

การรับรู้จิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้าชาย

นริสา วงศ์พนารักษ์ ปส.ด*, ปานรดา บุญเรือง พย.ม**, สมพร รุ่งเรืองกลกิจ ปส.ด***

*กลุ่มวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม 44150

**โรงพยาบาลรัตนารักษ์ขอนแก่น กรมการแพทย์ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40000

***ภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

Abstract: Perceptions of Spirituality among Male with Amphetamine Dependence

Wongpanarak N*, Boonruang P **, Rungreangkulkij S***

*Department of Mental Health and Psychiatric Nursing, Faculty of Nursing, Mahasarakham University, Kantharawichai, Mahasarakham, 44150

**Thanyarak Khon Kaen Hospital, Department of Medical Services, Mueang Khon Kaen, Khon Kaen, 40000

*** Department of Mental Health and Psychiatric Nursing, Faculty of Nursing, Khon Kaen University, Mueang Khon Kaen, Khon Kaen, 40002

(E-mail narisa.msu@gmail.com)

This qualitative study aims to describe the spiritual perception in males with amphetamine dependence. There were 30 participants who were patients being treated for amphetamine dependence. Data were collected by using 4 focus groups and selected 6 key informants to in-depth interviews. Data were analyzed by content analysis. Three main findings were as follows: 1) the meaning of the spirit: being a will to live, establishing hope and self-confidence, and being awareness 2) the importance of the spirit: want to abstinent drugs, and want to be good guy and change to better life, and 3) Sources of spiritual strengthening: oneself, close person, and the healthcare providers. The findings from this study indicated that healthcare providers should implement strengthening belief in spirit and develop spiritual strengthening practice program for people with amphetamine dependence. The program should provide activities which promote inspiration, hope and self-confidence, and mindfulness in order to prevent repeated amphetamine use.

Keywords: Perception of spirituality, Male with amphetamine dependence

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้จิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้าชาย ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ติดยาบ้าชายที่เข้ารับการรักษาจำนวน 30 ราย เก็บข้อมูลโดยวิธีการสนทนากลุ่ม 4 กลุ่ม แล้วคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 6 ราย มาทำการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา มีข้อค้นพบจากงานวิจัย 3 ประเด็นหลัก คือ 1) ความหมายของจิตวิญญาณ ประกอบด้วย เป็นพลังชีวิต เป็นการสร้างความหวังและความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นความมีสติรู้ตัว 2) ความสำคัญของจิตวิญญาณ ประกอบด้วย ทำให้อยากหยุดเสพยา ทำให้อยากเป็นคนดีและอยากเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และ 3) แหล่งของความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ประกอบด้วย จากตนเอง คนใกล้ชิด และผู้ให้บริการด้านสุขภาพ ผลการศึกษาครั้งนี้ ชี้ให้เห็นว่า ผู้ให้บริการด้านสุขภาพควรให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างความเชื่อในจิตวิญญาณ และพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสำหรับผู้เสพยาบ้าชาย โดยมีกิจกรรมที่ส่งเสริมแรงบันดาลใจ ความหวังและความเชื่อมั่นในตนเอง และพัฒนาความมีสติซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการหวนกลับไปใช้ยาบ้าอีก

คำสำคัญ: การรับรู้จิตวิญญาณ ผู้ติดยาบ้าชาย

บทนำ

การแพร่ระบาดของยาเสพติดโดยเฉพาะยาบ้า เป็นปัญหาในระดับโลก และส่งผลกระทบต่อหลายด้านต่อคนในประเทศ การติดสารเสพติดในมิติหนึ่งก็คือ โรคของความเสื่อมถอยทางจิตวิญญาณ¹ ซึ่งผู้ติดยาบ้าเป็นผู้ที่มีความเสื่อมถอยหรือความอ่อนแอของมิติทางจิตวิญญาณด้วย ผู้ติดยาบ้าถูกจัดว่ามีอาการเสพติดทางจิตใจมากกว่าทางร่างกาย การรักษาด้วยยาจึงเป็นแบบการรักษาประคับประคองตามอาการ ส่วนการบำบัดทางจิตสังคมจะใช้แบบใดขึ้นกับแต่ละราย หลังบำบัดไปแล้วกลับพบว่าผู้ติดยาบ้าส่วนใหญ่ยังมีประสบการณ์เล็กน้อยสำเร็จ และไม่มีความมั่นใจว่าจะเลิกได้สำเร็จ แล้วยังกลับไปเสพยาบ้าซ้ำ²⁻³ มีการศึกษาที่พบว่า หลังได้รับการบำบัดด้านจิตวิญญาณ สามารถลดการกลับไปเสพยาบ้าหรือหยุดการเข้ายาได้ยาวนานขึ้นคือ หยุดเสพยาได้เมื่อติดตามครบ 3 เดือน ถึงร้อยละ 98.1⁴ กล่าวได้ว่า มิติด้านจิตวิญญาณมีความสำคัญต่อการหยุดเสพยาในผู้ติดยาบ้า

การให้ความหมายจิตวิญญาณมีความแตกต่างกันตามประสบการณ์ การรับรู้ สังคม วัฒนธรรม ความเชื่อของแต่ละบุคคล จิตวิญญาณเป็นแก่นของชีวิต ทำให้มนุษย์มีเหตุผล รู้จักควบคุมอารมณ์ มีความคิดริเริ่ม นอกจากนี้ จิตวิญญาณยังมีมิติของความสัมพันธ์คือบุคคลตระหนักในคุณค่าหรือบทบาทของตนในครอบครัว สังคม และมีปฏิสัมพันธ์ต่อเพื่อนมนุษย์

สิ่งแวดล้อม ช่วยให้บุคคลก้าวผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่างๆ⁵ จึงเป็นพลังที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตจิตใจ ให้ความหมายที่สำคัญแก่ชีวิต เป็นความต้องการความรักและต้องการแสดงความรักต่อผู้อื่น ต้องการความหวังและการสร้างสรรค์⁶⁻⁸ จิตวิญญาณเป็นพลังอำนาจเหนือตนเอง เป็นพลังอยู่ภายในตน เป็นการค้นพบตนเอง สัมพันธภาพ และการตระหนักต่อสิ่งแวดล้อม⁹ กล่าวได้ว่าจิตวิญญาณมีความสำคัญต่อผู้ติดยาบ้า หากบุคคลมีจิตวิญญาณจะอยากเลิกยาและอยากเปลี่ยนแปลงในตนเอง จิตวิญญาณที่เข้มแข็งเป็นแรงผลักดันให้เกิดพลัง กำลังใจ แรงบันดาลใจ มีความหวังจะคิดถึงอนาคตและมีเป้าหมาย ทำให้รู้สึกมีคุณค่า ชีวิตมีความหมายต่อตนเองและคนอื่น มีสติรู้ตัว สามารถกำกับและควบคุมตนเอง จิตวิญญาณที่เข้มแข็งจึงมีความสำคัญต่อผู้ติดยาบ้าในแง่ของการทำให้อยากเปลี่ยนแปลงตนเองและหยุดเสพยาได้ในทางกลับกัน จิตวิญญาณที่อ่อนแอทำให้ผู้ติดยาบ้ามีความกลัว ละอาย โกรธ และรู้สึกผิด นับถือตนเองลดลง ขาดความเข้มแข็งภายในตน ไม่สมดุลทางจิตใจ ขาดแหล่งยึดเหนี่ยวจิตวิญญาณ ขาดการยอมรับตนเอง ขาดความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ไม่เข้าใจธรรมชาติของชีวิต สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความทุกข์ เกิดความรู้สึกลบ อารมณ์เศร้าหมองและซึมเศร้า ทำให้ผู้ติดยาบ้ามีบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน อ่อนไหวตามอารมณ์และสภาพการณ์ที่เปลี่ยนไป¹⁰⁻¹¹ จิตวิญญาณที่อ่อนแอทำให้ต้องพึ่งพาการเสพยาบ้า ไม่มีพลังเพียงพอในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ในทางที่ดี จนกระทั่งนำไปสู่การกลับไปเสพยาบ้าซ้ำ และไม่สามารถหยุดการเสพยาได้

ดังนั้น คณะผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาการรับรู้จิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้าชาย มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายความหมายของจิตวิญญาณ ความสำคัญของจิตวิญญาณ และการสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ตามการรับรู้ของผู้ติดยาบ้า นำมาสู่ความเข้าใจโลกทัศน์และมุมมองของผู้ติดยาบ้า แล้วนำข้อค้นพบที่ได้มาวางแผนให้การดูแลผู้ติดยาบ้าชายที่สอดคล้องกับบริบทของเขาต่อไป

วัตถุประสงค์และวิธีการ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลักมีจำนวน 30 ราย ประกอบด้วย ผู้ติดยาบ้า ที่เข้ารับการรักษา จำนวน 16 ราย ผู้ติดยาบ้าที่อยู่ในระยะติดตามหลังการบำบัด จำนวน 8 ราย และผู้ติดยาบ้าที่หยุดยาบ้าได้มากกว่า 1 ปี จำนวน 6 ราย โดยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติตรงตามที่กำหนด แพทย์วินิจฉัยว่าเป็น Amphetamine dependence ยินดีเข้าร่วมการศึกษา ไม่มีปัญหาการสื่อสาร ไม่มีอาการทางจิต เก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือนตุลาคม พ.ศ. 2558 ถึงมิถุนายน พ.ศ. 2559 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ใช้แนวคำถามในการสนทนากลุ่มและแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก แนวคำถามประกอบด้วยประเด็นของคำถามหลักเกี่ยวกับ 1) ความหมายของจิตวิญญาณ 2) ความสำคัญของจิตวิญญาณ และ 3) การสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ตามการรับรู้ของผู้ติดยาบ้า ผู้ศึกษาพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม นำแนวคำถามหลักและแนวทางการถามนี้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน พิจารณาความครอบคลุมของคำถามในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้จิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้าชาย จนได้ข้อสรุปที่ชัดเจนจึงได้นำไปทดลองใช้สัมภาษณ์ผู้ติดยาบ้าชายที่มีลักษณะคล้ายผู้ให้ข้อมูลหลักของการศึกษานี้ บันทึกและวิเคราะห์ความเหมาะสม ความยากง่ายของภาษา หลังการทดลองใช้ได้ปรับทั้งคำถามและแนวทางการถามเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก และความเป็นไปได้ในสถานการณ์จริง เตรียมผู้ร่วมศึกษาและผู้ช่วยจดบันทึก ทำความเข้าใจแนวทางสนทนากลุ่มและแนวทางสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้เกิดความเข้าใจชัดเจนและไม่หลงประเด็น การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม กลุ่มละ 6 - 8 คน จำนวน 4 กลุ่ม ใช้เวลาในการสนทนากลุ่มประมาณ 60 - 90 นาที พร้อมบันทึกเทปการสนทนากลุ่ม และใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลหลักที่คัดเลือกมาจากผู้ให้ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มที่มีประสบการณ์และสามารถให้ข้อมูลเชิงลึกได้ดี จำนวน 6 คน โดยใช้เวลาครั้งละ 60 - 90 นาที วิเคราะห์ข้อมูล

โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกมาจำแนกและจัดหมวดหมู่ใหม่ เพื่อให้เกิดข้อค้นพบในมุมมองใหม่และมีความลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น โดยมีขั้นตอนดังนี้¹² 1) ผู้ศึกษาถอดเทปการสนทนากลุ่มและถอดคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย จัดบันทึกคำต่อคำ ประโยคต่อประโยค ใส่รหัสแต่ละบรรทัด 2) ผู้ศึกษาได้พิจารณาคำหรือวลี หรือพิจารณาเป็นกลุ่มคำหรือเป็นบรรทัดเพื่อพิจารณาหาความหมายของข้อความที่แสดงถึงการรับรู้จิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้าชาย แล้วใส่รหัสไว้เพื่อจัดหมวดหมู่ 3) ผู้ศึกษานำข้อมูลที่แยกย่อยแต่ละส่วนแล้วจัดประเภทของข้อมูล เปรียบเทียบหาความแตกต่าง ความเหมือน และความขัดแย้งของข้อมูล ค้นหาข้อมูลที่มีความสัมพันธ์กันเพื่อเชื่อมโยงเข้าหากันอย่างเป็นระบบ ทำให้เข้าใจความหมาย ความรู้สึกนึกคิด ทิศนคติ และการรับรู้ของผู้ติดยาบ้า และ 4) นำข้อมูลที่จัดหมวดหมู่ใหม่มาตรวจสอบความถูกต้องของความหมาย เพื่อสรุปอธิบายถึงการรับรู้จิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้าชาย จำแนกวิเคราะห์ตามประเด็นคำถามการวิจัย แล้วสร้างข้อสรุปสุดท้ายเมื่อข้อมูลลุ่มตัว การวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว ดำเนินไปพร้อมกันกับการเก็บข้อมูล ทีมวิจัยได้ตรวจสอบร่วมกันในการแปลความหมายของข้อมูล หากมีความเห็นไม่ตรงกัน นำข้อมูลจากการถอดเทปมาอ่านทวนซ้ำด้วยกัน จนได้ความเห็นที่ตรงกัน การศึกษานี้ได้ผ่านคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ผล

ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ติดยาบ้าชาย จำนวน 30 ราย อายุเฉลี่ย 26.7 ปี มีสถานภาพสมรสโสดร้อยละ 56.7 อาชีพรับจ้างร้อยละ 40.0 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นร้อยละ 40.0 รายได้เพียงพอ แต่ไม่เหลือเก็บร้อยละ 40.0 เริ่มเสพยาบ้าเมื่ออายุเฉลี่ย 15.2 ปี ร้อยละ 60.0 เคยใช้ยาเสพติดชนิดอื่นร่วมด้วย เป็นการใช้กัญชา ร้อยละ 83.3 เคยหยุดเสพยาบ้าระยะเวลาเฉลี่ย 3 เดือน สาเหตุที่กลับมาเสพยาบ้าอีกคือ อยู่กับเพื่อนหรืออยู่ในสถานที่ที่ยาบ้าหาง่าย ร้อยละ 60.0 ผลการศึกษาจากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้ข้อค้นพบสามารถแยกแต่ละประเด็นได้ดังนี้

1. ความหมายของจิตวิญญาณ

ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่สะท้อนความหมายของจิตวิญญาณว่าเป็นพลังชีวิต เป็นการสร้างความหวังและความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นความมีสติรู้ตัว ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนหนึ่งสะท้อนว่าจิตวิญญาณเป็นเรื่องที่อธิบายด้วยคำใดตรงไปตรงมาได้ยาก ทุกคนรับรู้ได้ว่ามีอยู่ในตนเองเป็นสิ่งที่อยู่ภายในและเป็นพลังในทางบวก

1.1 เป็นพลังชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลหลักสะท้อนว่าจิตวิญญาณเป็นพลังชีวิตที่ผลักดันจากภายใน มีอยู่ข้างในตัวคนของทุกคน เป็นแรงบันดาลใจสำคัญ คนที่มีจิตวิญญาณเข้มแข็งจะสามารถอยู่ได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องพึ่งพาการใช้ยาเสพติด ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“จิตวิญญาณ มันเป็นสิ่งที่อยู่ข้างในตัวคนเรานั้นแหละ ทุกคนมันมีอยู่แล้วสิๆ พอมีจิตวิญญาณก็จะทำให้คนคนนั้นทำอะไรออกมาได้ดี ถ้าจิตวิญญาณเราเข้มแข็ง เราก็จะมีแรงบันดาลใจ อยากทำอะไรๆ เพื่อตัวเองเพื่อครอบครัวได้” (FG2)

“ก็เหมือนอย่างอาจารย์เฉลิมชัย คนที่วาดภาพ คือ เขาวาดแบบมีจิตวิญญาณ เขามีจิตวิญญาณข้างใน ทำงานจากข้างในออกมา คือ มันทำให้รู้สึกอีกทีในใจ พอทำอะไรแบบมีจิตวิญญาณ มันเหมือนมีแรงผลักดันข้างใน มันก็อยากทำอะไรมากมาย ทีนี้พอเราดูเขา ก็เกิดแรงจากข้างในมันมีพลังขึ้นมา” (FG3)

“ก็คือ ยกตัวอย่างนะ ถ้าเราอยากเลิกมัน คือเลิกยาเราต้องมีแรงบันดาลใจก็เหมือนที่เขาว่า แต่ถ้าของเราเองข้างใน คือเราต้องอยากทำจากตัวเราเอง ทำมาจากตัวตนข้างในจริงๆ” (ID2)

“มันเป็นเหมือนกับสภาวะที่อ่อนแอ เราก็จะเข้าไปหา ยาเสพติดเพื่อที่จะกลบความรู้สึกอ่อนแออันนั้นไว้ แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่รู้สึก ว่าจิตวิญญาณที่ถูกเติมเต็ม จะทำให้มีพลังชีวิตที่ดีคือรู้สึก ว่าตัวเราเองแข็งแรง จากภายใน อยู่ได้ด้วยตัวเองโดยที่มีความสุขจากตัวเอง ไม่ใช่ความสุข จากการใช้ยาเสพติดอีกต่อไป” (ID3)

1.2 เป็นการสร้างความหวังและความเชื่อมั่นในตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลหลักสะท้อนว่า จิตวิญญาณ เป็นการสร้างความหวัง และความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นความเชื่อว่าเป็นไปได้ในอนาคต เป็นแรง ผลักดันให้ชีวิตดำเนินไป มีเป้าหมายชีวิต มีกำลังใจ มีความเข้มแข็ง เกิด ความศรัทธา เกิดความเชื่อว่าเป็นไปได้ ทำให้เกิดความมุ่งมั่น ตั้งใจ มีความ พยายาม มีความอดทน ต่อสู้กับอุปสรรคในชีวิตเพื่อตนเองและคนที่รัก ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“จิตวิญญาณคือการดำรงชีพให้อยู่แบบเข้มแข็งในสังคมให้ได้ ไม่ต้องพึ่งพิงสิ่งช่วยเหลือหรือสิ่งกระตุ้นอย่างอื่น ให้เราเป็นคนที่มีแรงจูงใจ ไม่กลัวอะไร เราเชื่อมั่นในตัวเราได้ เพราะที่ผ่านมาเราเจอสิ่งร้ายๆ ในชีวิต ต้องผ่านให้ได้” (FG1)

“มันเหมือนเป็นความรู้สึกดีๆ คอยเป็นพลังให้เราทำอะไร เพื่อตัวเอง เพื่อคนที่รักเราที่รอเราอยู่ข้างนอก ผมตั้งใจไว้แล้วว่าต้องทำให้ได้ มาอยู่ที่นี่ต้องคิดถึงพ่อแม่ที่ลาบากกับเราให้มากๆ ยังไงเค้าก็รักเราเสมอ เราต้องทำให้เค้าภูมิใจให้ได้ ผมคิดว่ามันเป็นสิ่งที่ดีคอยช่วยให้เรามีพลังมากขึ้น อดทนกับทุกอย่างได้มากขึ้น” (FG2)

“พอมิจิตวิญญาณขึ้นมา เหมือนมีแรงอะไรสักอย่างทำให้ เราทำอะไรก็ได้ แบบมีกำลังใจบอกไม่ถูก มันเหมือนทำให้เรามีความเชื่อ เรามั่นใจ เกิดความศรัทธาตัวเองขึ้นมา การจะเลิกยา มันยากนะ แต่เรา ก็อยากทำ ตั้งใจทำ ยากแค่ไหนเราก็จะพยายาม คือมันอยากไปถึงเป้าหมาย ที่หวังไว้ละ อย่างน้อยก็เพื่อตัวเอง” (ID1)

“เหมือนเราหวังไว้ว่าเราจะเลิกมันให้ได้ พอเราตั้งเป้าของ เราไว้ เราก็ต้องเชื่อว่าตัวเราต้องเลิกได้ แล้วที่นี่ เราก็จะพยายามทำตัวเรา เองให้ไปถึงสิ่งที่เราหวังไว้ใจ เราก็คงหวังเอาไว้ว่าเราต้องทำได้สำเร็จ มันเหมือน เป็นอะไรที่อยู่ในตัวเรา ที่ทำให้เรามั่นใจมากขึ้น” (ID2)

“รู้สึกดีกับตัวเองอยู่นะ มาอยู่ที่นี่ อะไรหลายอย่าง กฎระเบียบ บรรยากาศ พอแบบอยู่มาสักพัก เหมือนมันใจมากขึ้น มีกำลังใจดี คือ มันเหมือนเรามองเห็นภาพอนาคต เห็นภาพเราในวันข้างหน้า คือมัน มีเป้าหมาย เดิมไม่เคยคิดอะไรกับตัวเอง จะเป็นจะตายก็ไม่สน ทุกวันนี้ ถ้ายังมีคนคอยสนับสนุน ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือดี คิดว่าเราจะมิจิตวิญญาณ ดีขึ้น เหมือนว่ามันมีแรงทำให้ตั้งใจ มีพลังที่จะเปลี่ยนตัวเอง และอดทนกับ ทุกอย่างได้มากขึ้น ผมก็อยากทำให้ได้นะ” (ID4)

1.3 เป็นความมีสติรู้ตัว

ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่อธิบายว่า จิตวิญญาณเป็นความ มีสติรู้ตัว ระลึกได้ รู้คิด ถูกคิดขึ้นได้ ควบคุมตนเองได้ และคอยกำกับตนเอง ให้ถึงเป้าหมาย ไม่พลั้งเผลอ ยับยั้งชั่งใจได้ ทำให้เริ่มคิดเรื่องผิดชอบชั่วดี ความมีสติช่วยให้จัดการปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“ผมเคยรับราชการแห่งหนึ่ง ตัดยาแล้วไม่สนใจงาน ชีวิตพัง ร้างพัง ไทรม ถูกให้ออกจากงาน มาบ่บัดครั้งนี้ครั้งที่ 2 แล้ว ตัดสินใจ อยู่ระยะยาว เพราะเรารู้ว่า เราควบคุมการเสพของเราเองไม่ได้ ผมเชื่อ คำแนะนำของพี่พยาบาลที่แนะนำว่า เราควบคุมตัวเองไม่ได้ก็ต้องให้คนอื่น คอยควบคุมเราก่อน จนเราเข้มแข็งพอที่จะเจอกับปัญหาต่างๆ ได้ เราก็คอย ออกจากการรักษา ตอนนั้นผมก็เลิกเสพยามานานกว่า 2 ปีแล้ว ผมจึงเชื่อว่า เมื่อไรที่จิตวิญญาณเราเข้มแข็ง เราก็จะมีพลังเปลี่ยนแปลงมันได้ คำว่า จิตวิญญาณเข้มแข็งคือมีพลัง มีอะไรเข้ามาในชีวิต เราก็มีสติพอ ไม่ผลิผลาม ไม่ใช้อารมณ์ เราก็จะผ่านมันไปได้” (FG3)

“จิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่แสดงความเป็นคนคนนั้น พุดง่าย ๆ ว่าจิตวิญญาณเป็นผู้กำกับให้คนมีความรู้สึกนึกคิด ทำให้คนเราทำสิ่งต่างๆ

อย่างผมนี่ ตอนเสพยาไม่รู้ตัวหรอก มันขาดสติ ควบคุมไม่ได้ คนเสพยา จิตวิญญาณอ่อนไปแล้ว ที่นี้ใจมันอ่อนง่ายเชื่อคนง่าย ถูกชักจูงง่าย” (ID2)

“สติด้วยครับ ต้องมีสติ สติมาปัญญาเกิด สติเกิดเกิดปัญหา เหมือนที่ผ่านมาเสพยาที่เรา สติไม่มีปัญญาไม่เกิด พอเราได้ทบทวนตัวเอง พอเรามีการอยู่หนึ่ง อยู่กับตัวเอง ทำให้เราได้สติได้คิด บางวันพอได้สวดมนต์ ทำสมาธิ ก็คิดไปนะ มันมีเวลาได้คิด ค่อยๆ นึกถึงภาพตัวเอง ความนิ่งมัน ทำให้เราคิดอะไรออก ทุกอย่างจะค่อยๆ แก้ปัญหา” (ID1)

“มีปัญหามากๆเลยกับแม่ คือตอนนั้นอารมณ์มันเดือดมาก ก็เลยวิ่งไปที่ป่าลึกๆ และนั่งอยู่ตรงนั้นทั้งวันก็เลยได้ทบทวนตัวเอง แล้วก็ ได้สงบสติอารมณ์ตัวเอง เราก็เห็นว่าอารมณ์ที่เดือดอยู่มันสงบแล้วก็เย็นลงได้ เหมือนกับอากาศรอบตัวที่มันเย็นๆ มันเหมือนทำให้รู้สึก รู้ตัว พอสติมา มัน ก็คิดได้” (ID2)

2. ความสำคัญของจิตวิญญาณ

ผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนสะท้อนว่าจิตวิญญาณมีความสำคัญอย่าง มากในแง่ของการทำให้อยากหยุดเสพยา ทำให้อยากเป็นคนดีและอยาก เปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีขึ้น ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

2.1 ทำให้อยากหยุดเสพยา

ผู้ให้ข้อมูลหลักสะท้อนว่า จิตวิญญาณมีความสำคัญ คือ ทำให้อยากหยุดเสพยาได้เพราะจิตวิญญาณเป็นสิ่งกำหนดการกระทำ ของมนุษย์ เมื่อมีจิตวิญญาณดีทำให้มนุษย์ทำเรื่องดี มีสติ คิดได้ อยากรู้ เสพยา อยากรู้ชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิมคือไม่ไปทาสยาเสพติด และไม่ เป็นแบบคนเดิมตอนติดยา ทำให้อยากเป็นคนที่ดีกว่าเดิมมีความหมายต่อคนที่รัก ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“ถ้าพูดคำว่าจิตวิญญาณ ผมว่ามันสำคัญกับคนเรานะ มันอยู่ในจิตใต้สำนึก คือ สติ ปัญญา ที่ทำให้คนนั้น รู้ผิดชอบชั่วดี ตอนเรา ติดยามันก็จิตใต้สำนึกไม่มี ไม่รู้ผิด เสพจนบ้า ตอนนี้เหมือนเรามีสติ เราเริ่ม อยากรู้เปลี่ยนตัวเอง อยากรู้มากที่สุด ก็คืออยากรู้มีค่า มีความหมายต่อคน ในครอบครัว” (FG3)

“จิตวิญญาณสำคัญมากๆ นะ ผมว่าจิตวิญญาณเป็นสิ่ง ที่กำหนดให้คนคนนั้นทำดี ทำชั่ว คนที่จิตวิญญาณดีเขาก็ทำเรื่องดี ผมว่าเขา คงไม่ไปยุ่งกับยาแล้วก็คงอยากจะทำอะไรดีๆ เขาจะไม่ทำชั่วหรอก แล้วคน ที่จิตวิญญาณแย่ๆ หรือไม่มีจิตวิญญาณก็จะทำอะไรๆ เห็นหันหันหันหัน ขาดสติ ขาดการยั้งคิด เมื่อก่อนผมนะอะอะอะไรก็ใช้กำลัง ใช้อารมณ์ ไม่มีเหตุผล เพราะเราตกเป็นทาสของยา หงุดหงิดง่าย หุนหันพลันแล่นบ่อยๆ ทุกอย่าง ในชีวิตมันแย่ ผมย้อนกลับมามอง คราวนี้ก็อยากจะทำกับมันแล้ว มาอยู่ที่นี่ ก็อยากทำสำเร็จ” (ID1)

2.2 ทำให้อยากเป็นคนดีและอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง ไปในทางที่ดีขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่พูดตรงกันว่าจิตวิญญาณมี ความสำคัญคือ ทำให้อยากเป็นคนดีและเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี จิตวิญญาณทำให้มีสติขึ้น เกิดการรู้ตัว รู้คิด คิดได้ เกิดพลังขึ้น และมีความมุ่งมั่นตั้งใจอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นคนดี อยากรู้เริ่มต้นชีวิตใหม่ เพื่อกลับไปอยู่พร้อมหน้าครอบครัว ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“ตอนที่ผมเสพยา ผมไม่เคยคิดถึงหน้าลูกหน้าเมีย ไม่เคย สนใจใคร งานการผมไม่ทำ ผมเหมือนคนลึนลิด ลึนลิด ชีวิตช่วงที่ผ่านมา แทบล้มละลาย ถามว่าอยากเลิกยาใหม่ อยากเลิกครับ แต่มันเอาชนะความ อยากรู้ไม่ได้ เหมือนหลายๆ คนพูด ตกเป็นทาสยาอย่างถอนตัวไม่ขึ้น ถูกจับ มาแรกๆ ก็ยังไม่คิด อยู่ไปวันๆ จนวันหนึ่ง เห็นคนงานก่อสร้างเขาทำงาน ก็กลับมาย้อนคิดถึงตัวเอง ถ้าเราตั้งใจทำงาน ถ้าเราไม่ติดยา เราคงได้อยู่ พร้อมหน้าพร้อมตากันกับลูกเมีย พอได้สติพอได้คิดแบบนี้ มันเหมือนมีแรง มีกำลังใจอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง” (ID4)

“ผมก็เช่นกัน ผมเคยถูกผู้หญิงที่กำลังจะแต่งงานบอกเลิก ผมเสียใจมาก กินเหล้ามาเลย งานที่เคยทำก็ไม่สนใจ พอมาที่นี่ พอมีสติ

มาคิดได้ ผมตั้งใจว่าผมจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ ผมจะใช้ที่นี่เป็นที่พัก เหยี่ยวยาตัวเองให้แข็งแรง และพร้อมที่จะกลับไปทำไร้อัยของผมนต่อไป” (ID5)

3. แหล่งของความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ

ผู้ให้ข้อมูลหลักอธิบายแหล่งของความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ โดยสะท้อนมุมมองของตนเองว่า จิตวิญญาณมีความสำคัญอย่างมากต่อผู้ติดยาบ้าคือทำให้อยากหยุดเสพยา อยากเป็นคนดีและอยากเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น จึงมีผลอย่างมากต่อความสำเร็จของการหยุดเสพยาเสพติดและเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ ถึงแม้ว่าจิตวิญญาณจะเป็นสิ่งที่อยู่ภายในแต่สามารถสร้างขึ้นมาได้ โดยแหล่งของความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณมาจากตนเอง คนใกล้ชิด และผู้ให้บริการด้านสุขภาพ ดังตัวอย่างคำพูด

3.1 จากตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลหลักสะท้อนว่า แหล่งของความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณมาจากตนเอง ด้วยการรักตนเอง คิดถึงตัวเอง เมตตาตนเอง ดูแลตนเอง ทบทวนตนเอง มีความเชื่อและความศรัทธาในตนเอง มีเป้าหมาย มุ่งมั่นจริงจังที่จะหยุดเสพยาและอยากทำให้ตนเองมีชีวิตที่ดีขึ้น ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“ต้องมีเป้าหมายครับ เป้าหมายในชีวิตสำคัญ เพราะมันคือเข็มทิศนำชีวิต ไม่ให้เดินผิดทาง เพราะที่ผ่านมาเราไม่คิดถึงตัวเองตามคนอื่น ตามเพื่อน เราอยากให้คนอื่นยอมรับในตัวเรา เราถึงใช้ชีวิตตามคนนั้นคนนี้ มันก็เหนื่อย ไม่เป็นตัวของตัวเองด้วย...มาตอนนี้ เราได้คิดกลับมามองดูตัวเอง ดูแลตัวเองมากขึ้น ไม่ทำอย่างที่ผ่านมา” (FG1)

“ผมเห็นด้วยตามที่กึ่ง (นามสมมติ) พูด ต้องมีเป้าหมาย และต้องมีความมุ่งมั่น จริงจังด้วยครับ มีเป้าหมายอย่างเดียวไม่พอ เราต้องมุ่งมั่น รักตัวเองให้พอ คิดถึงคนที่เรารัก ด้วยอย่าทำให้เขาผิดหวัง และเสียใจกับเราอีก” (FG1)

“ต้องรักตัวเองให้มากพอ เมื่อก่อนเราประชด โกรธก็เสพยา ไม่พอใจก็เสพยา เครียดก็เสพยา มันไม่รักตัวเอง อะอะอะไรก็มาลงที่ตัวเอง อยากให้พวกเรารักตัวเอง อะอะไรไม่ดีก็ไม่เอามาทำร้ายตนเอง ดูพ่อแม่ผมที่ให้โอกาสผม เพราะเขาเชื่อว่า ผมเคยเป็นเด็กดีมากก่อน เวลาพูดถึงแม่ที่ไรผมน้ำตาจะไหลทุกที ...คิดแล้วก็สงสารแม่ ผมทำให้แม่ร้องไห้ ไรก็ครั้ง แต่ทุกครั้ง แม่ก็บอก เอาใหม่นะลูก แม่เชื่อว่าลูกทำได้ แม่ยังไม่หมดหวังเราก็ต้องมีหวังนะครับ” (ID6)

3.2 จากคนใกล้ชิด

ผู้ให้ข้อมูลหลักสะท้อนตรงกันว่า แหล่งของความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณอาจจะได้จากคนใกล้ชิด ด้วยการคิดถึงคนที่เรารักและเขารักเรา การได้รับการยอมรับและได้รับความเข้าใจจากคนใกล้ชิดจะทำให้จิตวิญญาณเข้มแข็งขึ้น รู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น ในทางตรงข้ามหากไม่ได้รับการยอมรับและไม่ได้รับความเข้าใจ กล่าวถึงความผิดพลาดในอดีตขึ้นมาอีก สิ่งเหล่านี้ก็จะเป็นตัวบั่นทอนให้จิตวิญญาณอ่อนแอ ซึ่งพร้อมจะนำพาไปสู่การกลับไปใช้ยาเสพติดอีก ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“พ่อผมนี่ ผมทำผิดก็ครั้งก็ช่วยผมตลอด อย่างถูกจับมาครั้งนี้ พ่อรู้ ก็รีบไปโรงพักเลย ดึกมากแล้ว พูดแล้วผมก็คิดว่า ต้องเลิกเพื่อพ่อสักที” (FG1)

“มาอยู่ที่นี้ แฟนผมมาเยี่ยมตลอด อาทิตย์ไหนที่ไม่ได้มาก็โทรมา มันก็เป็นแรงใจ เป็นพลังใจที่ดิ้นะครับ อยากทำเพื่อเขาบ้าง เขาก็เหนื่อยกับเรามาเยอะ อยากให้เขาชื่นใจบ้าง” (FG2)

“สิ่งที่เรอยากได้มากที่สุด ไม่ใช่เงินทองหรือใครครับ ผมเคยได้มาเยอะ แต่ผมก็เก็บไม่ได้ ตอนนี่สิ่งที่อยากได้มากที่สุดคือ การอยู่พร้อมหน้ากันกับคนในครอบครัว อยากกินข้าวกับเขา อยากพาลูกไปเที่ยว อยากได้ยินเสียงหัวเราะจากลูกๆ เรามาอยู่ที่นี้ ถูกจับมา คนที่มาเยี่ยมเราเกือบทุกอาทิตย์ ก็มีแต่ลูกเมียกับพ่อแม่เรา เพื่อนที่เคยเสพยาด้วยกัน หายหมดเลย ตอนนี่ผมรอวันที่จะกลับไปอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน มันคือความ

หวัง และผมก็ว่ามันเป็นจริงได้ สงสารแต่ต้น(นามสมมติ) น้องเขาไม่มีญาติมาเยี่ยมเลย เงินก็ไม่มี แต่พวกเราก็กินแบ่งๆ กันกิน เป็นกำลังใจให้กันครับ” (ID2)

“พอบอกว่าจะเลิกยา คนในบ้าน คนในหมู่บ้านก็พากันจัดงานผูกแขนผูกข้อมือ ก็รู้สึกว่าได้กำลังใจเลยตั้งใจว่าจะเลิกให้ได้...ไม่รู้หรือว่าจิตวิญญาณมันเป็นอย่างไง แต่รู้สึกจิตวิญญาณมันมาจากคนในครอบครัว ในชุมชนที่เขาให้มา ก็เลยมีกำลังใจอยากทำ อยากเปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วก็เกิดการเปลี่ยนแปลงกับตัวเราละ” (ID6)

3.3 จากผู้ให้บริการด้านสุขภาพ

ผู้ให้ข้อมูลหลักสะท้อนว่า แหล่งของความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณอาจมาจากผู้ให้บริการด้านสุขภาพ โดยการได้รับกำลังใจ และได้รับการดูแลด้านจิตวิญญาณขณะเข้ารับการรักษา ได้รับการสนับสนุนให้ร่วมกิจกรรมให้ระบายความรู้สึก รับฟังอย่างเข้าใจ ให้กำลังใจ ส่งเสริมความเชื่อมั่น เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งการได้รับการถ่ายทอดประสบการณ์ความสำเร็จของการเปลี่ยนแปลงตนเอง คือเลิกยาได้สำเร็จ จากต้นแบบที่เป็นแรงบันดาลใจที่ดี ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“มีเจ้าหน้าที่ที่เข้าใจเรา มันก็ดิ้นะ มีให้กำลังใจเราบ้าง คอยฟังคอยบอกเรา ผมว่ากำลังใจสำคัญนะ คอยมันทำให้จิตใจเราดีกว่าดิ้น ถ้ามีคนเข้าใจเราละ” (FG1)

“อยู่ที่นี้ มีกิจกรรมพาเข้ากลุ่มแบบนี้ก็ดี มันได้ทบทวนตนเองจากการพูดคุย ได้คุยกับพยาบาล คุยกับคนอื่น คือมันรู้สึกดีที่มีคนรับฟัง มีคนคอยเข้าใจเรา คือบางทีเราไม่รู้จะพูดให้ใครฟัง แล้วก็ไม่รู้ว่าจะอยากจะทำอะไรใหม่ พอมีกลุ่มมันก็ทำให้รู้ว่า มีคนที่ปัญหาเหมือนเรา ไม่ใช่เราคนเดียวที่มีปัญหา มีพวกที่ที่อยู่ในคุกคอยมาคุยมาฟังกัน มันก็มีความกำลังใจขึ้นมา” (ID2)

“เราเห็นคนที่เขาเลิกยาเสพติดได้ เช่นที่โก๋ (เจ้าหน้าที่ที่อดีตเป็นผู้ติดสารเสพติดที่มารับการบำบัด) ที่เขาเป็นไอคอลลที่ให้ออกมาเปลี่ยน จากที่ไม่เคยอยากเลิก ก็อยากเลิก อยากเป็นคนดี ที่เขาจะพูดถึงความทุกข์ของตัวเอง พูดถึงการใช้จ่ายของตัวเอง พูดถึงปัญหาของตัวเอง แล้วเขาต่อสู้เอาชนะตรงนั้นมาได้ด้วยความยากลำบาก คือพอฟังแล้วรู้สึกว่าได้แรงบันดาลใจจากที่โก๋ที่เขาลำบากมากกว่าเรา แต่ที่โก๋ก็สู้ ล้วนที่โก๋มาเป็นสตาฟได้เป็นสิบๆ ปี” (ID4)

“ผมทำผิดซ้ำซากนะครับ ถ้าจำได้ ผมเคยมาบำบัดยา 2 ครั้ง... ผมบอกว่า ครอบครัวผมดีทุกอย่าง พร้อมที่จะสนับสนุน และให้โอกาสผม ผมเองมาบำบัดก็ตั้งใจ แต่ไม่เข้าใจว่า เพราะอะไรจึงกลับไปเสพยาอีก จนได้มาทบทวนตัวเอง ผมเลยรู้ว่า ปัญหามันอยู่ที่ผม ผมไม่สามารถควบคุมความอยากยาของตัวเองได้ ผมก็กลับไปเสพยา ออกไปได้ไม่ถึงเดือนเลย ตัดสินใจเข้าอยู่ในระยะยาวต่อจริงๆ ถามว่าดีไหม มันก็ต้องอยู่แล้ว มันจะดีอีก แต่อย่างน้อย เรายังอยู่ในที่ปลอดภัย มีที่ที่เขาเคยติดยาแล้วเขาเลิกได้แบบที่โก๋ ที่คนนี่ผมนับถือมาก ที่จะเล่าชีวิตของพี่ที่เจออะไรในชีวิตที่โหดมาก พี่แกยังสู้ จนมีทุกวันนี้ได้ ผมนับถือพี่เขาจริงๆ ได้พี่เขาเป็นไอคอลลเลย” (ID5)

วิจารณ์

การศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกครั้งนี้ พบรายละเอียดคือผู้ติดยาบ้าชายให้ความหมายของคำว่าจิตวิญญาณ ดังนี้ จิตวิญญาณเป็นพลังชีวิต เป็นการสร้างความหวังและความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นความมีสติรู้ตัว จิตวิญญาณมีความสำคัญ คือ ทำให้ออกอยากหยุดเสพยา ทำให้ออกเป็นคนดี และอยากเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น แหล่งของความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ผู้ติดยาบ้าชายได้มาจากตนเอง คนใกล้ชิด และผู้ให้บริการด้านสุขภาพ

ความหมายของจิตวิญญาณตามการรับรู้ของผู้ติดยาบ้าชาย เกี่ยวข้องกับการมีความหวังและพลังชีวิต ความหวังเป็นแหล่งพลังสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีแรงขับเคลื่อนจากภายใน มีกำลังใจ มีความเข้มแข็ง ความอดทน

มีสติ และทำให้บุคคลปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ การมีความหวังและพลังชีวิตจึงเป็นพลังทางบวกที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นวิกฤตในชีวิตและดำรงอยู่ได้ ทำให้บุคคลมีชีวิตที่ดีและมีความสุข¹³ ความหวังเป็นความรู้สึกภายในของบุคคลในทางบวกต่อการคาดการณ์เป้าหมายในอนาคต ความหวังเป็นพลังของจิตวิญญาณที่ทำให้บุคคลพร้อมจะทำสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เมื่อมีความหวัง บุคคลรู้สึกมีพลังภายในที่เชื่อมั่นว่าจะบรรลุถึงสิ่งที่ดีในอนาคต ความหวังก่อให้เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำสิ่งใดๆ หรือก่อให้เกิดการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ยุ่ยากในชีวิต¹⁴⁻¹⁵ นอกจากนี้ ความเชื่อมั่นในตนเองซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินให้คุณค่าต่อตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเองโดยภาพรวมในด้านความสามารถ ความสำคัญและความสำเร็จของตนเอง และแสดงออกเป็นความรู้สึกในแง่บวกที่มีต่อตนเอง¹⁶ ดังนั้น เมื่อมีจิตวิญญาณอันเป็นองค์ประกอบพื้นฐานหลักในการทำหน้าที่เชื่อมประสานการทำหน้าที่ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมให้เกิดความสมดุล บุคคลก็สามารถเยียวยาและฟื้นฟูสภาพตนเอง และช่วยให้ก้าวพ้นจากความทุกข์ทรมานจากสิ่งคุกคามต่อชีวิต¹⁷ การศึกษาครั้งนี้ จิตวิญญาณตามการรับรู้ของผู้ติดยาบ้าชาย มีความหมายเป็นพลังชีวิต เป็นการสร้างความหวังและความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นความมีสติรู้ตัว ซึ่งผู้ติดยาบ้าชายอยู่ในระยะเริ่มต้นหยุดยาหรือระยะฮันนีมูน คือ อยู่ในช่วงสัปดาห์ที่ 4-5 ของการเลิกยา และ/หรือหลังจาก 1 เดือนเป็นต้นไป ในระยะนี้ผู้ศึกษาจะรู้สึกดีขึ้น ความอยากยาลดลง มีความมั่นใจ รู้สึกว่าสามารถดูแลตนเองในการเลิกยาได้ และคิดว่าปัญหาติดยาหมดไปแล้ว¹⁸ ในช่วงนี้จึงมีความกระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นมาก และอาจเข้าใจว่าระยะนี้เป็น การสิ้นสุดกระบวนการรักษา ทั้งที่ยังมีความเสี่ยงต่อการกลับไปใช้ยาอยู่ในระยะต่อไป

ความสำคัญของจิตวิญญาณต่อผู้ติดยาบ้าชายคือ จิตวิญญาณทำให้อยากหยุดเสพยา อยากเป็นคนดีและเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษา จิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความสำเร็จในการรักษาเสพยา¹⁹ การส่งเสริมจิตวิญญาณในผู้ติดยาเสพยาจะช่วยให้สามารถผ่านพ้นอุปสรรคและปัญหาที่ไม่สบายใจ สามารถหยุดการใช้ยาเสพยาและคงระยะการเลิกยาเสพยาไว้ได้²⁰ และพบว่าจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางลบกับความถี่ของการใช้สารเสพยา นั่นคือ หากมีจิตวิญญาณในระดับสูง ความถี่ของการใช้สารเสพยาจะลดลง²¹ ผู้ติดยาเสพยาถือว่าเป็นผู้ป่วยที่ต้องได้รับการบำบัดรักษา และในขณะที่เข้ามารับการรักษา การมีความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณจะช่วยให้บุคคลมีความหวังและสามารถปรับตัวได้²² จะเห็นได้ชัดเลยว่าจิตวิญญาณมีความสำคัญเป็นอย่างมาก และมีผลต่อการหยุดเสพยา อยากเป็นคนดีและเปลี่ยนแปลงตัวเอง ฟื้นฟูสภาพตนเองให้คืนสู่สภาวะ

แหล่งสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณมาจากตัวเอง มีการศึกษาพบว่า สาเหตุภายในตัวบุคคลเป็นสาเหตุหลักที่สำคัญอย่างมากต่อการยุติการเสพยาสำเร็จ ผู้ติดยาบ้าควรมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง มีความมุ่งมั่น ดำเนินชีวิตที่ไม่พึ่งพาผู้อื่นตลอดเวลา สามารถกำกับควบคุมตนเอง และควรมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง² มีการศึกษาพบว่า ปัจจัยภายในที่สำคัญที่สุดต่อการยุติการเสพยาคือ ตัวของผู้ติดยาบ้าเองมีความต้องการยุติการเสพยา ซึ่งมีหลายเหตุผล เช่น ความกลัวที่จะต้องเข้ารับการรักษาซ้ำอีก การรับรู้ว่าตนเองเป็นความคาดหวังของครอบครัว รับรู้ผลดีที่เกิดขึ้นจากการเลิกเสพยา ความต้องการเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก และการควบคุมความคิดและพฤติกรรมของตนเอง³ เช่นเดียวกับแหล่งสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณมาจากคนใกล้ชิด พบว่า ครอบครัวควรมีการแสดงออก

เป็นการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมที่แสดงให้เห็นถึงการให้กำลังใจ ให้ที่พึ่งพิงให้ความมั่นใจและความเชื่อมั่น รวมทั้งบุคคลใกล้ชิดในชุมชน การช่วยเหลือขัดขวางการทวนกลับไปเสพยาซ้ำ การยกโทษและให้โอกาสแก่ตัวใหม่จากบุคคลในครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิด หลีกห่างจากเพื่อนในกลุ่มที่เสพยาเสพยา เนื่องจากสาเหตุจากสภาพแวดล้อมมีความสำคัญต่อพฤติกรรม การไม่เสพยาซ้ำเป็นอย่างมาก²⁻³ นอกจากนี้ แหล่งสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณมาจากผู้ให้บริการด้านสุขภาพ พบว่า ผู้ให้บริการด้านสุขภาพควรมีการให้คำปรึกษาและรับฟังปัญหา และมีกิจกรรมติดตามภายหลังการบำบัดอย่างต่อเนื่อง เห็นผลดีของการหยุดเสพยา และตัดสินใจจะไม่ทวนกลับไปใช้ยาอีก จะเห็นได้ว่าแหล่งของความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณทั้งจากตัวเอง คนใกล้ชิด และผู้ให้บริการด้านสุขภาพมีผลต่อการอยากหยุดเสพยาอยากเป็นคนดีและเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีขึ้นให้สำเร็จให้ได้ โดยไม่ทวนกลับไปใช้ยาซ้ำอีก

จากการศึกษาทำให้พบช่องทางการนำผลการศึกษาไปสู่ภาคการปฏิบัติที่เป็นการพยาบาลผู้ป่วยติดยาบ้า ดังนี้ ให้ผู้ป่วยติดยาบ้าให้ความหมายแก่คำว่าจิตวิญญาณชัดเจนขึ้น สร้างโปรแกรมให้ผู้ติดยาบ้าให้ความสำคัญแก่จิตวิญญาณ สร้างโปรแกรมให้ผู้ติดยาบ้าสร้างความเข้มแข็งเกี่ยวกับความเชื่อในจิตวิญญาณ โดยให้เป็นความเข้มแข็งที่มาจากภายในจิตใจและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

สรุป

ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดได้สะท้อนประสบการณ์เกี่ยวกับการรับรู้ทางจิตวิญญาณ ที่คล้ายคลึงกันและไม่ต่างจากคนทั่วไปคือ จิตวิญญาณเป็นการรับรู้แต่ละบุคคลและมีความเป็นนามธรรมที่ยังให้ความหมายยาก แต่รับรู้ว่าเป็นความรู้สึกที่เป็นพลังทางบวกที่สามารถนำพาบุคคลไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ การศึกษาเกี่ยวกับจิตวิญญาณจึงควรใช้ภาษาเดียวกับที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้และเข้าใจ การศึกษาครั้งนี้พบว่าจิตวิญญาณมีความหมายคือ จิตวิญญาณเป็นพลังชีวิต เป็นการสร้างความหวังและความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นความมีสติรู้ตัว จิตวิญญาณมีความสำคัญคือ ทำให้อยากหยุดเสพยา ทำให้อยากเป็นคนดีและอยากเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ถึงแม้ว่าจิตวิญญาณจะเป็นเรื่องที่มาจกภายในตนเอง แต่สามารถสร้างจิตวิญญาณขึ้นมาได้โดยแหล่งของความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณมาจากตนเอง คนใกล้ชิดและผู้ให้บริการด้านสุขภาพ

ในการศึกษานี้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทั้งหมดเป็นเพศชาย ดังนั้น การนำผลการศึกษานี้ไปใช้อาจมีข้อจำกัดในกลุ่มเพศหญิง และศึกษาในกลุ่มผู้ติดยาบ้าในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพเท่านั้น

ข้อเสนอแนะ

ผู้ให้บริการด้านสุขภาพควรทำความเข้าใจมิติด้านจิตวิญญาณและให้ความสำคัญกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณในฐานะมิติหนึ่งของสุขภาพ นำข้อค้นพบมาวางแผนการพยาบาลและให้การช่วยเหลือเพื่อตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า และพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสำหรับผู้เสพยาบ้าชาย โดยมีกิจกรรมที่ส่งเสริมความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง และพัฒนาความมีสติ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการทวนกลับไปใช้ยาซ้ำอีก

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาบ้า ขอขอบคุณงบประมาณสนับสนุนจากแผนงานภาควิชาการยาเสพติด (ภวส.) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

References

1. Saengcharnchai P, Netrakom P, Hirunviwatgul N. (ed.). Textbook of Addiction Psychiatry. Bangkok: Bangkok Block Lt.; 2006.
2. Thatsanachalee P. The process of non-becoming amphetamine addict: A case study of rehabilitated person in process of correctional system. 2011; 1: 36-48.
3. Chainakin C, Prachapiphat C, and Pumprawai A. Cessation of Repeated Amphetamine Addiction: A Case Study of Rehabilitated Persons in Behavior Modification Camp by the Therapeutic Community Method. Kuakarun Journal of Nursing 2016; 23:
4. Seelakul A. Development of the Rehabilitation Therapy for Persons with Amphetamine use Disorder by Basic Buddhist Teaching of Ethics “RUK-NUEA-RUK” (SIX SARANIYA-DHAMMA) with Five Precepts. The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health 2013; 27: 30-43.
5. Thongprateep T. Spirituality: a dimension of nursing. Bangkok: V. Printing; 2009.
6. Wachirapinpong T. Evaluation of the caring system development project for people with drinking problem: a 5 provinces pilot study. Journal of Nakhon Ratchasima Rajanagrindra 2011; 11-21.
7. Balthip K, Petchruschatachart U. Spiritual nursing care for patients in community. SongKla: C.P.Prospec; 2016.
8. Highfield MF, Cason C. Spiritual needs of patients: are they recognized?. Cancer Nursing 1983; 6: 187-92.
9. Delaney C. The spirituality scale: development and psychometric testing of a holistic instrument to assess the human spiritual dimension. J Holist Nurs2005; 23: 145-67.
10. Krisanaprakornkit T, Pinjareon N. Psychological healing program for addicted patients. Khonkaen: Siripan Offset; 2003.
11. Boonruang P. Rehabilitation model development for hardcore drug addict, Khonkaen: Khonkaen Drug Dependence Treatment Center; 2009.
12. Chantavanich S. Data analysis in qualitative research. 9th ed. Bangkok: Chulalonggorn University Press; 2009.
13. Kylma J. Despair and hopelessness in the context of HIV-a-meta-synthesis on qualitative research findings. Journal of Clin Nurs2005; 14: 813-21.
14. Dehbashi F, Sabzevari S, & Tirgar, B. The relationship between spiritual well-being and hope in Hemodialysis patients referring to the Khatam Anbiya hospital in Zahedan 2013-2014. Medical Ethics Journal2015; 8: 77-97.
15. Burkhardt MA, Nagai-Jacobson MG. Spiritual and health. In CC. Barrere MAB, Helming, DA, Shields, & KM. Avino. (Eds.). Holistic nursing: A handbook for practice. (7th ed); 135-163). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
16. Orth U, and Robins RW. The development of self-esteem. Current Directions in Psychological Science2014; 23: 381-7.
17. Tanyi RA. Towards classification of the meaning of spirituality. J Adv Nurs2002; 39: 500-9.
18. เอกอุมา อิมคำ. การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช: การประยุกต์ใช้ในกรณีเลือกสรร. ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2560.
19. Heinz AJ, Disney ER, Epstein DH, Glezen LA, Clark PI, Preston KL. A focus-group study on spirituality and substance-user treatment. Subst Use Misuse 2010; 45: 134-53.
20. Shamsalina A, Norouzi K, Fallahi Khosknab M, Farhoudiyan A. Recovery based on spirituality in substance abusers in Iran. Glob J Health Sci 2014; 6:154-62.
21. Leigh J, Bowen S, Marlatt GA. Spirituality, mindfulness, and substance abuse. Addict Behav2005; 30: 1335-41.
22. Meraviglia MG. Critical analysis of spirituality and its empirical indicators. Prayer and meaning in life. J Holist Nurs 1999; 17:18-33.