



## คำแนะนำการดูแลจิตใจตนเองหรือครอบครัวเมื่อเกิดการสูญเสีย จากการเจ็บป่วยด้วยโรคโควิด-19

โดยราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งเป็นโรคระบาดที่พบการติดเชื้อได้ง่าย ร่วมกับการดำเนินโรคส่วนใหญ่ผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง จึงอาจไม่รู้ว่าติดเชื้อนี้ จึงสามารถแพร่เชื้อไปให้ผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะกับบุคคลใกล้ชิด และสมาชิกในครอบครัว ผู้ป่วยส่วนหนึ่งมีอาการรุนแรงจนเสียชีวิต ซึ่งเป็นการจากไปอย่างรวดเร็ว ไม่ทันได้ตั้งหลัก และญาติไม่ได้มีโอกาสอยู่ด้วยจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต อันเนื่องมาจากมาตรการของการจัดการการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อที่แพร่ระบาดเป็นวงกว้าง จึงมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคโควิด-19 โดยลำพังเช่นนี้อยู่ทั่วโลก

ในส่วนของญาติหรือผู้เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย อาจเกิดความรู้สึกผิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ดังนี้

1. คิดว่าตนเองเป็นสาเหตุหลักหรือตนเองได้ทำสิ่งที่ผิดพลาดไปจนเป็นเหตุให้ผู้ป่วยติดเชื้อ และนำมาสู่การมีอาการรุนแรงหรือเสียชีวิต
2. คิดว่าตนเองน่าจะทำอะไรได้ดีกว่านี้ แต่ตอนนั้นไม่ได้ทำ เพื่อป้องกันไม่ทำให้ผู้ป่วยเกิดการติดเชื้อ จึงเกิดความรู้สึกผิดตึงเครียด
3. การไม่มีโอกาสได้กล่าวคำอำลา ขอโทษ หรือ ให้อภัย ในวาระสุดท้าย เนื่องจากไม่สามารถเข้าเยี่ยมผู้ป่วยได้ตามมาตรการดูแลความปลอดภัย จึงเกิดความรู้สึกผิดตึงเครียดที่ไม่มีโอกาสได้บอกความในใจแก่ผู้ป่วยก่อนที่ผู้ป่วยจะเสียชีวิต
4. บริบทของชุมชนสังคมที่มีลักษณะการหาผู้ผิด การตำหนิติเตียนกล่าวโทษผู้เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นบรรยากาศที่พบได้ในสภาวะวิกฤต และ สังคมที่มีความตึงเครียดจากปัญหาการแพร่ระบาดของโรค และ จากความยากลำบากในการเข้าถึงการรักษาให้ทันที่

## แนวทางการดูแลสุขภาพใจตนเองเมื่อเกิดความรู้สึกผิดจากการสูญเสีย

1. เปิดใจ รับรู้ ทุกอารมณ์ทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้น ว่าเป็นเรื่องปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้ เช่น ความรู้สึก ซ็อก ตกใจ เสียใจ ทำใจไม่ได้ โกรธ โมโห เศร้าโศก รู้สึกผิด โดดเดี่ยว อยากต่อรอง อยากให้มีปฎิหาริย์เกิดขึ้น เป็นต้น การเปิดใจรับรู้อารมณ์ ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้น เป็นก้าวแรกที่สำคัญในการดูแลจิตใจ
2. ให้ความรู้กับความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่นความรู้สึกเศร้า เสียใจ ผิดหวัง โกรธ โดดเดี่ยว ฯลฯ ควรให้เวลากับตนเองที่จะยอมรับและอยู่กับความรู้สึก โดยไม่ควรรีบปฏิเสธความรู้สึกเหล่านี้
3. แบ่งปันความรู้สึกกับคนใกล้ชิด เช่น เพื่อน คนในครอบครัว หรือ คนที่รู้สึกสนิทใจ การแบ่งปันความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกมา จะช่วยเยียวยาความรู้สึกทางใจได้
4. พูดคุยกับผู้อื่น ในเรื่องราวอื่นๆ บ้าง เพราะการเก็บตัว ไม่พูดคุยกับใครจะยิ่งทำให้อาการแย่มากขึ้น
5. จัดพิธีกรรมทางศาสนา หรือ จัดกิจกรรมถึงผู้ที่จากไปเท่าที่สถานการณ์จะอำนวย การให้ตนเองได้มีโอกาสร่วมพิธีกรรม หรือ ได้บอกกล่าวอะไรกับผู้ที่จากไปในสิ่งที่อยากบอก เช่น การกล่าวคำขอโทษ ขอขอบคุณ การขอโทษกรรม การบอกกล่าวสิ่งที่ติดค้างในใจ เป็นโอกาสที่สำคัญที่ได้สื่อความในใจกับผู้ที่จากไป
6. การเขียนบันทึกสื่อสารความในใจถึงผู้ที่จากไป เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้สื่อสารสิ่งที่ค้างคาใจได้เป็นอย่างดี เพราะการเขียนจะช่วยให้สามารถถ่ายทอดความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อย่างลึกซึ้ง ถึงความรู้สึกภายในใจมากขึ้น ซึ่งบางครั้งเราไม่สามารถบรรยายออกมาเป็นคำพูดได้
7. เพื่อไม่ให้รู้สึกติดค้างในใจ เราสามารถปรับความความรู้สึกผิดมาใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป ด้วยแนวทางดังนี้
  - 7.1 เรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นบทเรียนที่มีคุณค่าและมีประโยชน์อย่างยิ่ง จะช่วยให้การใช้ชีวิตต่อไปมีคุณภาพที่ดีขึ้น ทั้งต่อตนเอง คนในครอบครัวและสังคม
  - 7.2 ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ระวังระวังดูแลตนเองและผู้อื่นในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อมากขึ้น
  - 7.3 เปลี่ยนความรู้สึกผิด เป็นพลังในการใช้ชีวิตที่เป็นการกระทำเชิงบวก เช่น การทำงานอาสาสมัครต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม การได้ช่วยเหลือคนอื่นและสังคมที่ตนเองยังมีโอกาสช่วยอยู่ จะช่วยให้ลดความรู้สึกผิดได้ และ กลับมาเห็นคุณค่าชีวิตที่แท้จริงในตนเองได้
8. ใคร่ครวญอย่างมีสติ เท่าทันความคิดลบ ที่เกิดขึ้นว่า เรากำลังมีความคิดลบ หรือ มีความคิดที่ใส่ร้ายตนเองมากเกินไปหรือเปล่า หลายครั้งเมื่อมองมันตามความเป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลาง ใจจะเริ่มเห็น ความคิดที่เกิดขึ้นในสมองกำลังต่อว่าต้อทอ หรือ ใส่ร้ายตัวเรามากกว่าที่เป็นจริง
9. การให้อภัยตนเองและเริ่มต้นชีวิตใหม่ ในความจริงคนเราทุกคนล้วนทำผิดได้ ความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ และลักษณะของโรคโควิด-19 นี้ติดต่อกันได้ง่ายมาก จึงเป็นโรคที่ป้องกันได้ยากมาก แทบจะไม่สามารถใช้ชีวิตที่เป็นปกติได้เลย การเผลอนำเชื้อไปติดต่อกับผู้อื่น ไม่ได้เกิดจากสิ่งที่เราตั้งใจ จึง

เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงควรให้อภัยตนเอง และ เริ่มต้นใหม่โดยนำบทเรียนที่เกิดขึ้น มาพัฒนาชีวิตต่อไป

### แนวทางการดูแลคนใกล้ตัวที่มีความรู้สึกผิด

1. เปิดใจ ใส่ใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นของเขา
2. รับฟังเขาอย่างเข้าใจ และ ทำความเข้าใจว่าความรู้สึกผิดนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร มีที่มาอย่างไร
3. อย่าซ้ำเติม การซ้ำเติมไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น มีแต่ทำร้ายจิตใจให้แย่ลงกันไป
4. ควรให้ความรัก และ ความเข้าใจ พลังความรัก และ ความเข้าใจจะช่วยให้คนใกล้ตัวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากได้อย่างดีมากขึ้น

ความรู้สึกผิดเป็นความรู้สึกธรรมชาติของจิตใจที่เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะคนที่มีคุณธรรม มีความรับผิดชอบ มีจิตสำนึกในผลจากการกระทำของตนเองต่อคนอื่น และ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจความทุกข์ยาก ความเจ็บปวดของผู้อื่น ซึ่งในกระบวนการทางจิตใจ เมื่อมีเวลาได้ทบทวนตนเอง มีเวลาได้ดูแลตนเอง และมีเวลาได้กลับมาความเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและจิตใจ ความรู้สึกผิดที่บั่นทอนจิตใจนั้นจะสามารถทุเลาลงได้ และสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสมต่อไป

แต่ในบางคนพบว่า ไม่สามารถทุเลาความรู้สึกผิดลงได้ จนส่งผลกระทบต่อจิตใจและการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก

### ลักษณะของผู้ที่มีความรู้สึกผิดมากเกินไป อาจพบอาการได้ดังนี้

1. ภาวะซึมเศร้า หรือ วิตกกังวล
2. ฝันร้ายเกี่ยวกับความคิดโทษตนเอง
3. ไม่ยอมให้ตนเองมีความสุข เพื่อเป็นลงโทษตนเอง ถ้าจะใช้ชีวิตให้มีความสุขก็รู้สึกละอายใจ จึงต้องทำให้ตนเองรู้สึกทุกข์ใจตลอด หรือ พยายามทำให้ชีวิตตนเองตกต่ำอยู่ตลอด
4. พยายามฆ่าตัวตายเพื่อชดเชยความผิดนั้น

### แนวทางการขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดความรู้สึกผิดมากเกินไป

หากรู้สึกว่าตนเอง หรือ คนใกล้ตัว มีความรู้สึกผิดมากเกินไป จนส่งผลกระทบต่อจิตใจและการดำเนินชีวิต หรือ ต้องการคำปรึกษาเพิ่มเติม มีช่องทางต่าง ๆ ที่สามารถติดต่อขอความช่วยเหลือได้ ดังนี้

1. ปรึกษากับจิตแพทย์ หรือ นักจิตวิทยาให้คำปรึกษา ในแผนกจิตเวชในโรงพยาบาล หรือ คลินิกต่าง ๆ โดยสามารถ scan QR code นี้ เพื่อทราบรายชื่อโรงพยาบาลและคลินิกที่มีจิตแพทย์ทั่วประเทศ



2. บริการทางสายด่วนสุขภาพจิตโดยกรมสุขภาพจิต ที่เบอร์ 1323 หรือ ทาง LINE @1323FORTHAI
3. บริการทาง inbox กับ FB page สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

นอกจากนี้หากท่านต้องการประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นท่านสามารถประเมินตนเองโดยตอบแบบสอบถามจาก Application mental health check up หรือ ทางเว็บเพจ Mental health check in ซึ่งพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข