

“Trauma Healing” เรื่องเล่าที่ไม่ได้มีไว้เศร้าอีกต่อไป



‘เรื่องแค่นี้เอง’

‘เดี๋ยวก็ผ่านไป’

‘ไม่นานก็ชิน’...

หลายๆคนน่าจะเคยได้ยินคำพูดเหล่านี้ หรือเป็นฝ่ายที่กล่าวคำพูดเหล่านี้เอง แล้วแท้จริงแล้วคำพูดเหล่านี้จริงหรือเป็นเพียงคำปลอบใจกันนะ?

...จดคำตอบเอาไว้ในใจ หลังจากอ่านบทความนี้จบแล้ว ลองมาดูกันว่าจะตรงกับที่คิดไว้หรือไม่...

คำว่า เรื่องเล่า อ้างอิงจากพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2545 ให้ความหมายไว้ว่า

เล่า คือ พูดหรือบอกเรื่องราวให้ผู้อื่นฟัง

ซึ่งจากความหมายนี้นั้น ไม่ได้กล่าวถึงช่วงเวลาว่าเป็นเรื่องราวในปัจจุบัน

หรือเรื่องราวในอดีต แต่เราอาจจะเข้าใจได้โดยนัยว่า คำว่าเรื่องเล่า

เป็นเรื่องราวที่เคยเกิดขึ้นมาแล้ว ซึ่งในบทความนี้จะให้นิยามคำว่าเรื่องเล่าโดยสรุปว่า

เป็นการบอกเล่าเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคลจากประสบการณ์การดำเนินชีวิต

และนำเรื่องที่เกิดขึ้นมาบอกต่อให้ผู้อื่นรับรู้ ด้วยวิธีการต่างๆ



...บุคคลแต่ละคนมีความต่างกัน เรื่องราวที่แต่ละคนพบเจอแม้จะเป็นเรื่องราวคล้ายๆกันแต่วิธีการรับมือจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล ในวันหนึ่งวัน เราพบเจอเรื่องราวต่างๆมากมาย ทำให้บุคคลมักมีเรื่องเล่าอยู่เสมอ ไม่ว่าเรื่องเล่านั้นจะเป็นเรื่องที่ดีหรือไม่ก็ตาม เรื่องเล่าบางเรื่อง เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นกลายเป็นเพียงอดีตที่ผ่านไป แต่เรื่องบางเรื่องเกิดขึ้นกลับไม่ได้ผ่านไปเหมือนเช่นเคย...

และเรื่องที่ไม่ผ่านไปในตัวเอง ที่อาจกลายเป็น ‘บาดแผลทางใจ’ ของคนบางคน

แล้วเราจะรู้ได้ไงละว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา แท้จริงแล้วเรียกว่าบาดแผลทางใจหรือเปล่า ?

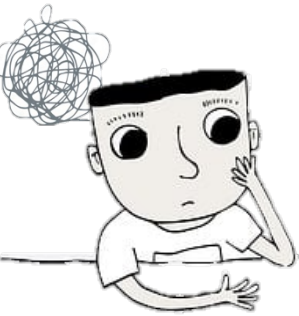
สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (APA) ได้นิยามบาดแผลทางใจ หรือที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า ‘Trauma’ ว่า ‘เป็นการตอบสนองทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์ที่เลวร้าย โดยอาการที่ตอบสนองในระยะยาวมีทั้งอาการทางอารมณ์ที่ไม่สามารถคาดเดาได้ การเกิด flashbacks หรือการเกิดภาพย้อนเหตุการณ์ รวมถึงอาการทางกาย ในขณะที่ความรู้สึกเหล่านี้สำหรับบางคนเป็นสิ่งปกติ แต่บางคนสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ใช้ชีวิตที่ยากลำบากขึ้น’

นอกจากนี้ จากสื่อการเรียนการสอนในรายวิชาสุขภาพจิตและการปรับตัว มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้กล่าวถึงการเกิดบาดแผลทางใจไว้ว่า บาดแผลทางใจเป็นความเครียดหรือความบอบช้ำทางใจที่เกิดหลังจากประสบการณ์ร้ายแรงที่กระทบกระเทือนต่อความมั่นคง ปลอดภัย ส่งผลให้เกิดความฝังใจในทางลบ เสมือนบาดแผลในใจ โดยบาดแผลทางใจชนิดรุนแรงและเรื้อรังทำให้เกิดโรคทางจิตเวชได้

แล้วบาดแผลทางใจที่ว่าจะเกิดผลกระทบอย่างไรบ้าง ?

จากวารสารสมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย (Thai Journal of Clinical Psychology) กล่าวว่า บาดแผลทางใจส่งผลกระทบต่อทั้งความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและร่างกาย ดังนี้

1. **ด้านความคิด** : บุคคลมักจะมีความคิดทางลบเกี่ยวกับตนเอง ฝันร้าย มีปัญหาในการคงสมาธิ
2. **ด้านอารมณ์** : รู้สึกกลัว โกรธ หรือในบางรายอาจเกิดความรู้สึกผิด และโศกเศร้าอย่างรุนแรง
3. **ด้านพฤติกรรม** : มีพฤติกรรมแยกตัวจากผู้อื่น ถอนตัวออกจากสังคม ระแวงระวัง
4. **ด้านร่างกาย** : นอนไม่หลับ พฤติกรรมความอยากอาหารเปลี่ยนไป อ่อนเพลีย หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ เจ็บปวดตามร่างกาย



อาการต่างๆเหล่านี้ อาจเกิดจากการได้รับสิ่งกระตุ้น (triggers) ที่ทำให้บุคคลนึกถึงเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้น ซึ่งสิ่งกระตุ้นอาจเป็นภาพ เสียง กลิ่น หรือสัมผัส ซึ่งทำให้บุคคลนั้นนึกถึงเหตุการณ์ในทันที โดยอาจมีลักษณะของภาพย้อนเหตุการณ์ (flashbacks) นั่นคือ การมีภาพของเหตุการณ์กลับเข้ามาในความทรงจำ

ถ้าเราคิดว่าตอนนี้เรากำลังมีบาดแผลทางใจละ เราจะมีวิธีรับมือจัดการกับสิ่งนี้อย่างไร ?

หากเราคิดว่าเรากำลังเผชิญกับการมีแผลทางใจ แนวทางการช่วยเหลือเบื้องต้นคือ การทำสิ่งตรงข้ามกับสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดบาดแผลทางใจ เช่น ถ้าเรื่องราวที่สร้างบาดแผลทางใจทำให้เกิดความรู้สึกไร้ค่า ต้องทำให้บุคคลนั้นมองเห็นคุณค่าของตนขึ้นมาอีกครั้ง และสามารถใช่วิธีการบำบัดเบื้องต้น ดังนี้

1. **สร้างความมั่นคงหรือการปรับสมดุล (Stabilization)** ทั้งความสมดุลที่เป็นปัจจัยภายนอก ไม่ว่าจะเป็นด้านกายภาพ เช่น การได้รับการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม การดูแลสุขภาพที่ดี หรือด้านสังคมที่ได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว รวมถึงการสร้างสมดุลที่เป็นปัจจัยภายใน เพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์และมองเห็นคุณค่าของตัวเอง เรียกได้ว่าการสร้างความมั่นคงหรือการปรับสมดุล หากทำสำเร็จถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการบำบัดขั้นต่อไป

2. **เผชิญกับสถานการณ์ (Exposition)** หากเป็นเหตุการณ์ร้ายแรง อาจไม่จำเป็นต้องเผชิญหน้าโดยตรง แต่อาจเป็นการจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดแผลในใจ โดยเป็นการกำจัดพฤติกรรมการหลีกเลี่ยง เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความคิดและความทรงจำเลวร้ายที่เกิดขึ้นได้อีกครั้ง ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องอยู่ภายใต้ความปลอดภัยและเหมาะสม



3. การยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น (Reintegration/Reprocessing) ช่วยให้จัดการความทรงจำที่เจ็บปวดโดยเป็นการบูรณาการเข้าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ซึ่งหากบุคคลเกิดการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ถือเป็นสัญญาณที่ดีของความสำเร็จในการบำบัด แต่แน่นอนว่าทุกอย่างจำเป็นต้องใช้เวลา

จากที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า “Trauma Healing” คือ การเยียวยาบาดแผลทางใจ ซึ่งคำว่าบาดแผลทางใจ เป็นความบอบช้ำทางใจที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์เลวร้ายที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล โดยส่งผลกระทบต่อทั้งความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและร่างกาย รวมถึงอาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล โดยมีวิธีการบำบัดเบื้องต้น เริ่มจากการปรับความสมดุลทั้งปัจจัยภายในและภายนอก เพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเอง ในขั้นต่อมาคือการเผชิญกับสถานการณ์ที่ส่งผลให้เกิดบาดแผลทางใจ เพื่อเป็นการกำจัดพฤติกรรมการหลีกเลี่ยง ซึ่งไม่เพียงเฉพาะการเผชิญกับสถานการณ์นั้นโดยตรงแต่อาจเป็นการจินตนาการถึงประสบการณ์เลวร้ายที่เคยเกิดขึ้น และสุดท้ายสิ่งสำคัญที่สุดคือการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้ว

อ่านมาถึงตรงนี้ คำตอบที่ทบทวนไว้ในใจในตอนต้นยังคงเป็นคำตอบเดิมกันอยู่หรือไม่ ส่วนคำตอบสำหรับคำถามในตอนต้น สำหรับในบริบทของบทความนี้ คำพูดเหล่านั้นอาจไม่ใช่สิ่งที่ถูก เพราะเมื่อเรื่องราวกลายเป็นแผลในใจ ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ที่เราจะผ่านเรื่องราวนั้นไปได้เองโดยไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกต้อง

ต่อไปนี้มีเรื่องราวเกิดขึ้น แล้วเมื่อนำมาเล่าหรือกล่าวถึงทำให้ผู้เล่าเกิดความเศร้า

ลองใช้วิธีการช่วยเหลือ และบำบัดเบื้องต้นตามที่แนะนำไปในบทความ

หากปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสม “ต่อไปนี้เรื่องเล่าก็จะได้มีไว้เศร้าอีกต่อไป”



บทความนี้เป็นเพียงการให้ความรู้ในการบำบัดเบื้องต้นเท่านั้น

หากประเมินว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมีความรุนแรง การพบแพทย์หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญย่อมเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด

อ้างอิง

- กันตพัฒน์ อนุศักดิ์เสถียร. (2559). ความเจ็บป่วยทางจิต บาดแผลทางใจและการบำบัด
กุลวดี ทองไพบูลย์, และอารยา ผลธัญญา. (2564). บาดแผลทางจิตใจ:การคัดกรองและการประเมินผู้ได้รับ
ผลกระทบสำหรับนักจิตวิทยาคลินิก. *Thai Journal of Clinical Psychology*, 52, 41-61.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2554). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. สืบค้น 29 มกราคม 2564 จาก
<https://dictionary.orst.go.th>
- American Psychological Association. (2022). Trauma. สืบค้น 29 มกราคม 2564 จาก
https://www.apa.org/topics/trauma?fbclid=IwAR0ZKGKcUD7DEHRX82tFcXhGgf__JlVm4qC-wg9vpPw2OO2r-Z_DL7F7IgM
- American Psychological Association. (2022). What Is Exposure Therapy. สืบค้น 3 กุมภาพันธ์ 2564
จาก <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/exposure-therapy>