



ดูแล “ใจ” ผู้สูงวัย...

ในวันที่โลกรอบตัว Disrupted

ศาสตราจารย์ ดร. อริญญา ตั๊ยมคำกั๊ร์

ดูแล “ใจ” ผู้สูงวัย...

ในวันที่โลกรอบตัว Disrupted

ศ.ดร. อรัญญา ตัญคำภีร์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานการณ์รอบตัว ที่พันพวน ไม่แน่นอน (เฟคนิวส์) ข่าวสารล้นหลาม

ท่ามกลางสถานการณ์รอบตัวที่เปลี่ยนไปแบบพลิกพิน บวกกับเทคโนโลยีข่าวสารก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วตามที่เราราบกันแล้ว สิ่งก็ตามมาคือความไม่แน่นอนและข่าวสารที่ล้นหลาม ที่คาดหมายมาอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็น

- โควิด 19 ที่บ้านเราและเพื่อนบ้าน มาอีกระลอกแล้ว
- ลูกหลานจะยังมีงานทำหรือไม่ เศรษฐกิจจะฟื้นคืนไปกว่านี้ไหม
- สถานการณ์การชุมนุมของนักเรียน นักศึกษา จะมาอีกไหม

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด ล้วนก่อให้เกิด “ความกังวลใจ” และ “สิ้นคลอนการใช้ชีวิตประจำวันอย่างปกติสุข” และ *ชวนให้ “จิตตก” หรือเกิด “ปัญหาสุขภาพจิต” ได้ง่าย ๆ เลยทีเดียว*

มาช่วยกันดูแลใจ ลดปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงวัยกันค่ะ

ปัญหาสุขภาพจิตได้ เช่น ความเครียด วิตกกังวล กังไม่ได้นอนไม่หลับ เป็นต้น หากปัญหานั้นไม่ได้รับการแก้ไข ปล່อยให้เรื้อรังเนิ่นนาน อาจนำไปสู่การทะเลาะเบาะแว้งกับคนใกล้ชิด ความบาดหมางในครอบครัว หรือ ร้ายแรงที่สุดคืออาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงวัยที่นับว่ามีความเสี่ยงสูงกว่ากลุ่มอื่น

ข้อมูลการดูแลใจของผู้สูงวัยต่อไปนี้บางส่วนเป็นผลจากการลงพื้นที่โครงการจุฬาริษย์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในสองปีที่ผ่านมา จึงอยากนำมาเล่าสู่กันฟังนะคะ

1. เริ่มจากช่วยกันเสริมสร้าง “ความสัมพันธ์ที่มีคุณค่าความหมาย-ความมั่นคงทางใจ” ให้แก่ผู้สูงอายุ

ข้อมูลจากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้สูงอายุและผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน (สมาชิกในครอบครัว อาสาสมัคร/ตัวแทนชุมชน และวัยรุ่น/เยาวชน) พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ดี มีสุข สุขภาพจิตดี มีสุขภาพะ ล้วนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง

- **คุณแจสำคัญที่ 1 คือ ความรักผูกพัน ดูแลใส่ใจ ในชีวิตประจำวัน** สำคัญที่หนึ่ง ไม่ว่าจะเป็ ความสัมพันธ์กับคนในบ้าน (ผู้สูงอายุได้พูดคุยเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เย้าแยมเล่น ตลอดจนมีกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นการร่วมทุกข์ ร่วมสุขกันมาในระยะเวลาที่ยาวนาน) **ความสัมพันธ์กับคนวัยเดียวกันและเพื่อนบ้าน** (เป็นการพบหน้า ทักทายกันในชีวิตประจำวัน นั่งล้อมวงพูดคุยกันหน้าบ้านตอนเช้าและตอนเย็น การแบ่งปันอาหาร ข้าวของแก่กัน การทำกิจกรรมทำร่วมกัน เช่น ออกกำลังกาย รำไทเก๊ก เล่นหมากรุก เป็นต้น)
- **คุณแจสำคัญต่อมา คือ การได้รู้ว่า “ตนเป็นที่รัก คนสำคัญ เป็นส่วนหนึ่งของคนรอบข้าง”** ไม่ว่าจะเป็ ความใส่ใจดูแล ห่วงใย ของลูกหลาน แม้ว่าจะไม่พบหน้าผู้สูงอายุในช่วงระหว่างวัน ลูกก็จะโทรศัพท์มาพูดคุยถามสุขทุกข์ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ตนมีความสำคัญ มีความมั่นคงในใจ มีความรู้สึกว่ตนสามารถพึ่งพาได้อย่างสนิทใจ และมีความไว้ใจที่จะเล่าเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะทุกข์ หรือสุข ให้ลูกหลานคนในบ้านได้รับรู้ ความสนิทสนม ได้พูดคุยเล่าเรื่องที้อัดอัดใจ และได้รับคำปลอบใจ รับฟัง จากเพื่อนบ้าน ซึ่งความสัมพันธ์ลักษณะนี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย และมีความสุขใจ ความรู้สึกอบอุ่นใจ ทีได้ช่วยเหลือกันและกัน แบ่งปันสิ่งต่างๆ ที่ตนมี หรือได้อาศัยไว้วานกันในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ รวมถึงช่วยกันดูแลลูกหลานในชุมชนให้แกกัน โดยที่คนให้และคนรับต่างความรู้สึกเต็มใจที่จะให้ และรับความช่วยเหลือกันโดยไม่ต้อว่ร้องขอ ความสัมพันธ์ที่เกิดจากการที่

ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับคนรอบข้าง ทำให้ไม่เครียด ไม่พุ้งซ่าน มีความรู้สึกสนุกเพลิดเพลินใจ

2. ตามมาด้วย การเลือกใช้ ถ้อยคำ “สร้างความสุขใจ ลดปัญหาสุขภาพจิต” ให้แก่ผู้สูงอายุ

- *เพิ่มถ้อยคำสื่อความห่วงใย ใส่ใจ* ผู้สูงอายุ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน กล่าวถึงถ้อยคำสร้างความสัมพันธ์ แสดงถึงความรัก ความห่วงใย ใส่ใจ ที่นำมาสู่การเป็นเครือข่ายทางสังคมที่ผูกพันใกล้ชิด และความสนใจในการคบค้าสมาคมด้วย

รักแม่จ้จ	ชื่อ...มาให้นะ	นั่งแทกชึ้นะ อย่านั่งรถเมล์
กินยาด้วยนะ	อั้งเปา/แຕະเฮีย ค่ะ	อย่านอนดึกนะ
มีตัวคิใช้มีย	พมพาไปเก็ยวนะ	พ่อ/ย่า ไม่ต้องทำ เด็ยวหนู ทำเอง

สวัสดีค๊ะ/ครึบ	กินข้าวแล้วยั้ง	หลานไปโรงเรียนหรือยั้ง/ ลูกไปทำงานหรือยั้ง
เอาบุญมาฝาก	ไปหาหมอดิขึ้นโหม	กินอะไรโหม/ลูกซื้อข้าวให้ กินหรือยั้ง/วันนี้กินข้าวกับ อะไร
ฝากซื้ออะไรโหม ไปตลาด/ ซื้อขวงมาฝาก	วันนี้แต่งตัวสวยจั้ง	ขอให้สุขภาพแข็งแรง

- **ลดท้อยคำกระทบกระทั่ง ทำร้ายจิตใจ** ผู้สูงอายุ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนจำนวนหนึ่ง ได้กล่าวถึงท้อยคำที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สบายใจ รู้สึกน้อยใจ จากคำพูดของลูกหลานและเพื่อนบ้าน ที่พูดกับกับผู้สูงอายุด้วยอารมณ์ขุ่นมัว เช่น การตวาด ขี้บ่นเสียด ใช้น้ำคำพูดหยาบคายน

•

ชักสีหน้า	ปิดน้ำ ปิดไฟแล้วยัง	คำดูถูก เช่น ไม่ต้องมาชวนหรือ ออกกำลังกายไปก็อ้วน
ซื้อหอยน้อยๆ น้อย	เดี๋ยวก่อน//แป๊บนี้	คำปฏิเสธ เวลาชวนไปทำสิ่งดีๆ เช่น ไม่ไปออกกำลังกายหรือ ทำงานบ้านก็พอแล้ว
ขี้บ่นจ้วงเลย	คำพูดที่แสดงท่าที หุดหวิด ไม่พอใจ เช่น กด(โทรศัพท์)ไม่เป็น แล้วจะซื้อทำไม	แสดงความไม่สนใจ / ไม่ตอบสนอง เช่น เรียกแล้วไม่ขานรับ

3. คำแนะนำจากนักจิตวิทยามืออาชีพ

นอกจากการเป็นสิ่งแวดล้อมที่สร้าง “ความมั่นคงทางใจ” ให้ผู้สูงอายุแล้ว ลูกหลาน คนรอบข้างอาจพิจารณา วิธีการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในช่วงนี้ เช่น

- ใช้การรับข่าวสารผ่านการพูดคุย ถามไถ่ลูกหลาน จำกัดเวลาในการรับข่าวสาร และ เลือกการรับข่าวสารจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น รวมถึงอาจพิจารณา ลด ละ เลิก การใช้โซเชียลมีเดียสักพัก(หากคิดว่าทำให้เกิดความเครียดมากเกินไป)
- แต่ละวันควรมีเวลาสำหรับสิ่งที่ต้องทำเป็นกิจวัตร มีเวลาผ่อนคลายตนเอง ให้ออกไปสัมผัสธรรมชาติ แสงแดด ออกกำลังกาย อย่างปล่อยให้ตนเอง

- กินอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำเยอะ ๆ

หากเกิด ความเครียด ไม่สบายใจ กังวลใจ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต แนะนำให้ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้

- **ตระหนักรู้:** สว่างและรับรู้ถึงการก่อตัวของภาวะจิตใจที่ไม่มั่นคงของตัวเอง
- **หยุด:** ไม่ต้องขัดขืนหรือทำอะไรทั้งสิ้น แค่หยุดนิ่งแล้วหายใจลึก ๆ
- **ดึงตัวเองกลับมา:** บอกตัวเองว่านี่เป็นแค่ความกังวลที่เราสร้างขึ้น และการแสวงหาความแน่นอนหรือคำตอบที่ชัดเจนนั้นไม่มีประโยชน์และไม่จำเป็น มันเป็นแค่ความคิดและความรู้สึกชั่ววูบ อย่าเชื่อทุกอย่างที่คุณคิด เพราะความคิดไม่ใช่คำยืนยันหรือข้อเท็จจริง
- **ปล่อยมันไป:** ปล่อยความคิดหรือความรู้สึกกังวลนั้นให้ผ่านไป ถ้าเราปล่อย มันก็จะผ่านไปเอง ไม่ต้องไปตอบโต้กับมัน ลองนึกภาพให้เจ้าความกังวลนี้ลอยหายเข้ากลีบเมฆไปเลย
- **สำรวจ:** อยู่กับปัจจุบัน เผ่าดูลมหายใจของตัวเอง สว่างพื้นที่ที่คุณยืนอยู่ มองไปรอบ ๆ ตัวคิดว่าคุณเห็นอะไร ได้ยินอะไรหรือสัมผัสอะไรหรือได้กลิ่นอะไรบ้าง จากนั้นค่อย ๆ เปลี่ยนความสนใจกลับมาสู่สิ่งที่คุณต้องทำต่อไปหรือสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ ก่อนที่ความวิตกกังวลจะเข้ามาเล่นงาน

+++++