

เมื่อคนใกล้ชิดซึ่มเศร่า

โดย Min Sen Concept (health) 20 สิงหาคม 2564

จากสถานการณ์ระบาดของ COVID-19 ที่ติดต่อกันมาเกือบ 2 ปี อันก่อให้เกิดความสูญเสียทั้งชีวิต และรายได้ของคนไทยจำนวนมาก โดยเฉพาะในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา จะเป็นช่วงที่มีการติดเชื้อกว่า 10,000 คนต่อวัน และคนเสียชีวิตเพิ่มขึ้นจะบางวันเกินกว่า 300 คน และอาการซึ่มเศร่าเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ คนที่ซึ่มเศร่า เหมือนคนที่ยื่นมือไปข้างหน้า ความหาความมิดอีกครั้ง แสงจากหิ่งห้อยย้งวาว ๆ เกินกว่าจะคว่ามาได้ แต่สิ่งที่คว่ามาได้เป็นเพียงความว่างเปล่า เหมือนกับการคว่าคนที่จากไปจากเรา ความสวยงามต่าง ๆ ย้งอยู่ในใจเรา แต่เราไม่สามารถเก็บรักษาสิ่งเหล่านี้ไว้ได้ บางครั้งสิ่งที่ผ่านมาในชีวิตก็เหมือนจะมีความหวังขึ้นมาอีก แต่แล้วก็พังทลาย แต่แล้วเขาก็จะผ่านมันไปได้ แต่ต้องใช้เวลาในการเยียวยา

คนที่ซึ่มเศร่า อาจจะมีบาดแผลในใจที่ย้งไม่ได้รับการเยียวยา และบาดแผลนี้อาจจะปะทุออกมาได้ หากได้ฟังเพลงบางเพลงที่มีผลกระทบอย่างมาก เช่น Norwegian Wood ของ Beatle ที่กล่าวถึงในหนังสือ Norwegian Wood ของ Haruki Murakami และความรู้สึกของการเป็นที่นี่คือโลกที่เราเห็นในปัจจุบัน และที่อื่นที่เป็นอีกช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นตัวแทนของความตาย ความตายไม่ใช่ภาคตรงข้ามของชีวิต แต่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต ที่เราต้องเผชิญกับความสูญเสีย คนที่มีโอกาสจะซึ่มเศร่าโดยมากพวกเขา มักจะเป็นคนที่ตอบสนองต่อสิ่งภายนอกได้ดีและเร็วกว่าคนปกติ หรืออาจจะเรียกได้ว่า

sensitive ทำให้พวกเขาเจ็บง่ายกว่าคนปกติ และทำให้พวกเขาดูเหมือนเป็นคนที่เยอะ หลายคนอาจจะมองว่าเป็นพรสวรรค์ที่เข้าใจเรื่องต่าง ๆ ทางอารมณ์ได้อย่างลึกซึ้ง แต่มันก็เป็นสิ่งที่ต้องแลกมาด้วยความรู้สึกเจ็บปวด ซึ่งพวกเขาเองก็ไม่ได้รู้สึกปรารถนาในสิ่งเหล่านี้ในบางที

สิ่งที่เราพอจะสังเกตเห็นได้ เมื่อคนใกล้ชิดซึ่มเศร้า ซึ่งโดยทั่วไป อาจจะเห็นเพียงเขาหรือเธอนั่งนิ่ง ๆ นอกจากนี้เป็นสิ่งที่เป็ นนามธรรมค่อนข้างมาก เช่น เหงื่อเย็น ขาดแรงจูงใจ คิดว่าเขา กำลังจะตาย หรือเขากำลังจะเป็นบ้า ติดอยู่ในกับดัก นอกนั้น อาจจะพบอาการภายนอกบ้าง เช่น เบื่ออาหาร หงุดหงิดง่าย ร้องไห้บ่อย เก็บตัวกะทันหัน เคลื่อนไหวช้า และโดยมากจะคิดว่า ไม่มีวันหายเป็นปกติได้

และเมื่อพวกเขาได้ไปพบแพทย์ หรือได้รับยามาแล้วนั้น อาการต่าง ๆ จะไม่ได้ดีขึ้นในทันทีหลังรับยา เหมือนกับไข้หวัด แต่ต้องใช้เวลาในการปรับยาอย่างน้อยเป็นอาทิตย์ กว่าอาการจะเริ่มดีขึ้น จนเห็นได้ โปรดอย่าคาดหวังว่าเขาจะกลับมาสดชื่นทันที ยาเป็น สิ่งสำคัญที่ช่วยพวกเขา แต่บรรยากาศรอบด้าน และคนใกล้ชิด เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยพวกเขา มากกว่ายา การลดสิ่งตก กระทบ ในภาวะปัจจุบัน การลดฟังข่าว ลดการติดตามสถานการณ์ การระบาดของโรค และการเสียชีวิต ก็จะช่วยได้บ้าง สิ่งที่พวกเขาต้องการ คือ

เพียงให้รู้ว่าเราอยู่ตรงนั้น ไม่ตัดสิน ไม่กดดัน ไม่ต้อง แนะนำ แคร่รับฟังก็พอ ไม่ต้องเซย์รัอัฟ หรือเสนอแนะ อะไร ส่วนการที่จะไปพบหมอนั้นเขาอาจจะให้เราช่วยพาไปบ้าง

เมื่อเขาต้องการ และที่สำคัญ พวกเขาซาบซึ้งในการที่เราอยู่ตรงนั้นกับพวกเขา แม้ว่าการแสดงออกหลายสิ่งเหมือนไม่ต้องการ เรา พวกเขามักคิดว่าตนเองเป็นภาระของคนรอบข้างอยู่แล้ว การให้พวกเขาได้ระบายความรู้สึกในใจ จึงเป็นพื้นที่สำคัญสำหรับพวกเขาที่จะรู้สึกปลอดภัย ไม่ถูกตัดสิน ไม่ถูกกดดัน การฟังที่ดี จะช่วยให้คนใกล้ชิดเข้าใจพวกเขามากขึ้น

ต้องการให้เรายอมรับว่า การซึมเศร้านั้นเป็นเพียงอาการที่มีมาแล้วก็วันหนึ่งก็จะหายไป เจกเช่นเดียวกับหวัด ซึ่งมีในคนทั่วไป และไม่ได้อยู่กับพวกเขาตลอดไป หรือเป็นตัวตนของเขา จึงไม่จำเป็นต้องแปะป้ายที่ตัวพวกเขาว่าเป็นซึมเศร้า แต่แน่นอนมีบางวันที่เขาจะรู้สึกวุ่น หล่น มันเหมือนไม่มีอนาคต หรืออยู่ในอุโมงค์ที่มีมืดมิดจนหาทางออกไม่เจอ แต่เมื่อพวกเขาผ่านออกไปได้จะพบว่า ช่วงนั้นมันแย่จริง ๆ แต่มันก็จะหายไป และเมื่อออกจากตรงจุดที่วุ่น หล่น สิ่งที่เราสัมผัสตอนนั้น มันไม่เป็นความจริง

ต้องการให้ยอมรับเขา เจกเช่นกับคนอื่น ที่มีวันที่ดี และวันที่ไม่ดีเป็นปกติ แต่เขาอาจจะ **sensitive** มากหน่อย ไม่ใช่ว่าเขาจะอ่อนแอ หรือล้มเหลวทางบุคลิกภาพ ทุกคนก็เคยผ่านประสบการณ์ที่แย่ ๆ เหมือนกัน หลายคนอาจจะกลบสิ่งเหล่านี้ได้ดีและผ่านไปได้ แต่เขาวนนี้ยังอยู่ในสถานการณ์นี้อยู่ แต่คงอีกไม่นานหรือที่เขาจะผ่านไปได้เช่นกัน

ต้องการให้ชวนออกมาทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่วมกัน เช่น เล่นกีฬา การเดินเล่น งานศิลปะ ฯ การวิ่งเป็นกิจกรรมที่ดีมาก

สำหรับคนที่ซึมเศร้าร่วมกับวิตกกังวล เพราะอาการของการที่หัวใจเต้นเร็ว หายใจไม่ทัน มันคล้ายกับการวิตกกังวลที่ร่วมกับซึมเศร้า แต่การย้ายอาการเหล่านี้มาเป็นเหตุผลจากการวิ่ง ทำให้เข้าใจและแทนอาการเหล่านั้น และย้ายความคิดโทษตนเอง เป็นสิ่งที่เกิดจากการได้วิ่ง

ลองถามสิ่งที่ชอบ หลังจากที่ได้คิดว่าไม่อาจจะชอบอะไรได้อีก หรือหาเหตุผลของการมีชีวิตอยู่ของเขา เมื่อพวกเขามีอาการดีขึ้น อาจจะเป็นคนที่รัก สุนัขหรือแมวที่ต้องดูแล หนังสือที่ยังไม่ได้อ่าน ต้นไม้ที่ต้องดูแล การชมพระอาทิตย์ขึ้น เบียร์เย็น ๆ กับเพลงที่ยังฟังไม่จบ ๆ

สิ่งที่ควรจะพูดกับพวกเขา เช่น *เธอไม่ได้อยู่คนเดียวนะ เธอสำคัญสำหรับฉันเสมอ ฉันอาจจะไม่เข้าใจเธอ แต่ฉันจะอยู่ข้าง ๆ เธอนะ ฉันรักเธอ อดทนไว้นะ หรือ เราออกไปเดินเล่นกันไหม* คำพูดเหล่านี้ เป็นการแสดงให้รู้ว่าเรายังอยู่กับเขา และเป็นกำลังใจให้

สิ่งที่โปรดอย่าทำกับเขาหรือเธอ คือ การตีตัวออกห่าง เพราะเขาไม่มีที่พึ่งพิงอยู่แล้ว และรู้สึกว่าเขาเองเป็นภาระของคนใกล้ชิด อาจจะทำให้เกิดความคิดที่ไม่อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป และเมื่อพวกเขาพูดถึงความตาย ไม่ควรห้ามพวกเขาพูดหรือทำเป็นไม่ได้ยิน เพียงแค่รับฟัง เพราะพวกเขาเองก็ไม่ได้อยากตาย และอาจจะกลัวความตายด้วยซ้ำไป แต่พวกเขาไม่อยากจะอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในตอนนี้เท่านั้น การฟังจะช่วยพาเขาออกมาจากสถานการณ์นั้นได้

**การพูดว่า อย่าคิดมากเกินไป สู้ ๆ นะ ไม่อยากรู้สึกแบบนี้ก็
ต้องเลิกคิด ทำไมยังไม่หายอีก เข้าใจว่าเธอรู้สึกอย่างไร
ฉันก็เคยเป็น เป็นเพียงแค่คำพูดเท่านั้น ไม่สามารถเข้ามา
อยู่ในใจหรือรับรู้ความรู้สึกจริง ๆ ของพวกเขาได้ และยังทำ
ให้เขารู้สึกว่าเราไม่เข้าใจ และปล่อยให้พวกเขาสู้อย่างลำพัง**

ติดตามเรื่องราวต่าง ๆ เพิ่มเติมได้

จาก www.minsenconcept.com