



สำนักงานพัฒนาคุณภาพงาน
เลขที่ผลงาน...../.....
วันลงทะเบียน.....

แบบเสนอผลงานกิจกรรมพัฒนาคุณภาพงาน ประเภทเรื่องเล่าเร้าพลัง

(แบบฟอร์ม F-WI-RA-QS-201/04)

ส่วนที่ 1

ชื่อ-สกุล นางสาวสิริภัทร กล้าหาญ รหัสบุคคล 004198
เบอร์โทรภายใน 2520-1,1131 เบอร์โทรมือถือ 089-8957197 Email Address sira7197@gmail.com
หน่วยงาน งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ
ภาควิชา / ฝ่าย(ต้นสังกัด) ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามารามาศิบัติ
ชื่อ-สกุล นางสาวสิริภัทร กล้าหาญ รหัสบุคคล 004198

(ผู้ที่จะรับเงินโดยโอนผ่านบัญชี)

โปรดเขียน (✓) ในช่อง ☒ อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite ☐ ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite

***หมายเหตุ:**

- 1.กรณีที่ผลงานผ่านเกณฑ์และได้รับเงินรางวัล คณะฯ จะโอนเงินรางวัลเข้าบัญชีเงินเดือนผ่านทางรหัสบุคคลที่ท่านได้ระบุไว้
โดยขอให้ระบุตัวแทนการรับเงินเพียง 1 ท่าน
- 2.ผลงานทุกประเภทที่ส่งประกวดเป็นลิขสิทธิ์ของคณะฯ ห้ามมิให้ผู้ใดนำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต
(กรุณากรอกข้อมูลให้ครบถ้วนทุกช่องและทบทวนความถูกต้อง เพื่อผลประโยชน์ของท่าน)

ยีนที่ได้อัจฉริยะ...ชิมเคิร์รา

ย้อนหลังไปเมื่อปี พ.ศ. 2563 มีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมากมาย เรื่องที่สำคัญที่เป็นเรื่องใหม่สำหรับคนไทยและคนทั้งโลก คือ โรคอุบัติใหม่ ซึ่งเป็นโรคติดต่อชนิดใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน (New infections disease) หรือเรียกว่าโรค Covid-19 ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสที่เราไม่รู้จักมาก่อน ในช่วงต้นปี พ.ศ. 2563 ประเทศไทยเราประสบปัญหามากมาย เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ต้องต่อสู้กับโรคนี้ด้วยมือเปล่า เรามีแค่ Mask กับใจที่ต้องต่อสู้กับไวรัสที่มองไม่เห็น เพื่อคนไข้ พวกเราทำงานด้วยความกดดันหลาย ๆ อย่าง เป็นงานใหม่ โรคใหม่ ข้อจำกัดหลายอย่าง ระบบไม่นิ่ง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทุกวันที่ทำงาน เครียด กดดัน ทุกคนกลัวกันหมด ยังมีข่าวออกมาว่าติดเชื้อแล้วเสียชีวิต ยิ่งทำให้ทุกคนกลัว ใครก็รักตัวกลัวตายด้วยกันทั้งนั้น แต่เราอยู่ในหน้าที่ตำแหน่งคัดกรองผู้ป่วยโควิดซึ่งเสี่ยงสูงอยู่แล้ว บางวันกลับบ้านไปร้องไห้คนเดียว แต่ทุกครั้งที่เราเครียด กดดัน ร้องไห้ จะบอกเล่าเรื่องราวในแต่ละวันให้สามีได้ฟัง สามีก็จะพูดให้กำลังใจว่าสิ่งที่เรากำลังทำ เราทำเพื่อคนไข้ เดี่ยวมันก็ผ่านไป ทุกอย่างต้องผ่านไปได้ด้วยดี ในอุปสรรคมักจะมีโอกาสซ่อนอยู่เสมอ

ช่วงกลางเดือนมีนาคม พ.ศ. 2563 มีครอบครัวหนึ่งที่ฉันรู้จักติดเชื้อโควิดทั้งครอบครัว ในวันที่พ่อของน้องที่รู้จักมาตรวจ ฉันทำหน้าที่คัดกรอง พ่อมีอาชีพขับแท็กซี่ มาด้วยอาการไข้ หนาวสั่น หมอให้ยาไปรักษาตามอาการ ไม่ได้ตรวจหาเชื้อโควิดด้วยข้อจำกัดหลาย ๆ อย่าง 1 สัปดาห์ผ่านไป ลูกสาวเดินมาที่เคาน์เตอร์ที่ฉันคัดกรอง พร้อมแจ้งข่าวกับฉันว่าพ่อกำลังมาฉุกเฉิน พ่อมีไข้ตลอด เหนื่อย หายใจเองไม่ได้ หมอใส่เครื่องช่วยหายใจ พ่อไม่รู้สีกตัว พูดพร้อมกับน้ำตาไหล “พ่อน่าจะติดเชื้อโควิดค่ะพี่” ฉันได้ฟังดังนั้นอยากออกไปกอดน้องมาก แต่ทำไม่ได้ น้ำตามันไหลโดยไม่รู้ตัว แต่ด้วยต้องปฏิบัติหน้าที่ต่อ ทำให้ต้องกลืนน้ำตาเอาไว้

สุดท้ายแล้ว...ก็ไม่สามารถยื้อชีวิตพ่อไว้ได้ พ่อจากไปหลังจากติดเชื้อโควิดประมาณ 3 สัปดาห์ มันยิ่งทำให้ฉันรู้สึกหดหู่ในใจ เสียใจ นั่งร้องไห้ รู้สึกสงสารพ่อและครอบครัวน้องจับใจ ถ้าพ่อได้ตรวจในวันนั้นคงไม่เป็นแบบนี้ เพราะพ่อเป็นเคสแรก ๆ ที่ติดเชื้อแล้วเสียชีวิต ฉันได้แต่ภาวนาให้พ่อไปสู่ภพภูมิที่ดี

พวกเราทำงานอย่างหนักตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 - พฤษภาคม พ.ศ. 2563 ปลายเดือนพฤษภาคม สถานการณ์ต่าง ๆ เริ่มดีขึ้นบ้างเล็กน้อย แต่เศรษฐกิจต่าง ๆ ในประเทศ นอกประเทศ ก็ได้รับผลกระทบไปตาม ๆ กัน ทั้งธุรกิจท่องเที่ยว โรงแรม การค้าขาย การบิน บางธุรกิจต้องปิดตัว ยกเลิกกิจการ ทุกอย่างต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอด

แม้แต่ธุรกิจขนาดเล็กของผู้นำครอบครัวของฉันเองก็ประสบปัญหาไปด้วย จนทำให้เขาเครียด นอนไม่หลับ ประมาณ 2 เดือนกว่า ฉันก็พูดปลอบใจ ให้กำลังใจกันและกันตลอด มีคนที่แย่กว่าครอบครัวเรามากมาย ฉันรับรู้ได้

ถึงความรู้สึกที่เขามี เขาสร้างธุรกิจของเขาด้วยความรัก ห่มเท ฉันทจึงออกปากชวนสามีมาหาหมอ แต่สามีปฏิเสธการมาพบหมอ บอกฉันว่าทุกอย่างมันอยู่ที่ใจ หมอก็ช่วยไม่ได้หรอก

จนกระทั่งวันหนึ่ง...(ทำไมฉันรู้สึกใจหาย ใจสั่น ใจหวิว น้ำตามันไหล จุกอย่างบอกไม่ถูก ทุกครั้งที่จะบอกเล่าถึงเรื่องนี้ ฉันต้องรวบรวมสมาธิ ในการที่จะบอกเล่าเรื่องราวต่อไปนี้ เพราะทุกอย่างมันยังติดตา ติดอยู่ในใจ อยู่ในความทรงจำที่มีอาจลืมได้ลง)

วันจันทร์ที่ 22 มิถุนายน พ.ศ.2563 หลังจากที่สามีมาส่งฉันทำงานตอนเช้าตามปกติทุกวัน จนถึงเวลาเลิกงานเวลา 15.20 น. ฉันไลน์หาสามีถามว่าวันนี้จะมารับกี่โมง เวลาผ่านไป 15 นาที สามีไม่อ่านไม่ตอบ ฉันโทรหา他也不รับสาย ฉันจึงตัดสินใจโทรหาน้องสาวของสามีและบอกน้องสาวขับรถไปดูที่บ้านให้หน่อยว่าแอบไปนอนหลับที่บ้านเหมือนทุกครั้งหรือเปล่า เวลาประมาณ 16.45 น. น้องสาวโทรกลับมาฉันบอกว่า “ทำใจดี ๆ ไว้นะ....” แค่ว่าพูดนี้ขึ้นมาคำเดียว หัวใจฉันมันหวิว ใจสั่น ตัวสั่น อย่างบอกไม่ถูก “พี่เขาจากเราไปแล้วนะ รีบกลับบ้านนะ” พูดพร้อมเสียงสะอื้นไห้ระหว่างนั่งรถแท็กซี่กลับบ้าน ฉันนั่งร้องไห้ ตัวสั่น ใจสั่นตลอดทาง พยายามรวบรวมสมาธิ สติ ในหัวคิดแต่ว่าไม่จริงหรอก พี่แค่หลับใหล.. พี่รอหนูก่อนนะ...พี่รักหนูกับลูกมากไม่ใช่หรือ

ถึงบ้านลงจากรถแท็กซี่ด้วยหัวใจที่ล่องลอย ฉันเข้าไปหาสามี ไปโอบกอด ลูบไล้หน้า ฉันโอบกอดด้วยน้ำตาไหลอาบแก้ม แล้วถามว่าสามีว่า “พี่แค่หลับเหมือนทุกวันใช่ไหม พี่ตื่นมาหาหนูกับลูกสิ พี่แค่เหนื่อยใช่ไหม” ฉันอยากให้มันเป็นแค่ความฝัน แล้วฉันจะบอกกับลูก ๆ ว่ายังงี้ดี ลูก ๆ จะรู้สึกยังไง พี่จะรู้ไหมว่าหนูกลัวไปทุกอย่าง....(น้ำตามันไหลออกมาอีกครั้ง ขณะที่ฉันพิมพ์เล่าเรื่องนี้)

ในคืนแรก ลูก ๆ และญาติ ๆ เดินทางมาจากโคราช มาถึงบ้านกลางดึก คำพูดแรกที่ลูกถึงบ้าน ถามฉันว่า “แม่พ่อยุ่ไหนทำไมพ่อแม่ไม่มารับพวกเรา” มันจุกในอก อยากร้องไห้ แต่ฉันร้องไห้ให้ลูกเห็นไม่ได้ ตอบลูกกลับไปว่า “พ่อแม่สบายนอนป่วยอยู่โรงพยาบาล พรุ่งนี้แม่พาไปรับนะ” เช้าวันต่อมา ฉันพา ลูก ๆ ไปรับพ่อของเขา แต่...ต้องไปรับพ่อที่หน้าห้องเก็บศพแทนที่จะเป็นแผนกหรือวอร์ดผู้ป่วย ระหว่างที่ลูก ๆ นั่งรอกันพร้อมหน้า ฉันรวบรวมความกล้า ความเข้มแข็งมาก ๆ นั่งคุกเข่าต่อหน้าลูก พร้อมกับบอกข่าวร้ายเรื่องพ่อของเขา ฉันและลูกต่างกอดกันร้องไห้ออกมา ฉันส่งสารลูกจับใจ เหมือนโลกมันหยุดหมุน

ฉันจัดงานศพให้สามี ทำทุกอย่างสุดความสามารถ จัดงานให้สมเกียรติสามีเป็นครั้งสุดท้าย เพื่อนสนิทญาติ ๆ คนรู้จักและไม่รู้จัก ต่างมาส่งกำลังใจ โอบกอดฉัน บอกให้ฉันเข้มแข็งนะ อดทนหน่อยนะ เวลาจะช่วยรักษาใจให้ดีขึ้น

ตลอด 1 เดือนที่ผ่านมาหลังจากสามีจากไป ตัวฉันมีอาการนอนไม่หลับ ตื่นกลางดึกทุกคืน ร้องไห้ทุกวัน ขับรถก็ร้องไห้ อยู่คนเดียวก็นั่งร้องไห้ แอบลูกไปนั่งร้องไห้ในห้องน้ำ ไม่อยากทำอะไร เจอใครที่ถามถึงเรื่องที่ผ่านมาฉันก็ร้องไห้ ฉันรู้สึกอ่อนแอ อ่อนไหวมาก ๆ ฉันยังทำใจยอมรับกับการสูญเสียไม่ได้ พอมาถึงจุดหนึ่งที่รู้สึกว่าร่างกายไม่ไหว ฉันจึง

ตัดสินใจไปหาหมอจิตแพทย์ ครั้งแรกที่เจอหมอ ได้บอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านมา เล่าไปน้ำตาก็ไหลอาบแก้มตลอดเวลา คุณหมอนั่งฟังเรื่องราวของฉันอย่างตั้งใจ สุดท้ายแล้วหมอบอกฉันว่า...

ชีวิตคนเราเปรียบเสมือนเรือลำน้อยที่ลอยอยู่กลางทะเล อาจจะมีคลื่นลม พายุ พัดพามากระทบเรือบ้าง เรืออาจจะรับบ้าง พังบ้าง เรายังซ่อมได้ แต่ถ้าเรือบรรทุกของหนักจนเกินไป เราชนทุกอย่างลงไปในเรื่อง เรือก็อาจจะจมลงได้ แต่ถ้าเราเลือกสิ่งของที่จำเป็นออกจากเรือไปบ้าง เรือก็ยังคงลอยไปได้ โดยที่ไม่จม เราไม่สามารถบรรทุกทุกอย่างขึ้นไปบนเรือได้ทั้งหมด เปรียบเสมือนชีวิตคนเรา เลือกที่จะปล่อยวาง อยู่กับความจริง อยู่กับปัจจุบัน

“หมออยากให้ลองเอาไปทานดูก่อนนะ”

“หมอคะหนูเป็นซึมเศร้าหรือเปล่า หมอรู้ไหมหนูปฏิเสธตัวเองตลอด 1 เดือนที่ผ่านมา ว่าตัวเองไม่ได้เป็นซึมเศร้า ทั้ง ๆ ที่อยู่เต็มอกว่าอาการมันใช่”

วันแรกที่ฉันได้ยาจากหมอไปฉันนั่งมองยาในมือแล้วนั่งร้องไห้ ถามตัวเองว่า ฉันเป็นซึมเศร้าจริง ๆ ใช่มั้ย ฉันนั่งร้องไห้กับตัวเองนานแค่ไหนไม่รู้ นึกถึงคำพูดของหมอ และบอกกับตัวเองว่าฉันต้องหาย ฉันจะต้องสู้ นอกจากใช้ยารักษา ฉันต้องใช้ใจรักษาตัวเองด้วย หลังจากวันนั้น ฉันตั้งใจทานยาสม่ำเสมอ บวกกับการการรักษาหัวใจ ผึกใจจิต บวกเสมอ คงไม่มีใครโชคร้ายเสมอไป ในความโชคร้ายยังมีความโชคดีซ่อนอยู่เสมอ

ฉันได้กำลังใจจากลูก ๆ จากครอบครัว พี่น้อง จากเพื่อน ๆ จากทุก ๆ คน รอบข้างที่โอบกอดและให้กำลังใจฉันเสมอ ฉันยังมีความหวังว่าฉันจะหายจากโรคซึมเศร้า บางทีการได้เจ็บบ้าง.. การได้ร้องไห้บ้าง การได้รู้จักนั่งคอยบ้าง การได้นั่งเศร้ากับเรื่องราวที่ผ่านมาบ้าง อย่างน้อยก็ยังแสดงว่าเรายังรู้สึกอยู่....ยังมีชีวิตอยู่

ทุก ๆ เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเรามันเป็นบทเรียน ให้เราได้เรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน เรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิต บางครั้งมันไม่ได้อยู่แค่ในความทรงจำ แต่มันกลับสร้างบาดแผลทางจิตใจให้กับเราที่ฝังลึกลงไปจิตใจ และมันทำให้เรารู้สึกเจ็บปวดทุกครั้งทีนึกถึง แต่เราบอกกับตัวเองเสมอว่า ให้อยู่กับความจริง เดี่ยวมันก็ผ่านไป....

ขอบคุณ โรคซึมเศร้า ที่ทำให้ฉันกลับมารักตัวเอง มีสติ ปล่อยวาง ยอมรับความจริง ทำให้ฉันเข้มแข็ง อดทน กับทุกเรื่องที่ผ่านมา อาจจะทำไม่ได้ทั้งหมด แต่จะค่อย ๆ ทำ ค่อย ๆ เรียนรู้

และฉันก็ยินดี..... ยินดีที่ได้รู้จักนะโรคซึมเศร้า

