



การดูแลแบบประคับประคอง

# ก้าวผ่าน ความเศร้าโศกเสียใจ



นภา หลิมธิตน์  
ศรีเวียง ไพโรจน์กุล  
ศูนย์การรณรงค์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์



## “ก้าวพ้น” ความเศร้าโศกเสียใจ

**บรรณาธิการ**      นภา หลิมรัตน์ ศรีเวียง ไพโรจน์กุล  
**ออกแบบปก**        อลงกรณ์ สุนทร  
**ออกแบบรูปเล่ม**    มลทิรา ราชเสนา  
**พิมพ์ที่**            โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา โทร. 043-466444, 081-7174207  
**พิมพ์ครั้งที่ 1**      กุมภาพันธ์ 2561 (จำนวน 3,000 เล่ม)

### จัดทำและเผยแพร่โดย

ทีมสุขภาพ ศูนย์การุณรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
โทรศัพท์ 043-366656

(สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537)

## คำนำ

การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง มุ่งเน้นการดูแลทั้งผู้ป่วยและครอบครัว ผู้ป่วยที่ต้องการการดูแลแบบประคับประคองนี้มักมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน ดังนั้นการตายจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในไม่ช้า และจะนำความเจ็บปวด เศร้าโศกเสียใจมายังสมาชิกครอบครัวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น ควรมีการดูแลครอบครัวหลังจากเกิดการสูญเสียด้วย เพื่อให้สมาชิกครอบครัวสามารถ “ก้าวผ่าน” ความเศร้าโศกเสียใจได้อย่างดี และกลับมาใช้ชีวิตได้ (ค่อนข้าง) ตามปกติ

การจัดการความเศร้าโศกเสียใจจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เนื่องจากเหตุปัจจัยต่างกัน หนังสือเล่มนี้ รวบรวมเรียบเรียงแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ผู้สูญเสียได้อ่านและทำความเข้าใจ เพื่อจะได้เข้าใจความรู้สึกของตนเอง และยอมรับการจากไปของบุคคลอันเป็นที่รักได้ดีขึ้น ส่งผลให้สามารถ “ก้าวผ่าน” จากความเศร้าโศกเสียใจและสามารถใช้ชีวิตต่อไปอย่างมีคุณค่า

ทั้งนี้ ต้องขอขอบพระคุณ ผศ.นภา หลิมรัตน์ ที่ได้กรุณาสละเวลาและกำลังกายในการรวบรวมเรียบเรียงจนเกิดเป็นหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะ เป็นประโยชน์ในวงกว้างดังที่ตั้งใจ



รศ.พญ.ศรีเวียง ไพโรจน์กุล

หัวหน้าศูนย์การุณรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



## สารบัญ

---

1	ความเศร้าโศกเสียใจ...ทำไม อย่างไร	1
2	ระยะที่ 1 : ช็อค	3
3	ระยะที่ 2 : ตระหนักถึงมีความสูญเสียเกิดขึ้น	9
4	ระยะที่ 3 : การถอนตัวออกจากความเศร้า	17
5	ระยะที่ 4 : การเยียวยา	21
6	ระยะที่ 5 : การฟื้นตัว	23



# 1

## ความเศร้าโศกเสียใจ...ทำไม อย่างไร

**คำนิยามการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองตามองค์การอนามัยโลก** คือ “การดูแลผู้ป่วยที่เจ็บป่วยด้วยโรคที่คุกคามต่อชีวิต นอกเหนือจากการดูแลผู้ป่วยแล้ว ยังให้การดูแลครอบครัวด้วย โดยมุ่งเน้นให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยการป้องกันหรือบรรเทาอาการทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้น สามารถทำได้โดยการระบุงการไม่สุขสบายได้แต่เนิ่นๆ ผ่านการประเมินผู้ป่วยอย่างละเอียดถี่ถ้วนเพื่อจะได้ให้การดูแลรักษา ความไม่สุขสบายหรือความทุกข์ทรมานได้แก่ความปวด หรืออาการอื่นๆ ทางกาย ทางจิตสังคม และจิตวิญญาณ” จากคำจำกัดความจะเห็นว่าผู้ป่วยเจ็บป่วยด้วยโรคที่คุกคามต่อชีวิต ดังนั้นผู้ป่วยเหล่านี้มักมีชีวิตอีกไม่นาน (ส่วนมากมักไม่เกิน 6 เดือน) ดังนั้นการเสียชีวิต หรือ “ความตาย” จึงเป็นส่วนหนึ่งของการให้การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

เมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและคุกคามต่อชีวิต ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยและสมาชิกทุกคนในครอบครัว ทุกคนจะมีการปรับเปลี่ยนความคิด ความคาดหวังต่อตนเองและต่อบุคคลรอบข้าง บางคนอาจปรับตัวได้ดี บางคนอาจไม่

ผู้ป่วยและสมาชิกครอบครัวที่ได้รับผลกระทบเหล่านี้มักมีความคิดความรู้สึกกลับไปกลับมาระหว่าง ความเสียใจและความหวัง คิดถึงชีวิตในอดีตและอนาคต บางคนปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้นและยังคงใช้ชีวิตเหมือนก่อนหน้าที่จะได้รับการวินิจฉัยความเจ็บป่วยรุนแรงนี้ บางคนกลับยอมรับการเจ็บป่วยนี้อย่างเต็มใจพร้อมทั้งเริ่มเตรียมตัวเพื่อพบกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต บางคนพบสัจธรรมของชีวิตหรือสัจธรรมทางจิตวิญญาณ บางคนเริ่มใส่ใจตัวเองมากขึ้นในการดูแลสุขภาพทั้งทางอาหารการกินและการออกกำลังกาย

ในคนที่ปฏิเสธและไม่มีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติหรือความคิดพร้อมทั้งไม่ยอมรับความจริงแม้เวลาจะผ่านไปพอสมควร อาจเป็นปัญหาในระยะท้ายของชีวิตได้ ซึ่งต้องการความช่วยเหลืออย่างมาก ที่สำคัญกว่านั้นคือตัวผู้ป่วยและสมาชิก

## “ก้าวพ้น” ความเศร้าโศกเสียใจ

ครอบครัว (ที่ไม่ได้ป่วย) จะมีมุมมอง ความหวังที่แตกต่างกัน ซึ่งจะทำให้สมดุลกัน ได้อย่างไร จุดลงตัวอยู่ที่ไหน ตัวอย่างเช่น เรื่องค่าใช้จ่าย จะใช้จ่ายเงินเต็มที่เพื่อ การดูแลผู้ป่วยให้มีคุณภาพชีวิตดีที่สุดจนกว่าผู้ป่วยจะเสียชีวิต เพราะเป็นการเดินทาง ครั้งสุดท้ายของผู้ป่วย **หรือ** จะออมเงินไว้ให้สมาชิกครอบครัวได้ใช้เมื่อผู้ป่วยเสียชีวิตไปแล้ว อันไหนจะดีกว่ากัน การสื่อสารที่ไม่ชัดเจนหรือการขาดการสื่อสารพูดคุยกัน อาจเป็นที่มาของความคิดที่แตกต่างนี้ และความคิดที่แตกต่างอาจเป็นต้น เหตุของความขัดแย้งในครอบครัวซึ่งนำไปสู่ความไม่สบายใจ เสียใจ ทุกข์ใจ ได้

จากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยและสมาชิกครอบครัวเมื่อรับรู้ข่าวร้ายว่าเป็น โรคคุกคามต่อชีวิต หรือสมาชิกครอบครัวเมื่อผู้ป่วยได้เสียชีวิตไปแล้ว มักเกิดความ เศร้าโศกเสียใจ ซึ่งแบ่งได้เป็น 5 ระยะ แต่ละระยะไม่ได้แยกออกจากกันอย่าง เด็ดขาด และการเดินทางของผู้ที่มีความเศร้าโศกเสียใจผ่านระยะต่างๆ ก็ไม่ได้เกิด ขึ้นด้วยความเร็วคงที่ไปข้างหน้าตลอด บางวันรู้สึกดีเหมือนเดินหน้า และบางวัน อาจหยุดอยู่หนึ่ง หรือแม้แต่ถอยหลัง

5 ระยะของการเศร้าโศกเสียใจ ได้แก่ ความรู้สึกช็อค ความตระหนักรู้ว่า มีการสูญเสียเกิดขึ้น การถอนตัวออกจากความเศร้า การเยียวยา และการฟื้นตัว

บางครั้งอาจรู้สึกว่ากำลังก้าวหน้าไปในกระบวนการได้อย่างราบรื่นและคง ก้าวผ่านและก้าวพ้นความเศร้าโศกเสียใจนี้ได้ในวัน แต่อาจมีเหตุการณ์บาง อย่างเกิดขึ้นทำให้หวนคิดและเกิดความเศร้ามากขึ้น เหมือนกลับเดินถอยหลัง ซึ่ง อาจทำให้เข้าใจว่า “ท่าทางฉันคงเป็นบ้า” แต่เปล่าเลย มันเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติ ขอเพียงแต่ยอมรับมันและอยู่กับมันและเดินหน้าต่อไป

ทั้ง 5 ระยะของการเศร้าโศกเสียใจ จะได้กล่าวโดยละเอียดต่อไป แต่ก่อน อื่นผู้อ่านต้องเข้าใจก่อนว่า **ไม่ใช่ทุกคนจะต้องเกิดทั้ง 5 ระยะ** เพียงแต่ให้เรา ตระหนักรู้ว่าเราอยู่ในระยะไหน เพื่อจะได้ไม่ตระหนกตกใจจนเกินไป ทำให้ยอมรับ ความเศร้าโศกเสียใจได้ดีขึ้นและท้ายที่สุดจะก้าวพ้นไปได้ การจัดการความเศร้า โศกเสียใจเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา แต่ละคนใช้เวลาไม่เท่ากัน และไม่เหมือนกัน แต่ด้วยความมุ่งมั่น **“เราจะก้าวพ้นความเศร้าโศกเสียใจไปได้”** อย่างแน่นอน

# 2

## ระยะที่ 1 : ช็อค

“นี่เป็นครั้งสุดท้ายที่ฉันจะกลับออกไปจากโรงพยาบาลเพื่อกลับบ้าน ฉันจะไม่ได้เห็นแม่อีกต่อไปเหมือนแม่หายวับไปกับตา ฉันรู้สึกดีไปหมด หัวสมองว่างเปล่า”

ความคิดคำนึงของคน ๆ หนึ่งที่เพิ่งสูญเสียแม่อันเป็นที่รัก

ระยะแรกของความเศร้าโศกเสียใจคือ ช็อค ไม่ว่าจะการเสียชีวิตนั้นจะเกิดขึ้นตามที่ได้คาดไว้ หรือไม่คาดคิดและเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน เรามักมีความรู้สึกช็อคหรือมีความรู้สึกที่ว่า “ไม่น่าเชื่อ” ที่เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง ความรู้สึกนี้จะมากน้อยแล้วแต่กรณี สาเหตุที่เกิดความรู้สึก “ช็อค” เพราะคนเรามักไม่ได้เตรียมตัวที่จะเผชิญกับความตายซึ่งเป็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

ในระยะท้ายของผู้ป่วยจำนวนมากที่เจ็บป่วยด้วยโรคคุกคามต่อชีวิต อาจมีอาการดีขึ้น จากนั้นแยลง สลับไปมา ทำให้ต้องเข้าออกโรงพยาบาลบ่อยครั้ง และในที่สุดก็ต้องเสียชีวิตตามธรรมชาติของตัวโรค การที่ผู้ป่วยมีช่วงเวลาที่อาการดีขึ้น ส่งผลให้ทั้งตัวผู้ป่วยและสมาชิกครอบครัวเกิดความหวัง พออาการแยลงก็ผิดหวัง เป็นวงจรไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งวันหนึ่งที่เสียชีวิต กระบวนการตายเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน (จากที่หายใจ แล้วหยุดหายใจทันที:ตาย) ส่งผลให้สมาชิกครอบครัวผิดหวังอย่างมากเพราะหวังว่าจะดีขึ้นเหมือนที่ผ่านมา เหตุการณ์ดังกล่าวนี้เป็นสาเหตุให้เกิดความรู้สึก “ช็อค” เมื่อผู้ป่วยจากไปจริงๆ

คำว่า “ช็อค” เป็นคำทั่วไปที่สื่อถึงความเจ็บปวดทั้งหมดที่เกิดขึ้นกับบุคคลหนึ่งๆ ความเจ็บปวดจะมากขึ้นเรื่อยๆ รุนแรงขึ้นกับหลายปัจจัย เช่น ผู้ป่วยเสียชีวิตอย่างไร เกิดขึ้นเมื่อไรที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีเหตุอันไม่สมควร เป็นต้นเหตุของการเสียชีวิต ความเจ็บปวดจะรุนแรง ทำให้มีความรู้สึก “ช็อค” รุนแรง

ควรตระหนักว่าการที่ผู้ป่วย “เสียชีวิตอย่างไร” มีผลโดยตรงต่อความรุนแรง และระยะเวลาหรือความยาวนานของการเกิดความรู้สึก “ช็อค” เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะ

## “ก้าวพ้น” ความเศร้าโศกเสียใจ

จัดการกับความรู้สึกนี้ได้อย่างไร ใครจะช่วยได้บ้าง ขั้นตอน “ช็อค” นี้ เป็นขั้นตอนสำคัญที่สุดที่กำหนดว่ากระบวนการเศร้าโศกเสียใจจะผ่านพ้นไปด้วยดีหรือไม่อย่างไร ขั้นตอนนี้จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลืออย่างมาก เพื่อช่วยให้กลับเข้มแข็งขึ้นจนพอที่จะเดินหน้าต่อไป

ดังที่ได้กล่าวข้างต้น การเกิดความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ในระยะ “ช็อค” นี้ บางคนอาจดูงุนงง เจ็บ ไม่พูดไม่จา บางคนอาจกรีดร้อง เป็นลม พุดจาโผงผาง พุดเพ้อเจ้อ สิ่งที่เราต้องทำคือปฏิบัติกับเขาเหมือนเดิม เหมือนก่อนหน้า

**“ความเศร้าโศกเสียใจไม่สามารถเปลี่ยนใครได้ มันเพียงทำให้คนคนนั้น  
แสดงความรู้สึกรุนแรงกว่าปกติเท่านั้น”**

## ลักษณะอาการของระยะ “ช็อค”

ระยะ “ช็อค” มีหลายลักษณะอาการหรือความรู้สึก แต่ไม่จำเป็นที่ทุกคนต้องมีทุกลักษณะอาการหรือความรู้สึก การศึกษาพบว่าคนส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์ในทั้ง 6 ลักษณะอาการหรือความรู้สึกต่อไปนี้

- รู้สึกตื่นตกใจกลัว
- รู้สึกไม่เชื่อ
- รู้สึกสับสน
- รู้สึกกระสับกระส่าย
- รู้สึกไม่จริง
- รู้สึกหมดหนทาง

## ความรู้สึกตื่นตกใจกลัว

เมื่อเราอยู่ในภาวะช็อค ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงให้เกิดการตื่นตัว ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ปกติเพราะเป็นการตอบสนองเพื่อให้ร่างกายรู้สึกปลอดภัยจากภัยคุกคาม ภัยคุกคามในที่นี้คืออารมณ์รุนแรงที่เกิดจากการสูญเสียหรือภาวะช็อคนั่นเอง บุคคลนั้นจะรู้สึกว่าโลกนี้ **ไม่ใช่** สถานที่ที่ปลอดภัยเหมือนก่อนหน้านี้ ดังนั้น

ร่างกายจึงตอบสนองโดยให้เกิดการตื่นตัวพร้อมรับกับเหตุการณ์ใดๆ ที่อาจเกิดขึ้น

การตอบสนองของร่างกายในเรื่องการตื่นตัวนี้ควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติ จะมีการหดตัวของหลอดเลือดตามปลายมือปลายเท้าเพื่อไล่เลือดให้ไหลเข้าสู่ร่างกายส่วนกลางลำตัว ส่งผลให้ปลายมือปลายเท้าเย็น เหงื่อออกในฝ่ามือหรือในบางกรณีอาจเกิดอาการสั่นไปทั้งตัว เลือดจะไปเลี้ยงทางเดินอาหารลดลง ทำให้ไม่อยากอาหาร และมักทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ มีการหลั่งฮอร์โมนมากมาย (ฮอร์โมนคือสารที่หลังจากต่อมไร้ท่อ มีหลายชนิด แต่ชนิดมีหน้าที่แตกต่างกัน) เพื่อให้ร่างกายพร้อมตอบสนองหากมีเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายบางอย่างเกิดขึ้น คล้ายตอนที่เรารู้สึกกลัว การตอบสนองนี้มีเพื่อการอยู่รอด(สู้หรือหนี)ของมนุษย์ มีคนเคยพรรณนาไว้ว่า “ฉันไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่า ความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจรุนแรงขณะช็อคนี้ มีลักษณะคล้ายๆ ความรู้สึกกลัว ฉันไม่ได้มีความหวาดกลัวอะไร แต่สิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายเหมือนตอนฉันมีความกลัว” ความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจรุนแรงในระยะช็อคนี้คล้ายความรู้สึกกลัว และในบางครั้งอาจมากจนกลายเป็นความตระหนกตกใจ

### ความรู้สึกไม่เชื่อ

ความรู้สึกปฏิเสธหรือไม่เชื่อในเรื่องที่เกิดขึ้น จริงๆ แล้วความรู้สึกปฏิเสธหรือไม่เชื่อ จัดว่าเป็นเรื่องดีเพราะทำหน้าที่เป็นกันชน หรือเป็นการซื้อเวลาให้บุคคลนั้นค่อยๆ รับรู้เรื่องการสูญเสียว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงอย่างค่อยเป็นค่อยไป ดังนั้นจึงมองว่าการเกิดระยะนี้เป็นกระบวนการป้องกันตัวอย่างหนึ่ง เพราะหากไม่มีระยะนี้ ความเศร้าโศกเสียใจจะรุนแรงมากและอาจมากเกินไปที่จะรับไหว การปฏิเสธหรือเกิดความรู้สึกไม่เชื่อนี้ทำให้เราได้ช่วงเวลานั้นๆ ในการปรับตัวเพื่อยอมรับความจริง

### ความรู้สึกสับสน

บุคคลที่มีความเศร้าโศกเสียใจจำนวนมากบอกว่า “รู้สึกสับสน งบประมาณไปหมด จำไม่ได้ว่าจะทำอะไร ไม่มีสมาธิ ลืมว่าวางข้าวของไว้ที่ไหน (กุญแจ แวนตาเป็นต้น) ตัดสินใจไม่ถูก” ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้เป็นเรื่องปกติและจะดีขึ้นเองในเวลาต่อมา นี่คือถ้อยคำที่เราจะบอกแก่บุคคลนั้น และบอกให้มีสติกำหนดรู้ในเรื่องต่างๆ ก็อาจทำให้ช่วงนี้ผ่านไปได้เร็วขึ้น

“ก้าวพ้น” ความเศร้าโศกเสียใจ

### ความรู้สึกกระสับกระส่าย

รู้สึกกระสับกระส่าย นิ่งไม่ติด อยู่ไม่สุข เหล่านี้เป็นคำที่ใช้พรรณนาอาการในระยะนี้ เช่นบางคนที่มีความเศร้าโศกเสียใจจะรู้สึกมึนงง (จากภาวะช็อค) จึงอยากนั่งพัก พอนั่งลงกลับลุกขึ้นเดินไปมา ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายเราตอบสนองต่อภาวะช็อคเหมือนการตอบสนองต่อความกลัวที่เกิดขึ้นเมื่อมีภัยตั้งได้กล่าวข้างต้น (ความรู้สึกตื่นตกใจกลัว) จึงมีการหลั่งฮอร์โมนที่กระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวมากขึ้น ผลักดันให้กล้ามเนื้อหดตัวเพื่อทำงาน จึงแสดงผลออกมาเป็นเดินไปมา หรือผุดลุกผุดนั่ง ดังนั้นจึงเป็นปรากฏการณ์ปกติที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองของร่างกาย ดังนั้นควรปล่อยให้เขาหรือเธอเดินไปมา เมื่อผลการตอบสนองยุติ เขาหรือเธอก็จะสงบลงเอง

### ความรู้สึกไม่จริง

ในช่วงแรกๆ ของกระบวนการเศร้าโศกเสียใจนี้ บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกว่าการเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวเหมือนไม่ใช่เรื่องจริง ดูมัวๆ ไม่แจ่มชัด โดยเฉพาะเรื่อง “ความตาย” เป็นเรื่องที่เราไม่คุ้นเคย เลยยิ่งดูเป็นเรื่องมัวๆ ไม่ชัดเจน ไม่จริง นึกภาพตัวเองไม่ออกว่าจะวางตัว หรือจัดการงานศพอย่างไร บางครั้งแสดงออกเป็นลักษณะเหม่อลอยเพราะครุ่นคิดเรื่องที่เกิดขึ้นรอบตัวว่าไม่ใช่เรื่องจริง ความรู้สึกนี้เป็นการช่วยเราให้หลบเลี่ยงจากความจริงเป็นช่วงเวลาสั้นๆ เพื่อให้เราค่อยๆ รับรู้และยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป

### ความรู้สึกหมดหนทาง

“ความตาย” ทำให้เรารู้สึกหมดหนทาง ทำอะไร หรือ กำหนดอะไรไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ ไม่มีอะไรทำให้คนตายฟื้นกลับมาได้ ทำให้รู้สึกว่า “ไม่มีอะไรแน่นอนในโลกนี้ ในชีวิตนี้” หลายคนเฝ้าครุ่นคิดประโยคที่ขึ้นต้นว่า “รู้อย่างนี้ฉันจะ.....” เช่น “รู้อย่างนี้ฉันจะไม่ให้ลูกไปเที่ยวทะเลครั้งนี้ อุบัติเหตุก็ไม่เกิดขึ้น ลูกก็ไม่ตาย”

### อาการแสดงทางกายในระยะ “ช็อค”

ความเศร้าโศกเสียใจมีผลกระทบในหลายมิติ เรามักมองเพียงมิติทางอารมณ์หรือใจดังได้กล่าวข้างต้น แต่ในความเป็นจริงมันมีผลกระทบทางกายและสังคมด้วย

## อาการทางกายที่เกิดขึ้น ได้แก่

- ปากแห้ง
- ทอดถอนใจ
- ไม่มีเรี่ยวแรง
- ร้องไห้
- ตัวสั่น
- สะดุ้งตกใจง่าย
- นอนไม่หลับ
- ไม่อยากอาหาร

สองอาการสุดท้ายคือ กินไม่ได้ และ นอนไม่หลับ เป็นตัวบ่งชี้ว่าการสูญเสียที่เกิดขึ้นมีผลกระทบรุนแรงต่อบุคคลนั้น

## ผลกระทบทางสังคม

ผลกระทบทางสังคมที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขึ้นกับความสัมพันธ์ของบุคคลนั้นกับเพื่อนและชุมชนที่อาศัยอยู่ อย่างไรก็ตามผลกระทบต่อไปนี้มักพบได้บ่อย ได้แก่

**การเก็บตัว** เมื่อเกิดเหตุการณ์การสูญเสียขึ้น บุคคลนั้นรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตทุกอย่างไม่เป็นอย่างที่ต้องการ จึงตอบสนองโดยการเก็บตัว ไม่เข้าสังคม ซึ่งเป็นกลไกการป้องกันตัว บุคคลนั้นจะไม่สนใจข่าวสารทีวี เพื่อนฝูง มักครุ่นคิดถึงคนที่จากไปตามลำพัง

**หมกมุ่นครุ่นคิดถึงคนที่จากไป** มักมีความคิดว่า “เธอไม่ได้จากฉันไปไหน” “ความคิดคำนึงของฉันถึงเขาจะไม่มีวันจางหาย” ความหมกมุ่นครุ่นคิดถึงคนที่จากไปอาจมากจนทำให้เห็นภาพของคนที่ยากไป หรือเห็นภาพตอนเสียชีวิตที่เต็มไปด้วยสายระโยงระยาง

**พิธีกรรมทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกับความตาย** หรือเรียกสั้นๆ ว่างานศพ งานศพเป็นสิ่งที่ต้องมีการเตรียมการล่วงหน้ามากมาย เพราะมีหลายสิ่งหลายอย่างต้องจัดการ ตั้งแต่สถานที่ โลงศพ เสื้อผ้าที่จะสวมใส่ให้ผู้ที่เสียชีวิต พิธีกรรมทางศาสนา เป็นต้น หากไม่ได้มีการวางแผน หรือตระเตรียมไว้ล่วงหน้า เมื่อเหตุการณ์

## “ก้าวพ้น” ความเศร้าโศกเสียใจ

เกิดขึ้น จะถูกละหุก และอาจจัดการได้ไม่ดีเท่าที่ควร ทำให้เกิดการตำหนิตัวเอง หรืออาจได้รับคำตำหนิจากบุคคลอื่น อย่าลืมน่าสมาชิกทุกคนในครอบครัวก็อยู่ในภาวะซ้อคพอๆ กัน ดังนั้นการคิดปฏิเสธ หรือการคิดว่าไม่จริง อาจทำให้บุคคลนั้นไม่หมกมุ่นกับความเสียใจมากเกินไป จึงพอจัดการงานศพต่างๆ ให้ผ่านไปด้วยดีก่อน

งานศพเป็นที่ๆ ทำให้เราได้แสดงออกถึงความเศร้าโศกเสียใจได้อย่างเต็มที่ แต่บางคนกลับฝืนการแสดงออกโดยเก็บงำไว้เพราะรู้สึกอาย โดยมีทัศนคติว่าการแสดงออกถึงความเศร้าโศกเสียใจ (ร้องไห้) หมายถึง “อ่อนแอ” การศึกษาพบว่า การเก็บกดอารมณ์ไว้ไม่เป็นผลดีต่อการจัดการกับความเศร้าโศกเสียใจ ดังนั้นควรร้องไห้หรือแสดงออกทางอารมณ์หากเรารู้สึกเศร้าเสียใจ

## ก้าวผ่านระยะ “ซ้อค”

ใช้ข้อแนะนำต่อไปนี้ในการดูแลตนเองเพื่อให้ก้าวผ่านระยะ “ซ้อค”

- ตระหนักว่าความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักนี้มีผลกระทบใหญ่หลวงต่อชีวิตอย่างมาก การมีเพื่อนหรือญาติมิตรในครอบครัวอยู่เป็นเพื่อนด้วยเป็นสิ่งที่ดี
- อย่าเก็บกดความรู้สึกเสียใจเพื่อต้องการแสดงออกว่าตนเองเข้มแข็ง ควรยอมรับและแสดงออกถึงอารมณ์เศร้าเสียใจ จะทำให้เราก้าวผ่านระยะเวลาลำบากนี้ไปได้ด้วยดี
- หากรู้สึกอ่อนล้า เพลีย อายากพัก และมีคนพร้อมดูแลคุณ ปล่อยให้เขาดูแล และหากไม่มีคนช่วยดูแล ให้ออกปากขอความช่วยเหลือคนรอบข้าง (คนรอบข้างไม่รู้ว่าคุณกำลังต้องการความช่วยเหลือ)
- ขอให้มีความอดทน หรือ ใจเย็น กับตัวเอง ขณะที่เรากำลังสับสน งงวย ตัดสินใจไม่ได้ เป็นต้น
- คุณยังคงเฝ้าคิดคำนึงถึงบุคคลที่จากไป ซึ่งเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้น และต่อไปจะตระหนักว่า เขายังอยู่ในห้วงความคิดของคุณแม้เขาจะได้จากไปแล้วก็ตาม
- มีส่วนร่วมในการจัดการงานศพหากสามารถทำได้ ส่งผลให้คุณรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้ทำอะไรให้ผู้ที่จากไปเป็นครั้งสุดท้าย
- อย่าตัดสินใจเรื่องสำคัญในช่วงเวลานี้ เพราะอาจจะคิดไม่รอบคอบพอ

# 3

## ระยะที่ 2 : ตระหนักถึงความสูญเสียเกิดขึ้น

ระยะที่ 2 ตระหนักถึงความสูญเสียเกิดขึ้น การกระทำหรือความคิด ความรู้สึกจะปนเป เปะปะ กลับไปกลับมา บางคนบอกเล่าว่าบางวันตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกวิตกกังวล กลัวที่จะต้องลุกออกจากเตียง ในขณะที่บางวันตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น และต่อจากนั้นรู้สึกแย และร้องไห้จนหมดวัน

ตอนเกิดการสูญเสียใหม่ๆ จะเกิดภาวะช็อค ซึ่งมีความรู้สึกหลายอย่างที่ ทำหน้าที่เป็นกันชนให้เราได้พอซื้อเวลา ทำให้ไม่เศร้าโศกเสียใจมากเกินไป (รายละเอียดในบทที่ 2) แต่พอผ่านระยะที่ 1 มาได้ ตอนนี้ต้องเผชิญกับความจริง หรือ ตระหนักถึงความสูญเสียเกิดขึ้นจริงๆ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เจ็บปวดรุนแรง จึงส่งผลทำให้เกิดเหตุการณ์ข้างต้นขึ้น

### อาการที่เกิดขึ้นในระยะตระหนักถึงความสูญเสียเกิดขึ้น ได้แก่

- ความวิตกกังวลจากการแยกจาก
- ความขัดแย้ง
- แสดงออกตามความเคียด
- เครียดเรื้อรัง

### ความวิตกกังวลจากการแยกจาก

เรามีความผูกพันเป็นพันธะทางจิตใจเชื่อมโยงกับบุคคลอันเป็นที่รัก ดังนั้น เมื่อเขาหรือเธอจากไป พันธะดังกล่าวขาดลง ทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนแขนขาถูกตัดออกจากตัว นี่คือการอุปมาสิ่งที่เกิดขึ้นทางจิตใจ ทำให้เกิดความเจ็บปวดรุนแรง ดังนั้นการแสดงออกคือการมีอารมณ์รุนแรง ไม่อยู่กับร่องกับรอย และบ่อยครั้งอาจมีความรู้สึกว้าวุ่น “บ้า” เต็มที่ บุคคลนั้นจะรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกถูกทอดทิ้ง จึงเกิดความวิตกกังวลขึ้นเพราะรู้สึกไม่ปลอดภัย ในกรณีคู่ชีวิตจากไป การหาคนใหม่ทดแทนเป็นเพียงการเบี่ยงเบนความสนใจชั่วคราว ความเศร้าโศกเสียใจยังคงอยู่ ดังนั้นจึงไม่ใช่ทางแก้ปัญหา ควรยอมรับและจัดการกับความเจ็บปวดและความเศร้าโศกเสียใจและก้าวผ่านไปให้ได้

## “ก้าวพ้น” ความเศร้าโศกเสียใจ

### ความขัดแย้ง

การสูญเสียทำให้เกิดความขัดแย้งมากมาย ผู้ที่สูญเสียคนที่รักไป จำนวนมากไม่ยอมอยู่กับความล้มพัง ประกอบกับญาติพี่น้องก็ไม่ต้องการให้อยู่ตามลำพัง จึงอาจมีการย้ายที่อยู่ เช่นเดิมอยู่กับคู่ครองเท่านั้น พอคู่ครองจากไป จึงย้ายไปอยู่กับลูกหลาน หรือ ลูกหลานย้ายเข้ามาอยู่ด้วย การไม่คุ้นชินกัน ไม่เคยอาศัยอยู่ด้วยกัน กิจวัตรไม่เหมือนกัน ไม่รู้จักกัน เหล่านี้ทำให้เกิดความขัดแย้งได้ ซึ่งทำให้เกิดความไม่สบายใจทุกซี้ใจกับเรื่องใหม่ที่เกิดขึ้น คำแนะนำคือหากเกิดขึ้น พยายามยุติให้เร็วที่สุดหรือมองข้ามไป

### แสดงออกตามความเคยชิน

การยอมรับความตายหรือการจากไปของคนที่เรารักเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ดังนั้น บ่อยครั้งจะเกิดเหตุการณ์ที่ทำไปตามความเคยชิน แต่พอตระหนักรู้ ก็เกิดความเศร้าโศกเสียใจมาก เช่น เมื่อไปจ่ายตลาด มักต้องซื้อขนมครกมาฝากลูกเสมอ เพราะเป็นขนมที่ลูกชอบ เมื่อหยิบขนม จ่ายเงินเรียบร้อย แล้วค่อยตระหนักว่าไม่มีลูกรอกินขนมนี้แล้ว ทำให้เกิดความสะเทือนใจอย่างยิ่งและร้องไห้ เป็นต้น ยังมีลักษณะของการแสดงออกไปตามความเคยชินอีกมาก ประเด็นสำคัญคือเมื่อเกิดขึ้น รู้สึกเศร้าเสียใจ ตระหนักรู้ ยอมรับ และก้าวต่อไป

### เครียดเรื้อรัง

คนที่มีความเศร้าโศกเสียใจจะรู้สึกเหนื่อยเนื่องจากมีการใช้พลังงานทางจิตใจอย่างมาก ส่งผลทำให้เครียด เมื่อมีความเครียดรุนแรงเรื้อรัง ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคลดลง ทำให้เกิดโรคติดเชื้อง่ายขึ้น การเก็บกอดความรู้สึกใช้พลังงานมากกว่าการปลดปล่อยความรู้สึก ดังนั้นคนที่เก็บกอดความรู้สึกจะเครียดมากกว่า และมีผลกระทบต่อร่างกายมากกว่า

### อาการแสดงทางกายในระยะตระหนักรู้ว่าเกิดการสูญเสีย

- การโหยหาความรัก
- ความคับข้องใจ
- ร้องไห้

- โกรธ
- รู้สึกผิด
- นอนหลับไม่สนิท
- กลัวตาย

คนทุกคนไม่จำเป็นต้องมีทุกอาการที่กล่าวข้างต้น และอาจมีความรู้สึกอื่นที่นอกเหนือจากที่ระบุไว้ก็ได้ หากเกิดเพียง 1-2 อาการในคราวเดียวกัน คงไม่มีปัญหา เพราะสามารถจัดการได้ แต่หากเกิดหลายปัญหาในคราวเดียวกัน คงเป็นความยากลำบากในการจัดการ

### การโหยหาความรัก

ความรู้สึกโหยหาความรักจากคนที่เป็นที่รักจะมากขึ้นเมื่อเขาได้จากไปแล้ว การสูญเสียนี้ปลุกความรู้สึกของความเป็นเด็กในตัวเรา (ทุกคนมีความรู้สึกเป็นเด็กในตัวไม่ว่าอายุจะมากน้อยเพียงไร) ความรู้สึกเป็นเด็กคือกลัวถูกทอดทิ้ง ซึ่งในขณะนี้เขาหรือเธอรู้สึกว่ากำลังถูกทอดทิ้งโดยคนที่เสียชีวิตจากไป จึงเกิดความรู้สึกอยากให้เขาหรือเธอมาอยู่ใกล้ๆ ดังเดิม ผู้สูญเสียบางคนเล่าว่า “จะเอาเสื้อเชิ้ตของสามีที่จากไปแล้วมาใส่เป็นครั้งคราวและรู้สึกดี เพราะรู้สึกว่าเขาอยู่ใกล้ๆ” “บางคนยังนำข้าวของเครื่องใช้ประจำวันของผู้ที่จากไปมาวางในที่ๆ เห็นชัดเจนเพื่อเป็นสัญลักษณ์ว่า เขาหรือเธอ ไม่ได้ไปไหนไกล ยังอยู่ใกล้ๆ นี้เอง” ซึ่งเป็นการแสดงออกของการโหยหาความรักรูปแบบหนึ่ง

### ความคับข้องใจ

ความคับข้องใจ เป็นผลจากความโหยหาความรักจากคนที่เป็นที่รักที่จากไป แต่กลับไม่ได้ตามต้องการจึงเกิดความคับข้องใจขึ้น จึงมักแสดงออกเป็นอารมณ์หงุดหงิด โมโห ขุ่นเคือง เป็นต้น และเช่นเคย นี่เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ ให้รับรู้และยอมรับการสูญเสียพร้อมทั้งก้าวต่อไป

### ร้องไห้

เป็นการยากที่จะรู้หรือคาดเดาว่าอะไรจะมากกระตุ้นให้เกิดการร้องไห้ บางครั้งแค่การถามไถ่จากคนรู้จักว่า “สบายดีหรือเปล่า” ก็ทำให้น้ำตาพร่างพรูได้

## “ก้าวพ้น” ความเศร้าโศกเสียใจ

บางคนกลัวว่าจะเกิดเหตุการณ์แบบนี้เพราะไม่ต้องการร้องไห้ต่อหน้าคนอื่น เพราะไม่ต้องการให้คนสงสัย หรือ ไม่ต้องการแสดงความอ่อนแอ จึงพยายามเก็บกดอารมณ์ไว้ และหากนานขึ้น มากขึ้น ก็กลายเป็นการระเบิดอารมณ์ ซึ่งไม่เป็นผลดี ทั้งกับตนเองและคนรอบข้าง ดังนั้นหากรู้สึกเสียใจและอยากร้องไห้ ร้องไห้เลยคะ

## โกรธ

คนที่มีความเศร้าโศกเสียใจมักมีอาการโกรธร่วมด้วยเป็นเรื่องธรรมดา นอกจากโกรธ ยังมีคับข้องใจ หงุดหงิด แต่เจ้าตัวเองไม่รู้ตัวว่ากำลังมีอาการดังกล่าว ดังนั้นการรับรู้ข้อมูลนี้ล่วงหน้าอาจช่วยให้เราเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้ดีว่า “ทำไมเราจึงจนเฉียวใส่บุคคลรอบข้างมากมายตลอดเวลา” อันอาจทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ไม่ดี ดังนั้นยอมรับกับความรู้สึกนั้น เพื่อเดินหน้าต่อไป

## ความรู้สึกผิด

ที่ผ่านมาทั้งๆ ที่เราได้ทำหน้าที่ดูแลบุคคลอันเป็นที่รักที่จากไปอย่างดีที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่ก็ยังคงมองหาบางเรื่องที่ทำไม่ได้และตำหนิตัวเอง เกิดความรู้สึกผิดขึ้น หรืออาจคิดย้อนไปไกลกว่านั้นว่าเป็นเพราะเราจึงทำให้เกิดเรื่องราวการเสียชีวิตขึ้น เช่น “เป็นเพราะเราที่ขอให้ลูกไปทำธุระนี้ เขาจึงถูกรถชนจนเสียชีวิต” ลักษณะนี้เป็นความรู้สึกผิดที่คิดว่าตนเป็นสาเหตุ ในบางคนรู้สึกผิดว่าทำไมเป็นฉันที่ตาย เช่น ทั้งสามมีภรรยาเกิดอุบัติเหตุพร้อมกัน ปรากฏว่าสามมีเสียชีวิตแต่ภรรยารอด ภรรยาจะรู้สึกผิดในฐานะคนที่รอดชีวิต โดยอาจเปรียบว่า “ทำไมไม่เป็นฉันที่ตาย เพราะฉันไม่มีประโยชน์เท่าสามีของฉัน เขาสามารถทำงานหาเงินได้ ส่วนฉันเป็นแค่แม่บ้านธรรมดา” เป็นต้น ความรู้สึกผิดเป็นสาเหตุให้เกิดความรู้สึกละอายใจ ความไร้คุณค่า หากเกิดความรู้สึกผิดขึ้นให้พูดคุยปรึกษา ระบาย กับเพื่อนสนิทหรือผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยจัดการกับความทุกข์นี้ เมื่อมีการพูดถึงความรู้สึกนี้อย่างถี่ถ้วนจะทำให้ความรู้สึกผิดนี้ลดลงในโอกาสต่อไป

## นอนหลับไม่สนิท

ความรู้สึกว่านอนไม่เพียงพอเป็นความรู้สึกตลอดช่วงระยะที่ 2 นี้ สาเหตุเพราะนอนหลับไม่สนิท และหรือ นอนไม่หลับ เนื่องจากครุ่นคิดจัดการเรื่องราวต่างๆ

หรือแม้แต่ครุ่นคิดทำเข้าใจกับเรื่องที่เกิดขึ้น มีคนจำนวนมากที่ตื่นกลางดึกและไม่สามารถนอนหลับได้อีก เกิดขึ้นเป็นประจำ ทำให้รู้สึกเพลียเพราะพักผ่อนไม่เต็มที่ หากเป็นมากอาจต้องพบแพทย์เพื่อขอยานอนหลับที่มีฤทธิ์อ่อนๆ ไม่มีการศึกษาที่บ่งชี้ว่าการได้รับยานอนหลับทำให้กระบวนการจัดการความเศร้าโศกเสียใจช้าลง

### กลัวตาย

ช่วงเวลาเศร้าโศกเสียใจนี้บุคคลที่เกิดการสูญเสียจะมีความรู้สึกกลัวตายมากกว่าปกติ ซึ่งอาจฟังดูขัดแย้ง เพราะในบางขณะพ่อก็บอกว่า “ทำไมไม่เป็นฉันที่ตาย” แต่ในขณะเดียวกันก็ “กลัวตาย” ความรู้สึกกลัวตายนี้ส่วนหนึ่งมีสาเหตุจากการที่บุคคลนั้นมีประสบการณ์ใกล้ความตายอย่างมาก (ความตายของบุคคลอันเป็นที่รัก) เป็นช่วงเวลาที่ทำให้คนตระหนักว่า “ชีวิตนี้ไม่แน่นอน เพราะบาง อาจตายเมื่อไรก็ได้”

### ผลกระทบทางจิตใจในระยะที่ 2 : ตระหนักว่าเกิดการสูญเสีย

- อารมณ์อ่อนไหวมากเกินไป
- ปฏิเสธ หรือ ไม่เชื่อ
- รู้สึกว่าคนที่จากไปมาอยู่ใกล้ๆ
- ผันที่ดูเป็นจริงเป็นจัง

### อารมณ์อ่อนไหวมากเกินไป

ช่วงที่เกิดการสูญเสียใหม่ๆ เรามักตอบโต้กับผู้คนรอบข้างอย่างรวดเร็ว (ไม่ได้ไตร่ตรองก่อน) และเป็นไปในทิศทางที่เป็นลบมากกว่าก่อนหน้าที่เกิดการสูญเสีย เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้น เจ้าตัวจะรู้สึกท้อใจว่า “ทำไมเราจึงหยาบคายต่อผู้คนรอบข้างอย่างนั้น” คำแนะนำคือ หากเกิดขึ้นอย่าได้ตำหนิตนเองให้มากเกินไปเพราะเราทำไปไม่ได้ไม่รู้ตัว แต่ต้องพยายามกำกับการแสดงออกของเราให้เหมาะสมโดยการมีสติรู้ทัน และเมื่อเวลาผ่านไป ความเศร้าโศกเสียใจทุเลาเบาบางลง การแสดงออกที่ไม่เหมาะสมจะค่อยๆ หายไป

## ปฏิเสธ หรือ ไม่เชื่อ

ความตายเป็นสิ่งที่ไม่ย้อนกลับและหากเกิดขึ้น เราจะรู้สึกยากที่จะเชื่อว่าเกิดขึ้นจริง หรือปฏิเสธการเกิดขึ้นนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากความตายของบุคคลอันเป็นที่รักเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน สำหรับบางคน จะมีความคิดยอมรับความตายและสัจธรรมเกี่ยวกับชีวิต ดังนั้นหากเกิดความรู้สึก “ไม่น่าเชื่อ” มันเป็นความรู้สึกปกติที่จะเกิดขึ้นในช่วงเวลานี้ และจะค่อยๆ ยอมรับต่อไป

## รู้สึกว่าคนที่จากไปมาอยู่ใกล้ๆ

บุคคลที่เกิดการสูญเสียบางคนเล่าว่า “ฉันเหมือนเห็นอะไรบางอย่างแว็บๆ อยู่ทางหน้าต่าง คิดว่าเป็นสามีฉันนะ แต่มองตรงๆ กลับไม่มีอะไร” เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเกิดจากการที่คิดไปเองเพราะกำลังอยู่ในช่วงเศร้าโศกเสียใจถึงคนที่จากไป บางคนเล่าว่าเกิดเหตุการณ์แบบนี้บ่อยๆ และทุกครั้งที่เกิดจะรู้สึกว่าเขาหรือเธอมาอยู่ใกล้ๆ บางคนบอกว่าเมื่อจ้องมองตรงๆ ถึงบริเวณที่มีอะไรแว็บๆ ปรากฏว่าเห็นจริงๆ เขาหรือเธอนั่งอยู่ที่เก้าอี้ตัวโปรด เป็นต้น หากเกิดขึ้น อย่าตระหนกตกใจ มันเป็นเพียงการตอบสนองของร่างกายในช่วงระยะนี้เท่านั้น และอาจเป็นผลดีต่อผู้สูญเสียก็ได้เพราะทำให้เขาหรือเธอรู้สึกอบอุ่นเพราะคนที่เป็นที่รักมาอยู่ใกล้ๆ

## ฝันที่ดูเป็นจริงเป็นจัง

การฝันที่ดูเป็นจริงมาก พบได้บ่อยในช่วงการสูญเสียนี้ บางคนฝันว่าทำกิจกรรมต่างๆ กับผู้ล่วงลับตามปกติเหมือนก่อนเสียชีวิต และตกใจตื่นขึ้นมา ต้องใช้เวลาพอสมควรในการเรียบเรียงความคิดว่า “จริงๆ แล้วเขาหรือเธอจากไปแล้วนี่นา” และมักหลงเอ่ยด้วยการร้องไห้ การฝันลักษณะนี้ในบางคนบอกว่ารู้สึกดีเพราะในความฝันรู้สึกมีความสุข ถึงแม้เป็นช่วงเวลาสั้นๆ ในระหว่างนอนและเป็นเรื่องไม่จริง แต่ก็นำความสุขมาให้บ้างในช่วงเศร้าโศกนี้ การฝันและตระหนักรู้ภายหลังเมื่อตื่นว่าบุคคลนั้นจากไปแล้วเป็นกลไกให้เกิดการยอมรับการจากไปหรือการสูญเสียได้เป็นอย่างดี

## ก้าวผ่านระยะ “ตระหนักรู้ว่าเกิดการสูญเสีย”

ใช้ข้อแนะนำต่อไปนี้ในการดูแลตนเองเพื่อให้ก้าวผ่านระยะ “ตระหนักรู้ว่าเกิดการสูญเสีย”

- ตระหนักว่าจะเกิดความเจ็บปวดจากความเศร้าเสียใจแน่นอน เพราะเป็นเรื่องปกติที่จะเกิดขึ้น ดังนั้น ยอมรับมัน อย่าหลีกเลี่ยง
- คาดว่าผู้คนรอบข้างที่เคยอยู่ปลอบใจ หรือช่วยเหลือ จะค่อยๆ หายไป เพราะทุกคนมีภารกิจที่ต้องทำ แต่เขาเหล่านั้นไม่ได้ลืมเลือนคุณ
- อย่าเก็บกด หรือซ่อนอารมณ์เศร้าเสียใจ ไม่ว่าจะเป็นการร้องไห้ หรือ โกรธ การแสดงออกทำให้ผู้คนรอบข้างรับรู้ เพื่อจะได้ช่วยดูแลได้
- หากรู้สึกผิด หรือ ละอายใจ ให้พูดคุยความรู้สึกนี้กับบุคคลใกล้ชิดที่คุณเชื่อใจ เพื่อแบ่งปันการรับรู้ ทำให้คุณไม่รู้สึกว่าต้องแบกรับความรู้สึกผิด หรือ ละอายใจ นี้เพียงลำพัง
- ตระหนักว่าช่วงเวลานี้เรามีอารมณ์อ่อนไหวมากกว่าปกติ ดังนั้น ให้ระมัดระวังเพื่อไม่ให้ เป็นเหตุให้เกิดความบาดหมางกับบุคคลรอบข้างมากเกินไป
- ออกกำลังกาย เพื่อเป็นการคลายเครียดจากการที่มีฮอร์โมนหลังและสะสมในร่างกาย
- รับประทานอาหารที่เหมาะสม เพราะช่วงนี้ร่างกายใช้พลังงานไปกับการจัดการความเศร้าโศกสูญเสียเป็นอย่างมาก
- ขอความช่วยเหลือ หรือ แลกเปลี่ยนความคิดกับบุคคลที่เคยผ่านการสูญเสีย เพื่อจะได้มีคนร่วมรับรู้ความรู้สึก และอาจได้รับข้อคิดหรือการปฏิบัติบางอย่างมาลองปฏิบัติดูเพื่อจัดการความเศร้าโศกสูญเสีย
- อย่าคาดหวังว่าช่วงเวลาเศร้าโศกเสียใจจะยุติเมื่อไร เพราะไม่มีคำตอบตายตัว แต่ทุกคนจะแตกต่างกันไป อย่าเร่งรัดตนเอง
- **อย่าสรุปหรือคิดว่า “เราคงบ้ำไปแล้ว”** แม้บางครั้งจะดูเหมือนเป็นแบบนั้นก็ตาม แต่จริงๆ แล้ว มันเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้



# 4

## ระยะที่ 3 : การถอนตัวออกจากความเศร้า

เมื่อเราร้องไห้จนเหมือนไม่มีน้ำตาจะร้องอีกต่อไป เราจะเกิดความรู้สึกไม่ต้องการทำอะไร อยากเก็บตัวอยู่คนเดียว อยากนอน ซึ่งจัดเป็นระยะการถอนตัวออกจากความเศร้า เป็นการสงวนแรงหรือพลังงานในตัว ไม่ให้ใช้หมดไปกับความเศร้า โศกเสียใจ ที่มีการแสดงออกทั้งการร้องไห้ โมโห โกรธ นอนไม่หลับ ผุดลุกผุดนั่ง เป็นต้น ดังที่ได้กล่าวแล้วในบทที่ 2 และ 3 มาถึงระยะนี้ร่างกายต้องการพักและฟื้นฟู

### ลักษณะอาการที่พบในระยะถอนตัวออกจากความเศร้า

- ปลีกตัวออกจากผู้คนรอบข้างเพราะต้องการพัก
- สิ้นหวัง แต่ไม่ใช่ หดหู่
- ลดการช่วยเหลือจากเพื่อนๆ หรือสังคม
- รู้สึกช่วยตัวเองไม่ได้ หรือ รู้สึกสูญเสียการควบคุม

### ปลีกตัวออกจากผู้คนรอบข้างเพราะต้องการพัก

ระยะนี้คุณจะรู้สึกไม่มีชีวิตชีวา อ่อนล้า ไม่มีเรี่ยวแรง รู้สึกสิ้นหวัง อยากอยู่คนเดียว ทั้งๆ ก่อนหน้านี้ไม่นาน คุณอยากให้มีเพื่อนฝูงญาติมิตรอยู่ด้วย

### สิ้นหวัง แต่ไม่ใช่ หดหู่

ตั้งแต่เกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ก็ครุ่นคิดแต่ว่าต้องการให้เขาหรือเธอฟื้นกลับมา ซึ่งเป็นไปไม่ได้ แต่ก็ยังคงเฝ้าหวัง จนกว่าจะยอมรับด้วยความรู้สึกสิ้นหวังกับความคิดดังกล่าว เมื่อตระหนักว่าสิ้นหวังก็หมายความว่ายอมรับการสูญเสียทั้งหลาย

### ลดการช่วยเหลือจากเพื่อนๆ หรือสังคม

การพ้นจากความเศร้าโศกเสียใจ ต้องการเวลาต่างกันในแต่ละคน ดังนั้นดังที่ได้กล่าวแล้วในบทที่ 3 ว่ากระบวนการจัดการความเศร้าโศกเสียใจต้องใช้เวลา ในขณะที่ญาติมิตรเพื่อนฝูงมีภารกิจต้องรับผิดชอบ จึงทำให้ห่างหายจากการมา

## “ก้าวพ้น” ความเศร้าโศกเสียใจ

ดูแล หรือ เยี่ยมเยียน ซึ่งเป็นสิ่งที่เราควรคาดหวังว่าจะเกิดขึ้น ไม่ควรเร่งตัวเองให้ก้าวพ้นความเศร้าโศกเสียใจเพราะกลัวว่าจะไม่มีคนมาแวดล้อม ควรใช้เวลากับมัน ลดการพึ่งพิงบุคคลรอบข้าง

### รู้สึกช่วยตัวเองไม่ได้ หรือ รู้สึกสูญเสียการควบคุม

เมื่อตระหนักว่าเราไม่สามารถทำอะไร หรือ ต่อรอง กับความตายได้ ทำให้เรารู้สึกไร้การควบคุมสิ่งต่างๆ ให้เป็นอย่างที่ต้องการ เมื่อยอมรับความจริงนี้ เราจะเรียนรู้ที่จะปล่อยให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามธรรมชาติ ทำให้เรารู้สึกมีอิสระมากขึ้น เรียนรู้ที่จะรักและอยู่กับคนรอบข้างที่ยังมีชีวิต ไม่หมกมุ่นกับเรื่องการจากไปของบุคคลอันเป็นที่รักที่เราไม่สามารถทำอะไรได้

### อาการทางกายในระยะถอนตัวออกจากความเศร้า

**อ่อนเพลีย** ช่วงนี้จะรู้สึกอ่อนเพลียมากคล้ายเป็นไข้หวัด เนื่องจากร่างกายมีการใช้พลังงานไปอย่างมากมาก่อนหน้านี้

**ไม่มีเรี่ยวแรง** ไม่มีเรี่ยวแรงที่จะทำอะไรแม้แต่งานเบาๆ

**อยากนอน** ก่อนหน้านี้ นอนไม่หลับ จึงมีการใช้พลังงานไปมากมายจนตอนนี้ต้องการพักโดย **อยากนอน** ดังนั้น แนะนำให้นอน หากนอนมากเกินไปอาจพบแพทย์เพื่อยืนยันว่าไม่ได้มีความผิดปกติอย่างอื่น เพียงแต่ **อยากนอน** เท่านั้น

**ระบบภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายอ่อนแอลง** ความเศร้าโศกเสียใจทำให้เกิดความเครียด และมักเกิดแบบเรื้อรังยาวนาน ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายอ่อนแอลง ทำให้ติดเชื้อง่าย ในบางรายการติดเชื้ออาจรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้น ควรตระหนักรู้และยอมรับการสูญเสียเพื่อจะได้ลดความเศร้าเสียใจและความเครียด

### อาการทางจิตหรืออารมณ์ ในระยะการถอนตัวออกจากความเศร้า

**เก็บตัว**

**หมกมุ่นกับการคิดทบทวน** คิดทบทวนถึงบุคคลอันเป็นที่รักที่จากไป คิดจนกระทั่งวันหนึ่งยอมรับว่าเขาหรือเธอจากไปอย่างไม่มีวันกลับแล้วจริงๆ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้น หรือ จุดเปลี่ยน ให้ก้าวเดินไปข้างหน้าได้

## ก้าวผ่านระยะ “ถอนตัวออกจากความเศร้า”

ใช้ข้อแนะนำต่อไปนี้ในการดูแลตนเองเพื่อให้ก้าวผ่านระยะ “ถอนตัวออกจากความเศร้า”

- ให้เวลาตัวเองอยู่เงียบๆ เพื่อทบทวนสิ่งต่างๆ เพื่อเดินหน้าสู่การยอมรับ หากเราแวดล้อมด้วยผู้คนมากมาย เราจะไม่สามารถคิดทบทวนได้
- ตระหนักว่า ร่างกายเราเหนื่อย ต้องการการพักผ่อน การนอนหลับ
- ดูแลสุขภาพตนเอง ไม่ว่าจะในเรื่องอาหาร หางานอดิเรกทำ
- จัดบ้านใหม่ แตกต่างจากเดิม เพื่อตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลง ไม่อยู่ในสิ่งแวดล้อมเดิมอีก
- บอกตัวเองว่า “เราไม่ได้เป็นบ้า” เราเพียงทำอะไรมากกว่าปกติ เพราะกำลังพยายามยอมรับความจริงที่เกิดการสูญเสีย เพื่อจะได้ก้าวผ่านความเศร้าโศกเสียใจไปจนได้



# 5

## ระยะที่ 4 : การเยียวยา

ระยะการเยียวยายเป็นระยะที่เกิด “จุดเปลี่ยน” ตอนนี้อยอมรับการสูญเสีย มองไปในอนาคตว่าจะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร หากมีความคิดเช่นนี้ แสดงว่าเกิดกระบวนการ **การเยียวยา** เริ่มควบคุมชีวิตตนเองได้ หรือเริ่มทำกิจวัตรประจำวันที่เคยทำได้ ทำได้ดีขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป และทำได้ใกล้เคียงกับก่อนหน้าที่จะเกิดการสูญเสีย อาจคอยถามตัวเองว่าต้องการอะไร ทำอะไร และทำตามนั้น **แต่ไม่ใช่ “การเอาแต่ใจตนเอง”** การถามตนเองทำให้เราตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของเรา

### อาการทางกายในระยะ “การเยียวยา”

รู้สึกมีเรี่ยวแรง มีกำลังวังชา การนอนหลับกลับมาเป็นวงจรการนอนแบบปกติ ไม่รู้สึกอยากนอนตลอดเวลา ระบบภูมิคุ้มกันกลับมาแข็งแรงดังเดิม ทำให้รู้สึกแข็งแรงดี ในระยะนี้หากเป็นไปได้ ควรเริ่มออกกำลังกายเบาๆ เพื่อเป็นการเสริมสร้างร่างกาย

### อาการทางใจในระยะ “การเยียวยา”

**การยกโทษ** เริ่มยกโทษให้ตนเองในเรื่องราวอะไรก็ตามที่คิดว่าตนเองผิด หรือตนเองเป็นสาเหตุ และเช่นเคยกระบวนการนี้ต้องการเวลา และค่อยเป็นค่อยไป

**การลืม** เริ่มคิดถึงหรือหมกมุ่นถึงบุคคลอันเป็นที่รักที่จากไปลดลง แสดงว่ายอมรับการจากไป

**มองหาความหมาย** เริ่มมองหาความหมายของ “ความตาย” เมื่อค้นพบบุคคลเหล่านี้มักเปลี่ยนไปเป็นคนที่มีความเมตตาต่อผู้คนมากขึ้น

**ปิดวงจรความเจ็บปวด** เหมือนปิดบาดแผลเจ็บปวดที่เกิดจากการสูญเสีย รอยแผลเป็นยังอยู่ แต่ไม่มีร่องรอยของแผลสดๆ ที่เป็นต้นเหตุของความเจ็บปวด

**มีความหวัง** เมื่อยอมรับการจากไปได้ด้วยดี สิ่งที่เกิดขึ้นคือความทรงจำที่งดงาม หากคิดได้ตามนี้ แสดงว่าพร้อมที่เดินหน้าสู่การใช้ชีวิตที่มีความหวังในเรื่องราวต่างๆ เหมือนเดิมก่อนเกิดเหตุการณ์

“ก้าวพ้น” ความเศร้าโศกเสียใจ

## ก้าวผ่านระยะ “การเฝียวยา”

ใช้ข้อแนะนำต่อไปนี้ในการดูแลตนเองเพื่อให้ก้าวผ่านระยะ “การเฝียวยา”

- ทุกกระบวนการในการจัดการอาการเศร้าโศกเสียใจ ต้องการเวลาดังนั้น อย่าเร่งรัดตนเอง
- ตระหนักรู้ความต้องการของตนเอง เพื่อจะได้ตอบสนองได้ **แต่อย่า** **สับสนกับคำว่า เอาแต่ใจตัวเอง**
- ดูแลสุขภาพตนเอง ไม่ว่าจะในเรื่องอาหาร หางานอดิเรกทำ

# 6

## ระยะที่ 5 : การฟื้นตัว

เมื่อบุคคลที่เกิดการสูญเสียเดินทางมาถึงระยะนี้ จะรู้สึกแข็งแรงขึ้น เข้มแข็งขึ้น พร้อมที่จะเดินหน้าใช้ชีวิตต่อไป บางคนหาสิ่งทดแทนบุคคลอันเป็นที่รักที่จากไป เช่นการทำงานอาสาสมัคร งานการกุศล พบงานอดิเรกใหม่ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ทำให้เขาหรือเธอไม่อยู่ว่าง ได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ และแน่นอน-บ่อยครั้งอาจมีอาการเศร้าเสียใจถึงคนที่จากไปบ้าง นี่เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้น เริ่มมีความคิดว่า “เราต้องรับผิดชอบชีวิตของเรา” หมายถึงเราไม่มัวแต่ตกอยู่ในห้วงความเศร้าโศกเสียใจจนทำอะไรไม่ได้ เริ่มมีความคิดว่า “เราสามารถอยู่โดยไม่มีเขาหรือเธอได้”

### ก้าวผ่านระยะ “การฟื้นตัว”

ใช้ข้อแนะนำต่อไปนี้ในการดูแลตนเองเพื่อให้ก้าวผ่านระยะ “การฟื้นตัว”

- อย่ากลัวที่จะพูดถึงบุคคลอันเป็นที่รักที่จากไป เขาหรือเธอเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของคุณเสมอ
- ดูแลร่างกาย อาหารการกิน การออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดี
- ตระหนักว่าคุณเป็นผู้รอดจากเหตุการณ์เลวร้ายที่สุดมาได้ ต่อไปนี้คุณพร้อมรับมือกับทุกสิ่ง
- เริ่มคิดวางแผนชีวิตในอนาคต และลงมือทำ
- เตรียมพร้อมที่จะเกิดความเศร้าสะเทือนใจในวันสำคัญบางอย่างของบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน วันเสียชีวิต เป็นต้น เตรียมพร้อมเพื่อจะได้รับการรับมือได้ ไม่สะเทือนใจมากเกินไป
- เริ่มสังคมกับญาติมิตรเหมือนดังเคย
- อย่างเร่งตัวเองในกระบวนการจัดการความเศร้าโศกเสียใจ



# 7

## unaru

การจัดการความเศร้าโศกเสียใจที่เกิดจากการจากไปของบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา สั้นยาว แตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล เพราะเหตุปัจจัยที่แตกต่างกัน เหตุปัจจัยได้แก่ ความใกล้ชิดผูกพันที่มีต่อบุคคลที่จากไป การเสียชีวิตเกิดขึ้นอย่างไร ขณะเสียชีวิตมีความทุกข์ทรมานมากน้อยเพียงใด การเสียชีวิตเกิดอย่างรวดเร็วกะทันหันหรือไม่ เป็นต้น นอกจากนี้วัฒนธรรมและสังคมที่แวดล้อมก็มีผลในการจัดการความเศร้าโศกเสียใจด้วย ส่งผลให้บางคนต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจอารมณ์มากมาย ในขณะที่บางคนอาจประสบน้อยกว่า ดังนั้นจึงไม่ควรคาดหวังว่าจะเกิดเหตุการณ์ใดๆ กับตนเอง แต่ควรตระหนักรู้ และทำความเข้าใจ กับอารมณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อจะได้จัดการ ยอมรับ และตอบสนองได้ดีขึ้นตามลำดับ เมื่อเวลาผ่านไป และผ่านไปจน “ก้าวพ้นความเศร้าโศกเสียใจ” ได้ในที่สุด ผู้เรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ขอเป็นกำลังใจให้ผู้สูญเสียทุกคน ขอให้เข้มแข็งและมีชีวิตต่อไป

**มีความเชื่อที่ไม่จริง**เกี่ยวกับการจัดการความเศร้าโศกเสียใจ ซึ่งผู้สูญเสียและญาติมิตรควรรู้ เพื่อจะได้จัดการกับความเศร้าโศกเสียใจได้ถูกต้อง **ความเชื่อที่ไม่จริง** ได้แก่

- **ความรู้สึกเจ็บปวดจากการสูญเสียจะหายไป หากเราไม่สนใจมันหรือลืมมัน**
- **เป็นสิ่งสำคัญมากที่เราต้องเข้มแข็งในสถานการณ์การสูญเสีย** นี้ มักเป็นความเชื่อของเพศชาย ซึ่งไม่จำเป็น แต่ควรแสดงออกถึงอารมณ์ตามความรู้สึกเพื่อจะได้ไม่เก็บกด การเก็บกดอารมณ์ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งในที่สุดจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย
- **ถ้าเราไม่ร้องไห้ แปลว่าเราไม่ได้เศร้า** ข้อความนี้ตรงข้ามกับข้อความข้างต้น ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลก เพราะบางคนเศร้าแต่ไม่ร้องไห้ก็ได้ ดังนั้น ประเด็นคือให้เราสื่อสารกับความรู้สึกของตน และแสดงออกในแบบของตน
- **ความเศร้าโศกเสียใจนี้จะเกิดขึ้นและหายไป ใช้เวลาประมาณ 1 ปี** ไม่มีคำตอบตายตัวในเรื่องระยะเวลา เพราะแต่ละบุคคลมีเหตุปัจจัยแตกต่างกัน

“ก้าวพ้น” ความเศร้าโศกเสียใจ

- เมื่อเราจัดการความเศร้าโศกเสียใจได้แล้ว เราจะไม่คิดถึง ไม่นึกถึง คนที่ตายจากไป ความเชื่อนี้ไม่จริง เพราะ เขาหรือเธอจะยังคงอยู่ในความทรงจำของเราตลอดไป เราจะคิดถึงเขาหรือเธอโดยอาจไม่ต้องร้องไห้ทุกครั้งที่คิดถึงหรือพูดถึง

**ในมุมมองของผู้แวดล้อมผู้สูญเสียได้แก่ญาติมิตรเพื่อนฝูง จะทำอะไรเพื่อเป็นการช่วยเหลือได้บ้าง**

**ฟัง** เป็นผู้ฟังที่ดี เพื่อให้ผู้สูญเสียได้ระบายความอัดอั้นตันใจหากต้องการฟังโดยไม่ต้องคิดเรื่องราวเพื่อตอบโต้ ไม่ต้องคาดหวังว่าเขาจะพูดอะไรต่อไป เพียงนั่งฟังอย่างเงียบๆ แต่ตั้งใจ มีภาษากายที่อ่อนโยน และไม่แปลกที่เราจะสะเทือนใจและร้องไห้จากการฟังเรื่องราวนั้นๆ

**พูด ควรพูดในสิ่งที่ควรพูด** ได้แก่

“เสียใจด้วยที่.....ของคุณเสียชีวิต”

“ไม่รู้ว่าจะพูดอะไรดี แต่อยากบอกว่าเป็นห่วงและพร้อมช่วยเหลือ ขอเพียงแต่บอก”

ใช้คำถามปลายเปิดเมื่อถามถึงบุคคลที่จากไป เพื่อให้ผู้สูญเสียได้เล่าให้ฟัง แทนที่การใช้คำถามปลายปิดที่ต้องการคำตอบเพียง “ใช่” “ไม่ใช่”

**ประโยคต่อไปนี้ ไม่ควรพูด** ได้แก่

“รู้นะ...ว่าคุณรู้สึกอย่างไร” ไม่มีใครรู้ความรู้สึกของใครได้ เพราะไม่ได้มีประสบการณ์โดยตรง แต่น่าจะเปลี่ยนเป็นถามผู้สูญเสียว่า “รู้สึกอย่างไร”

“มันเป็นกรรมของเขา” คำพูดนี้อาจถูกตีความว่า มันเป็นเรื่องที่ต้องเกิดขึ้น ดังนั้น ไม่ควรเศร้าโศกเสียใจ

“มันเกิดขึ้นแล้ว เราทำอะไรไม่ได้ เพราะฉะนั้นควรเดินหน้าใช้ชีวิตต่อไป” ควรให้ผู้สูญเสียตระหนักและยอมรับความจริงนี้เอง และแต่ละคนต้องการเวลาแตกต่างกัน

ไม่ควรตั้งต้นประโยคสนทนาด้วย “เธอควร....” “เธอต้อง....” ให้เขาหรือเธอพร้อมทำอะไรก็ตามเมื่อเวลามาถึง เมื่อพร้อม

## หนังสืออ้างอิง

1. Sanders, C.M.(1992). Surviving Grief...and Learning to Live Again. John Wiley & Sons, Inc.
2. เอกสารประกอบการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง Grief and Bereavement ณ ศูนย์การุณรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พ.ศ.2556 โดย Dr. Bart Gruzalski, Professor Emeritus, Northeastern University, Boston. และ Marion Wilson-Gruzalski, เคยดำรงตำแหน่ง Executive Director of the Zen Hospice Project in San Francisco, USA



พิมพ์ที่ : ทอจ.โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ 232/199 ถ.ศรีจันทร์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000  
Tel. 0-4346-6444, 0-4346-6860-61 Fax. 0-4346-6863 E-mail : klungpress@hotmail.com 2561 สัปดาห์ 01



## ศูนย์การุณรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์

อาคารสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี อนุสรณ์ ชั้น 18

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 40002

[www.karunruk.com](http://www.karunruk.com) e-mail: [palliativecare@kku.ac.th](mailto:palliativecare@kku.ac.th)

Tel. 043-366656-7 Fax: 043-366657