผู้ป่วย” บ้างก็คาดคะเนว่าอาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับจุดมุ่งหมายในชีวิต ผลการศึกษาพบว่าเมื่อผู้คนเกษียณ ความคิดความเข้าใจอาจจะเสื่อมลง การที่ไม่ใช้สมองและร่างกายมากนัก เป็นส่วนหนึ่งของปัญหาดังกล่าว แต่หลายอย่างอาจเป็นเพราะขาดเหตุผลในการมีชีวิตอยู่

การมีจุดมุ่งหมายชัดเจนในชีวิต มีความสัมพันธ์กับการเป็นโรคหัวใจน้อยกว่า จากผลการศึกษาวิเคราะห์ห่อภิมานที่จัดพิมพ์เมื่อเร็วๆ นี้ มนุษย์เราจำเป็นต้องรู้สึกว่ามีเหตุผลในการมีชีวิตอยู่เพื่อจะได้เติบโต ถึงแม้ว่าการดูแลผู้ป่วยอาจทำให้เกิดความเครียด แต่ก็หมายความว่ามีความต้องการเรา ซึ่งมีความหมายอย่างมาก ต่อการที่เรารู้สึกเช่นไร

4. พละกำลังทางกายภาพ

ในการดูแลผู้ป่วย ไม่ใช่ทุกกรณีที่ต้องช่วยอาบน้ำ หรือช่วยผู้ป่วยในการเคลื่อนไหว ทว่าบางกรณีก็เป็นเช่นนั้น การดูแลผู้ป่วยทุกกรณีต้องมีการลงมือทำอะไรบางอย่าง เช่น เอาน้ำมาให้ดื่ม ทำอาหาร หรือช่วยในการเดินไปไหนมาไหน ซึ่งโดยรวมแล้วเป็นการทำหลายสิ่งหลายอย่าง

นักวิจัยกลุ่มเดียวกันกับที่เอ่ยถึงข้างต้น พบว่าคนดูแลผู้ป่วยมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการกำมือ และเดินเร็วกว่าคนที่ไม่ได้ดูแลผู้ป่วย พละกำลังทางกายภาพโดยทั่วไป จะส่งผลดีต่อระดับน้ำตาลในเลือด กล้ามเนื้อ ข้อต่อยืดหยุ่น อารมณ์ที่ดี และสุขภาพจิตโดยรวม

สถานการณ์ของคนดูแลผู้ป่วยแต่ละรายมีเอกลักษณ์เฉพาะ แต่ถ้าคุณพบว่าตัวเองสังเกตเห็นข้อดีของการดูแลผู้ป่วย ก็ไม่ใช่คุณคนเดียว อันที่จริงแล้ว มีหลักฐานการที่สนับสนุนประสบการณ์ของคุณ ■

การดูแลเอาใจใส่

ข้อควรคิด



มีคนสี่ประเภทในโลก ได้แก่ คนที่ดูแลผู้อื่น
ตลอดมา คนที่ดูแลผู้อื่นในปัจจุบัน คนที่จะดูแล
ผู้อื่น และผู้ที่จะต้องมีคนคอยดูแล — โรเซลิน
คาร์เทอร์

บ่อยครั้งเหลือเกินที่เราหมิ่นค่าพลังสัมผัส
รอยยิ้ม ถ้อยคำที่แสดงน้ำใจ รับฟังการ
ปรับทุกข์ คำชมเชยจากใจ หรือการกระทำ
เล็กๆ ที่คอยดูแลเอาใจใส่ ซึ่งล้วนแต่มีศักยภาพ
ที่จะเปลี่ยนชีวิตได้ — สตีโอบุสคาเกลีย

อย่าเชื่อเป็นอันขาดว่าคนที่คอยดูแลเอาใจใส่แค่
สองสามคนไม่อาจเปลี่ยนโลก เพราะพวกเขา
นี่แหละที่เปลี่ยนโลกมาแล้ว — มาร์กเรต มีด

การกระทำเรียบง่ายที่คอยดูแลเอาใจใส่
คือ ความกล้าหาญ — เอ็ดเวิร์ด อัลเบิร์ต

การดูแลผู้อาวุโส คงเป็นความรับผิดชอบ
ยิ่งใหญ่ที่สุดที่เรามี ผู้ที่ดำเนินชีวิตก่อนหน้าเรา
ได้มอบให้อย่างมากมาย และทำให้เป็นไปได้ที่
เราทุกคนจะชื่นชมกับชีวิตที่มีอยู่ — จอห์น โยเวน

รอยยิ้มคือแสงสว่างที่คุณสอดส่องออกไป เพื่อ
บอกผู้อื่นว่ายังมีคนที่ห่วงใยและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
— เคนิส เวทเลย์

ดำเนินชีวิตแบบที่ว่า เมื่อบุตรหลานนึกถึงความ
ยุติธรรม ความหวังใจ และความซื่อสัตย์สุจริต
เขาจะนึกถึงคุณ — เอช แจ็คสัน บราวน์ จูเนียร์

การดูแลเอาใจใส่ นำมาซึ่งความกล้าหาญ
— เล่าจื้อ

หากปราศจากสำนึกถึงการดูแลเอาใจใส่
ก็จะไม่มีการสำนึกถึงชุมชน — แอนโทนี เจ
ตีแองเจโล

บ่อยครั้งการดูแลต้องอาศัยความรัก ซึ่งเราไม่
ทราบมาก่อนว่าเป็นไปได้ — เทีย วอลต์เกอร์

เราทุกคนสร้างความแตกต่างได้ ในชีวิตผู้ที่
ขัดสน เพราะเป็นอากัปกริยาที่เรียบง่ายที่สุด
ซึ่งสร้างความแตกต่างที่มีนัยสำคัญมากที่สุด
— มียา ยามาโนชิ

ไม่มีใครห่วงใย จนกว่าจะมีใครสักคนที่ไม่
ดูแลเอาใจใส่ ขอให้คุณเป็นบุคคลผู้นั้น!
— เคน พอยร์

