



พยาบาลควรทำอย่างไรให้ตนเองเป็นผู้นิยมสุขภาพดี

How to Manage Yourself as a Healthy Nurse

คัทลิยา ศิริภัทรากูร แสนหลวง พย.ด.* Cattaliya Siripattarkul Sanluang Ph.D.*
 อุดมรัตน์ สงวนศิริธรรม ค.ม.** Udomrat Sngounsiritham M.Ed.**

บทคัดย่อ

ปัจจุบันมีการกล่าวถึงปัญหาการขาดแคลนพยาบาลที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆทั่วโลก การแก้ไขปัญหาส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญต่อสิ่งภายนอกตัวพยาบาล เป็นต้นว่า การสรรหาและการคงไว้ในวิชาชีพ ที่พิจารณาถึงสิ่งแวดล้อมในการทำงาน การนิเทศงาน การให้ความรู้และให้ความอบอุ่นจากผู้บริหารการพยาบาล แต่การพิจารณาแก้ไขปัญหาภายในตัวของพยาบาลอาจมีการกล่าวถึงน้อย อย่างไรก็ตามการปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณของพยาบาลก็เป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยให้พยาบาลเกิดแรงจูงใจจากภายใน ที่จะทำให้เกิดความยึดมั่นผูกพันต่อการทำงานและทำงานด้วยความสุข ช่วยเหลือสามารถทำงานอยู่ในวิชาชีพได้นานเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ: พยาบาลผู้มีสุขภาพดี การดูแลตนเอง ผู้บริหารการพยาบาล

Abstract

Currently, nursing shortage is dramatically and globally increased. External factors have been focused such as professional recruitment and retention which more emphasizing on supervision, staff development, and caring from nurse administrators. However, intrinsic factors has been hardly mentioned. Self- improvement and development including physical, mental, and spiritual dimensions of individual nurse are important. This internal force would help nurses to have more work commitment and happiness. They will remain in the profession longer.

Key words: Healthy Nurse, Self-Care, Nurse Administrator

* อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

* Lecturer, Faculty of Nursing, Chiang Mai University, cattaliya.s@cmu.ac.th

** รองศาสตราจารย์ ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

** Associate Professor, Retired Person, Chiang Mai University



บทนำ

ปัจจุบันมีการกล่าวถึงปัญหาการขาดแคลนพยาบาลที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆทั่วโลก การแก้ปัญหาส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญต่อการสรรหาและการคงไว้ในวิชาชีพ (Recruitment and retention) โดยการพิจารณาปัญหาจากสิ่งภายนอกตัวพยาบาล เป็นต้นว่าบรรยากาศสิ่งแวดล้อมในการทำงาน การนิเทศงาน การให้ความรู้จากพยาบาลที่เลี้ยงในการแสดงบทบาทที่ถูกต้องการให้ความอบอุ่นจากผู้บริหารการพยาบาล การเตรียมตัวที่ดีจากสถาบันการศึกษาพยาบาล แต่การพิจารณาแก้ปัญหาภายในของพยาบาลอาจมีการกล่าวถึงน้อย (Price, 2008) อย่างไรก็ตามการปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้พยาบาลเกิดแรงจูงใจและมีความยึดมั่นผูกพันต่อการทำงานด้วยความสุข ส่งผลให้สามารถทำงานอยู่ในวิชาชีพได้นานเพิ่มขึ้น

การสร้างแรงจูงใจในตนเอง

แรงจูงใจในการทำงานของพยาบาลเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการประกอบวิชาชีพของพยาบาล เพราะการพยาบาลเป็นงานที่ต้องกระทำต่อชีวิตมนุษย์และเป็นงานหนักที่ต้องใช้พลังกายและพลังใจอย่างมากในการปฏิบัติให้เกิดผลดีอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา จึงมีเรื่องง่ายที่พยาบาลทุกคนจะสามารถสร้างแรงจูงใจในตนเองให้มากพอและรักษาไว้ได้อย่างต่อเนื่อง แรงจูงใจที่สำคัญและสามารถอยู่ได้อย่างยาวนานคือแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตนเอง (Internal intrinsic motivation) ซึ่งได้มีการศึกษาวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการทำงานการพยาบาลเกิดจากสภาพภายในจิตใจของพยาบาลที่ให้คุณค่าต่อการทำงานและมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อคุณภาพการพยาบาลและความปลอดภัยที่ผู้ป่วยได้รับ (Toode, Routasalo, Helminen, & Suominen, 2014) การวิจัยนี้จึงสนับสนุนความเชื่อที่ว่า แรงจูงใจในการทำงานของพยาบาลแต่ละคนเกิดจาก แรงกระตุ้นภายในจิตใจที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ดีในการทำงาน ผลผลิตของงานที่ดีและการมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบต่องาน ทำให้เห็นว่าความสำเร็จในการทำงานของพยาบาลแต่ละคน

และเป็นอิสระในการทำงานร่วมกับการใช้โอกาสพัฒนาตนเองเกี่ยวกับงาน จะเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้เกิดแรงจูงใจในการทำงาน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพัฒนาวิชาชีพไปพร้อมกับการพัฒนาพยาบาลแต่ละบุคคล เพื่อให้ทุกคนสามารถสร้างและรักษาแรงจูงใจในการทำงานไว้ได้ตลอดไป ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะรักษาพยาบาลไว้ในวิชาชีพได้นานที่สุด

นอกจากนี้ยังพบว่า การส่งเสริมเอกลักษณ์ของความเป็นวิชาชีพ (Professional identity) จะช่วยสร้างความภาคภูมิใจให้เกิดขึ้นในผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลและเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งของแรงจูงใจในการทำงาน เพราะจากการศึกษาปัญหาการขาดแคลนพยาบาลแสดงให้เห็นว่าเอกลักษณ์ของวิชาชีพเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่สามารถเชื่อมโยงพยาบาลไว้กับวิชาชีพได้เป็นอย่างดี หากพยาบาลเหล่านั้นได้เห็นความชัดเจนและสามารถผสมผสานตนเองให้เป็นหนึ่งเดียวกับเอกลักษณ์ดังกล่าว (Gregg & Magilvy, 2001) ในขณะเดียวกันก็มีส่วนช่วยให้พยาบาลใหม่สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับเอกลักษณ์ของวิชาชีพซึ่งอาจต้องใช้เวลาในการเรียนรู้และดูจากรูปแบบการปฏิบัติตนของพยาบาลที่มีประสบการณ์มาก่อน แต่หากสามารถกระทำได้แล้วจะทำให้พยาบาลทุกคนเห็นคุณค่าที่สำคัญยิ่งของวิชาชีพ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างปรัชญาในการทำงานของตนเองและมุ่งมั่นต่อความสำเร็จในการทำงาน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในวิชาชีพ และเสริมสร้างความยึดมั่นผูกพันต่อการเป็นพยาบาล

เนื่องจากแรงจูงใจในวิชาชีพการพยาบาลเป็นสิ่งที่สามารถสร้างขึ้นได้และสามารถรักษาไว้ในตนเองของพยาบาลได้เป็นเวลานาน จากการวิจัยพบว่าแรงจูงใจในวิชาชีพการพยาบาลของพยาบาลภายหลังสำเร็จการศึกษาและทำงานในวิชาชีพได้ 3 ปี มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการเลือกเรียนพยาบาลเมื่อเริ่มเข้ามาเป็นนักศึกษา (Nesje, 2014) ทำให้เห็นว่าการมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพตั้งแต่เริ่มแรกเข้าสู่วิชาชีพจะสามารถคงอยู่นานจนกระทั่งสำเร็จการศึกษาและเริ่มต้นชีวิตการทำงาน ซึ่งจะมีผลต่อเนื่องตลอดไปในชีวิตการทำงานพยาบาล ดังนั้นการสร้างแรงจูงใจในตนเองในการทำงาน



จึงมีผลมาจากปัจจัยหลายประการ แต่ที่สำคัญยิ่งคือแรงผลักดันภายในจิตใจของตนเอง

ความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเอง

ในชีวิตการเป็นพยาบาล หากวันใดที่ตื่นนอนขึ้นมาแล้วรู้สึกว่าคุณเองมีความกังวลเกี่ยวกับงานที่ค้างอยู่เป็นจำนวนมาก เป็นต้นว่า รายงานประจำเดือนที่ยังไม่เรียบร้อยแต่เลยกำหนดส่งแล้ว อีเมลที่ค้างตอบอีกหลายฉบับ ยังมีอีกหลายเรื่องที่ต้องรอคำตอบทางโทรศัพท์ รวมทั้งต้องตรวจเช็คงานค้างอีกหลายเรื่อง นอกจากนี้ยังต้องดูแลความเรียบร้อยของงานบ้านในสถานะแม่บ้าน โดยเฉพาะการซื้อของใช้ในครัว การซักผ้าและการซ่อมรถ รวมทั้งต้องนำสุนัขที่เลี้ยงไว้ไปทำสปาและตกแต่งขน ไปจ่ายค่าน้ำไฟโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ต และไปจัดการความสวยงามส่วนตัว เช่น นวดหน้า ตัดผม ทำเล็บ และงานสุดท้ายที่ต้องทำคือ เตรียมสไลด์เพื่อนำเสนองานในการประชุมวิชาการคราวต่อไป บุคคลที่อยู่ในสภาพเช่นนี้จะเหลือเวลามาดูแลตนเองได้อย่างไร เพราะเป็นสิ่งที่

จะรู้สึกเหนื่อยเกินไปกว่าจะทำงานทุกอย่างให้เสร็จเรียบร้อยลงได้ ซึ่งคงไม่มีเวลาเหลือเพื่อการพักผ่อนอีกต่อไป

ใครที่มีชีวิตเช่นนี้คงต้องยอมรับว่าเบื้องหลังตารางเวลาที่แสนแน่นดังกล่าวนั้นคือความเหนื่อยอ่อนของชีวิตที่รู้สึกว่าคุณกำลังถูกดูดพลังของชีวิตชีวาออกไปจากร่างกายทุกวัน จึงพึงเข้าใจว่าคุณคนเหล่านี้กำลังตกอยู่ในภาวะที่มีความเสี่ยงสูงในการต่อสู้เพื่อการมีชีวิตรอด และออกจะเห็นผลลัพธ์ที่ชัดเจนว่าต้องเป็นฝ่ายที่พ่ายแพ้เสียเป็นส่วนใหญ่ จึงยังไม่สายเกินไปที่จะกลับมาคิดใหม่และเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว เพราะทุกคนย่อมต้องการการพักผ่อน ท่องเที่ยว เดินป่า ปีนเขาสูง ได้เห็นท้องฟ้าสีครามและสูดอากาศบริสุทธิ์ ได้ออกกำลังกายที่ทำให้ปอดขยาย ได้สูดกลิ่นหอมอ่อนๆ ของดอกไม้ป่า และเมื่อกลับถึงบ้านตอนเย็นจะได้อาบน้ำอุ่นนอนแช่ให้สบายกาย

จากข้อมูลสถิติที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ พบว่าปัจจุบันนี้โรคเรื้อรังเป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยประมาณของประเทศมากถึงร้อยละ 84 ของงบประมาณสุขภาพทั้งหมด และพบว่าโดยประมาณว่าร้อยละ 67 ของประชากรโลกเป็นโรคอ้วนที่พร้อมจะป่วยเป็นโรค

เรื้อรังต่อไปอย่างแน่นอน สถิติเหล่านี้เกิดจากการขาดการพักผ่อนและมีได้ดูแลตนเอง โดยปล่อยให้ตนเองเหนื่อยเกินไปในการดำรงชีวิต จึงไม่ต้องแปลกใจเลยว่าเพราะเหตุใดค่าเบี้ยประกันชีวิตและประกันสุขภาพจึงเพิ่มมากขึ้นในทุกๆ ปี เพราะทั้งผู้เอาประกันและผู้รับประกันต่างก็ต้องการรักษาผลประโยชน์ของตนเองทั้งสองฝ่าย ดังนั้นการดูแลสุขภาพของตนเองจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นต้องกระทำ วิธีที่ดีที่สุดคือการออกจากสภาพการณ์ของการทำงานที่ตั้งเครียดและจำใจไปสู่ธรรมชาติที่โล่งแจ้ง เพราะการได้สูดอากาศบริสุทธิ์เป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงร่างกายจิตใจและทำให้จิตวิญญาณได้มีความเป็นอิสระหนีห่างจากวงจรของความรู้สึก “ขาดแคลน” ที่มีความหมายว่า ขาดหาย ไม่มี มีไม่เพียงพอ หรือยังคงต้องการอยู่ เพราะการหนีห่างจากสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้คุณรู้สึกว่าคุณเองมีความยืดหยุ่นในชีวิต ทำให้หายหงุดหงิด กระจวนกระวาย และมีชีวิตที่รู้สึกผ่อนคลายมีความสุขเพิ่มมากขึ้น

การพักผ่อนที่ถูกต้องการทำชีวิตให้คล้อยตามความรื่นรมย์ของธรรมชาติ เพื่อให้เกิดการเยียวยาตนเองที่เป็นผลมาจากการได้ปล่อยวางจากงานประจำที่ต้องเอาใจใส่อย่างสูง ต้องคอยระมัดระวังและแข่งขันตลอดเวลา ต้องรับผิดชอบสูงเพื่อให้งานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายซึ่งเป็นความท้าทายในชีวิต ดังนั้นการพักผ่อนนี้จึงมีเรื่องที่จะทำได้โดยง่าย แต่อย่างไรก็ตามก็ต้องพยายามกระทำ โดยการให้กำลังใจตนเอง พิจารณาผลดีและผลเสียว่าอะไรมีมากกว่ากัน จะช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้และตัดสินใจได้ง่ายขึ้น เพราะการได้พักผ่อนเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่จิตใจที่สงบสุขและถือเป็นโอกาสทองของชีวิตที่จะได้สร้างสุขภาพของตนเอง ดังที่มีการสัมมนาของนักวิชาการต่างกล่าวว่าพยาบาลสามารถสร้างสรรค์สุขภาพที่ดีของตนเองเพื่อให้สามารถเป็นตัวอย่างที่ดีในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนต่อไปได้ (Richards, 2013)

การดูแลสุขภาพตนเองคือการดูแลผู้ป่วย

จากความรู้เรื่องภาวะสุขภาพและความปกติสุขของบุคคล (Health and Wellness) ที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การควบคุม



น้ำหนักและการลดระดับความตึงเครียดส่วนตัว ซึ่งพบว่าคนส่วนใหญ่เกือบทั้งหมดที่ปฏิบัติตามข้อแนะนำเหล่านี้สามารถลดน้ำหนักได้ โดยการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น เคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้น ดื่มน้ำมากขึ้นและมีความสุขที่ได้ดูแลตนเอง เพราะบุคคลที่เชื่อว่าตนเองสามารถสร้างความมีความสุขที่ดีให้เกิดขึ้นได้จะทำให้เปลี่ยนแปลงตนเองตามความศรัทธา และผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ดีกว่าและพร้อมที่จะมีความสุขตลอดอายุขัย ได้ตามที่อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักจิตวิทยาชาวแคนาดา ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในปี 1925 ได้กล่าวไว้ (Crisall, 2014)

ความจริงที่จะช่วยเราขับเคลื่อนความสุขที่ดี คือ ความเชื่อที่ว่าทุกคนสามารถสร้างความสุขที่ดีให้เกิดขึ้นแก่ตนเองด้วยตัวเองได้ ซึ่งเป็นความคิดในเชิงบวก ที่เชื่อว่าความสุขที่ดีสามารถสร้างขึ้นได้ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในคนที่ต้องทำให้เกิดขึ้นได้ก่อนลงมือปฏิบัติ จึงต้องมาคิดว่าทำอะไรจึงจะสร้างความแตกต่างอย่างนี้ให้เกิดขึ้นกับทุกคน และยังมีปัญหามากขึ้น หากเป็นพยาบาลซึ่งเป็นบุคคลที่ต้องทำงานอยู่กับโรคและความเจ็บป่วยซึ่งเป็นงานหนักและมีเวลาพักผ่อนหรือออกกำลังกายได้น้อย เพราะการดูแลตนเองคือการดูแลผู้ป่วยนั่นเอง (Self-care is patient care)

การรับประทานอาหารเช้าเป็นการเติมพลังงานให้แก่ว่างกาย (Fuel your body) อาหารเช้าและอาหารกลางวันเป็นมื้อสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างพลังงานแก่ว่างกายที่จะหล่อเลี้ยงการทำงานของสมองและซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอเพื่อให้สามารถทำงานได้ดีในวันต่อไป ควรเลือกรับประทานอาหารที่ให้น้ำต่อร่างกายอย่างเพียงพอและลดปริมาณแป้งน้ำตาลและไขมันลง อาหารเช้าหากต้องรีบเร่งรับประทานควรเป็นอาหารที่ง่าย เช่น ข้าวโอ๊ต ผลไม้ โยเกิร์ตและชาเขียว หรือน้ำดื่มติดตัวไปด้วย ทุกคนควรดื่มน้ำไม่น้อยกว่าวันละ 32 ออนซ์ จึงจะเพียงพอต่อการหล่อเลี้ยงผิวหนัง เซลล์และอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย อาหารกลางวันควรได้มีเวลานั่งพักสักครู่เพื่อเป็นโอกาสได้สังสรรค์กับเพื่อนร่วมงานและรับประทานสลัดผักร่วมกับเนื้อย่างโยเกิร์ตและผลไม้ โดยไม่ลืมดื่มน้ำตาม

ด้วยอย่างเพียงพอ หลังอาหารหากมีเวลาพอควรเดินเร็วๆ เพื่อออกกำลังกายเล็กน้อยในห้องโถงหรือทางเดินหรืออาจใช้การขึ้นลงบันไดแทนได้ ส่วนอาหารค่ำควรเป็นการรับประทานอาหารเล็กน้อยที่ง่ายเพราะไม่ต้องใช้พลังงานในการทำงานอีก จึงควรเป็นประเภทอาหารว่างที่เบาๆ (snack) จะดีที่สุด

จงอย่าลืมการออกกำลังกาย (Don't forget to exercise) การออกกำลังกายที่สำคัญคือการลุกนั่งในห้องนอนไม่น้อยกว่า 20 ครั้งหลังตื่นนอนทันทีและก่อนอาบน้ำตอนเช้า เพื่อปลุกร่างกายให้ตื่นตัวหายใจสดชื่นและมีความกระฉับกระเฉง ในเวลา 10 นาทีที่ได้ออกกำลังกายจะช่วยเรียกความทรงจำคืนมาและรู้ว่าต่อจากนี้จะต้องทำอะไร เช่นเดียวกับในเวลาเย็นควรได้ออกกำลังกายโดยการเดินเร็วๆ หรือขี่จักรยานไม่น้อยกว่าวันละ 30 นาที จะทำให้พบว่าร่างกายสามารถพักผ่อนนอนหลับได้ดีขึ้นและรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอน

การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างความสดชื่นของร่างกายเนื่องจากการกระตุ้นการหลั่งเอ็นโดฟิน ซึ่งเป็นสารที่สร้างความสุขให้เกิดขึ้น หากออกกำลังกายมากเพียงใดสารนี้จะเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น จึงควรกำหนดโปรแกรมการดำเนินชีวิตให้มีตารางเวลาสำหรับการออกกำลังกายร่วมด้วยเสมอ เพื่อจะได้เป็นแบบอย่างที่ดีในการสอนผู้ป่วยก่อนจำหน่ายกลับบ้านทุกรายว่าอย่าลืมต้องออกกำลังกายจึงจะสามารถรักษาสุขภาพที่ดีไว้ได้

แม้ทุกคนจะรู้ว่าสุขภาพร่างกายที่ดีสร้างได้จากอาหารน้ำและการออกกำลังกาย แต่การทำให้ตนเองมีความสามารถสูงสุดในการดำรงชีวิตนั้นจำเป็นต้องมีสุขภาพจิตที่แข็งแรงด้วย จึงไม่ควรมองข้ามวิธีการที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต เป็นต้นว่า การพักผ่อนหย่อนใจ ความบันเทิงรื่นรมย์ เสียงหัวเราะที่ขำขัน ความสงบสุขและการสวดมนต์ไหว้พระ

การยึดมั่นวิสัยทัศน์ตนเอง (Maintain your vision) เมื่อทุกคนเติบโตขึ้นตามวันเวลาที่ผ่านไปในชีวิต จะช่วยให้มีวุฒิภาวะในการทำงานในวิชาชีพเพิ่มขึ้นด้วย จึงควรพัฒนาตนเองให้เข้มแข็งมากยิ่งขึ้นและทำให้วิสัยทัศน์ของตนเองชัดเจนมากยิ่งขึ้นในความต้องการช่วยเหลือผู้อื่นเหมือนความตั้งใจแรกที่เข้ามาสู่วิชาชีพ สิ่ง



ต่างๆ ที่ได้เรียนรู้จากเพื่อนร่วมงานและผู้ป่วยที่ได้ให้การดูแลช่วยเหลือ ประสบการณ์เหล่านี้ควรช่วยเพิ่มความศรัทธาในวิชาชีพและเพิ่มการอุทิศตนต่อการพยาบาลเพิ่มมากขึ้น เช่น การช่วยเหลือผู้อื่นให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองทั้งด้านร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณ สิ่งเหล่านี้ควรมีการเสริมแรงให้เกิดความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น จนกระทั่งสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีของพยาบาลรุ่นใหม่ๆ ให้สมกับที่เป็นผู้ประกอบการวิชาชีพในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพที่ยิ่งใหญ่ และเป็นผู้นำทางสุขภาพที่แท้จริงในการเป็นผู้สร้างและพัฒนาอย่างไม่สิ้นสุด

การบริหารจัดการสุขภาพตนเองสำหรับพยาบาลใหม่

พยาบาลใหม่ในที่นี้ คือ พยาบาลที่เริ่มทำงานใหม่ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพยาบาลที่เพิ่งสำเร็จการศึกษา แต่ก็หมายรวมถึงพยาบาลเก่าที่เปลี่ยนการทำงานใหม่ด้วย เช่น เปลี่ยนจากพยาบาลประจำการที่ทำงานในโรงพยาบาลมาเป็นอาจารย์พยาบาลที่ทำงานในสถานศึกษา เป็นต้น บุคคลเหล่านี้จำเป็นต้องพัฒนาตนเอง ให้ความคิดความเชื่อรวมทั้งความรู้ความสามารถและบุคลิกภาพให้เหมาะสมสอดคล้องกับตำแหน่งและหน้าที่ความรับผิดชอบในการทำงานใหม่ ดังคำกล่าวของ Mark Twain ที่ว่า “มนุษย์มีวันสำคัญในชีวิตสองวัน วันแรกคือวันที่เกิดมาและวันที่สองคือวันที่ต้องถามตนเองว่าเกิดมาทำไม” (Lee, 2016)

บุคคลที่เกิดมาเป็นพยาบาล ย่อมมีความจริงที่ชัดเจนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตคือการดูแลผู้ป่วย ซึ่งทุกคนควรทำได้ดีในทุกสถานการณ์ แต่หากยังคงมีปัญหาที่เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องได้รับการแก้ไขก่อนที่จะสายเกินไป ทุกคนจึงควรได้รับการกระตุ้นประคองและช่วยเหลือด้วยความเอื้ออาทรจากพยาบาลรุ่นพี่หรือผู้อาวุโสที่มีประสบการณ์มากกว่า เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนตนเองเข้าสู่ตำแหน่งงานใหม่และเริ่มต้นแสดงบทบาทใหม่ได้เป็นอย่างดี ด้วยความมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

การมีสุขภาพดีและมีชีวิตรอดปลอดภัยในสถานที่ทำงานใหม่หรือสถานที่เก่าซึ่งมีความตึงเครียดสูงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะเป็นสถานการณ์การทำงานที่มีมลพิษอย่างมาก โดยเฉพาะบุคคลที่รู้สึกว่าคุณเองถูกบังคับให้

ทำงานในสิ่งแวดล้อมเช่นนั้น ด้วยความจำเป็นบางประการที่ดูเสมือนว่าชีวิตนี้มีทางเลือกไม่มากนัก เป็นต้นว่าเป็นงานใหม่ที่มีรายได้ดี อยู่ในระยะเวลาทดลองงาน มีผลประโยชน์ตอบแทนสูง ย้ายงานได้ยากเพราะติดที่ลูกเรียนและสถานที่ทำงานของสามี ทำงานมานานจนใกล้เวลาเกษียณ หรือมีที่อยู่อาศัยที่ดีจึงไม่ต้องการย้ายไปที่อื่น เป็นต้น เหล่านี้คือเหตุผลความจำเป็นที่ต้องอดทนทำงานอยู่ในสภาพที่มีความพึงพอใจน้อย หากใครพบว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้นจำเป็นต้องแสวงหาหนทางแก้ไขโดยด่วน โดยการหันหน้าสู่ปัญหาด้วยการปรับเปลี่ยนตนเองเพื่ออยู่รอดให้ได้ในสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น และกลยุทธ์ที่สำคัญในการพัฒนาภาวะผู้นำในการบริหารจัดการเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองมีดังต่อไปนี้ (Clark, 2014)

1. ดำเนินชีวิตตนเองให้ดีที่สุด (Live your best life!) เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง จึงมีความสุขในชีวิตท่ามกลางบุคคลที่รักเราและเราก็รักเขา โดยสร้างสรรค์บรรยากาศแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันและให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างดี แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเมื่อมีปัญหาในการทำงานเกิดขึ้น ใช้เวลาในการร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์กับทุกคนอย่างเต็มที่
2. ขยายขอบเขตเครือข่ายความร่วมมือในการทำงานไปสู่บุคลากรนอกหน่วยงานให้เพิ่มมากขึ้น (Expand network outside workplace) ริเริ่มโครงการใหม่ๆ หรือออกไปร่วมกิจกรรมในโครงการของผู้อื่น โดยเฉพาะการไปทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มบุคคลที่ศรัทธาและยอมรับความสามารถของเราจะช่วยสร้างความมั่นใจให้เพิ่มขึ้นได้
3. สร้างแรงบันดาลใจจากงานที่ประสบความสำเร็จ (Post positive quotes) เพื่อใช้ความสำเร็จนั้นในการกล่าวอ้างที่ช่วยให้เกิดการยอมรับของบุคคลรอบข้างและในที่ทำงาน
4. พยายามทำทุกสิ่งให้ดีที่สุด (Always do the best) รักษาตนไว้ในวิชาชีพตามความตั้งใจ ทำงานด้วยความสุภาพ คิดถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในเชิงบวกไว้อย่างสม่ำเสมอ



5. พยายามเมตตาช่วยเหลือผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ (Do small deeds of kindness) กระทำเพียงน้อยแต่ต่อเนื่องดีกว่ากระทำมากแล้วหยุดหายไป และการแสดงความชื่นชมในผลงานของผู้อื่นเป็นคุณธรรมสำคัญที่ควรกระทำต่อเพื่อนร่วมงาน

6. หลีกเลี่ยงการร่วมตลิดนินทาผู้อื่น (Avoid gossip) เมื่อมีการนินทาเกิดขึ้นไม่ควรเข้าร่วมผสมโรงไม่ว่ากรณีใดๆ เพราะจะเป็นการสร้างศัตรูเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว

7. ดูแลตนเองให้ดี (Take good care of yourself) พยายามรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจให้ดีไว้ก่อนเป็นเบื้องต้น การออกกำลังกายและร่วมกิจกรรมนอกบ้าน เดินรำ อ่านหนังสือ ชมภาพยนตร์ ดูแลสัตว์เลี้ยง เริ่มงานอดิเรกใหม่ๆ หยุดพักผ่อน เดินทางท่องเที่ยวพักผ่อน เล่น ออกกำลังกาย หายใจลึกๆ ออกไปรับประทานอาหารร้านที่โปรด ไปนั่งทำงานที่ร้านกาแฟ ทั้งนี้พึงระลึกเสมอว่าต้องออกไปจากบ้านเพื่อการพักผ่อนไม่น้อยกว่าสัปดาห์ละหนึ่งวันเสมอ

8. รักษาระยะที่เหมาะสมระหว่างตนเองกับผู้ร่วมงาน (Maintain a healthy distance) เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ควรเป็นให้ยาวนานยิ่งขึ้น อย่าเข้าไปใกล้ชิดหรือห่างเหินเกินไป โดยพยายามใช้การติดต่อสื่อสารด้วยโทรศัพท์หรือเครื่องมือสื่อสารมากกว่าที่จะพบหรือพูดเป็นการส่วนตัว รวมทั้งการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการประชุมร่วมกัน

9. พยายามใช้เทคโนโลยีช่วยในการดำเนินกิจกรรมของชีวิต (Employ technology to assist you living) สร้างอุปนิสัยที่ดีในการดูแลตนเองด้วยการใช้เทคโนโลยีที่ช่วยเตือนได้หลายอย่าง เช่น เวลาออกกำลังกาย การควบคุมสภาพร่างกาย น้ำหนัก เวลาพักผ่อน เป็นต้น

10. รักษาความกตัญญู (Keep a gratitude journal) จงยึดมั่นและชื่นชมในหลักการของความกตัญญูของบุคคลทั่วไปรอบตัวเรา เสียสละเวลาวันละเล็กน้อยเพื่อทบทวนการกระทำของตนเองและชื่นชมตนเองในการทำความดีเหล่านั้น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสนิทหรือบุคคลที่ไว้วางใจได้ วิธีการนี้ให้ผลที่ดีมากต่อการรักษาสุขภาพจิตของตนเองซึ่งจะมีผลต่อเนื่องไปยังสุขภาพกายด้วย

11. พูดคุยกับใครบางคน (Talk with someone) เมื่อเกิดความรู้สึกเครียดและวิตกกังวล พยายามพูดคุยกับเพื่อนที่ไว้วางใจได้ แต่หากยังรู้สึกว่ามีปัญหามีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น อาจต้องหาทางพบที่ปรึกษาที่เป็นมืออาชีพเพิ่มขึ้น

12. จงดำเนินการทุกอย่างด้วยความรอบคอบ (Be strategic) เป็นการใช้กลยุทธ์ในการกระทำ เช่น เมื่อรู้สึกว่าทนไม่ไหวแล้วต้องลาออกจากงานแน่ๆ จงค่อยๆ ดำเนินการด้วยการวางแผนที่ดี อย่าทำไปด้วยอารมณ์ หุนหันพลันแล่นหรือไร้เหตุผล โดยเริ่มบอกกลุ่มเพื่อนสนิทก่อน พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับครอบครัวและคนใกล้ชิด แล้วจึงทำการตัดสินใจด้วยความรอบคอบรัดกุม ขณะที่เราหมกมุ่นกับการตัดสินใจเกี่ยวกับงานนั้น ต้องระลึกไว้ด้วยว่างานมีใช้ทั้งหมดของชีวิตแต่เป็นเพียงส่วนเดียวเท่านั้น ชีวิตยังมีส่วนประกอบอื่นๆ อีกหลายอย่าง โดยเฉพาะยังมีสัมพันธภาพที่ดีของบุคคลอีกมากมายที่รออยู่

การพัฒนาภาวะผู้นำดังกล่าวแล้วนี้เป็นความรับผิดชอบของพยาบาลทุกคนที่จะต้องพยายามศึกษาหาความรู้และพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา เพราะเราทุกคนต้องการเติบโตและก้าวหน้าต่อไปเสมอ จึงจำเป็นต้องสร้างประสบการณ์ของการเป็นผู้นำในวิชาชีพ โดยเฉพาะในการเปลี่ยนงานและเปลี่ยนตำแหน่ง เช่น เปลี่ยนจากผู้บริหารการพยาบาลมาเป็นอาจารย์พยาบาล อาจทำให้ชีวิตของผู้นั้นต้องเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก การเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับบรรยากาศของนักวิชาการที่สมบูรณ์เป็นสิ่งจำเป็น ควรเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมีความคิดที่ก้าวหน้าและกว้างไกลจนเป็นที่ยอมรับในการเป็นแบบอย่างที่ดีของนักศึกษาได้ (Embree, 2016)

การบริหารจัดการสุขภาพตนเองสำหรับพยาบาลที่ทำงานมานาน

ปัจจุบันนี้พบว่าพยาบาลที่ทำงานในโรงพยาบาลมานานจำนวนมากกว่าร้อยละ 40 ที่ต้องทนทุกข์ทรมานจากปัญหาความอ่อนเปลี้ยทางร่างกาย อารมณ์และจิตใจ เนื่องจากต้องทำงานประจำอยู่ท่ามกลางความตึงเครียด



ที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เหมาะสม (Sieg, 2015) เพราะสิ่งแวดล้อมในการทำงานมีอิทธิพลอย่างมากต่อสุขภาพของคนทำงาน โดยเฉพาะงานด้านบริการสุขภาพจำเป็นต้องอาศัยผู้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจรวมทั้งจิตวิญญาณด้วย เพราะเป็นงานที่ต้องรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลทั่วไป ยอมรับสภาพความเป็นจริงของสภาพการณ์ที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ อดทนต่อสิ่งที่มากระทบ รักษาความรู้สึกนึกคิดที่ดีของตนเองไว้ และสร้างกำลังใจให้เกิดแก่ตนเองได้อย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้จะสร้างได้บนพื้นฐานความมีจิตเมตตาและมีจิตใจที่ต้งามเป็นสำคัญ

ความมีจิตเมตตาของบุคคลแสดงให้เห็นได้จากความสนใจและเอาใจใส่ผู้อื่น มีความปรารถนาต่ออย่างจริงใจต่อทุกคนและแสดงออกด้วยความเมตตาเป็นสิ่งที่ มีพลังอย่างยิ่ง เพราะเป็นการแสดงออกโดยทันทีทันใด ด้วยการผสมผสานเป็นหนึ่งเดียวกันของการคิดตัดสินใจ และการแสดงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ จึงเป็นการแสดงออกที่ต้องฝึกหัดให้เกิดความชำนาญเพื่อปรับปรุงแก้ไขสิ่งแวดล้อมในการทำงานและสามารถนำตนเองไปสู่ความมีสุขภาพที่ดีได้

การสร้างสุขภาพที่ดีด้วยการฝึกจิตเมตตาของบุคคล ดำเนินการดังนี้ (Clark, 2016)

1. สร้างความยืดหยุ่นในตนเอง (Flexibility) เป็นความอ่อนโยนและการแสดงปฏิกิริยาสนองตอบที่เหมาะสมต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ ทั้งในเวลาการทำงานประจำโดยทั่วไปและในภาวะวิกฤตด้วย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการบริการสุขภาพและการดำรงชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลไปพร้อมกัน เริ่มต้นด้วยการเปิดใจ (Opened mind) รับฟังข้อมูลและความคิดเห็นของผู้อื่น โดยละทิ้งคำพูดที่ว่า “ฉันรู้แล้ว” แต่กลับฟังอย่างตั้งใจด้วยการปิดปากแต่เปิดหูเปิดตาและเปิดใจด้วยการบอกตนเองว่า “เรายังไม่รู้” แทน แต่หากข้อมูลที่ได้รับเป็นสิ่งที่ผิดความคาดหวังทำให้เกิดความรู้สึกผิดหวัง สูญเสียและเจ็บปวดโดยไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ จึงอดทนและทำใจปล่อยวางให้สิ่งนั้นผ่านไป ด้วยการคิดใหม่ว่า “ช่างเถอะ” โดยหายใจเข้าพูดคำว่า “ช่าง” และหายใจออกพูดคำว่า “เถอะ” พูดไปเรื่อยๆจนกว่าจะรู้สึกสบายใจขึ้น

เสมือนทำให้สิ่งที่ไม่พอใจนั้นลอยไปตามกระแสลม (floating farther away)

2. จงใช้ความเมตตาตาสงสาร (Compassion) เป็นเครื่องบรรเทาความทุกข์ร้อนในจิตใจ เริ่มจากการระลึกถึงเหตุผลเบื้องต้นที่เลือกมาเป็นพยาบาลต่างต้องการช่วยเหลือผู้ที่เจ็บป่วยทุกข์ร้อนด้วยความเมตตาตาสงสาร แต่เนื่องจากความเป็นมนุษย์ปุถุชนเมื่อจิตใจได้รับความกระทบกระเทือนจากการต้องเผชิญปัญหาเช่นมีผู้ป่วยจำนวนมากเกินกำลัง เป็นผู้ป่วยเรื้อรังที่จุกจิกจู้จี้ไม่มีที่สิ้นสุดและยังมีญาติที่เรื่องมากไร้เหตุผล เพื่อนร่วมงานที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม สิ่งเหล่านี้อาจมีผลทำให้เราเกิดความเมตตาตาสงสารที่เคยตั้งใจไว้ไปหมดสิ้น ดังนั้นเมื่อพบสภาพการณ์ที่ทำให้รู้สึกได้ถึงความหงุดหงิดโกรธรำคาญของตนเอง จงหยุดคิดสักนิดและถามตนเองว่า ขณะนี้ตนเองต้องการความช่วยเหลืออะไร ต้องการอาหาร นอน พัก เดินเล่น หรือความช่วยเหลืออื่นใด และจงให้ความเมตตาตาสงสารนั้นต่อตนเองให้ได้รับความช่วยเหลือตามที่ต้องการนั้นก่อนแล้วจึงให้ความสงสารเมตตาผู้อื่นตามมา

3. สำรองความชื่นชมยินดี (Gratitude) เป็นการสร้างความรู้สึกดีๆ ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวตลอดเวลา เสมือนความกตัญญูต่อการมองสิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นการมองด้วยความชื่นชมต่อทุกชีวิตและทุกสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเราตลอดเวลา พร้อมกับแสดงความขอบคุณที่ช่วยสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในวันนี้ เป็นวิธีการคิดและมุมมองต่อความคาดหวังและความสำเร็จที่ได้รับ เพราะหากให้น้ำหนักต่อมุมมองของความคาดหวังเป็นสำคัญก็ จะพบว่าทุกคนมีความผิดหวังอยู่เป็นจำนวนมาก ในทางตรงข้ามหากเปลี่ยนน้ำหนักของมุมมองเป็นความสำเร็จที่ได้รับ จะพบว่าแต่ละคนก็มีความสมหวังเกิดขึ้นมากกว่าความผิดหวังอย่างแน่นอน จึงเป็นเรื่องเกิดขึ้นในชีวิตที่น่า ยินดีและควรขอบคุณ เป็นต้นว่า ขอบคุณที่เรามาดีแต่เพื่อนที่ดีๆ ขอบคุณที่เรามีกงานที่ดีมาก ขอบคุณที่เรามีครอบครัวที่แสนดี เป็นต้น ดังนั้นก่อนนอนแต่ละวันลองสำรวจดูว่าวันนี้มีสิ่งชื่นใจหรือสิ่งที่น่าชื่นชมยินดีอะไรบ้างที่เกิดขึ้นกับเราอย่างน้อยสัก 3 สิ่ง เป็นสิ่งที่เกิดจากตนเอง บุคคลในครอบครัว เพื่อน ผู้ร่วมงาน หรือจากใครก็ได้



4. สร้างความเป็นตัวของตัวเอง (Authenticity) เป็นความซื่อสัตย์ต่อตนเอง คือความรู้สึกที่แท้จริงต่อบุคลิกภาพของตนเอง จิตวิญญาณและคุณลักษณะที่แท้จริงของตน ซึ่งนับเป็นเกียรติอย่างสูงที่ทุกคนจะยืนหยัดอยู่บนลำแข้งของตนเองที่แสดงให้เห็นชัดเจนว่า เราคือใครและเป็นอย่างไร แม้ว่าจะผิดความคาดหวังของผู้อื่นต่อตัวเราบ้างก็ตาม แต่ความเป็นตัวของตัวเองนี้จะช่วยให้เราสามารถดำรงชีวิตอย่างสง่างาม เปิดเผย รู้สึกเบาสบายและจริงใจต่อผู้อื่น ไม่ต้องคอยเป็นกังวลหรือคอยระมัดระวังในการต้องเอาใจผู้อื่นตลอดเวลา ไม่ต้องพยายามทำตัวให้สมบูรณ์แบบ ดังนั้นจึงมีความเป็นอิสระในตนเองอย่างแท้จริง การเป็นคนที่เป็นตัวของตัวเองนี้จะเริ่มต้นที่การสร้างความสัมพันธ์ที่แท้จริงกับงาน ความสัมพันธ์เพื่อนร่วมงานและความสัมพันธ์กับตนเอง การสร้างความเป็นตัวของตัวเองให้เข้มแข็ง โดยพยายามตอบคำถามตนเองถึงความเป็นจริงทั้งหมดในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน พร้อมกับเตรียมคำตอบที่แท้จริงไว้ตอบคำถามผู้ที่อยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับตัวเรา เพื่อให้เขาเข้าใจความเป็นตัวเราว่าเราคิดอย่างไร และคอยถามตนเองว่ายังมีอะไรหรือไม่ที่เราพยายามปิดบังความจริงต่อผู้อื่น

5. สร้างความยึดมั่นผูกพันต่องาน (Commitment) เป็นการอุทิศตนเพื่อทำงานนั้นๆ อย่างเต็มที่ที่สุดความสามารถ เป็นการกระทำอย่างสม่ำเสมอ อ่อนโยนและด้วยความสนุกสนาน ความยึดมั่นผูกพันต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมิใช่สิ่งที่ไม่ได้ยากเพียงแต่ต้องมีความต้องการอย่างแท้จริงเป็นพื้นฐานเท่านั้น และจะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในชีวิต เพราะเราจะรู้สึกตลอดเวลาว่าตนเองกำลังทำงานที่ตนรักด้วยความศรัทธาอย่างแท้จริง โดยเฉพาะงานที่มีความยากอย่างมากๆ หรืองานที่ต้องใช้พลังใจอย่างสูงสุดในการทำให้บรรลุความสำเร็จ เช่น การลดน้ำหนัก การเรียนปริญญาเอก เป็นต้น หากเรายึดมั่นผูกพันต่อการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะทำให้ข้อแก้ตัวต่างๆ ของเรากลับหายไป เช่น ไม่มีเวลาเพียงพอที่จะทำ ยังไม่มีความสำคัญมากพอที่จะทำ หรือ เก็บไว้ก่อนค่อยทำวันหลัง ดังนั้นจึงควรตรวจสอบว่าอะไรคือสิ่งที่ตนเองยึดมั่นผูกพันและยังทำไม่สำเร็จ พิจารณาปรับปรุงตนเอง

ใหม่โดยคิดว่างานนั้นเป็นสิ่งที่มีความค่าอย่างมากควรรีบตั้งต้นเริ่มทำเสียวันนี้โดยไม่มีข้ออ้างใดๆ อีกต่อไป

6. สร้างความไว้วางใจตนเอง (Trust) เป็นการให้ความสำคัญต่อความซื่อสัตย์ต่อตนเองให้มากกว่าความหวาดกลัวที่เกิดขึ้น ภายหลังจากได้ตรวจสอบความถูกต้องด้วยความรู้สึกภายในตนเองตามความเป็นจริงแล้ว ทั้งนี้เนื่องจากโดยทั่วไปพยาบาลทุกคนจะได้รับการสอนให้มีความเข้าใจในเรื่องสัญญาญาณและนำมาใช้ค่อนข้างมากในการระมัดระวังทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยในการดูแลผู้ป่วย ดังนั้นจึงคุ้นเคยที่จะไม่ไว้วางใจและคอยเตือนตนเองอยู่เสมอให้มีความระมัดระวังอย่างมากและทำให้ไม่ไว้วางใจอะไรง่ายๆ แต่การสร้างความไว้วางใจต่อความรู้สึกภายในตนเองให้เกิดขึ้นเป็นเรื่องที่สำคัญ ที่จะช่วยให้ตนเองมีสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นคงในตนเอง สามารถทำงานในสิ่งแวดล้อมที่มีความสุขเพิ่มมากขึ้น เช่น บอกปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ต้องการทำและตอบรับในสิ่งที่จะทำให้แน่นอนโดยไม่ลังเลใจ ทั้งนี้โดยปราศจากความไม่สบายใจรู้สึกวิตกกังวล หวาดกลัว หรือรู้สึกเกรงใจ

7. สร้างความอ่อนโยนและมีน้ำใจต่อผู้อื่น (Humble and kind) เป็นสิ่งที่ควรสร้างเป็นอุปนิสัยในชีวิตประจำวันของทุกคน เพราะการให้ความเมตตาต่อผู้อื่นนี้จะทำให้พบว่าผู้อื่นก็จะให้ความเมตตาตอบกลับแก่เราเช่นเดียวกัน ความเมตตาจะช่วยให้งานสำเร็จด้วยดี เหมือนกับทำให้ก้อนน้ำแข็งขนาดใหญ่ละลายได้อย่างง่ายดาย ทำให้ความผิดใจกันหมดสิ้นไป เหลือแต่ความไว้วางใจกันและการให้เกียรติซึ่งกันและกัน ความอ่อนโยนและมีน้ำใจต่อกันจึงเป็นมารยาทสังคมที่เลือกกระทำได้ เพราะเป็นสิ่งที่ต้องมีต้นทุนซื้อหาแต่จะได้รับผลตอบแทนกลับมาอย่างมหาศาล (Costs nothing and buys everything) หากเพียงคิดถึงวิธีการที่เราจะได้สัมผัสชีวิตของผู้อื่น เช่น กดลิฟท์หรือให้คนหลังเดินมาทันเพื่อไปด้วยกัน เตรียมอาหารกลางวันให้ลูกมากหน่อยเพื่อแม่ไปยังเพื่อนของลูกที่อาจมีอาหารมาน้อย พุดปกป้องผู้ที่ถูกกล่าวร้าย ยิ้มและกล่าวต้อนรับผู้ป่วยและญาติที่เข้ามาในเวิร์ด ให้คิวแก่ผู้ที่รีบเร่งหรือซื้อสินค้าเพียงเล็กน้อยไปคิดเงินก่อน เก็บขยะที่ตกอยู่ไปทิ้งในถังขยะ ให้ทางแก่รถเข้า



ในทางแยก ชวนพูดคุยเป็นเพื่อนกับแขกที่ชื้ออายุและอยู่โดดเดี่ยวไม่มีเพื่อน ช่วยชีวิตสัตว์ที่ตกอยู่ในภาวะลำบากหรือการกระทำใดๆที่สร้างความรู้สึกที่ดีเกิดขึ้นกับชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งที่พึงกระทำทั้งสิ้น

การสร้างสุขภาพที่ดีสำหรับพยาบาลที่ทำงานมานาน ควรพยายามปรับเปลี่ยนตนเองให้เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมในการทำงาน ด้วยการให้ความยืดหยุ่น ความเมตตาঙ্গสาร ความชื่นชมยินดี ความเป็นตัวของตัวเอง ความยึดมั่นผูกพันต่องาน ความไว้วางใจตนเอง ความอ่อนโยนและมีน้ำใจต่อผู้อื่น โดยใช้ความพยายามในการปรับตัวเพิ่มมากขึ้น ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งทั้งร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ สามารถทำงานและมีชีวิตส่วนตัวที่ดียิ่งขึ้น

ในฐานะพยาบาลคนหนึ่ง

บทสรุป

พยาบาลควรดูแลตนเองให้เป็นผู้มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณ เพื่อให้มีความเข้มแข็งเพียงพอที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นความยากลำบากในการประกอบวิชาชีพและการบริการสุขภาพในยุคปัจจุบัน การพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอและเลือกดำเนินชีวิตด้วยความสงบสุข เปี่ยมด้วยความเมตตาและยึดมั่นในคุณธรรมที่เป็นพื้นฐานของการพยาบาล จะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้สามารถทำงานด้วยความสุขและทำงานในวิชาชีพได้นานยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- Clark, C.C.(2014). Surviving and thriving in a stressful workplace. *Reflections on Nursing Leadership*, 40 (2), 1-7. Retrieved November 23, 2016, from [http://www. Stti.org](http://www.Stti.org).
- Clark. C.C. (2016). Be humble and kind. *Reflections on Nursing Leadership*, 42 (2), 24-30. Retrieved November 23, 2016, from <http://www. Stti.org>.
- Crisall, S.J.(2014). This week -and every week- take time for you!. *Reflection on Nursing Leadership*, 39(2), 1-7. Retrieved December 2, 2016, from <http://www. Stti.org>
- Embree, J. (2016). NFLA gave lift to my leadership journey. *Reflections on Nursing Leadership*, 42(2), 18-23. Retrieved January 12, 2017, from <http://www. Stti.org>.
- Gregg, M.F. & Magilvy, J.K. (2001). Professional identity of Japanese nurses: Bonding into nursing. *Nursing and Health Sciences*, 3, 47-55.
- Lee, R.C.(2016). She was born to be a nurse, but something was missing! *Reflection on Nursing Leadership*, 42 (2), 1-8. Retrieved December 28, 2016, from <http://www.Stti.org>.
- Nesje, K. (2014). Nursing students' prosocial motivation: does it predict professional commitment and involvement in the job? *Journal of Advanced Nursing*, 71 (1), 115-125.
- Price, S. L. (2008). Becoming a nurse: a meta-study of early professional socialization and career choice in nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 65 (1), 11-19.
- Richards, K. (2013). Nurses: To care for others, we must first care for ourselves (Part one). *Reflections on Nursing Leadership*, 38 (2), 1-7. Retrieved December 2, 2016, from <http://www. Stti.org>.
- Sieg, D. (2015).7 habits of highly resilient nurses. *Reflections on Nursing Leadership*, 41 (1), 31-40. Retrieved December 2, 2016, from <http://www. Stti.org>.
- Toode, K., Routasalo, P., Helminen, M. & Suominen, T. (2014). Hospital nurses' individual priorities, internal psychological states and work motivation. *International Nursing Review*, 61, 361-370.