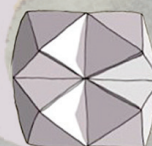


แสดงตนเพื่อช่วยประคับประคอง ผู้ที่เผชิญกับความเศร้าโศก

ความรู้ความเข้าใจเรื่องความเศร้าโศกเพื่อการเผชิญในชีวิตประจำวัน

ข้อแนะนำที่ช่วยทำให้เห็นความเศร้าโศก
เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของชีวิต



**DEATH
LITERACY**
Institute



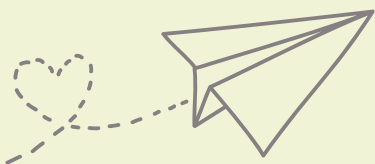
ศูนย์การุณรักษ์
Karunruk
Palliative
Care Center

แสดงตนเพื่อช่วยประคับประคอง ผู้ที่เผชิญกับความเศร้าโศก

ความเศร้าโศกเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และเป็นกระบวนการทางธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ ถึงกระนั้นเราก็มักไม่ตระหนักถึงความแน่นอนนี้ ยังรู้สึกไม่สบายยังคงไม่รู้ว่าจะตอบสนองอย่างไรกับผู้เผชิญกับความเศร้าโศก มีผู้คนจำนวนมากลงเอยด้วยการอยู่กับความเศร้าโศกอย่างมีเดمن เจ็บเหงา โดดเดี่ยว โดยไม่ได้รับการรับรู้ ไม่ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือ

ความรู้สึก/การแสดงออกที่พบบ่อยเมื่อเผชิญกับความเศร้าโศก

ได้แก่ รู้สึกโล่งใจ-ดีใจที่ความทุกข์ทรมานได้ยุติลงแล้ว เศร้าโศกอย่างลึกซึ้ง ปัสสาวะ-เก็บตัว โกรธนอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถกลับมาใช้ชีวิตประจำวัน (ไปทำงาน ไปโรงเรียน ทำกิจวัตรประจำวัน) คิดถึงการตายของผู้ที่จากไป (ว่าตายอย่างไร) พุดคุย จัดสำรับบนโต๊ะอาหารสำหรับผู้จากไปแล้ว เสียใจ รู้สึกผิด มีความหวังว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นได้ อ่อนล้าไม่มีเรี่ยวแรง ร้องไห้คร่ำครวญ ตื่นตกใจ ไม่รับรู้สิ่งแวดล้อมภายนอก รู้สึกเปล่าเปลี่ยว ทมดหวัง สับสน ทลงลืม บางครั้งคิดถึงการก้าวเดินไปข้างหน้า หัวเราะอารมณ์ดีผิดปกติ บางครั้งไม่ยอมอาหาร กระสับกระส่าย มีความรู้สึกรุนแรงในเรื่องความยุติธรรมและความสงบสุข พุดคุยเกี่ยวกับคนที่จากไปตลอดเวลา.....



ลองทบทวนตนเองด้วยคำถามต่อไปนี้

1. ในแวดวงชุมชนของคุณ ผู้คนมักแสดงออกถึงความเศร้าโศกอย่างไร?
2. โดยส่วนตัวของคุณ เมื่อเผชิญกับความเศร้าโศก ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์หรือช่วยคุณได้คืออะไร? และประสบการณ์ที่ไม่เป็นประโยชน์หรือไม่ช่วยให้ดีขึ้นคืออะไร?
3. ทำไมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะแสดงตัวตนในการช่วยเหลือผู้เผชิญกับความเศร้าโศก?



ความเศร้าโศกคืออะไร?

ประสบการณ์ที่เกิดจากการสูญเสีย (bereavement) คือ ประสบการณ์ที่เกิดจากการพรากจากบุคคลหรือของที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับเรา อาจเป็นคนที่รักหรือผูกพัน ส่วนใหญ่เกิดจากการเสียชีวิต

ความเศร้าโศก (Grief) คือปฏิกิริยาที่เกิดจากการสูญเสีย ความคิดความรู้สึกของเรา การตอบสนองทางกายที่เกิดจากการสูญเสีย รวมถึงประสบการณ์ในสังคม วัฒนธรรม ชุมชน จิตวิญญาณและศาสนาของเรา เราสามารถรู้สึกเศร้าโศกจากการสูญเสียคนที่รักจากความตาย หรือการสูญเสียสิ่งอื่นใด ด้วยก็ได้

การสูญเสีย (Loss) คือประสบการณ์ที่ของของเราอาจเป็น บุคคลหรือสิ่งของจากไปหรือถูกพรากไป ความรู้สึกเศร้าโศก เมื่อบางสิ่งจากไป ตัวอย่างเช่น การเสียชีวิตของคนที่รัก การตกงาน หรือแม้แต่การจากไปของสัตว์เลี้ยง

ความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นล่วงหน้า (Anticipatory Grief) เป็นความรู้สึกเศร้าโศกที่เกิดขึ้นก่อนเหตุการณ์การสูญเสีย จะเกิดขึ้น เพราะตระหนักว่าการสูญเสียจะต้องเกิดอย่างแน่นอนในเวลาอันใกล้ เช่นการเสียชีวิตจากการเจ็บป่วย หรือแม้กระทั่งการตระหนักว่าจะต้องเกิดการสูญเสียความสามารถในการไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

ความเศร้าเสียใจที่ไม่สามารถแสดงออก (Disenfranchised Grief) เป็นความเศร้าเสียใจที่เกิดจากการไม่สามารถเปิดเผยให้ผู้อื่นรับรู้ ไม่สามารถแสดง ความเศร้าโศกเสียใจอย่างเปิดเผยและไม่สามารถได้รับการ ประคับประคองจากบุคคลรอบข้าง ตัวอย่างเช่น ความเศร้าเสียใจหลังจากการฆ่าตัวตาย การเสียชีวิตของ สัตว์เลี้ยงที่เป็นที่รัก บ่อยครั้งที่ความเศร้าโศกจาก การฆ่าตัวตายมักไม่ได้รับการมองเห็น

ปัจจัยที่ที่มีผลต่อ ความเศร้าโศก

- ลักษณะการเสียชีวิต
- อายุของบุคคลนั้น
- ความสัมพันธ์กับบุคคลนั้น
- ความสูญเสียอื่นๆ
- การได้รับการประคับประคองหรือการเชื่อมโยง
- การตระหนักว่า “นี่เป็น ธรรมชาติของชีวิต”



ทักษะที่ควรฝึกฝน

“เมื่อฉันเห็นเพื่อนบ้านคนนี้เดินมาทางนี้ ฉันรู้สึกอึดอัดและจะรีบหลบเข้าบ้าน
ไม่ให้เธอเห็น เพราะเธอเอาแต่พูดถึงการเสียชีวิตของแม่เธอในโรงพยาบาล
ฉันไม่รู้จะสนทนากับเธออย่างไร”

การรู้ตัวตนของตนเอง (Self Knowledge)

ส่วนสำคัญที่ช่วยให้เราสามารถเป็นผู้ช่วย
ประคับประคองคนอื่นที่กำลังเศร้าโศกได้ คือ
การรู้จักตัวเองในแง่ของ

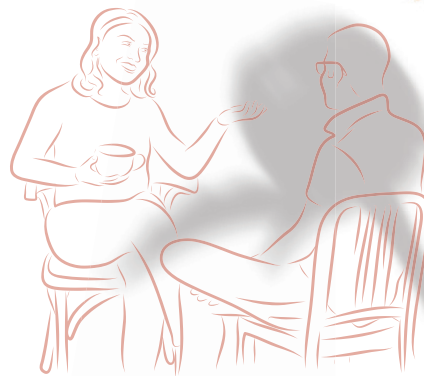
- ความนึกคิด (thoughts)
- ความรู้สึก (feelings) และ
- พฤติกรรมการแสดงออก (behaviors)

การตระหนักรู้ (Self Awareness)

รู้ธรรมชาติของตัวเองว่าเป็นคนเช่นไร
ปัจจัยอะไรที่ส่งเสริมให้เรามีพลัง อะไรที่ทำให้
เราไม่พอใจ และคุณค่าในตัวเราคืออะไร?

การคิดสะท้อน (Self Reflection) คือ
การปฏิบัติกับทวนตนเองว่า “เรารู้สึก
อย่างไร?” “เรามีปฏิกิริยาอย่างไรต่อคำพูด
ของคนๆ นั้น?” “ตอนนี้เกิดอะไรขึ้นกับเรา?”

การดูแลตนเอง (Self Care) การดูแลใส่ใจ
ตนเอง ย้ำเตือนตนเองถึงคุณค่าในตัว
ความกังวล ความต้องการ เป็นต้น
เมื่อเรารู้สึกกระปรี้กระเปร่า ปัจจัยต่างๆ
สอดคล้องลงตัว จะช่วยเราให้ทำ
การช่วยเหลือผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น



การฟังอย่างตั้งใจเป็นกุญแจสำคัญ

การฟังเพื่อทำความเข้าใจ ต่างจาก
การฟังเพื่อตอบสนอง

การใช้ประโยชน์ที่เปี่ยมด้วยความเมตตา:

แสดงความเห็นใจ “ฉันรับรู้ได้เลยว่า
คุณกำลังรู้สึกลำบากใจแค่ไหน”

ตอกย้ำความถูกต้อง “นี่เป็นเรื่อง
ธรรมดา”

ค้นหาให้มากขึ้น “พอจะเล่า (บอก)
รายละเอียดมากกว่านี้ได้ไหม?”

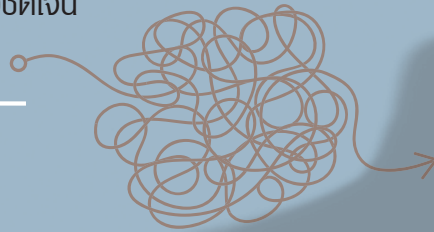


รูปแบบของความเศร้าโศก

การเรียนรู้รูปแบบของความเศร้าโศกซึ่งเป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบัน เป็นแผนที่ช่วยนำทางให้เราคาดเดาเกี่ยวกับความเศร้าโศก และการจะให้การช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกัน รูปแบบต่างๆ ที่เกี่ยวกับความเศร้าโศกมักพบสิ่งที่เหมือนกันคือ

1. ไม่มีกรอบเวลาชัดเจนของระยะเวลาความเศร้าโศก
2. แต่ละคนมีการแสดงออกของความเศร้าโศกที่แตกต่างกันเป็นปัจเจกบุคคล
3. มีความหลากหลายในการแสดงออกของความเศร้าโศกขึ้นกับบุคคลและวัฒนธรรม

เราได้รับการสอนมาว่าความเศร้าโศกเศร้ามี 5 ระยะเวลาอย่างชัดเจน แต่ในความเป็นจริงมันเป็นเช่นนี้....



ผู้ช่วยเผชิญความเศร้าโศก (อ้างอิง TEAR Model)

เรามักจะได้ประโยชน์จากการมีโอกาสช่วยประคับประคองคนที่กำลังเศร้าโศก การช่วยเหลือทำให้เราได้รับประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ต้องทำเมื่อเราประสบกับความเศร้าโศก

1. การได้รับการช่วยเหลือและเป็นเพื่อนในการยอมรับอย่างถ่องแท้ว่าการสูญเสียเกิดขึ้นแล้ว โดยการกล่าวถึงผู้เสียชีวิตโดยใช้ชื่อ ได้มีโอกาสเห็นร่างของผู้เสียชีวิต ทำความเข้าใจว่าเขาตายอย่างไร.....
2. ได้มีโอกาสซึมซับประสบการณ์ความเจ็บป่วยจากการสูญเสีย ร่วมเศร้าโศกเสียใจด้วย ดูภาพถ่ายของผู้ที่จากไปด้วยกัน ร้องไห้ไปด้วยกัน พุดคุยเกี่ยวกับผู้ที่จากไป
3. **ปรับตัว** ช่วยผู้ที่กำลังเศร้าโศกในการเรียนรู้ทักษะใหม่ เช่น การจัดบ้านใหม่ พบปะเพื่อนใหม่ เป็นต้น
4. **เริ่มต้นชีวิตใหม่** โดยหาหนทางในการดำเนินชีวิตใหม่ที่ยังคงมีความเชื่อมโยงกับผู้จากไป

การปลุกฝังสายสัมพันธ์กับผู้จากไปอย่างต่อเนื่อง เป็นสิ่งที่ช่วยได้มาก เช่น คิดถึง จดจำ หรือ พุดคุยด้วย แม้แต่สงสัยว่า “ในสถานการณ์นี้ ถ้าเป็นเขา เขาจะตัดสินใจอย่างไร ทำอย่างไร” เหล่านี้สามารถช่วยให้ก้าวผ่านความเศร้าโศก

1) กระบวนการสองด้านของความเศร้าโศก

การรู้สึกกลับไป-กลับมาระหว่างสองด้านคือ “ความรู้สึก (สูญเสีย)” และ “การกระทำ (ก้าวเดินต่อไป)” เป็นสถานการณ์ที่พบบ่อยมาก มันจะเป็นอย่างไรถ้าเรายู่กับด้านใดด้านหนึ่งอยู่ตลอดเวลา?? มันส่งผลให้เราอ่อนล้าหมดเรี่ยวแรง! การที่เรามีความรู้สึกกลับไป-กลับมาระหว่างสองด้านนี้ช่วยให้เราสามารถบูรณาการความเศร้าโศกของเรา

พุ่งเป้าไปที่ความสูญเสีย

คลื่นความรู้สึกของความเศร้าโศก
และเสียใจ โทษหา ความทรงจำ
การทวนระลึกถึง
การต่อสู้กับความเศร้าโศก

พุ่งเป้าไปที่การ

“ก้าวเดินต่อไป” กับชีวิต

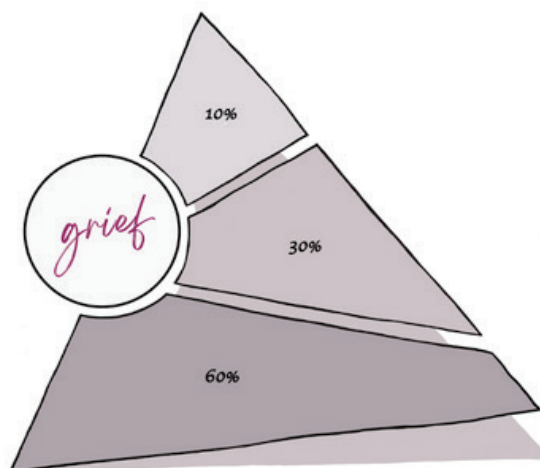
จดจ่อกับการทำกิจกรรมต่างๆ
ทำสิ่งใหม่ๆ เบี่ยงเบนความสนใจ
หลีกเลี่ยง

2) ความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจที่ซับซ้อน (complicated grief)

รู้สึกเสียใจ รู้สึกผิดโทษตัวเองตลอดเวลา เศร้าอย่างสุดซึ้งโดยไม่สามารถปลดปล่อยได้ หลีกเลี่ยงความเป็นจริงอย่างยาวนาน ไม่สามารถปลดเปลื้องจากเรื่องราวและความเจ็บปวด

3) ความเป็นจริงคือ

เราต้องการความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อนฝูง และผู้รอบตัวเรา เพื่อช่วยเราเผชิญกับความเศร้าโศก ซึ่งคือ ร้อยละ: 60 ของผู้เผชิญความเศร้าโศก ร้อยละ: 30 ต้องการความช่วยเหลือเพิ่มขึ้น จากกลุ่มช่วยเหลือผู้สูญเสีย และอีกร้อยละ: 10 ต้องการผู้เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษา



1) การนำมาสู่การปฏิบัติ

คนที่กำลังเผชิญกับความเศร้าโศกมักพูดว่า

“เมื่อไหร่ความรู้สึกเศร้าโศกจะหายไปซักที?”

“ฉันไม่สามารถจินตนาการชีวิตฉันเมื่อปราศจากเขา/เธอ”

“ฉันกินไม่ได้ นอนไม่หลับ - ฉันรู้สึกเหมือนกำลังจะเป็นบ้า”

“ฉันเหนื่อยเหลือเกิน”

“ฉันไม่สามารถหยุดคิดถึงความเศร้าโศกของฉัน ฉันรู้สึกเหมือนกำลังจะแตกออกเป็นเสี่ยงๆ”

“นี่ไม่ใช่ความจริง ฉันไม่เชื่อสิ่งที่เกิดขึ้น”

“ฉันจะกลับมาทำงานหรือใช้ชีวิตตามปกติอีกได้อย่างไร?”

....หลังการเรียนรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่พบได้บ่อยและเป็นประโยชน์จากการเรียนรู้รูปแบบความเศร้าโศก
ในแนวปัจจุบัน รวมถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อตัวเรา และเราจะแสดงตัวตนเพื่อให้การช่วยเหลือเพื่อน
ครอบครัว เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงานของเราเมื่อเขาต้องเผชิญกับความสูญเสียและความเศร้าโศกอย่างไร?

เราจะลองฝึกการฟังอย่างตั้งใจกับใคร รวมถึงการฝึกพูดประโยคที่เปี่ยมด้วยความเมตตา
หลังจากนั้นท่านจะคิดสะท้อนแตกต่างไปจากประสบการณ์เดิมหรือไม่?



2) ฝึกหัดคิดทบทวนตนเอง:

1. เมื่อมาถึงตรงนี้ คุณจะทำอะไร
ที่แตกต่างจากเดิมหรือไม่อย่างไร?
2. ในขั้นตอนต่อไปคุณจะทำอะไร
ที่แตกต่างออกไป หากคุณต้องแสดง
ตัวตนเพื่อช่วยเหลือใครสักคน
ที่กำลังเศร้าโศก



แสดงตนเพื่อช่วยประคับประคอง ผู้ที่เผชิญกับความเศร้าโศก

ความรู้ความเข้าใจเรื่องความเศร้าโศกเพื่อการเผชิญในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะที่ช่วยทำให้เห็นความเศร้าโศกเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของชีวิต

การแสดงตนเพื่อช่วยประคับประคอง
ผู้ที่เผชิญกับความเศร้าโศกเป็นโครงการ
ย่อยของ Bereavement Companions
Program ซึ่งเป็นโครงการระดับประเทศที่
ร่วมกันพัฒนาระหว่าง Mission Better
Tomorrow และ Institute of Palliative
Medicine ใน Kerala, India และ Death
Literacy Institute, Australia ขณะนี้
มีการดำเนินการใน Australia, India,
Bangladesh และ Thailand

ติดต่อเรา

kerrie@deathliteracy.institute

www.deathliteracy.institute



**DEATH
LITERACY**
Institute

