

บอกเล่า **เก้าสิบ**

รักษาใจให้สงบสุข

อ. นพ. ชัยวุฒิ สววิบูลย์

 ภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล
 มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

๑ เห็นใจจำใจให้
 ฟังโดยอย่าฟังตาย
 ชนม์ยืนอย่าฟังวาย
 สิ่งดับทั้งนั้น

นิคมาย
 สดับหมั่น
 ตรองตรึก ธรรมนา
 ผิดเพี้ยนเป็นครู

สวัสดีครับชาวเวชบำบัดวิกฤตทุก ๆ ท่านฉบับนี้
 เรากลับมาพบกันอีกครั้งหลังจากห่างหายกันไปพักใหญ่
 ผมขอเริ่มต้นบอกเล่าเก้าสิบกับทุกท่าน ด้วยโคลงโลกนิติ
 สอนใจบทนี้ ที่สอนเราเรื่องการรับฟังข่าวสารและข้อมูล
 ต่าง ๆ ที่ขอให้พวกเราอย่าได้ฟัง หรืออ่านอะไรแค่ให้ผ่าน
 หูไปเฉย ๆ ให้คิดไตร่ตรองอยู่เสมอก่อนว่า สิ่งที่ได้ยินได้ฟัง
 มามีความจริงหรือเท็จเพียงใด และเราสามารถนำสิ่ง
 เหล่านั้นเป็นบทเรียนต่อไปให้กับเราได้อย่างไรบ้าง ที่ต้อง
 พูดเช่นนี้ก็เพราะในยุคที่ข่าวสารต่าง ๆ สามารถเข้ามาถึง
 พวกเราผ่านทางโซเชียลมีเดีย หรือมือถือได้อย่างรวดเร็ว
 แบบนี้ เป็นการยากจริง ๆ ที่พวกเราจะจำแนกแยกแยะ
 ได้ว่าข้อมูล หรือข้อความเหล่านั้นเป็นความจริงหรือ
 ความเท็จเพียงใด เพราะข้อความเหล่านั้นอาจถูกส่งมาจาก
 แหล่งข่าวลวง และไม่ได้นำอารมณ์ความรู้สึก ๆ ของผู้พูด
 ติดตามมาด้วยทั้งหมด การรับรู้รับฟังจะขึ้นกับอารมณ์
 ของเราขณะนั้นด้วยเสมอใช่ไหมครับ ยิ่งถ้าเป็นเรื่องที่เรา
 มีแนวโน้มจะเห็นด้วยก็จะยิ่งมีโอกาสคล้อยตามได้สูงมาก

ขึ้น ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่ดี หรือเป็นการให้ร้ายกันและเราก็
 ไม่ค่อยชอบคนนั้นเป็นทุนอยู่แล้ว เรื่องราวต่าง ๆ ที่รับฟัง
 มา ก็อาจจะทำให้เกิดการเข้าใจผิดลุกลามใหญ่โตได้
 ยิ่งพวกเราทำงานหนักมากกันอยู่แล้วควรพยายามรับ
 ข่าวสารที่ดี คิดเชิงบวก ถ้าเพื่อนร่วมงานเรามีปัญหา
 ต้องคอยให้กำลังใจกัน อภัย ปล่อยวางและดำเนินชีวิต
 ด้วยสติ ที่สำคัญ ทำจิตใจให้สงบสุข **รักษาใจให้สงบสุข**
 เมื่อเราสงบ และเป็นสุขผู้ป่วยของพวกเราย่อมได้รับ
 การดูแลรักษาที่ดีขึ้นไปด้วย เพราะอะไรนะเหรอ ลองคิด
 ดูง่าย ๆ นะครับ ผู้ป่วยที่นอนในโรงพยาบาลเพราะมี
 การเจ็บป่วยรุนแรงจะมีความทุกข์ทรมานจากอาการ
 ต่าง ๆ เป็นอันมาก โดยเฉพาะผู้ป่วยวิกฤตที่ต้องมีท่อช่วย
 หายใจมีเครื่องมือช่วยชีวิตมากมาย มีสายระโยงระยาง
 เต็มไปหมด ไม่มีเรี่ยวแรงจะทำอะไรให้ใครช่วยอะไร
 ก็ไม่ได้ เวลาเห็น หรือได้เจอคุณหมอคุณพยาบาลเข้ามา
 ตรวจรักษามาดูแล จะมีความรู้สึกเหมือนมีเทวดา หรือ
 นางฟ้ามาโปรดก็ไม่ปาน เชื่อผมสิ เพราะขนาดผมเป็น



หมอเองยังเคยมีความรู้สึกแบบนี้มาก่อนเลย ที่สำคัญคงไม่มีผู้ป่วยคนไหนจะรู้สึกดีกับเหวตา หรือนางฟ้าที่หน้าตาบูดบึ้ง กำลังหงุดหงิด และอารมณ์ไม่ดีอยู่เป็นแน่ บางทีแค่เห็นรอยยิ้ม หรือคำพูดเพราะ ๆ จากเหวตาและนางฟ้าเหล่านี้ ความทุกข์ทรมานต่าง ๆ ก็หายไปเกินครึ่งแล้วละครับ เชื่อไหมและเรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก ๆ นะครับ รักษาใจเราให้สงบสุขไว้ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นเดี๋ยวมันก็จะผ่านไปทั้งสุขและทุกข์ ถ้าเราปล่อยให้อารมณ์และความรู้สึกไม่ดีเกิดขึ้นบ่อย ๆ ความรู้สึกเหล่านี้จะไม่ได้ทำร้ายเพียงผู้ป่วย หรือคนรอบข้างของเราเพียงอย่างเดียว แต่มันจะทำร้ายตัวเรามากที่สุดต่างหาก ถ้าทุกท่านเห็นด้วยกับผมบ้างแล้วพรุ่งนี้เราเข้าไปดูแลผู้ป่วยด้วยรอยยิ้มกันนะครับ ก่อนจบฉบับนี้ ขอเล่าต่อจากฉบับที่แล้วที่ได้บอกเล่าเก้าสิบเรื่องการหาและได้เล่าให้ผู้อ่านฟังว่าสาเหตุของการหาวันนี้ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด แต่ก็มีคนพยายามอธิบายไว้หลากหลาย ทั้งเรื่องความอ่อนเพลีย การพักผ่อนน้อย การเพิ่มออกซิเจนให้สมอง การลดระดับคาร์บอนไดออกไซด์ แต่ก็ยังไม่มีคำตอบถึงสาเหตุที่แน่ชัด ถึงขนาดมีการทดลองเพิ่มระดับออกซิเจนในการหายใจ แต่ก็ปรากฏว่าการหาไม่ได้ลดลง แต่อย่างไรก็ตาม หลังจากที่เราหาแล้วก็จะรู้สึกตื่นตัวขึ้นใช้ใหม่ครับ อย่างที่บอกว่าการหาวันนี้ไม่ใช่กลไกของการแสดงถึงความอ่อนเพลีย เปื่อหน่าย หรือซีเกียจ แต่กลับเป็นกลไกที่กระตุ้นให้สมองตื่นตัว และพร้อมที่จะทำงานมากขึ้น และเป็นเรื่องของจิตใจระดับจิตใต้สำนึกที่มีการสื่อสารชักนำกันโดยไม่รู้ตัว ส่วนสาเหตุการหาของพวกเรานั้นอาจจะเป็นเพราะอดนอน อยู่เวรตึก หรือมีโรคอะไรที่ซ่อนอยู่ ซึ่งถ้ามีเวลาจะเล่าให้ฟังนะครับอย่าเพิ่งตกใจกลัว ตอนนี้ให้รู้แค่ว่าการหาเป็นกลไกที่กระตุ้นให้

สมองตื่นตัวและพร้อมที่จะทำงาน ดังนั้น พวกเรา มาหาหากันให้มีประสิทธิภาพดีกว่า กรมสุขภาพจิตของเราเคยแนะนำวิธีการหาให้มีประสิทธิภาพดังนี้ครับ

1. ให้นั่ง หรือยืนตัวตรงหลับตาให้สนิท
2. หาโดยอ้าปากเล็กน้อย สูดลมหายใจเข้าทางปาก
3. วางนิ้วชี้และนิ้วกลางบริเวณแก้มเหนือฟันกรามบนทั้งสองข้าง แล้วนิ้วควงกลม
4. หาจนสุดแล้วปิดปาก หายใจปกติ ทำซ้ำจนครบ 3 ครั้ง ผู้อ่านลองเอาเคล็ดลับนี้ไปทำกันดูนะครับ เขาบอกว่าวิธีนี้จะช่วยให้เราสูดอากาศได้นานและรับออกซิเจนได้มากขึ้นในเวลาอันสั้น ทำให้เราสดชื่นและตื่นตัวพร้อมทำงานกันมากขึ้นครับ ได้ผลอย่างไรแล้วอย่าลืมมาบอกเล่าเก้าสิบให้รู้กันบ้างนะครับ และก่อนที่จะจากกันไปฉบับนี้ ผมอยากที่จะเชิญชวนทุกท่านที่อยากเล่าสู่กันฟัง อยากบอกต่อ เป็นเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติงาน เป็นนวัตกรรม หรือมุมมองต่อการดูแลผู้ป่วยใน ไอ ซี ยู มีคำถาม หรือเรื่องราวอื่น ๆ โปรดติดต่อส่งเรื่องผ่านมาทาง กองบรรณาธิการ หรือที่อีเมลของผม hlexxxx@gmail.com ได้โดยตรงรับรองท่านจะไม่ได้รู้เรื่องนั้นคนเดียวแน่นอน ฮ้าว หา หา หา สวัสดี พบกันใหม่ฉบับหน้าครับ