



Poster Presentation

การประชุม 9th HA National Forum “องค์กรที่มีชีวิต”
13 มีนาคม 2551 ศูนย์การประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี

โครงการรักษาใจ ยามเจ็บป่วย

ที่ปรึกษา ศ.เกียรติคุณ แพทย์หญิง สุมาลี นิรมานนิตย์
ผู้รับผิดชอบโครงการ นางสาวศรีอรุณ ธารรัชติการนนท์
สถานที่ติดต่อ งานการพยาบาลปฐมภูมิ โรงพยาบาลศิริราช โทรศัพท์ 02-419-7718-9



หลักการและเหตุผล

คนเราเมื่อป่วยไข้เป็นโรคที่ร้ายแรง
และมีความเจ็บปวด ต้องทนทุกข์ทรมาน
มักจะหมดหวังในการดำเนินชีวิต เกิด
ความรู้สึกท้อแท้ หดหู่ใจ เศร้าโศกเสียใจ จะ
เห็นได้ว่ายามที่ร่างกายเจ็บป่วย ภาวะของ
จิตใจถูกกระทบอย่างมาก ก่อให้เกิดความ
กลัว วิดตกังวล เครียด บางรายอยากหลีก
หนีจากความเจ็บปวดจนถึงกับไม่อยากมี
ชีวิตอยู่ เมื่อจิตใจที่เป็นทุกข์ สับสน ว่ารุ่น
จะยิ่งทำให้อาการทางกายเพิ่มทวีความ
รุนแรงมากยิ่งขึ้น จึงเป็นความยากลำบาก
สำหรับผู้ป่วยในการปรับทั้งใจและกายใน
การที่จะยอมรับความเจ็บป่วย

ความเป็นมา

พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนให้ทำใจ ตั้งใจไว้ว่า ”ถึงแม้ร่างกายเราป่วย แต่ใจจะไม่ป่วย
ไปด้วย” การตั้งใจอย่างนี้เรียกว่า ”มีสติ” ทำจิตใจให้ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความ
แปรปรวนในทางร่างกาย เมื่อมีสติอยู่จึงสามารถรักษาใจไว้ได้ (พระเทพเวที : รักษาใจยามป่วย
ไข้) ภาวะจิตใจที่สบายและสงบน่าที่จะมีผลต่อดีต่อร่างกาย จากการวิจัยทางการแพทย์มีการ
รับรองผลว่าการทำสมาธิกระตุ้นให้สมองหลั่งสารความสุข คือ เอ็นดอร์ฟิน (endorphin) เป็น
สารเคมีที่ทำให้สมองปลอดโปร่ง คลายความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ขณะเดียวกันการ

สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล

ทำสมาธิทำให้สมองลดการหลั่งสารที่เป็นพิษต่อร่างกายคือแอดรีนาลีน (adrenaline) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายมีความผิดปกติ

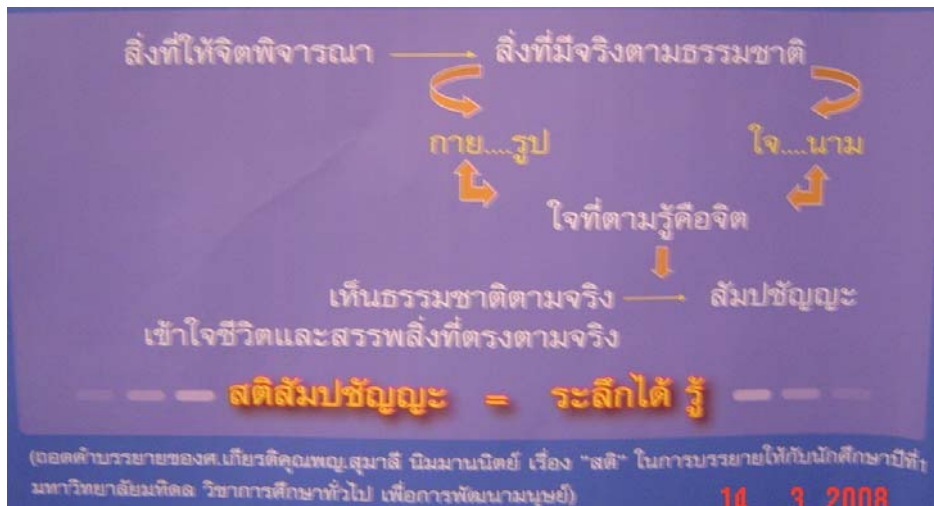
วัตถุประสงค์

ผู้ป่วยสามารถปรับตัวเข้ากับภาวะความเจ็บป่วยได้

การดำเนินการ

<p>ดำเนินโครงการทุกวันจันทร์และวันพุธ เวลา 15.00-17.00 น. โดยมีการอบรมรวม 16 ครั้ง เป็นเวลา 2 เดือน ในเรื่อง</p> <ol style="list-style-type: none">1. การฝึกสติ-สมาธิ (หลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัย) โดยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ (พอง-ยุบ) กำหนดอิริยาบถ2. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเจ็บป่วย โดยกลุ่มสมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน	<ol style="list-style-type: none">1. กาย-ใจ เกี่ยวกันอย่างไร2. กาย-ใจ ยามเจ็บป่วย3. อยู่กับความเจ็บป่วยอย่างไร4. วิธีบรรเทาความเจ็บปวด5. นอนไม่หลับทำอย่างไร6. ทำอย่างไรจึงไม่วิตกกังวล7. ตกใจ กลัว ทำอย่างไร8. เมื่อโศกเศร้า แก้ไขอย่างไรดี9. ทำอย่างไรเมื่อเครียด10. อย่างไรคือรู้เท่าทัน11. กายป่วย ใจไม่ป่วย12. รู้เท่าทันชีวิต13. ปลอ่ยวาง หรือ ปลอ่ยปลละละเลย14. สุขที่เกิดจากภายใน คือเช่นนี้เอง15. เรื่องที่กลุ่มขอมา16. เรื่องที่กลุ่มขอมา
---	--





ประโยชน์ที่ได้รับ (จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโครงการ)

1. สามารถกลับไปดูแลตนเองได้ ดูแลจิตใจตนเองได้
2. พอได้ปรับตัวดีขึ้นแบบนี้ก็ทำให้บางครั้งก็ลืมว่าตนเองป่วยเพราะเราก็ใช้ชีวิตปกติก็เลยขอบคุณโครงการนี้ที่ให้ชีวิตใหม่
3. จิตที่ฝึกแล้วจะช่วยให้เราอยู่กับความเจ็บป่วยได้โดยไม่ทุกข์ทรมาน
4. การฝึกสติ-สมาธิทำให้เราไม่เครียด มีจิตใจที่สงบ พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตให้มีความสุขในยามเจ็บป่วย
5. ตอนนี้รู้สึกขอบคุณตนเองที่ป่วยเป็นมะเร็ง แพ้ยา ทำให้ได้รู้จักการเตรียมตัวตายอย่างสง่างาม ตายด้วยความสงบและมองความตายเป็นเรื่องธรรมดา
6. ดิฉันยึดอาจารย์สุมาลีเป็นตัวอย่างในการที่จะอยู่กับโรคร้าย โดยที่ใจไม่ป่วยตามไปด้วย เพราะถึงท่านจะป่วยแต่ก็มาเป็นวิทยากรให้พวกเราไม่ขาด

กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมโครงการ

ดูแลตัวเองออก บอกตัวเองได้ ใช้ตัวเองเป็น