

บทความวิชาการ

การเขียนเพื่อระบายความรู้สึก: เทคนิคการเผชิญกับภาวะเจ็บป่วยวิกฤตของสมาชิกในครอบครัว

Expressive Writing: A Technique for Family Members to Cope with their Loved One's Critical Illness

ดวงพร ปิยะคง (Duangporn Piyakong)*

บทคัดย่อ

การแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิด โดยผ่านการเขียนอย่างต่อเนื่องนั้น ถือเป็นเทคนิคหนึ่งในการบำบัดผู้ที่มีปัญหาด้านจิตใจ เพื่อช่วยให้ผู้ที่กำลังเกิดความเครียดหรือความบอบช้ำด้านจิตใจจากปัญหาที่รุนแรง สามารถเผชิญปัญหาหรือปรับตัวต่อเหตุการณ์นั้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเจ็บป่วยวิกฤตถือเป็นความเจ็บป่วยที่รุนแรงและคุกคามต่อชีวิตซึ่งส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยทั้งด้านร่างกาย เศรษฐกิจ สังคม และโดยเฉพาะด้านจิตใจ ดังนั้น การช่วยให้สมาชิกในครอบครัวผู้ป่วยวิกฤตสามารถเผชิญกับความเจ็บป่วยรุนแรงของบุคคลอันเป็นที่รักได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ถือเป็นมิติทางการพยาบาลที่จำเป็นในหอผู้ป่วยวิกฤต การประยุกต์ใช้เทคนิคการเขียนเพื่อระบายซึ่งความคิดและอารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยวิกฤตสามารถเผชิญความเครียดต่อความเจ็บป่วยรุนแรงของผู้ป่วย นับเป็นสิ่งที่น่าสนใจมาก เพราะเป็นเทคนิคที่สามารถช่วยผู้มีปัญหาด้านจิตใจโดยตรง นอกจากนี้ยังใช้ง่ายไม่ซับซ้อน ต้นทุนต่ำ มีประสิทธิภาพสูง และยังคงอยู่ในขอบเขตของการพยาบาล

คำสำคัญ: การเขียนเพื่อระบายความรู้สึก การเผชิญปัญหา สมาชิกในครอบครัวผู้ป่วยวิกฤต, ผู้ป่วยวิกฤต

Abstract

Expressing thoughts and feelings through consecutive writing is a therapeutic technique in order to help individuals who are encountering a stressful or traumatic event effectively cope with the event. Critical illness is a severe and life-threatening illness which can extremely affect physical, economical, social, and especially psychological problems to patients' family members. Therefore, helping family members cope and respond to the stressful event of having a loved one in a critical condition is an essential dimension of nursing practice in the acute care setting. Applying the expressive writing to help family members of critically ill patients deal with this severe illness is an interesting intervention because it is a healing technique, easy-to-use, low cost, high efficiency, and within the scope of nursing practice.

Keywords: Expressive Writing, Coping, Family Members, Critically Ill Patients

วัฒนธรรมไทยให้ความสำคัญกับคุณค่าของสถาบันครอบครัวเหนือสิ่งอื่นใด (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2554) สมาชิกในครอบครัวจึงมีความใกล้ชิดผูกพันกันและกัน มีความเข้าใจในความต้องการของกันและกันได้ดีกว่าบุคคลอื่น รวมทั้งยังสามารถส่งผ่านความรักความห่วงใยระหว่างกันได้เป็นอย่างดี ดังนั้น เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งในครอบครัวเกิดความเจ็บป่วย โดยเฉพาะความเจ็บป่วยรุนแรงที่วิกฤตหรือคุกคามต่อชีวิต ย่อมทำให้สมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ ได้รับผลกระทบทั้งด้านร่างกายและจิตใจไปด้วย โดยสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวล เครียด หรือความทุกข์ทรมานอันเป็นผลมาจากความรู้สึกไม่แน่นอนในความเจ็บป่วยของบุคคลอื่นเป็นที่รัก (ปฐมวดี สิงห์คง และชนกพร จิตปัญญา, 2555; Jumisko, Lexell, & Soderber, 2007; Hirsh, Hocksel, Dupler, & Kaakinen, 2010; Keenan & Joseph, 2010; Piyakong, 2014) นอกจากนี้ยังส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวต้องเผชิญกับปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของบทบาทหน้าที่ การทำงาน การนอน เวลาส่วนตัว และเศรษฐกิจ (ปฐมวดี สิงห์คง และชนกพร จิตปัญญา, 2555; Jumisko, Lexell, &

Soderber, 2007; Keenan & Joseph, 2010; Linnarsson, Bubini, & Perseius, 2010; Piyakong, 2014)

ภาวะเจ็บป่วยวิกฤตถือเป็นเหตุการณ์ที่รุนแรง (Traumatic event) ที่กระทบต่อความรู้สึกด้านจิตใจของญาติผู้ป่วยเป็นอย่างยิ่ง แนวทางการพยาบาลผู้ป่วยวิกฤตในปัจจุบัน จึงมุ่งเน้นการดูแลผู้ป่วยโดยยึดครอบครัวเป็นศูนย์กลาง (Family-Centered Care) เพราะเชื่อว่าสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยวิกฤต เป็นบุคคลสำคัญที่มีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยเกิดการฟื้นหายได้เร็วขึ้น (Molter, 2009) ดังนั้น การช่วยให้สมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยวิกฤต สามารถเผชิญกับความเครียด หรือความทุกข์ทรมานทางด้านจิตใจจากการที่บุคคลอื่นเป็นที่รักอยู่ในภาวะเจ็บป่วยวิกฤตได้อย่างมีประสิทธิภาพเสมือนเป็นการช่วยให้เกิดการฟื้นหายของผู้ป่วยอีกทางหนึ่ง การพยาบาลญาติหรือสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยวิกฤต จึงเป็นบทบาทที่ท้าทายพยาบาลในหอผู้ป่วยวิกฤตเป็นอย่างมาก จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลพบว่า พยาบาลในหอผู้ป่วยวิกฤตได้พยายามประยุกต์ใช้เทคนิคหรือวิธีการต่างๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกครอบครัวของผู้ป่วยวิกฤตสามารถปรับตัวหรือเผชิญกับความเจ็บป่วยของผู้ป่วย อย่างไรก็ตาม ยังไม่สามารถสรุปได้

แน่ชัดว่าเทคนิคหรือวิธีใดที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด จึงมีความพยายามที่จะค้นหาเทคนิคหรือวิธีการต่างๆ อย่างต่อเนื่องเพื่อช่วยให้สมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วย สามารถปรับตัวหรือเผชิญกับความทุกข์ทรมานจากการที่บุคคลอื่นเป็นที่รักอยู่ในภาวะเจ็บป่วยรุนแรง บทความนี้ผู้เขียนจะขอแนะนำเสนอเทคนิคหรือวิธีการใหม่อีกหนึ่งวิธี เรียกว่า เทคนิคการเขียนเพื่อระบายความรู้สึก นึกคิด หรือเรียกว่า Expressive Writing (EW) เป็นการเขียนเพื่อการบำบัด (Writing Therapy) ที่ใช้เยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบด้านจิตใจโดยตรง โดยการให้บุคคลได้แสดงออกหรือปลดปล่อยความคิดหรือความรู้สึกของตนที่มีต่อเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นกำลังประสบ ผ่านการเขียนอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 3-4 วัน เทคนิคการเขียนนี้ได้รับความนิยมและนำไปใช้อย่างแพร่หลายในสหรัฐอเมริกาและหลายประเทศ แต่ในประเทศไทยไม่ค่อยถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการพยาบาลผู้ที่ได้รับผลกระทบด้านจิตใจ วัตถุประสงค์หลักของเทคนิคนี้เพื่อช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล หรือความทุกข์ทรมานทางใจ และทำให้ผู้นั้นสามารถเผชิญกับปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การเขียนเพื่อระบายความรู้สึก (Expressive Writing: EW) คืออะไร

การแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิดโดยการเขียนอย่างต่อเนื่อง หรือเรียกว่า Expressive Writing (EW) เป็นแนวคิดที่พัฒนาโดย เพนเนเบเกอร์และเบลล์ (Pennebaker & Beall, 1986) นักจิตวิทยาชาวอเมริกา ในปี 1989 ซึ่งเป็นแนวคิดที่ผ่านการวิจัยเป็นจำนวนมาก จนได้รับการยอมรับว่าเป็นเทคนิคเพื่อการบำบัด (Therapeutic technique) อย่างหนึ่ง เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลที่กำลังเผชิญปัญหาวิกฤตในชีวิต สามารถจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น รวมทั้งยังก่อให้เกิดผลดีต่อทั้งร่างกายและจิตใจของผู้นั้น (Pennebaker, 1997, 2013) การเขียนด้วยเทคนิคนี้จะเป็นการแสดงออกซึ่งความคิดและความรู้สึกหรืออารมณ์ของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

(Stressful event) หรือความบอบช้ำทางจิตใจ (Traumatic event) โดยผ่านการเขียนอย่างต่อเนื่อง (Pennebaker, 2013) ซึ่งเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความบอบช้ำทางจิตใจนี้ หมายถึง เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความทุกข์ทรมานด้านความรู้สึกและอารมณ์ (Emotional distress) ตัวอย่างของสถานการณ์เหล่านี้ ได้แก่ การถูกออกจากงาน การหย่าร้าง การถูกทารุณกรรมด้านร่างกายหรือจิตใจ การเจ็บป่วยรุนแรง หรือคุกคามต่อชีวิต และการสูญเสียบุคคลอื่นเป็นที่รัก เป็นต้น (Pennebaker, 2013) ซึ่งความทุกข์ทรมานด้านจิตใจและอารมณ์นี้ จะส่งผลให้เกิดการจำกัดหรือลดทอนขีดความสามารถของบุคคลในการใช้กระบวนการทางความคิดที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้น ๆ ให้มีประสิทธิภาพ รวมทั้งยังส่งผลกระทบต่อความผาสุกทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมของผู้นั้น ตามมา (Pennebaker, 2013)

เทคนิคการเขียนเพื่อระบายความรู้สึกนึกคิด เป็นการทำงานที่ผสมผสานกันระหว่างกระบวนการทางความคิดกับอารมณ์เข้าด้วยกันก่อนที่จะถูกแปลออกมาเป็นตัวหนังสือ (Pennebaker, 2013) ด้วยกลไกการทำงานนี้ จะทำให้บุคคลผู้ที่กำลังประสบปัญหา รุนแรงได้ปลดปล่อยอารมณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่ตนมีจากเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญในขณะนั้น และข้อดีของการเขียนในเรื่องเดิมซ้ำๆ หลายครั้งยังช่วยให้บุคคลผู้นั้นเกิดการสะท้อนความคิดของตนเองอย่างต่อเนื่อง เพราะผ่านการวิเคราะห์ ไตร่ตรอง และจัดระบบความคิดของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้นใหม่ ก่อนที่จะส่งผ่านมาเป็นตัวหนังสือ ผลลัพธ์ที่ได้จะทำให้เกิดความเข้าใจในตนเอง เข้าใจเหตุการณ์และเข้าใจผลลัพธ์ของเหตุการณ์ที่ตนกำลังเผชิญอยู่มากยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่การปรับตัวหรือจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stressful event) หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความบอบช้ำทางจิตใจ (traumatic event) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Pennebaker, 2013)

การเขียนเพื่อการระบายความรู้สึกนี้มีประโยชน์อย่างไร

หลักฐานเชิงประจักษ์จำนวนมากที่ยืนยันว่าเทคนิคการแสดงออกซึ่งความคิดความรู้สึกโดยผ่านการเขียนนี้เป็นเครื่องมืออันทรงพลังในการเยียวยาผู้ที่กำลังประสบกับเหตุการณ์รุนแรงที่กระทบต่อความรู้สึกด้านจิตใจ เพราะนอกจากจะทำให้บุคคลสามารถปลดปล่อยอารมณ์หรือความทุกข์ทรมานทางใจและสามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ ยังส่งผลดีต่อสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลผู้นั้น (De Moore et al., 2002; Harrist, Carlozzi, McGovern, & Harrist, 2007; Pennebaker, 2013; Meshberg-Cohen, Svikis, & McMahan, 2014) สามารถสรุปได้ ดังนี้

1. สุขภาพด้านร่างกาย งานวิจัยจำนวนมากที่ยืนยันว่าผู้ที่ใช้เทคนิคการเขียนเพื่อระบายความรู้สึกในขณะที่กำลังเผชิญกับปัญหาที่กระทบความรู้สึกและอารมณ์ จะเกิดผลด้านร่างกายในทางบวกหลายประการ ดังเช่น การศึกษาของเพทรี บูธ และเพนเนเบเกอร์ (Petrie, Booth, & Pennebaker, 1998) ได้ศึกษาผลของการเขียนเพื่อการระบายกับการเพิ่มของอิมมูน Total lymphocytes และ CD4 ในนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ณ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ระหว่างก่อนและหลังการเขียนเพื่อการระบายความรู้สึกนึกคิดในแต่ละวัน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้การเขียนเพื่อการระบายมีการเพิ่มของระดับ Total lymphocytes และ CD4 สูงขึ้นหลังจากเขียนในแต่ละวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) สอดคล้องกับการศึกษากับการศึกษาของ เพทรี และคณะ (Petrie et al., 2004) ที่ศึกษาผลของการเขียนเพื่อการระบายกับการเพิ่มของ HIV viral load, CD4 และ Lymphocytes ในผู้ติดเชื้อเอดส์ จำนวน 37 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นสองกลุ่ม กลุ่มควบคุมให้เขียนเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวัน ส่วนกลุ่มทดลองให้เขียนระบายเกี่ยวกับโรคที่ตนเป็น โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มเขียนอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 4 วัน วันละ 30 นาที และผู้วิจัยทำการตรวจหา HIV viral load, CD4 และ Lymphocytes ทั้งก่อนและหลังการเขียนเป็นระยะ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีค่า viral load ลดลง มีค่า CD4 และ Lymphocytes สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ ($p < .05$) ส่วนสมิธ และคณะ (Smyth, Stone, Hurewitz, & Kaell, 1999) ศึกษาผลของการเขียนเพื่อการระบายความรู้สึกกับการลดอาการหอบหืดในผู้ป่วยนอกที่มารับการตรวจ ณ โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากกลุ่มตัวอย่างเขียนระบายความรู้สึกนึกคิดอย่างต่อเนื่องทุกวัน พบว่าปอดของกลุ่มตัวอย่างทำหน้าที่ดีขึ้น ในขณะที่กลุ่มที่ไม่ได้เขียนเพื่อการระบายไม่มีการเปลี่ยนแปลงของปอด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) นอร์แมน ลัมเลย์ ดูเลย์ และโดมอนด์ (Norman, Lumley, Dooley, & Diamond, 2004) ได้ศึกษาผลของการเขียนเพื่อการระบายความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อการปวดสะโพกแบบเรื้อรัง ทำการศึกษาในผู้หญิงที่มีอาการปวดสะโพกเรื้อรัง จำนวน 48 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นสองกลุ่ม กลุ่มทดลองให้เขียนระบายความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับอาการปวดของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมให้เขียนเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้มีความสุข โดยทั้งสองกลุ่มนี้เขียนระบายความรู้สึกต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 3 วัน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับความเจ็บปวดลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) นอกจากนี้ ดี มอร์ และคณะ (De Moore et al., 2002) ได้ศึกษาผลของการเขียนเพื่อการระบายความรู้สึกที่มีต่อคุณภาพและปริมาณการนอนหลับในผู้ป่วยมะเร็งในระยะลุกลาม โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลองให้ใช้วิธีเขียนเพื่อระบายความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อความเจ็บป่วยของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมให้เขียนเรื่องทั่วไป กลุ่มตัวอย่างทั้งสองเขียนทุกวันวันละ 15 นาที เป็นระยะเวลา 4 วัน ติดต่อกัน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การเขียนเพื่อแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิดมีคุณภาพและปริมาณการนอนที่ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ใช้การเขียนเพื่อการระบายความรู้สึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

2. สุขภาพด้านจิตใจ งานวิจัยหลายชิ้นได้ชี้ให้เห็นผลดีด้านจิตใจของการใช้เทคนิคการเขียนเพื่อระบายความรู้สึก เช่น ลดความวิตกกังวล ลดความเครียด ลดความซึมเศร้า และเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาในผู้ป่วยหรือญาติผู้ป่วย ดังเช่น การศึกษาผลของ

การเขียนเพื่อระบายความรู้สึกต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกด้านของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมในระยะแรกของคราฟ เดวิด และพอลสัน (Craft, Davis, & Paulson, 2013) งานวิจัยในครั้งนี้แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่หนึ่งเป็นกลุ่มควบคุมซึ่งกลุ่มตัวอย่างไม่ต้องเขียนอะไร ส่วนสามกลุ่มที่เหลือถูกเขียนระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของตนเองในหัวข้อที่แตกต่างกัน ดังนี้คือ กลุ่มที่สองให้เขียนเรื่อง “มะเร็งเต้านมที่ตนเองเผชิญอยู่” กลุ่มที่สามเขียนหัวข้อ “ความเจ็บปวดด้านจิตใจที่ได้รับจากการเป็นมะเร็งเต้านม” และกลุ่มที่สี่เขียนหัวข้อ “ความจริงเกี่ยวกับมะเร็งเต้านม” ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มสอง กลุ่มสาม และกลุ่มสี่ซึ่งใช้เทคนิคการเขียนเพื่อระบายความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับโรคที่ตนเป็นมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นทุกด้าน โดยเฉพาะด้านจิตใจและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) สอดคล้องกับการศึกษาของเฮเวย์ และวิลคซกีวicz (Hevey & Wilczkiewicz, 2014) ที่ศึกษาผลของการใช้เทคนิคการเขียนเพื่อการระบายที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตาย จำนวน 120 ราย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มทดลองได้ใช้เทคนิคการเขียนเพื่อระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของตนเอง ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้เขียนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันทั่วไป โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มเขียนครั้งละ 20 นาทีเป็นระยะเวลา 3 วัน และทำการวัดคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนกับหลังทดลอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ใช้เทคนิคการเขียนเพื่อการระบายความรู้สึกมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) นอกจากนี้ เมชเบอร์ก โคเฮน สวิกิส และแมคมฮอน (Meshberg-Cohen, Svikis, and McMahon, 2014) ได้ศึกษาผลของการใช้การเขียนเพื่อการระบายความรู้สึกต่อการลดภาวะซึมเศร้า (depression) ภาวะวิตกกังวล (anxiety) และภาวะเครียดจากเหตุการณ์ร้ายแรง (posttraumatic syndrome disease) ในผู้หญิงที่ติดสารเสพติด จำนวน 149 ราย โดยเมชเบอร์กและคณะ ได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มควบคุมที่ได้รับการเขียนเกี่ยวกับเรื่อง

ต่างๆ ไปในชีวิตประจำวัน กับกลุ่มทดลองซึ่งได้เขียนระบายความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการเจ็บป่วยครั้งนี้ โดยทั้งสองกลุ่มได้เขียนอย่างต่อเนื่องทุกวัน เป็นระยะเวลา 4 วัน วันละ 20 นาที และผู้วิจัยทำการประเมินภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล และภาวะเครียดจากเหตุการณ์ร้ายแรงระหว่างก่อนและหลังทดลอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และภาวะเครียดจากเหตุการณ์ร้ายแรงลดลงอย่างมาก เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ($p < .05$)

นอกจากนี้ ผู้เขียนได้มีประสบการณ์การนำเทคนิคการแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิดโดยการเขียนนี้ ไปใช้เพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาของสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะโคม่า ณ หอผู้ป่วยวิกฤตแห่งหนึ่ง โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มควบคุมซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่เขียนอะไร ส่วนกลุ่มทดลองได้ใช้เทคนิคการเขียนเพื่อระบายความรู้สึกนึกคิดที่ตนเองมีจากการที่บุคคลอันเป็นที่รักอยู่ในภาวะโคม่า โดยกำหนดให้กลุ่มทดลองเขียนติดต่อกันเป็นระยะเวลา 3 วัน วันละ 15 นาที และประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ผลการนำไปใช้พบว่า สมาชิกในครอบครัวผู้ป่วยที่ได้ใช้เทคนิคการเขียนเพื่อระบายความรู้สึกนึกคิดนี้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาจากการที่บุคคลอันเป็นที่รักอยู่ในภาวะวิกฤตจากอาการโคม่า ได้ดีกว่าญาติผู้ป่วยที่ไม่ได้ใช้เทคนิคการเขียนนี้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) (Piyakong, 2014) งานวิจัยที่กล่าวมาในข้างต้น สะท้อนให้เห็นถึงประโยชน์ของการแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่กระทบต่อจิตใจ โดยผ่านการเขียนอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ นอกจากจะทำให้เกิดการปลดปล่อยของอารมณ์แล้ว ยังช่วยส่งผลดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจต่อผู้นั้น ดังนั้นการนำเทคนิคการเขียนนี้มาใช้ในญาติผู้ป่วยวิกฤต น่าจะเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล หรือความทุกข์ใจต่างๆ เมื่อบุคคลอันเป็นที่รักอยู่ในภาวะเจ็บป่วยวิกฤต รวมทั้งช่วยให้สามารถเผชิญหรือปรับตัวต่อสถานการณ์ที่รุนแรงจากการที่บุคคลอันเป็นที่รักอยู่ในภาวะเจ็บป่วยวิกฤตได้เพิ่มมากขึ้น

การประยุกต์ใช้เทคนิคการแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิดโดยการเขียนในญาติผู้ป่วยวิกฤต

การช่วยให้สมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยวิกฤตที่ยังไม่สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือความบอบช้ำทางจิตใจจากการที่มีสมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วยรุนแรง โดยการให้ญาติได้ระบายออกถึงความคิดและความรู้สึกที่ตนเองมีจากการที่บุคคลที่ตนรักต้องเจ็บป่วยวิกฤต โดยผ่านการเขียนอย่างต่อเนื่องนั้น พยาบาลสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

1. อธิบายให้สมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยเข้าใจถึงเหตุผลหรือประโยชน์ที่ได้จากการเขียนว่าจะเป็นการได้ระบายหรือปลดปล่อยความรู้สึกทุกข์ใจจากความเจ็บป่วยรุนแรงของบุคคลที่ตนรัก ซึ่งจะช่วยให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น และยังสามารถช่วยทำให้เข้าใจสถานการณ์และสามารถเผชิญกับปัญหานี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยยินดีที่จะเขียน จึงแนะนำขั้นตอนการปฏิบัติ

2. จัดเตรียมสถานที่ที่เงียบสงบ เป็นส่วนตัว ไม่พลุกพล่าน เพื่อไม่ให้มีเสียงดังรบกวนสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยในขณะที่เขียน อาจเป็นสถานที่ในหอผู้ป่วยหรือข้างๆ หอผู้ป่วยก็ได้

3. จัดเตรียมปากกาหรือดินสอแล้วแต่ว่าสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยชอบใช้สิ่งใดเขียน รวมทั้งเตรียมกระดาษให้เพียงพอสำหรับให้เขียนในแต่ละวัน

4. เตรียมคำชี้แจงในการเขียนไว้ให้สมาชิกในครอบครัวอ่าน เพื่อให้เกิดความเข้าใจก่อนที่จะเขียน ในที่นี้ขอเสนอตัวอย่างคำชี้แจงที่ผู้เขียนได้นำไปใช้กับสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะโคม่า ซึ่งประยุกต์มาจากคำชี้แจงในการเขียนของ เพนเนเบเกอร์ (Pennebaker, 2013) ดังนี้

คำชี้แจงในการเขียน

ขอให้ท่านแสดงความคิดหรือความรู้สึกของท่านที่มีต่อการเจ็บป่วยของคนที่ท่านรักที่กำลังอยู่ในอาการโคม่า ด้วยการเขียนเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดที่ท่านมี

ลงในกระดาษที่ให้ โดยใช้เวลาเขียน 15 นาทีต่อวัน และเขียนเป็นระยะเวลา 4 วันติดต่อกัน โดยขอให้ท่านช่วยอธิบายว่า ท่านกำลังคิดอย่างไรต่อความเจ็บป่วยของบุคคลอันเป็นที่รักของท่านซึ่งกำลังอยู่ในอาการโคม่า ท่านกำลังรู้สึกกับเหตุการณ์นี้อย่างไร และการที่คนที่ท่านรักอยู่ในอาการโคม่ากำลังส่งผลกระทบต่อท่านอย่างไร รวมทั้งท่านจัดการหรือจะจัดการกับผลกระทบนั้นอย่างไร

ท่านสามารถแสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกของท่านต่อคำถามเหล่านี้ได้อย่างอิสระตามความเป็นจริง โดยเมื่อท่านเริ่มเขียน ขอให้ท่านเขียนไปเรื่อยๆ โดยใช้เวลา 15 นาที ถ้าท่านเขียนเสร็จก่อนเวลาที่กำหนด ขอให้ท่านทบทวนสิ่งที่ท่านได้เขียนไปจนกว่าจะหมดเวลา ทั้งนี้ท่านสามารถเขียนได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องรูปแบบการเขียน การสะกดคำ หรือความถูกต้องของตัวอักษร และขอให้ท่านไว้วางใจว่าสิ่งที่ท่านเขียนทั้งหมดนี้จะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และจะไม่มีผู้ใดได้อ่านข้อความที่ท่านเขียน นอกจากท่านจะยินยอม

คำชี้แจงนี้จะทำให้สมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยเข้าใจมากขึ้นว่าจะเขียนอะไรและเขียนอย่างไร ทั้งนี้พยาบาลสามารถปรับเปลี่ยนคำชี้แจงให้เหมาะสมกับการนำไปใช้ในแต่ละสถานการณ์ได้

5. จัดเตรียมกล่องหรืออุปกรณ์สำหรับเก็บกระดาษที่สมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยเขียนภายหลังสิ้นสุดการเขียน

6. ให้สมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยเขียนอย่างต่อเนื่อง 3-4 วัน ครั้งละ 15 นาที ในสถานที่ที่จัดให้

เมื่อสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยยินดีที่จะเขียนและพร้อมที่จะเขียนแล้ว ปล่อยให้สมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยเขียนในห้องที่เตรียมไว้เพียงลำพัง เมื่อถึงเวลาจึงเก็บกระดาษที่เขียน หรือให้ญาติผู้ป่วยใส่กล่องที่เตรียมไว้

อย่างไรก็ตามการใช้เทคนิคการระบายความรู้สึกโดยผ่านการเขียนนี้ไม่เหมาะที่จะนำไปประยุกต์ใช้กับผู้ที่ไม่ชอบเขียนหรือไม่สามารถเขียนหนังสือได้เพราะนอกจากจะไม่ได้เนื้อหาแล้วอาจเป็นการเพิ่มความเครียดหรือความทุกข์ใจให้กับผู้นั้นเพิ่มมากขึ้น ด้วยเหตุนี้

เพนเนเบเกอร์ (Pennebaker, 2013) จึงแนะนำว่าผู้ที่ไม่สามารถเขียนหรือไม่ชอบการเขียน สามารถใช้การพูดแทนการเขียนได้ แต่เพนเนเบเกอร์ (Pennebaker, 2013) มองว่าการพูดจะมีประสิทธิภาพไม่ดีเท่าการเขียนถ้าต้องพูดให้คนอื่นฟัง เพราะอาจเป็นการยากที่จะยอมพูดกับใครสักคนเกี่ยวกับเรื่องที่รุนแรงต่อความรู้สึกที่ตนมี นอกจากนี้ ผู้ที่จะนำเทคนิคการเขียนนี้ไปใช้สามารถปรับระยะเวลาในการเขียนได้ ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนได้จาก 3 วันติดต่อกัน เป็น 4 วัน หรือจะให้เขียนเป็นสัปดาห์ก็ได้ (Pennebaker, 2013)

เนื้อหาที่เขียนกับประโยชน์ทางการแพทย์

ตัวอย่างเรื่องราวที่ญาติผู้ป่วยรายหนึ่งได้เขียนไว้เพื่อระบายความรู้สึกนึกคิดของตนเองที่มีต่อบุคคลอันเป็นที่รัก ณ หอผู้ป่วยวิกฤตแห่งหนึ่ง โดยเขียนติดต่อกัน 3 วัน วันละครั้ง ครั้งละ 15 นาที มีเนื้อหา ดังนี้

วันที่ 1 ของการเขียนเพื่อระบายความรู้สึก

“ยอมรับว่าเครียดผมอยากให้อพ่อของผมได้พักผ่อน ไม่อยากให้ทรมาณ อยากให้ปล่อยวางเรื่องต่างๆ ผมทนไม่ได้เมื่อเห็นพ่อของผมมีอาการที่เจ็บปวดแต่ไม่สามารถบอกได้ว่ารู้สึกอย่างไร อยากให้พ่อหลับอย่างสบาย ไม่ต้องห่วงอะไร ไม่อยากให้ท่านเจ็บปวด เพราะผมสงสารท่านมาก และผมก็พยายามพูดกับพ่อว่าให้หลับให้สบายไม่ต้องห่วงผมกับน้อง ซึ่งผมและน้องและญาติได้คุยเรื่องนี้กันมาแล้วเพราะผมมีประสบการณ์กับแม่ของผมมาก่อน ทำให้ผมรู้สึกว่าคุณชีวิตต้องมีเกิดแก่เจ็บตาย ต้องให้กำลังใจซึ่งกันและกันเวลานี้”

วันที่ 2 ของการเขียนเพื่อระบายความรู้สึก

“วันนี้ยังเครียดบ้างแต่ความรู้สึกในตอนนี้ทำใจได้บ้างแล้ว อยากให้พ่อหลับให้สบาย ไม่ทรมาณ วันนี้ได้ถามคุณหมอคุณพยาบาล ให้คำตอบที่ชัดเจนดีในเรื่องการรักษา แล้วผมก็เข้าใจมนุษย์เราก็คงแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมชาติ กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในเวลานี้ และเข้าใจในแนวทางการรักษาดี”

วันที่ 3 ของการเขียนเพื่อระบายความรู้สึกนึกคิด

“เมื่อวานผมและน้องชายได้มีโอกาสทำสังฆทานให้คุณพ่อ ทำให้มีความรู้สึกผ่อนคลายทำให้รู้สึกสบายใจ

ขึ้นบ้าง ได้ฟังพยาบาลอธิบายอาการของพ่อ การรักษาได้แลกเปลี่ยนความรู้ว่าอาการของพ่อเป็นอย่างไร ซึ่งผมก็เข้าใจดี และสามารถวางแผนต่อไปได้ อยากขอบคุณคุณหมอคุณ พยาบาลทุกๆ คนที่นี้ที่ทำให้ความเป็นกันเองได้ดีมากๆ ทำให้ญาติๆ สบายใจดีครับ”

จากตัวอย่างการเขียนเพื่อระบายความรู้สึกข้างต้นสามารถสะท้อนความคิดและความรู้สึกหรือสภาวะอารมณ์ที่ญาติมีต่อบุคคลอันเป็นที่รักได้เป็นอย่างดีว่ามีความเครียด ความกังวล หรือความทุกข์มากน้อยเพียงใด และยังมีบ่งบอกความต้องการของญาติที่จะให้ผู้ป่วยได้จากไปอย่างสงบ นอกจากนี้การเขียนที่ต่อเนื่องยังทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกนึกคิดของญาติในทิศทางที่ดีขึ้นแม้ว่าอาการของผู้ป่วยยังคงอยู่ในภาวะรุนแรงและคุกคามต่อชีวิตก็ตาม อาจกล่าวได้ว่าการให้ญาติได้เขียนเพื่อระบายความรู้สึกอย่างต่อเนื่องนอกจากจะช่วยให้ญาติได้ปลดปล่อยความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองออกมา เช่น ความเครียด ความกังวล หรือความทุกข์ใจต่างๆ ยังสามารถทำให้ญาติเกิดความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น เกิดการเข้าใจสถานการณ์ที่กำลังเผชิญได้ดียิ่งขึ้น และยอมรับกับความเจ็บป่วยของบุคคลที่ตนรัก นอกจากนี้ยังช่วยให้ญาติของผู้ป่วยสามารถค้นหาหนทางเผชิญกับความทุกข์นั้นได้ในที่สุด ดังตัวอย่างข้างต้นซึ่งใช้วิธีเผชิญปัญหาในมิติจิตวิญญาณด้วยการทำสังฆทานให้กับบุคคลที่ตนรัก และการพูดคุยกับบุคลากรสุขภาพเพื่อรับรู้อาการและความก้าวหน้าของโรคของผู้ป่วย ดังนั้นเนื้อหาที่ถูกถ่ายทอดออกมาเป็นข้อความหรือตัวหนังสือ นับเป็นข้อมูลที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อพยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วยวิกฤตและญาติ เพราะนอกจากจะทำให้พยาบาลรับรู้สภาวะอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยวิกฤตแล้ว ยังทำให้พยาบาลสามารถรับรู้ถึงปัญหาหรือความต้องการของสมาชิกในครอบครัวได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะช่วยให้พยาบาลผู้ดูแลสามารถวางแผนที่จะตอบสนองความต้องการหรือแก้ไขปัญหามาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยได้ตรงประเด็น มีประสิทธิภาพ และทันเวลา การนำเทคนิคการเขียนเพื่อระบายความรู้สึกไปใช้กับญาติผู้ป่วยวิกฤต จึงน่าจะเป็นกิจกรรมการพยาบาลที่

น่าสนใจ สำคัญ และมีประโยชน์อย่างยิ่งกิจกรรมหนึ่งสำหรับพยาบาลในหอผู้ป่วยวิกฤต เพราะเป็นวิธีการที่ใช้ได้ง่าย ประหยัด ประสิทธิภาพสูง และพยาบาลสามารถกระทำได้ในบทบาทอิสระภายใต้ขอบเขตของการพยาบาลผู้ป่วยวิกฤตที่เน้นครอบครัวเป็นศูนย์กลางด้วยเหตุนี้ การทราบข้อมูลที่ญาติของผู้ป่วยเขียนจึงมีความหมายต่อพยาบาลและมีประโยชน์ต่อญาติผู้ป่วยเป็นอย่างมาก จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่พยาบาลที่นำเทคนิคการเขียนเพื่อระบายความรู้สึกอย่างต่อเนื่องนี้ไปใช้ควรรับรู้ข้อมูลที่ญาติผู้ป่วยเขียน ดังนั้นพยาบาลควรขออนุญาตสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยที่เป็นผู้เขียนเมื่อต้องการอ่านข้อความในกระดาษ พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลให้ทราบว่าทำไมต้องการทราบถึงสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวระบายผ่านการเขียน และข้อมูลต่างๆ นั้นจะมีประโยชน์ต่อญาติและผู้ป่วยอย่างไร

บทสรุป

การเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัวไม่ว่าจะรุนแรงหรือไม่ ย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของสมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากสมาชิกในครอบครัวไม่สามารถเผชิญกับความเจ็บป่วยของบุคคลอันเป็นที่รักได้ นอกจากจะส่งผลกระทบต่อบุคคลผู้นั้นโดยตรง ยังส่งผลต่อการฟื้นฟูหายของผู้ป่วยตามมา พยาบาลที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยวิกฤตจึงไม่เพียงแต่มีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้ป่วยที่เจ็บป่วยรุนแรงเท่านั้น แต่ต้องหาหนทางช่วยสมาชิกในครอบครัวให้สามารถเผชิญกับความเจ็บป่วยของคนที่คุณรักได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น เทคนิคการเขียนเพื่อระบายความรู้สึก เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพสูงในการช่วยให้ผู้ที่กำลังประสบปัญหาารุนแรงที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของบุคคลผู้นั้น สามารถเผชิญกับปัญหานั้นๆ ไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ น่าจะเป็นเทคนิคหรือวิธีการหนึ่งที่พยาบาลสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเยียวยาความทุกข์ทรมานด้านจิตใจของสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยที่เจ็บป่วยรุนแรงและคุกคามต่อชีวิต ให้สามารถเผชิญกับความเจ็บป่วยของคนที่คุณรักได้อย่างเหมาะสมและทันเวลา

เอกสารอ้างอิง

- ปฐมวดี สิงห์ตง และชนกพร จิตปัญญา. (2012). ประสบการณ์ของสมาชิกครอบครัวในหอผู้ป่วยวิกฤต: การวิจัยเชิงคุณภาพ *Ramathibodi Nursing Journal*, 18(3), 404-417.
- Craft, M. A., Davis, G. C., & Paulson, R. M. (2013). Expressive writing in early breast cancer survivors. *Journal of Advanced Nursing*, 69(2), 305-315.
- De Moore, C., Sterner, J., Hall, M., Warneke, C., Gilani, Z., Amato, R., & Cohen, L. (2002). A pilot study of the effects of expressive writing on psychological and behavioral adjustment in patients enrolled in a phase II trial of vaccine therapy for metastatic renal cell carcinoma. *Health Psychology*, 21(6), 615-619.
- Harrist, S., Carlozzi, B. L., McGovern, A. R., & Harrist, A. W. (2007). Benefits of expressive writing and expressive talking about life goals. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 923-930.
- Hevey, D., & Wilczkiewicz, E. (2014). Changes in language use mediate expressive writing's benefits on health-related quality of life following myocardial infarction. *Health Psychology & Behavioral Medicine*, 2(1), 1053-1066.
- Hirsch, A. M., Hoeksel, R., Dupler, A. E., & Kaakinen, J., R. (2010). Nurses and families in adult medical-surgical settings. In J, R. Kaakinen., D, P. Coehlo., V, Gedaly-Duff., & S, M. H, Hanson. (Eds.), *Family Health Care Nursing: Theory, Practice and Research* (4th ed., pp. 379-414). Philadelphia, PA: F.A. Davis Company.
- Jumisko, E., Lexell, J., & Soderberg, S. (2007). Living with moderate or severe traumatic brain injury: The meaning of family members' experiences. *Journal of Family Nursing*, 13(3), 353-367.

- Keenan, A., & Joseph, L. (2010). The needs of family members of severe traumatic brain injured patients during critical and acute care: A qualitative study. *Canadian Journal of Neuroscience Nursing*, 32(3), 25-35.
- Linnarsson, J. R., Bubini, J., & Perseius, K. L. (2010). A meta-synthesis of qualitative research into needs and experiences of significant others to critically ill or injured patients. *Journal of Clinical Nursing*, 19(21-22), 3102-3111.
- Meshberg-Cohen, S., Svikis, D., & McMahon, T. J. (2014). Expressive writing as a therapeutic process for drug-dependent women. *Substance Abuse*, 35(1), 80-88.
- Molter, N. C. (2009). Families in critical care. In K. K. Carson (Ed.), *Advanced critical care nursing* (pp. 145-157). St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier.
- Norman, S. A., Lumley, M. A., Dooley, J. A., et al. (2004). For whom does it work? Moderates of the effects of written emotional disclosure in a randomized trial among women with chronic pelvic pain. *Psychosomatic Medicine*, 66, 174-183.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W. (2013). *Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma & emotional upheaval* (2nd ed.), CO: Center for Journal Therapy, Inc.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*. 95(3), 274-281.
- Petrie, K. J., Booth, R. J., & Pennebaker, J. W. (1998). The immunological effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1261-1272.
- Petrie, K. J., Fontanilla, I., Thomas, M. G., Booth, R. J., & Pennabaker, J. W. (2004). Effect of written emotional expression on immune function in patients with human immunodeficiency virus infection: A randomized trial. *Psychosomatic Medicine*, 66(2), 272-275.
- Piyakong, D. (2014). Challenges faced by Thai families when a loved one has a traumatic brain injury. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(3), 220-221.
- Piyakong, D. (2014). *The Effect of engagement interventions on uncertainty and coping of Thai family members of patients in a coma.* (Doctoral dissertation, Florida Atlantic University at Florida). Retrieved from <http://search.proquest.com/pqdtglobal/docview/1673540139/fulltextPDF/258F0DC67F664EFBPQ/1?accountid=49790>
- Smyth, J. M., Stone, A. A., Hurewitz, A., & Kaell, A. (1999). Effects of writing about stressful experiences on symptom reduction in patients with asthma or rheumatoid arthritis: A Randomized trial. *JAMA*, 281 (14), 1304-1309.