ลำดับโปสเตอร์ 087

งานมหกรรมคุณภาพงาน (Quality Conference) ครั้งที่ 29

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

วันพฤหัสบดีที่ 4 สิงหาคม 2565

เรื่องเล่าเร้าพลัง

รามาธิบดีล้ำค่า ด้วยนวัตกรรม นำพาสู่ความยั่งยืน

สิรภัทร์ กล้าหาญ

หน่วยให้คำปรึกษาและสร้างเสริมสุขภาพ

งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ

ยินดีที่ได้รู้จัก....ซึมเศร้า

ปี พ.ศ 2563 มีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมากมาย เรื่องที่สำคัญที่เป็นเรื่องใหม่สำหรับคนไทยและคนทั้งโลก คือ โรคอุบัติใหม่ หรือโรค Covid-19 ประเทศไทยประสบปัญหามากมาย เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ต้องต่อสู้กับโรคนี้ด้วยมือเปล่า เรามีแค่ Mask กับใจที่ต้องต่อสู้กับไวรัสที่มองไม่เห็น พวกเราทำงานด้วยความกดดันหลายๆอย่าง เราอยู่ในหน้าที่ตำแหน่งคัดกรองผู้ป่วยโควิดซึ่งเสี่ยงสูง บางวันกลับบ้านไปร้องไห้คนเดียว แต่ทุกครั้งเราจะบอกเล่าเรื่องราวในแต่ละวันให้สามีฟัง สามีก็จะพูดให้กำลังใจว่าสิ่งที่เรากำลังทำ เราทำเพื่อคนไข้ เดี๋ยวมันก็ผ่านไป **ทุกอย่างต้องผ่านไปได้ด้วยดี ในอุปสรรคมักจะมีโอกาสซ่อนอยู่เสมอ** ช่วงกลาง กลางเดือนมีนาคม มีครอบครัวหนึ่งที่ฉันรู้จักติดเชื้อโควิด 1 สัปดาห์ผ่านไป ลูกสาวมาที่จุดคัดกรอง พร้อมแจ้งข่าวกับฉันว่า *“พาพ่อมาฉุกเฉิน พ่อมีไข้ตลอด เหนื่อย หายใจเองไม่ได้ หมอใส่เครื่องช่วยหายใจ พ่อไม่รู้สึกตัว”* สุดท้ายแล้ว...ก็ไม่สามารถยื้อชีวิตพ่อไว้ได้ พ่อจากไปหลังจากติดเชื้อโควิดประมาณ 3 สัปดาห์ มันยิ่งทำให้เรารู้สึกหดหู่ในใจ เสียใจ นั่งร้องไห้ รู้สึกสงสารครอบครัวน้องจับใจ พ่อเป็นเคสแรกๆที่ติดเชื้อแล้วเสียชีวิต ฉันได้แต่ภาวนาให้พ่อไปสู่ภพภูมิที่ดี

พวกเราทำงานอย่างหนัก เมื่อถึงปลายเดือนพฤษภาคม สถานการณ์ต่างๆเริ่มดีขึ้นบ้าง แต่เศรษฐกิจต่างๆในประเทศ นอกประเทศ ก็ได้รับผลกระทบไปตามๆกัน บางธุรกิจต้องปิดตัว ทุกอย่างต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอด แม้แต่ธุรกิจขนาดเล็กของผู้นำครอบครัวของฉันเองก็ประสบปัญหาไปด้วย ทำให้เขาเครียด นอนไม่หลับประมาณ 2 เดือน ฉันพูดปลอบใจ ให้กำลังใจกันและกันตลอด มีคนที่แย่กว่าครอบครัวเราอีกมากมาย ฉันรับรู้ได้ถึงความรู้สึกที่เขามี เขาสร้างธุรกิจของเขามาด้วยความรัก ทุ่มเท จึงชวนสามีมาหาหมอ แต่สามีปฏิเสธ บอกฉันว่า *“ทุกอย่างมันอยู่ที่ใจ หมอก็ช่วยไม่ได้หรอก”* จนกระทั่งวันหนึ่ง 22 มิถุนายน พ.ศ.2563 หลังจากที่สามีมาส่งฉันทำงานตอนเช้าตามปกติทุกวัน จนถึงเวลาเลิกงาน ฉันไลน์หาสามีตามปกติ เวลาผ่านไป 15 นาที เขาไม่อ่านไม่ตอบ ไม่รับสาย ฉันโทรหาน้องสาวของสามีและให้ไปดูที่บ้านว่านอนหลับหรือไม่ เวลาประมาณ 16.45 น. น้องสาวโทรกลับหาฉัน *“บอกว่าทำใจดีๆไว้นะ...”* แค่คำพูดนี้ขึ้นมาคำเดียว หัวใจฉันมันหวิว ใจสั่น ตัวสั่น อย่างบอกไม่ถูก ***“พี่เขาจากเราไปแล้วนะ** รีบกลับบ้านนะ”* พูดพร้อมเสียงสะอื้นไห้ ระหว่างกลับบ้าน ฉันนั่งร้องไห้ พยายามรวบรวมสมาธิ สติ ในหัวคิดแต่ว่าไม่จริงหรอก ***“พี่แค่หลับใช่ไหม.. พี่รอหนูก่อนนะ...พี่รักหนูกับลูกมากไม่ใช่หรือ”***

ฉันลงจากรถด้วยหัวใจที่ล่องลอย ฉันเข้าไปหาสามี ลูบใบหน้า โอบกอดด้วยน้ำตาอาบแก้ม แล้วถามว่า.. *“พี่แค่หลับเหมือนทุกวันใช่ไหม พี่ตื่นมาหาหนูกับลูกสิ พี่แค่เหนื่อยใช่ไหม”* ฉันอยากให้มันเป็นแค่ความฝัน *“แล้วหนูจะบอกกับลูกๆว่ายังไงดี ลูกๆจะรู้สึกยังไง พี่จะรู้ไหมว่าหนูกลัวไปทุกอย่าง”* ในคืนแรก ลูกๆและญาติเดินทางมาจากโคราชมาถึงบ้านกลางดึก คำพูดแรกของลูกถามฉันว่า *“แม่ พ่ออยู่ไหน ทำไมพ่อไม่มารับพวกเรา”* มันจุกในอก แต่ร้องไห้ให้ลูกเห็นไม่ได้ *“พ่อไม่สบายนอนป่วยอยู่โรงพยาบาล พรุ่งนี้แม่พาไปรับนะ”* เช้าวันต่อมา ฉันพาลูกๆไปรับพ่อของเขา แต่ต้องไปรับพ่อที่ห้องศพแทน ระหว่างที่ลูกๆนั่งรอกันพร้อมหน้า ฉันรวบรวมความกล้า ความเข้มแข็งมากๆ นั่งคุกเข่าต่อหน้าลูก พร้อมกับบอกข่าวร้ายเรื่องพ่อของเขา ฉันและลูกต่างกอดกันร้องไห้ออกมา ฉันสงสารลูกจับใจ เหมือนโลกมันหยุดหมุน

ฉันจัดงานศพให้สามี ทำทุกอย่างสุดความสามารถ จัดงานให้สมเกียรติเป็นครั้งสุดท้าย เพื่อนสนิท ญาติๆ คนรู้จักและไม่รู้จัก ต่างส่งกำลังใจ โอบกอด บอกให้ฉันเข้มแข็ง อดทน เวลาจะช่วยรักษาใจให้ดีขึ้น ตลอด 1 เดือนหลังจากสามีจากไป ฉันมีอาการนอนไม่หลับ ตื่นกลางดึกทุกคืน ร้องไห้ทุกวัน ไม่อยากทำอะไร เจอใครที่ถามถึงเรื่องที่ผ่านมา ฉันก็ร้องไห้ ฉันรู้สึกอ่อนแอมาก ฉันทำใจยอมรับกับการสูญเสียไม่ได้ พอถึงจุดหนึ่งที่รู้สึกว่าร่างกายไม่ไหว ฉันตัดสินใจไปหาจิตแพทย์ ครั้งแรกที่เจอหมอ ได้บอกเล่าเรื่องราวต่างๆที่ผ่านมา น้ำตาก็ไหลอาบแก้มตลอดเวลา คุณหมอนั่งฟังเรื่องราวของฉันอย่างตั้งใจ แล้วบอกฉันว่า... **ชีวิตคนเราเปรียบเสมือนเรือลำน้อยที่ลอยอยู่กลางทะเล อาจจะมีคลื่นลม พายุ พัดพามากระทบเรือบ้าง เรืออาจจะรั่วบ้าง พังบ้าง เรายังซ่อมได้ แต่ถ้าเรือบรรทุกของหนักจนเกินไป เราขนทุกอย่างลงไปในเรือ เรือก็อาจจะจมลงได้ แต่ถ้าเราเลือกสละสิ่งของที่ไม่จำเป็นออกจากเรือไปบ้าง เรือก็ยังคงลอยไปได้ โดยที่ไม่จม เราไม่สามารถบรรทุกทุกอย่างขึ้นไปบนเรือได้ทั้งหมด เปรียบเสมือนชีวิตคนเรา เลือกที่จะปล่อยวาง อยู่กับความจริง อยู่กับปัจจุบัน** *“หมออยากให้ลองเอายาไปทานดูก่อนนะ”* ฉันถามหมอออกไป *“หมอคะหนูเป็น**ซึมเศร้า**หรือเปล่า หมอรู้ไหมหนูปฏิเสธตัวเองตลอด 1 เดือนที่ผ่านมาว่าตัวเองไม่ได้เป็นซึมเศร้า ทั้งๆที่เรารู้อยู่เต็มอกว่าอาการมันใช่”* วันแรกที่ได้ยาจากหมอไปฉันนั่งมองยาในมือแล้วร้องไห้ถามตัวเองว่า ฉันเป็น**ซึมเศร้า**จริงๆใช่ไหม ฉันร้องไห้กับตัวเองนานแค่ไหนไม่รู้ นึกถึงคำพูดของหมอ และบอกกับตัวเองว่าฉันต้องหาย ฉันจะต้องสู้ นอกจากใช้ยารักษา ฉันต้องใช้ใจรักษาตัวเองด้วย หลังจากวันนั้น ฉันตั้งใจทานยาสม่ำเสมอ บวกกับการการรักษาหัวใจ ฝึกใจคิดบวกเสมอ คงไม่มีใครโชคร้ายเสมอไป ในความโชคร้ายยังมีความโชคดีซ่อนอยู่เสมอ

ฉันได้กำลังใจจากลูกๆ จากครอบครัว พี่น้อง เพื่อนๆ จากคนรอบข้างที่โอบกอดและให้กำลังใจฉันเสมอ ฉันยังมีความหวังว่าฉันจะหายจาก**โรคซึมเศร้า** บางทีการได้เจ็บบ้าง การได้ร้องไห้บ้าง การได้รู้จักนั่งคอยบ้าง การได้นั่งเศร้ากับเรื่องราวที่ผ่านมาบ้าง อย่างน้อยก็ยังแสดงว่า**เรารู้สึกว่ายังมีชีวิตอยู่ ทุกๆเหตุการณ์ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตจึงเป็นบทเรียนให้ได้เรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน เรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตบางครั้งไม่ได้อยู่แค่ในความทรงจำ แต่กลับสร้างบาดแผลทางจิตใจให้กับเรา ฝังลึกลงไปในจิตใจ และทำให้เรารู้สึกเจ็บปวดทุกครั้งที่นึกถึง แต่..เราบอกกับตัวเองเสมอว่า ให้อยู่กับความจริง เดี๋ยวมันก็ผ่านไป....**

ขอบคุณ **โรคซึมเศร้า** ที่ทำให้ฉันกลับมารักตัวเอง มีสติ ปล่อยวาง ยอมรับความจริง ทำให้ฉันเข้มแข็ง อดทน กับทุกเรื่องที่ผ่านมา อาจจะทำไม่ได้ทั้งหมด แต่จะค่อยๆทำ ค่อยๆเรียนรู้ ยินดีที่ได้รู้จักนะ....**ซึมเศร้า**