

เรื่องเล่ารู้พลัง

รามาธิบดีล้ำค่า ด้วยนวัตกรรม นำพาสู่ความยั่งยืน
โควิด หวาดหวิด ชีวิตต้องปรับเปลี่ยน



นางสาวกาญจนา นระมรัมย์

หอผู้ป่วยสูติกรรม งานการพยาบาลสูติ-นรีเวชฯ

การระบาดของ โควิด-19 เมื่อต้นปีที่ผ่านมา ฉันมีหลากหลายความรู้สึกที่ผ่านมาและผ่านไป ใจลุ้นระทึกตลอดเวลาด้วยความรู้สึกของตัวเอง หลายๆ อารมณ์ที่วนเวียนมากระทบมาให้รู้สึก ตั้งแต่ความวิตกกังวล ความกลัว ความเครียด เคร้า เสียใจ อึดอัด มันคือสารพัดความรู้สึก ฉันต้องยอมรับว่าในการดำเนินชีวิตประจำวัน การปฏิบัติงาน “ทุกคนก็ปรับตัวไปตามสถานการณ์จากพฤติกรรมใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นกลายเป็นพฤติกรรมประจำวันที่เกิดขึ้นที่สุด” โควิด-19 ส่งผลต่อผู้คนในรูปแบบที่ต่างกันไป ผู้ที่ติดเชื้อส่วนใหญ่จะมีอาการเล็กน้อยถึงปานกลาง และบางคนหายจากโรค ได้เองโดยไม่ต้องเข้ารักษาในโรงพยาบาล ทุกอย่างเหมือนจะจัดการได้ง่ายขึ้น แต่มันไม่่ง่ายอย่างที่คิด ฉันปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยที่ต้องดูแลทั้งหญิงตั้งครรภ์ มารดาหลังคลอด และทารกแรกเกิด มาตราการขั้นตอนต่างๆ ที่ช่วยป้องกัน และลดการระบาดของโควิด “การเว้นระยะห่าง การใส่หน้ากากตลอด ล้างมือบ่อยๆ การใช้เจลแอลกอฮอล์/สเปรย์บ่อยๆ” มันเป็นเรื่องที่ต้องจำเสมอทั้งเจ้าหน้าที่และผู้ป่วย เพราะทารกแรกเกิดไม่มีภูมิคุ้มกัน ทารกไม่ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด ทารกไม่ได้ใส่หน้ากาก ดังนั้นเจ้าหน้าที่ทุกคนในหอผู้ป่วยที่ปฏิบัติงานเข้าใกล้ทารกจะต้องมีระมัดระวังอย่างมาก

อย่างไรก็ตาม เหตุการณ์ที่เราทุกคนไม่ต้องการให้เกิดก็เกิดขึ้นได้ เสียใจที่ศพในหอผู้ป่วยดังขึ้น เมื่อฉันรับสายมีมารดาหลังจากกลับบ้านไปพร้อมบุตรโทรศัพท์มาบอกอาการว่า “คุณพยาบาล แม่ติดโควิดคะ” มารดาเล่าให้ฟังว่า หลังจากออกจากโรงพยาบาลได้ 3 วัน เริ่มมีอาการเจ็บคอ รู้สึกไม่สบายตัว ตรวจ ATK แล้วผลขึ้นว่าไม่ ติดเชื้อ มารดาอยู่บ้านกับทารก เลี้ยงดูทารกเองคนเดียวที่บ้าน สามเ้าออกไปทำงาน มารดาตรวจ ATK ให้ทารก เพราะกลัวว่าทารกจะติดเชื้อ ผล ATK ของทารกปกติ แต่เมื่อเช้านี้มารดาตรวจ ATK ซ้ำ เช้านี้ผลขึ้นติดเชื้อ สิ่งแรกที่ฉันเริ่มพูดคุยกับมารดา คือการรับฟังมากกว่าการถามมารดา หลังจากได้ยินเสียงมารดาที่มีความสั่นเครือ มารดาถามทุกอย่างพูดทุกอย่างที่มารดาข้อใจ “คุณพยาบาล แม่ต้องทำยังไงต่อ” “คุณพยาบาลแล้วลูกจะเป็นยังไง จะติดเชื้อ ต้องไปตรวจที่โรงพยาบาลไหม แม่ต้องเลี้ยงลูกแบบไหน” “สามเ้าตรวจ ATK ผลปกติคะ” ครอบครัว โอไมครอนระลอก ครอบครัวได้วัคซีนแล้วจะรอด มันไม่ใช่ทุกคนเสมอไป วัคซีนฉีดมาก็เข็ม ก็ติดเชื้อได้ วัคซีนช่วยผ่อนหนักเป็นเบา ลดความเสี่ยงอาการหนัก โชคดีมารดาได้รับการฉีดวัคซีนตอนท้องมาแล้ว 2 เข็ม อาการจึงไม่ไ้รุนแรงมาก แล้วทารกละครวนี้ ถ้าทารกเป็นโควิดแล้วมีอาการแบบไหน มารดาจะรู้ได้ยังไงว่าอาการเริ่มหนักแล้ว อาการแบบไหนถึงไปโรงพยาบาลได้ มารดาเริ่มมีคำถามมากมาย มีความหวาดวิตก จนอาจเกิดการปฏิเสธในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เกิดความโกรธ เริ่มหาคนผิด โทษกัน เป็นช่วงระยะที่ฉันรู้สึกอึดอัดเป็นอย่างมาก ฉันครุ่นคิดว่าจะช่วย มารดาให้ผ่านวิกฤตินี้ไปได้ได้อย่างไร จะพูดคุยยังไงให้มารดารู้สึกดีขึ้น “ภาวะซึมเศร้าในมารดาหลังคลอด” คำนี้ผุดขึ้นมาทันที เพราะปกติในระยะหลังคลอดมารดาอาจเกิดภาวะนี้ขึ้นได้เสมอ ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายอย่าง ส่วนใหญ่เป็นปัจจัยที่มารดาไม่สามารถควบคุมได้ เช่น การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน สภาพแวดล้อม อารมณ์ หรือพันธุกรรม เป็นต้น นอกจากนี้มารดาอาจมีความเสี่ยงในการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดมากขึ้น หากมีปัจจัยเสี่ยงมากขึ้น ถ้ามารดาที่มีปัญหาการปรับตัวหลังคลอดไม่ค่อยได้ มารดาก็จะเริ่มมีอาการหงุดหงิด เคร้า เสียใจ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ร่างกายอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ มีความกังวลเรื่องลูกอาการเหล่านี้จะเกิดในระยะช่วงสัปดาห์แรก วันนี้มารดาหลังคลอดบุตรเป็นวันที่ 5 การดูแลช่วยเหลือฉันคิดว่า ฉันจะต้องทำความเข้าใจและเตรียมพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของมารดาหลังคลอด เพื่อให้ร่างกายและสภาพจิตใจของมารดาค่อยๆ กลับคืนสู่สภาพปกติ การให้กำลังใจและการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดจากคนรอบข้าง ก็จะสามารถช่วยให้อาการดีขึ้นโดยไม่ต้องทำการรักษา ฉันในฐานะพยาบาลที่ปฏิบัติงานดูแลมารดาหลังคลอดและทารกแรกเกิด ฉันตั้งใจและครุ่นคิดว่าจะต้องช่วยเหลือดูแลมารดาและทารกให้ผ่านวิกฤตครั้งนี้ให้ผ่านไปให้ได้ ฉันเริ่มต้นรับฟังและพูดคุยกับมารดา เพื่อแสดงความเข้าใจ เห็นใจ ให้คำแนะนำมารดาในการรับมือกับปัญหาและเสริมกำลังใจให้มารดาไม่ให้ เครียด ให้มารดาได้ระบายความรู้สึกที่เกิดขึ้น กระชับความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และช่วยให้มารดารู้สึกดีขึ้นหรือสบายใจขึ้น โชคดีที่เป็นโควิดระลอกนี้ home isolation เป็นทางเลือกในการรักษา นี่ถ้าเป็นปีที่แล้ว ต้องไปนอนโรงพยาบาลสนาม/Hospital 14 วัน คงไม่สนุกเอามากๆ การแนะนำติดต่อประสานงานให้มารดาเข้าระบบ COVID-19 OPD ให้เร็วที่สุดคือสิ่งที่ดีที่สุดตอนนี้ คำถามที่มารดาถามต่ออีกคือ ถ้าพุงนี้ใส่นาน QR Code ไม่ทันจะต้องทำยังไงต่อ ลูกก็ต้องเลี้ยง ตัวเองก็ต้องรักษา เสียงมารดาร้องให้ดังออกมา ฉันบอกมารดาว่าไม่เป็นไร พุงนี้จะโหดติดตอมาสอบถามอีกครั้ง น้ำเสียงของมารดาเริ่มคลายความวิตกกังวล เช้าวันถัดมาฉันได้โทรพูดคุยสอบถามกับมารดาต่อเสียงมารดาที่ใจบอกว่าสามารถเข้าระบบ COVID-19 OPD ได้แล้ว แล้วจะมีเจ้าหน้าที่โทรมาสอบถามอาการและแจ้งว่าจะส่งยามาให้รับประทานที่บ้าน น้ำเสียงมารดาดีขึ้น ไม่มีเสียงร้องไห้ “ขอบคุณนะคุณพยาบาล แม่คิดว่าจะแย่แล้ว ถ้าไม่ได้คุณพยาบาลมาคอยช่วยเหลือ แม่แย่แน่ๆเลย” ฉันรู้สึกดีใจไปกับมารดาด้วย ดีใจที่อย่างน้อยก็มีส่วนช่วยให้มารดาปรับตัวและปรับตัว แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ มารดาเริ่มพูดคุยสอบถามอาการต่างๆ ในระยะหลังคลอด การเลี้ยงดูบุตรมากกว่ามุ่งเน้นไปเรื่องของโควิดอย่างเดียว คำขอบคุณจากมารดาทำให้ฉันรู้สึกดี และเกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถช่วยเหลือมารดาให้ผ่านช่วงวิกฤตไปได้ มารดาหลังคลอดจะมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ง่าย มีความรู้สึกที่ไวต่อสถานการณ์ต่างๆ มีความกลัวและกังวลในการปรับตัวต่อบทบาทหน้าที่ใหม่ในการเป็นมารดาที่ต้องดูแลบุตร และยังต้องปฏิบัติหน้าที่ในครอบครัวให้เหมือนก่อนการมีบุตรไปพร้อมกันนับเป็นช่วงเวลาสำคัญที่มารดาต้องปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์บทบาทใหม่ พยาบาลต้องเข้าใจและยอมรับปฏิกริยาตลอดจนพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกของมารดาหลังคลอด การแสดงความห่วงใย ความเห็นอกเห็นใจ การเอาใจใส่ การให้กำลังใจ ชื่นชม การให้คำแนะนำและการอธิบายเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนว่าควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร อธิบายให้ทราบล่วงหน้าถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับมารดาหลังคลอด และให้ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในระยะหลังคลอด จะทำให้มารดาหลังคลอดเกิดความมั่นใจขึ้น ซึ่งจะมีผลให้มีความหวาดกลัวน้อยลง สามารถปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาในการเลี้ยงดูบุตร และการกระทำบทบาทหน้าที่ของการเป็นภรรยาในการปฏิบัติภารกิจภายในครอบครัวและสังคมอย่างเหมาะสม

สถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ตอนนี้เหตุการณ์ต่างๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การปรับตัวและเปลี่ยนแปลง ในการทำงานของบุคลากรทุกคนในปัจจุบันจึงมีความจำเป็นที่ต้องปรับเปลี่ยนและเตรียมความพร้อมรับมือกับสถานการณ์เช่นกัน การยอมรับปัญหาต่างๆ ทำให้เราเริ่มที่จะหาทางแก้ไข การรู้จักปรับตัวปรับเปลี่ยน รู้จักวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลง จะสามารถทำให้เราทำงาน และให้การพยาบาลดูแลผู้มารับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปรับตัวให้อยู่กับสิ่งใหม่ ๆ และเผชิญกับสิ่งใหม่ๆ เหล่านั้นได้ในไม่ช้า “new normal” ก็จะเป็น “normal” ในที่สุด อย่าปล่อยให้ COVID-19 มาทำให้เราท้อ และทุกข์ แต่ให้คิดว่า COVID-19 มาเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส มาสอนให้เรารู้จักอดทน ปรับตัวและปรับเปลี่ยนกับสถานการณ์ต่างๆ จนสุดท้ายเราก็จะสามารถเอาชนะกับอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น