



คำแนะนำการดูแลจิตใจตนเอง
หรือครอบครัวเมื่อเกิดการสูญเสีย
จากการเจ็บป่วยด้วยโรคโควิด-19

นพดล อมโดง
ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

คำแนะนำการดูแลจิตใจ ตนเองหรือครอบครัว เมื่อเกิดการสูญเสีย จากการ เจ็บป่วยด้วยโรคโควิด-19



หมอชวนรู้

โดย
ราชวิทยาลัยจิตแพทย์
แห่งประเทศไทย

ในสถานการณ์การระบาดของ
ของโรคโควิด-19 ซึ่งเป็น
โรคระบาดที่พบ การติดเชื้อ
ได้ง่าย ร่วมกับการดำเนินโรค
ส่วนใหญ่ผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง
จึงอาจไม่รู้ตัวว่าติดเชื้อนี้ จึงสามารถ
แพร่เชื้อไปให้ผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว
โดยเฉพาะกับบุคคลใกล้ชิด และสมาชิก
ในครอบครัว ผู้ป่วยส่วนหนึ่งมีอาการ
รุนแรงจนเสียชีวิต ซึ่งเป็นการจากไป
อย่างรวดเร็ว ไม่ทันได้ตั้งหลัก
และญาติไม่ได้มีโอกาสอยู่ด้วย
จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต
อันเนื่องมาจากมาตรการ
ของการจัดการการแพร่ระบาด
โรคติดเชื้อที่แพร่ระบาดเป็นวงกว้าง
จึงมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคโควิด-19
โดยลำพังเช่นนี้อยู่ทั่วโลก



PAGE 2



ในส่วนของญาติ
หรือผู้เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยเสียชีวิต
อาจเกิดความรู้สึกผิดขึ้นได้
จากหลายสาเหตุ...



www.tmc.or.th



แพทยสภา



The Medical Council of Thailand



หมอชวนรู้

ญาติหรือ ผู้เกี่ยวข้อง กับผู้ป่วยชีวิต เกิดความรู้สึก ผิดได้จากหลาย สาเหตุ ดังนี้



1

คิดว่าตนเองเป็นสาเหตุหลัก
หรือตนเองได้ทำสิ่งที่ผิดพลาดไป
จนเป็นเหตุให้ผู้ป่วยติดเชื่อ
และนำมาสู่การมีอาการรุนแรง
หรือเสียชีวิต

2

คิดว่าตนเองน่าจะทำอะไรได้ดีกว่านี้
แต่ตอนนั้นไม่ได้ทำ เพื่อป้องกัน
ไม่ให้ผู้ป่วยเกิดการติดเชื่อ
จึงเกิดความรู้สึกผิดติดค้างในใจ

3

การไม่มีโอกาส ได้กล่าว คำอำลา
ขอโทษ หรือ ให้อภัย
ในวาระสุดท้าย เนื่องจากไม่
สามารถเข้าเยี่ยมผู้ป่วยได้
ตามมาตรการดูแลความปลอดภัย
จึงเกิดความรู้สึกผิดติดค้างในใจ
ที่ไม่มีโอกาสได้บอกความในใจ
แก่ผู้ป่วยก่อนที่ผู้ป่วยจะเสียชีวิต

4

บริบทของชุมชนสังคม
ที่มีลักษณะการหาผู้ผิด การตำหนิ
ติเตียนกล่าวโทษผู้เกี่ยวข้อง
ซึ่งเป็นบรรยากาศที่พบได้
ในสภาวะวิกฤต และ สังคมที่มี
ความตึงเครียดจากปัญหา
การแพร่ระบาดของโรค
และ จากความยากลำบาก
ในการเข้าถึงการรักษาให้ทันต่อที่

PAGE 3 >>>



แพทยสภา



The medical council of Thailand



Tmc.or.th



แนวทางการ ดูแลสุขภาพใจ ตนเองเมื่อ เกิดความรู้สึก ผิดจากการ สูญเสีย



1 เปิดใจ รับรู้ ทุกอารมณ์ทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้น ว่าเป็นเรื่องปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้ เช่น ความรู้สึก ซอกตกใจ เสียใจ ทำใจไม่ได้ โกรธ โมโห เศร้าโศก รู้สึกผิด โดดเดี่ยว อยากต่อรอง อยากให้มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น เป็นต้น การเปิดใจรับรู้อารมณ์ ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้น เป็นก้าวแรกที่สำคัญในการดูแลจิตใจ

2 ให้ออกกำลังกายกับความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความรู้สึก เศร้า เสียใจ ผิดหวัง โกรธ โดดเดี่ยว ฯลฯ ควรให้ออกกำลังกายกับตนเองที่จะยอมรับและอยู่กับความรู้สึก โดยไม่ควรรีบปฏิเสธความรู้สึกเหล่านี้

3 แบ่งปันความรู้สึกกับคนใกล้ชิด เช่น เพื่อน คนในครอบครัว หรือ คนที่รู้สึกสนิทใจ การแบ่งปันความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกมา จะช่วยเยียวยาความรู้สึกทางใจได้

4 พุดคุยกับผู้อื่น ในเรื่องราวอื่นๆ บ้าง เพราะการเก็บตัว ไม่พุดคุยกับใคร จะยิ่งทำให้อาการแย่มากขึ้น

5 จัดพิธีกรรมทางศาสนา หรือ จัดกิจกรรมถึงผู้ที่จากไป เท่าที่สถานการณ์จะอำนวย การให้ตนเองได้มีโอกาสร่วมพิธีกรรม หรือ ได้บอกกล่าวอะไรกับผู้ที่จากไป ในสิ่งที่อยากบอก เช่น การกล่าวคำขอโทษ ขอขอบคุณ การขอโหสิกรรม การบอกกล่าวสิ่งที่ติดค้างในใจ เป็นโอกาสที่สำคัญที่ได้สื่อสารความในใจกับผู้ที่จากไป

6 การเขียนบันทึกสื่อสารความในใจถึงผู้ที่จากไป เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้สื่อสารสิ่งที่ค้างคาใจได้เป็นอย่างดี เพราะการเขียนจะช่วยให้สามารถถ่ายทอดความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อย่างลึกซึ้ง ถึงความรู้สึกภายในใจมากขึ้น ซึ่งบางครั้งเราไม่สามารถบรรยายออกมาเป็นคำพูดได้

7 เพื่อไม่ให้รู้สึกติดค้างในใจ เราสามารถปรับความรู้สึกผิดมาใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป ด้วยแนวทางดังนี้

- ♡ เรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นบทเรียนที่มีคุณค่าและมีประโยชน์อย่างยิ่งจะช่วยให้การใช้ชีวิตต่อไปมีคุณภาพที่ดีขึ้น ทั้งต่อตนเอง คนในครอบครัวและสังคม
- ♡ ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ระมัดระวังดูแลตนเองและผู้อื่นในการป้องกัน การแพร่กระจายเชื้อมากขึ้น
- ♡ เปลี่ยนความรู้สึกผิด เป็นพลังในการใช้ชีวิต ที่เป็นการกระทำเชิงบวก เช่น การทำงานอาสาสมัครต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม การได้ช่วยเหลือคนอื่นและสังคมที่ตนเองยังมีโอกาสช่วยอยู่ จะช่วยให้ลดความรู้สึกผิดได้ และกลับมาเห็นคุณค่าชีวิตที่แท้จริงในตนเองได้

8 ใคร่ครวญอย่างมีสติ เท่าทันความคิดลบที่เกิดขึ้นว่า เรากำลังมีความคิดลบ หรือ มีความคิดที่ใส่ร้ายตนเองมากเกินไป หรือเปล่า หลายครั้งเมื่อมองมันตามความเป็นจริง ด้วยใจที่เป็นกลาง ใจจะเริ่มเห็นว่าความคิดที่เกิดขึ้นในสมองกำลังต่อว่า ต่ำท้อ หรือ ใส่ร้ายตัวเรามากกว่าที่เป็นจริง

9 การให้อภัยตนเองและเริ่มต้นชีวิตใหม่ ในความจริงคนเราทุกคนล้วนทำผิดได้ ความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมชาติ ของมนุษย์ และลักษณะของโรคโควิด-19 นี้ ติดต่อกันได้ง่ายมาก จึงเป็นโรคที่ป้องกันได้ยากมาก แทบจะไม่สามารถใช้ชีวิตที่เป็นปกติได้เลย การเผลอนำเชื้อไปติดต่อผู้อื่น ไม่ได้เกิดจากสิ่งที่เราตั้งใจ จึงเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงควรให้อภัยตนเอง และ เริ่มต้นใหม่ โดยนำบทเรียนที่เกิดขึ้น มาพัฒนาชีวิตต่อไป





หมอช่วยรู้

แนวทาง การดูแล คนใกล้ตัวที่มี ความรู้สึกผิด

ความรู้สึกผิดเป็นความรู้สึกธรรมชาติของ
จิตใจที่เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะคนที่มี
คุณธรรม มีความรับผิดชอบ มีจิตสำนึก
ในผลจากการกระทำของตนเองต่อคนอื่น
และ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้า
ใจความทุกข์ยาก ความเจ็บปวดของผู้อื่น
ซึ่งในกระบวนการทางจิตใจ

เมื่อมีเวลาได้ทบทวนตนเอง มีเวลาได้
ดูแลตนเอง และมีเวลาได้กลับมาความ
เข้าใจธรรมชาติของชีวิตและจิตใจ
ความรู้สึกผิดที่บั่นทอนจิตใจนั้นจะ
สามารถทุเลาลงได้ และสามารถกลับมา
ใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสมต่อไป
แต่ในบางคนพบว่า ไม่สามารถทุเลา
ความรู้สึกผิดลงได้ จนส่งผลกระทบต่อ
จิตใจและการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก

- 1 เปิดใจ ใส่ใจ
ความรู้สึกที่เกิดขึ้น
ของเขา
- 2 รับฟังเขาอย่างเข้าใจ
และ ทำความเข้าใจว่า
ความรู้สึกผิดนั้น
เกิดขึ้นได้อย่างไร มี
ที่มาอย่างไร
- 3 อย่าซ้ำเติม การ
ซ้ำเติมไม่ช่วยให้อะไร
ดีขึ้น มีแต่ทำร้าย
จิตใจให้แย่ลงกันไป
- 4 ควรให้ความรัก และ
ความเข้าใจ พลัง
ความรัก และ ความ
เข้าใจจะช่วยให้คน
ใกล้ตัวผ่านช่วงเวลาที่
ยากลำบากได้อย่างดี
มากขึ้น

PAGE 5 >>>



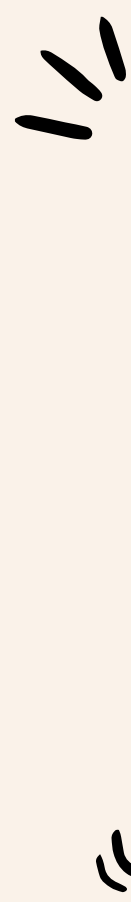
แพทยสภา



The medical council of Thailand



Tmc.or.th



ลักษณะของผู้ที่มีความรู้สึกผิดมากเกินไป อาจพบอาการได้ดังนี้



1 ภาวะซึมเศร้า หรือ
วิตกกังวล

2 ฝ่ำนวนเวียนกับความคิด
โทษตนเอง

3 ไม่ยอมให้ตนเองมีความสุข
เพื่อเป็นลงโทษตนเอง ถ้าจะใช้
ชีวิตให้มีความสุขก็รู้สึกอาย
ใจ จึงต้องทำให้ตนเองรู้สึก
ทุกข์ใจตลอด หรือ พยายามทำ
ให้ชีวิตตนเองตกต่ำอยู่ตลอด

4 พยายามฆ่าตัวตาย
เพื่อชดเชยความผิดนั้น

แนวทางการขอความช่วยเหลือ เมื่อเกิดความรู้สึกผิดมากเกินไป

“ หากรู้สึกว่าตนเอง หรือ คนใกล้ตัว มีความรู้สึกผิดมากเกินไป จนส่งผลกระทบต่อจิตใจ
และการดำเนินชีวิต หรือ ต้องการคำปรึกษาเพิ่มเติม มีช่องทางต่าง ๆ
ที่สามารถติดต่อขอความช่วยเหลือได้ ดังนี้ ”

1 ปรึกษากับจิตแพทย์
หรือ นักจิตวิทยาให้คำปรึกษา ในแผนก
จิตเวชในโรงพยาบาล หรือ คลินิกต่างๆ
โดยสามารถ scan QR code นี้
เพื่อทราบรายชื่อโรงพยาบาล
และคลินิกที่มีจิตแพทย์ทั่วประเทศ

2 ปรึกษาทางสายด่วนสุขภาพจิตโดย
กรมสุขภาพจิต ที่เบอร์ 1323 หรือ
ทาง LINE @1323FORTHAI

3 ปรึกษาทาง inbox กับ FB page
สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย



นอกจากนี้
หากท่านต้องการประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น
ท่านสามารถประเมินตนเองโดย
ตอบแบบสอบถามจาก Application mental
health check up หรือ ทางเว็บเพจ Mental
health check in ซึ่งพัฒนาโดย
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



แพทยสภา



The medical council of Thailand



Tmc.or.th