



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

ความเศร้าโศกเมื่อต้องพรากจากคนที่รักโดยการตาย

Grief (Bereavement)



ความเศร้าโศกเมื่อต้องพรากจากคนที่รักโดยการตาย

(Grief/Bereavement)

‘เป็นอารมณ์ความรู้สึกจากปฏิกิริยาการตอบสนองทางจิตใจเมื่อต้องสูญเสียบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักและผูกพัน

ยิ่งเมื่อรัก แนบชิดและผูกพันกันมาก ปฏิกิริยาก็จะเข้มข้นตาม โดยเฉพาะ คู่สมรส, ผู้ปกครอง-ลูก หรือแม้กระทั่งกับสัตว์เลี้ยงที่เรารักได้ตายจากไป

ปฏิกิริยาทางจิตใจเมื่อต้องสูญเสียคนที่รัก

(The four phases of grief by Bowlby and Parkes)

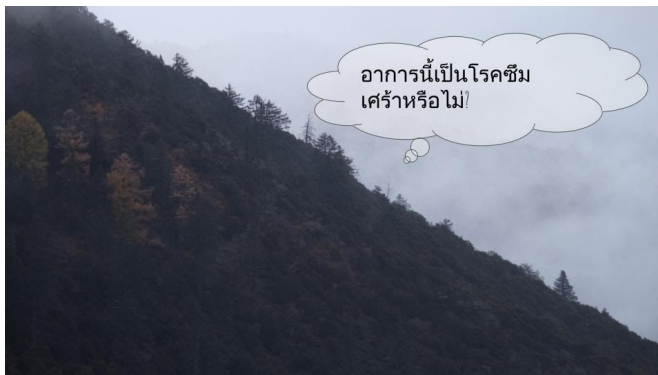
ระยะที่ 1 ช็อค และเฉยชา ไร้ความรู้สึก (Shock and Numbness) ในระยะแรกเมื่อทราบว่าคนที่เรารักเสียชีวิต จะเกิดอาการ ช็อค คือ ไม่เชื่อไม่ยอมรับว่าคนรักได้ตายจากไป มันไม่ใช่ความจริง อยู่ในสภาวะงงๆ ไร้ความรู้สึก ไม่รับรู้อารมณ์ใดๆ

ระยะที่ 2 โหยหาผู้ที่ตายจากไป (Yearning and Searching) รู้สึกถึงความว่างเปล่า จากการที่ตระหนักรู้ว่าไม่มีผู้ตายอยู่ในชีวิตอีกแล้ว หมกมุ่นเกี่ยวกับคนที่รักที่ได้ตายจากไป เลียนแบบพฤติกรรมหรือลักษณะนิสัยของผู้ตาย

ระยะที่ 3 สิ้นหวัง สับสน (Despair and disorganization) เป็นระยะที่รับรู้ได้ว่า ทุกอย่างได้เปลี่ยนไป ไม่เหมือนเดิมแล้ว รู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกโกรธ รู้สึกเศร้า

ระยะที่ 4 ฟื้นตัว (Reorganization and recovery) สามารถค่อยๆกลับมาตั้งเป้าหมายใหม่ในชีวิต ใช้ชีวิตอย่างมีหวัง แม้จะยังมีอารมณ์เศร้าเป็นบางครั้ง มีความคิดถึง เมื่อเจอสิ่งกระตุ้นที่ทำให้นึกถึงคนที่รัก แต่ก็สามารถยอมรับ และใช้ชีวิตอย่างมีความหมายต่อไปได้

ปฏิกิริยาเหล่านี้อาจแตกต่างกันไปในแต่ละคน อาจเกิดสลับกันไปมา หรือต่อเนื่องกัน หรือเกิดพร้อมๆกัน และเวลาก็กว้างยาวต่างกัน ขึ้นอยู่กับระดับความผูกพันที่มีต่อกัน พื้นฐานทางอารมณ์ บุคลิกลักษณะ และประสบการณ์การสูญเสียของคนคนนั้น โดยพบว่า ความรู้สึกโดดเดี่ยว เป็นอาการที่ยังคงหลงเหลืออยู่ได้นานที่สุด โดยเฉพาะเป็นจากการสูญเสียคู่สมรส แต่อย่างไรก็ตาม แม้ว่าบางคน ปฏิกิริยาการสูญเสียคนที่รักจะไม่ได้หายขาดหรือฟื้นตัวได้เต็มที่ แต่ความถี่ ระยะเวลา ความรุนแรงของอาการจะค่อยๆลดลงไปตามกาลเวลา อาจจะเข้ามาเป็นครั้งคราว เมื่อต้องมีสิ่งกระตุ้นให้รำลึกถึงคนรักของเรา



- อาการนี้ไม่ใช่โรคซึมเศร้า แต่มันคือ ปฏิกิริยาตอบสนองทางจิตใจที่เป็นปกติ

แต่....

‘ภาวะเศร้าเมื่อคนที่รักได้ตายจากไป’

(Grief/ Bereavement)

มีอาการซึมเศร้า จึงต้องแยก

“ปฏิกิริยาการตอบสนองทางจิตใจที่เป็นปกติ” (Normal grief reaction)

ออกจาก “โรคซึมเศร้า”

ลักษณะ	ภาวะเศร้าจากการสูญเสียคนรัก	โรคซึมเศร้า
อารมณ์	มีอารมณ์เศร้าเมื่อนึกถึงคนรัก หรืออยู่ในเหตุการณ์ หรือเจอสิ่งกระตุ้นที่ทำให้นึกถึงคนรัก แต่สามารถมีอารมณ์ปกติ มีความสุขได้ เมื่อถูกเบี่ยงเบนความสนใจไปทำกิจกรรมอื่นๆ	มีอารมณ์เศร้าตลอดเวลา แม้ไม่เจอสิ่งกระตุ้นที่ทำให้นึกคนรักที่ตายจากไป
	ยังมีความสนใจในงานอดิเรกที่เคยชอบอยู่ ยังชอบที่จะทำ	ไม่สนใจ หรือ ไร้ซึ่งอารมณ์เพลิดเพลิน สนุกสนาน แม้เป็นสิ่งที่เคยชอบทำ เช่น ดูหนัง เล่นเกมส์ ท่องเที่ยว อ่านนิยาย
ความคิด	ไม่ค่อยพบอาการเหล่านี้ “รู้สึกผิด/ ไร้ค่า/มองตัวเองว่าแย่ /คิดฆ่าตัวตาย”	รู้สึกผิด รู้สึกไร้ค่า โทษตัวเอง คิดลบกับตัวเอง มองตัวเองว่าแย่ เลว คิดหมกมุ่นเกี่ยวกับฆ่าตัวตาย
การเคลื่อนไหว	ดูปกติ ไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงชัดเจนไปจากเดิม	เฉื่อยชา ทำอะไรช้าลงอย่างเห็นได้ชัด
ความสามารถด้านการทำงาน / การเข้าสังคม	บกพร่องจากเดิมเล็กน้อย และสามารถกลับไปทำงานได้เร็ว ภายในไม่กี่สัปดาห์ สามารถเข้าสังคม กลุ่มเพื่อนได้ตามปกติ	บกพร่องด้านการทำงานจากเดิมชัดเจน หรือไม่สามารถกลับไปทำงานได้ / แยกตัวจากสังคม
ระยะเวลา	-อาการเศร้าจะน้อยกว่า 2 เดือนหลังจากเกิดเหตุการณ์ (หรือถ้ายังมีอยู่เกิน 2 เดือน ระดับความเศร้าและความถี่จะค่อยๆ ลดลง) -ไม่ได้เป็นตลอดเวลา หรือ แทบทั้งวัน	อารมณ์เศร้าเป็นตลอดเวลา แทบทั้งวัน ต่อเนื่องกัน อย่างน้อย 2 สัปดาห์

การดูแลจิตใจ

ปฏิกิริยาตอบสนองทางจิตใจเมื่อต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เกิดขึ้นเป็นปกติ ไม่ใช่โรค แต่จริงไม่จำเป็นต้องมารักษากับจิตแพทย์ก็ได้ หากมีคนในครอบครัว เพื่อนฝูงสามารถดูแล สามารถสร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อม ให้เอื้อต่อการแสดงออกทางอารมณ์เศร้า กลัว โกรธ หรือ วิตกกังวลของผู้สูญเสีย ให้ผู้สูญเสียได้รู้สึกว่ายังมีพื้นที่ปลอดภัยที่สามารถแสดงออกทางความรู้สึกที่อ่อนไหวได้

มีเช่นนั้นหากเก็บกดอารมณ์เหล่านั้นไว้ กระบวนการตอบสนองทางจิตใจจะเข้าสู่ระยะฟื้นฟูได้ยาก หรือใช้เวลานาน หรือมีโรคทางจิตเวชตามมา เช่น โรคซึมเศร้า เป็นต้น

“ตั้งแต่พี่ชายเสียไป ที่บ้านไม่มีใครพูดถึงพี่ชาย เพราะถ้ามีใครพูดถึง ทุกคนจะร้องไห้”

“หนูเป็นเสาหลักของครอบครัว หนูต้องเข้มแข็ง หนูจะร้องไห้ให้คนอื่นเห็นไม่ได้ ไม่มีใครรู้ว่าหนูเศร้า แต่เวลาอยู่คนเดียว หนูร้องไห้จนหยุดไม่ได้”

นี่คือตัวอย่าง ของผู้สูญเสีย ที่ไม่สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้

- หากเมื่อเราสูญเสียผู้เป็นที่รัก ขอให้รู้ว่า การร้องไห้เสียใจนั้น หมายถึง ความรัก ความคิดถึง คุณค่า ที่เรามอบให้กับคนคนหนึ่ง เพราะฉะนั้นก็คงจะไม่แปลกอะไรที่เราจะแสดงออกเช่นนั้น ...ไม่จำเป็นต้องปฏิเสธมันอีกต่อไป
- คนในครอบครัว หรือเพื่อนฝูง ช่วยกันได้ โดยการเปิดเผยและแชร์ความรู้สึกร่วมกัน สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้แก่กัน

“ผมยังไม่ได้ให้พ่ออยู่สบายเลย พ่อก็มาจากผมไปก่อน”

“ก่อนหน้านั้นเราสองคนทะเลาะกัน ...ไม่คุยกันเป็นอาทิตย์..แล้วเขาก็ถูกรถชน”

“ผมไม่ได้อยู่ด้วยในวันที่เธอเสียชีวิต....ผมมาไม่ทัน”

อีกสถานการณ์ที่พบได้บ่อยๆ คือ มีเรื่องค้างคาใจต่อกัน หรือมีเรื่องบางอย่างที่ยังทำให้คนที่รักยังไม่สำเร็จ แต่เขาก็มาด่วนจากไปก่อน ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกผิด โทษตัวเอง คับข้องใจ หากเก็บกดสิ่งเหล่านี้เอาไว้เนิ่นนานๆ ก็อาจจะนำมาซึ่งโรคทางจิตเวช เช่นโรคซึมเศร้า การจัดงานรำลึก หรือวันครบรอบ และให้ผู้สูญเสียได้พูดความในใจ อาจช่วยทำให้เรื่องที่ค้างคาใจหมดไปได้

เมื่อไรที่ต้องพบจิตแพทย์ ?

หากอาการเข้าได้กับโรคซึมเศร้า เช่น มีเศร้าแทบทั้งวัน เก็บตัว แยกตัว ไม่อยากคุยกับใคร ไม่สามารถมีอารมณ์สนุกสนานได้ คิดโทษตัวเองตลอดเวลา คิดฆ่าตัวตาย ไม่สามารถเรียนหรือทำงานได้ อันนี้แนะนำให้พบได้เลย

หลายๆคนแม้จะมีอาการไม่มาก แต่ไม่มีคนรอบข้างให้ปรึกษา หรือพูดระบายได้เลย ก็สามารถเข้าพบพูดคุย จะคุยกับหมอนักจิตวิทยาหรือพยาบาลจิตเวช ก็ได้หมดเลย

“มาช่วยกันสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์
...ให้คนที่คุณห่วงใย

.....เพราะ ‘เรา’ สามารถเยียวยา
จิตใจให้แกกันได้



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนครสวรรค์

ขอขอบคุณภาพการ์ตูนประกอบจาก Prinya Bunjongwivat



บทความโดย

อ.พญ.อารีย์ หินเพชร

จิตแพทย์ผู้ใหญ๋

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนครสวรรค์