

สรุปการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร “เผชิญความตายอย่างสงบ ขั้นพื้นฐาน”
ระหว่างวันที่ ๒๔ – ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๐
ณ แสตนปาล์มเทรนนิงโฮม อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม

จัดโดย เครือข่ายพุทธศึกษา เสริมศึกษาลัย และหน่วย Palliative Care รพ.ศูนย์นครปฐม

วิทยากรหลัก

- | | |
|------------------------------|--|
| ๑. พระไพศาล วิสาโล | วัดป่าสุคะโต อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐ |
| ๓. คุณปริดา เรื่องวิชาธร | เสริมศึกษาลัย |
| ๔. คุณกานดาวัศรี ตูลาธรรมกิจ | หน่วยรังสีรักษา โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หาดใหญ่ สงขลา |

ทีมสนับสนุน

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| ๑. คุณพุดฉวี เรื่องวิชาธร | เสริมศึกษาลัย |
| ๒. คุณฐิติรัตน์ จันทร์เนียม | เสริมศึกษาลัย |

วันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๐

กิจกรรมแนะนำตัวเอง

๑. แนะนำชื่อจริง-ชื่อเล่น
๒. ปัจจุบันทำอะไรอยู่
๓. แรงจูงใจในการมาเข้าร่วมกิจกรรม
๔. ความคาดหวังในการเข้าร่วมอบรม

ความคาดหวัง

- นำไปใช้กับตัวเอง
 - พัฒนาจิตใจในการเผชิญความตาย
 - การดูแลจิตใจตัวเองเมื่อเราต้องดูแลผู้ป่วย
 - ต้องการอยู่เป็นและตายเป็น
 - เพิ่มทักษะในการดูแลตัวเอง คนใกล้ชิด
 - ทักษะการให้กำลังใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย
 - หวังว่าตัวเองจะได้อะไรกลับไป
 - ทักษะและเทคนิคในการเข้าถึงจิตใจของผู้ป่วยระยะสุดท้าย
 - ต้องการลดความกลัวตายของตัวเอง
- นำไปใช้กับคนใกล้ชิด ครอบครัว
 - แนวทางในการดูแลผู้ป่วยใกล้ตาย
 - ใช้กับญาติโยมใกล้ชิด และที่มาวัด
- นำไปใช้ในงานที่ทำ
 - ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างครบองค์ ภายใจ จิตวิญญาณ
 - นำไปเผยแพร่ให้เจ้าหน้าที่ที่โรงพยาบาลที่ทำงานอยู่ และผู้ป่วย
 - แนวทางในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างมีหลักการ

- วิธีการที่จะทำให้ผู้ป่วยดูแลตัวเอง และรู้จักเผชิญความตายตั้งแต่เริ่มต้น

กล่าวนำเปิดการอบรม โดย พระไพศาล วิสาโล

ความตายเป็นสิ่งที่เราหนีไม่พ้น เราจึงควรเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อม เพราะไม่รู้ว่าความตายจะมาถึงเราเมื่อใด

เนื้อหาการอบรม

๑. ความเข้าใจเรื่องความตาย ภาวะใกล้ตาย (ไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัว)
 - เป็นทั้งวิกฤติและโอกาสในการบรรลุธรรมได้
 - การดำรงชีวิตอยู่ให้เป็น รู้เท่าทันกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต
๒. วิธีการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบองค์รวม
๓. วิธีการภาวนาที่ใช้ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย (โพวา และทองเลน)
๔. การทำมรณสติภาวนา
๕. ไปเยี่ยมผู้ป่วยที่โรงพยาบาลศูนย์นครปฐม

กระบวนการที่ใช้ในการอบรม

- พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ตรง
- กิจกรรมผ่านประสบการณ์ตรง บทบาทสมมติ กลุ่มย่อย

ตารางกิจกรรม

๐๗.๐๐ (เฉพาะวันที่ ๒๕ ต.ค.)	พิธีทำบุญอุทิศส่วนกุศลแก่ผู้ล่วงลับ
๐๗.๓๐-๐๘.๔๕	อาหารเช้า
๐๘.๔๕-๐๙.๐๕	สมาธิภาวนา
๐๙.๐๕-๑๒.๑๕	กิจกรรมภาคเช้า
๑๒.๑๕-๑๓.๑๕	อาหารกลางวัน
๑๓.๑๕-๑๔.๐๐	พักผ่อนตระหนักรู้
๑๔.๐๐-๑๗.๐๐	กิจกรรมภาคบ่าย
๑๗.๐๐-๑๘.๐๐	พักผ่อน
๑๘.๐๐-๑๙.๐๐	อาหารเย็น
๑๙.๐๐-๑๙.๒๐	สมาธิภาวนา
๑๙.๒๐-๒๑.๓๐	กิจกรรมภาคค่ำ

ข้อตกลงร่วมกัน

- รับฟังทุกคนอย่างลึกซึ้ง
- ปิดเสียงโทรศัพท์มือถือ
- แบ่งปันประสบการณ์อย่างเต็มที่ เปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้พูดคุย
- เปิดใจเรียนรู้ ถอดหัวโขน สถานภาพ ที่เป็นอุปสรรคในการเรียนรู้

กิจกรรม ดำรวจทัศนคติทำที่ต่อความตายและต่อผู้ป่วยระยะสุดท้าย

โจทย์ (แบ่งกลุ่มย่อยให้พูดคุยกัน)

๑. ถ้าต้องตายภายในเวลาไม่นานนี้ ท่านรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด

๒. คนส่วนใหญ่ในสังคมรู้สึกอย่างไรถ้าจะต้องตายในระยะเวลาอันสั้นนี้
๓. เพราะเหตุใดคนส่วนใหญ่จึงรู้สึกเช่นนั้น
๔. ผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้รับการปฏิบัติ การดูแลหรืออยู่ในสภาพอย่างไร
๕. เพราะเหตุใดผู้ป่วยระยะสุดท้ายจึงได้รับการปฏิบัติ หรือมีสภาพเช่น ข้อ ๔
๖. ถ้าเลือกได้เราต้องการตายแบบใด

กิจกรรมภาคบ่าย

ถอดบทเรียน

๑. ถ้าจะต้องตายในเวลาอันสั้นรู้สึกนึกคิดอย่างไร

- กลัว เพราะไม่รู้ว่าจะมีชีวิตหลังความตายเป็นอย่างไร เตรียมตัวยังไม่พร้อม กลัวไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่ไม่ดี
 - ไม่รู้ว่าจะตายเมื่อใด อย่างไร
 - กลัวความเจ็บปวดขณะที่จะตาย
 - เป็นห่วงคนที่ยังอยู่จะเสียใจที่สูญเสียเรา
 - ห่วงสิ่งที่ยังไม่ได้สะสาง ยังไม่ได้ทำ
 - กลัวจะไม่มีตัวเราอีกแล้ว
- เสรี เสียใจ เสียหาย
 - ยังเตรียมตัวยังไม่พร้อม
 - กลัวต้องไปอบาย เพราะเรายังไม่สติ
 - ต้องจากคนที่รักคนใกล้ชิด
 - จะไม่ได้เห็นสิ่งต่างๆอีก
- พร้อมที่จะตาย ไม่กลัว เฉยๆ
 - แต่ขอมีสติขณะที่จะตาย
 - เข้าใจธรรมชาติของชีวิต เป็นเรื่องธรรมดา
 - ได้สะสาง จัดการภาระต่างๆไว้พอสมควรแล้ว
 - ได้ทำสิ่งต่างๆ ที่ต้องการทำแล้ว
 - ดีที่ได้รู้จะได้รู้ว่าตายเมื่อใด (ดีกว่าไม่รู้)
 - จะได้พักผ่อน (เหนื่อยแล้ว)
 - เพราะเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนต้องตาย

๒. คนส่วนใหญ่รู้สึกนึกคิดอย่างไรต่อความตาย

- กลัว
- ห่วงทรัพย์สิน มรดกที่หายยังไม่ได้ใช้
- ไม่รู้ว่าชีวิตหลังความตายเป็นอย่างไร
- กลัวจะไม่ได้เสพลิงที่เป็นสุขเหมือนมีชีวิตอยู่ (ไม่ต้องการพลัดพรากจากความสุข)
- กลัวไม่ต้องการการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งที่เราไม่รู้ว่าจะอนาคตจะเป็นอย่างไร
- กลัวความเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน ไม่มั่นใจว่าเราจะมิตีเท่าทันและผ่านพ้นขณะเวลานั้นได้อย่างมิตี
- เป็นห่วงภาระที่ค้างค้ำ (งาน คนในครอบครัวที่ยังดูแลตัวเองไม่ได้ ฯลฯ)

- กลัวตัวตนจะดับสูญ (ไม่มีเรา ตัวของเราอีกแล้ว)
- เศร้า เสียใจ ผูกพันกับสิ่งที่รัก ปล่อยวางไม่ได้ สับสน ยึดติด (โดยเฉพาะคนใกล้ชิด และคนในครอบครัว)
- บุคลากรทางการแพทย์ จะรู้สึกกลัวความเจ็บปวดขณะใกล้ตาย มากกว่าคนทั่วไป เพราะมีการคิดปรุงแต่งได้มากกว่า เนื่องจากรู้และเห็นอาการต่างๆ ขณะใกล้ตายดีกว่าคนทั่วไป
- กลัวทำให้คนที่เรารักเสียใจ (ถ้าเราต้องจากไป เช่นแม่จะเสียใจ)
- กลัวต้องไปพบกับคนที่เราไม่รู้จัก และต้องสร้างความสัมพันธ์ใหม่
- กลัว คิรินน ผลักไส ไม่ต้องการตาย รับผิดชอบไม่ได้ ทุกข์มาก

พระไพศาลกล่าว

- เมื่อเกิดความรู้สึกเป็นเรา เป็นของเราจะทำให้เกิดความผูกพัน เมื่อต้องสูญเสียจะทำให้กลัว ไม่ต้องการการพลัดพราก หวั่นไหวไม่ต้องการให้เกิดขึ้นกับเรา กับของๆเรา
- ธรรมชาติของมนุษย์มีความรักในชีวิตของเรา กลัวตัวตนของเราจะดับสูญ แต่ถ้าตัวตนดับสูญ แต่ยังมีคนจำได้ (จารึกชื่อไว้ ความเป็นอมตะ คนอื่นจำได้) ก็พร้อมที่จะตายได้ เพราะมีการสืบเนื่องตัวตนต่อไปผ่านชื่อที่คนอื่นสามารถจำได้
- คนปัจจุบันมีของรักของหวงมาก มีห่วงมาก จึงกลัวตาย กลัวพลัดพรากจากสิ่งที่มีอยู่ (ทำใจไม่ได้ที่จะทิ้งไป เพราะตลอดชีวิตทำมาหากินเพื่อของรักของหวงเหล่านี้) ชีวิตคือการเสพสุข
- คนในเมืองปัจจุบันไม่ค่อยได้ มีโอกาสในการสัมผัสรับรู้ หรือใกล้ชิดกับความตาย เท่ากับคนในชนบท หรือคนสมัยก่อน
 - ✚ คนสมัยก่อนนับถือกันเป็นญาติมากกว่าคนในปัจจุบัน จึงทำให้ใกล้ชิดกันมากกว่า
- คนในปัจจุบันเชื่อว่าเทคโนโลยีที่ทันสมัยสามารถจัดการได้ทุกอย่าง แม้กระทั่งการเอาชนะความตายได้ จึงไม่ยอมรับความตาย
 - ✚ ความสุขทางวัตถุไม่ใช่สิ่งที่สุขยั่งยืน
 - ✚ สุข ทุกข์ อยู่ที่ใจ ที่ความคิดของตัวเอง

๓. ผู้ป่วยระยะสุดท้ายในปัจจุบันได้รับการปฏิบัติอย่างไร อยู่ในสภาพอย่างไร

- หมดหวัง ลิ่นหวัง ท้อแท้ ไม่ได้รับการดูแลอย่างเอาใจใส่เท่าที่ควร
- ไม่ได้ได้รับการดูแลทางจิตใจเท่าที่ควร ได้รับการดูแลทางกายอย่างเต็มที่ ไม่ได้ได้รับการดูแลให้ปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคาในใจ
- บางคนไม่ได้รับรู้ความจริงถึงการเจ็บป่วยของตัวเอง จนถึงวาระสุดท้ายจึงไม่มีโอกาสในการปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคาใจ หรือกล่าวหา ไม่ได้เตรียมตัวให้พร้อมที่จะเผชิญความตาย
- ผู้ป่วยมักจะเสียชีวิตที่โรงพยาบาลมากกว่าที่บ้าน
- ผู้ป่วยมักจะถูกปล่อยให้บุคลากรทางการแพทย์เป็นผู้ดูแลมากกว่าญาติ
- มีการใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์อาจจะเป็นการแสวงหาการตายอย่างสงบ
- ผู้ป่วยที่มีญาติเข้าใจเรื่องการดูแลจิตใจก็จะได้รับการดูแลเอาใจใส่มากกว่าผู้อื่น ผู้ดูแลไม่มีความรู้ ความเข้าใจหรือไม่มีความมั่นใจพอที่จะนำผู้ป่วยให้จากไปอย่างสงบ เมื่อขณะเผชิญความทุกข์ทรมานระยะสุดท้าย

- ผู้ป่วยไม่มีโอกาสในการตัดสินใจในการรักษาตัวเอง การตัดสินใจขึ้นอยู่กับญาติและบุคลากรทางการแพทย์มากกว่า
- บุคลากรทางการแพทย์ได้รับการเรียนรู้เรื่องดูแลผู้ป่วยอย่างเป็นองค์รวมยังไม่ลึกซึ้งเพียงพอ
 - ✚ หากต้องการให้ผู้ป่วยตายที่บ้าน ญาติผู้ดูแลต้องมีจิตใจที่มั่นคงมาก เพราะคนทั่วไปมักคิดว่าควรตายที่โรงพยาบาล หรือได้รับการดูแลทางร่างกายจากบุคลากรทางการแพทย์

คุณภาพดาวศรีกล่าว

- ผู้ป่วยไม่มั่นใจญาติว่าจะดูแลได้ดีหรือไม่ และเชื่อว่าบุคลากรทางการแพทย์จะดูแลได้ดีกว่า จึงต้องการรักษาที่โรงพยาบาล (ในช่วงที่คิดว่าตัวเองจะยังไม่ตาย)
- ปัจจุบันการแพทย์ การดูแลรักษาแยกส่วนกันมากไปหน่อย ลืมที่จะดูแลจิตใจ หันไปดูแลแต่เพียงร่างกายมากกว่า
- เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจ (ปัญหาในการเลี้ยงชีพ) ทำให้ญาติดูแลผู้ป่วยด้วยเงิน โดยฝากการดูแลไว้ที่บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ดูแลจากศูนย์รับดูแลผู้ป่วย หรือลูกหลานที่มีรายได้น้อยเป็นผู้ดูแล

พระไพศาลกล่าว

- ต้องการยืดอายุให้นานที่สุด จึงต้องพึ่งเทคโนโลยีทางการแพทย์ แต่ลืมที่จะดูแลจิตใจให้จากไปอย่างสงบ
 - ✚ เนื่องจากญาติผู้ป่วยไม่มีความรู้ไม่มีทักษะในการดูแลด้านจิตใจหรือวิธีการดูแลอื่นๆ จึงต้องการพึ่งบุคลากรทางการแพทย์
- ปัจจุบันเราให้คุณค่า ความสำเร็จของคนที่วัดดู ทรัพย์สิน ตำแหน่งหน้าที่ ฯลฯ จึงทำให้เกิดค่านิยม ว่าต้องดูแลให้ดีที่สุดด้วยเครื่องมือเครื่องมือในการรักษา มองข้ามการดูแลจิตใจ
- จะตายที่บ้านหรือโรงพยาบาล ไม่สำคัญเท่ากับการดูแลผู้ป่วยอย่างเป็นองค์รวมทั้งกายและจิตใจ (การดูแลแบบประคับประคอง Palliative care)

๔. ถ้าเลือกได้เราต้องการตายแบบใด

- ตายอย่างมีสติ (เพื่อที่จะได้ไปเกิดในที่ดีๆ) รู้ตัว
- ตายตาหลับ ไม่มีห่วงไม่กังวลไม่ลังเลในใจ มีรอยยิ้มน้อยๆ
- ไม่ทุกข์ทรมาน ไม่เจ็บปวด
- ตายอย่างสงบ ที่บ้านในที่คุ้นเคย เช่น เติงนอนที่บ้าน
- รู้ตัวว่าจะตายเมื่อใด เตรียมตัวทำสิ่งต่างๆที่ยังทำไม่เสร็จ
- ตายแบบฉับพลันทันใจ (ด้วยความรวดเร็ว) ศพไม่น่าเกลียด
- มีเพื่อนที่ใกล้ชิด เปิดธรรมะให้เราฟัง คอยเตือนสติ ให้เราไปอย่างสงบ (ไม่ให้สามี ลูกมาอยู่ตอนใกล้ตาย เพราะกลัวเศร้า)
- ตายคนเดียวอย่างมีสติ ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่เป็นภาระผู้อื่น (เช่น ทรมานทรมานเรียกกร้องให้ผู้อื่นช่วย) หลับตาย ไม่ทรมาน ตายตามอายุขัย บรรยากาศสงบ อบอุ่น

สรุป ความตายที่พึงปรารถนา

- ทุกข์ทรมานทางกาย(เจ็บปวด)ให้น้อยที่สุดขณะที่จะตาย
- บรรยากาศสงบ อบอุ่นมีคนที่เรารักอยู่ข้างๆ
- ไม่มีสิ่งที่ค้างคาค้างค้างยังไม่ได้ทำ

- มีสติ รู้ตัว
- สงบและสว่างเกิดปัญญา

กิจกรรมภาคค่ำ

กิจกรรม “ทำความเข้าใจเรื่องภาวะใกล้ตาย”

อาการ หรือสภาวะใกล้ตาย

กายภาพ - ร่างกาย

- มีการสูญเสียความตึงตัวของกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย อวัยวะต่างๆ เริ่มเสื่อมอ่อนล้า ง่วงนอน ช่วงนี้ต้องการการสัมผัสที่นุ่มนวล
- การดูดซึมลดลง ไม่ต้องการอาหาร ปาก ตาแห้ง ร่างกายร้อน พลังงานมีน้อย
- มีความเจ็บปวดลดลง ประสาทสัมผัสเริ่มเสื่อม
- กระสับกระส่าย (เพื่อ) ระบบการควบคุมสมองเริ่มไม่ทำงาน
 - จากความเจ็บปวดทางกาย
 - จากสิ่งที่กั๊กค้างใจ
- การหายใจติดขัด มีเสียงดัง มีเสมหะ
- มือเท้าเย็น หัวใจ สมองทำงานได้น้อยลง
- กล้ามเนื้อหดรูดควบคุมการขยับถ่ายไม่ได้ เช่น อีราด ถี่ราด

อารมณ์ความรู้สึก

- ถ้ากระสับกระส่ายต้องสังเกต (สีหน้าท่าทาง เสียงร้อง) ว่ามีสิ่งที่ยุ่ป่วยค้างคาใจอยู่หรือไม่ ต้องการสิ่งใด (ต้องการขอโทษ ขออโหสิ ตั้งเสีย) ประสาทสัมผัสทางหูคือการได้ยินจะเป็นสิ่งสุดท้ายที่ยังคงรับรู้

สัญญาณการรับรู้

- ช่วงสุดท้ายก่อนตาย โดยส่วนใหญ่จะมีอาการดีขึ้น อาการต่างๆดูเหมือนดีขึ้น เหมือนว่าจะหาย แล้วก็ตายจากไป
 - เป็นเหมือนพลังชีวิตทั้งหมดของเราช่วงสุดท้ายที่ต้องการสั่งลา ก่อนตายจากไป

อาการตายไม่สงบ

- ตาไม่ปิด กระสับกระส่าย สายตาที่บ่งบอกถึงสิ่งที่ทุกข์ ค้างคาใจ

กระบวนการตายในทางพุทธศาสนา

ถือว่าการแตกดับทางกายอย่างเดียวยังไม่สมบูรณ์ ต้องแตกดับทางจิตด้วยจึงจะถือว่าตายอย่างสมบูรณ์

การแตกดับทางกาย

ธาตุดิน กล้ามเนื้ออ่อนแรง กินไม่ได้ นอนไม่ได้ การมองเห็นได้ไม่ดี

ธาตุน้ำ ตาแห้ง ปากแห้ง การได้ยินลดลง

ธาตุไฟ เหงื่อออก มือเท้าเย็น ไฟธาตุกำเริบ การได้กลิ่นหมดไป

ธาตุลม หายใจติดขัด หดลมในที่สุด การสัมผัสรับรู้ลดลง

การแตกดับทางจิต

- สภาวะสุดท้ายเรียกว่าสภาวะแสงกระจ่าง

ขบวนการแตกดับทางจิตของพุทธศาสนาแบบวัชรยาน (ทิเบต)

ขั้น ๑ : เห็นภาวะสีขาว

ขั้น ๒ : เห็นภาวะสีส้ม

ขั้น ๓ : เห็นภาวะสีดำ

ขั้น ๔ : ภาวะแสงกระจ่าง คือยังไม่หมดลมปราณ หรือลมภายใน

ในทางพุทธศาสนาถือว่าการหมดลม สมองตายแล้วไม่ได้หมายความว่าตาย ต้องมีการแตกดับทางจิตร่วมด้วยจึงจะถือว่าตายแท้จริงในพุทธศาสนา (ตายสมบูรณ์) บางคนมีการแตกดับทางกายแล้วแต่ร่างกายยังอยู่ได้อีกนานเป็นเพราะรักษาจิตให้อยู่ในระดับภาวะแสงกระจ่างได้นาน บางคนอยู่ได้ถึง ๑-๒ เดือน โดยร่างกายไม่เน่าเปื่อย

○ ถ้าผู้ตายสามารถประคองจิตได้ทำให้เกิดภาวะแสงกระจ่างได้นานก็จะทำให้เห็นและทำทันความเป็นไปของจิตตัวเองในช่วงสุดท้าย (จิตเห็นจิต)

- ในช่วงที่จิตกำลังจะแตกดับ จะเกิดนิมิตเห็นภาพต่างๆ ในความคิด

ในทางพุทธศาสนา เรามักจะได้ยินว่าผู้ป่วยใกล้ตายมักจะเห็นภาพเรื่องในอดีต โดยเฉพาะความไม่ดีที่เคยทำไว้ซึ่งบางทีก็เรียกว่า กรรมนิมิต

นิมิตมี ๒ อย่างคือ กรรมนิมิต และคตินิมิต

กรรมนิมิต

- เป็นความทรงจำในอดีตที่สำรอกออกมาทั้งกรรมดีและไม่ดี เกิดขึ้นขณะใกล้ตายเป็นการย้อนกลับเป็นภาพหลอน
- เกิดในช่วงสติเริ่มอ่อน (บางครั้งเรียกว่า เพ้อ) ถ้าไม่มีสติจะทำให้ทุกข์ทรมาน ผู้คนรอบข้างที่เห็นก็ทุกข์ด้วย

อาสนนกรรม หมายถึง กรรมสุดท้ายก่อนตาย

- ให้ผลก่อนกรรมอื่นๆ เปรียบเหมือน วัชว์สุดท้ายที่อยู่ปลายดอก จะส่งผลก่อนกรรมอื่น หลังจากนั้นกรรมอื่นๆจะมีผลตามมา

คตินิมิต เป็นภาพหรือสิ่งที่จะไปเกิดข้างหน้า เป็นภพภูมิหน้า

ถ้ามีสติขณะจิตสุดท้าย จะส่งผลให้ไปเกิดในภพภูมิที่ดี หรือส่งผลให้บรรลุนิพพานได้ ปล่อยวางได้ไม่ยึดติด เป็นการตกกระไดพลอยกระโจน คือการปล่อยวางอย่างสิ้นเชิงการทำให้จิตอยู่ในความว่าง อาจใช้ลมหายใจเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวขณะจิตสุดท้าย

การแทรกแซงทางการแพทย์หรือการรักษาต่างๆ ในช่วงสุดท้ายควรพึงระวังอย่าให้ผู้ป่วยไม่สงบ

วันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๑

กิจกรรมภาคเช้า

โพว เป็นการทำสมาธิแบบริเบตรูปแบบหนึ่ง

เป็นการสร้างจินตนาการในใจให้ระลึกนึกถึงสิ่งศักดิ์ที่เรานับถือ ๑ องค์ ให้มาอยู่ในความคิดจินตนาการให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นมาคุ้มครอง เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกดีๆ ในใจและเชี่ยวชาญรักษา เป็นการปลุกพลังศรัทธาให้เกิดขึ้นในใจ เป็นการสร้างกุศลในใจใช้ในการเชี่ยวชาญทั้งทางกายใจ

พระไพศาล นำภavanaแบบโพวา (ทำกับตัวเอง) โดยน้อมใจตามการกล่าวนำดังนี้

ทำความสงบ ตามลมหายใจอยู่กับความสงบ ทำความรู้สึกผ่อนคลายทั้งกายใจ น้อมจิตมาที่ลมหายใจ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ระลึกว่าขณะนี้เรามีเพียงลมหายใจที่อยู่ในความรับรู้ของเรา ให้ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ลงชั่วขณะ วางความกังวลหม่นหมอง ให้จิตรับรู้เพียงลมหายใจเข้าออก (ใช้เวลาสักพักเพื่อให้จิตสงบ)

จินตนาการว่าเรากำลังอยู่บนทุ่งหญ้า ที่โล่งกว้าง ท้องฟ้าแจ่มใส อากาศบริสุทธิ์ เป็นท้องฟ้าที่กว้าง มีเพียงเราผู้เดียว ที่อยู่ในทุ่งโล่งนั้น สัมผัสถึงความสงบ สงัด ของบรรยากาศรอบตัว ทำใจให้โล่ง ไม่ต่างจากท้องฟ้าที่กว้างและโปร่งใส

น้อมใจนึกต่อไปว่า ที่ท้องฟ้าเบื้องหน้าเราปรากฏสิ่งที่เราเคารพนับถือ อาจเป็นพระพุทธรูปเจ้า พระโพธิสัตว์ ครูบา อาจารย์ที่เคารพ รู้สึกในใจว่าท่านกำลังเสด็จมาอยู่บนท้องฟ้าเบื้องหน้าเรา รอบกายเปล่งไปด้วยรัศมีสีขาวนวล รัศมีที่เย็นตา และเย็นใจ พระพักตร์เต็มไปด้วยความเมตตา กรุณา ให้อธิษฐานในใจว่า ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ให้พระกรุณาของท่านช่วยให้ จิตใจเราหายหม่นหมอง บำบัดความทุกข์ โศก โรคภัย กิเลส อวิชชาในใจเรา ช่วยให้เราไม่กำลังกาย กำลังใจที่เข้มแข็ง ให้รู้สึก ถึงพระกรุณาของสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นที่อยู่เบื้องหน้าเรา

จินตนาการต่อไปว่ารัศมีเปล่งปลั่งนั้นแผ่ลงมาเป็นลำแสงที่ใส อ่อนโยน ตรงมายังตัวเรา เป็นแสงแห่งกรุณาที่ช่วย เยียวหาความทุกข์ โรคภัยไข้เจ็บในตัวเรา บำบัดปัดเป่าโรคทางวิญญาณ ความเศร้าหมองในใจ

ให้รู้สึกวาลำแสงแห่งการุณย์นั้นได้ซึมซาบอาบตัวเรา ซ้ำแรกไปทุกส่วนกาย รู้สึกถึงผัสสะแห่งความอ่อนโยน เมตตาของลำแสง รู้สึกถึงการซ้ำแรกอาบรดของลำแสง จนร่างเราเรืองไปด้วยแสงเปล่งปลั่งเป็นร่างแสง ลำแสงได้แผ่จนร่าง เรากลมกลืนไปกับลำแสงนั้น

รู้สึกถึงทุกข์ที่เบาบางลงทั้งกายและใจ จินตนาการต่อไปว่า ร่างที่เรืองแสงนั้นล่องลอยขึ้นเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์ และได้รวมตัวเป็นหนึ่งเดียวกันที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตาคุณ ความกรุณาคุณปกคลุมไปด้วยบารมีแห่งกรุณาของ สิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น พยายามประคองให้ร่างเรืองแสงนั้นอยู่เป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นให้นานที่สุด

เมื่อรู้สึกสมควรแก่เวลา ก็ขอให้เราก่อนๆ เคลื่อนลงมาทางลำแสง ลงมายังจุดเดิมที่เราได้นั่งสมาธิบนพื้นหญ้า พอ เรามานั่งอยู่ตรงจุดเดิม ลำแสงนั้นก็ค่อยๆ หายไป เหลือเพียงพระองค์ท่าน และสักพักก็ค่อยๆ เคลื่อนหายไป เหลือเพียงร่างที่ ประกอบด้วยดิน น้ำ ลมไฟ รู้สึกถึงลมหายใจที่เข้า และออก กำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยความสงบ (ให้สัญญาธรรมะ ๓ ครั้ง)

รูปแบบการภาวนามีความหมายแตกต่างกันไปตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการเป็นการสร้างความเชื่อ เช่น เมตตาภาวนา –

ทำใจให้มีความเมตตา กรุณาต่อสรรพสัตว์

สมาธิภาวนา – ทำจิตใจให้สงบ

มรณสติภาวนา – พิจารณาความตาย ความไม่เที่ยงของชีวิต

คุณกานดาวศรี

หลักการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

Heart ใจที่รักเมตตา รักแบบไม่มีเงื่อนไข

Head ศาสตร์และศิลป์ มีความรู้มีทักษะในการดูแล ไม่ยึดเยียด เคารพและให้เกียรติผู้ป่วย

Hand สัมผัสที่นุ่มนวลเหมาะสม โดยเฉพาะสัมผัสที่ออกมาจากจิตใจอย่างแท้จริง

Heart

- มีความรักแบบไม่มีเงื่อนไข
- ความคุ้มครองของเราให้หนึ่งสงบ ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ใดขึ้น
- ช่วยให้ผู้ป่วยได้จัดการสิ่งที่ค้างคาใจ สิ่งที่เราต้องทำ ช่วยทำเท่าที่ทำได้

Head

- การดูแลผู้ป่วยแต่ละครั้งต้องปล่อยวาง ไม่ยึดว่าต้องสำเร็จทุกครั้ง
- มีสติ ทุกครั้งที่ต้องดูแลผู้ป่วย
- ทุกครั้งที่ได้ดูแลเป็นการเรียนรู้
- ดูแลอย่างเป็นองค์รวม มีความรู้ในเรื่องปฏิกิริยาของผู้ป่วย (อารมณ์ความรู้สึก)
 - ปฏิเสธ ไม่ยอมรับ (ยังไม่ควรให้ข้อมูล)
 - โกรธ เพื่อเรียกร้องบางอย่าง
 - ต่อรอง เพื่อความมั่นใจ
 - ซึมเศร้า
 - ยอมรับ

ปฏิกิริยาทั้ง ๕ อย่างไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นเรียงตามลำดับเสมอไป อาจเกิดขึ้นสลับไปสลับมาก็ได้

- เข้าใจเรื่องความต้องการด้านต่างๆของผู้ป่วย เช่น เศรษฐกิจ สังคม ความสัมพันธ์ ฯลฯ
- เข้าใจถึงคุณค่าความหมายที่ผู้ป่วยยึดถือ
- สนับสนุนด้านอื่นๆ ร่วมมือกับญาติ ข้อมูลหน่วยงานที่สามารถช่วยเหลือได้
- ดูแลความเจ็บปวดทางร่างกายให้ผู้ผู้ป่วยสามารถดำรงอยู่ได้ปกติ

Hand

- ดูแลด้วยความสม่ำเสมอ อดทน และมีสติจะ ซื่อสัตย์
- สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเรากับผู้ป่วยและญาติ เริ่มจากการรับฟังอย่างลึกซึ้ง รับฟังข้อมูลให้รอบด้าน ไม่ด่วนตัดสิน ไม่คาดหวัง
- สร้างความไว้วางใจ ความเป็นเพื่อน
- สื่อสารด้วยความจริงใจ ทั้งทางสัมผัส คำพูด สายตา ท่าทางที่อ่อนโยน

พระไพศาล วิสาโล

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ป่วยกายและป่วยใจด้วย บางครั้งการป่วยใจมีผลมากกระทบต่อการป่วยกายที่เกิดขึ้นและถ้าใจป่วยจะซ้ำเติมให้กายแย่ลง

หลักการดูแลรักษาผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างเป็นองค์รวม ทั้ง ๔ ด้าน

กาย ลดความเจ็บปวด ดูแลตามอาการ การให้อาหาร การให้ยาแก้ปวด ฯลฯ

จิตใจ ช่วยคลี่คลายอารมณ์ ทำให้เขาสงบลง ทำให้มั่นใจ อบอุ่นใจ สบายใจ

สังคม เน้นย้ำสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันทำให้เกิดความไว้วางใจ ต่อยอดความเป็นเพื่อน

ปัญญา ช่วยทำให้มองเห็นปัญหา ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นและหาทางออกด้วยตนเอง ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น

ให้ความรู้กับญาติในการดูแลอย่างเป็นองค์รวมเพื่อที่จะช่วยเหลือผู้ป่วยร่วมกับบุคลากรทางการแพทย์

สรุปหลักการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง (Palliative Care)

๑. ให้ความรัก

เพื่อลดความกลัวของผู้ป่วย สร้างความอบอุ่น เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การดูแลไม่จำเป็นต้องแสดงออกเพียงคำพูดเพียงอย่างเดียวการรับฟังอย่างมีสติ มีเมตตา มีความอดทน และใช้การสัมผัสที่นุ่มนวลเปี่ยมไปด้วยเมตตาประกอบด้วย

ผู้ป่วยระยะสุดท้ายไม่เพียงถูกความเจ็บปวดทางกายรุมเร้าเท่านั้น แต่ยังปวดใจด้วย และยังถูกรบกวนด้วยความกลัว เช่น กลัวความเจ็บปวด กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวเป็นภาระ กลัวตายโดยไม่มีใครอยู่ด้วย กลัวคนอื่นรังเกียจ อยู่อย่างไม่มีคุณค่า ไม่มีศักดิ์ศรี กลัวร่างกายตัวเองไม่เป็นที่น่ายินดี ความรักและกำลังใจจะช่วยเยียวยาความกลัว และต้องรักแบบสุดหัวใจ รักแบบไม่มีเงื่อนไข คนรอบข้างต้องสร้างความมั่นใจว่าจะอยู่กับเขาจนวาระสุดท้าย

๒. ระลึกถึงสิ่งที่ดีงาม

ทำให้จิตใจผู้ป่วยจดจ่อกับสิ่งที่ดีงาม มีความศักดิ์สิทธิ์มีอานุภาพ ทำให้ลืมความทุกข์ ความเจ็บปวด

สิ่งดีงามภายนอก : สิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระรัตนตรัยฯ สิ่งที่น่านับถือ เช่น การระลึกถึงการใส่บาตรให้พระสงฆ์ การสวดมนต์ การแผ่เมตตา

สิ่งดีงามภายในตัว : คุณความดีที่เคยทำในอดีต เช่น เป็นคนดี ดูแลพ่อแม่ ชอบทำบุญ จะช่วยทำให้อาการเจ็บปวดลดลงจิตใจอิ่มใจ เช่น ขวนให้ทำบุญ ถวายสังฆทาน และให้ระลึกถึงความดีในขณะปัจจุบัน นึกถึงสิ่งดีงามมีคุณค่าที่ผู้ป่วยเคยทำมาในอดีต ความประทับใจ (ความดี) ที่ญาติเคยได้รับจากผู้ป่วย จินตนาการถึงความสวยงามที่ผู้ป่วยรู้สึกดี ๆ

๓. การปล่อยวางสิ่งที่ค้างคาใจ

ช่วยให้ผู้ป่วยได้มีโอกาส ได้ขอโทษ ให้อภัย ได้อโหสิ ปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคาใจ (ต้องระวังให้พูดความจริงกับผู้ป่วย)

๔. ปลดปล่อย ปล่อยวางความห่วงความกังวล

สิ่งที่ยังรัก ยังห่วง เช่น เรื่องห่วงคนในครอบครัว ให้ความมั่นใจว่าเราจะดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่มีผู้ป่วย

ลักษณะญาณขั้นพื้นฐานคือการยึดติดกับตัวตน การยึดถือ ขัดขืนไม่ยอมรับความจริงที่อยู่เบื้องหน้า เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ของผู้ป่วยในระยะสุดท้าย และเหตุที่เขาขัดขืนดิ้นรน ก็เพราะยังยึดติดกับบางสิ่งบางอย่าง ไม่สามารถพรากจากสิ่งนั้นได้ การช่วยให้เขาปล่อยวางอย่างสงบเป็นสิ่งที่ดีมาก

๕. บรรยากาศที่สงบ

ไม่ควรมีการร้องไห้ มีการเตือนใจให้สงบมีสติ ไม่มีเสียงดัง

เช่น มีพระพุทธรูปอยู่ในห้อง เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ และน้อมจิตของผู้ป่วยในทางที่เป็นกุศลได้ แม้แต่การเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ บทสวด ก็มีประโยชน์ในทางจิตใจต่อผู้ป่วยด้วยเช่นกัน บรรยากาศของความสงบนี้ สำคัญมากแม้กระทั่งตอนที่เขาจากไปแล้ว หรือตอนโคม่า เพราะถือว่าแม้จะหยุดหายใจแล้วแต่จิตใจยังอยู่จิตของผู้ตายจะได้จากไปอย่างสงบ

๖. การกล่าวคำอำลา

ทั้งผู้ป่วยและญาติควรมีโอกาสได้กล่าวคำที่ต้องการบอกให้กันและกันก่อนจากลา

กรณีตัวอย่าง มีหญิงชราผู้หนึ่งนั่งอยู่ข้างเตียงสามีด้วยความรู้สึกโศกเศร้าเสียใจมาก เพราะไม่เคยบอกสามีว่าเธอรักเขาเพียงใด มาบัดนี้สามีของเธอเข้าขั้นโคม่าและใกล้ตาย เธอรู้สึกกลัวตายไปแล้วที่เธอจะทำอะไรได้ แต่พยาบาลให้กำลังใจเธอว่าเธอยังอาจได้ยินเธอพูดแม้ร่างกายจะไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองใด ๆ เลยก็ตาม ดังนั้นเธอจึงขออยู่กับเขาอย่างเงียบ ๆ แล้วบอกสามีว่าเธอรักเขาอย่างสุดซึ้ง และมีความสุขที่ได้อยู่กับเขา หลังจากนั้นเธอก็กล่าวคำอำลาล่าว่า “ยากมากที่ฉัน

จะอยู่โดยไม่มีเธอ แต่ฉันไม่อยากเห็นเธอทุกข์ทรมานอีกต่อไป ฉะนั้นหากเธอจะจากไป ก็จากไปเถิด ฉันจะดำรงชีวิตอยู่ต่อไปอย่างเข้มแข็ง โดยไม่มีเธอ” ทันทันทีที่เธอกล่าวจบ สามีของเธอก็ถอนหายใจยาวแล้วสิ้นชีวิตไปอย่างสงบ เรื่องแบบนี้สามารถเกิดขึ้นได้ เพราะบางครั้งคนป่วยรอคำอำลา หรือสิ่งที่วนให้คนอื่นทำธุระให้

กิจกรรม การเยี่ยมผู้ป่วยระยะสุดท้าย (บทบาทสมมติ ๑)

โจทย์

1. วิทยากรแบ่งผู้เข้าร่วมการอบรมออกเป็น ๒ กลุ่ม และในแต่ละกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมอ่านบทบาทของคนไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
2. ให้ผู้เข้าร่วมอบรมจับคู่กับคนที่ไม่ค่อยรู้จักสนิทสนมกัน และเล่นบทบาทสมมติ

บทบาทสมมติ

1. ไม่มีบท มีแต่สถานการณ์
2. ไม่รู้ว่าจะจบเมื่อใด จบเมื่อหมดเวลา
3. เพื่อการศึกษา เพื่อการเรียนรู้
4. เมื่อหมดเวลาจะมีการสรุปบทเรียนร่วมกันว่าจะอะไรที่ทำให้เรารู้สึกนึกคิดและแสดงออกเช่นนั้น
5. ไม่ต้องสมจริง ทำตามอารมณ์ความรู้สึก ความคิดขณะนั้นๆ

บทบาท

ผู้ป่วย

คุณเป็นผู้ป่วยหนักอยู่ในระยะสุดท้ายแต่ยังเป็นห่วงลูก ๒ คน อายุ ๑๐ และ ๑๕ ปีว่าจะได้รับการเลี้ยงดูอย่างไร เพราะสามีทำงานต่างจังหวัด นานๆ จะได้กลับบ้านสักครั้งหนึ่ง หากคุณมีอันเป็นไป คุณเกรงว่าสามีจะไม่มีเวลาดูแลลูกทั้งสอง (การที่สามีจะตัดสินใจเปลี่ยนงานมาทำงานที่กรุงเทพฯ เพื่อดูแลลูกก็เป็นเรื่องยาก เพราะงานของเขากำลังเจริญก้าวหน้า) คุณเป็นห่วงลูกทั้งสองจนรู้สึกเป็นทุกข์ และทำใจไม่ได้กับสภาพที่เป็นอยู่

สถานการณ์ จะมีเพื่อนมาเยี่ยม ซึ่งเขาเคยมาเยี่ยมคุณ ๒-๓ ครั้งแล้วก่อนหน้านี้

เพื่อนผู้ป่วย

เพื่อนของคุณป่วยหนักอยู่ในระยะสุดท้าย เธอมีลูก ๒ คน อายุ ๑๐ และ ๑๕ ปี สามีทำงานต่างจังหวัด ฐานะการเงินอยู่ในขั้นดี ไม่มีปัญหาเรื่องการรักษาพยาบาล คุณไปเยี่ยมเพื่อนมาแล้ว ๒-๓ ครั้ง และสังเกตว่าเขามีสีหน้าหม่นหมองกังวลใจ คุณอยากให้เขาทำใจให้สงบในวาระสำคัญของชีวิต คุณจะช่วยเขาอย่างไร ให้ทำใจได้

สถานที่ โรงพยาบาล

สรุปบทเรียน

ผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยบอกเพื่อนที่มาเยี่ยมทำอะไรได้ดีคืออย่างไร หากจะปรับให้ดีขึ้นหรือข้อควรระวังคือเพื่อน เพื่อนผู้มาเยี่ยมบอกว่าอะไรเป็นสิ่งที่ทำให้ยากหรือหนักใจตรงไหน

สิ่งที่ผู้มาเยี่ยมทำได้ดี

- ไม่รุกรานหรือใช้คำถามไม่มากไป เช่น ถามว่ามีอะไรให้ช่วยบ้าง อาการเป็นอย่างไร
- มีการสัมผัสบ้าง เช่น กุมมือ อย่างนุ่มนวล ต่อเนื่อง

- มีความอดทน ไม่ปฏิเสธเรา ทำให้เรารู้สึกใจอ่อนลง ตอบรับมากขึ้น
- ไม่มีอารมณ์ตอบโต้เรา ถึงแม้เราจะมีอารมณ์ที่ไม่พอใจแสดงออกมา
- เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ระบายความรู้สึกอย่างเต็มที่
- พูดย้ำกำลังใจ สนับสนุนสิ่งที่ผู้ป่วยคิดหรือตัดสินใจ ให้ความมั่นใจว่าคนที่ยังอยู่มีความสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้โดยไม่มีเรา
- ช่วยให้ได้พูดคุยกับสามีในสิ่งที่ เป็นห่วง (โทรศัพท์)

สิ่งที่ควรระวัง

- ต้องระมัดระวังในการจุดประเด็นหรือเปิดประเด็นที่ทำให้ผู้ป่วยเป็นห่วงมากขึ้น
- ต้องระวังในการให้สัญญาหรือรับปากบางสิ่งบางอย่างที่ไม่สามารถทำได้จริง
- จังหวะในการเข้าเยี่ยม (บางครั้งผู้ป่วยอาจจะอยากอยู่เพียงลำพัง) ควรสอบถามข้อมูลก่อนเข้าเยี่ยม
- ประเมินความต้องการการสัมผัสทางกายของผู้ป่วย
- บางครั้งผู้ป่วยนั่งเงียบ เพื่อรอดูบางสิ่งบางอย่าง เราอาจจะต้องนั่งเพื่อรอรับฟังสักครู่ (เป็นการสร้างไว้วางใจ รัก อย่างไม่มีเงื่อนไข) อาจต้องรอจังหวะเวลา
- ไม่ควรตั้งคำถามที่รบกวนผู้ป่วยมากเกินไป

คำถาม เทคนิคในการประเมินการเข้าหาผู้ป่วยแคไหนจึงจะพอดี พอเหมาะในการพูดคุย

คำตอบ ประเมินสภาพทางร่างกายก่อน เช่น ลดอาการเจ็บปวดก่อน จึงมาพิจารณาเรื่องความเจ็บปวดทางใจ

คำถาม การรับปากหรือการใช้สัญญา ควรทำอย่างไรจึงจะเหมาะสม

คำตอบ รับฟังก่อน ตั้งคำถามให้ผู้ป่วยคิดเอง ก่อนถามว่าต้องการทำอะไร หรือถามว่าต้องการให้เราช่วยอะไรบ้าง ไม่ควรรับปากสิ่งที่ไม่ได้ ให้ข้อมูลความช่วยเหลือเท่าที่เราทราบ หรือขอเวลาก่อนในการหาข้อมูล

พระไพศาล วิสาโล

- ปัญหาต่างๆผู้ป่วยสามารถที่จะจัดการได้ เพียงแต่ขณะที่ป่วยเขาไม่อยู่ในสภาวะที่พร้อมที่จะคลี่คลายปัญหาเพื่อน
- ผู้มาเยี่ยมต้องช่วยให้เขาได้ระบาย ปลดเปลื้องสิ่งที่มาปิดบังความคิดในการคลี่คลายปัญหา (เป็นการเยียวยา) ให้ความมั่นใจ เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัย โปร่ง เพื่อที่ผู้ป่วยจะคิด มองสิ่งต่างๆได้อย่างเป็นจริงมากขึ้น
- ดอกย้าสัมพันธ์ระหว่างกัน เริ่มจากเรื่องง่ายๆ ก่อน

กิจกรรมภาคบ่าย

กิจกรรม เขียนจดหมายสื่อความรู้สึกภายในใจถึงผู้ที่ล่องลับไปแล้ว

พ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ตามรู้ลมหายใจสบายๆ ขอให้ทุกคนระลึกถึงคนที่จากเราไปแล้ว ในมโนภาพเขาคอนั้นได้เดินเข้ามาหาเรา เมื่อเขาคอนั้นนั่งลง เราลองสังเกตใบหน้า และอากัปกิริยา ของเขา เราคุ้นเคยกับรอยยิ้มนี้ใช่ไหม จากนั้นลองยิ้มทักทายๆน้อยให้เขาคอนั้น มองให้ลึกไปถึงนัยต์ตาของเขา มองลึกไปที่เหตุการณ์ที่ในอดีตที่เขาได้แสดงออกกับเรา หรือได้พูดคุยกับเรา เป็นการที่ทำให้เรารู้สึกสัมผัสถึงความรักและความอบอุ่น เมื่อเราได้รับการแสดงออกอย่างนั้น เรารู้สึกอย่างไร ลองทบทวนดู รำลึกถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำๆ

ถึงตอนนี้ของวางเหตุการณ์ลงชั่วคราว ลองรำลึกถึงเหตุการณ์ที่เราทำให้เขาคอนนั้นรู้สึกเจ็บปวดใจ อาจเป็นเหตุการณ์ที่เราไม่ได้ตั้งใจ ทบทวนเหตุการณ์ดูว่า เราทำให้เขาทุกข์เจ็บปวดอย่างไร หรือเป็นเหตุการณ์ที่เรามองข้ามไป พลั้งเผลอทำลงไป และขอให้เราวางเหตุการณ์ลงทั้งหมด

น้อมนึกถึงใบหน้าของเขาคอนนั้น และส่งยิ้มน้อยๆให้เขาคอนนั้นอีกครั้งหนึ่ง ขอให้ทุกคนบอกเล่าเรื่องราวในใจที่อยากบอกเขาคอนนั้น ให้ไหลออกมาอย่างไม่มีอุปสรรคเข้ามาติดกัน ให้ลองนึกดูว่าเขาคอนนั้นได้เคยพูดคุย อาจจะเป็นคำที่ให้เราเริ่มต้นในความผิดพลาดพลั้งเผลอ สุดท้ายนี้ขอให้เราเข้าไปสวมกอดเขาคอนนั้น ด้วยความรู้สึกภายในที่ลึกซึ้ง จากนั้นในมโนภาพเราได้ส่งยิ้มให้เขาอีกครั้ง และเขาคอนนั้นก็ค่อยๆเดินลับหายไปนที่สุด

แบ่งปันเรื่องราว

- อยากบอกว่า “รักแม่”
- รู้สึกเสียใจที่ไม่เคยได้ดูแลแม่เลย
- ขอให้แม่ไปสู่สุคติ สิ่งใดที่ลูกได้กระทำ ขอให้แม่ยกโทษให้ลูกด้วย
- หนูรักพ่อมากๆ อยากให้พ่อมีชีวิตที่สงบในบั้นปลายของชีวิต
- ถึงเพื่อนที่รัก ฉันรักเธอเสมอ
- ถึงพี่ชายที่รัก น้องขอจัดดอกไม้สีขาวในงานศพ เพื่อให้พี่ไปสู่สุคติ
- หนูรักแม่เสมอ และขอโทษที่ทำให้แม่เสียใจ
- ลูกของเราสบายดี ระลึกถึงพี่เสมอ
- ขอโทษที่ไม่ได้ดูแลใจน้อง รู้สึกผิดเสมอ อยากให้น้องอภัยให้พี่
- ตอนนี้แม่ยังมีชีวิตอยู่ อยากบอกว่า “หนูรักแม่นะ” หนูไม่อยากจะบอกตอนที่สายไป
- หนูขอโทษที่พูดไม่ดีกับพ่อ รักพ่อค่ะ
- แม่จำ ลูกรู้ถึงความรักของแม่ในวันที่แม่จากไปแล้ว แม่เลี้ยงลูกมาทั้งชีวิต แต่หนูยังไม่มีโอกาสได้ตอบแทนแม่เลย หนูอยากกอดแม่ อยากกราบเท้าแม่ ลูกจะทำความดีเพื่อแม่
- ลูกขอบคุณกับความรักของแม่ และภูมิใจที่ได้เกิดเป็นลูกของแม่ ลูกจะพยายามดูแลตัวเองให้ดี
- รักยายมากนะครี๊บ และคิดถึงยายเสมอ

ขอบคุณทุกท่านที่รับฟังเรื่องราวของกันและกัน ในยามที่เราเล่าเรื่องราวในอดีตมักจะมีความมดงมเกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง และขอให้เรื่องราวอยู่กับเราในยามที่หัวใจเราแห้งผาก และขอให้ความผิดพลาดพลั้งเผลอพลิกเปลี่ยนมาเป็นเครื่องเยียวยาความทุกข์ความเจ็บปวด ขอให้ความรักและความกล้าหาญค่อยๆดงมทีละน้อยๆ

กิจกรรมภาคค่ำ

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเขียนความในใจ

- เราอยู่กับความรู้สึกผิดในใจนานมาก
- บางครั้งไม่กล้ายอมรับความจริงบางอย่าง ทำให้ต้องสร้างภาพทำให้ผู้อื่นเข้าใจไม่ถึงเรา และเราก็เข้าใจไม่ถึงเขาเช่นกัน
- ทุกคนล้วนเป็นมนุษย์ มีปมบางอย่างในใจทำอะไรเราจึงจะคลี่คลายสิ่งที่ค้างคาภายใน ทำจิตใจให้ผ่องแผ้วได้ ทำอย่างไรจะให้คนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้เรื่องเหล่านี้บ้าง
- ต้องระมัดระวังการที่ทำให้เกิดการบันทึกความไม่ดีในใจเรา (เพราะมันเกิดง่ายมาก)
- ขอบุณทุกคนที่แบ่งปันประสบการณ์ ชีวิตให้ได้รับรู้เรียนรู้
- หากเรามีความทุกข์มากมายแล้วเรามีเป้าหมายไปข้างหน้า จะทำให้เราดำเนินชีวิตต่อไป เวลาจะช่วยบรรเทาทุกข์ได้บ้าง

- ขอบคุณธรรมะที่ทำให้เรา มีสติ มีปัญญาคิดได้ เวลาที่ผ่านไปมีค่าน้อยกว่าเวลาที่เหลืออยู่
- คนอื่นทุกข์มากกว่าเราทำให้มีกำลังใจในการต่อสู้ต่อไป
- ต้องการนำความดี ความปลื้มปิติมาเป็นพลังในการทำความคิดต่อไปในอนาคต
- ได้ปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคา ได้กล่าวคำลา ได้เผชิญกับปมปัญหาภายในที่เราเก็บซ่อนไว้ หากเรากลี้คลาขมภายในของเราได้ก่อน เราจึงจะไปช่วยผู้อื่นได้
- เข้าใจถึงการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไม่ประมาท มีสติ
- ได้โทรศัพท์ไปบอกรักพี่สาว แม่ที่บ้าน
- ได้กอด บอกรักพี่สาวที่เปรียบเหมือนแม่คนที่สอง
- ความรักและความเกลียดทำให้เราจดจำได้นาน คิดถึงแม่ รักแม่มากๆ แต่บางครั้งเรายึดติดมีวิธีบางอย่างทำให้ไม่กล้าแสดงบางสิ่งบางอย่าง เช่น การบอกรักแม่ จะระมัดระวังการกระทำของตนเองในอนาคตต่อไป โดยเฉพาะเรื่องที่ทำให้ผู้อื่นเกลียด
- เราต้องใจกว้างให้อภัยตัวเองเมื่อผิดพลาดลั้งเผลอ ให้ออกาสในการเริ่มต้นใหม่ ยอมรับความอ่อนแอของตัวเอง

พระไพศาล วิสาโล กล่าวว่

- ✚ ธรรมชาติของมนุษย์มักจะจดจำสิ่งที่เป็นด้านลบได้ง่าย(เพื่อการอยู่รอด) แต่หากเราจดจำแต่สิ่งที่ไม่ดีจะทำให้เราทุกข์มาก และมักจะมองข้ามกับสิ่งที่มีอยู่ หรือสนใจสิ่งที่มียังไม่ได้มาครอบครอง จึงทำให้เราทุกข์ได้ง่าย
- ✚ เรามักจะคาดหวังกับคนใกล้ชิดตัวสูง จึงมักจะไม่พอใจคนใกล้ชิดตัวได้ง่ายกว่าคนอื่น (คิดว่าเป็นหน้าที่ที่เขาต้องทำให้เรา) เราต้องมองใหม่ว่าคนใกล้ชิดตัวปฏิบัติต่อเราด้วยความรักไม่ใช่เพียงหน้าที่ที่ต้องทำ
- ✚ ตระหนกอยู่เสมอว่า “ไม่รู้ว่าจะเรามีชีวิตอยู่ด้วยกันอีกนานแค่ไหน” (วันนี้อาจเป็นการพบกันครั้งสุดท้าย) เราจะปฏิบัติต่อกันด้วยความรักความปรารถนาดีต่อกัน ชื่นชมกันได้
- ✚ ไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการทำดีต่อกัน
- ✚ เมื่อใดก็ตามที่เรายอมรับความจริง หรือความผิดพลาดได้ จะทำให้ใจเราโปร่งเบาความทุกข์คลี่คลายลงได้ (เป็นการคลี่คลายปมปัญหา)
 - กล้าเผชิญและยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะความรู้สึกลึกซึ้งและความโกรธ

กิจกรรม การเขียนพินัยกรรมชีวิต

๑. เราจะจัดการกับทรัพย์สินเงินทองของเราอย่างไร
๒. เราจะให้จัดการเรื่องงานที่ยังค้างค้างอยู่ต่อไปอย่างไร
๓. เราจะให้จัดการเกี่ยวกับคนใกล้ชิดตัว พ่อ แม่ บุตร สัตว์เลี้ยง อย่างไร
๔. เราอยากให้อัจฉริยะเป็นแบบไหน
๕. เมื่อเราตายแล้ว เราอยากให้อัจฉริยะร่างกาย อวัยวะ ของเราอย่างไร
๖. การรักษาเมื่ออยู่ในระยะสุดท้ายสิ่งที่ต้องการ –ไม่ต้องการให้กระทำ หากเราไม่สามารถสื่อสารหรือตัดสินใจเองได้
๗. ใครเป็นคนที่เราไว้วางใจให้ช่วยจัดการตามเจตนาธรรมณ์ ใน ๖ ข้อแรก (๒ คนที่ไว้วางใจที่สุด)

กิจกรรม มรณสติ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

- กลัว
 - ไม่รู้ว่าจะไปไหน ไม่รู้ว่ากลัวอะไร
 - เกิดอาการชาที่แขนเลยทำให้กลัว
- ไม่กลัว
 - ไม่มีห่วง ไม่มีภาระที่ต้องกังวล
- ยังไม่พร้อมที่จะตาย
 - กลัวความเจ็บปวดขณะจะตาย

อะไรที่เป็นเหตุที่ทำให้เราพร้อมที่จะตาย

- ได้เตรียมตัว จัดการภาระต่างๆ
- มีประสบการณ์เห็นความตายเป็นเรื่องใกล้ตัว ไม่มีอะไรที่ขึงแก๊แน่นอน
- ได้ทบทวน ได้ฝึกฝน เตรียมตัวมาบ้าง คล้ายคลึงปมที่ค้างคาใจที่มีอยู่ ให้อภัยผู้ที่เรายังผูกโกรธอยู่
- เดินทางบ่อยๆเป็นการฝึกที่จะพลัดพราก ทบทวนตัวเองได้ว่าทำภาระหน้าที่ต่างๆพอใจหรือยัง
- ฝึกพิจารณาความตายในชีวิตประจำวันเสมอ
- ได้เตรียมพร้อม ทำความเข้าใจกับคนรอบข้าง คนใกล้ตัว
- อ่านหนังสือธรรมะ ฝึกคิดว่าถ้าคนที่เรารักตาย เราจะทำอย่างไร เราจะอยู่อย่างไรที่จะไม่ทุกข์เมื่อไม่มีเขาอยู่ พิจารณาว่าการตายคือการหลุดพ้น

พระไพศาล วิสาโล

กล่าวว่าเราสามารถฝึกพิจารณาความตายในชีวิตประจำวันได้ทุกขณะของชีวิต

- ✚ เมื่อจะเดินทางก็เตรียมพร้อมว่าอาจจะเป็นการเดินทางครั้งสุดท้าย
- ✚ ทบทวนหรือจินตนาการการตายของเราให้เป็นรูปธรรมและถามตัวเองว่าเรารู้สึกอย่างไรบ้าง (ฝึกซ้อมตายในจินตนาการ)
- ✚ พิจารณาจากข่าว เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคม ถ้าเป็นเราเราจะเตรียมใจอย่างไร
- ✚ พิจารณาขณะไปเยี่ยมผู้ป่วยใกล้ตาย
- ✚ ฝึกให้เราไม่ประมาทในชีวิต
- ✚ ฝึกทำให้ใจให้สงบ เมื่อพบเจอกับสิ่งที่ไม่พอใจ เช่น ความเจ็บปวด
- ✚ ฝึกที่จะให้อภัย

ประโยชน์ของการพิจารณาความตาย

๑. ขวนขวายทำในสิ่งที่เรามากจะพลัดผ่อน จัดการภาระต่างๆให้แล้วเสร็จ
 ๒. ปล่องวางในสิ่งที่เรายึดติด ทั้งสิ่งที่รักและสิ่งที่เกลียด
 ๓. ชื่นชมในสิ่งดีๆที่เรามี เช่นครอบครัว สุขภาพดี มีปัจจัยสี่ครบ ความสุขที่หาได้ง่ายในชีวิต
 ๔. ทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีที่สุด ตั้งใจ นุ่มนวลต่อชีวิต สิ่งรอบกายได้มากขึ้น ใสใจดูแล ถนอมน้ำใจกันมากขึ้น
- หากจะตายขณะสุดท้ายของการตายให้หาสิ่งที่เรากู้เคยเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวสุดท้ายจะดี เพราะเป็นสิ่งที่เรากู้เคย

กิจกรรมภาคเช้า

กิจกรรม สมาธิภาวนาทองเลน คือการภาวนา รับและให้

การรับ ความทุกข์ความเจ็บปวดของคนที่เราต้องการเยียวยารักษา มาไว้ที่เราและแปรเปลี่ยนเป็นการให้ ความรัก ความปรารถนาดี ความเมตตากรุณา เพื่อการเยียวยารักษา

- อาจใช้การสัมผัสร่วมด้วยกับการทำทองเลน หรือทำร่วมกันเป็นกลุ่มก็ได้
- ผู้ทำทองเลนต้องมีใจที่พร้อมในการที่จะให้ความรักและรับความทุกข์จากผู้อื่น มีสมาธิแน่วแน่ และต้องกล้า (ใจถึง)
- ผู้รับเปิดใจรับด้วยจะยิ่งได้ผลดีมาก

บทภาวนา

ตามรู้ลมหายใจเข้าออก ตามรู้รูปร่างกาย รับรู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นภายในใจ เพียงแต่รู้เฉยๆ ให้นึกถึงว่าเรากำลังอยู่ข้างเดียวคนเดียว ให้อ่อนร่างกายของเขา รับรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเขา ไม่ว่าจะเจ็บเพราะโรคภัย หรืออุบัติเหตุ ความเจ็บปวดเหล่านั้นแปรสภาพเป็นคลื่น ลอยขึ้นมาจากร่างกายของเขา ที่กำลังถูกเชื้อโรคกัดกิน เห็นคลื่นลอยขึ้นมาจากร่างกายของเขา จากศีรษะ ปอด ตับ กล้ามเนื้อ กระดูก ความเจ็บปวดเหล่านั้นได้แปรสภาพลอยขึ้นมาเป็นคลื่น คลื่นสีเทาคลื่นนั้นพวยพุ่งจากร่างกายของเขา อวัยวะของเขา กลุ่มคลื่นได้เกาะกันเป็นสาย ได้เคลื่อนเข้ามาสู่ตัวเรา

ขอให้เราเปิดใจรับเอาความทุกข์นั้นเปิดใจรับอย่างเต็มที่ด้วยความรู้สึกปรารถนาดี จินตนาการว่าคลื่นนั้นได้ถูกแปรเปลี่ยนด้วยอำนาจความเมตตาให้กลับกลายเป็นลำแสงสีขาวนวล กลับไปยังคนไข้คนนั้น ในขณะที่คลื่นสีเทาก็พวยพุ่งมาต่อเนื่อง และแสงสีนวลของเราก็แผ่ปกคลุมตัวร่างกายของเขา พืชภัยในร่างกายของเขาก็ถูกขจัดไปที่ละน้อยๆ

ไม่เพียงแต่ที่ร่างกายได้รับการเยียวยาเท่านั้น แต่จิตใจของเขาก็ได้รับการชำระให้เบาบางขึ้น ความโกรธ ความกังวล ความน้อยใจ ฯลฯ ก็ค่อยถูกกำจัดไปที่ละน้อย หายไปๆ คงเหลือแต่ลำแสงสีขาวนวลที่โอบอุ้มร่างกายของเขาไว้ ร่างกายที่อึดโรยบอบบางก็เริ่มมีพลังชีวิตแผ่ซ่าน ใบหน้าของเขาเริ่มมีรอยยิ้ม ผิวพรรณเริ่มผ่องใส เริ่มมีกำลังวังชากลายจากความทุกข์ มีจิตใจที่เป็นปกติ ลำแสงที่เปล่งมาจากตัวเราก็ค่อยคลายไป ให้นาน้อมอยู่ในความสงบ รับรู้ลมหายใจเข้าและออก รู้สึกถึงความเป็นหนึ่ง ที่ได้แผ่ถึงความปรารถนาดีให้แก่เขา ให้เขาเผชิญความเจ็บปวดด้วยใจที่มีสติ ด้วยใจที่มั่นคง

กิจกรรม การบอกข่าวร้าย (บทบาทสมมติ ๒)

บทบาท

ผู้ป่วย

คุณป่วยเป็นโรคปอด นอนรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลนานเป็นอาทิตย์แล้ว คุณรู้สึกกังวลกิจการเฟอร์นิเจอร์ที่คุณเป็นทั้งเจ้าของและผู้บริหาร อยากจะออกจากโรงพยาบาลโดยเร็ว อย่างช้าไม่นานจะเกินอาทิตย์หน้า เพราะมีนัดหมายเจรจากับธนาคารเพื่อกู้เงินมาขายกิจการ คุณตั้งใจว่าอีก ๓ ปีข้างหน้า เมื่อลูกสำเร็จการศึกษากันทุกคนแล้ว คุณจะให้ลูกมารับช่วงกิจการต่อจากคุณ ถึงตอนนั้นคุณก็จะพักผ่อนดี เพราะหมดห่วงเรื่องอนาคตของลูกและกิจการ

หมายเหตุ : คุณเป็นหม้ายเลี้ยงลูก ๓ คนตั้งแต่ยังเล็กจนโตด้วยตนเอง โดยอาศัยรายได้จาก โรงงานและธุรกิจเฟอร์นิเจอร์ ลูกสาวทั้ง ๓ คนยังไม่แต่งงาน และไม่มีใครสนใจกิจการของคุณเลย

สถานที่ โรงพยาบาล / จะมีญาติสนิทที่คุ้นเคยมาเยี่ยม(เขาเคยมาเยี่ยมครั้งหนึ่งแล้ว)

ญาติผู้ป่วย

คุณมีญาติคนหนึ่งซึ่งป่วยด้วยโรคปอด นอนรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลนาน เป็นอาทิตย์แล้ว เมื่อวานนี้หมอได้แจ้งผลการตรวจว่า ญาติของคุณเป็นโรคมะเร็งปอดระยะสุดท้าย จะมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน ลูกสาวทั้ง ๓ คนรับทราบแล้วแต่ไม่รู้ว่า จะบอกผู้ป่วยอย่างไร เนื่องจากคุณเป็นญาติที่ผู้ป่วยคุ้นเคย จึงได้รับการขอร้องให้ไปแจ้งข่าวนี้แก่ผู้ป่วย คุณเห็นว่าหากผู้ป่วย ทราบความจริงแต่เนิ่นๆ ก็จะมีโอกาสเตรียมตัวเตรียมใจก่อนที่จะสายเกินไป จึงรับหน้าที่ดังกล่าว

หมายเหตุ : ผู้ป่วยเป็นหญิงหม้าย เลี้ยงลูก ๓ คนตั้งแต่เล็กจนโตด้วยตนเอง โดยอาศัยรายได้จากโรงงานและธุรกิจ เฟอร์นิเจอร์ ลูกสาวทั้ง ๓ คน ยังไม่แต่งงานและบางคนยังเรียนไม่จบ

สถานที่ โรงพยาบาล / ก่อนหน้านั้นคุณเคยไปเยี่ยมเธอมาแล้วตั้งแต่ยังไม่ทราบผลการตรวจ

ถอดบทเรียนกิจกรรมฝึกบทบาทสมมติ ๒

โจทย์

ผู้ป่วย บอกญาติที่มาเยี่ยมทำอะไรได้ดี ควรปรับปรุงอะไรบ้าง

ผู้มาเยี่ยม สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการบอกข่าว สิ่งที่ยากลำบากหรืออุปสรรคในการบอก

สรุปบทเรียน

สิ่งที่เพื่อนผู้มาเยี่ยมทำได้ดี

- มีการให้ข้อมูลด้านต่างๆให้เราได้รับรู้
- ตั้งคำถามให้เราคิดถึงสภาพการทำงานของเราที่อาจมีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดเป็นโรคร้ายได้
- การหลบสายตาทำให้เราเริ่มรู้สึกผิดปกติบางอย่าง
- รับฟัง ไม่สอวน เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้เล่า ได้ระบาย ตั้งคำถามให้ถูกคิด
- ใช้การสัมผัสทางกาย และทางสายตาทำให้รู้สึกถึงความอบอุ่น ได้รับรู้ได้ถึงความหวังดี
- ช่วยให้มั่นใจว่าลูกจะดำเนินชีวิตเองได้
- เมื่อประเมินแล้วผู้ป่วยยังรับไม่ได้ก็ยังไม่บอกความจริง
- ขวนพุดคุยหาทางออกในเรื่องต่างๆ ทำให้เราเริ่มเตรียมตัวเตรียมใจ (ปลดปล่อยเรื่องภายนอกก่อน)
- พุดให้เรารู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ทำ ขวนพุดคุยในเรื่องที่กังวลก่อน เช่นเรื่องงาน เรื่องลูก
- ให้ข้อมูลถึงความเป็นไปได้ของโรคตั้งแต่เป็นเล็กน้อยจนถึงเป็นหนักที่สุด

ข้อควรระวัง

- บอกความจริงเร็วเกินไปจะทำให้ผู้ป่วยตกใจ และอาจจะรับไม่ได้
- ผู้ป่วยยังไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจยังไม่พร้อมที่จะรับฟัง การสอนการบอกอาจจะยังไม่ใช่วิธีที่ดีในขณะที่ผู้ป่วยยัง ขอมรับความจริงไม่ได้
- ต้องประเมินว่าผู้ป่วยพร้อมที่จะรับรู้ความจริงหรือไม่ (ไม่ควรยึดเป้าหมายตัวเองเกินไป)
- อาจจะต้องระวังไม่ซักถามมากเกินไปในช่วงแรก อาจต้องรับฟังก่อน
- ไม่อ้าในประเด็นเดิมบ่อยๆเกินไป (มีเป้าหมาย ไม่ได้รับฟังอย่างแท้จริง)
- ต้องประเมินว่าผู้ป่วยรับรู้เรื่องอาการสภาวะของโรคตัวเองแค่ไหน

สิ่งที่หนักใจสำหรับผู้มาเยี่ยม

- ผู้ป่วยเชื่อมั่นตัวเองมาก คือมาก
- ผู้ป่วยยังไม่ยอมรับความจริงในการเจ็บป่วย
- ไม่มีช่องว่างให้ได้บอกความจริง (ข่าวร้าย)
- ไม่ต้องการเป็นผู้ทำลายความหวัง เป็นผู้ตัดสินชีวิตผู้อื่น กลัวทำใจไม่ได้

ประโยชน์ของการรับรู้ความจริง

- ผู้ป่วยจะได้เตรียมใจ เตรียมตัวในการจัดการสิ่งต่างๆที่ยังค้างคา
- ร่วมกันตัดสินใจเลือกวิธีการรักษา
- เป็นการสร้างความไว้วางใจ สร้างสัมพันธต่อกัน

คุณกานดาวศรี

หลักการบอกความจริง(ข่าวร้าย)

- สร้างสัมพันธภาพ สร้างความไว้วางใจ
- ประเมินอาการทางกายของผู้ป่วยว่าพร้อมที่จะรับรู้ความจริงหรือไม่
- ประเมินจิตใจพร้อมที่จะยอมรับความจริงหรือยัง
- รับรู้ประสบการณ์ของผู้ป่วยในอดีตว่าเป็นมาอย่างไรบ้าง
- เวลา สถานที่ เหมาะสม
- มีวิธีการดูแลผู้ป่วยหรือให้การช่วยเหลือบางอย่างหลังจากการบอกข่าวร้าย โดยเฉพาะด้านจิตใจ เช่น ถามว่ารู้สึกอย่างไร
- อยู่เป็นเพื่อนหลังจากบอกข่าวร้าย

พระไพศาล วิสาโล

- ประเมินตั้งคำถาม (หยั่ง) คว้าพร้อมที่จะรับรู้ความจริงหรือยัง (หยอดข้อมูลบางอย่างเพิ่มเติม) มีภาวะอารมณ์ ความวิตกกังวลในเรื่องใดบ้าง คลี่คลายให้เบาใจก่อน แล้วจึงพูดคุยเรื่องโรค
- ให้การสนับสนุน ให้ความหวังในเรื่องอื่นๆ ให้กำลังใจ หลังจากบอกข่าวร้าย(ตั้งคำถามกระตุ้นให้คิดเอง)
- ผู้บอกต้องมีสติให้มั่นคง พร้อมรับกับทุกสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นหลังการบอกข่าวร้าย

กิจกรรม การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายเป็นคณะ (บทบาทสมมติ ๓)

กระบวนการ

ให้มีอาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติ เป็น ผู้ป่วย ญาติ แพทย์ พยาบาล อ่านข้อมูลบทบาทตนเอง

เนื้อเรื่อง

หญิงผู้หนึ่งป่วยเป็นมะเร็งเต้านมระยะลุกลามระยะสุดท้าย แผลที่เต้านมส่งกลิ่นเหม็น นอนรักษาตัวที่โรงพยาบาล มีคณะแพทย์และพยาบาลกำลังดูแลอยู่ข้างเตียง คนไข้เจ็บปวดร้องครวญครางจนจะทนไม่ไหว บ่นคิดถึงลูกด้วยความเจ็บปวด ขณะนั้นเองน้องสาวผู้ป่วยได้พาลูกสาวผู้ป่วย อายุ ๕ ขวบ มาเยี่ยมที่โรงพยาบาล เต็กกล้วยและเหม็นไม่ยอมเข้าใกล้แม่ที่ป่วย

ถอดบทเรียนกิจกรรมบทบาทสมมุติ ๓

สิ่งที่พยาบาลทำได้

ผู้ป่วย - สัมผัสมือ อยู่เป็นเพื่อน ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ให้กำลังใจ ให้ความเชื่อมั่นว่าจะดีขึ้น

ญาติ - บอกอาการคนป่วยให้ญาติรับรู้

เด็กอายุ ๕ ขวบ - ให้ความอบอุ่นแก่เด็ก

สิ่งที่หมอทำได้

- อยู่ด้วย คอยให้กำลังใจ สัมผัสมือ ได้เห็นหน้า ได้ยินเสียงก็อุ่นใจ

- สื่อสารให้ได้รับรู้ข้อมูล น้ำเสียงเมตตา

- การทำงานของทีมบุคลากรทางการแพทย์ดี

- ดูแลเรื่องการเจ็บปวด และกลืนก่อนให้ญาติมาเยี่ยม

สิ่งที่ต้องการปรับปรุง

พยาบาล - น่าจะได้พูดคุยเตรียมตัวผู้ป่วยให้พร้อมมากกว่านี้ ก่อนที่จะให้ญาติเข้ามาเยี่ยม

ผู้สังเกตการณ์ - เตรียมตัวให้เตรียมรับรู้อาการของแม่ บอกเล่าอาการ ถามเด็กว่าเป็นอย่างไรบ้าง ก่อนที่จะได้พบกับแม่จริงๆ

ทีมบุคลากรทางการแพทย์ ทำได้ดี

- มีสติ ให้เกียรติ เคารพผู้ป่วยเป็นธรรมชาติ ละเอียดอ่อน ทำด้วยใจ

- ประสานงานกันดีมาก

คุณกานดาวศรี

- แสดงความมั่นใจว่าจะพยายามรักษาแสดงความเข้าใจรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้ป่วย
- ต้องควบคุมอารมณ์ มีสติ

กิจกรรมภาคบ่าย

กิจกรรม ฝึกการเยี่ยมผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่โรงพยาบาลศูนย์นครปฐม

คุณกานดาวศรี

ขอให้แนะนำตัวกับผู้ป่วยว่าเราเป็นอาสาสมัคร โรงพยาบาลนครปฐม ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม มีจิตใจที่เบิกบาน เป็นสัญญาณที่ชัดเจน มาในฐานะเป็นเพื่อนมาส่งเสริมให้เขามีกำลังใจ เป็นผู้ฟังที่ดี เราไปในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง เอาความรัก ความเมตตาไปให้เขา ไม่หวังว่าเราจะได้อะไร เราก็จะได้อะไรเยอะกลับไป กิจกรรมนี้ใช้เวลา ๔๕ นาที

ถอดบทเรียนกิจกรรมฝึกเยี่ยมผู้ป่วยระยะสุดท้าย

แบ่งปันประสบการณ์

- พยายามพูดให้กำลังใจคนไข้ ให้เขามีความสุข รู้สึกว่าบางทีเราต้องให้กำลังใจญาติด้วย เพราะญาติก็ดูว่ามีความทุกข์เช่นกัน
- รู้สึกประทับใจกับคนไข้ที่เปิดใจรับผู้มาเยี่ยมซึ่งเป็นใครก็ไม่รู้
- ได้พาญาติผู้ป่วยทำทอเลนให้ผู้ป่วย ผู้ป่วยก็รู้สึกดีขึ้น
- สังเกตได้ว่าญาติผู้หญิงจะใช้สัมผัสใกล้ชิดมากกว่าญาติผู้ชาย เราสามารถนำให้ญาติทำตามเราโดยเฉพาะญาติผู้ชาย
- ได้เรียนรู้ว่าคนในสังคมที่ทุกข์และยากจนยังมีอยู่อีกมาก

- ได้ลองให้ผู้ป่วยที่ดูผิวเผินเหมือนไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือ(ทำโพงวา) ได้รับการตอบสนองจากผู้ป่วยอย่างเห็นได้ชัด ได้เรียนรู้ว่าหากบุคลากรทางการแพทย์ดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด เอาใจใส่ ผู้ป่วยจะมีกำลังใจในการรักษาตัว
- การรับฟังเป็นสิ่งสำคัญมากในการเยี่ยมผู้ป่วย
- การรับรู้ข้อมูลผู้ป่วยเบื้องต้นเป็นสิ่งสำคัญในการเยี่ยมผู้ป่วย

แบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้ ข้อดี ข้อควรปรับปรุง ในการอบรม ๓ วัน

- ได้ประสบการณ์ชีวิตที่ดีมาก ได้เห็นว่าทุกคนอยากเป็นคนดี
- เป็นโอกาสที่ได้มาในครั้งนี้ สามวันเป็นสามวันแห่งจิตกุศลจริงๆ
- ได้เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ ได้เห็นความเมตตาว่าเป็นยาวิเศษที่แท้จริง
- ขอบคุณทุกๆคนและอยากสวมกอดทุกๆคน จะนำความรู้ไปต่อยอดชีวิตต่อไป
- ขอบกระบวนการที่ทำให้ทุกคนสามารถรับรู้เข้าถึงได้ ได้ประสบการณ์ในการช่วยเหลือผู้ป่วยที่เราไม่เคยรู้และรู้ ดีที่ได้พบเพื่อนเก่าและได้เอ่ยคำขอโทษเขา ขอบคุณทุกๆประสบการณ์ของมุมมองชีวิต
- ได้เห็นความรักและรู้สึกประทับใจมาก
- ถึงแม้สังคมภายนอกจะล้าหน้าไปแค่ไหน ในวันที่เหนื่อยล้าอยากให้ทีมวิทยากรนึกถึงวันนี้
- จะนำกลับไปปฏิบัติที่บ้าน

พยาบาลตัวแทนโรงพยาบาลนครปฐม

ได้มีโอกาสไปถามผู้ป่วย ผู้ป่วยทุกคนประทับใจมากกับอาสาสมัครที่มาเยี่ยมทุกครั้ง

นพ.คมสรวงศ์ พงษ์ภักดี

ถ้าเราเป็นญาติจะมองไม่เห็นประเด็น แต่ถ้าเราเป็นคนอื่นเราจะเห็นประเด็นเยอะ ช่วงเวลานี้เป็นเวลาที่ดี เรามีโอกาสที่จะคลี่คลายตัวเอง ชั่วโงมเดียวก็มีค่า

คุณกานดา ศรี ตูลาธรรมกิจ

ทุกคนเป็นเมล็ดพันธุ์ที่ดี ขอให้แบ่งปันความดีงามนี้ให้เพื่อนต่อไป

พระไพศาล วิสาโล

ในงานอบรมครั้งนี้เข้มข้น และมีแง่คิดดีๆเยอะ ขอให้เราเตรียมพร้อมสำหรับการตายให้เป็นเรียนรู้ทักษะในการตายให้ เป็นแต่ก็ต้องเรียนรู้ทักษะอยู่ให้เป็นด้วย เราอยู่ด้วยความไม่ประมาท ชื่นชมทุกสิ่งที่มี ควรทำวันนี้ให้ดีที่สุดถ้าหากว่าเราทำได้เมื่อถึงเวลาเราก็จะป่วยเป็น พร้อมที่จะหายก็ดีตายก็ได้ซึ่งจะทำให้เราไม่ทุกข์

คุณปริดา เรื่องวิชาการ

จัดกระบวนการเรื่องเผชิญความตายมา ๕ ปี และก็ค่อยๆเก็บเกี่ยวและปรับปรุงมาเรื่อยๆ ขอบคุณทุกๆคนที่เป็นครูให้ได้เรียนรู้