

คำนำ

ลมชัก ฉันทรักเธอ

ออษฐ์รู้สึกดีใจมากค่ะ ที่ได้ออษฐ์ลมชัก ฉันทรักเธอทั้งเล่ม 1 และเล่ม 2 ได้รับการตอบรับที่ดีมากๆ จากท่านผู้อ่านทุกท่าน ทั้งผู้ป่วยโรคลมชัก ญาติ ประชาชนทั่วไปและบุคลากรทีมสุขภาพ ซึ่งส่วนใหญ่นิยมชื่นชมว่าสามารถถ่ายทอดประสบการณ์การเจ็บป่วยด้วยโรคลมชักได้ดีมากๆ ทำให้ผู้ที่ได้อ่านได้อารมณ์ 1 มีความเข้าใจผู้ป่วยโรคลมชักและเข้าใจเกี่ยวกับโรคลมชักมากยิ่งขึ้น และมีเสียงเรียกร้องมากมายถึงได้ออษฐ์ลมชัก ฉันทรักเธอ จึงเป็นที่มาของการจัดพิมพ์ได้ออษฐ์ทั้ง 2 เล่มอีกครั้ง ซึ่งในครั้งนี้ได้รวบรวมเนื้อเรื่องของเล่ม 1 และเล่ม 2 เข้าด้วยกัน การพิมพ์ได้ออษฐ์ครั้งนี้ เป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมของการพัฒนาเครือข่ายโรคลมชักในภาคอีสาน เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโรคลมชัก ให้ประชาชนทั่วไป ผู้ป่วย ญาติรวมทั้งบุคลากรทีมสุขภาพ ให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคลมชักและมีทัศนคติที่ดีต่อโรคลมชักมากยิ่งขึ้น โดยกลุ่มวิจัยโรคลมชักแบบบูรณาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่นได้รับการสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการจัดพิมพ์จากทุนวิจัยคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เพื่อจัดทำแนวทางการรักษาโรคลมชักสำหรับแพทย์เวชปฏิบัติและทีมสหสาขาวิชาชีพ ในภาคอีสาน และบริษัทแจนเซน ซีแลก ประเทศไต้หวัน จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วยค่ะ



ออยหวังว่าโตอาร์ลีลมรัก ฉันรักเธอเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์
ต่อทุกๆท่านที่ได้อ่าน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้ช่วยโรคลมรัก
ทุกท่านจะมีกำลังใจในการอยู่กับโรคลมรักและขอให้ทุกท่านมี
คุณภาพชีวิตที่ดี

อนุออย
นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาควิชาคณิตศาสตร์

16 สิงหาคม 2554

10 : 30

สวัสดิ์ค๊ะ อาจารย์

หนูได้เขียนบันทึกส่วนแรกนี้ขึ้นมาใหม่เพิ่มเติม หลังจากที่หลายคนได้อ่านบันทึกที่หนูทำขึ้นทั้งระบายนามณ์ผ่านทางอีเมลให้อาจารย์ไปมากมาย มีหลายคนถามมาว่า เริ่มมีเป็นลมชักมาตั้งแต่เมื่อไร แต่ก่อนรู้ตัวบ้างไหมว่ามีอาการ แล้วมารู้ได้อย่างไรว่าเป็นลมชัก บันทึกส่วนนี้หนูจึงขอเล่าประวัติ และเรื่องราวต่างๆก่อนจะทราบว่าตัวเองเป็นลมชักนะคะ

และนับว่าหนูโชคดีมากที่สามารถสอบเข้ามาเรียนแพทย์ได้ และได้มาเจอกับอาจารย์ ที่เป็นทั้ง "คุณครู" และ "คุณหมอ" ของหนู ไม่นับตอนนั้นหนูก็คงยังไม่ทราบว่าช็อกคืออะไร เป็นอะไร และคงไม่ได้มานั่งเขียนบันทึกนี้อยู่ช็อกค่ะ

มานั่งคิดอีกที หนูก็สงสัยอยู่เหมือนกันว่าอาการที่หนูเป็นอยู่นี้เริ่มมีมาตั้งแต่เมื่อไหร่ เพราะช่วงที่หนูเริ่มรู้สึกว่ามีอาการบ่อยจนรบกวนชีวิตประจำวันขนาดนี้ ไม่ใช่ครั้งแรกแน่ๆ แต่ถ้าจะพูดถึงครั้งแรกจริงๆ หนูคงจำไม่ได้ หรือก็ไม่ก็หนูคงไม่รู้สึกตัวอาการก็สังเกตค่อนข้างยาก เพราะไม่ได้มีอาการชักออกมาให้เห็น และหนูยังเป็น Attention deficit disorder (โรคสมาธิสั้น) อีกด้วย ซึ่งอาการก็แยกกันค่อนข้างยาก

บันทึกที่หนูจะเขียนในวันนี้ หนูจะขอเล่าถึงเรื่องในวัยเด็กที่แล้วกันนะคะ

ฉันเป็นลูกสาวคนแรกของครอบครัว หลังจากที่พ่อกับแม่
แต่งงานและพยายามมีลูกมา 8 ปีกว่า ตั้งแต่เกิดมาจนถึงวัยอนุบาล
ฉันก็คงเหมือนเด็กทั่วๆไป มีนิสัยร่าเริง พุดเก่งกล้าแสดงออก
เนื่องจากเกิดมาในครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่เป็นหมอ จึงอาจจะ
ได้รับการประคบประหม่อมาน้อย เพราะฉันเป็นโรควิตกกังวล
มาตั้งแต่เด็กแต่ฉันก็ไม่เคยถูกตามใจจนเสีย แม่จึงเป็น
หมอเด็กอยู่แล้วก็จะกระตุ้นพัฒนาการฉันอย่างต่อเนื่อง
แม่บอกว่าฉันเรียนรู้ได้ไวกว่าเด็กวัยเดียวกันเสียด้วยซ้ำ ฉันจึง
เป็นเด็กที่รู้จักคิด มีเหตุผล ว่านอนสอนง่าย ฉันเลยเป็นเด็กที่
เลี้ยงง่าย นอกจากจะชนเล็กน้อบ เพราะสมาธิค่อนข้างสั้น อยู่
ไม่ค่อยนานเวลาที่สอนอะไรที่โรงเรียนตอนบ่าย ไม่เคยนอนหลับ
ชอบลุกขึ้นมาเล่นคนเดียว แต่ก็ไม่เคยรบกวนใคร และไม่เคยม
สร้างปัญหาให้ครอบครัว

ติดกับน้องชายของฉัน ซึ่งเกิดตามกันมาภายในปีครึ่ง
เป็นเด็กที่ค่อนข้างเลี้ยงยาก พัฒนาการช้า ไม่ค่อยพูด จึงอแ
กนยาก พูดไม่ค่อยฟัง

เพราะเหตุนี้ คุณพ่อคุณแม่ของฉันจึงตั้งความหวังไว้ว่า
ลูกสาวคนนี้จะเป็นคนเก่ง สามารถเรียนได้สูงๆ และมีอนาคตที่ดี
ตอนฉันอยู่ชั้นประถมศึกษา คุณครูประจำชั้นชอบเขียน
ลงในสมุดพกของฉันบ่อยๆ ว่าฉันชอบแหม่ลอลอยในห้องเรียน
เวลาคุณครูเรียกก็ไม่ค่อยสนใจ การบ้านก็ลืมทำบ่อยๆ คุณแม่
คิดว่าคงเป็นส่วนหนึ่งของอาการสมาธิสั้น ที่เป็นมาตั้งแต่อนุบาล

(แต่อาการกลับไม่เหมือนกันอย่างสิ้นเชิง) จึงได้ไปปรึกษา
จิตแพทย์เด็ก และได้รับการรักษาด้วยยาเพิ่มสมาธิมาเรื่อย ๆ
อาการก็ดีขึ้นเล็กน้อย การเรียนดีขึ้นมาบ้าง แม้จะไม่ถึงกับสอบ
ได้ที่ 1 แต่ก็สามารถเรียนกับเพื่อน ๆ วิชาเดียวกันได้

อีกเรื่องหนึ่งที่แม่เคยเล่าให้ฟัง ตอนนั้นหนูอายุสี่ขวบ
มีครั้งหนึ่งที่หนูไปเที่ยว วันนั้นเดินทั้งวันเหนื่อยมาก พอตอน
เย็นก็ไปเดินห้างต่อ แล้วหนูก็ขึ้นเหม่อไปเลย แม่ก็เรียกทั้งเจง่า
ตัวหนูก็ไม่ตอบสนองอะไร แต่สักพักก็กลับมาเป็นปกติ นั่นเป็น
ครั้งแรกและครั้งเดียวในช่วงวัยเด็กที่แม่เห็นหนูมีอาการเช่นนี้
ตอนนั้นจึงก็ไม่มีใครนึกเลยว่าหนูจะเป็นลมชักเลยล่ะ

บาทสรูป

อาการโรคลมชักอาจคล้ายอาการเด็กสมาธิสั้น คือเหม่อลอย
เรียกไม่รู้ตัว ลืมทำโน่น นี่ นั่นบ่อย ๆ วินิจฉัยได้ยากแม้ว่าจะ
อยู่ใกล้ชิดกับหมอมามากก็ตาม (เป็นลูกหม่อ เด็กเก่งก็ไม่เว้นที่จะ
เป็นโรคลมชัก)

16 สิงหาคม 2554

11 :45

บันทึกที่หนูจะเขียนในวันนี้ จะขอเล่าถึง ครั้งแรก ที่รู้จัก
โรคลมชัก..

จะเรียกว่ารู้จักก็คงไม่ถูกเสียทีเดียว เพราะตอนที่หนู
ยังไม่เคยรู้เลยว่าอาการลมชักเป็นอย่างไร

ตอน ๗.4 หนูย้ายมาเข้าโรงเรียนพัฒนาเด็ก ซึ่งเป็น
โรงเรียนสองภาษา เนื่องจากคุณพ่อเห็นความสำคัญในการ
เรียนภาษาอังกฤษตั้งแต่เด็ก และระบอบการเรียนการสอนแบบ
ฝรั่งก็ไม่เน้นสอนให้เก่งมาก แต่ให้คิดเป็น ทำเป็น และมี
ประสบการณ์จากนอกห้องเรียน

สมัยนั้นโรงเรียนสองภาษายังไม่เป็นที่นิยมมากห้องเรียน
ชั้นหนึ่งมีนักเรียนไม่ถึง 10 คน หนูมีความสุขมากกับการเรียน
ในห้องเล็ก ๆ คุณครูใจดี เอาใจใส่ ดูแลทั่วถึง บางวันก็จะพาไป
ทัศนศึกษานอกโรงเรียน เพื่อนทุกคนสนิทกันดี

จนวันหนึ่ง หลังจากเรียนมาได้ครึ่งเทอมแรก มีเพื่อนอีก
คนเข้ามา

ครั้งแรกที่เห็นก็รู้ว่า คงไม่ใช่รุ่นเพื่อนแน่ๆ พี่คนนี้ชื่อ
พีวี (นามสมมติ) สาวอายุ 14 ปี ที่เข้ามาเรียนกับเด็ก ๗.4
หนูกับเพื่อนๆ ก็แอบพูดกันอยู่ว่า แก่กว่าพวกเราตั้ง 4 ปี แล้ว
มาเรียนกับเราทำไม

ต่อมาพวกเราได้รู้ว่า พี่วีเป็นโรคลมชัก ทำให้เขามีปัญหา ในการเรียนหนังสือ เข้ากับเพื่อนไม่ได้ ย้ายโรงเรียนมาหลายครั้ง แต่ก็ยังไม่เคยแก้ปัญหามาได้สักที จึงได้ย้ายมาเรียนกับพวกเรา พ่อของเขาคิดว่าเป็นโรงเรียนเล็ก คุณครูสามารถดูแลได้ใกล้ชิด เพื่อนๆ น่าจะเข้าใจ แม้ว่าลูกจะต้องเรียนกับรุ่นน้อง อย่างน้อยก็ ดีกว่าให้ออกจากโรงเรียนไปเลย

แต่ทุกอย่างไม่ได้เป็นอย่างที่คิดไว้ ทุกๆ วัน พี่วีจะโดน น้องๆ กลั่นแกล้งและล้อเลียนเสมอ สมัยนั้นหนูก็ยังชวนตาม ประสาเด็ก เพื่อนเขาวิ่งลี้ภัยไปช่วยเพื่อนลี้ภัยด้วย แต่พี่วีก็ยัง อดทนมาก ไม่เคยไปฟ้องคุณครูเลย ยิ่งพูดกับเราดีๆ พยายาม เข้าหาเพื่อนๆ

พี่วีเคยบอกว่า "พี่วีเกิดวันวาเลนไทน์ เป็นที่มาของชื่อที่ ได้ขวพื่อถึงวันเกิดพี่ พี่จะทำบราวนี่มาให้ทุกคนกินนะ พี่ว่า มันอร่อยกว่าเค้กอีก" แต่ที่โดนน้องๆ ตอบกลับไปได้ว่า "คนเขินลม ชักอย่างพี่วี ทำงานมเป็นด้วยเขรื่อ" ตลอดเวลาที่อยู่ที่โรงเรียน พี่วีไม่มีเพื่อนสนิทเลย หนูคิดว่าเขาก็คงอยากมีเพื่อน เลยไป ชวนเขาคุยบ้าง แต่พอไปอยู่กับพี่วี เพื่อนกลุ่มเดิมก็จะไม่ยอม เล่นด้วยอีก หนูเลยจำเป็นต้องกลับมาอยู่กับเพื่อนเก่าโดยไม่รู้ จะทำอย่างไรดี

แม้ว่าจะได้คุยกับพี่วีเพียงช่วงสั้นๆ แต่หนูก็ยังคงไม่ลืม เรื่องนี้ได้เลย พอหนูถามเรื่องแม่ของพี่วี เพราะยังไม่เคยเห็น แม่เขาสักครั้ง พี่วีเล่าให้ฟังว่า วันหนึ่งขณะที่พี่วีกำลังว่ายน้ำอยู่

ในแม่น้ำ อยู่ๆก็เกิดอาการชัก แม่ซึ่งว่ายน้ำไม่เป็นก็กระโดดลงน้ำ
ไปช่วยลูกอย่างไม่คิดชีวิต เมื่อคว้าตัวลูกได้ก็พยายามดันให้
หัวลูกพ้นจากน้ำ หลังจากนั้นก็มีคนมาช่วย พี่วีถูกดึงขึ้นจากน้ำ
ก่อน เพราะเป็นคนที่กำลังชัก ไม่มีใครทราบว่าแม่ว่ายน้ำไม่เป็น
แม่พี่วีจึงจมน้ำและเสียชีวิต

พี่วีอยู่อย่างโดดเดี่ยว เพียงครึ่งปี พี่วีก็ได้ย้ายไปโรงเรียนอื่น
ก่อนถึงวันวาเลนไทน์ไม่นาน พี่วีจึงยังไม่มีโอกาสได้พิสูจน์
ตัวเองให้เราเห็นเสียด้วยซ้ำ ว่าเขาสามารถทำ "บราวนี่"
ที่แม่แต่พวกเราก็กินยังไม่เป็น

น่าเศร้าที่พี่วีได้เกิดในวันแห่งความรัก แต่กลับไม่ได้รับ
ความรักจากคนอื่น ๆ และยังมีสูญเสียคนที่เรารัก และรักเรามาก
ที่สุดอีกด้วย

ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ หนูอยากกลับไปขอโทษพี่วี สำหรับ
ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เคยลืมนึกถึง พี่วีไว้นั้นองน้ำ ไม่รู้ว่าตอนนั้น
พี่วีจะอยู่แห่งหนใด หนูอยากขอให้พี่วีรู้ว่า หนูยังคงคิดถึงพี่วี และจะ
เป็นกำลังใจให้พี่เสมอ ขอขอบคุณสำหรับทุกเรื่องราว และบอกเรียน
อันล้ำค่านี้ ถ้ามีโอกาสได้เจอกันอีก หนูยังหวังว่าจะได้ชิมบราวนี่
ฝีมือพี่วีอยู่นะคะ

บทสรุปรูป

เด็กที่ป่วยเป็นโรคลมชัก มักถูกรังเกียจและถูกล้อเลียนจากเพื่อนๆ ทำให้เสียโอกาสที่จะพัฒนาทั้งด้านการเรียนและสังคม ผลกระทบคือเด็กคนนั้นเติบโตมาด้วยปมด้อย มองโลกในแง่ลบและมีคุณภาพชีวิตต่ำกว่าคนทั่วไป "คนเป็นโรคลมชักต้องการความรักและความเข้าใจ"

16 สิงหาคม 2554

13 : 00

เรื่องราวในวัยมัธยม

ตอนนั้นฉันเป็นนักกิจกรรมตัวของเลขที่ว่าได้ ฉันทำกิจกรรมในโรงเรียนและนอกโรงเรียนมากมาย เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง ทำละครโรงเรียน ทำกิจกรรมเพื่อการกุศล เข้าค่าย แต่ฉันไม่เคยทิ้งการเรียน การเรียนอยู่ในระดับดี ไม่ได้กับเก่งมาก แต่ฉันก็มีความสุขกับชีวิต มีเพื่อนมากมาย นอกจากนี้ ตอน ม.3 ฉันยังได้ค้นพบความสามารถของตัวเองอีกอย่างหนึ่ง คือความถนัดด้านการคำนวณ ทำให้ฉันมีความสุขมากกับการเรียนวิชาฟิสิกส์และคณิตศาสตร์ในช่วง ม.ปลาย ฉันไม่ค่อยถนัดวิชาท่องจำ แต่ก็ตั้งใจเรียนมาตลอด ส่วนวิชาอังกฤษก็พอมีทุนเดิมจากที่เรียนตอนประถมอยู่แล้ว การเรียนช่วงมัธยมจึงแทบไม่มีปัญหาเลย

มันเคยมีปัญหาคู่ 2 ช่วงเท่านั้น

ช่วงแรก คือช่วง ม.6 เทอมต้น หลังจากที่ช่วงม.5 ที่ชีวิตกำลังรุ่ง ทั้งได้รางวัลคุณธรรมดีเด่น สอบแข่งขันได้ตัวเองโรงเรียน ได้เป็นตัวแทนไปแข่งขันทักษะต่างๆ เป็นนักไวโอลินที่เก่งที่สุด พอถึงปีสุดท้ายของม.ปลาย ก็เริ่มมีการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทำให้ความเครียดเพิ่มมากขึ้น แสบจะละทิ้งกิจกรรมทุกอย่างไปเลย ช่วงนั้นมีเรื่องให้เครียดหลายเรื่อง

ทั้งเรื่องทำแฟ้มงานขาย โดนคุณครูว่า พ่อแม่ก็ไม่เข้าใจปัญหา ทะเลาะกับเพื่อนในกลุ่ม ต้องเตรียมตัวสอบเข้า สอบแข่งขัน ต้องอ่านหนังสือหนักมาก พี่สอนน้อยจนภูมิแพ้กำเริบ แต่แม้ว่าจะอ่านหนังสือมากเท่าไร การสอบแข่งขันทุกอย่างในช่วงนี้กลับร่วงไม่เป็นท่า ตอนนั้นจำได้แค่ว่า ทำไมเราทำข้อสอบไม่ค่อยทัน ทั้งๆที่ก่อนหน้านี้อ่านข้อสอบยากกว่านี้ก็เคยทำทัน สนามใหญ่กว่านี้เราก็ก่อนสอบได้

อีกช่วงหนึ่งคือช่วงก่อนสอบพื้นฐานวิศวกรรม เนื่องจากเป็นคนชอบวิชาคำนวณมาก จึงทำคะแนนวิชาฟิสิกส์และคณิตได้ดี และจากการทำข้อสอบเก่ามาประมาณ 20 ปี ก็พอจะชำนาญในการทำข้อสอบแล้ว ประเมินเวลาที่จะใช้ทำข้อสอบได้ รู้ว่าทำทันแน่ๆ เลขคาบขงไว้สูง แต่พอมาสอบจริง ข้อสอบก็ไม่ได้ต่างไปจากเดิมมาก แต่ทำได้น้อยกว่าที่คิดไว้ ด้วยเหตุผลเดิมคือ ทำไม่ทัน

แต่กลับกัน วันที่มาสอบเข้าคณะแพทย วันนั้นไม่ได้เครียดเลย ยังอ่านชีวิวิทยา ไทย สังคม ไม่จบเสียด้วยซ้ำ อาศัยแต่ความรู้เดิมที่เคยตั้งใจเรียนในข้อ ทำข้อสอบเสร็จเร็วกว่าที่คิดไว้ แต่คิดว่าคงไม่ติดแน่ เพื่อนๆคงมีความรู้แน่นกว่าเรามากมาย

พอวันประกาศผล จนถึงบัดนี้ก็ยังคงอยู่เลย ว่ามีชื่อของหนูอยู่ในรายชื่อคนเขียนที่สอบผ่านได้อย่างไร

และนี่.. คือที่มาของนักศึกษาแพทยคนนี้ละ

บทสรุป

แม้ว่าจะเป็นโรคลมชักก็สามารถเรียนรู้ได้ดี เป็นคนเก่ง และดีได้ ทานความเครียดได้เหมือนคนทั่วไป ถ้าใจมุ่งมั่นก็ประสบความสำเร็จได้โดยโรคลมชักไม่เป็นอุปสรรค

17 สิงหาคม 2554

17 : 05

ชีวิตการเป็นนักศึกษาแพทย์ช่วงปีแรกเต็มไปด้วยความ
สนุกสนาน ด้วยความที่ยังตื่นเต้นกับการเป็นน้องใหม่ หนูได้รู้
จักเพื่อนๆ ได้ทำกิจกรรมมากมาย ทั้งเล่นดนตรีคลาสสิก เป็น
นักร้องวงประสานเสียง เป็นอาสาสมัครจิตอาสา ไปแข่งเต้น
แอโรบิค การเรียนก็ยังไม่เครียดมาก คล้ายๆที่เคยเรียนตอน
ม.ปลาย

ปี 2 ช่วงต้นเทอมก็เหนื่อยพอสมควร เพราะการเรียน
ปี 2 จะเริ่มเข้าสู่วิชาเกี่ยวกับการแพทย์มากขึ้น และมีการ
เรียนแบบ small group (การเรียนแบบกลุ่มย่อยของนัก
ศึกษาแพทย์) ทำให้ต้องค้นคว้าด้วยตนเองมากขึ้น ทำให้ต้อง
ปรับตัวมากขึ้น นอนดึกเป็นประจำ พอเริ่มมีน้องใหม่เข้ามา
หนูและเพื่อนๆ ต้องจัดกิจกรรมเชียร์คณะให้รุ่นน้อง ต้องทำงาน
ซ้อมเชียร์กันจนเหนื่อย

จนวันหนึ่ง ขณะขับรถกลับบ้าน หนูๆ หนูก็รู้สึกว้า
ว้าผ่านไปหรือเปล่า เมื่อมองออกไปผ่านบานกระจกที่ตาก
กระจาย หนูเห็นน้ำฝนคันใหญ่อยู่ติดติดกับข้างรถของหนู
ข้างรถฝั่งคนขับขยับเข้ามาเกือบครึ่งคัน แล้วยิ่งแปลกใจเข้าไป
ใหญ่ เมื่อมองตัวเองแล้วพบว่า มีแผลโดนกระจากบาดเล็กๆ และ
มีรอยฟกช้ำเพียงเล็กน้อย

หรือว่า...เราตายไปแล้ว

ท่ามกลางความงงงวยของตนเอง พี่คนจับรถบรรทุก
ปวงซีเมนต์คันนั้นก็ลงจากรถ มองผ่านกระจกแทกรั่วเข้ามา
"น้องๆ ไม่เห็นใครใช่ไหม"

ฉันมานั่งคิดทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวันนั้น
หลายครั้ง แต่ก็ยังไม่ทราบอยู่ดีว่าฉันจับรถไปชนกับรถบรรทุก
ปวงซีเมนต์นั้นได้อย่างไร คนจับรถบรรทุกปวงซีเมนต์บอกฉันว่า "พอไฟ
เขียว พี่ก็ขับตรงมาเลนขวา ส่วนน้องเลี้ยวซ้ายมา และเกาะเลน
ซ้ายมาเรื่อยๆ อยู่ก็ตรงเข้ามาเลนขวาทันทีเลย พี่ปีบแปรแล้ว
ด้วยนะ" ฉันก็งงว่าทำไมฉันไม่ได้ยินเสียงแตรเลย และไม่รู้สึก
ถึงแรงสะเทือนขณะที่รถชนเลยด้วยซ้ำ แต่ก็คิดว่าฉันอาจจะ
เหนื่อยจนหลับไปได้(ทั้งๆที่ไม่ได้ง่วง) ตอนนั้นพ่อกับแม่อยู่
ต่างประเทศ ฉันต้องโทรเรียกเพื่อนแม่มาช่วยจัดการให้ โชคดี
ที่พี่เขาไม่เอาเรื่องเอาราว เรียกเพียงค่าเสียหาย เนืองจากพี่
เขาต้องรีบขนปวงซีเมนต์แล้วในถึงฉันลงรถไปส่ง ถ้าทิ้งไว้
นานปวงจะแข็งตัว

สรุปว่าเรื่องนี้ต้องขอคุณ ปวง ด้วยนะคะ ไม่งั้นคงต้องหา
คำอธิบายกันยาวเลย

บทสรุป

คนเป็นโรคลมชักมีโอกาสเกิดอาการชักขณะขับรถ ทำให้
เกิดอุบัติเหตุ ถ้าไม่ได้รับการรักษา โดยเฉพาะในคนที่ทำงาน
หรือเรียนหนักจนเหนื่อยล้า

18 สิงหาคม 2554

18:30

ครั้งแรกที่เริ่มเอะใจว่า ตัวเองต้องมีปัญหาอะไรสักอย่าง
แน่ๆ

การเรียนในชั้น ปี 3 แม้จะไม่ต้องปรี๊ดตัวมากเหมือน
ตอนชั้นปี 2 แต่เนื้อหาที่ยากและเยอะขึ้นเรื่อยๆ หนูโชคดีที่
เป็นคนตั้งใจเรียนและไม่เคยหลับในห้องเรียนเลย ถ้าว่างก็จะ
ดูมกาแฟ และนั่งทาที่นอนอยู่ในห้องเรียนตลอดเวลา

แน่นอนว่า ใครจดเลขเซอร์เก่งๆ ก็จะเป็นที่หมายตา
ของเพื่อนๆ เวลาเพื่อนจดไม่ทันก็จะขโมยเลขเซอร์ของหนูไปลอก
เพราะเห็นหนูจดตลอดและไม่เคยหลับในห้องเลย แต่บางครั้งหนู
ก็เคยโดนเพื่อนทักอะไรแปลกๆ เกี่ยวกับเลขเซอร์ของหนู

"นี่เธอจดอะไรของเธอเนี่ย บางช่วงเธอก็จดดีมากเลยนะ
แต่ทำไมบางช่วงก็ไม่รู้เรื่องเลย บางช่วงก็หายไปไหนก็ไม่รู้
ลืมจตริเปล่า"

"ไม่รู้สิ"

ตอนนั้นหนูก็ยังไม่ได้คิดว่าตัวเองมีอะไรผิดปกติ หนู
คงจะเป็นแบบนั้นอยู่แล้ว และหนูก็ยังสามารถเรียนต่อไปได้ ไม่มี
ปัญหาอะไร สมาชิกขุดหายไปบางช่วงกระมัง

ช่วงปี 3 เทอม 2 หนูได้ทำกิจกรรมแข่งขันประกวด
เชียร์ระหว่างคณะ ซึ่งหนูต้องคิดทำแทนในน้ำองๆเชียร์ลีดเดอร์

แม้ว่าจะเป็งานานที่ขงนถนัถอยุ่แล้ว แต่กัขนักเอการเลขที่ถึยว
ทุกขวันขงนถนัถอยุ่ข้อมเต้านไ้ข้งนถนัถอยุ่ถึยวข้อม
เสร์จกัถึยวถนัถอยุ่ไปอ่านขงนถนัถอยุ่ เทรยขมเน้อขงนถนัถอยุ่ข้อม
กว่าจะถึยวถนัถอยุ่ข้อมถึยว แต่ละคัขมถึยวถนัถอยุ่ 3-4
ข้อมถึยว ถอนข้อมถึยวถนัถอยุ่ถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยว

วันขงนถนัถอยุ่ ในขงนถนัถอยุ่ถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยว
ข้อมถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยว
ความขงนถนัถอยุ่เน้อขงนถนัถอยุ่ การถึยวถึยวถึยวถึยวถึยว
กว่าจะถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยว
ข้อมถึยว 3

เป็งานไปถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยว
ถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยว
ขงนถนัถอยุ่ถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยว
ถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยว

"ว่าขงนถนัถอยุ่ถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยว"

ถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยว
ถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยว

ขงนถนัถอยุ่ถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยว
ถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยว
ถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยว
ถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยวถึยว

"แล้วเวลาหนูเหม่อลอย เรียบเรียงสิ้อแล้วหลุดหายไป
ปอยๆนี่ หนูจำได้ไหมว่าตอนนั้นคิดเรื่องอะไรอยู่"

"ไม่ทราบค่ะ หนูว่าหนูไม่ได้คิดอะไรเลยนะค่ะ แต่บางที
เหมื่อนรู้สึกว่ามีอะไรสักอย่าง แต่จำไม่ได้ในะค่ะ"

เพราะเหตุนี้ ตอนแรกอาจารย์สงสัยว่าหนูจะเป็น absence
seizure' และแนะนำให้หนูไปปรึกษาอาจารย์สมศักดิ์ หนูจึงได้
รู้จักอาจารย์ตั้งแต่นั้นมา

อาจารย์ส่งหนูไปตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง หรือ EEG^๑ และ
ผลก็ออกมาปกติ

หลังจากนั้นหนูยังคงมีอาการเหม่อลอยปอยๆอยู่ อาจารย์
จึงได้ส่งหนูไปตรวจอีกครั้ง แต่คราวนี้ให้หนูอดนอนมาก่อนวัน
ตรวจ 1 คืน ได้กระตุ้น hyperventilation^๒ และใช้ไฟกระ
พริบด้วย เพื่อกระตุ้นให้เกิดอาการชัก

ระหว่างตรวจหนูไม่ทราบเลยว่าหนูมีอาการชักหรือไม่
รู้แค่ว่าตอนนอนตรวจอยู่ หนูหลับไปช่วงหนึ่ง นอกนั้นหนูก็ตื่น
ตลอด หนูไม่ได้คิดอะไรมากกว่าผลการตรวจจะเป็นอย่างไร จน
กระทั่งหนึ่งสัปดาห์ถัดมา อาจารย์สุดาโทรมาหาหนู

"ออย พี่มีเรื่องที่ต้องคุยกับแม่ในองต่วนเลยนะ"

"ทำไมหรือคะ" หนูงงว่าทำไมอาจารย์ต้องทำเสียงเหมื่อน
ตกใจอะไรขนาดนั้น

แต่หนูก็ตกใจเช่นกันเมื่อได้รับคำตอบ

"กัผล EEG ของน้อง มัน positive⁴ ฉัเลยจำเป็นต้ง
คุยกับแม่ของน้อง เรื่องการร้การษาโรคลมชักค้ะ"

บพาสรู้ป

อาการชักไมใช่เพียงแค่ชักกระตุก หมดสติเหมือนคน
ทัวไปเง้าใจ แต่มีอาการหลายแบบ ใ้สังเกทว่าอาการเหมือ
จำไมได้ชั่ววูบ เป็นป่อยจนมีผลต่อการเรียนรู้ จากเรียนแกงเป็น
เรียนตก การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองเพือหาว่ามีหลักฐานการชัก
หรือไม้อาจตรวจไม่พบในครั้งแรก ต้งทำหลายครั้ง ใ้หลาย
พาคณิคิฉิงจะพบ

¹ Absence seizure :การชักแบบนึ่งเหมือ

² EEG : (electroencephalography) การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง

³ Hyperventilation : ในกาตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง จะมีการกระตุ้นใ้ชัก
โดยใ้คนใ้หายใจเข้าออกสิ้ๆ เร็วๆ

⁴ Positive: ในที่นี้คือ พบความผิดปกติ

๒1 สิงหาคม ๒๕๕๔

๒๐:14

ลมชัก... ก็กับการเป็นนักศึกษาชั้นคลินิก

การเรียนแพทยในปี 4 ซึ่งเป็นปีที่รุ่นพี่บอกต่อๆกันมา
ว่าเป็นปีที่หนักที่สุดแล้ว เพราะต้องปรับตัวอย่างมาก ทั้งต้อง
รีบตื่นเช้ามาราวด์วอร์ล^๑ เรียน Lecture^๒ วิชา case^๓ ชักประวัติ
ตรวจร่างกายคนไข้ เขียนรายงาน ออก OPD^๔ เข้า OR^๕ อยู่
เวรจนดึก ยิ่งช่วงสอบก็ต้องอ่านหนังสือหนัก เรียกได้ว่าแทบ
จะไม่มีเวลาพักเลย ความรับผิดชอบต่อตนเอง และต่อคนไข้
ก็มากขึ้น ไม่เหมือนตอนอยู่ชั้น preclinic^๖ ที่ยังไม่ได้เจอ
คนไข้จริง เรียนบ้างไม่เรียนบ้างก็ได้ แถบบางวิชายังมีแกะเทป
ที่เพื่อนทำให้อ่านอีก (แต่ถ้าไม่มีเหตุจำเป็นจริงๆ ปกติหนูก็ไม่
โดดเรียนนะคะ)

สำหรับหนูแล้ว มันอาจจะยากกว่าคนอื่นอีกหลายเท่า
เพราะนอกจากจะต้องปรับตัวกับการเรียน ยังต้องปรับตัวกับ
โรคลมชัก ซึ่งแม้ว่าอาจจะเคยมีอาการมาบ้างแล้ว แต่มันก็ไม่เคย
เป็นอุปสรรคขนาดนี้

หนูขึ้นกองสัปดาห์แรกเป็นกองแรก ซึ่งก็ถือว่าเป็นกองที่
หนักพอสมควร บางวันต้องราวด์คนไข้เกือบร้อยเตียง เริ่มราว
ด์ตั้งแต่หกโมงครึ่ง เสรีจเกือบเที่ยงก็มี ช่วงนั้นเป็นช่วงที่หนูมี
ปัญหาที่สุดเลขที่ว่าได้ วันแรกที่หนูขึ้นกองสัปดาห์ อาจารย์ได้นัด

ขนุกกับผู้ปกครองออกไปพบ และได้แจ้งให้ทราบเกี่ยวกับเรื่องผล EEG⁷ ที่พบความผิดปกติเพียงเล็กน้อย อาจารย์จึงชักประวัติเพิ่มเติม แต่ยังไม่ได้เริ่มให้ยา เพราะยากันชักมี side effect⁸ ค่อนข้างเยอะ จึงสั่งเอกซเรย์ไปก่อนและให้ไปตรวจ MRI⁹

พอเรียนไปสักพักก็เริ่มหนักขึ้น โดยเฉพาะ OR และ ward work¹⁰ ซึ่งของศัลยก็ถือว่าเยอะที่สุด เพราะต้องทำผลตาม lab¹¹ บางทีก็เข้าไปช่วยอาจารย์ผ่าตัดอยู่หลายชั่วโมง ที่หนักที่สุดคือรู้สึกว่าตัวเองมีอาการมากขึ้นเรื่อย ๆ มีเพื่อนบางคนสังเกตเห็น แต่บางครั้งอาการก็ไม่ชัดเจน และอาการก็ไม่เหมือนลมชักที่คนทั่วไปรู้จักกัน ทำให้โดนพี่ resident¹² พี่ extern¹³ ว่าปอຍ ๆ ว่าพี่สั่งให้ทำงานก็ไม่ค่อยทำ หรือทำงานช้า เคยเดินชนรุ่นพี่โดยไม่รู้ตัว แล้วพี่ก็เข้าใจผิดว่าชนแล้วไม่ขอโทษ บางทีก็เดินไปที่อื่นระแยะ หรือมีพยาบาลทักว่าหมอเดินหาอะไรอยู่หรือเปล่า เห็นเดินไปเดินมาหลายรอบแล้ว มีญาติคนไข้เคยบอกว่าขนุกดลิฟต์ลงชั้นล่าง แต่พอลิฟต์เปิดก็ขึ้นเหมือนนั่ง ไม่เข้าไปในลิฟต์ ขนุกมีอาการปอຍมาก ทั้งเวลาช่วยอาจารย์ผ่าตัด ทั้งเวลาชักประวัติคนไข้ ทำให้ได้ข้อมูลไม่ครบ

ตอนนั้นทั้งเหนื่อยและเครียดมาก ๆ สิ่งที่คิดในใจตอนนั้นคือ ขนุกานไม่ไหวแล้ว อาจารย์ช่วยทำอะไรสักอย่างให้ขนุกได้ไหมคะ ขนุกจะได้รู้ว่าขนุกเป็นอะไร และควรทำอย่างไรต่อ

ขนุกเลยไปปรึกษาอาจารย์อีกครั้ง อาจารย์ดู MRI แล้วไม่มีความผิดปกติที่เห็นได้ชัดเจน จึงแนะนำให้ไปตรวจ EEG

อีกครั้ง ซึ่งผมก็อาจจะถามกลับด้วยความที่อารมณ์เสียว่าผมต้อง
ตรวจอีกทีรอบคะ จึงจะ rule out¹⁴ ได้เสียที

วันที่ 4 เมษายน หลังจากเสร็จ case ใน OR
เรียบร้อย ผมได้มาตรวจ EEG เป็นรอบที่ 3 วันนั้นเหนื่อย
มาก คืนก่อนหน้านั้นก็นอนดึก แต่ตอนมาตรวจก็รู้สึกว่าจะไม่
เห็นมีอะไรต่างจาก ๒ ครั้งที่ผ่านมา

หลังจากนั้น 1 สัปดาห์ ผมจึงได้รู้ว่า ผลที่ออกมาต่าง
กันอย่างไร ผมและอาจารย์ได้เห็นคลื่นสมองของผมที่ได้บันทึก
ไว้ พร้อมๆกัน แต่สิ่งที่ผมเห็นทำให้ผมถึงกับช็อก แม้ว่าผมจะ
อ่านผลไม่เป็น แต่จากข้อมูลที่เคยกันคร่ำมา ก็พอจะมองออกว่า
คลื่นสมองแบบนี้ไม่ปกติแน่ๆ ที่สำคัญคือ พบคลื่นผิดปกติมาก
เสียด้วย

แม้ว่าจะรู้ว่ามีอาการอยู่บ่อยๆ ผมก็ยังแทบจะไม่เชื่อว่า
ผมเป็นลมชักจริงๆหรือนี่

อาจารย์บอกว่าถ้าเป็นมากจนตอนนี้ควรจะรักษาด้วยยากัน
ชักได้แล้ว อาจารย์ใช้เวลาผมตัดสินใจ และคุยกับผู้ปกครองก่อน
อีก 1 สัปดาห์ค่อยมาคุยกันอีกทีว่าต้องการเริ่มทานยาเลยหรือไม่

โชคร้ายที่สัปดาห์นั้นเป็นช่วงสงกรานต์พอดี ปรึกษากับแม่
ไม่อยู่บ้าน ไปเยี่ยมอากงที่สุราษฎร์ วันหยุดยาว ๕ วันติดกัน
ที่ผมต้องไปราวต์ทุกเช้า ราวต์เสร็จก็กลับบ้าน นอนคิดอยู่คนเดียว
วนเวียนอยู่เรื่องเดิมๆ ยังตกใจกับข่าวที่ได้รับ และเริ่มคิดว่า
จะเรียนต่อไปในไหน จะอยู่อย่างไร ปรึกษากับแม่จะรับได้ไหม
และสิ่งต่างๆที่จะตามมาในอนาคตจะเป็นอย่างไร

จากที่เคยเรียนวิธีการแจ้งข่าวร้ายแก่ผู้ป่วยมา ตอนนั้น
เข้าใจเลยว่า ความรู้สึก shock & denial¹⁵ เป็นอย่างไร
ส่งผลกระทบต่อป็นไปเป็นปีที่เนิ่นนานที่สุด เครียดที่สุด นอนร้องไห้ทุกวัน
อยู่ที่หอคนเดียวทั้งวันทั้งคืน เพราะจับรถก็ไม่ได้ ออกไปไหน
ไม่ได้ ไม่ได้คุยกับใคร case ก็ไม่มีให้รับ ยิ่งดีหน่อยที่ช่วง
หลังมีเคลสให้รับ การได้ไปดูแลและคุยกับคนไข้ก็ช่วยคลายเหงา
ลงได้บ้าง

หนูตัดสินใจว่าจะเริ่มรักษาด้วยยากันชัก เพราะถ้าให้อยู่
แบบเดิม อย่างไม่รู้ก็คงไม่ไหว แต่ก็ทำให้หนูต้องเจอกับปัญหา
จาก side effect ของยา หนูต้องต่อสู้กับความง่วง ความรู้สึก
เหนื่อยล้าเป็นอย่างมาก ยิ่งพอเพิ่มยา หนูก็ง่วงจนไปราวตัวออร์ต
ไม่ทัน เขียนรายงานไม่เสร็จ ผมงก็เริ่มง่วง น้ำหนักก็ขึ้น บางที
ก็โดนเพื่อนล้อ ยิ่งเครียด อากาถึงแม้จะน้อยลงแต่ก็ยังไม่หาย
ไป พยายามบอกตัวเองให้อดทนให้มากที่สุด ช่วงหลังๆ อากา
ง่วงเริ่มน้อยลงแต่ยังรู้สึกว่าการคิดช้า ความจำสั้น จำอะไรไม่
ค่อยได้ บางครั้งก็ต้องขึ้นรายงานเลขต้องขุดยาเอง ก็รู้สึกดีที่
รายงานเสร็จ แต่เย็นวันนั้น หนูก็เกือบถูกรถชน เพราะไปยืน
เหม่ออยู่กลางถนนขณะเดินกลับบ้าน

การเรียนศัลยกรรมก็ผ่านไปอย่างทุลักทุเล หนูก็ได้พยายาม
ทำให้ดีที่สุดแล้ว สุดท้ายก็ยังเหลือ MCQ¹⁶, Essay¹⁷ ที่หนูยังไม่
สอบไม่ผ่าน

ตอนที่ฉันอยู่กรุงเทพฯ—นรีเวช ก็รู้สึกดีมากขึ้น อาจจะเป็นเพราะว่าพอปรับตัวได้บ้าง และงานไม่หนักเท่าสมัยที่สำคัญ คืออาจารย์ทั้งภาควิชาวิจัยปัญหาและดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี ช่วงแรกๆฉันก็ไม่ค่อยชอบที่จะโดนอาจารย์ทักบ่อยๆเวลานั่งไปทำงานที่บางทีก็ไม่ได้มีอาการรัก ไม่ชอบที่มีใครมาถามเกี่ยวกับอาการ บางทีรู้สึกที่เราไม่เหมือนคนอื่น และเป็นตัวปัญหา แต่อาจารย์ก็ให้ทำหัตถการและสอนฉันไม่ต่างจากเพื่อนคนอื่น ๆ ตอนที่ฉันเลยชั้นแล้วเวลามีคนทักเรื่องนี้ ฉันกล้าที่จะขออาจารย์ทำหัตถการต่างๆ โดยอาจารย์ให้พี่หรือเพื่อนเข้ามาช่วยถ้าเกิดฉันมีอาการขณะนั้น ล่าสุด อาจารย์ได้ขอให้ฉันเล่นไวโอลิน ให้อาจารย์ฟังระหว่างรับปรึกษาอาการในงานประชุมภาควิชา ทั้งๆที่ก่อนหน้านี้ฉันไม่ได้ขึ้นแสดงดนตรีมานาน เพราะกลัวจะชักระหว่างเล่น และเคยมีคนทักฉันว่าเล่นดนตรีแล้วอยู่ๆก็หยุดเล่น แต่ครั้งนี้ ฉันจะลองดูค่ะ

บนเวที ฉันได้กล่าวก่อนแสดงไว้ว่า "ถ้าฉันเล่นแล้วหยุดไป ไม่ใช่ความผิดพลาดทางเทคนิคนะคะ แต่ฉันจะพยายามเล่นใหม่อีกรอบเลยละกัน เพราะบางทีหลังจากชักรุนๆก็ทำอะไรไม่ได้ไปช่วงหนึ่ง ฉันจะทำได้ที่สุดนะคะ" แต่สุดท้ายงานวันนั้นก็ผ่านไปได้ดี เสียใจจากไวโอลินคันเก่า ยังคงหวานเหมือนครั้งสุดท้ายที่ฉันได้แสดงบนเวที เมื่อสามปีที่แล้ว

ฉันต้องขอบคุณอาจารย์ และฝ่ายวิชาการที่ได้ช่วยประสานงานกับภาควิชาสูติ-นรีเวช และต้องขอบคุณอาจารย์

ภาควิชานี้ ที่ทำให้ผมรู้สึกว่ ลมชักเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผม แต่ที่ไม่ได้ทำให้ผมต้องไปกว่าคนอื่น? เพียงแต่ผมต้องระมัดระวังตนเองให้มาก อย่างพยายามลืมว่าตนเองเป็นลมชักอยู่ แต่ให้รู้ว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไร ให้ควบคุมอาการได้มากที่สุด และอยู่กับมันให้ได้ได้อย่างมีความสุข

บทสรุป

ก่อนจะรู้ว่า เป็นโรคลมชัก ก็ต้องใช้เวลาค้นหาหลักฐานสนับสนุน ทำให้ทุกคนใจจากอาการชักและความบกพร่องทางการเรียนรู้ ผมไม่ลืมนึกได้ว่า ครั้นรู้ว่า เป็นโรคลมชักต้องใช้เวลาคำใจยอมรับและเผชิญกับผลข้างเคียงจากยากันชัก เช่น ง่วง ทำอะไรช้าลง ถ้าคนรอบข้างเข้าใจและยอมรับแล้วให้โอกาส จะช่วยให้คนป่วยจัดการปัญหาได้ เผชิญกับความเจ็บป่วยได้ดียิ่งขึ้น

¹ ราวด์วอร์ด : ในภาษาอังกฤษจะใช้คำว่า ward round คือการดูแลคนไข้ในหอผู้ป่วยเป็นรอบ ปกติจะมีรอบเช้าและเย็น เดินดูและตรวจที่ละเตียงว่าวันนี้คนไข้มีอาการอย่างไรบ้าง

² Lecture : การเรียนในห้องเรียน

³ รับ case : การรับผู้ป่วยใหม่ นักศึกษาแพทย์ทุกคนจะได้รับมอบหมายให้รับผู้ป่วยอยู่ในความรับผิดชอบ โดยมีหน้าที่ติดตามดูแลผู้ป่วยขณะผู้ป่วยนอนรักษาในหอผู้ป่วย

⁴ OPD : outpatient department ห้องตรวจ

⁵ OR : operation room ห้องผ่าตัด

- 6 Preclinic : การเรียนแพทย์ในชั้น ปี ๑-๓ คือชั้นปีที่ยังไม่ได้เรียน
ในโรงพยาบาล จะเรียนเนื้อหาที่เป็นพื้นฐานในการเรียนในชั้นคลินิก เช่น
กายวิภาคศาสตร์ เภสัชวิทยา สรีรวิทยา
- 7 EEG : (electroencephalography) การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง
- 8 Side effect : ผลข้างเคียง
- 9 MRI : magnetic resonance imaging การตรวจโดยใช้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า
- 10 Ward work : งานที่ต้องทำในหอผู้ป่วย เช่น ซักประวัติ บันทึกข้อมูลลงใน
แฟ้มประวัติ
- 11 Lab : Laboratory ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ
- 12 Resident : แพทย์ประจำบ้าน
- 13 Extern : นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 6
- 14 Rule out : ตัดโรคบางโรคออก โดยปกติเวลาผู้ป่วยมาพบแพทย์ด้วยอาการ
ต่างๆ เมื่อซักประวัติ ตรวจร่างกายแล้ว แพทย์จะต้องประเมินว่าผู้ป่วยเป็น
โรคใดได้บ้าง จึงต้องมีการส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการเพิ่ม ซึ่งพอได้ผลออก
มาแล้ว ถ้าไม่เหมือนโรคใดก็จะทำให้วินิจฉัยแยกโรคนั้นออกไปได้
- 15 Shock&denial : การตอบสนองในระยะแรกหลังจากที่ได้ทราบข่าวร้าย
- 16 MCQ : multiple choice question ข้อสอบแบบข้อมีตัวเลือก
- 17 Essay : ข้อสอบเขียนแบบขาว

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔

๑:๒๐

ณ ห้องประชุมที่ฝ่ายวิชาการ อาจารย์ธงชัยเดินมาหนึ่ง
ที่หัวโต๊ะ ซึ่งผมได้นั่งรออยู่ก่อนแล้ว อาจารย์สมศักดิ์นั่งอยู่ตรง
ข้ามผม ถัดมาคืออาจารย์โนมพิลาศ หัวหน้าฝ่ายวิชาการภาควิชา
สุตินิกวีเวช และอาจารย์จรัสยุทธ อาจารย์ที่ปรึกษาของผม

อาจารย์คุยกันด้วยท่าทางที่ดูสบายๆ แต่ในใจผมกลับ
รู้สึกเครียดเหลือเกิน

หลังจากที่วันนี้ ผมได้ทราบมาว่า คณะนสอกลางภาค
ของผมไม่ติดนัก เพราะผมมีอาการชักกระตุกสอง และอาการชัก
ของผมยังคงควบคุมได้ไม่ดี ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ทั้งเรียน
เนื้อหาไม่ต่อเนื่องกัน ทั้งต้องทนผลข้างเคียงของยาที่ทำให้ง่วง
งงงงจำเป็นต้องหยุดยาเองบ่อยๆ เนื่องจากอ่านหนังสือไม่ทัน
อาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผมให้ความเห็น
ตรงกันว่า ผมควรลาพักการเรียนเพื่อให้อาการดีขึ้น
ก่อนที่จะกลับมาเรียนใหม่ให้ได้โดยมีประสิทธิภาพ

ผมเคารพในความเห็นของอาจารย์ และผมตัดสินใจ
ทำตามนั้น แต่ในตอนที่แรก สิ่งที่ผมกลัวคือการบอกข่าวกับแม่
อาจารย์สมศักดิ์ได้คุยกับผมต่อเป็นการส่วนตัว ซึ่งอาจารย์ก็ได้
สละเวลาเล่าประสบการณ์มากมายให้ผมฟัง

ก่อนกลับ อาจารย์ได้บอกฉันว่า อาจารย์ได้เห็นอาการ
ของหนูแล้วละ (ซึ่งหนูเองก็ยังไม่ทราบว่าเมื่อไหร่)

คืนนี้หนูนอนไม่หลับเลยคะอาจารย์ ทั้งๆที่หนูกินยาแล้ว
ร่วงแล้ว แต่มีเรื่องในใจคิดมากมาย จนโทษด้วยนะคะที่วันนี้รบกวน
อาจารย์นานไปหน่อย และต้องขอขอบคุณอาจารย์ อ.จรัชย์ อ.ผลอด
อ.พีค ที่สละเวลา来帮助หนูแก้ปัญหา

หนูคิดว่าหนูรับได้กับเรื่องนี้คะ แต่คุยกับอาจารย์เสิร์ฟก็
ยังเข้าไปรบกวนใจคนดีขง หนูพยายามเข้มแข็งมาตลอด ที่ผ่าน
มาหนูเจอปัญหามากมาย แต่หนูไม่เคยร้องไห้ให้ใครเห็นเลย

คิดไปก็เสียตากับสิ่งที่ผ่านมา ในที่นี้หนูหมายความว่า
การที่หนูต้องเครียด อดนอน ไม่กินยา พยายามทำอะไรให้
ได้เท่าเพื่อน เพื่อให้ได้คะแนน ให้เรียนผ่าน ทั้งๆที่มีนักทำให้
ตัวหนูเองแย่ลง และคะแนนที่ออกมาที่ไม่ได้มากจึ้นเลย เวลาที่
หนูมีอาการเพราะ หยุดยาเองบ้าง ลืมกินบ้าง หนูมักจะโดนว่า
เสมอ (โดยเฉพาะแม่ อาจารย์หลายคนท่าน และรุ่นพี่) และหนูก็
สารภาพตามตรงกับอาจารย์ทุกครั้ง แต่อาจารย์ไม่เคยว่าหนูสักคำ
แล้วบอกว่า "อาจารย์เข้าใจหนูนะ" ได้ยินคำนี้แล้วหนูรู้สึกผิดยิ่ง
กว่าโดนว่าเสียอีก และทำให้หนูรู้สึกที่ไม่อยาก หยุด ยาเองอีก
เลยคะ

และที่สำคัญ หนูได้คุยกับป้าแล้วนะคะ

ตอนที่หนูโทรไปหาแม่ สรุปลว่าแม่ยังไม่ไปกรุงเก่าเลยคะ
แม่บอกว่าไปพู่นี่เช้า ป้าเลยได้ยินเสียงแม่คุยกับหนูคะ พอป้า

รู้แล้ว ก็อย่างทีอาจารย์บอกคุณเลย พี่บอกว่ายังงี้ก็ได้แล้วแต่
คุณ ส่วนแม่ก็ส่งไปสนุนไปทางลาพักการเรียนค่ะ ตอนนี้อยู่กับ
แม่เข้าใจเหตุผลของอาจารย์แล้วนะคะ

สี่เดือนที่ผ่านมามีอะไรที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของคุณมากมาย
แม้ว่ามันจะยากลำบาก แต่คุณก็คิดว่ามันเป็นประสบการณ์ที่ดี
และสอนคุณหลายอย่าง

ไม่นานเชื่อว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจาก คำถามเดียว ของ
อ.สุธา อาทิว่าตัวเอง ผ่ากส่งข่าวให้ อ.สุธาด้วยนะ
ครอบครัวของอาจารย์สนิทกับครอบครัวคุณมานานแล้ว พี่เป็น
คนทำให้อาจารย์ได้เรียนแพทย์ และได้ไปเรียนต่อเมืองนอก
อาจารย์ก็เหมือนพี่สาวคนโตของคุณ และได้ช่วยคุณในหลายๆ
เรื่อง ผ่ากบอกขอบคุณอาจารย์ที่พาคุณเดินมาถูกทาง ไม่งั้นคุณ
ก็คงยังแก้ปัญหาไม่ได้ตรงจุดหรอกค่ะ

หลังจากนี้ คุณก็ไม่ทราบว่าพี่กับแม่จะวางแผนชีวิตให้
คุณยังไง และตัวคุณเองจะเป็นอย่างไร

เปิดคีย์บอร์ด เล่นเพลง Que Sera Sera แล้ว คุณก็
ร้องในอีกรอบ และคุณไม่อยากจะตั้งความหวังว่าทุกอย่าง
จะดีดังใจนะ ะไรจะเกิด มันก็ท้องเกิด แต่เราตั้งใจ ทำทุกวันให้
ดีที่สุด และที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ก็ดีกว่าเดิมแล้ว อยู่น้อย เวลา
ใน 1 วันของคุณ มันก็มากขึ้น คุณสัญญา ว่าคุณจะพยายาม
รักษาตัวเองให้ดีที่สุดนะคะ

บทสรุป

เมื่อผู้ป่วยโรคลมชักมาถึงจุดเปลี่ยนแปลงของชีวิตโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน ไม่ได้เตรียมใจที่ต่อลาพักการเรื้อรเพราะป่วยด้วยโรคลมชัก ซึ่งส่งผลให้เรื้อรไม่สู้เรื่อง ทำข้อสอบไม่ได้ ปฏิบัติงานตามตนเองคือ เศร้า ผิดหวัง เสียใจและกังวล สิ่งที่จะช่วยให้ผู้ป่วยดีขึ้นคือญาติสนิทมิตรสหายรวมทั้งครู อาจารย์ ที่เข้าใจ ขอมรับ ใจกว้างใจ ผู้ป่วยก็จะสู้สู้ได้ดีและผ่านช่วงนี้ไปได้

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔

๒๑ : ๓๐

วันนี้ แม่มาจับรถมารับลูกกลับบ้านจากคณะ แม่ทักทายลูก
ด้วยสีหน้ายิ้มแย้มเช่นเคย

"วันนี้ลูกได้ทำอะไรมาบ้าง"

"ตอนเช้าไปออก OPD Family Planning' ตอนบ่าย
ได้ไปช่วยอาจารย์สอนแล็บการรอสีให้น้องๆมาค่ะ" ลูกตอบอย่าง
ร่าเริง

"ดีแล้ว ทำอะไรก็ได้ที่ทำให้ลูกมีความสุข" แม่ตอบ "แม่
รู้แล้วล่ะว่าทำไมมอชถึงต้องมาเป็นแบบนี้"

รอยยิ้มบนใบหน้าของลูกเปลี่ยนเป็นสีหน้าจริงจังขึ้นมา
ทันที

"แม่คิดว่า โรคซึมเศร้าของลูก เกิดจาก chronic stress^๓
แม่รู้สึกว่าการที่ลูกเครียดมาตั้งแต่จบ ม.๖ แล้วลูกก็เครียดสะสมมา
เรื่อยๆโดยไม่รู้ตัว ลูกไม่เคยเล่าให้ใครฟังเลย" แม่เล่าทั้งน้ำตา
"เพราะลูกเข้มแข็งเกินไป"

ลูกดึงกับอึ้งไปชั่วขณะ รู้สึกเหมือนจะร้องไห้ แต่ลูก
ก็ไม่ได้แต่เก็บความรู้สึกเอาไว้

"ที่ผ่านๆมา ไม่ว่า จะมีเรื่องอะไรเข้ามาในชีวิต ลูกแทบ
จะไม่บอกพี่กับแม่เลย เพราะกลัวว่าพี่กับแม่จะไม่สบายใจ หลาย
ครั้งที่พี่พยายามผลักดันให้ลูกเรียน และลูกรู้สึกกดดันสักแค่ไหน"

ไฉน หนูก็ไม่เคยป่น บางทีหนูก็ไม่พูดอะไรเลยด้วยซ้ำ ป้าเลย
ทำอย่างนี้กับหนูมาเรื่อย ๆ หนูยิ่งเครียด การเรียนยิ่งแย่ลง ป้า
ก็พยายามสรรหาความรู้มากมายมาให้หนู ทั้งที่หนูเองก็รับไม่
ไหวแล้ว แต่ทำไมหนูไม่เคยไว้วางใจ ไม่เคยเถียงสักครั้ง บางอย่าง
ลูกก็แสดงออกบ้างได้ไฉน ให้ป้ารู้ว่าหนูเครียด แม่ไม่ยอม
เห็นลูกเป็นแบบนั้นอีกแล้ว"

จริงอย่างที่แม่ว่า แม่รู้เรื่องนี้ได้ยังไง สิ่งที่เกิดขึ้น
อยู่ในใจหนูมานาน ตอนนั้นแม่ค้นหามันเจอแล้วหรือ

หนูนึกถึงคำพูดของเพื่อนเก่าของหนูคนหนึ่ง เธอสนิทกับ
หนูมาก สมัยเรียน ม.ปลาย ตอนนั้นเพื่อนในกลุ่มจะชอบชวน
กันไปเดินเล่นหลังเลิกเรียน ไปนั่งคุยกันอยู่ร้านนมด้วยกันบ่อย ๆ
มีเพียงคนเดียวเท่านั้นที่ไม่ค่อยได้ไปกับเพื่อน ตอนเย็นถ้า
ไม่ไปเรียนพิเศษ ก็กลับบ้านมาอ่านหนังสือ นาน ๆ ก็จะได้ไป
กับเพื่อนสักครั้ง ถ้าขอแม่ได้ หรือป้าไม่อยู่

เพื่อนคนนี้ก็รู้เรื่องราวในครอบครัวของหนูพอสมควร
ครั้งหนึ่ง เธอเคยถามหนูว่า

"เธออยู่แบบนี้ เธอไม่เครียดตายหรือ"

"คงไม่มี เราชินแล้วละ"

"ระวังนะ ถ้าเธอยังอยู่แบบนี้อย่าไป โดยไม่พูดอะไรให้
ป้าเธอรู้เลย สักวันเธอต้องระเบิดแน่"

ถึงหนูจะรู้ว่าป้าเห็นว่าการไปเที่ยวเล่น ดูหนัง กินข้าว
กับเพื่อนเป็นเรื่องไร้สาระ แต่หนูก็ไม่เคยขอป้าเลยสักคำ

ก่อนหน้านี้อาจจะเคยขออนุญาตครั้ง แต่พอปีอนุญาตก็รู้ว่าปีไม่
ค่อยชอบ ถ้าฉันขออนุญาตบ้านให้ปีสบายใจก็ได้

พอฉันเข้ามาหาวิทยาลัย ฉันก็พยายามขอปีกับแม่มา
อยู่ขอให้ได้ เพื่อไม่ให้ฉันได้ทำอะไรที่อยากทำบ้าง ฉันได้ทำ
กิจกรรมมากมาย ทั้งร้องเพลงประสานเสียง เล่นดนตรี ละคร
คณะ เป็นประธานชมรมเต้น ซ้อมการแสดงให้รุ่นน้อง และอีก
หลายอย่างที่ฉันรู้ว่า ถ้าฉันบอกปีแล้ว ปีต้องไม่พอใจแน่
ฉันเลยคิดว่าไม่บอกดีกว่า แต่ในใจก็ยังรู้สึกผิดอยู่ดี

ปกติฉันจะกลับบ้านทุกวันเสาร์ อาทิตย์ ฉันก็ต้องอ่าน
หนังสือ ซึ่งที่จริงมันก็เป็นหน้าที่อยู่แล้ว แต่ก็ไม่ใช่ว่าวันที่ฉัน
ไปเรียน ฉันจะไม่อ่านเลย และฉันไม่ชอบให้ใครมาคุมฉันอ่าน
หนังสือ แต่พอหน้าปี ฉันก็ต้องอ่าน แม่จะไม่รู้สึกสบายใจเท่า
การอ่านคนเดียว แต่อย่างน้อยก็ทำให้ปีมีความสุข

บางครั้ง ถ้าฉันเกิดมีกิจกรรมช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ แล้ว
ฉันจะไปทำกิจกรรม ปีจะไม่พอใจเป็นอย่างมาก คิดว่าฉันเอา
เวลาไปทุ่มเทให้กิจกรรมมากเกินไป

ชีวิตช่วงที่ฉันเรียนมหาวิทยาลัยจึงเหมือนมี ๒ ด้าน
การเรียนแพทยซึ่งต้องเรียนหนักอยู่แล้ว ฉันรู้สึกว่ามันหนักมาก
จนเมื่อต้องอยู่บนความคาดหวังและความกดดันจากครอบครัว ฉัน
เลยพยายามหาทางออกโดยการทำกิจกรรมอื่นๆ ซึ่งทำให้ฉันมี
ความสุขเฉพาะช่วงที่ทำกิจกรรมนั้น พอกลับบ้านไป ก็ยังรู้สึกแ่
กว่าเดิม เพราะโดนป่นปรี่ว่าเอาเวลาไปทำเรื่องไม่เป็นเรื่อง

ยิ่งเครียดก็ยิ่งหาทางออกโดยวิธีเดิมๆ และก็ยิ่งเกิดปัญหากับป่าเขมือนเดิม จนครั้งหนึ่งเริ่มรู้สึกว่ไม่ไหวแล้ว จึงตัดชีวิตอีกด้านออกไปให้หมด ด้านที่มีแต่ความร่ำเร่งสดใส่ ให้เหลือด้านเดียว ด้านที่ป่าต้องการให้ฉันเป็น

เอาใจเอากัน ลองดูสักตั้ง จะเป็นไรไป ฉันใช้เวลาตั้งแต่หลังปีใหม่ที่ผ่านมากับการเขียนเพียงอย่างเดียว เพื่อเตรียมสอบ NL^๓ และเขียนชั้นคลินิก เหลือเวลาไปเขียนต้นเพียงอาทิตย์ละชั่วโมงครึ่ง ซึ่งก็เป็นวันเดียวที่ฉันได้ออกกำลังภายในหนึ่งสัปดาห์

ช่วงก่อนสอบ NL เป็นช่วงที่ฉันทุ่มเทกับการอ่านหนังสือมาก วันๆแทบจะไม่กินไม่นอน ฉันไม่เคยแสดงความเหนื่อยเหนื่อยออกมาให้ใครเห็น แต่ความเครียดที่สะสมเพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ ทำให้ฉันเริ่มรู้สึกว่ เวลาบางช่วงของฉัน มันหายไปโดยที่ฉันไม่ทราบว่าหายไปได้อย่างไร

หลังเปิดเทอมขึ้นชั้นคลินิกเพียงหนึ่งสัปดาห์ ฉันก็ทราบว่าสอบไม่ผ่าน NL และหลังจากนั้นไม่นาน ก็ได้ทราบว่าฉันเป็นลมชัก

ฉันไม่เคยคิดเลยว่า ทั้งการที่ได้ทราบว่าป่วย การปรับตัวในการเขียนชั้นคลินิก และการปรับตัวกับโรคประจำตัวที่ไม่เคยรู้มาก่อน ในเวลาพร้อมๆกัน มันจะยากขนาดนี้ การเขียนที่หนักมากขึ้น ต้องอยู่เวร ตื่นแต่เช้า แต่ฉันก็นอนดึกไม่ได้ ต้องทานยาประจำ ซึ่งยากี่ทำให้วังวนมีปัญหำในการเขียน บางครั้ง

จึงไม่ทานยา อาการก็ดีขึ้นมากขึ้น ยิ่งช่วงไหนเครียด ทำงานหนัก ก็ยังมีอาการอยู่เรื่อย ๆ แม้จะทานยาครบ การเวียนแสงทำงานไม่ค่อยมีประสิทธิภาพ โดนรุ่นพี่ว่า บางคนก็ไม่เชื่อ คิดว่าแกล้งทำ ทั้งยังมีความรู้สึกที่ว่าเราไม่เหมือนเพื่อน โดนเพื่อนล้อเวลาที่เพื่อนเห็นตอนที่มีอาการ พี่และแม่ก็ยังทำใจลำบากกับเรื่องนี้ ยิ่งทำให้พี่พยายามผลักดันจนหนักขึ้น เพื่อไม่ให้เวียนได้ทันเพื่อน

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นทำให้หนูรู้สึกว่ ความเหนื่อยยากเป็นสิ่งที่คุณต้องการมากที่สุดในขณะนี้ แม้จะโดดเดี่ยว แต่ก็สบายใจที่ไม่มีใครเห็นตอนที่มีอาการ หนูเริ่มแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน ๆ คุยกับพี่และแม่บ่อยลง เวลาว่างพยายามอ่านหนังสือ แต่พอจับหนังสือขึ้นมา ก็รู้สึกว่ไม่อยากอ่าน หนูไม่มีความสุขเลย บางทีหนูก็หนีมาเล่นไวโอลินอยู่คนเดียว ถ่ายทอดอารมณ์ผ่านเสียงไวโอลินแสนเศร้า ก็พอจะทำให้คลายเหงาได้บ้าง

หนูยังคงไปเวียนตั้งแต่สัปดาห์ละครั้งอยู่ ซึ่งก็ยังทำให้หนูมีความสุขได้เหมือนเดิม แต่พอกลับจากคลาส กลับสู่ชีวิตเดิม ๆ ความรู้สึกมันช่างต่างกันอย่างเหลือเกิน หลังจากนั้น หนูเลยรู้สึกไม่อยากไปเวียนแต่ันอีก

พอกลับมาบ้าน กะว่าจะหยิบเครื่องดนตรีสักชิ้นมาเล่นก่อนอ่านหนังสือ แต่ก็โดนพี่เบรกเสียก่อน

"ตอนนี้นั้นไม่ควรจะเอาเวลามาทุ่มเทากับของพวกนี้แล้ว"

ไม่เล่นก็ไม่เล่น หนูพินเฝ้าห้องนอน ลีอกประตู ไม่อยาก
เจอใครทั้งนั้น เหมมีอนกลายเป็นคนมีปัญญา รู้สึกแข็ง ไม่อยาก
อ่านหนังสือ ไม่อยากเล่นดนตรี หรือทำอะไรทั้งนั้น อยากอยู่
คนเดียวเงียบๆ ทั้งวันทั้งคืน

หนูรู้สึกว่าชีวิตเริ่มดำดิ่งสู่ช่วงแห่งความทุกข์ วันๆ ไม่มี
อะไรดีที่เกิดขึ้นในชีวิตเลย จนบางที่หนูก็รู้สึกไม่อยากมีชีวิตอยู่
ต่อไปอีก แต่หนูก็ไม่กล้าทำอะไรทั้งนั้น เพราะถ้าหนูจากโลกนี้
ไปแล้ว แม่หนูจะอยู่อย่างไร แม่เคยบอกว่าหนูคือสิ่งที่มีค่าที่สุด
ในชีวิตแม่ แม่พยายามมาหลายปี กว่าจะได้ลูกคนแรก และถึง
แม้ว่าปีนี้จะกอดันหนูแค่ไหน ปีนี้คงไม่อยากให้จุดจบของหนูเป็น
แบบนี้

หนูตัดสินใจอยู่ในโลกแห่งความเหงาต่อไป ทั้งใจจะเรี่ย
ใจให้จบ เพื่อครอบครัว และเพื่อคนอื่น

ชีวิตหนูตอนนี้ มันกลับกลายเป็น 2 ด้านเหมมีอนเดิม
แล้ว แต่มันเป็น 2 ด้าน ที่เหมมีอนไม่ใช่ตัวตนของหนูสักด้าน
หลายๆคนมักจะได้เห็นชีวิตของหนูเพียงด้านเดียว ทุกคนต่าง
บอกว่าหนูก็มีความสุขดี มีเพียงหนูเท่านั้น เมื่อเวลาอยู่คนเดียว
ก็เหมมีอนอยู่ในด้านที่มีตัวตน

หนูยิ้มให้กับคนอื่นอยู่ตลอดเวลา แต่หนูไม่เคยยิ้มให้ตัวเอง
เลย

มานั่งคิดอีกที สิ่งที่ไม่พูดอาจจะจริงก็ได้ อากาที่มากขึ้น
สัมพันธ์กับความเก็บกดที่เพิ่มขึ้นทุกวัน

ตั้งแต่มีอาการครั้งแรกตอน ๗.5 จนถึง ๗.6 เท่าที่จำได้
มีเหตุการณ์ที่น่าจะเกิดจากอาการนี้ เพียง 3-4 ครั้ง

ปี 1 หนูเคยถูกเพื่อนทักตอนอ่านสมุดจด lecture⁴ ว่า
เขมือนเนื้อขาหายไปบางช่วง และเคยมีเพื่อนทักหนู แต่หนูไม่
ตอบ เพื่อนก็คิดว่าหนูขี้ขี้ และโกรธหนูไปเลย (ซึ่งเรื่องนี้หนูก็
เพิ่งทราบจากเพื่อนเมื่อไม่นานมานี้)

ปี 2 เกิดอุบัติเหตุรถชนครั้งแรกในชีวิต โดยที่หนูเองก็
ไม่แน่ใจว่าเหตุการณ์เป็นอย่างไร ทั้งๆที่สติก็ยังมีอยู่ และสอบ
ติดตามหลายวิชา แต่ก็ยังผ่านมาได้ค่อนข้างเฉียดฉิว

ปี 3 หนูเรียนไม่รู้เรื่อง อ่านหนังสือไม่จบ สอบตก
4 วิชา สอบไม่ผ่าน comprehensive⁵ และ NL เพราะทำ
ข้อสอบไม่ทัน

ปี 4 หนูสอบตกไป 1 กอง และกองที่หนูกำลังเรียนอยู่
ในขณะนั้น หนูก็เรียนไม่ทัน ทำข้อสอบไม่ได้ และตัดสินใจลา
พักการเรียนไปแล้ว

เสียงของแม่ทำให้หนูตื่นจากภวังค์

"तोไปนี้ ถ้าป้าทำให้หนูเครียด หนูบอกป้าเลยนะ ไม่งั้น
แม่จะจัดการเอง เข้าใจไหม"

หนูรู้สึกกังวลกับคำพูดของแม่ หนูอาจจะรู้สึกว่ามันซึบเข้า
ปัญหาใหญ่กับชีวิตของหนูแล้ว มันจะใหญ่มากจึ้น เพราะมัน
จะทำให้ป้าและแม่ทะเลาะกันอีกหรือ

คำว่า "ระเบิด" ที่เพื่อนพ้องเคยเตือนไว้ ตอนนั้นพญูเข้าใจแล้วว่ามันหมายความว่าอย่างไร

บทบาทสรุป

ความเครียดมีผลต่อโรคลมชักและอารมณ์เศร้า ป่วยครั้ง¹ ที่ผู้ป่วยโรคลมชักจะมีความเครียดเรื้อรัง ทั้งปัจจัยภายนอก คือ ความกดดันจากความคาดหวังของพ่อแม่ การแข่งขันด้านการเรียน/การสอน การยอมรับจากเพื่อน และปัจจัยภายใน คือ การตัดสินใจเองว่าไม่ตีฟอ ไม่เห็นมีคนอื่น ไม่เป็นที่ยอมรับ ทำให้กดดันตัวเอง

ความเครียดสัมพันธ์กับความถี่ของการชักและความร่วมมือในการรับปรึกษา ยิงเครียด ยิงชักและไม่อยากทานยา

¹ Family planning : หน่วยงานแผนครอบครัว

² Chronic stress: ความเครียดสะสม

³ NL : การสอบ national license ซึ่งนักศึกษาแพทย์ต้องสอบให้ผ่านเพื่อ
ให้ได้ใบประกอบโรคศิลปะ

⁴ Lecture : การเรียนในห้องเรียน

⁵ Comprehensive : สอบรวมข้อ

๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔

๒๒:๓๐

หนูมา นั่งทบทวนอีกทีว่า ปัญหามันเกิดจากอะไร
หลังจากเริ่มไปนั่งสมาธิ ทบทวนสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น ก็รู้
ว่าปัญหาทั้งหมดไม่ได้เกิดจากพี่าหรือแม่ จากการเรียนแพทย์
ที่หนักขึ้น หรือจากโรคลมชักของหนู

ที่แท้ ทุกอย่างเกิดจาก "ใจ" ของหนูนั่นเอง

หนูพยายามเก็บความทุกข์เอาไว้ในใจมากมาย โดยที่ไม่
ยอมทิ้งมันไป ทั้งยังเอามาคิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า ยิ่งคิดวนไปเวียนมา
และปัญหาอื่นก็เข้ามาซ้ำเติม โดยที่ไม่คิดแก้ปัญหาเสียที ก่อให้เกิด
เกิดความเครียดสะสมมาเรื่อย ๆ จนถึงทุกวันนี้ อย่างที่เคยได้ยิน
เขาว่ากันว่า ป่วยกาย ไม่ทราบมาเท่าป่วยใจ

หนูไม่คิดว่าพี่าผิดเลย พี่าไม่รู้ต่างหาก ว่าหนูรู้สึกอย่างไร
ผิดที่หนูเองที่ไม่เคยพูดออกมาตรง ๆ พี่าแค่ทำสิ่งที่พี่าคิดว่าดี
ที่สุดสำหรับหนู โดยการยื่นมือเข้ามาช่วยแก้ไขในด้านการเรียน
ยิ่งหนูคะแนนไม่ดี พี่าก็พยายามช่วยหนูมากขึ้น โดยที่ไม่รู้เลยว่า
สิ่งที่พี่าพยายามทำอยู่มันมันบีบคั้นหนูจนเกินไปได้ แต่พี่าก็ทำไป
เพราะความรัก ไม่อยากเห็นลูกผิดหวังหรือล้มเหลว หวังจะให้ลูก
ประสบความสำเร็จ พี่ายังคงอยากเห็นรอยยิ้มแห่งความภาคภูมิใจ
ของหนู เหมือนเมื่อครั้งที่ได้รับรางวัลสอบแข่งขันคณิตศาสตร์
ชนะเลิศตอนอยู่ ม.ปลาย

เอาล่ะ ตอนนี้อนาคตต้องทำอะไรสักอย่างแล้ว เพื่อไขว้แก้
ปัญหานี้ให้ได้ อนาคตไม่ได้แสดงอารมณ์ออกมามากมายอย่างที่
แม่ว่า อนาคตจะไม่ยอมให้ความสัมพันธ์ในบ้านของอนาคตถูกหักอย่าง
แน่นอน

อนาคตรู้ว่าอนาคตเปลี่ยนความคิดใครไม่ได้ โดยเฉพาะป้าเจ้า
หลักการของอนาคต ที่นอกจากชีวิตจะมีแต่วิชาการแล้ว ยังไม่ใช่
ใครง่าย ๆ อีกด้วย ที่สำคัญคือ ป้าเหมมีอนจะไม่ค่อยเชื่อเท่าไร ว่า
อนาคตเป็นลมชักจริง ๆ เพราะเป็นโรคที่มองไม่เห็น จับต้องไม่ได้
ไม่เหมมีอนโรคทางศัลยกรรม ถึงตอนนี้อย่าจะเริ่มยอมรับได้แล้ว
แต่ป้าก็ยังเข้าใจว่าโรคที่อนาคตเป็นไม่ต่างอะไรกับการ "หลับใหล"
ซึ่งเกิดจากการนอนไม่พอ และคิดว่า แค่อนาคตนอนให้พอ ช่วงที่
ตื่นอยู่ก็อัดความรู้ใส่สมองให้เต็มที่ กินอาหารเสริมบำรุงสมอง
เสียหน่อย การเวียนของอนาคตน่าจะดีขึ้น

แต่โรคลมชัก ไม่ได้ถูกกระตุ้นด้วยการนอนไม่พอเพียง
อย่างเดียว ยังมีปัจจัยอีกหลายอย่างที่ก่อให้เกิดอาการได้ โดย
เฉพาะความเครียด ซึ่งเป็นสิ่งที่ป้าเอามาให้อนาคตอยู่ทุกวัน

อนาคตคิดออกแล้วว่า การที่จะแก้ปัญหานี้ได้ อย่างแรกเลย
คือต้องทำให้ป้าเข้าใจโรคลมชักให้ได้

บทสรุป

การวิเคราะห์ว่าทำไมเหตุความเครียดอยู่ที่ใดบ้าง จะช่วยชี้ให้เห็นทางออก สิ่งสำคัญต้องเริ่มจากตนเองก่อนเพราะเปลี่ยนแปลงได้ง่ายกว่าไปเปลี่ยนแปลงคนอื่น การเปิดเผยความในใจกับคนที่เรารักและไว้วางใจเป็นทางออกที่ดี ผู้ป่วยมีทั้งความรักและกลัวพ่อ ต้องแยกระหว่างความรักและความกลัว ถ้าทั้งสองอารมณ์มาด้วยกันมักจะเกิดความขัดแย้ง แต่ถ้าแยกจากกันใช้ความรักปลุกความกลัวออกจะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ-ลูกไม่มีกำแพงกัน

30 กรกฎาคม 2554

11 : 20

"เธอ อ่านอะไรอยู่ล่ะ"

หนูละสายตาจากหนังสือเล่มหนาหนักอึ้ง เบยหน้าจิ้มมอง
เจ้าของเสียงที่แสนคุ้นเคย เพื่อนสนิทของหนูถามด้วยความสงสัย
หลังจากที่หนูตัดสินใจพักการเรียนอย่างเป็นทางการแล้ว แต่
กลับมานั่งอ่านหนังสืออย่างจริงจังที่ห้องสมุด

หนูยิ้มให้เพื่อน พอลงพลิกหน้าปกหนังสือ Textbook
of Epilepsy^๑ ให้เพื่อนเห็น แล้วส่งสายตาไปยังกองหนังสือ
เล่มหนาอีก 3-4 เล่ม ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับลมชักทั้งหมด
เท่านี้เพื่อนหนูคงได้คำตอบแล้ว แต่ก็คงจะงงว่าทำไมต้อง
อ่านอะไรเยอะมากมายขนาดนี้

"อ่านเพื่อเอาไปอธิบายให้พี่าฟังนะ แต่อ่านยังกะจะไป
เรียนต่อ neuromed^๒ เลยว่ามัย"

เพื่อนคนนี้สนิทกับหนูมากและรู้เรื่องครอบครัวของหนูพอ
สมควร เขาคงเข้าใจในสิ่งที่หนูกำลังทำอยู่ จึงไม่ได้ถามอะไร
ต่ออีก

ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่นักศึกษาแพทย์ปี 4 จะต้องอธิบาย
เรื่องโรคลมชักให้อาจารย์แพทย์ระดับหัวหน้าภาควิชาศัลยกรรม
กระดูก ผู้ที่ทั้งมีความสามารถ เชี่ยวชาญในตนเอง และผ่าน
ประสบการณ์มามาก เพียงแต่อาจจะไม่ค่อยมีประสบการณ์ด้าน

การรักษาสัญญาผู้ป่วยลมชักเท่านั้น และที่สำคัญ อาจารย์ท่านนี้ใช้ใน
คุณประโยชน์ของตัวเองเสียด้วย

ที่จริงแล้วก็ไม่ใช่ว่าตนเองจะรู้อะไรไปมากกว่าป้า ยกเว้น
แต่ว่าได้เป็นคนใจตัวเอง จึงอาจจะเข้าใจอะไรมากกว่าเล็กน้อย
แต่ตนเองก็ยังเรียนไม่จบ ยังไม่เคยเห็นคนใจล้มรักคนอื่นเลยด้วย
ซ้ำ

ตั้งแต่ลาพักการเรียน หนูจึงใช้ความรู้เดิมและความ
สามารถทั้งหมดที่มี ทุ่มเทเวลาส่วนหนึ่งให้กับการศึกษาเกี่ยวกับ
โรคลมชักอย่างจริงจัง นอกเหนือจากเวลาช่วงเวลาเรียนปกติ
ที่หนูก็ยังคงมาเข้าร่วมกับเพื่อนเช่นเดิม

หนูหาข้อมูลจากทั้ง internet หนึ่งสี่หลายเล่มในห้อง
สมุด งานวิจัยที่เกี่ยวกับโรคลมชัก อาการต่างๆ ของโรคลมชัก
แต่ละชนิด การตรวจและวินิจฉัยโรคลมชัก การอ่าน EEG ที่หนู
เองก็ยังไม่เคยมีประสบการณ์ในการอ่าน (จำได้แค่คำ คลื่นปกติ
เป็นอย่างไร เพราะเคยเรียนในวิชา Physiology⁴ ตอนปี 2)
EEG sensitivity & specificity⁵ แนวทางการรักษาโรค
ลมชักแบบต่างๆ และยากันชักแต่ละชนิดต่างกันอย่างไร มีกลไก
อย่างไร

ก่อนหน้านั้น หนูเคยคิดจะเรียน neuromed อยู่เหมือนกัน
เพราะเรื่องระบบประสาทเป็นเรื่องที่หนูชอบที่สุดตอนเรียน
ชีววิทยา และหนูก็ชอบวิชา neuroanatomy⁶ แต่หนูอาจจะ
ไม่มีความสามารถพอที่จะไปถึงจุดนั้น เพราะหนูยังมีวิชาที่หนู

ยังเรียนไม่ผ่าน และยังไม่รู้เลยว่าฉันต้องใช้เวลาอีกกี่ปีจึงจะจบ
สิ่งที่ฉันทำอยู่ตอนนี้ ฉันไม่ได้ตั้งใจเอาไว่ว่าต้องรู้มากขนาด
ไหน และฉันไม่ได้เครียดกับมัน ฉันอยากรู้เนื้อหาของมันเป็นเรื่อง
ที่เกี่ยวของกับตัวฉันเองโดยตรง ยิ่งอ่านมากก็ทำให้ฉันสนใจ
และอยากรู้มากขึ้นเรื่อย ๆ แต่เป้าหมายหลักของฉันก็คือ ทำให้
พี่เข้าใจโรคลมชักให้ได้

ฉันพยายามหาความรู้และข้อมูลที่น่าเชื่อถือให้ได้มาก
ที่สุด และยังต้องพยายามทำความเข้าใจด้วยตนเอง ฉันถ่ายทอ
ทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันรู้ในห้าปีที่ผ่านมา ฉันจะฟังฉันอย่าง
ตั้งใจ ไม่ขัดจังหวะฉันสักครั้ง และพี่ยังถามฉันเมื่อสงสัยอีกด้วย
แต่บางอย่างฉันก็ไม่สามารถตอบได้

"พี่คะ ตรงนี้ฉันยังไม่รู้หรอก แต่เดี๋ยวจะไปถามมาให้นะ
คะ หรือไม่วันพี่ก็ลองถามอาจารย์ก็ได้ อาจารย์เก่งกว่าฉันตั้ง
เยอะ ฉันนัดอาจารย์ไว้ให้แล้วนะคะ"

"ได้ๆ เดี่ยวพี่กับแม่จะไปคุยกับอาจารย์อาทิตย์หน้า แต่
ยังไง พี่ก็ยังอยากฟังลูกอธิบายนะ" พี่ตอบ

"ทำไมล่ะคะ ฉันมีความรู้แค่นี้เอง"

"ก็เพราะลูกเป็นลูกพี่ไง"

บทสรุป

การที่ผู้ป่วยโรคลมชัก พยายามศึกษาหาความรู้และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้อย่างตรง จะช่วยให้เขารู้จักตนเอง รู้จักโรคที่เป็น มีความหวังและให้ความร่วมมือกับการรักษาดีมาก

-
- ¹ Textbook :หนังสือตำรา
 - ² Epilepsy : โรคลมชัก
 - ³ Neuromed : ชื่อเต็มคือ neuromedicine วิชาสหศาสตร์ระบบประสาทและสมอง
 - ⁴ Physiology: วิชาสรีรวิทยา
 - ⁵ Sensitivity&specificity : ความไว, ความจำเพาะ(เป็นคำที่ใช้ในงานวิจัย)
 - ⁶ Neuroanatomy : วิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์ของระบบประสาท

1 สิงหาคม 2554

16 :25

"ออย ไปเรียนเต้นได้แล้วลูก รีบๆ ลูกเร็วๆ เตียวไม่ทัน"
เสียงแม่ดังขึ้นมาจากชั้นล่าง ขณะที่ฉันกำลังนั่งนอน
อ่านหนังสืออย่างเรื่อยเปื่อยอยู่บนเตียง ฉันใช้เวลาอ่าน
เวทศาสตร์ผู้ปวยบนอกมา 3 ชั่วโมง แต่ยังไม่จบสักเรื่องเลย
เวลาเกือบเที่ยงแล้ว ฉันก็ยังไม่หิว ที่จริงฉันยังรู้สึกไม่
อยากทำอะไรนอกจากอยู่เฉยๆ ทั้งๆที่ไม่มีเรื่องในคิดมากเหมือน
แต่ก่อน แต่ฉันก็ยังรู้สึกหดหู่ แม่อากาศวันนี้จะแจ่มใสกว่าเมื่อวาน
แต่ก็ไม่ได้ทำให้จิตใจของฉันแจ่มใสขึ้นสักนิด

ฉันจำใจลุกจากเตียง เตะรื้อมกระเป๋ไป ออกไปทานข้าว
เที่ยงกับป้าและแม่ ปกติฉันจะมีคลาสเรียนเต้นตอนบ่ายวัน
อาทิตย์ ซึ่งจะเป็นวันที่ฉันมีความสุขที่สุดในสัปดาห์ เพราะ
เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้ฉันรักมาตั้งแต่เด็ก

คลาสโมเดิร์นแจ๊สในวันนี้ไม่ได้ทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้นมา
มากนัก แม้ว่าฉันอาจจะเต้นได้ดีกว่าอีกหลายคนในคลาส และ
เต้นได้ต่อเนื่องกว่าแต่ก่อน (ช่วงที่มีอาการป่วย บางทีอยู่ๆ
ฉันก็หยุดเต้นไปเลย) ฉันไม่ชอบเลย ทำให้ไม่ถึงเป็นแบบนี้

มองไปห้องข้างๆ เป็นคลาสบัลเล่ต์ของน้องๆ ชั้นประถม
เขล่านางฟ้าตัวน้อยต่างพากันขยับปีกอย่างสนุกสนาน ทำให้
ฉันนึกถึงภาพตัวเองเมื่อครั้งยังเด็ก ที่กำลังวิ่งระบำในชุดบัล

เล่าถึงระโงรงบาน ความรู้สึกที่เคยมีตอนนั้น ตอนนั้นมันแทบจะ
ไม่มีขลงเขลืออยู่อีกแล้ว

หนูคงจะปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับความทุกข์มากเกินไ
บางที่หนูคิดว่าถ้าได้ขาลายกั้วลสักข่นอยคงจะดีขึ้น แต่หนูก็
เปือที่ละกินขแล้วเขมีอนกัน

เพราะฉะนั้น สิ่งที่หนูต้องทำ คือพยายามเอาชนะมันให้
ได้ด้วยตนเอง

วันนี้ เป็นวันที่หนูรอคอยมานาน

เช้าวันจันทร์ที่บรรยากาศครึ้มฟ้าครึ้มฝน แต่ฟ้าแปลกที่
หนูรู้สึกครึ้มอกครึ้มใจขึ้นมาเฉยๆ ที่วันนี้หนูจะได้มาเจออาจารย์
สมศักดิ์ และคนไข้คนอื่นๆของอาจารย์ที่ 'Epilepsy Clinic'

ที่พยาบาลประจำคลินิกที่ชื่อ พี่น้อย กำลังว่านอนอยู่กับ
การต่อสายไฟกับเครื่องคอมพิวเตอร์ เตรียมเครื่องวัดความดัน
และอุปกรณ์ต่างๆ หนูเข้าไปทักทาย แล้วถามว่าให้ช่วยอะไร
ไหม แต่พี่น้อยบอกให้ไปนั่งรอในช่องเลข อีกไม่นานจะเริ่ม
กิจกรรมกลุ่มแล้ว

ห้องจัดกิจกรรมกลุ่มของผู้ป่วยลมชัก เป็นห้องที่หนู
เคยเข้ามานั่งเรียน ชักประวัติคนไข้อยู่หลายครั้ง แต่วันนี้
บรรยากาศในห้องนี้เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง เพราะทุกคนที่มา
ร่วมกิจกรรมนี้อยู่ในฐานะเดียวกันหมด คือเป็นคนไข้ลมชัก

แม้ว่าเสื่อการวินิจฉัยของหนูจะทำให้หนูดูแตกต่างไป
จากคนไข้คนอื่นๆบ้าง แต่หนูก็ไม่รู้สึกว่าหนูแตกต่างกับใครเลย

เรานั่งล้อมวงกัน ที่เขานอยใจคนใจแฉะหน้าตัวทีละคน พร้อมกับ
เล่าอาการของตนเอง ปัญหาและประสบการณ์ต่างๆจากการเป็น
ลมชัก ซึ่งแต่ละคนก็เคยมีเหตุการณ์แปลกๆ แตกต่างกันไปออกไป

หลังจากที่ฉันเล่าประสบการณ์และการดูแลตัวเองของ
ฉันจบ คนใจคนหนึ่ง ซึ่งเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย ท่านบอกฉันว่า
"ผมเชื่อว่า คุณหมอสั่งจ่ายครับ"

ความรู้สึกเศร้าหมองที่เคยมีมันหายไปไหนหมดไม่รู้
รอยยิ้มปรากฏขึ้นบนใบหน้าของหนูตลอดกิจกรรมในช่วงเช้า
หลังเข้ากลุ่มเสร็จ หนูก็ได้นั่งดูคนใจอยู่ข้างอาจารย์ แม้ว่าตอน
แรกหนูหวังแค่จะได้เห็นคนใจมากขึ้น แต่อาจารย์ก็สอนหนูไป
ด้วย ทั้งการชักประวัติอาการ ดูว่าคนใจทำงานอะไรบ้าง การ
ดู EEG แบบคร่าวๆ (ซึ่งก็จริงเป็นเรื่องที่หนูอยากรู้มาก) การ
คุยกับญาติคนใจให้เข้าใจและแนะนำการดูแล และยังมีให้กำลังใจ
คนใจอีกด้วย

หนูไม่ทราบว่าปกติอาจารย์ใช้เวลาคุยกับคนใจคน
หนึ่งนานหรือไม่ แต่การที่อาจารย์ถามเรื่องราวต่างๆจากคนใจ
ทำให้หนูได้ประสบการณ์จากคนใจมากมาย บางทีเวลาอาจารย์
ชักประวัติ หนูก็จะชักเพิ่มเล็กน้อย และเล่าประสบการณ์ของ
ตนเองให้คนใจฟังบ้าง

เป็นครั้งแรกที่หนูรู้สึกสบายใจ และกล้าบอกคนใจได้
อย่างไม่อาย ว่าหนูก็เป็นลมชักเหมือนกัน หนูเข้าใจความรู้สึก
ของคนใจ และครอบครัวของคนใจ หนูพยายามให้กำลังใจเขา

แม้ว่าบางคนอาจจะไม่ได้ใจกำลังใจจนลุกขึ้นมา แต่ทุกครั้งที่ผมบอกเขาให้อดทนและเข้มแข็ง ผมก็รู้สึกเหมือนผมกำลังใจกำลังใจตัวเองไปด้วย

ผมต้องขอโทษด้วยนะคะถ้าทำให้อาจารย์เสียเวลาเพราะคนไข้ของอาจารย์เยอะมาก แต่อาจารย์ก็ยังสอนผม จนรู้สึกเหมือนกำลังออก OPD กับอาจารย์อยู่ ไม่ใช่ ลาพักการเรียนแล้วมาเพื่อหาประสบการณ์เฉยๆ นอกจากคนไข้ลมชัก อาจารย์ยังสอนผมเวลาเจอคนไข้โรคอื่นอีกด้วย

นอกจากนี้ ผมยังได้รู้จักกับพี่เมสเซอร์ พี่พยาบาล ได้เห็นการทำงานร่วมกันเป็นทีม คอยตรวจสอบความผิดพลาด ทำให้บุคลากรทางการแพทย์ดูแลผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพมากจริงๆ

ใครที่บอกว่า "เธอลาพักการเรียนก็ไม่ต่างอะไรกับไม่พักการเรียน นั่นแหละ ในเมื่อเธอยังมาทำงานอยู่แบบนี้" ผมจะแอบเถียงในใจ ว่าไม่จริงหรอก ผมได้อะไรมากกว่าเพื่อนคนอื่นๆ คนอื่นมากมายเลย

กว่าอาจารย์จะตรวจคนไข้เสร็จก็เกือบบ่ายโมง แล้วอาจารย์ยังต้องออกคลินิกบ่าย และยังมีธุระต่ออีกด้วย ผมเลยไม่อยากรบกวนอาจารย์อีก แต่ผมก็รู้แล้วว่าผมอยากไปทำอะไรต่อ

ผมวิ่งหาพี่ไก่ที่อยู่พักใหญ่ กว่าจะรู้ว่าพี่ไก่เอาเครื่องไปตรวจคนไข้ที่หอผู้ป่วย ผมเลยใช้เวลาตลอดทั้งบ่ายดูพี่ไก่ทำ

EEG ช่วยสังเกตอาการของคนไข้ไปได้ด้วยขณะตรวจ เนื่องจาก การตรวจที่หอผู้ป่วย จะไม่ได้บันทึกวิดีโอไว้ น่าเสียดายที่คนไข้ ไม่ได้มีอาการช่วงที่ตรวจ และคลื่นที่ออกมาก็ดูเหมือนจะปกติ

น้องผู้หญิงอายุ 20 ปี ป่วยเป็นโรค SLE³ นอนอยู่ที่หอผู้ป่วย 4ค เมื่อไม่กี่วันที่ผ่านมา น้องมีอาการชักเกร็งและไม่รู้สึกตัว น้องจึงได้รับการตรวจ EEG ในวันนี้

ขณะที่ป้าไก่กำลังแกะผ้าที่อชที่ติด electrode³ ไว้ทั่วทั้งหัวของน้องไว้ด้วยเจลเหนียวหนับ หนูเข้ามาคุยกับน้อง เล่าให้น้องฟังว่า "พี่ก็เป็นลมชักเหมือนกัน น้องไม่ต้องกังวลนะ อาจารย์ของพี่จะรักษาน้องให้ได้ที่สุด"

ป้าไก่พยายามเช็ดเจลออกให้มากที่สุดแล้ว ยังทิ้งคราบขาวไว้บนเส้นผมของน้องอยู่เล็กน้อย(ครั้งหนึ่งที่หนูมาตรวจ EEG หนูไม่ทราบว่ายังมีคราบติดอยู่ที่หน้าผาก กว่าจะรู้ตัวก็ลงมาชั้นล่างแล้ว คนเดินผ่านไปเค้านับมามองเต็มเลยคะ) น้องหันมามองหนูด้วยสีหน้าไม่สบายใจ ซึ่งหนูก็เข้าใจความหมายของน้อง

"สระผมด้วยน้ำอุ่นนะ ไม่เกิน 2 วันก็ออกหมดแล้ว อย่านำน้ำเย็นล่ะ" หนูหันไปบอกน้อง ก่อนจะมีน้ำให้น้องแล้ว เดินจากไปพร้อมป้าไก่

หนูกับป้าไก่กลับมาที่ห้องตรวจ EEG เพราะป้าไก่ต้องการตรวจคนไข้คนอื่นที่นี้ หนูบังเอิญเห็นกองกระดาษบนโต๊ะ จึงขอลู เมื่อได้เห็นหนูก็รู้สึกสนใจอย่างมาก เป็นงานวิจัยและ

บทความต่างๆเกี่ยวกับโรคลมชักมากมายที่พี่ฉันรวบรวมไว้
มีงานวิจัยของอาจารย์ด้วย หนูเลยขอพิมพ์ไปอ่านบางส่วน ซึ่งเข้าใจ
ก็ยินดี

ฝนเริ่มตั้งเค้า หนูเลยลาป่าไก่ ระวังงัดเงินกลับขอ ฝน
เริ่มไปรยลงมาเล็กน้อย แม้แต่วันนี้ท้องฟ้าจะเป็นสีเทา แต่โลก
ของหนูกลับสดใสขึ้นอีกครั้ง

วันนี้เป็นวันที่หนูมีความสุขที่สุดตั้งแต่หนูเป็นลมชักมา
ขอขอบคุณนะคะอาจารย์ และขอขอบคุณ พี่ๆทั้ง
พยาบาลและเวสซู่ ป่าไก่ และคนไข้ทุกคน ที่มอบความรู้สึก
ดีๆ นี้ให้หนู

บทสรุป

การที่ผู้ป่วยได้มีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์และให้
กำลังใจซึ่งกันและกัน จะช่วยให้เขาเหล่านั้นมีความสุข มีความ
รู้สึกเหมือนคนปกติ ไม่ใช่ความต่าง ผู้ป่วยยังมีโอกาสได้ช่วย
เหลือคนอื่นด้วยแล้วช่วยให้ความภาคภูมิใจกลับมาและมีความสุข
มากขึ้น

¹ Epilepsy Clinic : คลินิกโรคลมชัก

² SLE : systemic lupus erythromatosus โรคแพ้ภูมิคุ้มกันตัวเอง หรือ
โรคพุ่มพวง

³ Electrode : อุปกรณ์ติดบริเวณผิวหนังเพื่อตรวจสอบกระแสไฟฟ้า

4 สิงหาคม 2554

21:00

วันนี้ผมไม่รู้ว่าจะเขียนอะไรดี วันนี้ผมจะขอพูดถึง ลมชัก กับ ตันตรี ก็แล้วกันนะคะ

สองอย่างนี้อาจดูไม่เกี่ยวข้องกันเท่าไรนัก แต่สำหรับผมแล้ว มันมีความหมายมากมายกับชีวิตของผมจริงๆ

ช่วงที่ผมทานทุกอย่างอยู่กับอารมณ์ผมผมมองของตัวเอง อยู่ประมาณครึ่งเดือน ไม่พูดไม่จากับใคร ไม่กลับบ้าน ไม่ทำอะไรอื่นนอกเหนือไปจากกิจกรรมการเขียน และกิจวัตรประจำวันอื่นๆ มีสิ่งหนึ่งที่ผมจะทำให้ผมรู้สึกผ่อนคลายลงได้บ้าง คือ การที่ได้เล่นไวโอลินอยู่คนเดียว

อาจารย์โฉมพิลาศเป็นคนแนะนำให้ผมกลับมาเล่นตันตรีอีกครั้ง หลังจากที่ผมไม่ได้เล่นมาช่วงหนึ่ง และไม่น่าเชื่อว่าจะสามารถเขียนภาษาจิตใจของผมได้ถึงเพียงนี้

ผมเริ่มเขียนตันตรีตอนอายุ 3 ขวบ และสามารถอ่านโน้ตสากลได้ตั้งแต่ก่อนอ่านหนังสือออกเสียอีก ตันตรีจึงเป็นเสมือนส่วนหนึ่งในชีวิตที่ขาดไม่ได้ โดยเฉพาะเวลารู้สึกเหงา และหดหู่นะเนี่ย ตันตรีคือเพื่อนที่ไม่เคยจากไปไหน

ในเวลาที่ผมไม่กล้าที่จะระบายความรู้สึกบางอย่างให้ใครฟัง ผมสามารถระบายความอัดอั้นตันใจผ่านเสียงตันตรีออกมาได้ ถึงแม้บางคนอาจจะไม่เข้าใจ แต่ความทุกข์ในใจก็เบาบางลงไปเยอะ

ต้องขอขอบคุณคุณพ่อคุณแม่แม่ของหนู ที่ส่งเสริมให้หนูได้
เรียนดนตรีมาตั้งแต่เด็ก และขอบคุณน้ำชาของหนูที่ซื้อ
ไวโอลินตัวนี้ให้หนู หากหนูไม่ได้เล่นไวโอลินในช่วงนั้น หนู
อาจจะรู้สึกแตกต่างนี้ หรือก็ไม่ก็คงป่วยเป็นโรคทางจิต สุดท้ายก็
จบลงด้วยการกินยาเหมือนโรคอื่น ๆ และหนูคงเบื่อสายเลย แค่นี้
ก็จี๋เกี่ยวกับกินยาอยู่แล้ว

และนี่เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้หนูเริ่มเรียนเรื่องดนตรี
บำบัดอย่างจริงจัง ที่จริงหนูสนใจเรื่องนี้มาตั้งแต่ก่อนจะเข้ามา
เรียนแพทย์ และหลังจากที่เข้ามาเรียนแพทย์แล้ว ดนตรีบำบัด
ก็ยังเป็นศาสตร์หนึ่งี่หนูอยากเรียนมาจนถึงปัจจุบัน

ก่อนหน้านั้นหนูเคยหาข้อมูลเกี่ยวกับดนตรีบำบัดมาบ้าง
เล็กน้อย เอาไว้ทำ presentation บ้าง ทดลองใช้กับตัวเองบ้าง
ตอนนั้นหนูลาพักการเรียนไปแล้ว มีเวลาว่างมากจึ้น ถึงเวลาที่
หนูจะได้ศึกษามันอย่างจริงจังเสียที แม้จะไม่ได้เป็นทางการ
ก็ตาม และสิ่งที่หนูอยากรู้มากที่สุดในตอนนั้น คือ ดนตรีมีผล
ต่อโรคลมชักอย่างไร

งานวิจัยล่าสุดของแพทย์และนักดนตรีบำบัดชาวไต้หวัน
ซึ่งได้ทำการวิจัยในเด็กที่เป็นโรคลมชัก ได้ทดลองให้เด็กกลุ่ม
หนึ่งฟังเพลง Sonata for 2 Pianos (K 448)¹ ของ W.A.
Mozart² แล้วทำการตรวจ EEG ก่อนฟังเพลง ขณะฟังเพลง
และหลังฟังเพลง พบว่า สามารถลดการเกิด Epileptiform
discharge³ ในช่วงที่ฟังเพลงและหลังฟังเพลงได้อย่างมีนัย

สำคัญ เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้ฟังเพลง โดย Epileptiform discharge จะพบน้อยที่สุดในขณะฟังเพลง เมื่อลองให้ผู้ป่วยในกลุ่มทดลองฟังเพลงนี้ทุกวันตอนก่อนนอน เป็นเวลา 8 นาที ติดต่อกัน 6 เดือน พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ ไม่มีอาการชักเลยใน หรือมีอาการชักลดลง ในช่วงระยะเวลาที่ได้ฟังเพลง จึงน่าจะเป็นไปได้ว่า ในอนาคตอาจมีการนำดนตรีมาใช้เป็น adjunctive therapy⁴ ในการรักษาผู้ป่วยลมชัก

ก่อนหน้านี้นี้เพลงนี้เคยนำมาใช้ทดลองในเด็กสมาธิสั้น ก็พบว่าสามารถทำให้เด็กเหล่านี้มีสมาธิมากขึ้น และเพิ่มความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ (spatial temporal reasoning)⁵ และด้านการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังมีเพลงอื่นอีกมากมายที่ช่วยพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กได้ โดยเฉพาะเพลงคลาสสิก ซึ่งจะมีลักษณะพิเศษหลายอย่างที่ต่างจากเพลงประเภทอื่น

แต่ที่น่าสนใจคือ เพลง Mozart K 448 นี้ เมื่อนำมาบรรเลงใหม่โดยใช้ไวโอลิน ด้วยทำนองและความเร็วเท่าเดิม พบว่าไม่มีผลต่อการลด epileptiform wave เนื่องจากมี frequency harmonics⁶ ที่แตกต่างกัน

ดนตรีเป็นสิ่งที่สะท้อนอารมณ์ของมนุษย์ ช่วยให้ผู้มีมนุษย์เข้าใจในความรู้สึกของตนเอง ดนตรีที่แตกต่างกันจึงทำให้เกิดความรู้สึกที่แตกต่างกันออกไป

ฉันคิดว่า ฉันอยากใช้ความรู้สึกทางดนตรีที่ฉันมีอยู่มาทดลองใช้กับผู้ป่วยบ้าง แต่ยังไม่มีโอกาสเสียที ฉันหวังใจจะเตรียม

เพลงที่ฟังง่าย ให้ความรู้สึกสบาย และมีความหมายที่ทำให้ผู้ป่วย
เข้าใจชีวิต และทำให้ผู้ป่วยมีกำลังใจมากขึ้น และนึกคิดว่าจะ
ลองนำมาใช้ที่ Epilepsy Clinic เป็นครั้งแรก

ที่จริงก็กลัวอยู่ว่า จะมีคนไข้บางคนที่เป็นลมชักประเภท
musicogenic epilepsy⁷ อยู่เหมือนกัน ซึ่งการชักของผู้ป่วย
ประเภทนี้ จะถูกกระตุ้นได้ด้วยดนตรีบางชนิด แต่ก็พบได้น้อย
มาก

ฉันขอบคุณห้องของอนุญาตอาจารย์ก่อนละกันนะคะ

บทสรุป

วิธีการควบคุมอาการชักได้ดี นอกจากยาแล้ว อาจเสริม
ด้วยดนตรีที่ช่วยให้เราผ่อนคลาย ใจสงบเป็นสุขและมีสมาธิ
กระแสประสาทจะเป็นคลื่นแอลฟาที่มีความเป็นจังหวะ ไม่ซ้ำ
เกินไป ไม่เร็วเกินไป การนำกระแสประสาทที่ไม่สะตูด นำได้
คล่องแล่นดี

¹ Sonata for two pianos(K 448) : เพลงหนึ่งที่แต่งโดยนักดนตรีชื่อ
W.A. Mozart ซึ่งมีการนำมาวิจัยเกี่ยวกับการทำงานของสมองในผู้ที่ฟังเพลงนี้

² W.A. Mozart : ชื่อนักดนตรีชาวออสเตรียในยุคคลาสสิก

³ Epileptiform discharge : คลื่นไฟฟ้าสมองที่เป็นลักษณะของอาการชัก

⁴ Adjunctive therapy: การรักษาที่นำมาใช้เสริมกับการรักษาหลัก

⁵ Spatial temporal reasoning : ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์

⁶ Frequency harmonics : ความถี่ของคลื่นเสียงที่ออกมาเป็นเพลง(ความถี่
จะทบออกถึง เสียงสูง เสียงต่ำ)

⁷ Musicogenic epilepsy : โรคลมชักที่ถูกกระตุ้นได้ด้วยเพลงบางชนิด
(พบน้อย)

5 สิงหาคม 2554

15:15

ประสบการณ์ที่ฉันได้จาก Epilepsy clinic (คลินิกโรคลมชัก) ทำให้ฉันได้รู้จักคนอื่นๆ อีกหลายคนที่กำลังจะมีครอบครัวที่สดใส พี่ผู้ชายคนหนึ่งสูงแปบนิ้วซึ่งเป็นลมชักเข้ามาที่คลินิก เขาเข้าใจและดูแลแปนเป็นอย่างดี พี่พยาบาลอีกคนหนึ่งที่เพิ่งคลอดไม่นาน ลูกชายของเธอแข็งแรงดี และเธอสามารถให้นมบุตรได้อย่างปลอดภัย

ตอนออกมาดูคนไข้พร้อมกับอาจารย์ มีพี่ผู้หญิงอายุประมาณ 20 กว่าๆ เดินเข้ามาคนเดียว เธอมาเพื่อติดตามการรักษาและมารับยา ปัจจุบันเธอควบคุมอาการชักได้ดี สามารถทำงานได้ แต่เธอยังโสดอยู่

อาจารย์ถามเธอว่า ถ้าเธอมีแปน เธอจะบอกแปนของเธอหรือไม่ ว่าเธอเป็นลมชัก

"ฉันคิดว่าต้องบอกค่ะ เพราะว่าลมชักเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา เขาจำเป็นต้องรู้ เพราะเขาต้องดูแลเราได้ ต้องอยู่กับเราไปตลอดชีวิต แต่เราก็ต้องยอมรับถ้าเกิดเขาจับไม่ได้ หรือไม่เข้าใจ ก็ถือว่าเขายังไม่เหมาะที่จะเป็นคู่ของเรา"

ฉันประทับใจกับคำตอบของพี่สาวคนนี้จริงๆ แต่พอพูดถึงเรื่องนี้แล้ว ฉันก็อดคิดถึงเรื่องของตัวเองไม่ได้

อาจารย์ต้อม เพิ่งเข้ามาเป็นอาจารย์คณะหนึ่ง
มหาวิทยาลัยแห่งนี้ เขาอายุมากกว่าหนู 5 ปี เราเจอกันครั้ง
แรก ตอนไปเล่นดนตรีไทยงานพระราชทานเพลิงศพครูใหญ่
เมื่อปีที่แล้ว เขาเล่นเครื่องเป่าพาทย์เก่งมาก แม้ฝีมือเล่นของ
หนูจะเทียบไม่ติดเลยก็ตาม แต่จากการได้เล่นดนตรีไทยด้วย
กัน ช่วยกันเก็บเครื่องดนตรีจนจบงานในวันนั้น ทำให้หนูได้
รู้จักกับพี่ต้อม แม้ครั้งแรกจะไม่ได้สนิทกันมาก แต่เราก็ได้แลกเปลี่ยน
โทรศัพท์กันไว้ เพื่องานหน้าจะได้นัดวงดนตรีของทั้งสอง
คณะมาเล่นด้วยกันอีก

ภาซาดดนตรีที่เราโทรคุยกันแทบทุกวัน ทำให้เราได้รู้จัก
กันมากขึ้น มีช่วงหนึ่งหนูไปจัดเล่นซอสามสายที่คณะศิลปกรรม
เราจึงได้เจอกันบ่อยๆ บ่อยครั้งที่เราพยายามบรรเลงให้เขิน
เพลงเดียวกัน(แม้จะคนละแนวก็ตาม) ตอนนั้นเราสนิทกันพอ
สมควร แต่หนูก็ยังนับถือเขาเป็นพี่ชายมาตลอด

จนวันหนึ่ง เขาบอกหนูว่า เขาชอบหนู แต่หนูยังไม่
ตอบรับในตอนนี้ ขอคิดดูก่อน หลังจากนั้น หนูก็รู้สึกว่าหนูก็
ชอบเขาเหมือนกัน เราจึงคบกันในฐานะ "แฟน" ตั้งแต่นั้นมา

ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาหนึ่ง ที่หนูมีความสุข การที่ได้รักใคร่
สักคน ได้ไปกินข้าว ดูหนัง ไปเดินเล่น และเรายังคงได้เล่นดนตรี
ไทยด้วยกันในหลายงานพิธีของมหาวิทยาลัย แต่บางเวลาก็
อาจจะไม่ได้คุยกันบ้าง เพราะต่างคนก็ต่างมีหน้าที่ที่แตกต่างกัน

เราคบกันมาประมาณครึ่งปี วันหนึ่ง พี่เขาส่งอีเมลมา
ซึ่งหนูก็ไม่เคยคิดว่ามันจะเป็นแบบนี้

"พี่จ้อโกซที่พี่รักษาสัญญาที่พี่เคยบอกณูไว้ไม่ได้
ณูมีบางอย่างที่ไม่ชอบเลย ทั้งๆที่พี่ก็พยายามแก้ไขพยายาม
เปลี่ยนตัวพี่เอง พยายามบอกออย แต่พี่ทำไม่ได้ พี่คงไม่ใช่
คนที่ดีพอ ที่จะยอมทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อผู้หญิงคนหนึ่ง และตอน
นี้พี่รู้สึกว่พี่รักออยน้อยลง พี่ไม่อยากให้ออยต้องมาเสียใจ
เพราะพี่ ถ้าเราคบกันต่อไป พี่จะทำให้ออยเสียใจมากกว่านี้
พี่จ้อโกซนะ"

ณูเข้าใจในทุกอย่าง ทุกอย่างที่พี่ยอมบอก ณูคิดว่ามัน
ไม่ใช่ความผิดใคร ไม่ใช่ทุกคนที่จะดีหมดทุกอย่าง ณูยอมรับว่า
เสียใจ และยังรักพี่เขาอยู่ แต่ก็พยายามคิดว่าเป็นเพราะตัวตน
ของแต่ละคนอาจจะมีอะไรบางอย่างที่เข้ากัน ไม่ได้

ด้วยภาระหน้าที่ของแต่ละคนก็คงไม่มีเวลาให้มันนั่ง
คิดมากกับเรื่องนี้ ณูต้องอ่านหนังสือเตรียมสอบ หลังจากนั้น
ณูจึงตัดใจจากพี่จ้อม และทุ่มเทเวลาให้กับการเรียนเพียง
อย่างเดียว

ณูไม่เคยถามพี่จ้อมเลย ว่า ณูไม่ได้ตรงจุดไหน และมี
ตรงไหนที่ณูควรแก้ไข ไม่ใช่เพื่อพี่เขา แต่เพื่อที่ณูจะได้
อยู่ร่วมกับคนอื่นได้ ณูหวังจะได้ถามเมื่อไม่นานมานี้ของเธอ

"พี่ไม่ชอบเลยเวลาที่บอกอะไรออยแล้วออยไม่สนใจ
ฟัง หรือไม่ก็จำไม่ได้ บางทีก็ชอบทำอะไรหรือพูดอะไรแปลกๆ
เวลาขับรถบางทีก็ไม่ค่อยดูทางเลย และออยก็ขี้ลืมมาก ทำของ
หายบ่อยๆ ไม่ก็เอาไปวางไว้ในที่ที่ไม่ควรละวาง พี่พยายามบอก

กอดขยหลายครั้งแล้ว แต่ออยบอกว่า ออยก็ใช้นอย่างนี้มาตั้งนานแล้ว มันคือตัวตนของออยอยู่แล้ว พี่เลยไม่ยากให้ออยต้องเปลี่ยนตัวเองเพื่อพี่"

ณัฐยังไม่รู้หรือว่าตอนนั้นมันเป็นอย่างไร แต่จากที่ฟังพี่ต้อมเล่าแล้ว อาจเป็นไปได้ว่า ตอนนั้นณัฐน่าจะเริ่มมีอาการชักแล้ว เพียงแต่ไม่มีใครทราบ จึงไม่เคยมีใครกักณัฐ ณัฐจึงเล่าอาการของณัฐให้พี่ต้อมฟัง

"ถ้าพี่รู้ว่าออยเป็นลมชัก พี่ควรจะดูแลออยให้มากกว่านี้ พี่รู้สึกผิด ที่ผ่านมาก็ออยมาตลอด แต่ออยก็ขอโทษพี่ทุกครั้ง ทั้งที่ควรจะเป็นฝ่ายขอโทษออยมากกว่า"

"พี่ไม่ต้องรู้สึกผิด เพราะพี่ไม่รู้นี่คะ แล้วก็ไม่ต้องมาห่วงณัฐ ตอนนีพี่มีคนที่พี่ต้องดูแลอยู่แล้ว เรื่องของณัฐมันผ่านไปแล้ว ถือว่าเป็นบทเรียนละกัน อย่านำให้เกิดความไม่เข้าใจกันแบบนี้อีก ดูแลอาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ดี อย่านำใจเขาเสียใจนะคะ"

ณัฐก็ทำเป็นเข้มแข็งไปอย่างนั้น แต่ที่จริงในใจก็เจ็บปวดจนแทบจะกลั้นน้ำตาไว้ไม่อยู่ และณัฐก็ยังรักพี่ต้อมอยู่จนถึงทุกวันนี้

ณัฐก็เพิ่งจะคิดออก ว่าลมชักเป็นสาเหตุที่ทำให้ณัฐกับพี่ต้อมต้องเลิกกัน

แต่ก็ยังดีกว่าไม่รู้เลยว่าสาเหตุคืออะไร จริ่งใจมคะ
(หมายเหตุ—ชื่อที่เรานำมาใช้ในฉบับนี้ใช้นามสมมติค่ะ)

บทสรุป

ผลกระทบของโรคลมชักมีต่อความสัมพันธ์กับคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นอาการเหม่อลอย ไม่รู้สึกตัวขณะชัก หรือหลังชัก มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงต่อตัวเองหรือผู้อื่นก็ตาม เป็นเหตุให้คนอยู่ใกล้ กลัว ขาดสติหรือไม่พอใจ จึงจำเป็นต้องให้คนใกล้ชิดและคนในครอบครัวเข้าใจตัวโรคและอาการที่เป็น

เมื่อวานนี้ ผมได้ไปร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ Epilepsy Clinic เป็นครั้งที่สอง ผมยังได้รับความประทับใจกลับมา เช่นเคย และผมยังได้มอบความรู้สึกที่ดีแก่คนไข้ ฟานเสียงเพลง ถูที่แตกต่าง และ Live & Learn

แต่วันนี้ผมเริ่มตำหนิผมด้วยความรู้สึกที่ไม่ดีนัก หลังจาก ที่ผ่านไปนาน ผมมีอาการชักหนึ่งครั้ง ทั้งๆ ที่เมื่อคืนผมก็นอน เพียงพอ และตอนนั้นก็ไม่มีเรื่องให้เครียดแล้ว

ความรู้สึกเบื่อเซ็งยังไม่จบลง เมื่อต้องมาคิดว่า "วันนี้ฉันจะทำอะไรดี" ทั้งที่จริงๆแล้ว ผมยังอยากไปเรียนกับเพื่อน แต่ทุกครั้งที่ผมไปราวท์ หรือเข้า conference (การประชุม, ปรึกษา) คำถามที่เพื่อนถาม ทำให้ผมรู้สึกเบื่อยิ่งกว่าเดิม

"ออย เอดรอป (ลาพักการเรียน) ไปแล้วนี่ มาทำไม กลับไปพักผ่อนเถอะ"

"นี่เรายังมาเรียนอยู่อีกหรือ ทำอย่างนี้แล้วเราจะขายไหม ถ้ายังอยากมา ทำไมเรายังถึงดรอป(ลาพักการเรียน)ล่ะ"

"ทำไมไม่ทำอะไรสนุกๆทำ ไม่ก็ไปเที่ยวทะเลเลย อยู่แบบนี่ เครียดเปล่าๆ"

ผมอยากบอกพวกเพื่อนจริงๆ ว่า "ช่วยทำเหมือนฉันเป็นคนปกติได้ไหม" หรือไม่ก็ "จะให้ฉันไปเที่ยวได้ยังไงไร พ่อแม่

ก็ทำงาน เพื่อนก็เรียน อยู่บ้านก็อยู่กับคนเดียว จักรภักก็ไม่ได้
ขนาดนั่งรถเมล์ยังเคยเลยป้าย แล้วจะให้ทำไงล่ะ"

ตอนนี้หนูไม่ได้เครียดกับการมาเรียน มาดูคนไป
การได้คุยกับคนไปทำให้หนูมีความสุขมากกว่าเดิมเสียด้วยซ้ำ
แต่เพราะคำพูดของเพื่อนต่างหากที่ทำให้หนูรู้สึกแย่ลง

วันนี้หนูเลยตัดสินใจไม่ไปเรียน ตอนนี้อยู่ที่บ้าน
คนเดียว รู้สึกเหงา เป็มมาก

มองไปบนชั้นหนังสือ ก็ว่าจะหยิบหนังสือมาอ่านสักเล่ม
หนังสือเรียงรายหลายร้อยเล่มที่หนูมองผ่านไป ยังไม่มีเล่มใดที่
หนูอยากหยิบลงมาอ่าน แต่มีเพียงสิ่งเดียว ที่ดึงดูดให้หนูหยิบ
มันออกมา คือแฟ้มปกแข็งสีเขียวเล่มหนึ่ง

แฟ้มสะสมผลงานเล่มหนาหนักอึ้งของน้องชายของหนู
ภายในอัดแน่นไปด้วยเกียรติบัตร ผลงาน และ รูปถ่ายต่างๆ
หนูเปิดไปที่ละหน้า รูปถ่ายคู่หลายรูปของเด็กสาวและเด็กหนุ่ม
ในชุดนักเรียน ต่างคนต่างถือเกียรติบัตรของตนเอง แต่ละรูป
ผ่านตาของหนูไปเรื่อยๆ ชวนให้ข้อนคิดถึงความประทับใจที่เคย
ผ่านมาในชีวิต

หนูกับน้องชายเคยได้ชื่อว่าเป็น คู่พี่น้องที่เคยทำชื่อเสียง
ให้โรงเรียนไว้มากที่สุดก็ว่าได้ เราอายุห่างกันเพียงปีกว่า แต่เมื่อ
เราคู่กันเรื่องวิชาคณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ หรือภาษาอังกฤษ เราก็
แทบจะเหมือนเพื่อนที่เรียนอยู่ชั้นเดียวกัน ไม่มีอะไรที่หนูกับ
น้องคุยกันแล้วไม่เข้าใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียนหรือเรื่องอื่นๆ และ

เราไม่เคยคิดจะแข่งกันเรียนแข่งกันเลย ช่วงเวลาที่หนูกับน้อง
เรียนอยู่ชั้น ม.ปลาย เราก็มักจะได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทน
โรงเรียนไปแข่งขันทางวิชาการ เราชឹងได้ไปแข่งตามโรงเรียน
อื่นด้วยกัน ทั้งระดับภาค ระดับประเทศ

พอเข้ามาวิทยาลัยแล้ว หนูเลือกเรียนแพทย น้องชาย
หนูเรียนวิศวะ หลังจากนั้น เราก็เหมือนคุยกันคนละภาษา และ
ไม่ค่อยได้เจอกันอีก แต่ก็ไม่ได้ทำให้ความผูกพันระหว่างพี่น้อง
ของเราลดลงเลย

ชีวิตของเราแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง น้องชายของหนูเลือก
เรียนวิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์ตามทีเภาถนัด แม้ว่าเขาจะเคยสอบ
ติดคณะแพทยถึง ๒ สถาบันชื่อดัง ตอนนี้อยู่ปี ๓ แล้ว
และน้องก็ได้ชื่อว่าเป็นทีวเทอร์ประจำคณะ เขาเรียนได้คะแนน
สูงที่สุดในรุ่นมาตลอดทั้ง ๓ ปี

ตรงกันข้าม หนูเคยมีความใฝ่ฝันว่าสักวันหนึ่งจะได้เป็น
วิศวกรปีโตรเลียม ได้ไปทำงานบนแท่นขุดเจาะน้ำมันกลางทะเล
แต่ความฝันก็พังลง เพราะก่อนหน้านั้นหนูเป็นภูมิแพ้อย่างหนัก
และคนที่จะไปอยู่ ณ จุดนั้นได้ต้องแข็งแรงและไม่มีโรคประจำตัว
หนูจึงตัดสินใจเบนเข็มทิศชีวิตและเลือกที่จะเรียนแพทย์
ช่วงปีแรกๆ การเรียนของหนูก็อยู่ในระดับปานกลาง หนูก็ไม่ได้
เครียด และทำกิจกรรมในคณะบ้าง แต่หลังจากที่หนูเริ่มจริงจัง
กับการเรียนมากขึ้น คะแนนของหนูกลับตกต่ำลงอย่างที่ว่า หนูไม่
เคยเป็นมาก่อน พอทราบว่าหนูเป็นลมชัก หนูก็ยิ่งท้อ เหมือน

มีภาระมากขึ้น ทั้งต้องดูแลตัวเอง และต้องพยายามเรียนให้ผ่าน แต่ก็รู้สึกว่าจะไม่ได้ไหว ผมจึงต้องตัดสินใจลาพักการเรียนเพื่อรักษาตัวเองให้ดีกว่า

ผมปิดแฟ้มสะสมผลงานของน้อง น้ำตาไหลอาบแก้ม ทำไมชีวิตของเรามันช่างต่างกันอย่างเหลือเกิน ทั้งๆที่แต่ก่อนเราเคยเดินมาบนเส้นทางเดียวกัน มีความฝันเหมือนกัน สอนหนังสือให้กันและกัน นั่งรถไปสอบแข่งกันด้วยกัน รางวัลแห่งความภาคภูมิใจต่างๆ เราก็เคยได้มาด้วยกัน

ผมลองมองภาพแฟ้มสะสมผลงานสีน้ำเงิน ซึ่งเป็นของผมเอง แต่ไม่ว่าอย่างไรก็หาไม่พบ ครึ่งสุดท้ายที่ผมเห็นมัน ผมจำได้ว่า ผมเป็นคนยื่นมันให้น้อง น้องเปิดดู หลังจากนั้นผมก็ไม่ได้เห็นมันอีก

"เอาไปดูเป็นตัวอย่างนะ ทำอย่างที่เราทำแหละ รับรองถ้าใครได้เห็น เขายินดีรับน้องชัวร์"

ผมอยากจะทำแฟ้มของผม เพียงเพราะอยากจะทำเปิดดูอีกครั้ง แต่ไม่รู้จะมีโอกาสได้เห็นมันอีกไหม ผมหลับตา ทูทความทรงจำที่แสนงดงามในแฟ้มนั้น ยังคงอยู่ในใจผมเสมอ ภาพของนักเรียนหญิงใส่แว่น เรียบร้อย เรียบดี ได้เป็นหัวหน้าของนักดนตรี และนักกิจกรรมตัวของโรงเรียน รวมทั้งเกียรติบัตรทุกใบในนั้น ตั้งแต่ครั้งแรกที่ชนะการแข่งขันภาษาไทย ประกวดแต่งกลอนภาษาอังกฤษ ประกวดวาดรูปและร้องเพลง ตอนอยู่ชั้นประถม รางวัลแข่งขันชนะเลิศวิชาคณิตและภาษา

อังกฤช ตัวแทนโอลิมปิกวิชาการระดับภาค และรางวัลนักเรียน
คุณธรรมดีเด่นประจำปี ในชั้นมัธยมศึกษา

ณัฐยังคงหาแฟ้มไม่เจอ แม้ว่าเธอจะค้นทั่วทั้งตู้หนังสือ
หรือตู้เก็บของเก่า ซึ่งเธอก็หวังว่าอาจจะได้เจอวิดีโอการแสดงบัล
เล่ต์ที่แม่เคยเก็บไว้ในนั้น เพราะเป็นครั้งแรกที่เธอได้ออกทีวี
แต่เธอก็ยังหาไม่พบทั้งสองอย่าง สิ่งที่ยังหลงเหลืออยู่ มีเพียง
เกียรติบัตรรางวัลแดงพันรอบปัญหา ใบนี้เพียงใบเดียวที่ได้
ใส่ในกรอบตั้งอยู่บนตู้ เพราะเป็นครั้งแรก และคงจะเป็นครั้ง
สุดท้าย ที่เธอได้คว้ารางวัลชนะเลิศระดับประเทศ

ช่างเถอะ มันเป็นอดีตไปแล้ว

แม้เธออาจจะจำรายละเอียดไม่ได้ทั้งหมด แต่เมื่อเธอ
นึกถึงมัน ความรู้สึกที่ดีและประสบการณ์เหล่านั้นก็ยังตราตรึง
อยู่ในใจของเธอเสมอมา เธอนึกอยากให้ความรู้สึกนี้มันหายไป
พร้อมกับแฟ้มสะสมผลงานของเธอ จะได้ไม่ต้องนึกถึงมันอีก
และไม่ต้องเอามันมาเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้

เธอเก็บแฟ้มของน้องชายเข้าที่เดิม พยายามบอกตัวเอง
ให้หยุดร้องไห้ได้แล้ว ที่ผ่านมามีเธอไม่เคยนึกถึงชื่อน้องชายเลย
และยังคงชื่นชมเขาเสมอมา

นึกถึงหนังสือ กลุ่มดวงจันทร์ ที่เธอไปดูกับ อ.โคมพิลาศ
และ อ.โกสินทร์ เมื่อคืนนี้ ชีวิตของเธอลำบากกว่าเธอมาก ต้อง
ต่อสู้ชีวิต เพื่อจะให้ตัวเองไปถึงจุดสูงสุด แต่พอถึงช่วงที่ชีวิต
ตกต่ำที่สุด เธอก็ตกต่ำยิ่งกว่าเธอเสียอีก

เสียงของ อ.โหมฬาค ก็ยังคงก้องอยู่ในใจฉันจนถึงตอนนี้
"ออย ชีวิตคนเรา มันก็อย่างนี้แหละ"

"อยู่ที่เรือนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราในใจกัน
อยู่กับสิ่งที่มี ไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด" ชีวิตเราก็
เหมือนเพลงนี้จริง ๆ วันจันทร์หน้า ฉันจะไปเล่นเพลงนี้ให้คนใจ
ฟังอีกครั้งนะคะ

บทบาท

คนทั่วไปมักคิดว่าเมื่อป่วยแล้วป่วยเลย ต้องพักทุกอย่าง
เมื่อเห็นผู้ป่วยพยายามทำกิจกรรมตามปกติ ก็มักจะถามจน
ผู้ป่วยรู้สึกแย่ เหมือนคนผิดปกติ ยกเว้นช่วงพักซึ่งเป็นช่วง
เลี้ยววินาทีที่แพทย์มองว่าป่วย ทำอะไรไม่ได้ ต้องพักตลอด
จะยิ่งทำให้หมดกำลังใจ ดังนั้นควรให้ผู้ป่วยได้ทำกิจกรรมตาม
ปกติ ความว่าง กังวล สงสารไม่ช่วยอะไร ความไว้วางใจและ
ใจให้ออกสำคัญกว่า

๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๔

๑ : ๐๐

อาทิตย์ที่แล้ว ที่หนูไม่ค่อยได้เขียนมาคุยกับอาจารย์ เพราะหนูใช้เวลาว่างส่วนใหญ่กับการแปลบทความ และหาข้อมูลต่างๆที่จะช่วยเขาสื่อต้านสังคมและจิตใจ และอะไรที่จะช่วยลดผลข้างเคียงของยาไปได้บ้าง เริ่มจากความคิดที่อยากไห้คนไข้ทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จึงอยากแบ่งปันสิ่งดีๆนี้ไห้คนไข้ และช่วยลดปัญหาของตัวเองไปด้วยค่ะ

ไม่น่าเชื่อเลยว่า อาทิตย์หน้าหนูต้องกลับไปเรียนแล้ว เวลาหนึ่งเดือนช่างผ่านไปไวเสี่ยจริง ถึงแม้หนูจะไม่ได้เรียนเหมือนเพื่อนๆ แต่หนูก็ได้รับประสบการณ์มากมายเลยคะ

หนูยังคงกลับไปเยี่ยมคนไข้เก่าที่หนูเคยดูแล แม้อาจจะไม่บ่อยเหมือนแต่ก่อน คนไข้ต่างถามหนูว่าช่วงนี้หายไปไหน หนูก็เล่าเรื่องนี้ให้ฟัง หลายคนก็เห็นด้วยกับการตัดสินใจของหนู

"ดีแล้วหมอสอຍ หยุดพักไปก่อน เดี๋ยวก็ขาย พี่เชื่อว่าน้องต้องจบมาเป็นหมอสักทีในอนาคต ของคุณที่ดูแลพี่กับลูกอย่างดีมาตลอดนะคะ" คุณแม่ที่หนูเคยเข้าช่วยทำคลอด คุยกับหนูขณะกำลังอาบน้ำให้ลูกน้อยที่เพิ่งออกจากตู้อบหลังคลอดก่อนกำหนด "อีกไม่กี่วันน้องน่าจะกลับบ้านได้แล้ว หมอสอຍมีอะไรก็โทรมาคุยได้นะคะ เป็นกำลังใจให้นะ"

และฉันได้ทำสิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุขมากที่สุด นั่นคือ
การที่ได้มอบความสุขให้แก่ผู้อื่น

น่าเสียดายที่คนไข้มากคนไม่ได้มีโอกาสมานั่งอยู่ตรงนี้
ทุกสัปดาห์อย่างฉัน และฉันก็ไม่ทราบว่าจะมีโอกาสได้มาคุย
มาร้องเพลงกับคนไข้มากอีกไหม ทุกครั้งที่ฉันได้มาที่นี่ ฉัน
รู้สึกดีใจขึ้นเรื่อย ๆ และฉันก็ได้ค้นพบตัวตนที่แท้จริงของฉันอีกครั้ง
ฉันชอบที่สถานีรถไฟเร็ว คุณเก่ง รักเสียงเพลง ได้กลับมาแล้ว

แต่สิ่งที่ฉันได้เพิ่มมากที่สุดคือ ฉันควบคุมอารมณ์ได้ ปล่อยวาง
กับความทุกข์ได้ และมองโลกในแง่บวกมากขึ้น

สัปดาห์นี้ ฉันตั้งใจจะเตรียมตัวสำหรับการขึ้น Med³
ฉันอยากให้อาจารย์รู้ว่า ฉันพร้อมแล้ว ไม่ว่าจะมันจะหนักหรือ
เหนื่อยเท่าไร อาการของฉันจะแย่ลงหรือไม่ แต่ฉันสัญญา
ว่าจะดูแลตัวเองให้ดีที่สุดในทุกสิ่งทุกอย่าง ฉันพยายามไม่
เครียด (อันนี้คงต้องพยายามค่ะ) และทานยาให้ครบ เพราะก่อน
ที่จะดูแลคนอื่นได้ดี เราต้องดูแลตัวเองให้ดีก่อน ฉันจะตั้งใจ
เรียน ทำให้รู้ความสามารถ ถ้ามีปัญหาอะไร ฉันจะรีบปรึกษา
อาจารย์นะคะ

ส่วนเรื่องเพื่อน ฉันคิดว่าคงไม่มีปัญหา ฉันจะพยายาม
ปรับตัวเข้ากับเพื่อนให้มากขึ้น ส่วนใครที่เคยชินกา เคยแก๊ง
เคยล้อเลียน ฉันให้อภัยเขาไปแล้ว

เราห้ามใครนินทาเราไม่ได้ แต่เราห้ามใจตัวเองไม่ให้
ไปถือโทษโกรธเขาได้

วันนี้ เพื่อนๆ ที่ได้ออกไปโรงพยาบาลสมทบจะกลับมา
กันแล้ว แต่ละคนคงมีเรื่องมาเล่าสู่กันฟังมากมาย

แต่ถ้ามีใครถามฉัน ว่าเดือนที่ผ่านมามีอะไร
ฉันจะตอบว่า ฉันได้ไปโรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น ช่วยผ่าตัด
คลอด เหน็บ cytotec^๑ ให้คนไข้ เวลาว่างก็อ่านหนังสือ
เตรียมชั้น Med ไปทำบุญ นิ่งสมาธิ ทดลองรักษาภูมิแพ้
แบบ Homeopathy⁴ (ซึ่งฉันจะเล่ารายละเอียดให้ฟังภาย
หลัง) นอนน้ำท่วม ตื่นแปดโมง สู้กับ ผลข้างเคียงของยาช่วงที่
เพิ่มยา ฆ่าประสบการณ์เกี่ยวกับโรคลมชักและการอ่าน EEG
ช่วยอาจารย์สอนแล็บกรอสซี่ให้รุ่นน้อง ไปดูหนังกับ อ.โนม แปล
บทความ เรียบภาษาอังกฤษ เรียบงานพิมพ์ ฝึกเต้น ซ้อมก็ตำร
วันศุกร์นี้จะไปเป็นนักไวโอลินในงานเกษียณอายุราชการของ
อาจารย์ชวนชม และที่สำคัญที่สุด คือได้รู้ว่า การดูแลสุขภาพ
ของตัวเองมีความสำคัญมากเพียงใด

ที่ Epilepsy Clinic ฉันก็ได้เป็นทั้งนักศึกษาแพทย์
คนไข้ นักดนตรี โรงพยาบาล เด็กเสิร์ฟ พนักงานต้อนรับแวก
อาจารย์คะ สักวันหนึ่ง ฉันจะเป็น "อาจารย์หมอ" ให้ได้
นะคะ

บทสรุปล

ความเจ็บป่วยเป็นวิฤตของชีวิต แต่ก็ใช่ว่าโอกาส
พัฒนาในอีกด้านหนึ่งเพราะเรื้อยบรู้อและยอมรับมันแต่ไม่
ยอมแพ้ ก็สามารถฝ่าฟันและผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆได้ อีกทั้ง
ได้ประสบการณ์อีกด้านหนึ่งที่เป็นชีวิตจริง ๆ ไม่ใช่แค่เรื้อยบ
อย่างเดี๋ยวน

¹ Resident : แพทย์ประจำบ้าน

² Med : คำเรียกสั้นๆของวิชาอายุรศาสตร์(internal medicine)

³ Cytotec : ยาเน็บร่งคลอดเพื่อร่งคลอด(ได้ทำในคนไข้จริงในวิชา
สูติศาสตร์ค่ะ)

⁴ Homeopathy : ความเชื่อที่ว่ายาที่ใช้รักษาโรคสามารถทำให้เกิดอาการ
เน็บร่งกับโรค ถ้าใช้ในปริมาณน้อยที่สุดแก่ผู้ที่ไม่เป็นโรคนั้น

๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๔

17:14

วันนี้ หนูจะขอเล่าเหตุการณ์บางอย่างที่หนูเคยเจอมากับตัวเอง พอเอามาเขียนแล้วก็รู้สึกงำๆ ดี แต่ตอนเจอนี้ไม่เคยงำออกเลย และจะเห็นว่าคนทั่วไปรู้จักโรคลมชักน้อยมาก โดยเฉพาะในแบบที่หนูเป็น

ณ OPD ANC' ขณะที่กำลังซักประวัติคุณแม่ที่มาฝากครรภ์

หนูออย : คุณแม่คะ นี่ท้องที่สองแล้วใช่ไหมคะ ไหนเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมคะว่าท้องแรกเป็นอย่างไรบ้าง

คุณแม่ : ท้องแรกหรือคะ..... แล้วเค้าก็คลอดแล้วคะ

หนูออย : เอ๊ะ แล้วที่เคยมีความดันสูงช่วงตั้งครรภ์นี่ ตอนคลอดไม่มีปัญหาเลขหรือคะ

คุณแม่ : ก็เล่าไปแล้วไงว่า ตอนนั้นความดันสูงมากเลย ชักตอนก่อนจะคลอด ลืมฟังไปหรือเปล่าคะ

หนูออย : แหะๆ เมื่อกี้หนูก็คงจะชักไปมังคะ

คุณแม่ : ๑๑๑๑๑

ณ โรงอาหารคณะ หนูไปซื้อข้าวพอดีเห็นญาติคนไหนทำงานข้าวอยู่ หนูเลยขอเข้าไปนั่งด้วย หลังจากทานข้าวเสร็จก็ไม่มีลมที่จจะทานยา

ลูกสาวคนใจ : พี่หมอกินยาอะไรคะ
พญอชย : อ้อ ยากันชักคะ คือพี่เป็นลมชักนะ
แม่คนใจ : อันที่เค้าเรียกกันว่าลมบ้าหมูใช่ไหม
ลูกสาวคนใจ : ทำไมถึงเรียกอย่างนั้นล่ะคะ อาการมัน
เขามีอนมูแฮรือ แต่พี่ก็ไม่เห็นเขามีอน
มูตรวงไชนเลยนี่คะ
พญอชย : ๑๑๑๑๑

ณ ward สว.1๒ ขณะกำลังร่ำวอด

พญอชย : ... (เป็นแม่อยู่ที่นี่คนใจนี่หนึ่ง)...

ญาติคนใจ : หมอๆ เพื่อขอหมอมหาไปกันหมดแล้วนะ
หมอทำไมไม่ไป เป็นอะไรหรือเปล่า

พญอชย : (มองไปรอบๆตัวอย่างงงๆ) เออ.. สงสัย
จะเป็นลมชักนี่คะ

ญาติคนใจ : หมอจะเป็นลมชักได้ยังไง ไม่เห็นจะ
ชักตรวงไชนเลย

พญอชย : (คิดในใจ เหาใจดี) งั้นเดี๋ยวหมอกลับมา
อธิบายให้ฟังละกันนะคะ

แต่สุดท้าย คนใจนี่นั้นก็ ไล่ออกจากโรงพยาบาล
ไปก่อนที่พญอจะมีเวลากลับมาอธิบายให้ญาติของเธอฟัง

ณ Bangkok Dance Studio ขณะกำลังเรียนใน
Modern Jazz Dance class

ครูแป้ง : ออย ปกติเพลงนี้ออยเต้นได้ปะ ทำไม
อยู่ทีไรก็ขยับไปละ เหนื่อยเวอร์อ เป็น
อะไรหรือเปล่า

หนูออย : (ตอบว่าไงดี ลองตอบแบบใหม่ละกัน)
คือหนูเป็นลมระงักนะคะ

ครูแป้ง : (ทำหน้างง) เคยได้ขยับแต่ลมชัก?

หนูออย : เอ่อ... ก็คงคล้ายๆกันแหละค่ะ

ณ 7-11 ขณะกำลังจะจ่ายเงิน

พนักงาน : ทั้งหมด 75 บาทครับ

หนูออย :

พนักงาน : เอ่อ.. น่องครับ ทั้งหมด 75 บาทครับ

คนข้างหลัง : (สงสัยจะรำคาญ) สงสัยน่องเค้าเงินไม่
พอม่ั้ง เต็มขอมจ่ายในก่อนก็ได้ครับ
น่องมีตังค์เท่าไร

หนูออย : ทำไมหรือคะ (เข้าไปมองหน้าพี่ข้างหลัง
แต่ขยับบงค้ำำร้อยใจให้พนักงาน)

คนข้างหลัง : อ้าว มีตังค์ก็ไม่บอก เห็นยืนอยู่ตั้งนาน
ไม่จ่ายซะทีก็นึกว่าไม่มี

หนูออย : จอโทษจริงๆค่ะ คือว่าหนูเป็นลมระงัก
เป็นลมชักชนิดนิ่งนะคะ บางช่วงมัน

เลยจะงักไปเล็กน้อย ถ้าทำให้พี่ซำก็
ต้องขอโทษด้วยนะคะ

คนข้างหลัง : เออ.. มันเขินขังเงเพชรครับ เสาให้พี่
หน่อยได้ไหม พี่ไม่เคยรู้จักใครคนไหนเลย
งานนี้เลยได้โอกาสให้ความรู้ไปเลยละ

ณ OR² 5

ขณะที่พี่ resident³ กำลังผ่าคนไข้ หนูเจ้า field
ไปช่วยถือ suction⁴

พี่ resident : bleed⁵ เยอะมากเลย suction หน่อย
เร็ว

หนูออย :

พี่ extern⁶ : น้องออย suction น้องออยได้ยินพี่
รีเปลา

หนูออย :

พี่ resident : ไม่เป็นไร ไม่ต้องไปปลุกน้องเค้า
เดี่ยวพี่ทำเอง น้องเป็น absence
เดี่ยวน้องเค้าพี่นจึ้นมาศอบอกก็ได้

หนูออย : (งงๆ) เอ๊ะ suction นายไปไหนแล้ว

พี่ resident : เมื่อกี้รู้ตัวมัยว่าเกิดอะไรจึ้น

หนูออย : ไม่ทราบค่ะ

พี่ resident : พี่ว่าน้องคงจะเขินน้อย ออกไปพักก่อน
ก็ได้เนะ ตอนนีไม่มีอะไรมากแล้วละ

หนูออย : (นิ่ง... อดเขิน skin⁷ เลย)

ณ ห้องสมุดคณะ ขณะกำลังใช้คอมพิวเตอร์
เพื่อนเก่าโทรมาหาหนู เสียงโทรศัพท์มีอื้ออวนดังขึ้น
กลางห้องสมุด

หนูออย :

พี่ extern ที่นั่งอยู่ข้างๆ : (รับโทรศัพท์) สวัสดีครับ

เพื่อนเก่า : ขอสายออยหน่อยค่ะ

พี่ extern : พอดีว่าผมเป็นรุ่นพี่ของน้องออยครับ
คือว่าน้องเขาเป็น absence ซึ่งเป็นลม
ชักชนิดหนึ่ง ตอนนี้น้องคงกำลังชักอยู่
ครับ แต่ไม่ต้องห่วงนะครับ เพื่อนน้อง
ไม่เป็นอะไรหรอก สักพักเดี๋ยวน้องเขา
ก็จะกลับมาเป็นปกติครับ

หนูออย : (หันไปเห็นพี่ใช้โทรศัพท์หนูออยก็
ตกใจเล็กน้อย) พี่คะ??

พี่ extern : อ้อ เพื่อนน้องโทรมา แต่น้องคงไม่รู้
ตัวใช่ไหม ไม่เป็นไรพี่รีบไปก่อนแล้ว
(แล้วยื่นโทรศัพท์คืนให้หนู)

หนูออย : เอ่อ... ขอบคุณค่ะ (คุยกับเพื่อนต่อ)

เพื่อนเก่า : เธอ เมื่อกี้พี่คนนั้นเล่าให้ฉันฟังแล้วละ....
ว่าแต่พี่เขาทำอะไรอะ!!!

บทสรุป

โรคลมชักมีหลายชนิด คนทั่วไปรู้จักแต่เพียงลมบ้าหมู คือ ชักเกร็งกระตุกทั้งตัว หมดสติ แต่ที่พบได้น้อยคือโรคลมชักแบบเหม่อ ไม่รู้สึกตัว ไม่เกร็งกระตุก เรียกว่า absence และใ้ชื่อฝรั่งว่า "โรคลมชะงัก"

-
- ¹ ANC : antenatal care แผนกฝากครรภ์
 - ² OR : operation room ห้องผ่าตัด
 - ³ Resident : แพทย์ประจำบ้าน
 - ⁴ Suction : เครื่องมือสำหรับดูดเลือดในการผ่าตัด
 - ⁵ Bleed: การมีเลือดออกจากการผ่าตัด
 - ⁶ Extern : นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 6
 - ⁷ เข็ม Spine: การเข็มปิดแผลผ่าตัด

๑ กันยายน ๒๕๕๔

๒๒:๐๕

เมื่อหนูกลับสู่สนามรบอีกครั้ง

การที่กองทัพจะรบไปให้ชนะได้นั้น ต้องมีการเตรียมพร้อม การวางแผนให้ดี นอกจากนี้ยังต้องมีพละกำลังมากพอที่จะต่อสู้กับข้าศึกได้ และแน่นอนว่าผู้ที่แข็งแกร่งกว่าย่อมชนะเสมอ

ข้าศึกที่ว่านี้คงไม่ใช่สิ่งอื่นใด ถ้าไม่ใช่ร่างกายของหนูเอง การเรียน med (อายุรศาสตร์) ที่ทั้งหนักและเหนียว หนักจากที่ได้พักมาระยะหนึ่ง หนูก็ต้องใช้เวลาปรับตัวพอสมควร แต่ในเมื่อจิตใจของหนูเตรียมพร้อม และหนูได้วางแผนการเรียนเอาไว้แล้ว หนูก็คาดหวังว่าหนูจะต้องทำมันให้ได้ จิตใจเข้มแข็งที่เข้มแข็งเมื่อต้องต่อสู้กับร่างกายที่อ่อนแอ จิตใจก็ยอมเป็นผู้ชนะ หนูบังคับตัวเองให้ทำงาน ตั้งแต่เช้า มาราธอน วรรณคดี ใจเรียน อ่านหนังสือ เขียนรายงาน ทั้งหมดนี้หนูต้องทำให้ได้ทุกอย่างที่หนูวางแผน ถ้าเรียนไม่ทันก็ต้องกลับมาอ่าน ทบทวน ถ้าทิ้งไว้พอใกล้สอบก็คงไม่ทันแน่ๆ หนูอ่านหนังสือจนติดดินทุกวัน ถึงขนาดตั้งกฎไว้ว่า "ถ้ายังอ่านไม่จบ ห้ามนอน"

ร่างกายที่หนักทำร้ายด้วยจิตใจของตัวเองก็ทรมาน ลงเรื่อยๆ หนูเป็นภูมิแพ้ปอดอักเสบ ยังต้องล้างจมูก ฟันยาทุกวัน และอาการชักก็มากขึ้น ทั้งๆที่หนูก็ทานยาไม่เคยขาด สิ่งที่น่ากลัวที่สุดคือ หนูรู้สึกว่าหนูเรียนรู้อะไรได้ช้ากว่าแต่ก่อนมาก อ่านหนังสือ

ก็ต้องใช้เวลามากขึ้นจึงจะทำได้ เวลาอาจารย์ถามแล้วเพื่อนๆตอบ
ได้กันหมด แต่หนูตอบไม่ได้เลย ทั้งๆที่เรียนมาด้วยกัน อ่าน
มาพร้อมกัน ความรู้สึกของหนูเริ่มแย่งลง วันๆ หนูเดินมาที่วอร์
ตอล่างไม่มีความสุขเลย แต่หนูก็พยายามบอกตัวเองให้อึดทน
สู้ต่อไป แล้วมันจะผ่านไปได้อย่างสวยงาม

สถานการณ์ตอนนี้ทำให้หนูยิ่งกดดันตัวเองมากขึ้น หนู
เครียดจนนอนไม่หลับ อ่านหนังสือเอาเป็นเอาตาย ยิ่งไปกว่านั้น
วันหนึ่งหนูยอมเสี่ยงไม่กินยา เพื่อให้ใจเย็นรายงานเสร็จทัน

น่าแปลกที่วันนั้นหนูรู้สึกดีอย่างบอกไม่ถูก ทำไมอยู่ๆ
หนูถึงมีความสุขขึ้นมาเฉยๆ ความสุขที่เหมือนถูกกดเอาไว้มาช่วง
ระยะหนึ่ง มันเกิดขึ้นในใจหนูอีกครั้ง วันนั้นหนูรู้สึกว่าสมองแล่น
มาก เขียนรายงานได้อย่างรวดเร็ว คิดวิเคราะห์ได้ไวเหมือนแต่
ก่อน เวลาอ่านหนังสือ หนูก็ฟังทัน คิดตามทัน แม้ว่าจะพอจับ
ได้ว่ามีบางช่วงที่ขาดหายไป หรือเปลี่ยนไปเป็นอีกเรื่องทันที
หนูก็ไม่ได้สนใจ หนูรู้แล้วว่ามันต้องเป็นอย่างนี้ คราวที่แล้วหนู
ไม่กินยา หนูก็เคยเกือบถูกรรชนเพราะไปเหม่ออยู่กลางถนน
แต่หนูก็อยู่มาได้จนถึงทุกวันนี้ ทำไมจะต้องไปคิดมาก ในเมื่อ
วันนี้หนูมีความสุขดี

พอมาคิดทีหลัง หนูก็ไม่รู้ว่าตอนนั้นหนูกล้าทำอย่างนี้ได้
อย่างไร คงเกิดจากอารมณ์ชั่ววูบ และด้วยความสะใจ เพราะหนู
เครียดมากเกินไปจนขาดสติ นี่มันเป็นความสุขจอมปลอมมส์นดี
ความสุขที่เกิดจากกิเลสของตัวเอง อยากรีบหนีให้ได้ไวๆ อยากร

เขียนรายงานเสร็จจกััน จากที่เคยคิดว่าใจเราเข้มแข็ง ที่จริงมันอ่อนแอกว่า หนูปล่อยให้ความสุขครอบงำจิตใจโดยไมค้ำฉิ่ง ถึงสภาพร่างกายของตนเองเอาเสียเลย

ในเมื่อจิตใจกับร่างกายอย่างไรงี้ก็ต้องอยู่ด้วยกัน แต่ยังมีรบกวนมาฝืนกันทุกวันเช่นนี้ หนักจะเปรียบว่าเป็นการสู้กัน ระหว่างคนสองกลุ่มคงไม่ถูก คงจะมีมีคนในในกลุ่มเดียวกันมากันเองมากกว่า แล้วสุดท้ายก็จะไม่เหลืออะไรเลย

ถ้าเป็นอย่างนี้ จันหันหน้ามาคุยกันดีกว่า สบายกันดีกว่าไหม

แต่ทำอย่างไร จึงจะทำให้จิตใจที่เข้มแข็ง อยู่ร่วมกับร่างกายที่แข็งแรงได้อย่างมีความสุข โดยที่หนูสามารถเขียนตามทันเพื่ออะไรได้ ทำงานเสร็จจกัันเวลา และต้องปล่อยให้ผ่าน มันยากเหลือเกินเมื่อหนูต้องรับภาระทุกอย่างเอาไว้

วันหนึ่งหนูโทรไปคุยกับอาจารย์สุดา อาจารย์ได้พูดคำคำหนึ่งทีหนูได้ยินแล้วถึงกับน้ำตาไหลออกมาทันที เป็นคำพูดเคยพูดจากปากตัวเองเมื่อสองสัปดาห์ก่อน

"ตอนนั้นน้องเคยบอกพี่ว่า น้องจะลองฉี้น med (อายุรศาสตร์) ดูก่อน เรื่องผ่านหรือไม่ผ่านก็เป็นอีกเรื่อง แต่ น้องจะไม่ซีเรียอะไร จะดูแลตัวเองให้ดีกว่า ตอนนั้นพี่ก็มองแล้วว่าน้องยังไม่พร้อม แต่อยากลองเรียนดูพี่ก็ไม่ว่า แต่พอน้องได้เรียนแล้วน้องก็จะเอาให้ผ่าน ถ้าน้องได้ก็ขอจะเอาออก ได้สักจะเอาวาแบบนี้ น้องจะไม่มีวันพอใจในตัวเองหรอก"

ฉันพยายามปรับตัวเอง ทุกครั้งที่อาจารย์ถามแล้วฉันยังตอบไม่ทัน ฉันจะบอกตัวเองเสมอว่าไม่เป็นไร ถึงแม้ไม่ได้ตอบ แต่อย่างน้อยเราก็ได้รู้อะไรมากกว่าเมื่อวานนี้ ค่อยๆเรียนรู้ไป แบ่งเวลาอ่านหนังสือและพักสมองให้ได้มากที่สุด (เท่าที่จะทำได้) เพื่อนๆก็พยายามช่วยเหลือ ทุกรางวัลที่ฉันยังตามไม่ทันก็ช่วยทิว ช่วยสอนให้อีกรอบ

ถึงจะเครียดน้อยลงแต่ฉันยังคงมีอาการชักอยู่บ่อยๆ เพราะงานทั้งหนักและเหนื่อย เวลาพักสมองก็น้อย หลายครั้งที่เพื่อนๆทักฉันว่าอยู่ดีๆฉันก็วิ่งไป แต่ฉันก็เริ่มชินกับมันแล้ว ฉันโชคดีแค่ไหนแล้วที่มีเพื่อนที่เข้าใจ เวลาที่ฉันกับกลุ่มเพื่อนเดินคุยกันอย่างสนุกสนาน แล้วอยู่ดีๆฉันก็ขุดเดิน เพื่อนก็ไม่ทันสังเกต แต่ทันทีที่ฉันรู้สึกตัว ฉันสามารถวิ่งตามไป หัวเราะกับเพื่อนๆโดยไม่รู้สึกง้อตัวเองแตกต่างจากเพื่อนๆเลย

ฉันขอโทษนะคะ ที่ฉันไม่ได้รักษาสิัญญาที่เคยให้ไว้กับอาจารย์ก่อนหน้านั้น แล้วอาจารย์ก็ได้สอนฉันว่า "เราต้องจัดลำดับความสำคัญ ว่าอะไรควรมาอันดับหนึ่ง อันดับสอง" ตอนนั้นฉันรู้แล้วค่ะ ว่าสุขภาพของฉันควรเป็นอันดับแรก และฉันควรจะเลือกสิ่งที่สำคัญที่สุดก่อนที่จะเลือกสิ่งที่สำคัญรองลงมา นั่นคือเรื่องเรียนค่ะ

และอีกหนึ่งข้อคิดที่อาจารย์พูดได้ใจให้ไว้ ยังคงฝังอยู่ในความคิดมาจนถึงทุกวันนี้

"ที่เป็นอยู่ตอนนี้ก็ดีกว่าเดิมเท่าไรแล้ว ทำไมจะต้อง
เอาตัวเองไปเทียบกับคนอื่น ในเมื่อเราพยายามมากที่สุดได้เท่า
นี้ ถึงนี่เองจะทำได้ไม่ดีเท่าเพื่อนๆ แต่อย่างน้อยวันนี้ก็ยังทำได้ดี
กว่าเมื่อวาน และพรุ่งนี้นี่เองจะทำได้ดีกว่าวันนี้"

บวกสรูป

ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว เมื่อจิตใจไม่สงบ เครียด
ร่างกายก็ทรุดโทรม โรคกำเริบซ้ำ ดังนั้น ควรดูแลสุขภาพและกาย
ใจให้มีความสงบสุข พิจารณาสິงที่มีและเป็น พร้อมดูแลสุขภาพกาย
ทั้ง ๕ อ ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ ควบคุมอาหาร
ซักล้างยาและอนามัยส่วนตัว

9 ตุลาคม 2554

10 : 47

เมื่อจัดลำดับความสำคัญได้แล้ว หนูก็เลือกที่จะทำสิ่งที่สำคัญก่อน แต่ก็ยังไม่อยากทิ้งที่สำคัญน้อยออกไป ถึงจะทำได้ แต่ก็ทำได้ไม่ดี จึงมักต้องตัดบางอย่างที่สำคัญน้อยกว่าออกไป เลือกทำสิ่งที่สำคัญที่สุดให้ดีกว่าก่อน

ต้องขอบคุณอาจารย์โกสินทร์ที่ทำให้หนูรู้ว่าหนูควรจะทำอะไร วันที่อาจารย์ทิวสอบ NL ใจ หนูรู้เลยว่ามีบางช่วงที่ไม่ปะติดปะต่อกัน ทำข้อสอบก็เว้นว่างเป็นช่วงๆ ฟังเฉลยก็ทันบ้างไม่ทันบ้าง แสดงว่าอาการรักของหนูยังรบกวนการเขียนอยู่บ่อยๆ แล้วถ้ายังเป็นอย่างนี้ หนูจะสอบ med ไหววนะหรือ

แม้ว่าหนูจะไม่คาดหวังกับการเขียนแล้ว แต่อาละวาดที่หนูต้องรีบฝึกสอบก็ยังมากเกินความสามารถของหนู หนูยังทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร

หนูจึงตัดสินใจลาพักการเขียนอีกครั้ง โดยที่หนูไม่ต้องคิดมากเหมือนคราวที่แล้วเลย หนูรู้ตัวว่าถ้าหนูทำหลายๆอย่างพร้อมกันคงไม่ไหว หนูควรจะทำให้เสร็จทีละอย่าง แม้จะใช้เวลานานหน่อย แต่ก็ยังดีกว่าทำพร้อมกันแล้วไม่ได้สักอย่างเลย ตอนนี้หนูตั้งใจว่า จะดูแลตัวเองให้ดี สอบ NL ใจผ่านก่อน และช่วงเวลาที่เหลือก็จะอ่านหนังสือไปเรื่อยๆ พอมาขึ้น med คราวหน้าจะได้เขียนทันมากขึ้น

แต่แล้วปัญหาที่เกิดขึ้น ถึงขนาดได้ขอลาพักผ่อนเต็มที่
และไม่มีเรื่องรีบร้อนให้ต้องกังวล แต่พญาก็ตั้งใจอ่านหนังสือสอบ
อย่างเต็มที่จนลืมบางสิ่งบางอย่างไป

พญุกทำข้อสอบเก่าติดต่อกันเป็นเวลานาน พอเริ่มมองกั
นอนเลย โดยไม่รู้ตัวว่ายังไม่ได้อ่านบทเรียน พอตื่นเช้าขึ้น
มา พญุกก็มานั่งทำข้อสอบต่อ ทั้งๆที่ยังไม่ได้ทำานซ้ำ อานน้ำ

อยู่ดีๆ ก็นึกขึ้นมาได้ว่าต้องกินยา แต่กำลังติดพันกับการ
ทำโจทย์อยู่ ทำไปได้อะไร กำลังมันส์อยู่เลยเชียว ทำชุดนี้เสร็จ
ค่อยไปกินก็ได้ คราวที่แล้วไม่กินยาที่ไม่เห็นเป็นอะไรมา ยิ่ง
วันนี้อยู่บ้านคนเดียว ไม่ได้ขี้มดถนน ไม่ได้ขึ้น ward แค่มะมอ
ไปนิดหน่อยคงไม่เป็นไรหรอกมั้ง

พญุกท้อใจมาก เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วพบตัวเองอยู่ในสภาพ
นอนตะแคงอยู่บนพื้นข้างๆเก้าอี้และโต๊ะอ่านหนังสือ

พญุกสับสนและงงมากกว่าก่อนหน้านี้ตัวเองกำลังทำอะไรและ
มาอยู่ตรงนี้ได้ยังไง พญุกพยายามลุกขึ้น แต่.. โอ๊ย! ปวดหัว
จังเลย พญุกรู้สึกปวดมากเมื่อขมกมีอกุมหัวแล้วคลำโดนรอยขวม
ขนาดใหญ

ถ้ายความป็นนักศึกษาแพทย์ เมื่อสติเริ่มกลับคืนมาเป็น
ปกติ พญุกเงยหน้ามองนาฬิกา เวลาสิบเอ็ดโมงกว่าแล้ว พญุกไม่รู้
ว่าหมดสติไปนานเท่าไร แต่จำได้ว่ายังไม่ได้อ่านยา จึงกินยา
ทันที พญุกรีบวัดสัญญาณชีพพบว่าทุกอย่างปกติดี บนร่างกาย
ไม่มีเลือดออกผิดปกติที่ไหน ตอนนั้นคงยังไม่เป็นไรมาก

ไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น แต่นอกจากหัวที่เ็นปูดออกมาแล้ว รอยถลอกและรอยฟกช้ำตามแขนขา คราบน้ำลายตรงมุมปาก และแก้ม เปียกไปจนถึงเส้นผม ก็พอจะทำให้เดาเหตุการณ์ได้คร่าวๆ

เมื่อที่หนูชักแบบ convulsive (อาการชักแบบที่มีเกร็งของกล้ามเนื้อ) ไปหรือ เป็นไปได้อย่างไร หนูไม่เคยมีอาการแบบนี้มาก่อน แล้วหนูควรจะทำอย่างไรดี คงไม่มีใครเห็นใจใช่ไหม เพราะเ็นบ้านไม่มีใครอยู่เลย หนูควรจะบอกอาจารย์ตอนนั้นเลยหรือไม่ แต่หนูคงยังไม่บอกพี่กับแม่ ไม่อยากให้ท่านกังวล ตอนนั้นใกล้สอบแล้ว หนูไม่อยากให้ท่านต้องห่วงหนูมาก

หนูสังเกตอาการตัวเองและวัดสัญญาณชีพ ทุก ๒-๓ ชั่วโมง ก็ไม่มีอะไรผิดปกติ แต่ยังรู้สึกว่าปวดหัวมาก อ่อนเพลียและง่วงซึม หนูรู้ว่าอย่างไรก็ควรแจ้งให้อาจารย์ทราบ เ็นวันนั้นหนูจึงเล่าให้อาจารย์ฟังทันที อาจารย์ก็ไม่ว่าหนูเรื่อง ลืมกินยาเช่นเคย

วันถัดมาหนูรู้สึกเข้ือย ปวดเมื่อยไปทั้งตัว และยังปวดหัวอยู่เล็กน้อย เลยทำให้ได้อ่านหนังสือน้อยลงไปเลย ทำไมหนูเป็นคนไข้ที่แย่อย่างนี้ ตั้งใจว่าจะลาพักการเรียนเพื่อดูแลตัวเองให้ได้ ก็ยังเกิดเรื่องแบบนี้มาได้

เรื่องลืมกินยาคงเป็นปัญหาของคนไข้หลายคน แต่ละคนก็คงมีวิธีป้องกันลืมแตกต่างกัน หนูลองมาหลายอย่างแล้ว ทั้งจัดยาใส่กล่อง ตั้งมือถือปลุก ให้คนช่วยเตือน แต่หลายครั้งหนูก็

ยังคิดในใจ "เออ ฐึ่แล้วน่า ได้ยวค่อยไปกินก็ได้" ฐึ่ดทำยก็ลืม
หรือกินเข้าไปทุกที

สิ่งทีสำคัญทีสุด คือต้องมึวินัยในตนเอง ในเมื่อสุขภาพ
มาก่อน ไม้ว่าจะกำลังอ่านหนังสือ หรือทำอะไรอยู่ก็ตาม พอรู้
ว่ายังไม่ได้กินยา ก็ควรจะกินทันที แล้วค่อยกลับมามีสิ่งที่ยัง
ค้างอยู่ต่อ

บพเรียนครั้งนี้ หนูคงจะจำไปอีกนานเลย นึ่ยังโชคดีที
ไม้เป็นอะไรมาก ถ้าหนูลืมลงขณะที่กำลังเขียน ฐึ่กอยู่ในท่านอน
หงาย หรือชันานกว่านี้ หนูอาจจะไม้ได้มานั่งเขียนบันทึกอยู่
ตอนนีก็ได้ใช่ไม้มคะ

บพสฐึ่ป

โรคลมชัก ควบคุมการชักด้วยยากันชัก ซึ่งต้องทานยา
อย่างสม่ำเสมอและมีวินัยในตนเอง การลืมทานยาหรือหยุดยา
กันชักอย่างกะทันหันมึโอกาสชักรุนแรงได้

หลังจากชักรุ่นแรกครั้งนั้น ขอมรับเลยว่ายหลายๆอย่างในชีวิตผมเปลี่ยนแปลงไป (แต่อาจารย์อาจจะได้ไม่ได้สังเกต)

ช่วงแรกๆ ความมั่นใจของผมลดลงไปเลย ผมไม่กล้าอยู่กับคนเดียว ส่วนใหญ่ผมจะใช้เวลาอยู่กับพี่น้อยและพี่อที่ห้องตรวจ EEG นั่งอ่านหนังสือไปเรื่อย ๆ ผมไม่อยากอ่านหนังสืออยู่ห้องสมุดแล้วล่ะ ชักขึ้นมาท่ามกลางสายตารุ่นพี่และรุ่นน้อง แม้ว่าเราจะเป็นนักศึกษาแพทย์ที่เข้าใจโรคนี้กันก็ตาม

แต่เหตุการณ์ครั้งนี้ก็ทำให้ผมไม่เคยลืมกินยาอีกเลย ไม่กล้าแม้แต่จะลดยาเองหรือไม่กินยา และยังได้เข้าใจความรู้สึกของคนไข้มากขึ้น ว่าทำไมคนไข้ลมชักถึงกลัวการอยู่ในสังคมกันนัก

ด้วยเหตุนี้ ผมเลยคิดหาวิธีที่จะทำให้คนทั่วไปเข้าใจโรคลมชักกันมากขึ้น แต่ยังคงไม่ออกเลยว่าจะทำอย่างไรดี

ประจวบเหมาะๆกับโอกาสที่อาจารย์ขอให้ผมช่วยทำปฏิทินของกลุ่มวิจัยโรคลมชักของปีหน้าให้พอดี ผมเลยตั้งใจว่าจะใส่ข้อมูลหลายๆ อย่างเกี่ยวกับโรคลมชักเข้าไปด้วย เพื่อให้คนทั่วไปเข้าใจโรคลมชักมากขึ้น

ช่วงนี้ผมอาจจะไม่ค่อยได้เขียนไดอารี่มาแล้วให้อาจารย์ฟังบ่อยๆ เพราะก่อนหน้านี้นี้ ถึงจะลาพักการเรียนแต่ก็มีอะไรให้ทำมากมาย

เช้าวันจันทร์ขานมาเข้ากลุ่มกับคนใจ เสรีจแล้วไปราวต์
กับอาจารย์ต่อ ปายไปเรียนแลคเชอร์ (การเรียนในห้อง) เข็น
กลับมาซ่อมดนตรี ฝึกเต้น ว่างๆขานยังมีงานที่ขานต้องทำอีก
ทั้งเตรียมกิจกรรมให้คนใจ แปลงานวิจัย และยังมีพิเศษกว่า
ทุกงานที่ขานเคยทำมา นั่นคือทำปฏิทินโรคลมชักของปีหน้า

เพิ่งรู้จริงๆ ว่ากว่าจะเป็นปฏิทินทั้งปีอันหนึ่ง ที่เคยมอง
เห็นเป็นแค่ของแจกฟรี(ที่ได้มาจากบริษัทยาปอขฯ) นั้นไม่ใช่
ของที่ง่ายง่ายเลย ตั้งแต่ออกแบบ คิด theme ของงาน หารูป
มาลง แล้วยังมีข้อมูลเกี่ยวกับโรคลมชักที่ยังต้องเอามาลงใน
ปฏิทิน

ขานพยายามทำส่วนเนื้อหาให้ดีที่สุด เมื่อได้แบบ รูป
เนื้อหา เสรีจแล้ว ก็เหลือแต่คอมพิวเตอร์กราฟฟิกที่ยังเกินความ
สามารถขาน

ตอนแรกขานขอให้พี่เจี๊ยบช่วยทำใจ หนึ่งจากอยากได้
อย่างขานต้องการ จะเอาแบบนั้น แบบนี้ ขานติดต่อกับพี่
เจี๊ยบได้เสมอ พอขานรับปากอาจารย์ว่าทำแล้ว ขานก็ตั้งใจทำใจ
มัน perfect แต่พี่เจี๊ยบก็มีงานที่ต้องทำเช่นกัน ถ้าจะรอก็คง
ไม่ทัน ขานเลยไม่ยากรบกวน ส่งใจให้แรงบันดาลใจช่วยทำใจน่าจะ
ดีกว่า

เรื่องนี้สอนใจขานรู้ว่า ชีวิตเราก็ไม่จำเป็นต้องดีเลิศไป
เสียทุกอย่าง บางทีเราก็จะเอาทุกสิ่งทุกอย่างที่เราต้องการไม่ได้
ตอนแรกขานยังมียึดติดกับความคิดของตัวเอง แต่บางครั้งเราก็ต้อง

ยอมรับความคิดของคนอื่น คำว่า perfect ในแบบของหนู คน
อื่นอาจจะไม่ได้มองว่าดูดีก็ได้ ไม่แน่นอน แบบที่พี่ที่โรงพิมพ์
จัดให้อาจจะดีกว่าที่เราคิด หนูได้ทำมันเพียงเท่านี้ ก็เป็น
ประสบการณ์ที่ดีมากมายแล้ว

บทสรุป

ความสมบูรณ์แบบเป็นอุดมคติที่มนุษย์ใฝ่ฝัน ยึดติดและ
ไขว่คว้า ทั้งที่ความจริงแล้วไม่มีใครสมบูรณ์แบบได้เลย ก่อให้เกิด
เกิดความทุกข์จากไม่พอใจสิ่งที่มีและเป็น อยากรได้สิ่งที่ไม่มีและ
ไม่เป็น

๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔

19:40

หลังจากที่กลับมาเรียนอีกครั้ง หนูก็รู้สึกว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงไปอีกมากมาย

หนูต้องขอขอบคุณอาจารย์ด้วยนะค่ะ ที่ได้ปรับยาให้ หนูอีกรอบก่อนจะกลับมาเรียน หลังจากที่ได้ตัดสินใจเลือกที่จะควบคุมอาหารให้ได้มากขึ้น แม้ว่ายาตัวใหม่จะมีผลอันไม่พึงประสงค์ใดๆ ก็ตาม ทราบได้ที่ยังทานได้ หนูก็พร้อมจะสู้ จนกว่า หนูจะไม่มีอาการชักเลย หรือระดับยาสูงจนเกิดผลเสียมากกว่าผลดี แต่อย่างไร ตอนนี้ผลดีก็มากกว่าอยู่ดีค่ะ

บล็อกแรกของ minor^๓ ที่หนูเริ่มเรียนคือวิชา Rehab^๓ ซึ่งดีที่ไม่หนักเท่า major^๓ ส่วนในเหตุการณ์เรียนจะเป็นเลขเซอร์ซที่จริงมันเริ่มตั้งแต่เรียนเลขเซอร์ med ช่วงหลังจากที่ลาพักการเรียนไปแล้ว ที่หนูรู้สึกว่าสิ่งที่อาจารย์พูดนั้นต่อเนื่องกว่าแต่ก่อน ยิ่งพอมาเรียน Rehab ที่หนูได้ฟังอาจารย์สอนตั้งแต่ต้นจนจบ ทำให้หนูเรียนแล้วเข้าใจ เชื่อมโยงความรู้ในแต่ละเรื่องได้ และเก็บประเด็นสำคัญได้มากขึ้นในการเรียนเพียงรอบเดียว

หนูเพิ่งนึกออกว่าตอนอยู่ปี ๒ หนูเคยปรึกษาอาจารย์ชัทมา(ภาควิชาanatomy⁴) ว่าทำไมเวลาเรียนเลขเซอร์หนูจดตามไม่ค่อยทัน บางทีก็รู้สึกเหมือนว่าอาจารย์พูดยังไม่จบ แล้วก็ข้ามไปอีกเรื่อง พอจะโยงหน้าไปดู sheet handout^๕ ของ

เพื่อน ปรากฏว่าเพื่อนจดอะไรไม่รู้เต็มเลย แล้วที่หนูไม่ได้จด
นี่อาจารย์พูดไปตั้งแต่เมื่อไร สงสัยหนูคงไม่ค่อยมีสมาธิในการ
ฟังก็เขินได้ หนูก็งงเขมือนกัน แต่พอรู้สาเหตุและแก้ปัญหาได้
ตรงจุด หนูก็เข้าใจแล้วค่ะว่ามันเกิดอะไรขึ้น

แม้ว่ายากันซักทำให้หนูมีปัญหาเกี่ยวกับผลข้างเคียงหลาย
อย่าง ช่วงแรกทำอะไรแทบไม่ได้เลย ความคิดช้า ไม่ค่อยมีสมาธิ
บ้าง หนูต้องการความว่างแบบที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน แต่ขึ้นก็ยังคง
ล้ม หนูพยายามฝืนความว่างและทำทุกอย่างให้ดีที่สุด เวลาเรียน
ก็ต้องพยายามคิดตาม ควบคุมสมาธิให้อยู่กับการเรียน ซึ่งมีมันไม่
ได้ง่ายเลย ช่วงหลังๆ ไม่ค่อยว่างแล้ว แต่ก็ยังติดปัญหาเรื่องมี
ความจำ ความคิดช้าลงมาก ไม่ค่อยมีสมาธิ พุทธิกรรมเปลี่ยนไป
ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เครียดบ่อยๆ อาการชักน้อยลงแต่ก็ยังมีอยู่
เรื่อยๆ ยิ่งเครียดยิ่งชักบ่อยขึ้น และเป็นภูมิแพ้หนักกว่าเดิม

หนูต้องดูแลตัวเองมากขึ้น ทานกับความเครียด ปัญหา
กับการเรียน กับเพื่อนๆ และครอบครัวแล้ว มันคงจะยากกว่าคน
ทั่วไปหลายเท่า ตอนนั้นทรมานมาก แต่พอเมื่อผ่านจุดๆ หนึ่ง
ที่รู้สึกว่ามันเป็นที่สุดของชีวิตแล้ว หลังจากนั้น เขมือนหนู
เปลี่ยนไปเป็นคนละคนเลยคะ จากที่เคยเรียนตามเพื่อนไม่ทัน
ตอนนี้หนูฟังอาจารย์ได้ตัวเอง และไม่เคยหลับในองเรียน
เลย แม้บางทีจะว่างแต่ก็ทานใจไว ไม่ต้องฟังกาแฟนเขมือนเพื่อน
หลายคน จนเพื่อนแฉวเล่นๆ ว่า หนูสมควรได้รับรางวัล "บุคคล
ที่เรียนเลกเซอร์ชันที่สุดในรุ่น" เพราะตอนนี้เรียนอย่างไรก็ไม่
เคยหลับเลย

และอีกเรื่องที่ผมไม่คาดคิดว่ามันจะเกิดขึ้นภายในปีนี้ คือ
ผมสอบผ่าน NL1 แล้ว

แม้ว่าจะคะแนนจะได้เพียงคาบเส้น แต่ผมก็พอใจแล้ว
เพราะผมได้ตั้งใจทำอย่างดีที่สุดแล้ว พอผมรู้ก็รีบวิ่งไปบอก
เพื่อนสนิท โทรหาเพื่อนที่อยู่อื่น บอกอาจารย์หลายๆ ท่าน
รวมถึงคนข้างบ้าน

แต่พอนึกถึงคนในครอบครัว ความตื่นเต้นดีใจนั้นก็ดับ
วูบลงทันที ถ้าผมบอกวันนี้ คนแรกที่ผมต้องบอกคือป้าเพราะ
แม่ไม่อยู่ ผมคิดว่าจะบอกป้าดีไหม คะแนนได้เพียงเท่านี้ ถึงจะ
ผ่าน แต่ป้าคงหวังให้ผมได้มากกว่านี้

ผมตัดสินใจไม่บอก อยากให้ตัวเองพอใจอยู่กับคนที่
ก็พอ และแล้วอารมณ์ก็พาให้ความคิดตัวเองล่องลอยไปเรื่อย
เปื่อย อยู่ๆ ประโยคภาษาอังกฤษประโยคหนึ่งที่ผมเคยได้ยินตอน
นม. ปลายก็ผุดขึ้นมาในความคิด

The condition of love is to love without
condition.

เงื่อนไขของความรัก คือการรักโดยไม่มีเงื่อนไข

ตอนแรกก็รู้สึกว่าการประโยคสั้นๆ นี้ใช้คำได้สละสลวยดีจัง
แต่ผมก็จับมันเอามาใส่เข้ากับสิ่งที่กำลังคิดอยู่ตอนนี้ ที่จริงผม
ก็เคยคิดหลายครั้ง ว่าถ้าผมไม่ใช่คนที่ทำอะไรเก่งตั้งแต่เด็ก ไม่
ได้เรียนหมอ เป็นคนพิการ สติปัญญาต่ำกว่าปกติ พี่ชายจะรัก
ผมไหม

ถ้าฉันจำเป็นต้องเก่ง ต้องขยัน ดูดีในสายตาคนอื่น พี่
จึงจะรักฉัน นี่หรือคือเงื่อนไขที่ว่า

หรือว่าที่จริงแล้ว พี่ไม่ได้รักฉันเลย

บอกตัวเองให้หยุดได้แล้ว คิดไปก็เครียดเปล่าๆ ยังไง
ก็ผ่านแล้ว สุดท้ายหลังจากประกาศผลน้ำวัน พี่ก็มาถามฉันเอง
พอได้ยินว่าฉันผ่าน แม้ว่าจะไม่ได้กล่าวคำชม หรือเลี้ยงฉลอง
แต่แม่เล่าให้ฟังว่า วันนั้นพี่าเดินยิ้มไปทั้งวัน

สรุปแล้ว ความคิดของฉันก็เป็นเพียงจิตที่ถูกปรุงแต่งขึ้น
มาเองทั้งสิ้นเลย

บทสรุป

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักมีจิตตก มองตนเองบกพร่อง โครคร้าย
มองคนอื่นไม่ยอมรับ คาดหวังสูง—มีเงื่อนไข มองโลกในแง่ร้าย
อารมณ์เศร้า ขาดชีวิต ทำอะไรก็ยอมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา จะผ่าน
สภาวะทุกข์นี้ไปได้โดยเปลี่ยนโลกทัศน์ ไม่ว่าจะตนเอง คนอื่นหรือ
โลกแวดล้อมไปในทางบวก เช่น ตัวเราก็เก่งพอใช้ไม่แพ้คน
อื่น คนอื่นเข้าใจและไม่ได้สร้างเงื่อนไขอย่างที่เราคิด โลกน่าอยู่
มีสิ่งสวยงามให้ชื่นชม

¹ Minor: บัณฑิต minor คือวิชาเรียนที่เป็นสาขาเล็ก ซึ่งมีหน่วยกิตน้อยกว่า

² Rehab (rehabilitation) : วิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

³ Major : วิชาที่มีสาขากว้าง เนื้อหากว้าง เช่น วิทยาศาสตร์ ศัลยศาสตร์

⁴ Anatomy กายวิภาคศาสตร์

⁵ Handout : เอกสารประกอบการบรรยาย

๒ ธันวาคม ๒๕๕๔

๒๑:๔๑

วันนี้เป็นวันสุดท้าย และเป็นวันสอบของวิชาเวชศาสตร์
ฟื้นฟู เวลา ๒ สัปดาห์ ทำไ่มันช่างสั้นเหลือเกิน

อาจารย์คะ หนูรู้สึกดีอย่างบอกไม่ถูกเลย วันนี้หนูทำ
ข้อสอบได้ทันเวลา และทำได้เยอะกว่าทุกครั้งที่ผ่านมา

เมื่อมองไปรอบๆ ตัว สิ่งต่างๆ ก็ดูสวยงามขึ้นกว่าที่เคย
อาจจะเพราะกาลเวลาทำให้หนูมีประสบการณ์มากขึ้น และทำให้
มุมมองของหนูเปลี่ยนไป ช่วงเวลาที่ผ่านไป ถึงจะเครียดน้อยลง
แต่ลึกๆ ในใจ ก็ยังรู้สึกว่าตัวเองดีน้อยกว่าเพื่อนอยู่ดี ตอนนี้มี
ไมใช่แบบนั้นแล้วค่ะ ยิ่งได้เห็นคนไข้ที่ขอผู้ป่วยนี้ ทำให้หนูมี
กำลังใจขึ้นมา

คนไข้ในขอผู้ป่วยเวชศาสตร์ฟื้นฟูส่วนใหญ่ก็เป็นคนไข้
ที่มีปัญหาเรื้อรังกล้ามเนื้ออ่อนแรง เช่น stroke และ spinal
cord injury ส่วนคนไข้โรคอื่นๆ ที่ต้องทำกายภาพบำบัด
มักจะนัดมาทำเป็นครั้งคราวมากกว่า

คนไข้ที่หนูได้รับไข้ดูแลเป็นคุณตาอายุ ๗๔ ปี เป็น
ischemic stroke, spinal stenosis และ BPH ทำให้
มี right hemiparesis, paraparesis และ urinary
retention

งานเข้าแล้วละทีนี้ ทำไ่มันต้องเป็นหนูด้วย เพื่อนๆบางคน

ได้รับมือกับ stroke อย่างเดียว ไม่กี่ spinal cord injury
อย่างเดียว ของผมมีครบในคนเดียวเลย และเพื่อนแทบทุกคน
เคยมีประสบการณ์ในการเขียนรายงานคนไข้ stroke มาตั้งแต่
อยู่ med แล้ว แต่ผมไม่เคยเลย ทำอย่างไรดี มีเวลาเขียนเพียง
5 วันเท่านั้น

ในขณะที่เราก็ได้รับผิดชอบ คนไข้รายนี้แล้ว ก็คงต้องเขียน
รายงาน ถ้าชีวิตจริงเราก็คงเลือกไม่ได้ ว่าคนไข้ที่มาหาเราจะ
เป็นโรคอะไร จะมาด้วยโรค ถึงจะยากกว่าคนไข้ของเพื่อน แต่
ผมก็ได้ความรู้มากขึ้น ได้ทักษะการตรวจร่างกายมากกว่าด้วย
เรียกว่ายิงปืนนัดเดียวได้นกสามสี่ตัวเลย

และแล้วรายงานของผมก็เสร็จ แม้ว่าจะจะไม่สมบูรณ์
อย่างที่ผมคิดไว้ แต่ก็ได้ข้อมูลที่สำคัญครบถ้วน

หลังจากทำกายภาพมา 2 สัปดาห์ คุณตาเริ่มนั่งเองได้
จับช้อนกินข้าวได้ แต่ยังไม่ค่อยพูด จากที่ทำอะไรไม่ได้เลย
ตอนนี้ยกแขนขวาขึ้นได้แล้ว แต่ขาของคุณตายังอ่อนแรง ตอนนี้
เริ่มฝึกเขียน ฝึกขับจักรยาน

ผมชอบไปเล่นกับคุณตามาก "คุณตาคะ กำนิ้วผมแน่นๆ
อย่าให้ผมถึงออกไต่เต้อ" ไม่กี่เอามือดันจากคุณตาไว้ "คุณตา
แตะขาออกมา ออกแรงสู้กัน" ญาติก็ช่วยเชียร์กันเต็มที่

ทุกเช้าผมไปราวด์วอร์ลด์ด้วยความอยากรู้ว่าวันนี้คุณตา
เป็นอย่างไรบ้าง ผมเล่นกับคุณตาเช่นเคย "อ้าว วันนี้ทำไม
ผมถึงนิ้วไม่ออกแล้วละจ๊ะตา ลู้ย.. แรงดีนะเนี่ย" และญาติก็เข้า

มาบอกอย่างดีใจด้วยว่า "วันนี้คุณตาใส่เสื้อแบบสวมหัวได้แล้ว
เมื่อวานฝึกขึ้นก็ขึ้นได้นานขึ้น" หนูขี้มึนให้คุณตา แต่ได้ขึ้นว่าคุณ
ตาใส่เสื้อเองได้ก็รู้สึกดีแล้ว

มีวันหนึ่งหนูได้เรียนเรื่อง gait aid⁴ ที่ห้อง
กายภาพบำบัด ได้ลองใช้อุปกรณ์หลายอย่าง พอดีญาติคุณตา
เข็นรถเข็นคุณตาเข้ามาฝึกขึ้นจักรยานพอดี เลยทักคุณตาเล่นๆ
"คุณตา อยากลองใช้อันนี้ไหมคะ" หนูถามขณะกำลังลอง
เดินโดยใช้ walker frame

คุณตาเห็นแล้วก็ขี้มึนก่อนจะตอบหนู "อยากลองอยู่ล่ะ"

นอกจากคุณตา หนูยังได้เห็นคนใจอีกหลายคน มีวัยรุ่น
บ้าง วัยทำงานบ้าง ส่วนใหญ่จะพิการ์เพราะอุบัติเหตุ เข็นเขา
เดินได้ก็ดีใจ หนูรู้สึกที่เราโชคดีกว่าเขาเยอะ อย่างน้อยร่างกาย
เราก็ยังมีครบถ้วน เลยคิดซะว่า "ทำ ADL(Activities of
daily living^๕) ได้ก็知足แล้ว"

นั่นสินะ ขนาดคนใจเขล่านี่เข้ามาตอนแรก ADL ก็ยัง
ทำไม่ได้ ตอนนี้นำทำได้หลายอย่างแล้ว แต่กว่าจะได้อะไรสักอย่าง
ใจเย็น ฝึกเรื่อยๆ ทำทุกวัน แล้วทุกอย่างก็เริ่มดีขึ้นเรื่อยๆ
แล้วทำไมหนูถึงจะทำได้ตัวเองดีขึ้นไม่ได้

ตั้งแต่หนูทานยาทุกวันซะกัมา หนูมีปัญหากับผลข้างเคียง
มากมาย อย่างที่หนูเคยเล่าให้ฟังไปแล้ว ตอนนี้อยู่พยายาม
ฝึกตัวเองเพื่อสู้กับผลข้างเคียงต่างๆ และมันก็เริ่มได้ผลจริงๆ

โชคดีที่หนูได้เริ่มฝึกตั้งแต่ช่วงที่ลาพักการเรียน med

เพราะฉันได้ทำอะไรที่ตัวเองใช้ความคิดตลอดเวลา เช่น ทำงานศิลปะ คิดกิจกรรมกลุ่มให้คนไข้ ออกแบบปฏิทิน ช่วยพี่น้อยแปลงานต่างๆ พาน้องๆ ทำขนม(ที่ OPD เดี๋ยว)

อยู่ที่บ้านฉันจะซ้อมเปียโน ช่วงแรกๆ ก็ยากทีเดียว เพราะฉันอ่านโน้ตได้ช้ามาก โน้ตเปียโนต้องดูทีละ ๒ บรรทัด เป็นของมือซ้ายและขวา ต้องเล่นให้ทั้งสองมือไปด้วยกัน แต่ที่ช่วยฉันมากในเรื่องการ integrate ข้อมูล(เวลาอ่านโน้ต) ฝึกให้สมองทั้ง ๒ ซีกพร้อมกัน และทำให้สมาธิดีขึ้น และตอนนี้ฉันเริ่มไปเล่นพิทเนลกับแม่ ตั้งใจว่าจะออกกำลังกายสม่ำเสมอจะได้แข็งแรงขึ้น ไม่เป็นภูมิแพ้บ่อยๆ ไม่เครียดง่าย

ฉันยังไม่เคยเล่าให้อาจารย์ฟังเลย ว่าเรามีผลต่อ balancing; coordination เช่นกัน เนื่องจากไม่กระตือรือร้นในชีวิตประจำวันของฉันเท่าไรนัก แต่ก็ทำให้ฉันเห็นข้อดีและข้อเสียของบางท่าที่ต้องใช้ทักษะการทรงตัวมากไม่ค่อยได้

การเต้นเลยกลายเป็นสิ่งที่ฝึกยากที่สุด ฉันเคยขมุนตัวอยู่จนปลายเท้าข้างเดียวได้ขยับรอบโดยไม่ล้ม แต่ตอนนี้ฉันทำได้เพียงรอบเดียว พยายามฝึกทรงตัวบนขาข้างเดียวมาเกือบ ๒ เดือนแล้ว แต่พอขมุนทีไรก็ยังเซทุกที ฉันเลยฝึกล้มไปด้วย ๖ ครั้งก็ได้เรียนจากเวชศาสตร์ฟื้นฟูด้วย ก็เอามาใช้เป็นประโยชน์เสียเลย ถึงเคยล้มบ่อยครั้งมาก่อน แต่บางท่าที่ทรงตัวยากๆ เคยทำได้แล้วก็ทำไม่ได้ ฉันจะพยายามฝึกไปเรื่อยๆ คนไข้ทำได้ ฉันก็ต้องทำได้ค่ะ

คุณตา และคนไข้อีกหลายคนที่คุณผู้ช่วยนี้ ทำให้ฉันรู้สึกมีกำลังใจมากขึ้นจริงๆ ขอขอบคุณนะ

บทสรุป

ยากันซักทีผลข้างเคียงมากไม่ว่าจะเป็นความง่วงนอน การทรงตัวและความคิดอ่านช้าลง ผู้ป่วยต้องเผชิญกับสิ่งเหล่านี้ แต่จะทนทานได้เมื่อเวลาผ่านไปและควรแจ้งให้แพทย์ทราบเพื่อการปรับยาให้เหมาะสม

¹ stroke :โรคหลอดเลือดสมอง ในที่นี้ได้กล่าวถึง ischemic stroke คือหลอดเลือดสมองตีบ ทำให้เกิดอัมพาตครึ่งซีก ในผู้ป่วยรายนี้เป็นซีกขวา(right hemiparesis)

² Spinal cord injury :โรคการบาดเจ็บของกระดูกสันหลัง ในที่นี้กล่าวถึง spinal stenosis

³ BPH : (benign prostate gland hypertrophy) ต่อมลูกหมากโต

⁴ Gait aid: อุปกรณ์ช่วยการเดิน

⁵ ADL: (activities of daily living) กิจกรรมประจำวันง่าย ๆ เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน ใส่เสื้อผ้า กินข้าว

⁶ Balancing : การทรงตัว

⁷ Coordination : การทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อ

18 ธันวาคม ๒๕๕๔

11:33

ณอยู่ Commed (community medicine) : วิชา
เวชศาสตร์ชุมชนมาได้ ๒ สัปดาห์แล้ว คิดไปคิดมา วิชานี้
เหมือนเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศการเรียน และเป็นการพักผ่อน
ไปในตัว พร้อมทั้งได้ประสบการณ์ที่หาไม่ได้จากห้องเรียน
อีกด้วย

การเรียนวิชานี้ต้องออกไปนอกสถานที่บ่อยๆ โดยเฉพาะ
ออกไปในชุมชน แต่สัมผัสอากาศบริสุทธิ์ วิถีชีวิตที่สວຍงาม
บรรยากาศที่ร่มรื่น แต่นี้ก็รู้สึกดีแล้ว ยิ่งได้รู้จักกับชาวบ้าน
ยิ่งรู้สึกประทับใจ ตอนไปทำงานที่ รพ.อุบลรัตน์ หนูก็ได้รู้จัก
กับชาวบ้านที่เคยมีอุปสรรคมากมายในชีวิต บางคนมีทั้งหนี้สิน
ทั้งโรคภัย แต่เขาก็ยังสู้ไม่ถอย และหลังจากที่อาจารย์อมิสิทธิ์
และอาจารย์ทานทิพย์ ได้เข้าไปช่วยเหลืชุมชน โดยใช้หลัก
เศรษฐกิจพอเพียง ใ้ชาวบ้านพึ่งตนเองได้ มีเงินออม มีความ
รู้ในการรักษาสุขภาพ ตอนนีัพวกเขามีความสุข มีคุณภาพชีวิต
ที่ดีขึ้น

เท่านี้ยังไม่พอ ทุกวันที่ได้ไปเยี่ยมชาวบ้าน นักศึกษา
แพทย์ทุกคนจะได้รับประทานอาหารเที่ยงที่ทำจากวัตถุดิบที่
ชาวบ้านปลูกเอง ทั้งสด ทั้งอร่อย ปลอดภัย กินไม่หมด
ก็ยังมีเอาไปโยนลงป่อ เป็นอาหารปลาได้อีกด้วย

อาทิตย์ที่ผ่านมานี้ได้ไปดูงานที่ รพ.น้ำพอง กับเพื่อน ๆ กลุ่มเดียวกันอีก 3 คน ซึ่งพวกเราจะต้องค้างคืนที่นั่นเป็นเวลา 6 วัน 5 คืน

ทันทีที่เราทั้ง 4 คน ก้าวลงจากรถตู้ พี่พยาบาลคนหนึ่งที่เข้ามาถามเราว่ามาทำอะไร พวกเราก็ตอบไปตามนั้น พี่พยาบาลดูสงสัยและบอกว่าไม่เห็นมีหนังสือแจ้งมา ให้ลองไปพบผู้อำนวยการดู แต่เมื่อไปถึงฝ่ายธุรการ ผู้อำนวยการได้สอบถามเลขว่ามีหนังสือแจ้งจากทางคณะมาหรือไม่ ก็พบว่าไม่มีเลย แต่ทำนาก็ยังใจดีมาก พยายามหาคนจัดที่พักให้ และแนะนำสถานที่เล็กน้อย และชวนพวกเราไปทานอาหารเที่ยงหลังเก็บของเข้าที่พัก

"เอ่อ.. นี่คือบ้านที่เราจะนอนจริง ๆ หรือ" เพื่อนคนหนึ่งถาม เมื่อพวกเราเปิดประตูเข้าไปในบ้านพักครึ่งตึกครึ่งไม้สองชั้นเก่าคร่ำครึ กลิ่นอับชื้นและฝุ่นฟุ้งกระจาย บานกระจกหน้าต่างต่างแตก มุ้งลวดมีรู ผนังน้ำมีตะไคร่น้ำเกาะเต็มไปหมด และมีดมาก พวกเราขึ้นไปชั้น 2 มีเตียงสองชั้นทำด้วยเหล็กอยู่ 2 เตียงลูกบ่าง ๆ แต่หนักและแข็ง หมอนเล็ก ๆ มีผ้าปูที่นอนที่มีตราโรงพยาบาล ซึ่งดูเหมือนได้ผ่านการใช้ปูที่นอนบนวอร์ดมาหลายครั้ง บางผืนขาดและมีรอยเปื้อน

"น่ากลัวจัง คำรู้สึกแปลก ๆ ยังไงไม่รู้ ตั้งแต่ก้าวแรกที่เข้ามาในบ้านนี้เลย"

"เอาเขอะนะ ไชนะ ก็ไชนะ ยั้งไงก็เก็บของและปูที่นอน
ไปก่อนแล้วกัน" พญูบอกเพื่อน ๆ แล้วรีบจัดข้าวของให้เรียบร้อย
ปูที่นอนเสร็จแล้วก็ไปนั่งรอพบอาจารย์ที่ปรึกษาอยู่ที่ห้องพัก
แพทย์

แพทย์รุ่นพี่ผู้หญิงคนหนึ่งเดินเข้ามา เห็นพวกเราจึง
ทักทาย ถามว่ามาทำอะไร อยู่กันกี่วัน พักที่ไชน "บ้านไม่ห่าง
โรงพยาบาลค่ะ" พวกเราตอบ แต่แล้วพี่ก็ทำหน้าสงสัย แล้ว
บอกพวกเราว่า "แปลกจัง ปกติพี่เห็นเพื่อน ๆ รุ่นก่อน เขาไป
กลับกันนะ"

นั่นยังไม่ทำให้เราคิดอะไรมาก เพราะน้ำพองคงใกล้
จนแก่จนเกินไป กลับก็คงไม่ยาก แต่แล้วพวกเราที่ขวันวิตกกันก็
เมื่อแพทย์รุ่นพี่ผู้ชายเดินเข้ามา ทักทายอย่างเป็นมิตรเช่น
เดี๋ยวก่อน แต่พอพวกเราบอกพี่ว่าพักที่บ้านหลังนั้น ก็ได้รับคำ
เตือนมาว่า "เขอะๆ ระวังผีนะน้อง"

เรื่องยังไม่จบ เมื่อเราไปที่ฝ่ายคอมพิวเตอร์ของโรงพยาบาล
เพื่อขอรหัสเข้าใช้อินเทอร์เน็ต พี่พนักงานใจดีก็ไปถามเขมีอน
พี่แพทย์ ๒ คนที่ผ่านไป พอสอบถึงเรื่องที่พัก พี่เขาก็บอกว่า
"บ้านนั้นเคยมีคนเจอปอยนะ"

แต่ครั้งแรกที่เห็นบ้านก็ยังไม่เท่าไรไร แต่พอเราได้ยิน
เรื่องเดี๋ยวก่อน จากคนละคน คนละเวลา และคนละสถานที่แบบนี้
ตอนนีเพื่อน ๆ ก็ชักจะอยู่ไม่สุขกันเสียแล้ว

มีแต่พญาคณเฑียวกที่ยังรู้สึกเฉยๆ ไม่รู้เพราะอะไร อาจเป็นเพราะพญาคณเฑียวกได้ผ่านมรสุมชีวิตอันสุดแสนหนักมาแล้ว ระยะเวลาสั้นๆ นี้พญาคณเฑียวกว่าควบคุมจิตใจตัวเองได้มากขึ้น ไม่ค่อยขวนขวายกับสิ่งใด หรือเพราะว่าพญาคณเฑียวกมีอาการชกแบบได้ขยับเสียง เห็นภาพ หรือมีความรู้สึกแปลกๆ ปล่อยๆ อยู่นั่นแล้ว เลยไม่รู้มันไหนชก อันไหนตีกันแน่ แต่ครั้งแรกที่มีอาการแบบนี้ก็กลัวมาก ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร แต่พอปล่อยงาก็เริ่มชินแล้ว

แต่สุดท้ายแล้ว เรื่องนี้จัดการกันอย่างไร คงยังไม่ขอเล่า นะคะ

กิจกรรมที่พวกเราได้ทำระหว่างที่อยู่ที่โรงพยาบาลน้ำพองส่วนใหญ่จะเป็นการสัมภาษณ์และสอบถามตามหน่วยงานต่างๆ เพื่อนำข้อมูลไปเขียนรายงาน และโรงพยาบาลนี้มีหน่วยเวชปฏิบัติครอบครัว ซึ่งจะเน้นการป้องกันโรค ป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช้าวันหนึ่งพวกเราจึงได้ไปออก OPD เคลื่อนที่กับพี่พยาบาลกัน จัดเป็นคลินิกเบาหวาน โดยไปแปลงโฉมศาลาหมู่บ้านให้เป็น OPD ชั่วคราว ซึ่งบริการแบบ one stop service คือมีตั้งแต่เจาะตรวจน้ำตาล ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน วัดรอบเอว ติดตามผลการรักษา ชักประวัติและตรวจร่างกายดูภาวะแทรกซ้อน มีการให้ความรู้ และรับยาได้โดยไม่ต้องไปโรงพยาบาล

OPD ในโรงพยาบาลที่มีแต่ผู้ช่วยนั่งเรียงๆ เรียงราย เป็นแถวรอคอยให้พยาบาลเรียกชื่อ เพื่อเข้าไปคุยกับคุณหมอ

เพียงเวลาสั้นๆ และยังคงเฝ้าคิวรพขา เสรีจแล้วก็กลับบ้าน แต่ OPD นี้ให้ความรู้สึกที่แตกต่างจากโดยสิ้นเชิง ภาพที่ฉันเห็นคือคนไข้ทุกคนนั่งบนเก้าอี้ล้อมวงกันคุยกันอย่างสนิสนม เพราะทุกคนต่างอยู่ในแผนุ่บ้านเดียวกัน รู้จักกัน และยังมีโรคเดียวกันอีกด้วย พี่พยาบาลก็จะมาให้ความรู้ สอนผู้ป่วยในการดูแลตัวเอง สุดท้ายก็จะมีการสรุปผลการตรวจน้ำตาลของแต่ละคน ใครที่ควบคุมน้ำตาลได้ดีก็จะให้แนะนำผู้ช่วยคนอื่น ๆ และมีการปรึกษากันระหว่างบุคลากรทางการแพทย์กับคนไข้ ว่าใครมีสัญญาณอะไรบ้าง ซึ่งส่วนใหญ่อีกไม่ต่างจากสัญญาณของคนไข้โรคเรื้อรังอื่นๆ คือ การลืมทานยา ทานยาไม่ครบ และตั้งใจไม่ทานยา

มาถึงตรงนี้ เพื่อนๆ เริ่มเปิดกันเสียแล้ว แต่ฉันยังคุยกับคนไข้ได้อย่างสนุกสนาน อาจจะเป็นเพราะฉันเข้าใจในปัญหาของคนไข้มากกว่าเพื่อน และอยากได้ประสบการณ์จากคนไข้เองด้วย ว่าเหตุผลที่เขาไม่ทานยาคืออะไร

คนไข้หลายคนยังมีความเชื่อว่าการกินยาแล้วจะไตวาย ทั้งๆ ที่ขนาดยาที่ไม่ได้สูงมาก และน่าแปลกที่บางคนบอกว่าไม่รู้ว่ามีปัญหาอะไร และทานเพื่ออะไร โดยเฉพาะวิตามิน B ที่จ้างซองยาจะเขียนแค่ว่าเป็นยาบำรุง เราเลยต้องมาปรับความเข้าใจกันใหม่หมดเลย ว่าอันไหนยาอะไร ทานเพื่ออะไร ต้องทานอย่างไร เวลาไหนบ้าง

ในโลกนี้คงจะมีหมอมามากมายที่รักในวิชาชีพ ทุ่มเท่าทั้ง

ร่างกายแข็งแรงเพื่อดูแลคนไข้ให้ดีที่สุด แต่จะมีหมอสักกี่คนที่
เข้าใจคนไข้อย่างแท้จริงว่าปัญหาของคนไข้คืออะไร ถ้าหมอไม่
ได้เป็นคนไข้เองก็คงไม่รู้ บางอย่างมันเป็นเรื่องละเอียดอ่อนมาก
ประสบการณ์ที่คนไข้เล่าให้ฟัง บางทีก็เกินเพียงสิ่งที่อยู่ผิวเผิน
ของเรื่องราวทั้งหมด การที่หมอเข้าใจแก่นแท้ของปัญหาทำให้
หมอรู้ว่าหมอควรจะต้องคุยกับคนไข้อย่างไร ควรให้ข้อมูลอะไรบ้าง
และช่วยคิดหาวิธีแก้ไข

อาจารย์คะ เมื่อไหร่หมอถึงจะได้เป็นคนหนึ่งในหมอไม่กี่คน
กลุ่มนั้น ที่เข้าใจจิตใจของคนไข้ ถึงแม้จะไม่ได้สมบูรณ์แบบ
ไปเสียทุกอย่าง แต่มีความสามารถเพียงพอที่จะรักษาคนไข้ได้
และใช้ประสบการณ์ตรงนี้มาช่วยให้การรักษาเกิดผลประโยชน์
สูงสุด และทำให้คนไข้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

บทสรุป

ประสบการณ์การเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยเท่านั้นจะรู้และ
เข้าใจ แพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยอาจจะไม่เข้าใจได้ทั้งหมด ถ้าไม่เคย
เจ็บป่วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งคือ ทุกข์กาย ทุกข์ใจเป็นอย่างไร
ถ้าจะได้อันนี้ส่งต่อให้เข้าใจถึงแก่นสัจธรรมคือ ไตรลักษณ์ ทุกสิ่ง
ในโลกล้วน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๒ มกราคม ๒๕๕๕

14:15

สวัสดีปีใหม่ค่ะอาจารย์

ฉันคิดว่าอาจารย์คงได้อ่านบันทึกตอนที่ ฉันกำลังเขียนนี้
อีกนานแฉะ เพราะว่าคุณแคบจะไม่มีเวลาเขียนเลย ฟรุ้งน้ำก็จะ
จิ้น Ortho: (orthopedics surgery) วิชาศัลยกรรมกระดูก
และข้อแล้ว ยังไม่รู้จะเสิร์ฟเมื่อไร

ก่อนหน้านั้นฉันไม่ค่อยได้เขียนมาคุยกับอาจารย์เท่าไรนัก
คงเป็นเพราะฉันกลับมาเรียนแล้ว และฉันมีอีกงานหนึ่งซึ่งฉัน
ตั้งใจว่าจะต้องทำให้สำเร็จ คือ "ของขวัญปีใหม่ จากใจคนไข้
ให้อาจารย์หมอ"

ของขวัญชิ้นนี้เกิดจากความบังเอิญจริง ๆ วันหนึ่งฉันไล่
ของเก่าออกจากลิ้นชัก เจอกระดาษสวย ๆ ของตกต่าง เครื่อง
ประดับเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ฉันเก็บสะสมไว้ บางชิ้นก็อยู่ในลิ้นชักมา
ตั้งแต่ฉันอยู่ชั้นประถม ด้วยความ "ใจเสียตาย" ตอนนั้นมันกลับ
รกรุงรังเต็มไปหมด ถ้าจะเก็บก็คงต้องไปซื้อชั้นวางของมาเพิ่ม
แต่เก็บไว้ในลิ้นชักแบบนี้ สิบปีผ่านไปก็คงเหม็นอืดมิด ถ้าเราไม่
เอาออกมาใช้ให้ไปไหนไปไหน

กระดาษแข็งจากปฏิทินเก่า กระดาษวีโซเคล็ด ของตกต่าง
เครื่องประดับ สมุดที่ไม่ได้ใช้แล้ว จึงค่อย ๆ กลายเป็นรูปเป็นร่าง
จิ้นทีละน้อย ทุกครั้งที่ฉันไปช่วยทำกิจกรรมกลุ่มคนใจลมซัก

หนูตั้งใจว่าจะให้คนไข้เขียนคำอวยพรเพื่อเป็นการขอบคุณอาจารย์ และ new year resolution ของตนเอง ว่าปีใหม่นี้จะดูแลตัวเองอย่างไรให้ดีขึ้น เพราะของขวัญที่หนูอยากได้มากที่สุดก็คือการที่คนไข้หายป่วย มีสุขภาพดี ทั้งกายและใจ และเขามีอนเป็นกรให้คำสัญญากับอาจารย์ไว้ด้วย

เราทุกคนตกลงกันว่าจะเก็บเรื่องนี้ไว้เป็นความลับสุดชีวิต ก็อาจารย์เคยบอกหนูว่าชีวิตนี้มันก็เขามีอนเต็มทุกวัน อยากรมีเรื่องเซอร์ไพรส์บ้าง เลขจัดให้เต็มทีเลขคะ หนูเข้าใจว่าชีวิต หนมอก็มีเรื่องเครียดมากมาย คิดว่าถ้าอาจารย์ได้อ่านคำอวยพร จากคนไข้หลายคน คน ความเขนี่อยล้ำคงทุเลาลงบ้าง หนูอ่านแล้ว ก็ยังนึกอยากเป็นอาจารย์ขึ้นมาทันที อยากรช่วยเขลือคนไข้ให้ ได้มากมายเขามีอนอาจารย์

และแล้ว กระดาษแผ่นน้อยที่สื่อความประทับใจของคนไข้ที่มีต่ออาจารย์ ก็ได้นำมาติดรวมกันบนบอร์ดแผ่นใหญ่ ตกแต่งจนเสร็จเรียบร้อย และหนูใช้กระดาษจากหน้าปกใบ lab และปฏิทินใหม่ที่หนูได้มาอีก 1 อัน มาติดเป็นปฏิทินข้างล่าง อาจารย์จะได้เห็นมาดูบ่อยๆ

กิจกรรมนี้สอนให้หนูรู้จักการ "พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส" จากของรกรบ้าน และสิ่งที่บางคนอาจมองว่าเป็นขยะ ฝูของขวัญ เล็กๆน้อยๆ ที่ไม่ได้ลงทุนด้วยทรัพย์สินสินโดๆ แต่มาจากใจที่ขิง ใจใหญ่ของคนไข้ทุกคน และยังทำให้หนูรู้สึกมีกำลังใจในการเรียน มากขึ้น จะได้จบเป็นหมอรักษาคนไข้อย่างอาจารย์คะ

บทสรุป

โคลมซึกไม่ได้ทำลายความคิดสร้างสรรค์ แต่สามารถทำงานด้านการฝีมือ ศิลปะจากวัสดุเหลือใช้ได้อย่างน่าพิศวงและสวยงาม ซึ่งมีคุณค่าทางจิตใจ

19 มกราคม 2555

21:10

หลังจากที่ปฏิทินโรคลมชักได้เผยโฉมออกมา และแจกจ่ายไปสู่ประชาชน ก็ได้รับกระแสตอบรับมากมาย(รู้สึกเหมือนดารารายไรก็ไม่รู้) หลายคนชอบมากๆ ตั้งแต่ครั้งแรกที่ได้เห็น แต่บางคนก็ไม่ชอบ เราก็ต้องเข้าใจ นานาจิตตัง โลกนี้ไม่มีอะไรที่ทุกคนชอบได้เหมือนกันทุกคน

มีหลายคนถามว่า ทำไมฉันถึงกล้าใส่ชื่อตัวเองเข้าไป การทำแบบนี้ไม่ใช่การตัดโอกาส ตัดอนาคตตัวเองหรือหรือ ทั้งๆที่ถ้าฉันคิดว่า จะเผยแพร่ความรู้ ก็ไม่จำเป็นต้องใส่ชื่อ หรือรูปตัวเองไปก็ได้

ถ้าตอบได้ คงตอบไปแล้วว่า "เพื่อให้อำนาจคนที่มีความคิดแบบคุณลดลง" แต่เอาเข้าจริงฉันก็ต้องใช้เวลาอธิบายยาวหน่อย เพื่อให้อำนาจความคิดของฉัน ก็เพราะคนทั่วไปคิดแบบนี้ คิดว่าถ้าฉันเป็นลมชัก ฉันจะไม่สามารถทำงานได้อย่างคนทั่วไป เพราะฉะนั้นเวลาฉันไปสมัครเข้าเรียนต่อ หรือทำงาน เขาจะไม่รับฉัน

การที่ฉันปิดบัง ก็เหมือนฉันสร้างกรอบให้ตัวเอง จนกลายเป็นกำแพงในใจที่ปิดกั้นตัวเองจากสังคม ทำให้ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวเหมือนที่ฝ่านมา แม้ว่าการทำงานนี้อาจจะดีตรงที่ไม่จำกัดเส้นทางชีวิตของฉัน แต่ผลประโยชน์ก็เกิดกับฉันเพียงคน

เดียว (ถ้าไม่ตีอาจเป็นผลร้ายเสียด้วยซ้ำ ถ้าฉันใช้ชีวิตไร้ขีดจำกัดขนาดนั้น)

ฉันตั้งใจจะทลายกำแพงนี้ด้วยการทำปฏิทินนี้ขึ้นมา ถึงแม้ว่ามันอาจจะทำให้ฉันไปไม่ถึงเป้าหมายสูงสุดที่เคยวาดฝันเอาไว้ แต่ฉันคิดว่า มันจะช่วยໃ้คนใจล้มชั้กอีกหลายคนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เพราะการไม่ได้รับการยอมรับ และความรู้สึกอ้อยกว่าผู้อื่นเป็นปัญหาใหญ่ของคนใจล้มชั้ก แม้ว่าบางคนจะควบคุมอาการได้แล้วก็ตาม แต่คนส่วนใหญ่ยังมองว่าเขาไม่ปกติ ฉันหวังว่าคนทั่วไปเข้าใจ ว่าคนเป็นโรคลมชักก็ไม่ต่างจากคนอื่นฯ โดยໃ้ใช้ตัวฉันเองเป็นสื่อกลาง เพราะดูเป็นรูปธรรมมากกว่าการเขียนบรรยายขึ้นมาเฉยๆ และทุกอย่างมาจากประสบการณ์ของ ฉันเอง และการที่ฉันกล้าเปิดเผย คนใจจะได้รู้สึ่กัว่าเขาก็สามารถเป็นที่ยอมรับของสังคมได้

โดยภาพรวมแล้ว คนส่วนใหญ่เมื่อได้ทราบเหตุผลแล้วก็เข้าใจ และประทับใจกับผลงานปฏิทินนี้ตั้งแต่ครั้งแรกของฉันมากกว่าที่ฉันคิดไว้ โดยเฉพาะญาติผู้ใหญ่ที่ยังห่วงอนาคตของลูกหลานอยู่ แม่ของฉันก็ภูมิใจในตัวฉันมาก อาจารย์หลายท่านถึงกับบอกว่ายินดีที่จะรับชมฉบับนี้เข้ามาทำงานสักคน

มีอยู่เพียงคนเดียวที่ยังไม่ยอมรับในสิ่งฉันทำ และอาจารย์ก็คงจะรู้ว่าคือใคร

พี่ฉันไม่พอใจเป็นอย่างมากเมื่อได้เห็นปฏิทินอันนี้ ถึงกับไม่แต่ต้อง ไม่ยอมรับอ่านสักหน้า ซึ่งฉันก็เคยคิดไว้แล้วว่ามัน

จะต้องเป็นแบบนี้ เหตุผลก็เหมือนที่ฉันได้กล่าวไปแล้ว ปีที่ไม่
เข้าใจว่าทำไมฉันจะต้องประกาศให้โลกรู้ด้วยว่าฉันเป็นลมชัก

ทั้งที่รู้ว่าฉันเป็นลมชักมา นี้ก็ผ่านไปหลายเดือนแล้ว
ปียังไม่ยอมรับในตัวเองอีกหรือ แม่บอกว่า ปีก็คงวางฉัน
กลัวจะเป็นปัญหาต่อไป แต่นั่นก็แค่ความคิดปี อาจารย์ฉันอสสมัย
นี้ส่วนใหญ่อีกเลิกคิดแบบนี้กันแล้ว แต่ฉันก็เสียความรู้สึกเหมือนกัน

หลังสอบ comed¹ เสร็จ ฉันและครอบครัวต้องรีบ
เดินทางไปฉลองปีใหม่กับญาติๆ กันที่ เพราะรถจะติดมาก
ฉันเตรียมของเสร็จตั้งแต่วันก่อนไป และฉันได้ฝากให้แม่เอา
ปฏิกิริยาใส่รถไปแจกญาติๆ ด้วย แต่แม่ไม่ยอมให้แจก กลัวปี
ไม่พอใจ สุดท้ายแล้ว ขณะออกเดินทาง ฉันถามแม่ว่าได้เอา
ปฏิกิริยาไปหรือไม่

แต่ฉันก็แปลกใจ เมื่อแม่บอกว่า "แม่ไม่ได้ขี้นรถนะ
แต่เห็นปีเอาใส่ท้ายรถไปแล้ว" แต่ปีก็ไม่เคยพูดอะไรเกี่ยวกับ
ปฏิกิริยาอันนี้เลย

และอีกเรื่อง เมื่อวานตอนเย็นฉันไปก็คลินิกปี เป็นองจาก
ตอนนี้เรียน ortho² อยู่ เลยไปค้นฝีกเก่าๆ elastic bandage³
และอุปกรณ์ต่างๆ มาเล่น เอามาพันแขนตัวเอง พันไปพันมาเริ่ม
ดูมั่วๆ พอคนใจของปีหมด ฉันเลยเข้าไปในห้องตรวจ ตั้งใจ
จะถามปีว่าพันแบบนี้ใช้ได้อะไร

แต่สิ่งที่สะดุดตาฉันตั้งแต่ก้าวแรกที่สังเกตประตูเข้าไป
คือปฏิกิริยาสีเขียวที่ดูคุ้นตา ฉันเห็นอยู่บนคอมพิวเตอร์ที่ปีใช้

บ้านก็ก่อกองคนไข้ หนูดึงกับหูตไม่ออกเลย ปีใหม่ทุกปี ปี
ได้ปฏิทินก็บรีชักษาแจกมากมาย ปลายอันก็ดูสวยกว่าที่หนู
ทำเสียด้วยซ้ำ แต่ทำไมปีถึงเลือกปฏิทินอันเดียวที่เป็นฝีมือ
หนูมาทั้งไว้ในห้องตรวจ ที่ซึ่งคนไข้ที่เข้ามาตรวจจะต้องเห็น

หนูได้แต่ถอยกลับออกจากห้องตรวจ ซ่อนทั้งรอยยิ้มและ
น้ำตาของตัวเองเอาไว้ ก่อนที่ปีจะไปปิดไฟ แล้วเดินตามออกมา
อกว่า "arm sling⁴ ยาวไป ต้องยกขึ้นมาให้สูงกว่านี้ แล้วอย่า
ลืม fix ตรง elbow⁵ ด้วย กลับกันได้แล้ว เอาเปลือกไปผสม
น้ำเล่นที่บ้านต่อก็เอาไปนะ"

บทบาท

ความกล้าหาญของผู้ป่วยโรคลมชักในการเปิดเผยตนเอง
สู่สาธารณชน เป็นจุดเปลี่ยนทัศนคติของสังคม โรคลมชักเป็น
เพียงสมอการทำงานผิดปกติชั่วคราว ไม่มีสิ่งใดน่าละอายหรือน่า
รังเกียจ สามารถใช้ชีวิตตามปกติได้

¹ Commed (community medicine) : วิชาเวชศาสตร์ชุมชน

² Ortho: (orthopedics surgery) วิชาศัลยกรรมกระดูกและข้อ

³ Elastic bandage: ผ้ายางยืดที่ใช้พันข้อกันเส้นเลือดขด

⁴ Arm sling : สายเชือกหรือผ้าที่ใช้คล้องแขนที่ใส่เปลือกไว้กับขา

⁵ Elbow: ข้อศอก

10 กุมภาพันธ์ 2555

๒๒:๒๒

"เฮ้! จบปี 4 แล้ว"

เพื่อนฯ ต่างรื่องอย่างตั้งใจหลังจากที่สอบวิชา forensic¹ ซึ่งเป็นวิชาสุดท้ายเสรีจเรียบร้อย.

แต่ประโยคนี้นั้นไม่ได้หลุดจากปากหนูแน่นอน หนูได้แต่นั่งถอนหายใจ พยายามคิดว่าถ้าได้ขึ้นปี 5 พร้อมกับเพื่อนก็คงจะดีไม่น้อย

หลังจากสอบลงกอง ortho² (ซึ่งเป็นอีกบล็อกที่ทำใ้หนูมีอาการชักบ่อยขึ้น แต่ก็ยังน้อยกว่าบล็อกก่อนฯ และหนูคิดว่าน่าจะผ่าน ต้องขอขอบคุณป้าเป็นอย่างสูงที่ทิวใ้หนูแบบตัวต่อตัวทุกวัน) หนูและเพื่อนฯ ก็มาถึงกองสุดท้ายของปีการศึกษา Forensic วิชาที่มีเวลาเรียนเพียงหนึ่งสัปดาห์แต่เนื้อหาอัดแน่นพอสมควร

Forensic ถือว่าเป็นวิชาที่นึ่งเรียน lecture³ แล้วสนุกที่สุดเลยก็ว่าได้ แม้แต่เพื่อนที่เป็นจอมหลับใน้องเรียนยังนั่งฟังตาสว่าง เพราะใ้ความรู้สึกเหมือนอ่านนิยายสืบสวนการ์ตูนโคนัน ธีรอนึ่งดูหนังนักสืบ ทำให้ความอยากรู้เกิดขึ้นตลอดเวลา คนนี้ตายจากอะไร หรือว่าถูกฆ่า แล้วมาทกรคือใคร เมื่ออยากรู้คำตอบก็ต้องพยายามหาคำอธิบาย ปมปริศนาหลายคดีก็คลี่คลายได้จากหลักการทางนิติเวชนั่นเอง

บางทีความอยากรู้ที่มากเกินไปมันก็ไม่ดีเหมือนกัน หนู
เป็นคนหนึ่งที่มีข้อเสียตรงที่อยากรู้อะไรก็ต้องการรู้ให้ได้ ต้องการรู้
เดี๋ยวนี้ บางทีก็ทำให้หนูเครียดกับสิ่งที่หนูยังไม่รู้มากเกินไป
โดยเฉพาะเวลาทำข้อสอบ ตอนเด็กๆ ทำข้อสอบเลขที่ท่องแสดง
วิธีทำที่ไร ถ้าทำไปแล้วแต่ยังไม่เสร็จ ก็ต้องทำจนกว่าจะได้คำ
ตอบ ทั้งๆที่ถ้าเอาเวลาส่วนนี้ไปทำข้ออื่นที่ง่ายกว่า อาจจะได้
คะแนนมากกว่า หนูพยายามจะเปลี่ยนนิสัยนี้หลายครั้งแต่หนู
ก็ทำไม่ได้เสียที

ตอนนี้หนูรู้ตัวเองแล้วว่าหนูไม่สามารถทำแบบเดิมได้
เพราะช่วงสอบหนูมักจะได้พักนอนน้อยอยู่แล้ว ยิ่งเครียดกับข้อ
ที่หนูยังทำไม่ได้ หนูอาจจะรีกระหว่างทำข้อสอบบ่อยขึ้น ยิ่ง
ทำให้มีเวลาทำข้อสอบน้อยลง แล้วจะมออยู่กับข้อนั้นเพื่ออะไร
แค่ขำไป ไม่กลับไปที่คิดถึงมันอีก และทำข้ออื่นที่เหลือไม่ดีกว่า
หรือ

และแล้วคงต้องยกย่องให้ "โรคลมชัก" เป็นฮีโร่ที่สามารถ
ทำให้หนูแก้ไขนิสัยเดิมได้ หนูจำเป็นต้องจัดสรรเวลาในการ
ทำข้อสอบแต่ละส่วนให้ดี และต้องกลับมาทบทวนใหม่ก่อนส่ง
เพราะหนูไม่รู้ว่าระหว่างสอบหนูชกไปกี่ครั้ง เท่าที่พอทราบคือ
ตอนนี้หนูทำข้อสอบได้มากขึ้นกว่าเดิมมาก

และสิ่งที่ดีที่สุดคือ อาการชักของหนูควบคุมได้ดีขึ้นมาก
แต่หนูก็ยังกิน "ยาเสี่ยสาว" ก่อนวันสอบ (ในวิชา forensic
เรื่องยาเสพติด ยากลุ่ม BZP⁴ มีชื่อเล่นว่า ยาเปลื้องผ้า ยาเสี่ย

สาว) พอเล่าให้เพื่อนสนิทฟัง เขาก็บอกว่า "เธออย่าเปลืองผ้า
กลางห้องสอยก็พอ"

ถ้าไม่มีปัญหา ผมคิดว่า forensic คงเป็นอีกวิชาหนึ่ง
ของปีสี่ที่ผมไม่ต้องการเรียนซ้ำอีกหรอก

หลังสอย เพื่อนๆ เริ่มคุยกันว่าปิดเทอมนี้จะไปเที่ยวไหน
กันดี ส่วนใหญ่เพื่อนๆ รวมกลุ่มกันไปเที่ยวด้วยกัน บางกลุ่มก็ไป
เที่ยวต่างประเทศ บางกลุ่มวางแผนจะขึ้นเขาลงห้วยในเมื่อไทย
บางคนไป elective⁵ ที่อื่น

มีแต่ผมคนเดียวที่ยังไม่มี plan สำหรับปิดเทอมนี้ ผม
อยากไปเที่ยวกับเพื่อนๆ แต่ปากกับแม่คงไม่ไหวไป และผมเองก็
กลัว ขนาดเดินราวตัวออร์ตด้วยกัน เขม่อไปแป๊บเดียวยังพากัน
ไม่เจอ คงไม่ดีเท่าไรนักหากผมหลงกับเพื่อนๆ อยู่กลางป่าเขา
ยิ่งถ้าไม่มีสัญญาณโทรศัพท์มือถือ ทั้งเพื่อนและผมคงไม่สนุก
แน่ๆ

และที่สำคัญ ผมยังมีอีกเรื่องที่ผมยังหาคำตอบให้ตัวเอง
ไม่ได้เสียที

ฤดูกาลสอยแก่ที่กำลังจะมาถึง ซึ่งเพื่อนๆ ส่วนหนึ่งคงตก
อยู่ในสภาพเดียวกันคือต้องอ่านหนังสือสอย แต่ทุกคนก็ตั้งใจว่า
ต้องสอยรอบนี้ให้ผ่าน บางคนเริ่มวางแผนอ่านหนังสือแล้ว คงมี
เพียงผมที่ยังคงมีคำถามในใจ

ผมอยากสอยแก่คล้ายๆ ใฝ่ฝัน ทั้งๆ ที่ช่วงแรกก็เรียนผม
แทบไม่รู้เรื่องเลย เพราะนอกจากจะยังปรับตัวไม่ทันแล้วผม

ยังเหมือนลอลอยนับครั้งไม่ถ้วน พอช่วงหลัง หนูได้ทราบว่าตัวเอง
เป็นลมชัก ก็ยิ่งเครียด คิดไปต่างๆ นานา พอเริ่มทานยา หนูก็
ง่วงมาก ทานยาบ้าง ไม่ทานยาบ้าง เลยควบคุมอาการชักได้ไม่
ดี การเรียนก็ยิ่งแย่ลง เป็นช่วงเวลาสามเดือนที่หนูได้เรียนรัฐวิ
ชาศัลย์น้อยมาก แต่ก็ได้ประสบการณ์จากจุดเปลี่ยนครั้งใหญ่
ของชีวิตอยู่เหมือนกัน

ปัญหาหลักของหนูตอนนี้คือหนูจับหลักไม่ได้ตั้งแต่ต้น
หนูเลยไม่รู้ว่่าสิ่งที่หนูรู้มีอยู่มากแค่ไหน และหนูควรจะทำอย่าง
อะไรเพิ่มเติม ต้องเน้นอะไรบ้าง หนูรู้ตัวดีว่ารอบนี้หนูยังไม่
พร้อม มันไม่เหมือนเมื่อตอนที่ตัดสินใจลาพักการเรียนเพื่อ
สอบ NL ใ้ผ่าน ตอนนั้นหนูตัดสินใจเร็วมากจนทุกคนงง
เพราะหนูรู้สึกเหมือนมองเห็นแสงสว่างอยู่ที่ปลายทาง เพียงแค่มี
เวลาเพิ่มอีกนิด โอกาสผ่านในรอบนี้ก็สูงทีเดียว แต่ที่ที่มีอยู่ตอน
นั้น ทั้งความรู้เก่าและใหม่ที่จะต้องไปทำข้อสอบก็ยังมี
ผ่านอยู่แล้ว แต่การสอบครั้งนี้ เหมือนทางข้างหน้ายังมีถม
หนูยังมองไม่เห็นโอกาสนั้นเลย ตอนนั้นจึงมีอยู่สามทางเลือกที่
หนูจำเป็นต้องตัดสินใจเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

อย่างแรก หนูจะขอลูโหลมสอบแก้ในช่วงปิดเทอมนี้
แล้วลุยอ่านหนังสือเต็มที่ภายในเวลาสองสัปดาห์กว่าให้ทัน
ถึงจะหนัก จะเครียดเท่าไรก็ตาม หนูจะได้ผ่านวิชานี้เสียที แต่
อาจารย์คะ หนูบอกตามตรงว่าหนูกลัว เพราะหนูรู้ว่าถ้าตั้งใจแล้ว
หนูจะกดดันตัวเองมากเกินไป หนูกลัวจะชักรุนแรงอย่างครว

ที่แล้วอีก

อย่างที่สอง ถ้าผมรู้สึกว่าอ่านอย่างไรก็ไม่ทัน ผมคงไม่สอบ
รอบนี้ ใช้เวลาช่วงปิดเทอมไปกับการประสบความสำเร็จใหม่ ๆ จึง
สู้ติและ med ให้เสร็จก่อน แล้วสอบแก้ศัพท์พร้อมกับรุ่นน้อง
บลิ๊อกที่สาม อย่างน้อยผมก็มีเวลาอ่านหนังสือเพิ่มอีกสามเดือน
เพื่อให้เห็นผมแน่ใจว่าแสงสว่างอันริบหรี่จะลุกโชนขึ้นมาเป็นดวง
ประกายที่ไปได้อย่างแน่นอน แต่ทำแบบนี้ผมจะเสียเวลามากไปไหม

อย่างที่สาม พยายาม ๆ คือลองเสี่ยงดู ผมจะพยายามอ่าน
หนังสือให้ได้มากที่สุด แต่ไม่หักโหม ไม่เครียดจนเกินไป ได้
เท่าไรนั้นก็เท่าไรนั้น แล้วก็สอบรอบนี้เลย ถ้าผมผ่านก็คงเป็นเพราะ
โชคช่วยส่วนหนึ่ง แต่ถ้าไม่ผ่าน นั่นหมายความว่าผมต้องขึ้น
เรียนบลิ๊อกศัพท์ใหม่ทั้งหมด ซึ่งก็ใช้เวลาเท่ากับทางเลือกรที่
สองที่ผมได้กล่าวไป

อาจารย์คะ ผมอยากรู้ ผมคิดไม่ออกจริง ๆ ว่าผมควรจะ
เลือกทางไหนดีคะ

¹ Forensic : วิชานิติเวชศาสตร์

² Ortho: (orthopedics surgery) วิชาศัลยกรรมกระดูกและข้อ

³ Lecture : การเรียนในห้องเรียน

⁴ BZP : (benzodiazepines) ยากลุ่มหนึ่งซึ่งมีฤทธิ์ทำให้ง่วง สัมฤทธิ์การ
ตัวที่มักใช้เช่นยากันชัก ได้แก่ phenobarbital, diazepam, clon-
azepam

⁵ Elective : ศึกษาเพิ่มเติมในสาขาใดก็ได้ และในสถาบันหรือโรงพยาบาลใด
ก็ได้ที่รับนักศึกษาแพทย์ฝึกปฏิบัติงานได้

16 กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

17:45

อาจารย์คะ ขนุกัดสินใจแล้วนะคะว่าจะสอบแก้ศัพท์ใน
รอบนี้

ขนุกต้องเร่งอ่านหนังสือให้ได้มากที่สุดเป็นเวลาเพียง
สองสัปดาห์กว่า เพราะถ้าขนุกไม่ผ่าน ขนุกต้องจับแก้ศัพท์ใหม่อีก
รอบ

สองวันก่อน พี่แพ๊งกลับจากประชุมที่อเมริกา ด้วยความ
รักและหวังดี พี่แพ๊งเลยซื้ออาหารเสริมที่ช่วยในการทำงานของ
สมองมาฝาก ที่นั่นมีอาหารเสริมแบบนี้ขายมากมาย แต่มีราคา
ค่อนข้างแพง ส่วนใหญ่ นักศึกษามหาวิทยาลัยจะเก็บเงินซื้อมา
ทานกัน ช่วงอ่านหนังสือสอบ และด้วยความที่ขนุกกำลังสนใจกับ
การอ่านหนังสือจึงไม่ได้อ่านรายละเอียดของอาหารเสริม คิดว่า
น่าจะไม่ต่างจากวิตามินทั่วไป ที่ข้างขวดเขียนว่าให้ทานวันละ
๒ เม็ด ขนุกก็ทำตามนั้น

วันนั้นขนุกรู้สึกว่ามันมีสมาธิกับหนังสือตรงหน้า
มากกว่าปกติ สมองคิดอะไรได้ไวกว่าเดิม และอ่านได้อย่างไม่รู้สึก
เบื่อเลย

ขนุกอ่านหนังสือได้จนถึงเที่ยงคืน ทั้งๆ ที่ปกติขนุกควรจะ
รู้สึกง่วงตั้งนานแล้ว และหลังจากนั้นขนุกก็ไม่ทราบว่าเกิดอะไรขึ้น
ประมาณตีหนึ่ง ขนุกลืมตาขึ้นเพราะแสงไฟบนโต๊ะส่อง

ลงตรงหน้า นนุรู้สึกตัวอีกครั้งในท่าอนตะแคงซ้ายอยู่บนพื้น
น้ำลายไหล ปีศาจเวรชาติ และมีอาการปวดหัวตามมา ทรูจตุ
ตามร่างกายแล้วมีเพียงผลตกที่หลังเท้าเล็กน้อย นี่คงเป็น
ครั้งที่สองแล้วที่นนุมีอาการชักเกร็งกระตุกทั้งตัว ทั้งๆ ที่อาจารย์
เพิ่งเพิ่มยาให้ และนนุก็มั่นใจว่าทานยาครบ

นนุปรึกษาอาจารย์ พี่เกสซ์ พี่น้อย พี่และแม่ ทุกคน
ลงความเห็นเป็นอย่างเดียวกันคือน่าจะมาจากอาหารเสริม
และแนะนำให้นนุหยุดทาน นนุลองค้นหารายละเอียดของส่วน
ประกอบต่างๆ พบว่าบางตัวมีผลต่อยากันชักและกระตุ้นอาการ
ชักได้(โดยกลไกการทำงานของส่วนประกอบบางตัว) แม้จะไม่มี
ผลการวิจัยที่ชัดเจน แต่นนุก็ควรจะระวังให้มากกว่านี้

ช่วงนี้พี่กับแม่ให้ความสำคัญกับนนุ มากกว่าปกติ
เพราะนนุอ่านหนังสืออยู่บ้านเป็นส่วนใหญ่ โดยมีพี่ทวีให้
บางวันอาจจะได้ไปพินิจสนทนากับแม่บ้าง นนุรู้สึกขอบคุณท่านทั้ง
สองมาก และนนุพยายามจะตอบแทนท่านให้ดีที่สุด

แต่บางครั้ง นนุก็อยากอยู่คนเดียวมากกว่า หลายครั้งที่
พี่กับแม่ทักว่าเห็นนนุเหม่อลอยอยู่บ่อยๆ จึงปรับโตนนุก็หยุด
นิ่งไป ถามแล้วไม่ตอบ เดินไปเดินมา หรือทำอะไรโดยไม่รู้สึกตัว
และจำเหตุการณ์ไม่ได้ นั่นเป็นสิ่งที่นนุไม่อยากจะท่านเห็นเลย

นนุเคยรู้สึกอาบเวลาอยู่กับเพื่อนแล้วเพื่อนเห็นว่านนุมี
อาการชัก ซึ่งที่จริงเพื่อนก็ไม่ได้อใส่ใจอะไรมาก แต่ผ่านมาแล้วก็
ผ่านไป และบางครั้งก็ไม่ทันสังเกตเสียด้วยซ้ำ เพราะต่างคนต่าง

ก็มีหน้าที่ของตนเอง แต่เมื่อปีกับแม่เห็นหนูรัก ความรู้สึกมัน
ต่างกัน ยิ่งตอนนี้ทำไม่ได้อยู่กับหนูมากเท่าไร ทำานก็มีโอกาส
เห็นอาการรักของหนูมากขึ้น ยิ่งสร้างความกังวลให้ทำาน หนู
ไม่อยากให้ทำานเป็นห่วงหนูมากเกินไป

หนูไม่ทราบว่าทำไมหนูจึงยังมีอาการรักอยู่เรื่อย ๆ แม้ว่า
จะไม่บ่อยเท่าแต่ก่อน หรือว่าหนูเครียดโดยไม่รู้ตัวหรือเปล่านั้น
คำพูดของปีกับแม่ยังดังก้องอยู่ในความคิด

"ถ้ารู้สึกทำไมไม่ไหว ลูกก็ไม่จำเป็นต้องเรียนต่อก็ได้เรียน
อย่างอื่นก็ได้ ปีกับแม่ไม่อยากผลักดันลูกมากเกินไป แต่หนู
ได้ทำในสิ่งที่ชอบ อยู่ด้วยตัวเองได้ และมีความสุขก็พอแล้ว"

"แล้วจะให้หนูเรียนอะไรล่ะคะ?"

หนูจะรู้ได้อย่างไรว่าหนูไหวหรือไม่ไหว โครคมรักไม่
เหมือนโรคอื่นตรงที่บางทีเราก็บอกไม่ได้ว่าจะมีอาการเมื่อไร
แม้แต่การสอบครั้งนี้ ถึงหนูมั่นใจว่าหนูจะผ่าน แต่ถ้าบังเอิญหนู
มีอาการรักระหว่างสอบ หนูอาจจะตกก็ได้

และเหตุผลที่สำคัญที่สุด หนูเคยตั้งใจไว้แล้วว่าหนูอยาก
เป็นหมอ หนูอยากช่วยเหลือคนที่เป็นแบบหนู หรือทุก
การมากกว่าหนู ถ้าหนูไม่ชอบจริง ๆ หนูคงไปเรียนอย่างอื่นตั้งแต่
ทราบว่าหนูเป็นโรครวมแล้ว

ตอนนี้ในหัวหนูมีแต่คำถามมากมายวนเวียนอยู่ไม่รู้จักจบ
และนี่คือเหตุผลที่หนูต้องมานั่งเขียนไดอารี่ยาวเหยียดขนาดนี้
ทั้ง ๆ ที่หนูควรจะตั้งหน้าตั้งตาอ่านหนังสือได้แล้ว

อาจารย์คะ ถ้าฉันยังคงมีอาการชักอยู่เรื่อย ๆ ฉันจะมีโอกาสหายไหมคะ

ฉันจะสอบผ่านไหม ฉันจะต้องเป็นแบบฉบับนี้ไปอีกนานเท่าไรคะ

ฉันจะเรียนจบและได้ไปนอนหลับหรือไม่ว่างไรก็ตามฉันจะมีผลต่ออาชีพของฉันไหมคะ

หรือว่าฉันควรจะไปเรียนอย่างอื่นดี?

ฉันจะทำอย่างไรดีให้เข้ากับแม่สบายใจคะ

เมื่อไหร่ฉันถึงจะเลิกเครียด และเลิกร้องไห้กับเรื่องนี้เสียที

อาจารย์คะ ช่วยฉันหาคำตอบด้วยนะคะ

บทสรุป

ชีวิตนักศึกษาแพทย นอกจากจะเรียนหนัก ผ่านหลายกองสอบป่อยทำให้เครียดอยู่เรื่อย ๆ บางครั้งก็เกิดความสับสนว่าจะเรียนต่อหรือหยุดเรียน แต่คนที่มีความมุ่งมั่น ปรารถนาอย่างแรงกล้า ใจรักเพื่อจะเป็นหมอให้ได้จะผ่านพ้นช่วงเวลานี้ไปได้ ดังคำกล่าวที่ว่า "ความรักชนะอุปสรรคได้ทุกอย่าง"

๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

18 : ๒๐

และแล้ว การสอบแก้วิชาศัลยศาสตร์ก็ผ่านไปโดยที่ฉันไม่รู้ว่าจะผ่านหรือไม่ ทั้งๆที่ฉันรู้สึกว่าจะทำได้ดีกว่าครั้งก่อน แต่อย่างเพิ่งนึกถึงเรื่องนี้เลยดีกว่า ฉันอยากใช้เวลาช่วงก่อนเปิดเทอมพักพักผ่อนสักเล็กน้อย หลังจากนั้นก็เหนื่อยเกี่ยวกับการสอบมาแล้ว

ย้อนกลับไปเมื่อประมาณหนึ่งสัปดาห์ก่อนสอบ ชีวิตของฉันที่เขมือนอยู่ไปวันๆ ทั้งเครียด ทั้งเบื่อ ทั้งเหงา ไม่อยากอ่านหนังสือ แต่ก็ไม่อยากทำอะไรเลย เวลาทั้งวันหมดไปกับการนั่งๆ นอนๆ โดยไม่เกิดประโยชน์ กลางคืนฉันก็นอนไม่หลับ พี่าเลยยิ่งเครียดให้ฉันอ่านหนังสือทุกวัน แต่มันกลับทำให้ฉันไม่อยากอ่าน ฉันเครียด โดยที่ฉันไม่รู้ว่ที่จริงแล้วฉันเครียดเรื่องอะไรกันแน่ เวลาที่ฉันอยู่คนเดียว ฉันเอาแต่ร้องไห้ ร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล

การอยู่คนเดียวทำให้ฉันยิ่งวนเวียนกับความคิดและความรู้สึกนี้ ฉันก็ไม่ทราบว่ทำไมฉันไม่อยากปรึกษาใครเลย ช่วงนั้นผมไม่อยู่บ้าน ฉันอยู่กับพี่า แต่ฉันก็ทำตัวเหมือนปกติทุกวัน ไทโรไปคุยกับเพื่อนสนิท เพื่อนที่จจะระบายความเครียดในใจ ฉันกลับคุยเล่นด้วยน้ำเสียงสดใสเช่นเคย บางครั้งที่มีโอกาสออกไปทำงานนอก ฉันพยายามยิ้มให้ใครต่อใคร แต่มันกลับไม่เขมือน

รอยยิ้มเดิมของหนู และหนูก็ไม่อยากคุยกับแม่ อาจารย์ ที่หนูชอบ หรือใครก็ตามที่หนูเคยคุยด้วยเวลาที่หนูรู้สึกไม่สบายใจ

และแล้ว ความคิดบางอย่างก็เกิดขึ้นกับหนู

มีอยู่ช่วงหนึ่งทีหนูจำเป็นต้องไปงานเลี้ยงรุ่นของพี่ที่ เขาใหญ่ ทั้งๆ ที่ไม่อยากไป หนูก็ไม่ทราบจะทำไมหนูถึงไม่ อยากรู้คนเดียวแต่ก็ไม่อยากเจอใคร ระหว่างทาง หนูนั่งเงียบ ใต้แต่คิดโน่นคิดนี่ และหนูตั้งใจไม่คาดเข็มขัดนิรภัย

"ถึงจะเกิดอุบัติเหตุ แล้วหนูจะหายไป ก็คงไม่เป็นไร มันคงไม่ได้แตกต่างกับการมีชีวิตอยู่ต่อหรอก"

จนวันหนึ่งหนูรู้สึกว่าหนูไม่อยากอยู่คนเดียวอีกแล้ว หนูอยากออกจากบ้านไปทำในสิ่งที่แม่ แต่หนูยังไม่ควรจะได้รับ หนูเขียนจดหมายทิ้งไว้ให้แม่ บอกแม่ว่าหนูจะขอขี่มoped ไป ไร้ หนูบอกเหตุผล และความรู้สึกทุกอย่างของหนู หนูไม่ทราบว่า ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น หนูจะมีอาการชักขณะขี่มopedหรือไม่ ถ้าหนู ปลอดภัยก็ถือว่าโชคดี แต่ถ้าเกิดอะไรขึ้น หนูขอโทษนะคะแม่ หนูไม่กลัว ไม่ว่าสุดท้ายแล้วหนูจะเป็นอย่างไรก็ตาม ตอนนี้ หนูทำอะไรไม่ได้เลย แม่แต่จะขี่มoped ถึงหนูจะเป็นอะไรไป มันก็คงไม่ต่างกัน หนูคงอยู่ไม่ได้ถ้าไม่มีแม่ แต่แม่คงอยู่ได้ ไร้ ไหมถ้าไม่มีหนู

หนีบุญบุญแสร้งแม่ ออกจากบ้าน ก้าวตรงไปยังรถคันเดิม ที่หนูเคยขับไปจนหน้าครึ่งไม่ถ่วง แต่เมื่อจะไขกุญแจ หนูก็ต้อง ะงัก และถอนกุญแจออก

ส่วนลึกในจิตใจของหนูยังคงมีความกลัวอยู่ลึกๆ หรือ

หรืออาจจะเป็นเพราะว่าสติที่ยังพอหลงเหลืออยู่บอกเรา
ว่าไม่ควรทำอย่างนั้น มันไม่เกิดประโยชน์อะไร ถ้าแม่กลับมา
แล้วรู้ว่าหนูเป็นแบบนี้ ท่านจะเสียใจขนาดไหน

วันที่ต่อมา หนูไปทำเรื่องขออณุโลมสอบแก้ที่คณะ และ
หนูได้เจอเพื่อนๆ หลายคนที่ยังสอบไม่ผ่าน ทุกคนยังมี บางคน
ต้องเรียนซ้ำทั้งปี แต่ก็ยังมีกำลังใจ และพร้อมที่จะสู้ใหม่อีก
ครั้ง หนูยังได้เจออาจารย์ อาจารย์ธงชัย พี่นอย พี่อ ตอน
เย็นแม่ก็กลับมาบ้าน

ถ้าเกิดหนูทำเช่นนั้นจริง ๆ แม่ อาจารย์ และพี่ ๆ ทุกคน
ที่คอยช่วยเหลือหนู และรอคอยดูความสำเร็จของหนูมาตลอด ก็
คงจะเสียใจถ้าหนูเป็นอะไรไป และเพื่อนๆ ก็คงเสียตายที่หนูคิด
สั้นขนาดนี้

แม่เฒ่าการณ์นี้จะไม่เกิดขึ้น แต่แม่ก็ได้อ่านจดหมาย
ฉบับนั้น ถึงแม่จะเข้มแข็งกว่าหนู แต่พออ่านจบ แม่ก็หันหน้า
ไปอีกทาง แต่ก็ยังไม่อาจซ่อนตาแดงก้ำเอาไว้อได้ หนูเล่าเรื่อง
ทั้งหมดให้แม่ฟัง ถึงบางเรื่องแม่จะไม่ค่อยเข้าใจ เพราะความ
รู้สึกนึกคิดของคนเรา บางอย่างมันก็อาจจะอธิบายยาก หนูเองก็
ไม่ใคร่คนที่เข้าใจทุกสิ่งทุกอย่าง แต่แม่ก็เป็นคนที่รับฟังหนูเสมอ
และคงน่าเสียตายน่ากว่านี้ หากหนูไม่ได้มีโอกาสอยู่ฝั่งข้างวัด
ที่กำลังจะเกิดขึ้น

"เพื่อนๆ เกรตออกแล้วนะ" เพื่อนคนหนึ่งโพสต์ข้อความ
นี้บน facebook ของรุ่น

ฉันเองก็คงไม่หวังอะไรนอกจากหวังว่าจะผ่านไปได้อย่างดี
ทุกวิชา แต่ผลปรากฏว่าฉันทำได้ดีกว่าที่คิดไว้เสียด้วยซ้ำ ดีกว่า
การสอบทุกๆ ครั้ง ที่ผ่านมา ตั้งแต่ฉันเข้ามาเรียนในคณะแพทย์
แห่งนี้ (อันนี้ไม่รวมวิชาคณะอื่นนะคะ)

ฉันเริ่มมีกำลังใจในการอ่านหนังสืออีกครั้ง แม้ว่าเวลาจะ
เหลือเฟือไม่กี่วัน ฉันพยายามอ่านให้ได้มากที่สุด ปรึกษากับแม่ที่
ช่วยทิวให้ตั้งแต่คำจนติ๊ก ฉันขี้ขลาดมาจนห้องปรึกษากับแม่ เพราะ
แม่ไม่ยอมให้ฉันอ่านหนังสือติ๊กเกินไป และกลัวฉันจะชักแล้ว
ล้มลงไปอีก ฉันเลยต้องนั่งบนเตียงแล้วเอาโต๊ะญี่ปุ่นมาวางเพื่อ
อ่านหนังสือ

หลังสอบเสร็จ ฉันไม่ได้รู้สึกสบายใจอย่างที่คิดไว้ ฉัน
คิดว่าไม่ใช่เพราะข้อสอบ และฉันอาจจะยังไม่หายจากอาการที่
เกิดจากความเครียดสะสม แต่ฉันจะพยายามคะ ช่วงนี้ฉันก็ออกไป
เล่นกีฬาเทนนิสกับแม่บ้าง ไปเจอเพื่อนเก่า บางครั้งก็ไปทักทาย
พี่น้อยและพี่อที่ห้องตรวจ EEG

ฉันได้คุยกับพี่น้อยเกี่ยวกับคนไข้หลายคน ซึ่งบางคน
ฉันก็เคยเจอ มาในอีกสักที่ คนไข้ก็หลายคน เงามีชีวิตที่ลำบาก
กว่าเรามาก แต่เขาก็ยังเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่อชะตาชีวิต ฉันเป็นคน
คนไข้ที่นับว่าโชคดีกว่าคนอื่น ๆ หลายคนเท่า เพราะฉันมีครอบครัว
คอยดูแล อยู่ในสังคมที่คนส่วนใหญ่เข้าใจ และ ได้พบแพทย์
เจ้าของไข้เมื่อใดก็ตามที่มีปัญหา

ถ้าฉันสามารถหาคำคำไหนที่ลึกซึ้งและดีกว่าคำว่า "ขอ
พระคุณ" ฉันคงไปท่องนามาให้อาจารย์ฟังได้ แต่คงไม่มีคำไหน
ที่สื่อความหมายได้ดีไปกว่านี้อีกแล้ว ฉันไม่คิดเลยคะว่าการเรียน
ของฉันจะดีขึ้นมาเร็วขนาดนี้ อาจารย์ไม่ใช่เพียงคนที่รักวิชาฉัน
แต่ยังเป็นอาจารย์ที่คอยสอน คอยให้คำแนะนำในหลายๆ เรื่อง
และรับฟังปัญหาของฉันมาตลอด อาจารย์คะ เมื่อก่อนฉันเคย
คิดว่าฉันเป็นคนที่ไม่เก่งมาตลอด และฉันก็ไ้รู้ไว้ที่จริงแล้ว
ฉันอ่อนแอมาก แต่อาจารย์ก็ยังเชื่อมั่นในตัวฉัน ไม่ว่าจะฉันจะ
ล้มสักกี่ครั้ง อาจารย์ก็เชื่อว่าฉันจะลุกขึ้นมาใหม่ได้เสมอ ฉันยัง
ต้องขอขอบคุณอาจารย์ทุกๆ ท่านที่ได้ให้คำแนะนำในการเรียน
แม้ว่าฉันจะตกใจในตอนแรกที่อาจารย์คิดว่าฉันควรจะไปพัก
การเรียน แต่ตอนนี้ฉันเข้าใจแล้วคะว่าอาจารย์ได้เลือกสิ่งที่ดี
ที่สุดให้กับฉัน และพี่ๆ ทุกคนที่คอยให้กำลังใจฉันมาตลอด

ตอนนี้ฉันรู้สึกดีขึ้นมาบ้างแล้ว ปิดเทอมนี้ ฉันเลย
ตั้งใจว่าจะเขียนบทความสักเรื่องให้คนไข้ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้อง
กับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงโดยตรง และมันจะได้ยินว่าคน
ไข้หลายๆ คนก็มีปัญหาแบบเดียวกัน ส่วนจะเป็นเรื่องอะไรนั้น
คอยติดตามละกันนะคะ

บทสรุป

ช่วงที่มีจิตตกมาก ๆ ความคิดอยากตายเพื่อพ้นความทุกข์
จึงเกิดขึ้นได้ สิ่งที่ยึดเหนี่ยวไว้ไม่ให้ทำคือ ความรักและความผูกพัน
กับพ่อแม่และความหวังในอนาคต คนรอบข้างเข้าใจและให้กำลังใจ
ใจ จะเป็นสายใยรักที่ถักทอให้คนนั้นรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยและ
อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป

12 เมษายน 2555

18:43

Happy birthday to you', Epilepsy'

วันนี้... เมื่อปีที่แล้ว เป็นวันที่หนูจำได้ดี วันที่เปลี่ยน
ชีวิตหนูไปอย่างสิ้นเชิง

เมื่อหลับตาลง ทุกเรื่องราว ทุกความรู้สึก ยังคงชัดเจน
ราวกับว่าเพิ่งเกิดขึ้นเมื่อวานนี้

วันที่หนูได้รู้ว่า หนูเป็นโรคลมชัก

เวลาหนึ่งปีมันช่างผ่านไปเร็วเหลือเกิน แต่มีอะไรที่
เปลี่ยนแปลงไปมากมาย หนูรู้สึกว่าตัวเองเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น
เข้มแข็งขึ้น สุขุมขึ้น ใฝ่ฝันมากกว่าอารมณ์ วางแผนชีวิตและ
คิดแก้ปัญหาด้วยตัวเองมากขึ้น หนูคงทำให้ตัวเองหายจากโรค
ในเวลาอันสั้นไม่ได้ แต่หนูต้องใช้ชีวิตอยู่กับมันให้ได้ โดยที่
ไม่ต้องพึ่งใคร หนูต้องยืนอยู่บนขาทั้งสองข้างของตัวเองให้ได้
ถึงแม้ว่าบางครั้งจะไม่ได้แข็งแรงเท่าคนอื่นก็ตาม

ตอนนี้หนูกลับมาเรียนแล้ว แม้จะเรียนเรื่องเดิม และ
ยังอยู่ปี 4 เขมีอนเดิม แต่มีหลายอย่างที่เปลี่ยนไป เพื่อนๆ
เคยเรียนกับหนูส่วนใหญ่อีกชั้นปี 5 กันหมด จึงจะมีช่วงบลิ๊อค
minor ที่ทำให้ต่างคนมีเวลาไปทำอะไรเกี่ยวกับกลุ่มเพื่อน แต่
ได้เห็นสรุปเพื่อนๆ ที่ถ่ายกันตอนไปเที่ยวใน Facebook ก็
นึกอยากมีเวลาไปพักผ่อนอย่างนี้บ้าง แต่หนูคงทำไม่ได้(ขนาด

บาคความที่เจียนค้างไว้ยังต้องหยุดไว้ชั่วคราว) หนูยังมีหน้าที่ที่
หนูต้องทำให้สำเร็จ

ก่อนหนูจะขึ้นมาเรียนสูติคนรีเวช ในใจลึกๆก็ขังกังวลอยู่
ว่ารอบนี้หนูจะผ่านไปได้อย่างสวยงามเหมือน ortho ไหม
ถ้าบังเอิญหนูมีอาการชักตอนทำคลอด หรือตอนสอบอีก และ
หนูคิดว่าหนูคงไม่มีเพื่อน เพราะไม่มีรุ่นหนูคนไหนเลยที่ต้อง
มาเรียนบลิธนี่ใหม่ หนูต้องเรียนกับรุ่นน้อง บางคนก็เคยรู้จัก
กันมาบ้าง แต่คงไม่สนิทเหมือนเพื่อนๆที่เรียนด้วยกันมาหลายปี
และรุ่นน้องคงเก่งกว่าหนูแน่นอน

แต่พอได้มาเป็น "นศ.พ.ปี 4 ครึ่ง" ในรุ่นน้องๆ ปี 4 แล้ว
มันก็ไม่ได้เป็นอย่างที่คิดไว้เลย ที่จริงคือดีกว่าที่คิดไว้มากๆ
เหมือนหนูได้รู้จักเพื่อนใหม่เพิ่มอีกหลายคน เพื่อนที่สนใจและ
พร้อมจะเข้าใจปัญหาของหนู และช่วยเหลือนู้อายุได้เวลาเรียน
ไม่ทัน หนูก็มีปัญหาอะไรก็ตาม

แม้ว่าหนึ่งปีที่ผ่านมา ที่หนูได้ใช้ชีวิตอยู่กับโรคลมชัก
หนูต้องลาพักการเรียนไปครึ่งปี และไม่ได้ไป elective
เหมือนเพื่อนรุ่นเดียวกัน หรือเที่ยวไหนเลยก็ตาม แต่มันก็เป็น
เวลาที่หนูได้เรียนรู้ ได้เห็นแง่มุมของชีวิตในหลายๆ ด้าน คง
ต้องขอบคุณโรคลมชักที่ทำให้หนูได้สัมผัสประสบการณ์อันล้ำ
ค่าที่สุดในชีวิต ที่เพื่อนอีกหลายคนไม่มีโอกาสได้รับ

ปีแรกที่หนูได้อยู่ในบทบาทของ "คนใจ" นั้นไม่ใช่เรื่อง

ง่ายเลย คงเป็นเพราะโรคหอบหืด หรือฟาลิซิท ที่ทำให้ผมได้รู้จัก
กับคนไข้หลายคนที่ผ่านมาประสบการณ์การเป็น "คนไข้" มานานปี
แถมทุกคนต่างเข้าใจดีว่า โรคหอบหืดก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
ถึงวันนี้บางคนอาจจะแข็งแรง สักวันหนึ่งก็ต้องป่วย และเมื่อถึง
วันนั้น ถ้าเรารับมือได้ และอยู่กับมันอย่างมีสติ เราก็จะมีความสุข
และก็ยังเป็นปีแรกที่ผมสอบตก จากทั้งชีวิตที่ผมเคย
อยู่ในอันดับต้นๆมาตลอด กลับต้องมาไล่สอบแก้ที่ละวิชา ถ้า
คิดในแง่ดีก็คือว่า ได้รู้รสชาติชีวิตอีกแบบหนึ่ง ถึงแก่ไม่ผ่านก็ไม่
เป็นไร มาเรียนอีกรอบก็ได้ความรู้มากขึ้น แถมยังได้ดูแลผู้ป่วย
ไม่ซ้ำเดิมอีกด้วย

การ ได้เป็น "คนไข้" ยังสอนให้ผมรู้จักอดทน ไม่แปลก
ใจเลยที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า patient เพราะคำนี้สื่อถึงความ
เป็นคนไข้ได้ชัดเจนมาก ตั้งแต่ผมไม่สบาย นอกจากจะต้อง
ทนกับอาการของโรคที่มีผลต่อชีวิตประจำวันแล้ว ผมยังต้องมี
วินัย มีความรับผิดชอบ(ในการทานยา) ตรงต่อเวลา(เพราะต้อง
นัดเวลาให้พี่าหรือแม่มารับส่ง) ระวังระวังมากขึ้น และรู้จักดูแล
ตัวเองมากขึ้น และมองโลกในแง่ดีกว่าเดิม

ไม่น่าเชื่อว่า โรคลมชักได้ให้อะไรแก่ชีวิตผมมากมาย
ขนาดนี้

ลมชัก... ฉันรักเธอ

บทสรุปล

เมื่อเวลาผ่านไป ได้เรียนรู้จักโรคอย่างเข้าใจและยอมรับ
แม้จะมีผลกระทบแต่ก็ไม่ถึงกับอับจน พบหนทาง ทำอะไรไม่ได้
ขอให้มีความอดทนและเรียนรู้จากสิ่งรอบตัว ไม่ว่าจะเพื่อนพ่อแม่
เพื่อนฝูง ผู้ป่วยและตนเอง จะนำพาความสุขมาให้และผ่านพ้น
ช่วงเวลาชีวิตที่ทุกข์สุดมาได้

¹ Happy birthday to you : สุขสันต์วันเกิด

² Epilepsy : โรคลมชัก

ขอขอบคุณ...

แม่ ป้า ที่ให้กำเนิด อ.ญ.จนิศา ชาญพินิจศักดิ์ และ
เลี้ยงดูเติบโตร้อยคนนี้อจนเติบโต แม้ว่าตอนที่ลูกคนนี้อาจจะไม่ได้
สมบูรณ์แบบ แต่แม่กับป้า ก็ยังรักและดูแลออยเสมอ

น้องชาย ที่รักพี่สาวคนนี้ที่สุด และเป็นพี่ชายที่ออยรักมาก
ที่สุดในโลก

อ.สมศักดิ์ ที่เป็นทั้งอาจารย์ คุณงาม และเป็นที่ปรึกษา
ของคนใจ/นศ.พ. คนนี้ได้ตลอดเวลา นั่งอ่านไต่อาวรีที่ออยส่งไป
ทุกฉบับ จนทำให้มีหนังสือ “ลมรัก... จันรักเธอ” เกิดขึ้น

อ.สุวรรณา ที่ช่วยดูแลสภาพจิตใจ และเขียนบทสรุป
ไต่อาวรีเล่มนี้ให้ผู้อ่านเข้าใจยิ่งขึ้น

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ(สปสช.) และกลุ่ม
วิจัยโรคลมชักแบบบูรณาการ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น ที่ให้ทุนสนับสนุนในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้

พี่นอย และโรงพิมพ์คลังนานาจารธรรม ที่ช่วยตรวจสอบ
ต้นฉบับและจัดวางรูปแบบฉบับหนังสือเล่มนี้

น้องมิลล์ สุภาภรณ์ ที่ช่วยออกแบบตัวหนังสือสวยๆ บน
หน้าปก เพื่อให้ชื่อของหนังสือดูแปลกใหม่และดูเด่นขึ้นมา

อ.สุชาติ อ.นิรมล อ.สุกมล ผู้เป็นที่ปรึกษาและรับฟัง
ออยทุกครั้งที่มีปัญหาเกี่ยวกับความกังวลหรืออารมณ์เศร้า
ทำให้ออยยิ้มได้แม้ยามทุกข์ และสร้างความหวังให้มีพลังสู้
ต่อไป

อ.จรจชัย รวมถึงอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ประจำภาควิชา
พืช ฝายวิชาการทุกท่าน ที่ช่วยดูแลเรื่องปัญหาการเรียนต่างๆ
และให้ความช่วยเหลือจนผ่านพ้นไปด้วยดี

อ.โนนพิลาส อ.แจ๊ค อ.สุธา อ.พิทามา ที่ติดตามไต่อาวรี
ของหนูจนจบมาตลอดตั้งแต่ยังไม่เป็นรูปเล่ม และส่งกำลังใจกลับมา
มาให้เสมอ

ทีมงานคลินิกโรคลมชักแบบบูรณาการ ทั้งอาจารย์ คุณณม
รูนที่พยาบาล เกสร์ช ที่ร่วมกันดูแลรักษาคนไข้ลมชักอย่างดี
ที่สุด

พี่หน่อย พี่อ ที่ทำให้น้องตรวจ EEG กลายเป็นสถาน
ที่สร้างความสุข และเป็นที่ยิ่งยามทุกข์ได้เสมอ

เพื่อน KKU Med 36 เพื่อนร่วมรุ่นจนแก่นวิทย์ 6/7
'110 ที่ได้ให้กำลังใจและรับฟังเรื่องราวต่างๆ

เกด คิว ตา ที่คอยเป็นห่วงกัน ช่วยทิวให้ ฆ่าเชื้อสอบ
เก่ามาให้ทุกวิชา

คุณครูโรงเรียนพิตมณาเด็ก และอีกหลายโรงเรียน ที่ได้
ขอหนังสือเล่มนี้ไปไว้ที่ห้องสมุด เพื่อให้เด็กๆได้เข้าใจโรคลม
ชักมากขึ้น

น้องๆ Med 37 ที่เป็นเหมือนเพื่อนใหม่ คอยช่วยเหลือ
โทรตามรุ่นพี่ที่ไม่ค่อยรู้เรื่องอะไรคนนี้มาทำงาน และเข้าใจ
ปัญหา อธิบาย สอนเราในสิ่งที่เรียนไม่เข้าใจ

ผู้ป่วยลมชัก และญาติผู้ป่วย ที่ได้แบ่งปันประสบการณ์
และให้คำแนะนำดีๆ ช่วยให้ออยมีกำลังใจมากขึ้นในการอยู่กับ
โรคลมชัก และเรียนให้จบเพื่อมาเป็นหมอรักษาผู้ป่วย
และอีกหลายๆ คนที่กล่าวถึงไม่หมด
ขอบคุณนะค่ะ ขอบคุณจากใจจริงๆ ที่ทำให้ออยมีวันนี้ค่ะ

๒ มีนาคม ๒๕๕๖

๒๒:๑๑

หนูตัดสินใจเขียนไดอารี่นี้อีกครั้ง หลังจากที่ไดอารี่เล่มแรกของหนู ได้ตีพิมพ์และแจกจ่าย ซึ่งหนูก็ไม่คิดว่าเสียงตอบรับจะถึงขนาดนี้

ที่จริงแล้ว หนูไม่คิดว่าจะต้องเขียนไดอารี่อีก ก่อนหน้านั้น หนูเขียนเพื่อระบายอารมณ์ ความรู้สึก บอกเล่าเรื่องราวต่างๆ ที่หนูอยากให้อาจารย์รับรู้ เพราะหนูไม่ค่อยกล้าคุยกับอาจารย์ตรงๆ และยังไม่ค่อยสนิทกันเท่าไร แต่ตอนนี้หนูได้คุยกับอาจารย์มากขึ้น มีอะไรก็ปรึกษา พูดคุยให้ฟังหมด ติดต่อกับ Facebook ได้ตลอด ซึ่งหนูก็ได้รับคำแนะนำดีๆ กลับมาเสมอ หนูเลยไม่จำเป็นต้องเขียนไดอารี่อีก

งั้นหนูกลับมาเขียนทำไมอีกล่ะคะ?

หลายๆ อย่างที่หนูเล่าให้อาจารย์ฟังด้วยคำพูด บางครั้งก็ยังไม่เข้าใจทั้งหมดที่หนูอยากบอก หรือเวลาที่มีปัญหา สับสนกับตัวเอง อายากถาม แต่พอเจอหน้าอาจารย์ที่ไรหนูลืมคำถามเหล่านั้นหมดเลย บางทีมันก็เขอะ จนไม่รู้จะเริ่มตรงไหนก่อนดี ตอนนี้หนูจัดระเบียบความคิดไม่ค่อยได้ สงบ روانไปหมด (ไม่แน่ใจว่าเป็นจากยาหรือเปล่าคะ) หนูเลยคิดว่าถ้ามันอะไรออกก็เขียนไว้ดีกว่า การเขียนทำให้เราเรียบเรียงความคิดได้ดีขึ้นด้วย แต่คงไม่ได้เขียนบ่อยเหมือนเมื่อก่อนนะคะ

และเพื่อให้เห็นอกกับเรื่องเดิมที่ขุ่นเคืองใจไว้ ขนุนจะขอ
บันทึกเรื่องราวคร่าวๆ ในช่วงเวลาเกือบ 1 ปี ที่ขนุนไม่ได้เขียน
ไดอารี่ก่อนนะคะ

ชีวิต นศ.พ.ปีสี่ครึ่ง ของขนุนผ่านไปอย่างรวดเร็วและ
ราบรื่น นับว่าเป็นโชคของขนุนที่ได้มีรุ่นน้องดีๆ เป็นเพื่อนเราได้
มาอยู่กลุ่มเดียวกัน ทำงาน อยู่เวร กิน เที่ยว เราก็ไปด้วยกัน
จนตอนนี้สนิทกับรุ่นน้องมากกว่ารุ่นพี่เอนแล้วชะด้วยซ้ำ ขนุนมี
อาจารย์ที่คอยช่วยเหลือ เข้าใจปัญหา สอนขนุนซ้ำๆ อธิบายซ้ำๆ
ในช่วงที่ขนุนซัดแหม่โอไป หรือคิดตามไม่ทัน ยามี่ผลทำให้
การเขียนรู้ของขนุนแปลงมากๆ และว่างอีกด้วย มีบางครั้งก็หลับ
อาจารย์ก็ไม่ดู แต่ปลุกขนุนทุกครั้ง

เมื่อเวลาผ่านไป ขนุนรู้สึกว่าการเรามีหลายอย่างที่เปลี่ยนแปลงไป
อาการซัดของขนุนลดลง ขนุนปรับตัวเข้ากับชีวิตที่ท่องอยู่กับโรค
ลมชักได้ดีขึ้น มีความมั่นใจมากขึ้นในการทำกิจกรรม มีอาจารย์
รุ่นพี่ คุณพยาบาล คอยช่วยขนุนตลอด จากปีที่แล้ว อาจารย์ไม่
ให้ขนุนทำคลอด ตอนนี้ขนุนได้ทำให้ทารกตัวน้อยลืมตาจู่โลก
หลายคนแล้วนะคะ

แต่สิ่งที่คุณไม่ชอบเลย คือ ผลข้างเคียงของยากันชักอีก
ตัวที่เพิ่มเข้ามา มันทำให้ขนุนผอมร่วง มีกลิ่น น้ำหนักมากขึ้น
เรื่อย ๆ จนขนุนรู้สึกว่า ในชีวิตตัวเองไม่เคยอ้วนขนาดนี้มาก่อน
เลย ชุตนักศึกษาตีไปหมด จนต้องซื้อใหม่ ออกกำลังกายยังไง
น้ำหนักก็ไม่ลด และที่แย่ที่สุดคือยังควบคุมอาการชักได้ไม่ดี

หนูเลยได้เจาะเลือดวัดระดับยา พบว่าระดับยาต่ำกว่าที่ควรจะเป็น อาจารย์จึงให้หนูเปลี่ยนยา หลังจากนั้นหนูก็ลดน้ำหนักได้อย่างง่าย ๆ หนูสนิทใจ (จนหลายคนอิจฉา) และอาการชักก็น้อยลงด้วยค่ะ

พอขึ้นปี 5 หนูได้มาอยู่กับเพื่อน ๆ ขึ้นบลิ๊ก super minor เป็นบลิ๊กแรก รู้สึกดีเหมือนกันที่ได้มาอยู่กับเพื่อนรุ่นเดียวกันแล้ว แต่ยังมีหลายอย่างที่หนูยังไม่ค่อยทัน โดยเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องหน้าที่เพื่อนเรียนมาแล้ว อาจารย์ไม่ได้สอนซ้ำ หนูก็ต้องไปอ่านเพิ่ม แต่ก็ยังไม่ยากเท่าไรค่ะ

หนูชอบวิชา psychi (จิตเวช) มาก ๆ ซึ่งหนูเพิ่งเคยเรียนครั้งแรกตอนปี 5 นี้แหละค่ะ ถึงเพื่อนหลายคนจะบอกว่าน่าเบื่อ แต่สำหรับหนูแล้ว การเรียนจิตเวชทำให้หนูได้เข้าใจจิตใจตัวเองมากขึ้น เข้าใจความคิดคนอื่น แต่ละคนมีความแตกต่างกันไป ปลอดภัยที่อยู่ในใจคนใจ ไม่ใช่ว่าสิ่งที่เราได้จากการตรวจร่างกาย ผล lab หรือ investigation (การตรวจเพิ่มเติมทางห้องปฏิบัติการ) อื่น ๆ แต่เราต้องใช้ใจเราเองเข้าไปค้นหามัน

จะว่าไปแล้วก็อธิบายยาก (คล้ายๆโรคลมชัก บางทีก็อธิบายความรู้สึกขณะเกิดอาการยากค่ะ) เอาเป็นว่าวิชาจิตเวชเป็นหนึ่งในสาขาที่หนูคิดจะเรียนต่อ (ถ้าหนูเรียนจบได้นะคะ)

หลังจากนั้นฉันพบสื่อคล้ายๆ ปัญหาที่เกิดขึ้นอีกแล้วค่ะ
อย่างที่เราคุ้นเคยแล้วว่าคล้ายๆ เป็นวิชาที่เนื้อหาวางมาก ไม่รู้
จะอ่านหนังสือยังไงให้จบ บวกกับงานที่ นศ.พ.ต่างบอกเป็น
เสียงเดียวกันว่าทั้งหนักและเหนื่อย เป็นบล็อกละเอียดที่ นศ.พ.ปี
5 ต้องอยู่เวรทั้งคืน และเป็น first call (การอยู่เวรที่ห้อง
รับผิดชอบหลัก เป็นแพทย์คนแรกที่ถูกรายงานเมื่อผู้ป่วยมี
ปัญหา) แต่ถึงกระนั้นฉันก็ไม่ได้กังวลมาก เพราะอาการชักของ
ฉันควบคุมได้ดีกว่าเมื่อก่อนเยอะนะ แต่...ลึกลับ ก็ยังกลัว ว่าถ้าเกิด
ชักขณะทำงานหรือเหตุการณ์จะเป็นยังไง

ฉันสลัดความกังวลทิ้งไป ในเมื่อเรื่องเหล่านี้ยังไม่เกิด
ขึ้น อย่าเพิ่งไปเครียดกับมัน ทำใจดีที่สุดดีกว่าใช้ไหมคะ

ข้อคิดเห็นจากหมอสัมภาษณ์

หนังสือ ลมรักฉันรักเธอ โดยน้องออยนั้นได้พิมพ์เผยแพร่
ไปทั้งหมด 2,000 เล่ม มีการเปิดรับในงาน สัปดาห์หนังสือ
ภาคอีสาน ครั้งที่ 1 ทำให้มีการต้องการหนังสือเล่มนี้มากยิ่งขึ้น
ประกอบกับเป็นหนังสือที่เล่าเรื่องโดยผู้ช่วยเอง คือ น้องออยซึ่ง
มีรูปแบบการเล่า น่าติดตามเป็นอย่างมาก ผู้อ่านได้รับความรู้
ที่เข้าใจง่าย ผมเองก็ได้รับรู้เรื่องราวต่างๆของน้องออย ทำให้
ผมก็ได้นำสิ่งต่างๆเหล่านั้นมาใช้ในการดูแลรักษาผู้ป่วยรายอื่นๆ
ด้วย การรักษาที่ดีนั้นคงต้องอาศัยทั้งความรู้ที่มีประสบการณ์
ความเข้าใจในสิ่งที่ผู้ป่วยและญาติต้องการ สิ่งที่สำคัญ คือ เวลา

และความเข้าใจในปัญหาของผู้ป่วยแต่ละราย การรักษาที่ตื้นนั้น
ควรรักษาคนที่เจ็บป่วยเป็นโรค ไม่ใช่รักษาเฉพาะโรคในตัวตน
เท่านั้น

การรักษาผู้ป่วยทุกคน เวลาที่แพทย์ต้องให้กับผู้ป่วย
มีความสำคัญมาก เพราะผู้ป่วยหรือญาติมักจะมีข้อสงสัยต่างๆ
มากมาย แต่ด้วยเวลาที่แพทย์มีให้สั้นมาก คำถามหรือข้อ
สงสัยนั้นก็ยังคงค้างคาใจไป บางกรณีผู้ป่วยหรือญาติก็หันไปหา
คำตอบจากคนรู้จัก เพื่อนผู้ป่วยด้วยกันหรือจากข้อมูลในหนังสือ
อินเทอร์เน็ต ซึ่งก็อาจได้คำตอบที่ถูกต้องบ้าง ไม่ถูกต้องบ้าง

แพทย์อาจต้องเปิดช่องทางในการติดต่อของผู้ป่วยกับ
แพทย์มากขึ้น เช่น สื่อทางอินเทอร์เน็ต หรือการจัดกิจกรรม
กลุ่มเพื่อช่วยให้ผู้ป่วย ญาติได้เกิดการเรียนรู้ระหว่างกัน และปัญหา
ที่พบในแต่ละคนก็อาจซ้ำๆกัน ผมเองก็ได้พยายามเปิดโอกาสให้
ผู้ป่วยได้ติดต่อในทุกช่องทาง จากปัญหาหรือคำถามที่น้องออย
ได้เล่าให้ผมฟัง หรือสอบถามผม ผมเองก็ได้เรียนรู้ความรู้สึก
ข้อสงสัยต่างๆของผู้ป่วยมากขึ้น สามารถนำไปใช้ในการดูแล
ผู้ป่วยรายอื่นๆ ได้ด้วยเช่นกัน

การที่น้องออยต้องผ่านการเรียนรู้ในชั้นคลินิก ต้อง
รับผิดชอบกับการดูแลผู้ป่วยมากขึ้น มีการทำหัตถการทางการ
แพทย์ เพื่อการรักษาผู้ป่วย เช่น การทำคลอดนั้น ต้องอยู่ภายใต้
การดูแลของแพทย์ที่เลี้ยง อาจารย์แพทย์เป็นอย่างดี การ
เรียนรู้แพทย์นั้นสิ่งที่สำคัญ คือ ประสบการณ์การได้รักษาผู้ป่วย

จริง ๆ การทำหัตถการด้วยตนเองภายใต้การควบคุมของอาจารย์แพทย์ ในปีแรกที่น้องออยได้ผ่านการเรียนนั้น ยังมีปัญหาการควบคุมโรคจึงยังไม่สามารถทำหัตถการต่าง ๆ ได้เหมือนเพื่อน ซึ่งปัญหานี้เองเกิดขึ้นกับผู้ป่วยโรคลมชักเกือบทุกคนที่ขาดความมั่นใจ หรือไม่ได้รับความไว้วางใจ เพราะเห็นว่าเป็นโรคลมชัก อย่างไรก็ตามผู้ปกครอง เพื่อน หัวหน้างานต้องให้ความไว้วางใจ ให้ออกาสต่อผู้ป่วยด้วย ถ้าผู้ป่วยควบคุมอาการได้ดี ไม่มีผลแทรกซ้อนจากยาที่ทานก็สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เหมือนคนอื่น ๆ การที่เราสนับสนุนหรือเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ทำกิจกรรม หรือการใช้ชีวิตได้เหมือนคนอื่น ๆ ก็เป็นการส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีความมั่นใจ และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

น้องออยเองถือว่ามีประสบการณ์ที่ดีมาก มีความเข้าใจในโรคที่เป็นธรรมชาติของโรค และผลกระทบบที่เกิดขึ้นจากการรักษา การเข้าใจ การปรับตัว การยอมรับในโรคที่เป็นทำให้ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตอยู่กับโรคนั้น ๆ ได้ด้วยดี ผู้ป่วยบางรายปฏิเสธการเจ็บป่วย ไม่ยอมรับ ไม่ให้ความร่วมมือในการรักษา ก็มีแต่ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง ไม่สามารถรักษาอาการเจ็บป่วยให้ดีขึ้น สุดท้ายคนที่ได้รับผลกระทบมากที่สุด ก็คือผู้ป่วยและครอบครัว

การได้รับการสนับสนุนที่ดีจากครอบครัว เพื่อน ๆ เป็นสิ่งที่สำคัญ ทุกคนต้องการกำลังใจและการสนับสนุนที่ดีรับโรคนี้ น้องออย

5 มีนาคม 2556

14:30

เนื่องจากหนูไม่ได้เขียนไดอารี่มานาน รั้นหนูจะขอเล่า
ย้อนหลังไปถึงตอนที่เรียนบลิ๊อคส์ลีย์ (สัปดาห์ธรรม) นะคะ

และบันทึกในตอนนี้ หนูตัดบางส่วนมาจากบันทึกที่หนู
เขียนระบายอารมณ์ตัวเอง จึงอาจจะมีคำที่ฟังดูไม่ค่อยเพราะ
เท่าไรนะคะ

ย้อนกลับไปที่ ตอนที่ขึ้นสัปดาห์ที่ 4 เป็นบล็อกแรก ยัง
ปรับตัวไม่ค่อยได้ ยิ่งตอนนั้นยังไม่รู้ว่าตัวเองเป็นอะไร ทำให้
เครียดและกังวลมาก ยิ่งได้อ่านน้อย ยิ่งทำให้มีอาการบ่อยๆ
ทำให้ทำงานไม่ค่อยทัน เขียนรายงานไม่ทัน เรียนไม่รู้เรื่อง
ตอบคำถามอาจารย์ไม่ได้ เคยถูกรุ่นพี่ว่าจนร้องไห้ ตอนที่เพื่อน
เห็นเราเหม่อลอยก็เอาไปล้อเล่น เลขไม่ค่อยอยากเข้าหาใคร เพื่อน
สนิทก็ไม่ได้อยู่ด้วย เงามากๆ ยิ่งช่วงที่เพิ่งรู้ diagnosis
(การวินิจฉัยโรค) ว่าตัวเองเป็นอะไรก็ยิ่งเครียด พอเริ่มกินยา
ก็ง่วงมาก มีปัญหาเรื่องเรียน มาสาย คนรอบข้างไม่เข้าใจ
สุดท้ายก็สอบตก

เวลาผ่านไปเรื่อยๆ หนูเข้มแข็งขึ้น และทุกอย่างในชีวิต
ก็ดีขึ้น และหนูคิดว่ามันจะดีกว่าเดิมเสมอไป

พอขึ้นมาปี 5 หนูก็ตั้งใจไว้แล้วว่าหนูจะต้องทำให้ได้
ถึงรู้อยู่แล้วว่ายังไงก็ต้องเหนื่อยเหมือนปีที่แล้ว แต่ตอนนี้หนู

เชื่อว่าตัวเองเก่งขึ้นแล้ว ไม่ต้องคิดถึงเรื่องที่เราเคย fail (พลาด ไม่สมหวัง) มา ก็มันผ่านไปแล้ว สอบแก้จนผ่านแล้ว ปีนี้มันก็ต้องดีขึ้นไปไหนมาไหน และผมคิดว่ามันไม่มีความจำเป็นต้องบอกใครด้วยว่าเรามีปัญหาอะไร เราทำด้วยตัวเองได้

แต่พอเจอบรรยากาศแบบเดิม ความรู้สึกเก่าๆ มันก็เข้ามา ตั้งแต่เริ่มราวต์วอร์ด เข้า activity (กิจกรรมการเขียนรูปแบบต่างๆ) ที่เขามีของปีที่แล้ว ความเครียดแบบเดิมก็กลับมามากขึ้น ยิ่งปี 5 งานจะหนักขึ้น ทั้งเข้า OR (ห้องผ่าตัด) ทำผล อยู่เวร รับเคสที่ AE (ขอผู้ป่วยอุบัติเหตุและฉุกเฉิน) รับ notify (รายงานความเจ็บป่วยหรือปัญหาของผู้ป่วย) กลางดึก ๓๐๓ เข้ามาราวต์ต่อ เขียนรายงานสปีดการ์ดละ ๒ ฉบับอยู่ บางทีก็ทำอะไรไม่ค่อยทัน ที่แย่ที่สุดคือ ซักปอยขึ้น หนักไม่ได้คุยกับเพื่อนสนิท แล้วเพื่อนในกลุ่มไม่ค่อยเล่นกับเรา หนักแล้วคิดว่าเค้าจะมองว่าเราแปลกกว่าคนอื่น หรือเราเขียนไม่เก่งเท่าเค้า เวลาที่อาจารย์ถามคำถามที่อาจารย์เคยสอน และหนักก็เคยอ่าน ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพื่อนตอบได้ทันหมด แต่ผมตอบไม่ได้ อาจารย์ก็ว่าหนัก ไม่อ่านหนังสือ หรือเวลาราวต์ เพื่อนทำงานเร็วกว่าเรา ก็คิดอยู่ว่าพี่จะว่าหนักก็เก๊ยก หนักสู้รีปาว หนักก็พยายาม speed (เร่งให้เร็วขึ้น) ตัวเองใช้มากที่สุด แต่อย่างไรก็ยังไม่ทันเพื่อนซะที ทำไมผมมันแย่มากๆเลยนะ หนักไม่รู้ว่าจะอธิบายความรู้สึกนี้ยังไง ตั้งแต่มันทรมานมากที่หนักคนเดียวต้องเป็นแบบนี้

พอตั้งใจว่าจะอ่านหนังสือ อ่านได้วันหนึ่ง พออีกวัน
อาจารย์ถามก็จำไม่ได้ อ่านอีกรอบ ก็จำไม่ได้ เริ่มเกิดความรู้สึกว่า
ฉันน่าจะอ่านไปทำไมกัน เลิกอ่านไปเลยไม่ดีกว่าเหรอ รู้สึกดี
กว่าเสียด้วยซ้ำ ไม่อ่านแล้วก็ไม่รู้ มันก็ควรจะเป็นอย่างนั้น แต่
ถ้าอ่านแล้วไม่รู้มันก็เหมือนเปล่าๆประโยชน์ แล้วก็คิดว่าฉันต้อง
สอบไม่ผ่านแน่ๆ อยู่เวรก็ถี่ เวลาอ่านก็น้อย เชนี้อย ท้อ จนจะ
ขอลาออก (หยุดพักการเรียน) แต่ก็รู้สึกว่าไม่อยากลาออก ฉัน
มาไกลขนาดนี้แล้ว ตอนนั้นก็ครึ่งทางแล้ว ถ้าลาออกมันก็เหมือน
เริ่มต้นใหม่ทั้งหมดเลย รู้สึกดีกว่า ก็คิดว่าตั้งใจแต่แรกแล้วว่าเรา
จะทำได้ แต่พอเริ่มอ่านใหม่แล้วจำไม่ได้ ทั้งๆที่เข้าใจ อาจารย์
ได้สรุปประเด็นให้ฟังแล้ว ทำไมมันไม่เข้าหัวเลย แต่ก็พยายาม
ทำต่อ ทั้งที่รู้สึกว่าทำยังไงก็ fail อยู่ดี สรุปเลยกลายเป็น อ่าน
แล้วไม่เข้าหัว เลยไม่อยากอ่าน พอไม่อ่านก็รู้ว่าจะสอบตก เลย
ตั้งใจอ่าน อ่านแล้วก็จำไม่ได้อีก ก็ไม่อยากอ่านอีก คิดวนไปวนมา
เป็นวงจรอุบาทว์อย่างนี้เรื่อยไป จนบางทีคิดว่าฉันคงบ้าไปแล้ว
ฉันมันโง่ชัดๆ นี่ฉันทำอะไรอยู่ ทั้งๆ ที่รู้ว่าทำไม่ได้ก็ยังจะทำ

ยังไงก็ตาม ฉันยังคงมุ่งมั่นที่จะทำต่อไป ทำให้ดีที่สุดใน
ถึงจะทุกข์ท้อใจอะไรก็จะไม่ท้อ ไม่ว่าจะผลจะเป็นอย่างไรฉันยัง
ดำเนินต่อไป และผลที่ฉันได้ อาจจะไม่ใช่ความรู้สึก แต่คือ
รอยยิ้มของคนใจ หลังจากที่ได้ดูแลเขาอย่างดีละ อย่างน้อย
ชีวิตก็ยังพอมีอะไรให้ฉันรู้สึกดีบ้าง บางครั้งฉันก็ยังรู้สึกเพลิน
กับงาน โดยเฉพาะเมื่องานสำเร็จออกมาดี แต่นี่ก็พอจะทำให้ลืม
ความเหนื่อยเหนื่อยไปได้บ้าง

ก่อนหน้านั้นฉันก็เคยสงสัย ว่าทำไมอาจารย์หลายคนๆ ท่านถึง
ขยันดูแลคนไข้ อยู่เวร ฝ่าตัดจนตึกตื่น ตอนนั้นฉันเลยได้เข้าใจ
ว่านี่แหละ ความสุขของหมอที่ได้รักษาคนไข้ ได้ดูแล ผ่อนคลาย
ความทุกข์ของผู้อื่น แต่นั่นก็หายเหนื่อยแล้ว

ถึงใจจะคลายความเหนื่อยล้าลงแต่ร่างกายก็ยังต้องการ
พักผ่อน การทำงานหนักและอดนอนก็ทำให้ช่วงนี้ฉันมีอาการชักถี่
กว่าเดิม แต่ฉันมีเพียงแค่อาการเหม่อลอยเท่านั้น จึงยังไม่มี
ผลเสียกับการทำงาน อาจจะทำอะไรได้ช้าบ้างแต่ทุกอย่างก็
สำเร็จไปด้วยดี

การสอบลงกองใกล้เข้ามาเรื่อยๆ จนทำให้ฉันต้องเร่ง
อ่านหนังสือ ยังต้องอยู่เวรอีกด้วย ยิ่งทำให้ฉันไม่ค่อยได้นอน
และฉันรู้สึกว่ามันยิ่งหนักกว่าเดิม ใช้เวลาในการทำ
ความเข้าใจ และลืมนง่ายมากแม้ว่าจะอ่านหลายรอบแล้วก็ตาม แต่ฉัน
ก็พยายามทำทุกอย่างให้ออกมาดีที่สุด ทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน
สอบ อยู่เวร รับเคส รายงาน ฉันพยายามบอกตัวเองเอาไว้ให้
อดทน แล้วสักวันมันจะผ่านไป

เกือบทุกวันที่ฉันกลับมาบ้านด้วยความเหนื่อยล้าและไม่
อยากทำอะไรนอกจากพักผ่อน แต่ก็ไม่ได้สบายใจเท่าไรหรอก
เมื่อปีากับแม่บอกให้ฉันอ่านหนังสืออยู่ตลอด ฉันก็รู้ว่าคุณทั้ง
สองหวังให้เราสอบผ่าน แม่บอกว่าไม่อยากให้ฉันเสียใจ ส่วนพี่
บอกว่าเวลาจะไปสมัครสอบที่ไหนเค้าดูเกรด ดู performance
(ความสามารถ ผลการเรียน กิจกรรมต่างๆ) นะ ฉันก็เข้าใจค่ะว่า

มันเป็นความจริง แต่ทำไมข้าต้องมาบอกว่า เหลืออีก 5 สัปดาห์
แล้วนะ 4 สัปดาห์แล้วนะ หนูอยากจะตอบด้วยความร่าคาญ ใจ
คะ หนูไม่รู้ ไม่ต้องขี้กัใจได้ แล้วก็ถามแต่ว่าเมื่อไหร่จะอ่านหนังสือ
จนจบเพื่อจบแบบทันท่วงที แต่ที่พยายามไม่พูดอะไร ข้าก็จับ
แถมจะรู้ไหมว่าตอนนี้มันเหนื่อยแค่นี้เอง ถ้าไม่ต้องอยู่เวร เจียน
รายงาน ทำ topic (กิจกรรมการเขียนการสนทนาแบบหนึ่ง) ก็
คงมีเวลามากกว่านี้ คือหนูรู้ว่าตัวเองทำอะไรได้บ้างและต้องมีเวลา
พักผ่อน และข้ากับแม่ น่าจะเป็นคนที่เข้าใจหนูมากที่สุด ว่าหนู
ทำได้เพียงเท่านี้ แต่ทำไมต้องผลักดันหนูอีกด้วย มันเหนื่อย
จริงๆ นะคะ

ตอนนั้นเริ่มรู้สึกว่าตัวเองไม่ไหวแล้ว หนูจึงปรึกษา
อาจารย์กฤษฎา ภาควิชาศัลย์ ซึ่งอาจารย์เสนอว่าถ้าหนูยังรู้สึก
ว่าไม่พร้อมจะสอบตอนนี้ ก็ยังไม่ต้องสอบรอบนี้ก็ได้ เพราะ
หนูยังชັกปอยๆ และอ่านหนังสือไม่รู้เรื่องเพราะผลจากยา
กันชัก ถ้าได้คะแนนน้อยหนูอาจจะไม่ผ่าน แต่ถ้าหนูตัดสินใจมา
สอบที่หลังพร้อม กับบลิ๊กลื่น ถึงจะใช้เวลานานกว่า แต่หนูก็
จะมีเวลาทบทวนนานขึ้น แต่ก็ได้สอบในเวลาที่หนูพร้อมทั้ง
สุขภาพกายและใจ ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของหนูว่าจะสอบ
เลยหรือไม่ว่

เริ่มสองจิตสองใจเสียแล้ว ใจหนึ่งก็อยากจะสอบให้มัน
ผ่านพ้นไป ถ้าสอบผ่านจะได้เรียนจบเร็วๆ อีกใจก็ยังไม่อยาก
สอบ เพราะรู้ตัวว่าเรายังไม่พร้อม ความรู้ยังไม่แน่น โอกาส

สอบผ่านก็น้อย ที่จริงแล้ววิธีที่อาจารย์เสนอเป็นทางเลือกทาง
เลือกที่ดีเลยนะ ความรู้ก็จะได้แน่นขึ้น เพราะหนูก็ไม่อยากจ
ไปเป็นหมอที่ไม่มีความรู้ รักษาคนไข้ไม่เป็น หนูคิดว่าถ้าหนู
เลือกวิธีนี้ คงจะมา elective (ช่วงเวลาเลือกเรียนได้เองตาม
ความต้องการของนักศึกษา) ช่วงที่เราว่าง จะได้ดู case (ผู้ป่วย)
เยอะๆ ด้วย

หนูตัดสินใจเลือกยังไม่สอบ ความเครียดของหนูก็หายไป
ตั้งใจทุ่มเทกับงานมากขึ้น เริ่มมีกำลังใจในการเรียนขึ้นมาที่
แต่หนูก็ลืมนึกไป ถ้าขอปรึกษากับแม่ ท่านจะอนุญาตหรือไม่ คิด
ดูอีกที ปรึกษากับแม่อาจจะไม่พอใจก็ได้ มันเหมือนหนูไม่สู้เลย

จากแค่ลังเลกลายเป็นเครียดไปเลยนะ เครียดยิ่งกว่าเรื่อง
สอบ แต่สุดท้ายหนูก็ลองถามดู ท่านก็อยากให้หนูลองสอบดู
ก่อน ถ้าตกค่อยมาสอบแก้ที่หลัง แต่หนูก็ไม่อยากสอบตก ที่
ผ่านมาก็สอบตกไปหลายครั้ง ผิดหวังไม่รู้กี่รอบแล้ว ดูท่าทาง
แล้วขังใจปรึกษากับแม่ก็ยังยืนยันความเห็นเดิม เฮ้อ... หนูสอบเลข
ดีกว่าคะ ปรึกษากับแม่จะได้สบายใจ ไม่ต้องบอกอะไรหนูซ้ำซากอีก
หนูสัญญากับตัวเองว่าจะสู้ต่อไปจนถึงวันสุดท้าย ตอนนั้นเป็น
ขังใจก็ค่อยว่ากันอีกที

หนูตัดสินใจว่า เป็นไงเป็นกันละกันนี้ หลังจากราวต์เย็น
ก็กลับบ้าน อ่านหนังสือถึง 5 ทุ่ม คืนที่ 3 มาอ่านต่อ สิ่งทีคิด
ตอนนั้นคือ หนูต้องทำได้ๆ พยายามคิดอย่างนี้อยู่หลายวัน ยิ่ง
การสอบใกล้เข้ามา ก็ยิ่งรู้แล้วว่าขังใจก็ไม่ทัน เอาข้อสอบเก่ามา

อ่านก็รู้สึกว่าจะตัวเองทำไม่ได้ ถ้าออกข้อสอบเก่าคงเอาเฉลยของ
รุ่นพี่ไปตอบบ้าง ที่ไม่รู้ถูกหรือผิด แต่ในใจก็ไม่อยากทำอย่าง
นั้น ถึงจะสอบผ่าน แต่ในชีวิตจริงมันไม่มีข้อสอบเก่าให้ลอก ถ้า
เขียนแบบนี้ NL (national license: การสอบประเมินความรู้
ความสามารถระดับชาติ) ก็คงไม่ผ่าน รู้สึกว่าตัวเองไร้ความรู้
สิ้นดี แต่ก็อ่านอยู่นั่นแหละ แม้กับป่าเข็นขนุกุ่มเทามากกว่าแต่
ก่อน ยิ่งอยากให้สอบในรอบนี้ แต่ขนูรู้ว่าอ่านได้แค่นี้ยังงี้ก็ไม่
ไหว มันยังไม่ถึงครึ่งเลย ขนูไม่อยากสอบในขณะที่ยังงี้
ตกอยู่แล้ว แต่ก็คิดว่า ทำก็ทำวะ เพื่อปีกับแม่ ไม่ได้คิดจะทำ
เพื่อตัวเองอยู่แล้วนี่ หนักเท่าไรวะ ไม่สน สุขภาพจะเป็นยังงี้
ไม่สน ต้องทำให้ได้เองเดี๋ยวนะ

วันก่อนสอบ ขนูเครียดมาก อ่านหนังสือทั้งน้ำตา ไม่รู้
ว่าจะอธิบายความรู้สึกนี้อย่างไร ขนูคิดว่าถ้าทำเพื่อตัวเองไม่ได้
อย่างน้อยก็ทำเพื่อพ่อแม่ ถ้าทำให้ปีกับแม่ภูมิใจไม่ได้ อย่าง
น้อยก็ได้ทำให้ท่านสบายใจ ชีวิตนี้ขนูคงทำอะไรที่ทำให้ตัวเอง
รู้สึกมีคุณค่ากว่านี้ไม่ได้อีกแล้ว

.....

เช้าวันสอบ ขนูตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกแปลกๆ ขนูสับสน
งุนงงและจำอะไรไม่ได้เลย ไม่รู้ว่าตัวเองชื่ออะไร ต้องทำอะไร
ชุดเสื้อกาวน์ นศ.พ. แหวนไว้ที่ประตู ปากชื่อของขนู เสียงไอแพด

เพื่อเห็นว่าวันนี้มีสอบ หนูได้แต่มอง แล้วพยายามนึกใจให้
ออกว่าสิ่งเหล่านี้คืออะไร ฝานไปสักพักหนูก็เริ่มจำอะไรได้เล็ก
น้อย ได้ยินเสียงเรียกจากห้องข้างล่าง แต่หนูไม่ทราบว่าเสียง
ใคร เสียงนั้นเรียกตัวเองว่าแม่ เรียกอีกคนว่าป้า หนูเลยเข้าใจ
ว่าเป็นอย่างนั้น แต่ไม่รู้จะถามแม่อย่างไรดีว่าเมื่อคืนเกิดอะไรขึ้น

มาถึงคณะ หนูก็จำอะไรไม่ได้ ไม่รู้ว่าต้องทำอะไร ไป
ที่ไหน ตอนนั้นทั้งตึกใจ ทั่วทั้งหัว ทำอะไรไม่ถูก ได้แต่เดินไป
เรื่อย ๆ อย่างไม่รู้จุดหมาย

โศครุของหนูที่สุดทำยก็เดินมาถึงห้องตรวจคลินิกโรค
ลมชัก (จำไม่ได้เลยล่ะว่าไปถึงได้อย่างไร) แล้วหนูก็ยังตกใจ
มากขึ้น เมื่อเห็นพี่พยาบาล พี่เภสัช และทุกคนที่หนูเคยรู้จัก
กลายเป็นเพียงแค่ว่า คนที่เคยเห็น แต่ไม่รู้จัก ไม่รู้ว่าใครเป็นใคร
สักพักหนูเริ่มจำที่นอนได้ ที่นอนก็โทรหาอาจารย์ทันที

อาจารย์ก็รีบลงมา (หนูคิดว่าคงรีบนะคะ เพราะตอนนั้น
อาจารย์น่าจะยังราวต์ไม่เสร็จแน่ๆ) เห็นหน้าอาจารย์ครั้งแรกหนู
ก็รู้สึกคุ้นหน้า แต่ไม่รู้จัก อาจารย์นั่งคุยกับหนู ถามอะไรบาง
อย่าง ซึ่งหนูเองก็จำไม่ได้ ถ้าจำไม่ได้ อาจารย์พูดถึง post-
ictal (อาการสับสนหลังการชัก) ไม่กี่ transient global
amnesia (อาการลืมทุกอย่างเพียงระยะเวลาชั่วคราว) แล้วก็ให้
หนูไปนอน observe (สังเกตอาการ) ที่ห้อง EEG (ตรวจ
คลื่นไฟฟ้าสมอง)

หนูหลับอยู่บนเตียงเดิมที่เคยนอนตรวจ EEG ตั้งแต่นั้นยังไม่รู้ว่าตัวเองเป็นโรคลมชัก ตื่นขึ้นมาก็ยังงงๆ อยู่ จำหน้าอาจารย์ไม่ได้เลย นึกขงใจก็ไม่ออก จำได้แค่ว่าเป็นอาจารย์ที่รักษาตัวเอง และเพิ่งคุยกันเมื่อเช้า พี่หน่อยยิ้มให้หนูเช่นเคย เล่าให้ฟังว่าครั้งแรกที่เจอกัน หนูมองพี่หน่อยเหมือนคนที่ไม่เคยรู้จักกันเลย ตอนขึ้นมาก็จำพี่อไม่ได้ด้วย แต่ตอนนั้นหนูก็เริ่มจำได้นิดหน่อย อาจารย์ก็ยังโทรมาถามอาการอยู่เรื่อย ๆ

วันนี้หนูคงจะพูดคำว่า “จำไม่ได้” มาไม่รู้กี่ครั้ง เพราะจนถึงบัดนี้หนูก็ยังนึกไม่ค่อยออกว่าวันนั้นเกิดอะไรขึ้นบ้าง รู้แต่ว่าพี่หน่อยกับพี่อ ดูแลหนูดีมากๆ โทรบอกแม่ และอยู่เป็นเพื่อนหนูจนเกือบค่ำ ตอนนั้นหนูเริ่มมีไข้ขึ้น แล้วแม่ก็มาถึง

ภาพแรกที่แม่เห็นหนูนอนอยู่บนเตียง มองแม่ด้วยสายตาเหมือนไม่คุ้นเคย ก็ทำให้แม่น้ำตาไหลล้นขึ้นมาทันที แม่จับมือหนู “นี่แม่ไง จำได้ไหม” หนูไม่รู้ว่าจะตอบอย่างไรดี เพราะคำตอบแรกที่เกิดขึ้นในใจคือ จำไม่ได้ จึงไม่ได้ตอบ ได้แต่นั่งเงิบๆ มองหน้าแม่ เพื่อให้อ่านรู้หรือฟังความจำเกี่ยวกับแม่ได้มากขึ้น

สองวันถัดมา หนูไม่สบาย ไข้ขึ้น เปื่ออาาหาร และปวดหัวตลอดเวลา ยังจำอะไรไม่ค่อยได้ หนูได้แต่นอนพักอยู่บ้าน หนูเหนื่อยเกินกว่าจะคิดอะไรในตอนนี้ สู้ทำยแล้วหนูก็ไม่ได้ไปสอบอย่างที่ตั้งใจไว้

หลังจากนั้นไม่กี่วันผมต้องไปงานนำเสนอโปรเจกต์ของ
น้องชายที่ฮ่องกง ช่วงนั้นเป็นช่วงปีใหม่ ท่ามกลางความขลุมน
วุ่นวายของคนในเมืองหลวงในต่างประเทศทำให้ผมรู้สึกไม่ค่อย
ดีเท่าไรนัก ผมยังเห็น้อยล้าจากเหตุการณ์ที่ผ่านมาและเพิ่งหาย
ใจได้ แต่ยังไงผมก็พยายามจะไม่เครียด และสนุกกับการเที่ยว
ครั้งนี้ ระหว่างที่ผมว่าง ก็นั่งนึกเรื่องราวต่างๆ เปิด facebook
ดูรูปเพื่อนๆ รีวิวอ่าน status เก่าๆ ของตัวเอง ความจำของผม
ค่อยๆ กลับมาก็ละนิด

พอกลับมา ปีใหม่แล้ว เริ่มต้นชีวิตดีๆ ใหม่อีกครั้ง ผม
ก็รู้สึกดีจัง แต่เหตุการณ์นั้นสอนให้ผมรู้ว่า ทุกอย่างมันไม่ได้
ดีเสมอไป ชีวิตเราต้องเจอทั้งเรื่องดีและไม่ดีเป็นธรรมดา แต่
เรื่องไม่ดีนั้น ก็ยังมีความดีอยู่ในตัวของมันเอง คือการสร้าง
บทเรียนให้เรา และทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น

แต่ลึกๆ ในใจผมยังมีอะไรค้างคาอยู่ อาจารย์ได้แนะนำ
ให้ผมไปปรึกษาอาจารย์สุวรรณา ซึ่งเป็นจิตแพทย์ เนื่องจาก
อาจารย์คิดว่า อาการของผมน่าจะเกิดจากความเครียดและความ
กังวลที่มากเกินไป ผมจึงทำตามที่อาจารย์บอก

นึกย้อนดูแล้ว ก็ตลกตัวเอง น่ะสิ ซอบวิชาจิตเวชดีนัก
ได้เจอเข้ากับตัวเองเลย และนี่คือจุดเริ่มต้นในการต่อสู้กับ
อารมณ์ ความคิด จิตใจตัวเองอย่างจริงจัง

ข้อคิดเห็นจากหมอสัมภาษณ์

น้องออยเก่งมากครับที่สามารถจับปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยได้อย่างราบรื่น ถึงแม้จะมีอาการชักบ้าง แต่ก็อดทนจนผ่านพ้นมาได้ การที่สามารถจับฝึกงานบนหอผู้ป่วยสัปดาห์แรกได้นั้น ต้องมีความทุ่มเททั้งกายและใจ เพราะต้องตื่นแต่เช้า กิจกรรมก็มาก ประกอบกับมีอาการชักด้วย แต่น้องออยก็ผ่านพ้นมาด้วยดี ผมคิดว่าทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเพราะการปรับตัวที่ดีขึ้น การสนับสนุนที่ดีจากทางบ้าน และเพื่อน ๆ น้อง ๆ ที่ร่วมฝึกงานด้วยกัน

อย่างไรก็ตามการที่ร่างกายต้องทรากตริ อดหลับอดนอน อย่างต่อเนื่อง ผสมกับความเครียดที่เกิดขึ้นช่วงใกล้สอบ ทำให้ให้น้องออยมีอาการล้มเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากความเครียดอย่างรุนแรง กระตุ้นให้เกิดอาการชักและเกิดภาวะล้มภายหลังการชัก หรือเกิดภาวะล้มทั้งหมดชั่วคราว จากความเครียด

ผมเองอยู่ในเหตุการณ์นั้นพอดี เข้าใจว่าน่าจะเกิดขึ้นทั้งจาก ๑. ภาวะร่วมกัน วันนั้นผมได้พูดคุยกับน้องออย แต่ดูเหมือนน้องออยจะจำอะไรไม่ได้ และไม่สามารถรับรู้อะไร ผมเองอดคิดไม่ได้ว่าเป็นความผิดของผมหรือไม่ที่ทำให้เกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น เนื่องจากน้องออยมาปรึกษาผมเป็นประจำว่า จะทำอย่างไรดี จึงปฏิบัติงานก็หนัก อาการชักก็เป็นบ่อย จะตรอปรึเย็นดีหรือไม่ นิสัยผมซึ่งไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ จึงบอกว่าเป็นหลุยเลย ถ้าจะชักก็มาชักต่อหน้าอาจารย์เลย ไม่ต้องกลัว

ว่าใครจะว่าสูงชัน ถึงเวลาสอบก็สอบ ไม่ต้องกลัวว่าจะชักรหรือ
ไม่ ใจให้เล่าหน้าที่นั่งประกอบเลย ถ้าชักรก็จะได้ให้การช่วยเหลือ
หรือถ้านั่งหลังก็จะได้ปลุกใจให้ตื่นมาทำข้อสอบต่อไปได้ ผมคอย
แต่กระตุ้นให้สู้อย่างเดียว โดยไม่สนใจว่าน้องออยจะไหวหรือ
ไม่ เพราะมั่นใจว่าน้องเขาเป็นคนที่สู้คล้ายๆ ผม

แต่พอเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นก็ทำใจผมต้องกลับมา
ทบทวนว่าจะทำอย่างไรดีกับน้องออย โชคดีที่น้องเขาสู้ๆ จิตใจ
ที่เข้มแข็งและมีความสามารถสูงด้วย ถึงแม้จะชักรบ้างไม่ชักรบ้าง
ก็ยังเรียนได้ดีพอสมควร ความรับผิดชอบที่สูงจึงทำให้ผ่าน
เหตุการณ์ต่างๆ มาได้

การที่น้องออยต้องตัดสินใจลำบากว่าจะสู้หรือไม่สู้ จน
กระทั่งเกิดความขัดแย้งในใจ ผมจึงต้องแนะนำให้น้องออยพบ
กับอาจารย์จิตแพทย์ เพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและดูแลได้ดี
จึงรู้ว่าที่ผมดูแลเพียงคนเดียว

การประสานงานร่วมกันระหว่างแพทย์ระบบประสาท
และจิตแพทย์มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
เพราะส่วนใหญ่มักแล้วจะพบปัญหาทางจิตใจร่วมด้วยเสมอ บาง
รายอาจเป็นปัญหาหลักมากกว่าการชักรเสียอีก แต่อย่างไรก็ตาม
การดูแลที่ถึงนั้น ไม่ว่าจะแพทย์สาขาไหนก็ตามต้องให้ความสำคัญ
กับการประเมินปัญหาทางอารมณ์ ความเครียด จิตใจด้วย
เสมอ และถ้าพบว่าผู้ป่วยมีปัญหาทางจิตใจเป็นหลักก็ไม่ควร
ให้พบจิตแพทย์เพียงอย่างเดียว แพทย์ที่เคยรักษาผู้ป่วยมา

ตั้งแต่ต้นท้องให้การดูแลร่วมด้วยเสมอ เพราะจะเป็นผู้ที่เข้าใจโรคเป็นอย่างดีมาอย่างต่อเนื่อง ที่สำคัญ คือ การไว้วางใจจากผู้ป่วย การที่ผู้ป่วยต้องไปเริ่มการรักษากับจิตแพทย์เพียงลำพัง อาจจะไม่ไว้วางใจต่อจิตแพทย์ ส่งผลให้การรักษาไม่ประสบความสำเร็จ และอาจเกิดปัญหาเพิ่มขึ้นกว่าเดิมได้

ผมจึงต้องนัดติดตามอาการน้องออยอย่างต่อเนื่อง และพยายามหาโอกาสพูดคุยกันมากขึ้น แต่ก็เป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก เพราะน้องออยเองก็มีภารกิจ ผมเองก็ยุ่งไปในหลายเรื่องๆ จึงอาศัยเวลาช่วงเย็นคุยกัน หรือคุยผ่าน face book, e-mail

การรักษาโรคซึมเศร้าที่สำคัญ คือ ความไว้วางใจระหว่างผู้ป่วยกับแพทย์ เพราะถ้าผู้ป่วยไม่ไว้วางใจแพทย์ ไม่บอกความจริงว่าอาการปกติหรือผิดปกติ ทานยาสม่ำเสมอหรือไม่ เพียงแค่นี้แพทย์ผู้ให้การรักษาที่ปวดหัวแล้วครับ เนื่องจากเราไม่สามารถหาวิธีประเมินผลการรักษาได้ดีเท่ากับผู้ป่วยได้บอกเล่าความจริงกับแพทย์

10 มีนาคม 2556

20:20

การนั่งรอตรวจอยู่หน้าห้องตรวจจิตเวชมันรู้สึกแปลกๆ
ชอบกลวังใจไม่รู้ เเขมีอนว่าคนที่เดินผ่านไปมาจะมองว่าเรา
เป็นคนจิตไม่ปกติ ยิ่งใส่เสื้ออากาวน นศ.พ. ก็ยิ่งกลายเป็นจุดเด่น
ขนูพยายามไม่สนใจ ใครจะมองว่าเราเป็นโรคจิตหรือเป็นคนบ้า
ก็ช่าง ตอนนั้นขนูรู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไร เรารู้ว่าเรามีปัญหาและ
กำลังต้องการความช่วยเหลือ ก็ยังดีที่กว่าคนที่ไม่รู้ตัวว่ากำลังเกิด
ปัญหา หรือมีปัญหาแต่แก้ปัญหามาแบบผิดๆ ใช่มั้ยคะ

แต่วังใจก็ตาม การนั่งอยู่หน้าห้องตรวจจิตเวชได้สอน
อะไรขนูหลายอย่าง ขนูได้เห็นแนวทางของคนที่กำลังมีความทุกข์
กับความจริงที่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้ ทุกคนต่างมีปัญหาชีวิตของ
ตนเอง ไม่ใช่เพียงขนูที่มีความทุกข์ แต่ยังมีอีกหลายคน ทุกข์
ด้วยเรื่องที่แตกต่างกันไป และทุกข์เพราะไม่รู้ว่าจะรับมือกับมัน
อย่างไร กับคนอื่นก็ประหม่อมิ่ง ที่แนวทางประมวล เเขมีอน
เขาไม่รับรู้ความเป็นจริงแล้ว นี่แหละคือพวกที่ไม่รู้ตัวตัวเอง
ผิดปกติ แต่คนอื่นมองว่าเขาผิดปกติกันหมด และคงจะถูกเรียกว่า
คนบ้า น่าสงสารจริง เขาคงจะไม่เข้าใจว่าทำไมคนอื่นถึงว่าเขา
แบบนั้น คิดแล้วยังถือว่าตัวเองโสด ก็ยังเข้าใจความจริงที่เกิด
ขึ้นอยู่

การคุยกับจิตแพทย์ทำให้ฉันได้ศึกษาความคิดและ
อารมณ์ของตัวเอง ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น อาจารย์บอกว่าฉันมี
อาการย้ำคิดย้ำทำ และซึมเศร้า จึงได้ให้ทานยาเพิ่มอีกตัว ฉัน
เชื่อที่จะทานยาแล้ว แต่ก็ยินยอมรักษา และหวังว่าทุกอย่างจะ
ดีขึ้นค่ะ

ช่วงเดือนมกราคมฉันเลือกที่จะยังไม่ขึ้นเรียน med
(อายุรศาสตร์) ตามความเห็นของอาจารย์ว่าฉันยังไม่พร้อม
ฉันเลยมา elective ศัลย์กับเพื่อน ๆ อีกกลุ่มหนึ่ง เพื่อเตรียม
สอบพร้อมเพื่อนในกลุ่มนี้ ทำให้ฉันได้มาเรียนและรู้พื้นอะไร
ที่ฉันจำไม่ได้ อาจารย์ภาควิชาศัลย์ทุกท่านก็เข้าใจและให้ความ
ช่วยเหลือเป็นอย่างดี งานไม่หนักมาก ไม่ต้องอยู่เวร เขียน
รายงาน มีเวลาอ่านหนังสือและพักผ่อนมากขึ้น จนในที่สุด ฉัน
ก็สอบผ่านศัลย์ค่ะ

หนึ่งปีการศึกษาผ่านไป เพื่อน ๆ ก็กำลังจะเป็น extern
(นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 6) กันแล้ว แต่ฉันยังต้องเรียนไม่จบปี
5 ฉันสัญญา ฉันต้องเรียนให้จบให้ได้ ฉันจะทำเต็มที่อย่างดีที่สุดค่ะ

ข้อคิดเห็นจากผมอสัมผัส

สิ่งที่เกิดขึ้นกับฉันก่อนหน้านี้ไม่ใช่เรื่องแปลกครับ เป็น
ปัญหาที่พบได้บ่อยมาก จากหลาย ๆ การศึกษาพบว่าผู้ป่วยโรค
ลมชักมีความผิดปกติทางสุขภาพจิตร่วมด้วยเสมอ เพียงแต่มี

ความรู้พื้นฐานมากมายแตกต่างกัน บางส่วนต้องพบจิตแพทย์ด้วย บางส่วนเพียงให้คำแนะนำหรือให้ยารักษาเบื้องต้นก็ผ่านไป ด้วยดี กรณีนี้ของออยนั้นที่ผมต้องส่งพบกับอาจารย์จิตแพทย์ ด้วยนั้น เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นมีความซับซ้อนเกินกว่าที่ผม จะให้การดูแล เนื่องจากน้องออยนั้นต้องรับภาระด้านการเรียน อดอยาก และการที่เพื่อนนักศึกษาแพทย์นั้นก็ต้องแบกความ คาดหวังของคนรอบข้างอีก ยิ่งเป็นเด็กที่เรียนดีมาตลอด มีความ สามารถสูงในหลายๆ ด้าน สิ่งต่างๆ เหล่านี้ยิ่งเป็นความกดดัน ต่อน้องออย และยิ่งต้องเรียนร่วมกับรุ่นน้องที่เปลี่ยนไปมา ไม่ ค่อยคุ้นเคยกันนั้น ก็เป็นสิ่งที่อาจทำให้ปัญหานั้นแก้ได้ยากยิ่งขึ้น

น้องออยโชคดีที่ได้รับการดูแลจากอาจารย์แพทย์ที่ มีประสบการณ์สูงและเมตตาต่อน้องออยอย่างมาก น้องออย สามารถผ่านอุปสรรคที่หนักหนาสาหัสนั้นไปได้ด้วยดี ผมว่าเป็น เพราะพื้นฐานที่ดีของน้องออย ความพร้อมที่เกินร้อยก่อนการ เจ็บป่วย ความเข้มแข็งของจิตใจ พื้นฐานทางอารมณ์ที่ดี การ ดูแลเอาใจใส่จากคุณพ่อ คุณแม่และคนในครอบครัว สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญมากต่อการส่งเสริมความเข้มแข็งให้ผู้ป่วย สามารถฝ่าฟันอุปสรรคหรือต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ผมเองยังมีความคิดว่าคณะแพทย์น่าจะ มี หลักสูตรสำหรับผู้ที่มิมีปัญหาสุขภาพ เพราะจริงแล้วนักศึกษา แพทย์ที่มีปัญหาสุขภาพนั้นน่าจะได้รับการดูแลให้ดี เช่น การปฏิบัติงานบนรถผู้ป่วยนั้นก็ไม่น่าจะต้องขึ้นเวรติด โดยให้

จู้จี้แวรเข้า ป่าย เพื่อที่เวรติกจะได้นอนพักผ่อนใจเฟียงพอ โดย
การขยายเวลาเรียนออกไป ใจมากกว่านักศึกษาปกติ ถ้าเป็น
แบบนี้ห้องออยก็ไม่ต้องตรอปเรียนเป็นระยะๆ และการที่ห้อง
ออยต้องสอบใหม่ เพราะไม่สามารถปฏิบัติงานได้ทันเฟือนๆ
นั้น ก็เป็นเพราะขาดการพักผ่อนที่เฟียงพอ ทำใจมีอาการชัก
ป่อยครั้ง เฟียงแค่เราขยายเวลาเรียนไหนดานจู้จี้เป็นสองเท่าก็ได้
การปฏิบัติงานก็เท่านักศึกษาอื่นๆ ประสบการณ์ก็ไม่แตกต่างกัน
ทำใจให้นักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพไม่ต้องสอบตก ไม่ต้องตรอป
เรียน แต่ก็ไม่รู้ว่าสิ่งนี้จะเกิดขึ้นได้หรือไม เพราะหลายๆ คนอาจ
แย้งผมว่า ไม่ควรมีสองมาตรฐาน (double standard)

โศคติน้องออย

๒1 มีนาคม ๒๕๕๖

13:20

เริ่มปีการศึกษาใหม่แล้ว เพื่อนๆ เป็น extern นื่อง
ปี 4 จึงมาเป็นปี 5 ส่วนหนูก็คงจะเป็น นศ.พ. ปี 5 ครึ่ง

ช่วงนี้หนูเพิ่งขึ้นบลิ๊กร minor (การเขียนเป็นกลุ่มวิชา
ประมาณ 4 สัปดาห์ต่อกลุ่ม ถ้าเป็น major จะเท่ากับ 12
สัปดาห์ต่อกลุ่ม) ของปี 5 เริ่มด้วย commed (วิชาเวชศาสตร์
ชุมชน) หนูได้มาอยู่กับรุ่นน้องกลุ่มใหม่ที่หนูไม่รู้จักหลายคน
ต้องคิดหัวข้อทำงานวิจัยเอง เพิ่งรู้ว่าการทำวิจัยมันยากขนาดนี้
หนูไม่ค่อยชอบเท่าไรส่ะ งานเยอะและต้องทำหลายรอบ แก่
หลายรอบ ต้องใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งหนูไม่ถนัด และไม่เข้าใจ
โปรแกรมที่ใช้ทำงานเลย ที่สำคัญคือหนูรู้สึกว่ามันไม่
ค่อยฟังความคิดเห็นของหนู หนูพยายามช่วยงานอะไร ก็เอาไปแก้
ทำใหม่เองหมด สุดท้ายเลยเหมือนกันว่าหนูไม่ทำอะไร ถึงจะ
สบายกว่าเพื่อนในกลุ่ม แต่ใจของหนูไม่ได้รู้สึกสบายใจด้วย
เลย

หนูไม่กล้าคุยกับใคร หนูรู้สึกว่าตัวเองห่างเหินกับรุ่นน้อง
มากกว่าแต่ก่อน รู้สึกไม่สนิทกันเลย ทั้งเหงา ว่าเขว และไม่
มีความสุข ไม่มีสมาธิ เรียนไม่รู้เรื่องเลย แม้ว่ารุ่นน้องบางคนก็
ช่วยอธิบายให้ แต่หนูก็จำไม่ได้อยู่ดี

วันนี้ ระวังที่นั่งเรียนโปรแกรมโดยใช้คอมพิวเตอร์
ความรู้สึกกดดันทำให้ฉันไม่สามารถบังคับตัวเองให้ตั้งใจเรียน
ต่อไปได้ ฉันเริ่มไม่สนใจเรียน เลยระบายอารมณ์ตัวเองผ่าน
กลอนบทานี้ ซึ่งฉันแต่งขึ้นมาเป็นภาษาอังกฤษ

I'm not strong enough to carry on.
Wondering where have all my motivations
gone.

I see lamps light up on the ceiling,
But the darkness is down deep in my feeling.
Sitting quiet, in front of my laptop
screen,

Seeking for happiness at somewhere I've
seen

Reading posts and shares on my facebook
wall,

But they doesn't make me feel good at all.
It's like standing alone in a heavy rain.
My heart and mind are filled with pain.
But I'm still alive, waiting for the storm
to pass,

without knowing how long it will lasts.

It's cold, dark and so lonely being here,
However, in the rain, no one can see my
tears.

Although it's stupid just stay still and be
a sufferer,

But I believe I won't be here forever.

The clear blue sky is coming, it's the
truth, I'll see.

Finally, I will find the way back, and be
the same old me.

หลังจากนั้นฉันลงแปลเป็นกอลอนภาษาไทย ซึ่งไม่ค่อย
ไพเราะเท่าไรนัก เพื่อนของฉันเลยช่วยแต่งใหม่
พลักรายไม่พอเพียงให้เดินต่อ พลักรักก็เฝ้ารอที่หน้า
รอบตัวนั้นมีแสงอยู่พร่างพราย แต่ในโลกลับกลายเป็น
มีตมณ

มองจอภาพคนเดียวอย่างเงิบงัน ใจนึกฝันถึงความสูง
ทุกแห่งหน

อ่านข้อความของเพื่อนทุกคน สิ่งที่คุณไม่ปรากฎให้
พบพาน

ตั้งโดดเดี่ยวกลางสายฝนพายุใหญ่ แต่จับใจตั้งลูกใจใหม่
ด้วยไฟเปลว

เพียงรเฝ้าคอยพายุฝนผ่านพ้นกาล แม้เนิ่นนานเพียงไร
จะเฝ้าทาน

กลางความมืดที่หนาวเหน็บและอ้างว้าง ขยายตาเงาตาถูก
ชะล้างไปกับฝน

แม้ตอนนี้จะมืดมิดและอับจน แต่สักวันจะข้ามพ้นผ่านมันไป
ถึงวันนั้นพายุฝนจะสรงซา ท้องนภาจะงดงามกระจ่างใส
แม้บางครั้งฉันจะเศร้าหดหู่ใจ แต่อย่างไรฉันก็ยังเป็นคนเดิม

นี่แหละค่ะ... ความรู้สึกของฉัน ขว้างว่าสักวัน ความทุกข์
เหล่านี้จะผ่านไปนะคะ

ข้อคิดเห็นจากหมอสัมผัส

ความทุกข์เกิดขึ้นได้เสมอ ถ้าเราขาดคุณค่า ขาดการ
ยอมรับจากเพื่อน ๆ ดังเช่นน้องออย เพื่อน ๆ รุ่นน้องอาจเกรงใจ
รุ่นพี่ จึงไม่กล้าที่จะบอกหรือพูดคุยกับน้องออย ยิ่งทำให้น้อง
ออยเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีมากยิ่งขึ้น เหมือนตนเองไม่มีคุณค่า สิ่ง
นี้เกิดขึ้นได้บ่อยในผู้ป่วยโรคลมชัก เพราะพ่อ แม่หรือเพื่อน
ร่วมห้องเรียน เพื่อนร่วมงานจะไม่ไว้วางใจให้ทำอะไร เพราะ
กลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุขึ้น หรือทำให้มีอาการชักขึ้น ยิ่งห้ามไม่
ให้ทำ ก็ยิ่งเป็นการสร้างความแตกต่างมากยิ่งขึ้น สร้างความอับ
อายมากยิ่งขึ้น ตรงนี้เองผมจึงต้องแนะนำกับญาติ โดยเฉพาะพ่อ
แม่ หรือคู่สามี ภรรยาของผู้ป่วยเสมอว่า ต้องพยายามให้ผู้ป่วย

ได้ทำกิจกรรมต่างๆ ที่เคยทำใ้มากที่สุด และต้องใ้กำลังใจ
ใ้ความมั่นใจ ไม่ใช่ห้ามทำทุกอย่าง

คนเรารู้ว่าไม่สามารถทำอะไรได้เลย ทุกอย่างต้องอาศัย
ใ้คนอื่นทำใ้หมด ก็กลายเป็นคนที่ไม่มีความค่า เมื่อมี
ความรู้สึกน้อยค่าเกิดขึ้น ก็จะทำใ้เกิดภาวะซึมเศร้า และสุดท้าย
อาจเกิดการคิดทำร้ายตนเองขึ้นมาได้

สิ่งที่น้องออยคิดในขณะที่เกิดปัญหาดังกล่าว และสามารถผ่านช่วงเวลาดังกล่าวมาได้ด้วยดีนั้น เป็นความพิเศษ
อย่างยิ่ง ผมเองได้บอกกับน้องออยบ่อยๆ ว่าไม่มีอะไรดีไปกว่าการ
คิดบวก การคิดบวกจะทำใ้เรามีกำลังใจ มีพลังในการแก้ปัญหา
และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข การมองปัญหาแล้วครุ่นคิดอย่างหนัก
คิดวนไปวนมานั้น อาจยิ่งใ้เกิดปัญหามากยิ่งขึ้น การเดิน
ออกมาจากปัญหาเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง เพื่อใ้จิตใจเรานั้น
ได้ผ่อนคลาย หรือได้เห็นว่าสิ่งที่เราเรียกว่าปัญหานั้น คืออะไร
เกิดขึ้นได้อย่างไร จะแก้ไขอย่างไรด้วยวิธีใหม่ ๆ ไม่ใช่วนไป
วนมากับวิธีเดิมๆ หรือการที่ใ้ใ้ปัญหาของเราขึ้นไปเปรียบ
เทียบกับความสุขในอดีตของเรา ก็ยิ่งทำใ้เราทุกข์มากยิ่งขึ้น
แต่ถ้าเรานำปัญหาของเราขึ้นไปลองเปรียบเทียบกับปัญหาของ
คนอื่น ๆ ที่รุนแรงกว่าเรา เราก็จะมีความสุขยิ่งขึ้นได้ หรือเพลง
ปัญหาที่เราพบอยู่ใ้ใ้ อาจไม่เป็นปัญหาอีกเลยก็ได้

ผมพยายามเล่าประสบการณ์ต่างๆ ที่เคยพบในผู้ป่วย
หรือแม้แต่ปัญหาของตนเองให้น้องออยฟัง เพื่อหวังที่จะให้น้อง
ออยเกิดความรู้สึกว่าปัญหาที่ตนเองพบนั้นมันเป็นเรื่องปกติที่
ทุกคนต้องพบ และสามารถผ่านไปได้ด้วยดีได้เสมอ

สู้ๆ น้องออยและผู้ป่วยลมชักอันเป็นที่รักของผมทุกคน

17 เมษายน 2556

11:30

การเขียนภาควิชา commed (เวชศาสตร์ชุมชน) จบ
ไปโดยที่ฉันรู้สึกที่ตัวเองไม่ค่อยได้ทำงานอะไรเลย ส่วนมาก
มีแต่ทำตามที่รุ่นน้องในกลุ่มบอก ส่วนหนึ่งคือฉันไม่ค่อยเห็น
ตัวกับหัวข้องานวิจัยที่เป็นามติของกลุ่ม ไม่ค่อยมีใครฟังความ
คิดเห็นของฉัน สู้ตทำงานวิจัยก็เก็บข้อมูลได้ไม่ถึงครึ่ง และยัง
สรุปผลวิจัยไม่ได้ ฉันมองจุดนี้ออกตั้งแต่แรกแล้วละ แต่ทำไม?
ทำไมไม่มีคนฟังฉันเลยคะ?

ต่อไปฉันเริ่มเขียน eye (แผนกจักษุ) คาบแรก ต้อง
จับคู่กันตรวจ ophthalmoscope (อุปกรณ์การตรวจตา จอ
ประสาทตา) และฉันก็เป็นคนเดียวที่ไม่มีคู่

ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สนิทกับใครเลยคะ ถึงแม้ฉันจะคุยกับ
รุ่นน้องในกลุ่มได้ทุกคน และก็ไม่ใช่ทุกเรื่องที่ฉันสามารถคุย
ได้ และเขาก็ไม่ได้สนใจฉันเท่าไรหรอก

ทุกอย่างดำเนินไปราวกับว่าฉันเป็นคนไม่มีตัวตน
จนมาถึงวันนี้...

ฉันไม่มีความสุขเลยคะ ฉันเบื่อชีวิตตัวเองมาก ๆ จนไม่รู้
จะทำอย่างไรแล้ว หลายครั้งที่ฉันพยายามทำสิ่งที่ฉันชอบ ไปดู
หนัง ซีรีส์ ออกกำลังกาย เวียนเต้น แต่ฉันก็ไม่รู้สึกสนุกกับ
มันเลย บางทีก็ทำให้อ่อนล้าจนนอนหลับ วัน ๆ ไม่อยากทำอะไร
นอกจากนอนอยู่เฉย ๆ ไม่ขยับ แต่คิดนู่นคิดนี่ไปเรื่อยเรื่อย

ทุกเช้าฉันตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกไม่อยากทำอะไรเลย แต่ด้วยหน้าที่ ฉันก็ต้องไปเรียน ทุกวันที่ฉันจอร์จ ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีพลัง เรียนไม่รู้เรื่อง จำอะไรไม่ได้ ไม่อยากคุยกับใคร ไม่กระตือรือร้นที่จะดูคนใจเหมีอนเมื่อก่อน จิตใจอ่อนล้าลงทุกวัน จนช่วงหลังฉันไม่สามารถบังคับตัวเองให้ไปเรียนได้ หรือแม้แต่ทำอะไรต่างๆ นานาที่ฉันเคยชอบ

แต่ละวัน เกือบทั้งวันหมดไปกับการแอบหลบไปนอนเฉยๆ อยู่คนเดียว

ระยะเวลาทั้งสองเดือนกว่าแล้วที่ฉันรู้สึกว่า ไม่มีวันไหนเลยที่ฉันมีความสุข จนความคิดหนึ่งผุดขึ้นในสมอง “ถ้าชีวิตไม่มีความสุขแบบนี้ แล้วจะอยู่ไปทำไม?”

ใจหนึ่งบอกว่าย่อกำ เรายังมีคนที่รักเราอยู่ แต่อีกใจคิดว่า คนที่รักเราคงไม่อยากเห็นเราหดหู่อยู่วันพรอก ยิ่งเห็นเขา คงจะยิ่งทุกข์ไปด้วย ให้ฉันตายไปเลยไม่ดีกว่าหรือ ฉันจึงคิดจะจบชีวิตลงด้วยการกระโดดตึก ฉันลงเดินไปสะพานชั้นสูงๆ หลายจุดของโรงพยาบาลและอาคารเรียน มองลงไป แล้วจินตนาการว่าโดดลงไปแล้วฉันจะเป็นอย่างไร ฉันจะตายไหม

คงเป็นเพราะกุศลกรรมที่เคยทำไว้ดลบันดาลให้สติกลับคืนมา สติที่รับรู้ว่า ‘ฉันกำลังจะมาตัวตาย’ ซึ่งมันเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ ทั้งๆ ที่ใจอยากทำจนแทบจะควบคุมร่างกายตัวเองไม่อยู่ ฉันรู้ว่าต้องทำอะไรสักอย่าง ตอนนั้นเราตกอยู่ในอันตราย จากการปล่อยให้อารมณ์เศร้าครอบงำจิตใจจนหาทางออกไม่ได้ ฉันต้องมองหาคนช่วยเหลือแล้ว

วันรุ่งขึ้นฉันถูกส่งไปห้องตรวจจิตเวชทันที จอปรึกษา
อาจารย์สักคนหนึ่ง ใครก็ได้ที่พอจะช่วยฉันได้ ฉันได้พบ
อาจารย์นิรมล ซึ่งเห็นว่าฉันทานยา antidepressant (ยา
ต้านเศร้า) มาระยะหนึ่งแต่อาการยังไม่ดีขึ้น จึงแนะนำให้ฉัน
ทำ cognitive behavioral therapy (การรักษาด้วยการ
จิตบำบัดแบบหนึ่ง ด้วยการปรับพฤติกรรมวิธีคิด)

วันนัดติดตามการรักษาที่ห้องตรวจจิตเวช ฉันปรึกษา
อาจารย์สุวรรณา แต่เนื่องจากวิธีนี้ต้องใช้เวลานาน อาจารย์
ต้องดูแลคนไข้เยอะมาก และไม่ค่อยมีเวลาว่าง ฉันจึงได้ไปพบ
อาจารย์อีกท่านหนึ่ง “อาจารย์สุชาติ” เพื่อนเก่า(แต่ยังเก่า)ของ
พี่ตั้งแต่สมัยเรียนที่ศิริราช

อาจารย์สุชาติได้เปลี่ยนยาให้ฉัน และนัดมาคุยกันบ่อยๆ
อาจารย์คุยกับฉันเยอะมาก มีคำถามละเอียดมากตลอด บางอย่าง
ฉันก็ตอบไม่ได้ จนฉันต้องหยุดคิดสักพักจึงนึกออก แล้วก็ค่อยๆ
รู้ว่า สิ่งที่ฉันคิดไม่ออกนั้นแหละ คือสิ่งที่ฉันมองข้าม คือ ปมของ
ปัญหาที่ฉันยังไม่ออก ทุกครั้งหลังจากคุยกับอาจารย์ ฉันต้อง
กลับไปนั่งคิด ปรับอารมณ์ พฤติกรรม และนิสัยของตัวเองอีก
มาก ฉันทำตามที่อาจารย์บอกทุกอย่าง และหวังว่าทุกอย่างจะ
ค่อยๆ ดีขึ้น

แต่ผลข้างเคียงของยาใหม่ก็ทำให้ช่วงแรกที่ทานยาฉัน
มีอาการซึมเศร้ามากกว่าเดิม เป็้อาหาร คลื่นไส้อาเจียน และ
นอนไม่หลับ อาจารย์บอกว่าอาการเหล่านี้จะค่อยๆ ดีขึ้นหลังจาก

ทานยาไปสักระยะหนึ่ง หนูก็ได้แต่บอกตัวเองว่า อุตทาน ต้องสู้
อย่าท้อ อย่ายอมแพ้ ระยะเวลาเดี๋ยวนี้นะ หนูก็เริ่มกลับมาเป็น
เหมือนเดิม ความรู้สึกก็ดีขึ้น เริ่มมีความสุข มีกำลังใจขึ้นมาอีก
ครั้ง ทัศนคติของหนู ความสุข ความสดใสร่าเริง ความมีชีวิตชีวา
ได้กลับมาแล้ว

หนูยังคงต้องไปพบอาจารย์สุชาทิพย์บ่อยๆ เพื่อปรับความ
คิดต่างๆ และยังต้องกินยาสม่ำเสมอ ตอนนี้หนูรู้สึกดีขึ้นมาก
เลยคะ

จะว่าไป การไปพบจิตแพทย์มันก็เป็นทางออกที่ดีทาง
หนึ่ง เมื่อชีวิตถึงทางตัน มันไม่ใช่เรื่องน่าอายอย่างที่เราคิด
และมันทำให้หนูค่อยๆดีขึ้นเรื่อย จนเริ่มกลับมาเป็นหนูออก
คนเดิมแล้วละ

ข้อคิดเห็นจากหมอสัมภาษณ์

ปัญหาทางสุขภาพจิตในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเป็นปัญหาที่
พบได้บ่อยมาก ทั้งที่รุนแรงและไม่รุนแรง สาเหตุอาจเกิดจาก
โรคที่เป็น การยอมรับของคนรอบข้าง ทัศนคติและวิถีชีวิตของ
ครอบครัว ตัวผู้ป่วยเอง

กรณีของน้องออยนั้นน่าจะมีจากหลายๆ สาเหตุ ทั้ง
ความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วง ๆ จากการเรียนที่หนัก อากาศที่ยัง
มีเป็นระยะ รวมทั้งความคาดหวังของน้องออยจากน้องๆ ที่ร่วม
เรียนและฝึกงานด้วยกัน เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงกลุ่ม ต้องมีการ

ปรับตัวเข้ากับทั้ง ๒ ฝ่าย งานที่เร่งรีบ เพราะต้องทำวิจัยให้
แล้วเสร็จภายใน ๒ สัปดาห์ หลายๆ อย่างที่กล่าวมาทั้งหมดก็
เป็นเหตุให้น้องออยมีภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าที่พบได้ในผู้ป่วยนั้น นอกจากโรคที่เรื้อรัง
ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตแล้ว ยากันซึกที่รับประทานก็มีผลด้วย ยาที่
น้องออยได้รับ คือ ยาเลวีโทลาคีแตาม (levetiracetam) การ
รักษาภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยลมชักเองก็ไม่ง่าย เพราะยาที่ใช้
รักษาส่วนใหญ่แล้วก็อาจส่งผลต่อการเกิดอาการชักได้ง่ายขึ้น
การรักษาที่สำคัญจึงต้องแก้ไขในทุกๆ อย่างที่อาจก่อให้เกิด
ปัญหาได้ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการรักษาอาการชักให้ดี แก้ไข
ความเครียด ปรับพฤติกรรม การปรับทัศนคติและอื่นๆ ที่
สามารถทำได้

อย่างไรก็ตามสิ่งที่ต้องระวังมากที่สุดสำหรับผู้ที่มีภาวะ
ซึมเศร้า คือ การคิดทำร้ายตนเอง จากหลายๆ การศึกษาในผู้ป่วย
ลมชักพบว่ามีการพยายามฆ่าตัวตายสูงกว่าคนทั่วไป และเป็น
สาเหตุหนึ่งของการเสียชีวิตในผู้ป่วยลมชัก

การพบจิตแพทย์เพื่อให้คำปรึกษาในปัญหาสุขภาพ
จิตนั้นเป็นสิ่งที่คนไข้ไทยยังไม่คุ้นเคย เมื่อสมณะนำให้พบ
จิตแพทย์ มักจะพบปัญหาที่ผู้ป่วยและญาติไม่ยอมพบ
จิตแพทย์ เพราะยังไม่เข้าใจว่าการพบจิตแพทย์มีประโยชน์
อย่างไร กลัวว่าคนจะหาว่าเป็นผู้ป่วยโรคจิตหรือคนบ้า จริงแล้ว

การพบจิตแพทย์เพื่อปรึกษารักษาและแก้ปัญหา ให้คำแนะนำ
ต่างๆ ก็ช่วยให้ผู้ป่วยดีขึ้นอย่างมาก

โรคที่น้องออยได้เพียงแต่คิด ไม่ได้ลงมือทำร้ายตนเอง
มีเดะนั้นก็จะเกิดเรื่องเศร้าขึ้นที่ไม่สามารถแก้ไขได้ การดูแล
ผู้ป่วยลมรคานั้นต้องให้ความสนใจปัญหาสุขภาพจิตด้วยเสมอ
มีเดะนั้นอาจเกิดเรื่องเศร้าขึ้นได้

10 พฤษภาคม 2556

21:48

สภาพจิตใจของหนูค่อยๆ ดีขึ้นเรื่อยๆ หลังจากได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง หนูกลับมาเรียนได้ตามปกติ แม้ว่าบางอย่าง หนูอาจจะต้องมาเร่งอ่านอีกครั้ง(เพราะตอนที่ชิมเซรุ่มมาก หนูไม่ยอมเรียนอะไรเลย) แต่สุดท้ายหนูก็สอบผ่าน eye จนได้ หนูรู้สึกมีความสุข มีกำลังใจมากขึ้น กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง

และแล้วก็ได้มาถึงวิชาสุดท้ายของบล็อค minor คือ ENT (หู คอ จมูก) หนูมีความสุขกับการเรียนมากๆ พุดคุยกับรุ่นน้อง กับอาจารย์มากขึ้น ตั้งใจอ่านหนังสือมากขึ้น ถึงแม้จะไม่ทัน น้องๆ เขมือนเดิม แต่เมื่อได้เรียนอย่างมีความสุขแล้ว หนูก็ทำได้ เร็วขึ้นกว่าแต่ก่อน

ช่วงนี้หนูได้รู้จักกับ พี่การ์ตูน นักข่าวช่อง 9 ที่ได้ อ่านหนังสือ ลมชัก...ฉันรักเธอ แล้วสนใจในเรื่องโรคลมชัก จึงอยากจะทำสื่อกับข่าวเกี่ยวกับโรคนี้ขึ้นมา จะขอสัมภาษณ์หนูด้วย พี่น่ะค่ะ หนูไม่เคยได้ออกสื่อแบบจริงจังขนาดนี้มาก่อนเลย

วันที่ทีมงานข่าวมาถ่ายทำรายการ ทุกอย่างดำเนินไปด้วยความเป็นธรรมชาติ ตั้งแต่พี่น้อยพาทำกิจกรรมกลุ่ม ผู้ป่วยลมชักในช่วงเช้า ช่วงสาย อาจารย์ออกตรวจ และพอตรวจเสร็จ หนูก็กลับไปเรียนตามปกติที่ OPD ENT พี่ช่างกล้อง ได้บันทึกภาพการเรียนการสอน การตรวจคนไข้ของหนู และ

แน่นอนค่ะ หนูตรวจด้วยท่าที่ถูกต้องมากๆ สุดท้ายพี่ก็ทำ
ได้ขอสัมภาษณ์หนูเกี่ยวกับชีวิตของหนู ในฐานะผู้ช่วยลมชักคน
หนึ่ง ที่สามารถเรียนหมอได้(ถึงแม้จะช้าๆก็ตาม) และหนังสือที่
หนูเขียน ซึ่งทำให้พี่ก็ทำใจได้ว่าพี่ก็อยากทำอย่างนี้ขึ้นมา

นอกจากนี้ยังได้สัมภาษณ์อาจารย์เรื่องปัญหาของคนไข้
ลมชักอีกด้วย ซึ่งบางเรื่องอาจารย์ก็ยังไม่เคยเล่าให้หนูฟังมา
ก่อน อาจารย์คงจะได้เจอคนไข้ที่มีปัญหาหลายคนมาก อาจ
จะน้อยขี้อายมากกว่าที่หนูพบเจอ แต่ทุกคนก็ต่างมีปัญหา จึ้น
อยู่กับว่าแต่ละคนจะแก้ไขมันอย่างไร แต่ไม่ว่าคนไข้คนไหนที่มี
ปัญหา อาจารย์ก็ยินดีจะช่วยเหลือทุกคน

ทุกวันนี้ตอนที่ถูกถ่ายทำได้นำเสนอออกมาเป็นสัปดาห์แล้ว
สั้นๆ ในเวลาไม่ถึง 5 นาที แต่ก็ได้ไปประโยชน์กับคนมากมาย
ทำให้ผู้ชมได้รู้จักโรคลมชักมากขึ้น และเป็นกำลังใจกำลังใจ
ผู้ป่วย ว่าแม้จะเป็นโรคลมชัก ก็สามารถเรียนได้ ทำกิจกรรมได้
ไม่ต่างจากคนทั่วไป

ถ้าหนูไม่ได้เป็นโรคลมชักก็คงไม่ได้ช่วยเหลือเพื่อน
มนุษย์ได้มากขนาดนี้ การที่ได้สร้างความรู้ ความเข้าใจ ความ
หวังและกำลังใจให้ผู้อื่น มันยิ่งกว่าความสุขที่หนูเรียนได้เสียอีก
ค่ะ ขอขอบคุณนะคะ

ข้อคิดเห็นจากหมอสสัทธิ

ผมโชคดีที่ได้ น้องออยมาช่วยในการทำข่าวเพื่อออก
อากาศทางโทรทัศน์ช่อง 9 อสมท. ครับ เพราะผมต้องการให้
ประชาชนทั่วประเทศมีความรู้ ความเข้าใจและทัศนคติที่ถูกต้อง
ต่อโรคลมชัก และผู้ป่วยลมชัก ถามว่าทำไมต้องให้ น้องออยมา
เป็นผู้เล่าเรื่อง เพราะว่าผมต้องการให้ทุกคนที่ดูทราบว่าผู้ที่เป็
นลมชักรุ่นนี้ก็สามารถทำงานอะไรก็ได้ ที่ไม่เกิดอันตรายต่อคนอื่น
หรือตัวเองถ้ามีอาการชัก ที่สำคัญคนที่มีอาการชักไม่ไปครับ แถม
เรียนเก่งด้วย เป็นถึงนักศึกษาระดับปริญญาโท เพราะคนส่วนใหญ่มีความ
เชื่อที่ไม่ถูกต้องว่าคนที่มีอาการชักจะไม่เรียนหนังสือไม่ได้ ทำ
อะไรก็ได้ น้องออยเป็นสิ่งที่พิสูจน์ให้เห็นว่าผู้ที่มีอาการชัก
นั้น ทำได้ทุกอย่าง แถมทำได้ดีด้วย

หลังจากที่น้องออยได้ออกทีวีวันนี้ ได้รับการตอบรับ
ที่ดีจากคนดูอย่างมาก ผมได้รับการสอบถามจากผู้ชมทั้งที่เป็น
ลมชักและไม่เป็น ทุกคนบอกว่ามีความเข้าใจที่ดีขึ้น เข้าใจตัว
คนที่เป็น เข้าใจโรคที่เป็น ต้องขอขอบคุณน้องออย คุณพ่อ คุณแม่
ที่ให้โอกาสน้องออยได้เปิดเผยตัวต่อสื่อโทรทัศน์ ส่งผลให้คน
ทั้งประเทศรู้จักลมชักดีขึ้น

ขอขอบคุณน้องออยและช่อง 9 อสมท. ที่ให้โอกาสโรค
ลมชักครับ

16 พฤษภาคม 2556

20:40

เมื่อไม่กี่นาทีก่อนที่ผ่านไป น่องผู้หญิงคนหนึ่ง กับคุณพ่อ
คุณแม่ ได้มาหาฉันถึงบ้าน เพียงเพราะอยากเจอฉันเท่านั้น...

ก่อนหน้านั้น แม่ของน้องก็โทรมาบ่อยๆ เล่าให้ฟังว่า แม่
ได้อ่านหนังสือที่หมอลอยเขียนแล้วประทับใจมาก เข้าใจความ
รู้สึกของลูกตัวเองมากขึ้น เลยอยากให้น้องได้เจอพี่ออย เพราะ
น้องเป็นโรคซึมเศร้า มีอาการเช่นเดียวกับออย แล้วตอนนี้น้องก็มี
ปัญหาด้านอารมณ์ และความคิดไม่ต่างจากออยเลย

(ตอนที่นั้นในโลกก็แอบคิด ฉันยังไม่ทันเป็น celeb ก็มี
คนติดต่อไปทำสัฟฟัฟว่าทิวี่ แถมยังมีคนอยากเจอเราอีกแหมะเนี่ย
ลำบากจริง)

เป็นเวลาสองอาทิตย์กว่า ที่น้องคนนี้ได้มารอเพื่อจะได้มา
เจอพี่คนหนึ่ง ที่เข้าใจความรู้สึกของเค้าจริงๆ

แว็บแรกที่ได้เห็นน้องคนนี้.. ไม่รู้ว่าทำไม แต่ความรู้สึก
เหมือนเจอเพื่อนตัวเองยังงี้ยังงั้น

เราก็ได้คุยกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกันและกัน
ที่สุดแล้วจะคล้ายกันมากๆ สักพักน้องเริ่มร้องไห้ แล้วบอกว่า
“ทำไมฉันต้องเป็นแบบนี้ด้วย ฉันไม่มีเพื่อน ไม่มีใครเข้าใจ
ฉัน”

น้องโผเข้ากอดฉัน วิณาก็ยื่นรู้สึกเลยว่าเรามีอะไรบางอย่าง
อย่างสี่อใจของเราสองคนเข้าหากันได้ ฉันกอดเค้าไว้แน่น น้ำตา
ไหลออกมาโดยไม่รู้ตัว

“ไม่เป็นไรนะ พี่เข้าใจฉัน พี่ที่เคยเจออะไรหลายๆ อย่าง
เหมือนฉัน ถึงฉันจะโดนล้อ แต่ฉันก็เป็นคนดี คนไม่เป็นโรคเค้า
ยังโดนนินทาากันเลย ฉันไม่ต้องอายใคร ไม่ต้องกังวลนะ”

เราสบตากัน ยิ้มให้กันทั้งน้ำตา “แต่ฉันรู้มั๊ย ในอนาคต
ฉันจะเป็นคนที่เข้มแข็งกว่าเพื่อน ๆ เพราะฉันได้ผ่านอุปสรรคมา
หลายอย่าง

“ตอนนี้ ฉันต้องยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็น ตั้งใจเรียนไป
เรื่อย ๆ เเท่าที่ไหว ไม่ต้องเครียด ถ้ามีปัญหาที่คุยกับคุณครูนะ
ไม่ต้องอาย เราไม่ได้ผิดที่เราเจ็บป่วย คุณครูจะได้เข้าใจ ถ้า
เพื่อนรู้แล้วไม่เล่นกับฉัน มาเล่นกับพี่ กับคุณพ่อคุณแม่ หรือ
น้องปอมปอมก็ได้นะ”

ฝนเริ่มปรอยลงมา เราเล่นเปียโนในใจน้องโผ เพลง “If
we hold on together” ก่อนส่งน้องกลับ “เราจะสู้ไปด้วย
กันนะ” น้องขอขอบคุณ มีรอยยิ้มปรากฏบนใบหน้า ก่อนจะจึ้นรถ
กลับใจ

คืนนี้เป็คืนหนึ่งที่เราประทับใจสุดๆ แต่เราได้ช่วยเหลือ
ใครสักคน ก็รู้สึกมีความสุขแล้ว (ตอนนี้ จะให้เป็ celeb ก็
ยอมค่ะ)

ข้อคิดเห็นจากหมอสัมผัสศักดิ์

อย่างที่ผมเคยพูดไปแล้วว่าผู้ป่วยโรคลมชักนั้นประสบปัญหาทางด้านจิตใจพอสมควร และก็หาคนที่เข้าใจจริงหรือให้คำปรึกษาได้ไม่มาก ดังนั้นการที่น้องได้อ่านหนังสือที่น้องชอบได้เล่าเรื่องราวต่างๆ ให้อ่าน ฟัง แล้วก็มีเนื้อหาของหนังสือคล้ายกับปัญหาของตนเอง จึงเกิดความเข้าใจในหัวข้อเดียวกัน เหมือนมีคนรู้ใจ รู้ใจและเข้าใจในความรู้สึกและปัญหาของตนเอง จึงเกิดความประทับใจอย่างมากในตัวน้องออย

การที่จะถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยลมชักได้ดีก็ต้องถ่ายทอดด้วยคนที่มีประสบการณ์ตรง เช่น หนังสือ "ลมชักฉันรักเธอ" ที่น้องออยได้ถ่ายทอดประสบการณ์ตรง ผมเองก็ใช้หลักแนวคิดนี้ในการจัดพิมพ์หนังสือ "อยู่อย่างไรให้ปลอดภัยกับโรคลมชัก" ที่ผมพยายามถ่ายทอดเรื่องราวปัญหาที่พบบ่อยในผู้ป่วยลมชัก ที่ผมได้ดูแลรักษามา 20 ปี เพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย จึงได้เล่าเรื่องราวต่างๆ เป็นเรื่องเล่า

นอกจากนี้การจัดกิจกรรมกลุ่มช่วงเช้าระหว่างที่ผู้ป่วยรอพบแพทย์ในคลินิกโรคลมชักเป็นประจำนั้น ก็เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้ป่วย ญาติมาเล่าแลกเปลี่ยนปัญหาที่พบมา แล้วให้คนอื่น ฟัง ซึ่งพบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่เมื่อได้ฟังปัญหาและวิธีแก้ไข หรืออยู่กับปัญหานั้นด้วยวิธีใดๆ ทำให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างรวดเร็ว ง่าย เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์อย่างมาก ผมเองยังอยากให้ทุกโรงพยาบาลจัดกิจกรรมแบบนี้ทุกโรงพยาบาล

ผู้ป่วยและญาติจะได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ช่วยในการรักษาโรค
ดีขึ้น ง่ายขึ้นมากขึ้น

วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ป่วยและญาติเข้าใจได้ง่ายและ
เรียนรู้ซึ่งกันและกัน คือ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ตรง
ระหว่างผู้ป่วยแต่ละราย และแพทย์ผู้ดูแล

3 สิงหาคม 2556

19:45

จบบล็อก minor (การเขียนกลุ่มสาขาวิชาที่ใช้เวลา
เขียนสั้นๆ 2-4 สัปดาห์) แล้ว ทยอยไปจนถึงคราว major (สาขา
วิชาที่ใช้เวลาเขียนนาน 12 สัปดาห์) เสียที... Pediatrics
หรือบล็อกกุมารเวช

การจับนอร์มเด็กในช่วงแรกเป็นอะไรที่น่าเบื่อมาก
สำหรับฉัน จริงอยู่ว่าเด็กนั้นแสนจะน่ารัก แต่สิ่งที่ฉันไม่ชอบ
เลยคือการราวด์นอร์มเช้าแล้วเช้าเล่า เด็กเป็นอะไรที่ละเอียดอ่อน
โดยเฉพาะเด็กเล็กๆ เพราะเจ้าตัวน้อยยังบอกเราไม่เห็นว่าเขามี
อาการอย่างไร ไม่สบายตรงไหน

อีกอย่างที่ไม่ชอบคือการกดเครื่องคิดเลข คำนวณ
ปริมาณยา, iv (น้ำเกลือหรือสารน้ำ), TPN (สารอาหารที่ใส่
ทางหลอดเลือดดำ), I/O (ปริมาณน้ำเข้า ออกในแต่ละวัน) คือ
โดยนิสัยแล้วฉันเป็นคนชอบจินตนาการ นึกภาพและคิดในใจเสีย
มากกว่า แต่ถ้าทำอย่างนั้นคงต้องราวด์กันถึงตีตื้นแน่ๆ ที่จริง
แล้วฉันเป็นคนชอบวิชาคำนวณ แต่ชอบอะไรที่มันซับซ้อนกว่า
นี้และไม่ซ้ำซาก อย่างพวกตรีโกณมิติ ลำดับอนุกรม ความน่า
จะเป็น แคลคูลัส และพีสิคส์ ว่าแล้วก็ทำให้คิดถึงตอน ม.ปลาย
ไม่น้อยเลยค่ะ

แต่ยังมีโชคที่ฉันได้อยู่กับน้องๆ กลุ่มที่น่ารักและเข้าใจ
ฉัน ทุกคนช่วยกันทำงาน แม้ว่าฉันจะช้าแต่น้องๆก็ไม่ว่า ถ้าเรา
ช่วยเขาสักกัน ไม่นานงานก็เสร็จ บางช่วงที่เครียดๆ ก็ทำให้มี
เรื่องให้หัวเราะได้ แต่หลายครั้งฉันมีเรื่องไม่ค่อยสบายใจ ฉัน
ก็ไม่ค่อยบอกน้องๆเท่าไรหรอก กลัวจะเป็นการเพิ่มเรื่องเครียดให้
น้องเปล่าๆ

ถ้าถามว่าลึกลับแล้ว ฉันยังมีความเครียด ความกังวลอยู่
ไหม ตอบได้เลยว่ามี ฉันรู้สึกว่ามีปัญหาในการเขียนบล็อกนี้
ตั้งแต่สัปดาห์แรกก็ได้เขียน แต่ฉันก็ได้แต่เก็บความรู้สึกนั้นไว้
คิดว่ายังไงมันก็เป็นสิ่งที่เราต้องผ่านไปให้ได้ ฉันไม่อยากบอก
ใคร ไม่อยากให้อะใครมองว่าฉันมีปัญหาอีก

หลังสอบกลางภาค ฉันก็รู้สึกว่าตัวเองทำไม่ได้เช่นเคย
และทำไม่ทันด้วย ไม่แน่ใจว่าฉันรักตอนทำข้อสอบอีกหรือเปล่า
และฉันได้รู้หลังจากนั้นว่าฉันได้คะแนนน้อยที่สุด ยิ่งทำให้ฉัน
รู้สึกแย่เข้าไปอีก แต่เรื่องฉันไม่ยอมบอกใคร โดยเฉพาะ พี่
กับแม่ ถ้าไม่ได้ถามฉันก็คงไม่บอกเองแน่ๆ สอบลงกองฉันคง
ต้องทำให้อึดกว่านี้มากๆ ซึ่งไม่รู้ว่าจะได้ไหม แต่คิดก็ไม่อยาก
จะให้ถึงวันนั้น วันที่ต้องสอบ ยิ่งคิดยิ่งเครียด

ปัญหาเรื่องอารมณ์มันเริ่มกลับมาอีกครั้ง เมื่อฉันเก็บ
ความเครียดและความกังวลมาระยะหนึ่ง แต่ฉันก็ไม่บอกใคร
เหมือนเดิม ช่วงนี้ฉันมาอยู่หอรัศมีที่ รพ.ศูนย์ขอนแก่น อีก
ด้วย จึงไม่ค่อยมีเวลาเข้าไปปรึกษาจิตแพทย์เท่าไรหรอก ถ้า

ปรีกษาอาจารย์ท่านอื่นเข้มนๆก็ยังมีรู้สึกไม่ไวใจ ไม่รู้ว่าจะเข้าใจเข้มน
ไฉน

ช่วงเย็นของวันหนึ่งที่เข้มนรู้สึกเข้มน้อยล้า ที่จริงก็ยังพอ
มีแรง แต่ใจมันกลับไม่อยากทำอะไร เข้มนไปดูหนังเรื่อง The
Lady กล่าวถึงชีวิตประวัติของนางอองซานซูจี เจ้าของรางวัลโนเบล
สาขาสันติภาพคนแรกและคนเดียวในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
ท่านคือผู้หญิงที่เด็ดเดี่ยว ขอมเสียสละแม้กระทั่งเสรีภาพและ
ครอบครัวของตัวเอง เพื่อประชาธิปไตยทั้งประเทศ แต่ล่องคิดว่
ถ้าเป็นตัวเราเองโดนกักอยู่ในบ้านตลอดเวลา แค่นี้ก็เดี๋ยวกักงาน
ไม่ไหวแล้ว ความขากลำบากของเรานั้นยังไม่ถึงเลี้ยวของความ
พยายามของท่านอองซานซูจีเลย

ยิ่งช่วงนี้เข้มนไม่ค่อยได้นอน เครียดกับหลายเรื่อง อารมณ์
จู้จี้ ๗ ลงๆ แล้วก็ซ้มนมากจู้จี้ จนทำให้เข้มนเริ่มทำอ หลังจากได้ดู
หนังเรื่องนี้ เข้มนก็อยากมีกำลังใจอยากทำเพื่อคนอื่นมากจู้จี้บ้าง เดิน
กลับจู้จี้จ้อรตพร้อมรอยยิ้มที่มุมปาก แต่เข้มนกลับไม่รู้ตัวว่ามีข้
ความขุ่นมัวข้ชอนอยู่ลึกๆในใจ และเข้มนข้ลวมข้มนออกจากใจ
ไม่ได้

เวลาล่วงเลยถึงสามทุ่มกว่า เข้มนรับเคสจ้อรตเด็กเล็กจ
เสีจแล้วก็กลับบ้าน ป่ถามว่าทำไมเข้มนถึงกลับดึกจ้จ้ เข้มนเลย
บอกว่า ไปดูหนังก่อน แล้วจ้จ้จู้จี้ไปรับเคส

“มีงานก็แคะนที่จะไปรับเคสจ้จ้เสีจจ้จ้ก่อน” ป่พูดเชิง
ตำหนิ เข้มนพยายามอธิบายว่าการรับเคสจ้อรตนี้ไม่ได้รับมาก

ตอนนั้นบางเคสก็ยังไม่แอดมิทชันมา จึงไปรับตอนดึกหน่อย
แต่ก็เขมือนว่าจะไม่เป็นผล

“ฉิวไหม อาหารอยู่บนโต๊ะ”

“ไม่ฉิว” หนูตอบสั้นๆ ตอนนั้นหนูไม่มีอารมณ์กิน
อาหารแล้ว ทั้งที่ไม่รู้ว่าป้าถามด้วยความห่วงใย แต่หนูตอบ
กลับแรงๆ แถมน้ำยังร้อนซ่าร้อนนาน เสร็จมอาหารไว้ให้ นิ่งรอ
จนดึก พอเจอคำพูดแบบนี้ ก็เปลี่ยนสีหน้าเป็นโกรธทันที

“ไม่กินก็เอาไปโยนให้หมากินซะไป” ป้าเอาอาหารไป
จวางทิ้งหน้าบ้าน

หลังจากนั้นหนูกับป้าก็มีปากเสียงกัน ไม่มีใครฟังใคร
ต่างฝ่ายต่างอารมณ์รุนแรงทั้งคู่ หนูจำไม่ได้ว่าตัวเองทำอะไรป้า
และป้าพูดว่าอะไรบ้าง มีเพียงคำสุดท้ายที่ยังติดหูหนูมาจนถึงทุก
วันนี้ “ไม่รู้มันจะเกิดมาทำไม” แล้วป้าก็เดินเข้าห้องนอนไป

สิ้นเสียงประโยคนั้น หนูก็ไม่รู้จะพูดอะไรต่อ มันเป็นความ
รู้สึกที่หนูไม่รู้จะอธิบายได้อะไร มีเพียงความเจ็บปวด และน้ำตา
ที่เริ่มไหล พลางคิดในใจ “โธ่สิ! ไม่รู้หนูจะเกิดมาทำไม”

เสียงเตือนกินยาจากโทรศัพท์ดังขึ้น หนูหยิบกล่องยาขึ้น
มา... นั่นสินะ เพราะหนูป่วยใช้ไหมถึงเป็นแบบนี้

ความเครียด ความงุ่นง่านใจที่เก็บมานาน พอมาเจอ
เรื่องแบบนี้แล้ว สติของหนูก็ถูกรบกวนไปด้วยอารมณ์ หนูเปิด
กล่องยา โยนเข้าปาก แล้วหนูก็แกะยาบนโต๊ะอีกหลายแผง แล้ว
ก็กลืนเข้าไปทีละสิบก้อนเม็ด กินเข้าไปเรื่อยๆ โดยไม่ได้คิดถึง
ผลที่จะตามมาเลย

สักพักฉันก็รู้สึกสะใจ เขามีอนิได้ระบายอารมณ์ออกมา
สบายใจขึ้นมาก แต่ที่รู้ว่า เราคงเหลือเวลาในชีวิตอีกไม่นาน
แล้ว... ก็ดีนะ ฉันจะได้ไม่ต้องทนกับเรื่องพวกนี้อีก ข้าจะได้ไม่
ต้องทนดูและฉันต่อไปด้วย

ฉันเขียนจดหมายลาทุกคนที่เคยมีพระคุณต่อฉัน ยิ่ง
เขียนไป ฉันก็ยิ่งรู้สึกว่าบังคับการเคลื่อนไหวของมือตัวเองยาก
ขึ้นเรื่อยๆ และเร็ววัน แต่ยังมีอีกอย่างหนึ่งที่ฉันต้องทำ ฉันต้อง
คุยกับใครคนหนึ่ง ก่อนจะจากโลกนี้ไป

คืนนั้นแม่ไปอยู่บ้านน้ำที่กรุงเทพฯ ฉันโทรหาแม่ตอน
เวลาห้าทุ่มกว่า ตั้งใจจะบอกลาแม่ และคุยกับแม่เป็นครั้งสุดท้าย
“โทรมาหาแม่ มีอะไรหรือจ๊ะ”

“ไม่มีอะไร แค่อยากได้ยินเสียงแม่เฉยๆ” แต่เนื่องจากฉัน
ไม่เคยพูดแบบนี้มาก่อน วกกลับเสียงที่สั่นเครือของฉัน ทำให้
แม่รู้ว่า ฉันกำลังร้องไห้ แม่ก็รู้ทันทีว่าต้องมีเรื่องอะไรนะ

แม่ปลอบใจ และบอกฉันว่าไม่ต้องคิดมาก ฉันจึงแม่พูด
ไปเรื่อยๆ น้ำตาไหลไป แม่คือคนที่เข้าใจฉันที่สุดเลย แต่ฉันก็
ทำได้เพียงคิดในใจว่าต่อจากนี้แม่คงไม่มีฉันอยู่ให้ชื่นชมแล้ว
พอเกือบเที่ยงคืน ฉันรู้สึกว่างมากจนแทบขานไม่ไหว ได้เพียง
แต่บอกแม่ว่า “ฉันว่างแล้ว ฉันไปแล้วนะแม่”

ลาก่อน... โลกที่รัก

ข้อคิดเห็นจากหมอสัมภาษณ์

อารมณ์ปะทะอารมณ์ เรื่องเล็กน้อยก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ได้ ที่เรียก “น้ำผึ้งขมขยดเดียว” ก็คือแบบนี้ ความหวังดีก็กลายเป็นปัญหา เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งไม่เข้าใจ ยิ่งทำให้ฝ่ายหวังดีเกิดอารมณ์มากยิ่งขึ้น ถึงเรื่องที่น่าออยใจได้เล่าให้ฟัง

ไม่มีใครอยากให้เกิดแบบนี้หรอกครับ แต่เกือบทุกปัญหาใหญ่ ๆ ก็มักเกิดจากรื่องเล็กๆ แบบนี้ทั้งนั้น เนื่องมาจากขาดการพูดคุยกัน ขาดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ประกอบกับอารมณ์ที่ไม่ดีเริ่มต้นเป็นพื้นฐานมาก่อน อย่างกรณีนี้ น่าออยใจเองก็เริ่มมีปัญหาวงนี้จากรูปแบบการเขียน ความเบื่อหน่าย ความอ่อนล้า อากาารรักที่เป็นมากจิ้น หลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้นในช่วงนี้มารวมกับการไม่เข้าใจว่าป่ารอนานแค่ไหน ป่าทั้งใจมากที่อยากเห็นลูกกลับบ้าน ทานอาหารที่เตรียมไว้ให้ กลับบ้านมาพักผ่อน โดยรีบรับผู้ป่วย ทำงานที่รับผิดชอบให้เสร็จก่อน แต่ก็ไม่ได้ไปตามที่ป่าคาดไว้ จึงเกิดปัญหาจิ้น จากเพียงเรื่องเล็ก ๆ ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ได้

โชคดีที่น่าออยใจผ่านเหตุการณ์ครั้งนี้มาได้ และโต้วมาเล่าให้เราได้ฟังเป็นอุทาหรณ์สำหรับผู้ป่วยทุกท่าน ผู้ปกครองและคนรอบข้างด้วย ถ้าทุกคนมีสติ ฟังอีกฝ่ายให้ดี ยอมรับความคิดเห็นหรือคำแนะนำ ก็มีแต่ความหวังดีดังกล่าว เรื่องทั้งหมดก็จะไม่เกิดจิ้น

ผู้เป็นพ่อ แม่เมื่อเห็นลูกเจ็บ ตัวเองเจ็บมากกว่าหลายร้อยหลายพันเท่า ถ้าลูกเจ็บใจตรงนี้ ก็จะไม่ทำร้ายตนเอง เพราะผู้ที่เสียใจมากที่สุด คือ พ่อ แม่ บางครั้งความคิดเพียงชั่ววูบเท่านั้นก็ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย

ผมหวังว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับน้องออยเรื่องนี้ ควรเป็นแบบอย่างให้ผู้พ่อและพ่อ แม่ สามี ภรรยาและทุกๆ คนที่เกี่ยวข้องกับผู้พ่อจะเข้าใจกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ดีกว่านี้ จะได้ไม่เกิดปัญหาซ้ำแบบนี้อีก เพราะอาจจบลงด้วยความเศร้า ไม่โชคดีเหมือนน้องออย

5 สิงหาคม 2556

๒๒:1๒

ฉันหวังเพียงให้ทุกอย่างมันจบลงแค่นั้น เมื่อฉันจบชีวิตลง
แต่... มันยังไม่จบค่ะ และฉันยังไม่ตาย ไม่จ้ังคงไม่ได้มา
นั่งเขียนไดอารี่ตอนนี้อยู่

แม่กับน้องโฑรมาหาฉันอีกหลายครั้ง แต่ด้วยฤทธิ์ยา
ทำให้ฉันหลับสนิทจนไม่รับรู้อะไรแล้ว แม่รู้ว่าต้องทำอะไรไม่ได้
เกิดขึ้นแน่ๆ โฑรหาป้า แต่กลับถูกตัดสายทิ้งเพราะเป็นเวลาที่
ป้านอนแล้ว จนแม่ตัดสินใจโฑรหาเพื่อนบ้านที่สนิทกัน จึงมา
เรียกขานำป้ามา จนป้าตื่น ทุกคนก็เข้ามาช่วยฉัน และพาไป
โรงพยาบาล

ระหว่างทาง ฉันยังพอรู้สึกตัวอยู่บ้าง ความคิดแรกที่เกิด
ขึ้นตอนนั้นคือ “ทำไมฉันถึงไม่ตาย” รู้สึกว่าตัวเองทำพลาด แต่
ตอนนั้นสมองมันเบลอจนคิดอะไรนอกเหนือจากนี้ไม่ได้อีกแล้ว

น้องตุ๊กเงินที่เต็มใจไปด้วยคนไข้ มีฉันเข้ามาเป็นคนไข้
อีกคนหนึ่ง (ที่จริงฉันก็ไม่ทราบว่าเป็นตอนนั้นน้องตุ๊กเงินกำลัง
ยุ่งหรือเปล่า แต่พอได้มาฝึกปฏิบัติงานที่นี่แล้ว จะรู้ว่ายุ่งทุก
วัน นึกย้อนกลับไปได้ วันนั้นฉันคงมาเพิ่มความวุ่นวายให้น้อง
ตุ๊กเงินแน่ๆ) หมอซักประวัติแต่ฉันก็ตอบไม่ค่อยได้ แต่ได้ข้อมูล
มาจากจดหมายลาที่ฉันเขียนไว้ แล้วพี่พยาบาลก็เจาะเลือด ให้
น้ำเกลือ และเตรียมอุปกรณ์ล้างท้อง

ขบวนการที่ตัวเต็มที่มีอีกครึ่งตอนที่ยาว NG tube (สาย
พลาสติกใส่ทางรูจมูก ผ่านคอหอย และลงไปทางหลอดอาหาร)
ขนาดใหญ่มาก ถูกใส่เข้าไปไปถึงคอ ความแข็งของสายทำให้ปลาย
สายที่มคอ เจ็บมาก และรู้สึกอยากอาเจียน และเนื่องจากสาย
งอกลับเข้าไปในโพรงจมูก ทำให้ต้องใส่ใหม่ถึงสามครั้ง

สุดท้ายพี่เลยต้องมาใส่ใหม่เอง และล้างท้องให้เอง
หลังจากเสร็จแล้ว ก็ย้ายเข้าไปที่ห้องสังเกตอาการ

ติดมากแล้ว ตอนนั้นขบวนการยังไม่ค่อยรู้สึกตัว เพื่อนบ้าน
ที่มากมาส่งกลับไปแล้ว มีเพียงพี่ที่ยังดูแลขบวนการไม่ห่าง สักพัก
พออาการคงที่ถึงจึงย้ายไปห้องพิเศษ แล้วคืนนั้นก็ผ่านไป

ขบวนการราบที่หลังว่าคืนนั้นแม่ทราบข่าวแล้ว แม่ก็รีบวิ่ง
ไปใหญ่ มาหนึ่งคืนที่หลังก็ไม่เข้าใจตัวเองว่าตอนนั้นขบวนการทำอย่าง
นั้นได้ยังไง

เช้าวันใหม่ ขบวนการตื่นมาเพราะชีพยาบาลมาวัด vital
signs (สัญญาณชีพ) หลังจากให้ activated charcoal (ผงถ่านกัมมันต์) ก็ถึง NG tube ออกได้ รู้สึกสบายขึ้นมา
หน่อยที่ไม่ต้องรู้สึกว่ามีสายอะไรอยู่ในคอ แต่ก็ยังคงวังงิมและมี
อาการคลื่นไส้

ตอนสายพี่กลับบ้านไปอาบน้ำ ระวังน้ำเถือโ
(คุณหมอจ้างบ้านที่พามาส่งห้องฉุกเฉินเมื่อคืน) มาดูแลให้ก่อน
สักพักพี่ก็กลับมา ให้อาบน้ำ ให้อาบน้ำให้ แต่ขบวนการยังไม่อยาก
กินอะไร แต่ก็พยายามกินเพราะเป็นสิ่งพี่ตั้งใจทำให้

พี่ากับหนูยังไม่ได้พูดอะไรกันมาก หนูเองก็ขี้รังเกียจ ไม่อยากคุย ตอนนั้นอยากนอนอย่างเดียว หนูได้ยินเสียงพี่พูดเบาๆ

“พี่อาทอษ”

เนื่องจากง่วงเกินกว่าจะพูดอะไร หนูได้เพียงแต่พูดในใจว่า “หนูก็ขอโทษเหมือนกัน”

แม่รีบกลับในเช้าวันนั้น(ทั้งๆที่แม่ตั้งใจจะอยู่กรุงเทพฯอีกหลายวัน) มาถึงโรงพยาบาลประมาณใกล้เที่ยง พี่ยังได้เห็นหน้ากัน ทั้งแม่และหนูก็น้ำตาไหล แม่เข้ามากอดหนู แล้วบอกหนูว่า “ลูกอย่าทำแบบนี้อีกนะ”

ตอนเที่ยง น้องๆที่อยู่เวิร์ดเดียวกันมาเยี่ยม ทุกคนต่างเป็นห่วงหนู ใจกำลังใจ บอกว่าถ้ามีเรื่องอะไรก็ปรึกษาได้ คุยได้ ระบายได้นะ หนูไม่เคยคิดมาก่อนเลยล่ะ ว่าหลายคนจะรักหนูมากถึงเพียงนี้

หนูได้กลับไปนอนต่อที่บ้านในวันนั้น สรุปลแล้วหนูไม่เป็นอะไร ไม่ตาย และยังมีอยู่จนถึงวันนี้

เหตุการณ์นี้สอนใจให้หนูเข้าใจ ว่าก่อนที่คนเราจะมาตัวตาย เรารู้สึกอย่างไร จะว่าคิดสั้นก็ไม่เชิง เพราะ ณ ตอนนั้น อารมณ์มันอยู่เหนือความคิดทั้งปวง เมื่อปล่อยให้อารมณ์โกรธ ความเศร้า เข้าครอบงำแล้ว ก็จะทำอะไรไม่ได้ลงไป

ฉันยอมรับว่าฉันผิดเองค่ะ วันนั้น พี่อุตุส่าห์เป็นช่วงฉัน
กลัวฉันจะฉิวเลยเตรียมอาหารไว้ รอฉันตั้งนาน พอฉันกลับ
ถึงบ้าน พูตไม่ตีใส่พี่ๆ ก็คงไม่แปลกที่พี่ๆจะโกรธ และพูดอะไร
ไม่ดีออกมาเช่นกัน

แต่เพราะอารมณ์ มันทำให้คนเราสามารถทำอะไรก็ได้
ไม่แปลกเลยเวลาที่เห็นในละคร เวลาตัวละครกำลังโกรธหรือ
เสียใจ บางคนก็ทำลายข้าวของ ชกกำแพงจนเล็ดตอก ไม้ก็
ตบตีกับอีกฝ่าย ทั้งๆที่รู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ

ต่อไปฉันคงต้องมีสติมากขึ้นแล้วค่ะ

ข้อคิดเห็นจากชมอสมศักดิ์

อะไร อะไรก็เกิดขึ้นได้ และอะไรที่เลวร้ายก็อาจกลายเป็นดีก็ได้ เรื่องเล็กๆ กลายเป็นเรื่องใหญ่ เพียงแต่การไม่เข้าใจกันระหว่างพี่กับน้องออย เป็นเหตุให้ทะเลาะกันและจบด้วยการทานยาเกินขนาด จนเกือบจะกลายเป็นโศกนาฏกรรม

แต่ด้วยพลังแห่งความรัก ความเข้าใจระหว่างพ่อ แม่ ลูก ก็ทำให้ทุกอย่างผ่านไปด้วยดี

ส่วนหนึ่งน่าจะเกิดจากที่น้องออยมีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย เมื่อมาพบปัญหาที่ตนเองไม่คาดคิด ยอมรับไม่ได้ และก็พอดีที่แม่ไม่อยู่พอดี เวลาเกิดปัญหากับพี่ๆจึงไม่สามารถปรึกษากับคุณแม่ได้ทันที จากเรื่องเล็กๆก็กลายเป็นเรื่องใหญ่

จากเหตุการณ์ครั้งนี้ทำให้พี่ชายของน้องออย แม่และน้องออย
มีความเข้าใจกันมากยิ่งขึ้น เป็นพลังที่ทำให้น้องออยและทุกคน
ต้องผ่านเหตุการณ์ที่ไม่ดีไปได้

ผมเชื่อว่าน้องออยจะเกิดความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น รักพ่อ
แม่มากยิ่งขึ้น รักตนเอง นมมันดูแลตนเองให้นายจากโรคลมชัก
ไวๆ เป็นนมที่ดีที่สุด มีความเข้าใจต่อผู้ป่วยมากยิ่งขึ้น

และแล้วเรื่องร้ายๆ ก็ผ่านไปอีกเรื่อง เวลาผ่านไปมาจนใกล้
สอบลงกองแล้ว

สองสัปดาห์สุดท้ายของบล็อคนี้นี้ หนูต้องกลับจาก
รพ.ศูนย์ขอนแก่น ไปเรียนที่รพ.ศรีนครินทร์เขมือนเดิม

เพิ่งได้มาอยู่วอร์ด รพ.ศูนย์ จริงๆ จังๆ ครั้งแรก ก่อน
หน้านี้เคยมาแค่ไม่กี่วัน (ไม่นับวันแรกที่ลืมตาของโลก วันที่มาฉีด
วัคซีน และวันอื่นๆ ที่แค่มาวิ่งเล่น มาปล่อยเต่า ลอยกระดานใน
สระ ขับรถเด็กเล่นทั่วโรงพยาบาล)

วันแรกที่หนูมาถึง วอร์ดเด็กโต ก็รู้สึกวุ่นวายใจเยอะมาก
ไม่รู้วุ่นวายแค่ไหนและญาติผู้ป่วยนอนกันได้อย่างไร แต่ป่วยก็ทราบ
มากอยู่แล้ว ยังต้องมานอนรวมกันในวอร์ดใหญ่ๆ บรรยากาศ
ร้อนและแออัด ยุงเยอะ อยู่เวรคืนแรกก็เหนื่อยสุดๆ แสบไม่ได้
นั่ง ไม่เคยคิดว่าจะเจออะไรแบบนี้ หนักขนาดนี้ไม่รู้จะทานได้
ไหม สุขภาพเราจะไหวหรือเปล่า แต่หนูคิดว่า พี่น้อง ก็ผ่าน
มากันหมดแล้ว เราก็ต้องอยู่ได้

พอเริ่มปรับตัวทั่วไต่ก็รู้สึกดีขึ้น มีงานยุ่งๆ ล้นมือทั้งวันมัน
ก็สนุกดีเหมือนกัน การมีเคสเข้ามาเรื่อยๆ ทำให้เราต้องคิดตลอด
พยายามถึงความรู้ที่มีมาใช้ ตอนหลังๆ เริ่มตรวจคนไข้เร็วขึ้น
เพราะจำนวนคนไข้มาก แต่เวลามีจำกัด พอ diag (วินิจฉัยโรค)
คนไข้ได้ เริ่มคิดเองว่าต้องรักษาคนไข้ยังไง ก็ภูมิใจเหมือนกัน
ค่ะ

4 สัปดาห์ที่ผ่านไป มีอะไรเกิดขึ้นมากมาย ทั้งดีและร้าย ทั้งเสียงหัวเราะและน้ำตา เหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน และรอยยิ้มของเด็กน้อยๆ ที่สำคัญ หนูได้เห็นความอดทนของน้องๆ ที่ด้วยความรักของพ่อแม่ที่มาดูแล ถึงแม้หนูจะป่วย ทำอะไรได้ไม่เต็มที่ แต่ก็เห็นว่าโชคดีมากเมื่อเทียบกับเด็กหลายคน บางทีหนูอาจจะทำอะไรซ้ำๆ มาสาย ไม่ค่อยรู้เรื่องรู้ราวบ้าง แต่ก็ทำอะไรเยอะมากๆ ทั้งความรู้ ทัศนคติ ประสบการณ์ในการดูแลคนไข้วินัย ความกลัวที่ตอนแรกเคยมีมันหายไปเยอะเลย

ขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่าน ที่พาราวด์ทุกเที่ยง ทุกวัน แม้ว่าจะดูบ้าง แต่ก็สอน นศ.พ. อย่างดีทุกคน ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ extern ที่คอยสอน น้องๆ สาย ง. ที่สร้างความฮา กวน เสื่อม พากันกิน แบ่งกันอ้วน และอยู่เคียงข้างกันมาตลอด ขอขอบคุณเด็กๆ ที่น่ารัก ที่มอบประสบการณ์ดีๆ ขอขอบคุณซาเซียวลาเต้ ร้านริมสวนและร้านเปปเปอร์ที่กลายเป็นสีสันของชีวิตในทุกๆ วัน

4 สัปดาห์แห่งความประทับใจนี้ผ่านไปเร็วยิ่งกะโกหก แต่เป็น 4 สัปดาห์ที่มีค่ากับชีวิตอย่างมาก และออยจะไม่มีวันลืมเลยละ

การสอบลงกอนครั้งนี้ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น หนูจะไม่เครียดกับมันแล้วละ เครียดไปก็เท่านั้น มีแต่อะไรใหม่ๆ เกิดขึ้น เหมือนที่ผ่านไป

พูดว่าจะไม่เครียดตั้งแต่หลายครั้ง รอวันนี้ไม่รู้ว่าทำได้หรือเปล่า ใจไม่มคะ

ข้อคิดเห็นจากหมอสัมภาษณ์

ชีวิตคนเราเมื่อทุกข์ก็ท้องมีสุข ทุกข์ หรือ สุข ไม่ได้ อยู่ที่ใคร อยู่ที่ตัวเราทั้งนั้น อย่างน้องออยที่ท้องมาฝึกงานที่โรงพยาบาลขอนแก่น มีผู้ป่วยและงานที่ต้องทำเยอะมาก แต่ก็มีความสุข ในขณะที่ผ่านการฝึกงานที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ ที่มีภาระงานไม่หนักมากเท่าที่โรงพยาบาลขอนแก่น แต่ก็ไม่ได้มีความสุขเท่า เพราะอะไร ก็เพราะความคิดที่เปลี่ยนไปของน้องออย เหตุการณ์ร้ายๆ ที่ผ่านมานั้น ผมเชื่อว่าเป็นประสบการณ์ที่เสริมสร้างความเข้มแข็ง เป็นเกราะที่ดี ป้องกันไม่ให้น้องออยเกิดปัญหาได้ง่าย ๆ เหมือนที่ผ่านมา

การที่เราได้เห็นว่าคนอื่น ๆ นั้น เขามีความทุกข์มากกว่าเรา หลายพันหลายหมื่นเท่า ก็ทำให้เรานั้นมีความรู้สึกที่ดีขึ้น การคิดแบบนี้เกิดขึ้นได้ เพราะเราได้เห็นหรือร่วมอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริง ๆ เช่นเดียวกับการสอนแพทย์ ที่ต้องฝึกฝนจากผู้ป่วยจริง เรียงความรู้สึกที่ผู้ป่วยได้รับ หรือต้องการ จากการที่ต้องรับผู้ป่วยมาดูแลรักษา จนกว่าจะหาย ถึงขั้นกลับบ้านได้นั้น ก็เป็นการเรียงความรู้สึกที่สำคัญ มิใช่ได้เพียงแต่ความรู้สึกเฉพาะตัวโรคเท่านั้น แต่ยังได้สัมผัสกับความเจ็บจริงของคนแต่ละคน แต่ละครอบครัว ว่ามีความลำบาก ทุกข์มากน้อยเพียงใด แต่ชีวิตของทุกคนก็จำเป็นต้องเดินหน้า ฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ใจผ่านพ้นไปได้ทุกคน

เมื่อชีวิตเรามีความสุข เราก็จะรู้สึกว่าช่วงเวลาที่มีความ
สุขนั้นมันช่างผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่เหมือนช่วงแห่งความ
ทุกข์ ที่ทุกวินาทีที่ผ่านไปนั้น มันช่างเป็นเวลาที่ยาวนาน
เหลือเกิน

แล้วทำไมเราไม่ทำให้ชีวิตเรามีความสุขใจให้มาก ความ
ทุกข์ใจที่เหลือน้อยที่สุด หรือไม่มีเลยยิ่งดี

โชคดีครับคนโง่ที่รักทุกคน

15 กันยายน ๒๕๕๖

19:๒๒

การสอบบลิ๊กล็อกเด็กผ่านไป ที่บอกว่าจะไม่เครียด หนูก็
ยังเครียดอยู่ดี(แม้ว่าจะไม่มากเท่าแต่ก่อน) และไม่ค่อยได้นอน
หลังสอบเสร็จ หนูก็ตกใจเมื่ออาจารย์มาบอกว่า หนูไม่ได้ทำ
ข้อสอบบางส่วน ซึ่งอาจารย์คิดว่าหนูน่าจะช้กแปมอีในช่วงที่เ้า
ทำข้อนั้น แต่ยังมีงตอนนี้ที่แก๊ไขอะไรไม่ได้แล้ว(เ้าเองจากหนู
เองก็ไม่ได้บอกอาจารย์ก่อนว่าหนูเป็นลมช้กและช่วงนี้ช้กบ่อย
จึ้น) เลยได้แต่รอคะแนนรวมออกมา ซึ่งหนูตกเพราะคะแนนข้อ
ที่หนูไม่ได้ทำหายไป ไม่เป็นไรคะ หนูจะสู้ใหม่อีกครั้ง

หลังจบบลิ๊กล็อกเด็กหนูมีเวลาว่าง 6 สัปดาห์ หนูใช้เวลา
ว่างส่วนหนึ่งในการไปปฏิบัติธรรม ที่ศูนย์ธรรมสุวรรณ ตาม
แนวทางปฏิบัติของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

หนูเขียนในใบสมัครหลักสูตรปฏิบัติธรรมว่าหนูมีโรค
ประจำตัวคือลมช้ก แต่หนูคิดว่าไม่น่าจะเป็นปัญหาที่เ้าใช้
ปฏิบัติธรรมไม่ได้ วันแรกเ้าไปถึงสถานปฏิบัติ เ้าเ้าหน้าเ้าก็
เ้ามาบอกว่า อาจารย์ผู้สอนอยากพบ

“หนูเป็นโรคลมช้ก แล้วหนูจะปฏิบัติเ้าหรือเปล่า เ้า
ถามก็เพราะว่ากลัวจะเป็นอุปสรรค ถ้าเ้าไม่สำเร็จ หนูจะเสีย
กำลังเ้า และเสียเวลาเปล่าๆ” สี่หน้าของอาจารย์ผู้สอนปฏิบัติ
ธรรมดูเป็นห่วงเป็นเ้า ขณะเ้ามาสอบถามเ้าเ้าการช้ก

ยาที่กิน ผลข้างเคียง และความพร้อมในการเข้าอบรมวิปัสสนา
กรรมฐาน

ในใบข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตรเขียนไว้ว่าผู้มีปัญญาท่าน
โรคจิตประสาทไม่ควรเข้าฝึกอบรม ใ้ไม่ใ้ให้ยาที่มีฤทธิ์ต่อ
จิตประสาทในช่วงที่ฝึกปฏิบัติ เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานที่นี้เข้มงวดและหนักพอสมควร

“มันอาจจะเป็นอุปสรรคก็จริง แต่ผมคิดว่าตัวเองจะทำได้
คะ ถึงยังงี้ ผมก็ตั้งใจจะทำใ้ดีที่สุดคะ”

ผมก็ไม่ได้ตั้งใจว่าธรรมะจะต่อรักษาผมใ้หายจาก
โรคได้ แต่ที่ผ่านมานี้ ทั้งอาการของโรคลมชัก ภูมิแพ้ ทั้งพาธุ
ธารมณอันรุนแรงที่ยากจะต้านทานใ้ไหว ทำให้ผมรู้สึกว่ชีวิต
ตัวเองแยลงมากฯ จึงเป็นแรงผลักดันใ้ผมอยากจะทำสมาธิใ้
ใ้เข้มแข็งขึ้น เพื่อร่างกายที่อ่อนแอจะได้มีแรงสู้ต่อไป

หลักการของหลักสูตรปฏิบัติธรรมนี้ ไม่ต่อกรยาใ้ไหว
(เพราะไม่มีพระพุทธรูปและพระภิกษุ) ไม่ต่อบริกรรมท่อง
บาสวดต่างๆ ไม่มีพิธีกรรมใ้ใด แต่จะเน้นการวิปัสสนากรรมฐาน
ตามแบบดั้งเดิมที่พระพุทธรเจ้าตรัสสู้ ซึ่งนำไปสู้การหลุดพ้นจาก
กิเลสทั้งปวง หลุดง่ายฯ คือ เป็นภาคปฏิบัติล้วนๆ

ที่นี้จะมีกฎที่แตกต่างจากสถานปฏิบัติธรรมอื่นฯ คือ มีกฎ
ของความเงียบ ในช่วง 10 วันของคอร์สปฏิบัติธรรมนี้ ห้ามพูด
คุยกัน หรือสื่อสารกับผู้อื่น ทั้งภายนอกและภายในศูนย์ปฏิบัติ
ธรรม ของมีค่า โทรศัพท์และอุปกรณ์ที่ใ้สื่อสารได้จะถูกยึด

หมด พุดง่าย ๆ คือ ใจมีจิตใจจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติอย่างเดียว ซึ่งตอนแรกเมื่อแม่ทราบกฎเหล่านี้ ก็ค่อนข้างเป็นห่วงว่าจะฉัน หลงกลับบ้านตีใหม่ แต่ฉันตั้งใจที่จะมาปฏิบัติจริง ๆ ยั้งไว้ก็ให้อยู่ให้ได้

สิ่งที่ต้องทำ จำไม่ยาก มีแค่ 3 อย่าง ใต้แก่ คือล สมาริ ปัญญา มาที่นี้ก็คือ ต้องรักษาศีลอย่างเคร่งครัด (ผู้ปฏิบัติใหม่ ถือศีล 5 ผู้ปฏิบัติเก่าถือศีล 8) ฝึกสมาธิ การฝึกอานาปานสติ และพัฒนาปัญญา คือ วิปัสสนา นั้นเองค่ะ

ข้อคิดจากหมอสัมภาษณ์

ผมเคยสอบถามผู้ช่วยหลายต่อหลายคนว่าถ้าตนเองมีทุกข์ เพราะเป็นโรคที่รักษาไม่หาย แล้วก็ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เหมือนแต่ก่อน ต้องใจคนอื่น ๆ ช่วยดูแลตนเอง ส่งผลใจมีปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีกมาก ทำอย่างไรให้ชีวิตมีความสุขบ้าง ไม่มากก็น้อย ทุกคนใจคำตอบเหมือนกันไม่ว่าจะอายุมากน้อยแค่ไหน ร่ำรวยหรือยากจน ตอบเหมือนกัน คือ เข้าใจศาสนามากขึ้น ไปวัดสวดมนต์มากขึ้น

การเข้าใจศาสนามากขึ้นอย่างน้อยก็ทำให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ได้เวลาเพิ่มมากขึ้น ได้พิจารณาตนเองให้ดียิ่งขึ้น เข้าใจชีวิตมากขึ้น สุดท้ายคือ การยอมรับ การปล่อยวาง การไม่คาดหวังอะไรที่มากเกินไป การอยู่กับความจริง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นการสร้างความสุขให้กับชีวิตที่ไม่ได้เลือกในตนเอง

แรก หรือช่วงที่มีชีวิตปกติ แต่เจ็บป่วย หรือมีปัญหาที่ได้
ย้อนกลับมาคิดว่าตนเองเกิดมาเพื่ออะไร อะไรคือ สิ่งที่สำคัญ
ที่สุดในชีวิต ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ความสุขก็มาหา ส่งผลให้
อาการต่างๆ ก็ดีขึ้น

ถ้าอธิบายในศาสตร์ปัจจุบัน แบบมีเหตุและผล ก็คือ การ
ที่ร่างกายมีความสุขมากขึ้น สมานจิตใจขึ้น ความเครียดลดลง พักผ่อน
เพียงพอ ก็เป็นการสร้างสิ่งดีต่อร่างกาย ใจให้มีการหลั่งสาร
เคมีต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากยิ่งขึ้น สามารถรักษา
โรคต่างๆ ได้มากมาย โดยเฉพาะโรคที่มีสาเหตุจากความเครียด
เป็นส่วนประกอบ

เมื่อเรารู้ว่าการเข้าใจโลลัศาสนาเป็นสิ่งที่ดี ทั้งต่อสุขภาพ
กายและสุขภาพจิตแล้ว เราจะรออะไร เชิญชวนทุกคน ทุก
ศาสนาให้เข้าใจโลลัศาสนามากขึ้น ีวปฏิบัติให้มีอนน่องออบชะ
ชีวิตก็จะมีความสุขมากขึ้น

18 กันยายน ๒๕๕๖

14:56

“ต่อไปพวกเราต้องมีสติมากขึ้น” คำนี้หนูเคยพูดไว้นานแล้ว ตอนนั้นหนูจะได้ฝึกอย่างจริงจังจังแล้วละ

เริ่มต้นด้วยการฝึกอาณาปานสติ คือ การมีสติอยู่กับลมหายใจ

พระพุทธรูปเจ้าสอนใจให้เรายู่กับปัจจุบัน ถ้าฟุ้งซ่านมากก็กำหนดจิตแห่งความสนใจไปที่ลมูก สัมผัสความรู้สึกที่เกิดจากทุกลมหายใจที่ผ่านเข้าออก เพราะลมหายใจ เรามีอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นสภาพที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอยู่ทุกขณะ แต่ไม่ต้องท่อง ยুবขนอพงขนอ หรือพุทโธ ไม่ต้องหายใจแรง ความรู้สึกมันแผ่วเบามาก ต้องใช้สมาธิสูงเพื่อที่จะควบคุมจิตใจให้รับรู้สัมผัสเพียงบริเวณเล็กๆ ใครที่ทำครั้งแรกแล้วกำหนดอยู่ตลอดโดยไม่หลุดและไม่หลับเลยถึงชั่วโมงหนึ่ง หนูว่า... นักปฏิบัติธรรมขั้นเทพยังทำยากเลย

ส่วนการฝึกวิปัสสนา เริ่มต้นด้วยการนั่งสมาธิ กำหนดจิตไว้ที่ลมูกเหมือนเดิม หลังจากนั้น เปร่งจิตไปบริเวณจุดที่สูงที่สุดของศีรษะ สังเกตความรู้สึกบริเวณนั้นโดยละเอียด แล้วค่อยๆ กำหนดจิตเลื่อนลงไปตามพื้นผิวหนังร่างกาย จากหัวจรดเท้า สังเกตความรู้สึกให้ครบทุกจุด ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เรียกว่า เวทนา และเราต้องระลึกรู้เสมอว่า ไม่ว่าเวทนา

นั้นจะเป็นอย่างไรว่ ล้วนมีลักษณะเดียวกัน คือ เป็นอนิจจัง เกิด
ขึ้นแล้วดับไปอยู่เสมอ

ที่สำคัญ คือ ปรุงวางจิตให้เบื่อนอบกขา คือ การรับรู้
เวกานาตามสภาพความเป็นจริงโดยไม่เอามาปรุงแต่ง เพราะการ
ปรุงแต่งทำให้เกิดกิเลส คือ สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมองขุ่นมัว
เวลามีสิ่งใดมากระทบร่างกายหรือจิตใจ เช่น ความเจ็บปวด
อากาศร้อน มีคนมาแกล้งหรือสบประมาท เราก็จะปรุงแต่งว่า
สิ่งนี้ไม่ดี ไม่ชอบ ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบโต้ต่างๆ เช่น พลึก
เสียง ต่ำกลับ แก้วคัน สิ่งเหล่านี้เรียกว่า โทสะกิเลส (กิเลสที่
ทำให้เกิดความโกรธหรือไม่พอใจ) แต่ถ้าได้รับความเย็นสบาย
ได้สิ่งของ ได้กินอาหารอร่อย ก็ปรุงแต่งว่าสิ่งนี้ดี ซึ่งชอบ
และตอบสนองโดยการอยากได้มันมากขึ้นเรื่อยๆ อย่างนี้เรียกว่า
โลภะกิเลส (กิเลสที่ทำให้เกิดความพอใจ) เมื่อใดเวกานาถูก
จิตปรุงแต่งไปแล้วนั้น จะเรียกว่า สังขาร

กิเลสทั้งปวงย่อมทำให้เกิดทุกข์ ไม่ได้สิ่งที่ชอบก็เป็น
ทุกข์ ได้สิ่งที่ไม่ชอบก็เป็นทุกข์

ดังนั้น วิปัสสนา คือ การสังเกตเวกานาที่เกิดขึ้นระหว่ง
นั้งสมาธิ อาจจะเป็นความเจ็บ ปวด เมื่อย ล้า ซา เหนื่อย เปื่อ
ร่งว่ ร้อน เย็น ซาบซ่าน ชู้ซ่า(บางคนเค้ามีความรู้สึกแบบนี้จริง
นะคะ) สบาย สนุก ไม่ว่าจะเป็ความรู้สึกอะไร ก็ใช้จิตมองดู
มันอย่างมีอบกขา วางเฉย ไม่ตอบโต้ ไม่ปรุงแต่งว่าชอบหรือ
ไม่ชอบ ให้ระลึกรู้อยู่เสมอว่า ความรู้สึกเหล่านั้น เป็นอนิจจัง

เราจึงไม่จำเป็นต้องตอบสนองมัน แต่เฝ้าดู ตั้งแต่มันเกิดขึ้น จนมันดับไปเอง

ผู้ใดสามารถฝึกจิตใจให้ว่างอุเบกขาได้ เมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจ หรือต้องเผชิญเวทนามาแบบใด คนผู้นั้นก็จะไม่เป็นอย่างอื่น รู้ว่าอย่างไรทุกอย่างก็เป็นอนิจจัง

ถ้าคุณมีจิตเป็นอุเบกขากับชีวิตที่ต้องอยู่กับโรคประจำตัว แบบนี้ได้ละ คงจะดีไม่น้อยเลยนะคะ

ข้อคิดเห็นจากหมอสัมศักดิ์

การรักษาโรคลมชักด้วยพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่น่าสนใจมาก ๆ ผมมีผู้ป่วยหลายคน ส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย พอมีปัญหาสุขภาพ การรักษาไม่ค่อยได้ผลก็จะได้รับการแนะนำจากผู้หลักผู้ใหญ่ในครอบครัว ให้ไปบวชเป็นพระ เณร ปรากกว่าสุขภาพแข็งแรงขึ้นครับ ไม่หายแต่ก็ดีขึ้น น่าแปลกมาก ๆ โดยเฉพาะลมชักนี้ก็มีอยู่หลายคน ส่วนใหญ่แล้วอาการดีขึ้นหมด

ตอนนี้ก็ยังมียังมีน้องผู้หญิงคนหนึ่งที่เป็นคนใจรักษาอยู่กับผม พอได้สวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ อาการดีขึ้นอย่างชัดเจน ไม่มีอาการอีกเลย แต่ถ้าขาดการทำกิจกรรมดังกล่าว ก็จะเริ่มมีอาการชักเกิดขึ้น เป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก ๆ

จากการศึกษาพระในประเทศสเปนพบว่า พระที่มีการทำสมาธิอย่างเคร่งครัดเป็นระยะเวลาอันนานจะมีการพัฒนาของสมองด้านความจำที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน รวมทั้งเมื่อมีการศึกษาทาง

รัฐสี่ ด้วยการตรวจหน้าทีของสมองด้วยแม่เหล็กไฟฟ้า ก็พบว่า
มีการพัฒนาของสมองส่วนความจำ สมองได้ดีเช่นเดียวกัน

และจากการศึกษาล่าสุดในประเทศไทยก็พบว่าการ
สวดมนตร์ นั้นสามารถช่วยในเรื่อง ช่วยในการป้องกันโรค
ความดันโลหิตสูง และเบาหวานก็ควบคุมได้ดีขึ้น น่าสนใจมาก
ผลของการนั่งสมาธิและสวดมนต์

ผมขออวยพรและหวังว่าน้องออยจะสามารถผ่านการศึกษา
อบรมกิจกรรมดังกล่าวได้ด้วยดี และได้ผลดีในการควบคุมอาการ
ชัก และการนำประโยชน์ที่ได้นั้นมาใช้ในการดำรงชีวิตอีกด้วย
โชคดีครับน้องออย

๒๒ กันยายน ๒๕๕๖

๑.๒๔

ช่วงแรกๆ ผมไม่อยากปฏิบัติเลย(สงสัยกิเลสยังเยอะอยู่
มังคะ) แต่พอเวลาผ่านไป ผมเริ่มชินกับการปฏิบัติธรรมทุก
วัน อยู่เรื่อยๆอย่างมีสติ จนเวลาล่วงเลยจนถึงวันสุดท้ายของการ
ปฏิบัติ

จากที่ทราบมา ที่นี้มีกฎของความเงียบ คือ ห้ามพูดคุย
กันเลยตลอดช่วงการปฏิบัติจนถึงวันสุดท้าย เพราะถ้าได้คุยกัน
ก็จะยิ่งฟุ้งซ่าน การไม่คุยกันทำให้เรามีสมาธิอยู่กับจิตตัวเอง
มากขึ้น แต่ก็ได้เห็นหน้าสมาชิกนักปฏิบัติธรรมจนคุ้นหน้ามาตั้งแต่
10 วัน ยังไม่เคยได้ยินเสียงกันเลย วันนี้จะได้รู้จักกันเสียที

ในวันนี้ หลังจาก 10:00 เป็นต้นไป กฎของความเงียบ
จะสิ้นสุดลง

ก่อนที่เราจะเริ่มคุยกันนั้น เราก็มาถึงขั้นตอนสุดท้าย
ของการปฏิบัติ นั่นคือการทำเมตตาทาวณา ซึ่งต้องทำหลังจาก
วิปัสสนา ใช้พลังของจิตใจที่เกิดจากการวิปัสสนา จัดความโลภ
ความโกรธ ความหลง และแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย
บนโลก

เสร็จพิธี พูดได้แล้ว คำแรกที่ผมได้ยินคือ “อูมมทานา
สาธุ” จากคุณยายที่อายุมากที่สุด และทุกคนต่างพูดคำนี้ให้
แก่กันและกัน

รู้สึกยังไม่ค่อยคุ้นชินกับการที่ศูนย์ปฏิบัติไม่เงียบเหมือน
ก่อนหน้านี้นี้ ทุกคนต่างคุยกันอย่างคุ้นเคย ราวกับว่าเคยเจอกันมา
ก่อน ทั้งที่จริงแล้วเราเพิ่งจะรู้จักกันครั้งแรก หนูได้ฟังเรื่องราว
ของหลายๆ คนที่มีประสบการณ์ (เนืองจากหนูอายุน้อยที่สุดใน
คอร์สนี้) ทั้งเรื่องการปฏิบัติธรรมในที่อื่นๆ การนำธรรมะไปใช้
ในชีวิต ทั้งการงาน ครอบครัว ต่างคนต่างมาจากคนละที่ ต่าง
อายุ ต่างอาชีพ ก็มีความรู้และประสบการณ์แตกต่างกันไป

สิ่งที่หนูประทับใจคือการได้รู้จักสังคมใหม่ สังคมที่มีแต่
คนดี มีศีล สมานจิ ปัญญา มีแต่ความรัก ความเมตตา

ช่วงบ่าย ต่างคนต่างช่วยกันทำความสะอาดสถานที่ที่
พวกเราอยู่กันมา 10 วัน ทั้งเก็บกวาดโรงอาหาร ขัดพื้น ขัด
ห้องน้ำ เช็ดกระจก เก็บของ ตอนนี้ทั่วบริเวณของศูนย์ปฏิบัติ
ธรรมมีแต่รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ เสียงคุยกัน ขณะทำงาน
ด้วยกัน

หนูรู้สึกว่า ใจเราไม่ได้รู้สึกสุขสงบอย่างนี้มานานแล้ว ที่
ผ่านมา เราได้รับความสุขที่มาจากสิ่งนอกกาย แต่วันนี้ หนูได้
สัมผัสถึงความสุขที่มาจากภายในใจของตัวเอง

ตอนเย็นทุกคนได้ของมีค่ากลับคืน หลังจากถูกยึดไป
สิบวัน แบบที่มีอธิษฐานขอ (หรืออธิษฐานขอ) ทุกเครื่อง ต่างคนต่าง
วางสารพัดทิ้งไว้ที่ปลักไฟโรงอาหาร เรือนพัก ระหว่างไปปฏิบัติ
ชั่วโมงอธิษฐานเย็น โดยไม่มีใครกลัวของหายเลย เพราะทุกคน
ที่นั่นตั้งใจมาปฏิบัติ ตั้งใจรักษาศีลอย่างเคร่งครัด

น่าเสียดายที่เราได้รู้จักกันเพียงวันเดียว ฟรุ้งนี้ทุกคนก็
ต้องแยกย้ายกันกลับแล้ว แต่อย่างไรก็ตาม การมาปฏิบัติธรรม
ครั้งนี้เป็นประสบการณ์ที่ดีมาก ถือเป็นของขวัญวันเกิดที่มีคุณค่า
มากที่สุดในชีวิตที่ฉันเคยได้มา (ฟรุ้งนี้วันเกิดฉันล่ะ) และฉัน
จะไม่มีวันลืมเลยล่ะ

สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้คือ ฉันเป็นลมรัก ฉันจับรถไม่ได้ ฉัน
เรียนช้ากว่าเพื่อน นี่คือความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ชอบ
เราก็ปฏิเสธมันไม่ได้ เพียงแค่มองมันตามความเป็นจริง
อย่างมีอุเบกขา แค่นี้ก็ไม่ทุกข์แล้วล่ะ

ข้อคิดเห็นจากหมอสถิต

น้องออยผู้เข้มแข็งก็สามารถผ่านการฝึกอบรมด้วยดี
อย่างที่ผมกล่าวไปแล้วว่าน้องออยนั้นมีความสามารถมากในทุกๆ
ด้าน การทำกิจกรรมนี้จึงสำเร็จด้วยดี สิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติ
นี้ต้องก่อให้เกิดประโยชน์มากมายต่อผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมนี้
น้องออยคงสามารถนำความรู้ ความอดทน ความมีสติ และสิ่ง
ต่างๆ ที่ได้จากกิจกรรมนี้มาพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการ
การใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การปรับตัว การดูแลตนเอง
ในที่สุด

เมื่อมีความเข้าใจชีวิตตนเองมากขึ้น สิ่งแรกที่ได้ ก็คือ
ความสุขอย่างที่ว่าน้องออยได้บอก การมีความสุขโดยไม่ว่าต้อง
สิ่งของอะไรเพิ่มเติม หรือสิ่งต่างๆ ที่มนุษย์เราทุกคนอยากได้

เพียงแค่สามารถมอง พิจารณาตนเองว่าความจริงแล้วเราต้องการ
อะไรกันแน่ แค่นี้ก็ทำให้เราเป็นสุข และเมื่อเรามีความสุข ความ
ทุกข์ก็ลดลงเป็นสัดส่วนที่ตรงกันข้าม สุขมาก ทุกข์น้อย แต่ถ้า
ทุกข์น้อยก็ทุกข์มาก เราจะไม่เลือกอะไรครับ

การที่น้องออยได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ มากขึ้น ก็เป็นการเพิ่ม
ความเข้มแข็งให้กับตนเอง เพิ่มภูมิปัญญาให้กับตนเอง ไม่ว่าจะ
จะมีสิ่งที่ไม่ต้องการ สิ่งที่ไม่น่าจะเกิดแล้วเกิดกับตัวเรา สิ่งที่ไม่
คาดคิดว่าจะเกิด หรือสิ่งเลวร้ายอย่างไรก็ตาม ก็จะกระทบหรือ
ทำร้ายน้องออยยากขึ้น

โชคดีมากๆ ครับที่น้องออยได้ผ่านการฝึกกิจกรรมนี้

หลังเสร็จสิ้นหลักสูตรปฏิบัติธรรม ผมก็ยังมีเวลาว่างก่อนขึ้น med ซึ่งเป็นบล็อกสุดท้ายของปี ๕ ที่ผมยังไม่ได้เรียน ผมและครอบครัวจึงเดินทางไปเที่ยวญี่ปุ่น พร้อมญาติฯ อีกส่วนหนึ่ง

น้องชายผมเป็นนักศึกษาทุนรัฐบาลญี่ปุ่น เรียนอยู่ที่โตเกียว ช่วงนี้น้องปีดเทอมพอดี จึงได้เดินทางไปเจอที่ฮอกไกโดและเที่ยวไปพร้อมกับเราด้วย ผมไม่ได้เจอน้องชายมาหลายเดือนแล้ว ยิ่งคงเป็นผู้ชายที่ผมรักมากที่สุด และคิดถึงที่สุดเสมอ ในเวลาที่ผมมีเรื่องทุกข์ใจ น้องเป็นคนที่รับฟังและเข้าใจผมตลอด

น้องพาผมและครอบครัวไปเที่ยวหลายที่ ส่วนใหญ่ไปชมธรรมชาติ ภูเขา ส่วนตกไม้ ช่วงเป็นเวลาที่แสนวิเศษ จนอยากจะหยุดเวลาไว้ตรงนั้น เมื่อนั่งดูรูปถ่ายตัวเอง ผมรู้สึกว่าจะไม่ได้เห็นรอยยิ้มที่มีความสุขขนาดนี้มานานแล้ว ไม่ว่าจะไปเที่ยวที่ไหนก็ตาม ทุกเรื่องร้ายๆ ที่ผ่านมามีมันไม่ทำให้ความทุกข์หลงเหลืออยู่ในใจผมอีกแล้ว เหลือไว้เพียงบทเรียนชีวิตที่จะสอนให้ผมแข็งแกร่งขึ้น

ผมโชคดีมากที่ได้มีครอบครัวที่อบอุ่น พ่อแม่ที่เลี้ยงดูมาอย่างดี น้องชายที่รักและผูกพัน ไม่ว่าจะห่างกันแค่ไหน ญาติฯ ทุกคน คอยดูแลกันและกันเสมอ

ทุกข์เกิดจากใจ สุขก็เกิดจากใจ ถ้าใจมีวิมของเราก็ทุกข์ ถ้าใจสงบเราก็สุข คุณค่าจากการปฏิบัติธรรมมันอยู่ตรงนี้นี่เอง หลังจากเอาความทุกข์ออกจากใจ ใจก็พร้อมจะเปิดรับความสุขอย่างเต็มที่ ทำให้ฉันรู้สึกสนุกกับการท่องเที่ยวครั้งนี้มาก พอจบทริปนี้ ฉันต้องกลับไปเรียน med แล้ว แต่ใจฉันก็พร้อมที่จะเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ ที่ได้เรียนรู้อะ

ข้อคิดเห็นจากชมอสมศักดิ์

การเติมพลังให้ชีวิตเป็นสิ่งที่สำคัญ เมื่อในช่วงที่ผ่านมานี้ของอสมได้ผ่านเหตุการณ์ต่างๆ มามากมาย เมื่อได้มีโอกาสพักผ่อน ฝอนคลายก็เป็นการเติมพลังให้กับแบตเตอรี่ที่ใช้ไฟมาอย่างหนัก การเติมพลังให้ชีวิตนั้นอาจเป็นการพักผ่อนเงียบ ๆ หรือเดินทางไปพักผ่อนในสถานที่ท่องเที่ยว ตรงนี้ก็แล้วแต่ความชอบ ความพร้อมของแต่ละคน แต่ความเห็นของผมไม่มีอะไรจะสู้เท่าถ้าได้ไปกับครอบครัว ไปกับคนที่เรารักและที่เขายินดีรักเรา การได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ก็เท่ากับเพิ่มความเข้าใจที่ดีต่อกัน เพิ่มสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

การเดินทางไปต่างประเทศของคนที่มีอาการชักนั้นต้องระมัดระวังมาก คือ การเดินทางที่เหนื่อย อดนอน เวลาที่ต่างเวลากัน หรือ jet lag ที่จะทำให้ชัก เพราะอาจทำให้การทำงานยาไม่ตรงเวลาหรือเป็นการกระตุ้นให้เกิดอาการชักได้ เพราะอดนอน นอนผิดเวลาไปจากเดิม ซึ่งเรื่องนี้ผมจะต้องบอกกับ

ทุกคนก็ต้องเดินทางไปต่างประเทศ โดยเฉพาะไปในประเทศ
ที่เวลาต่างกันมาก ๆ ต้องระวังเป็นพิเศษ

หวังว่าการขึ้นเรียนวิชาอายุรศาสตร์นั้น จะผ่านพ้นไป
ด้วยดี เพราะมีการเตรียมความพร้อมทั้งกำลังกายและกำลังใจ

โชคดีครับน้องออย

๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๖

18:30

เปลี่ยยนไผมดบ้างระชนอย

แม้ปีนี้ชีวิตอาจจะมีทั้งเรื่องดีและร้ายเข้ามาเยอะ แต่ก็มีสิ่งสวยงามอีกอย่างที่ผมเพิ่งได้มันกลับมาหลังจากห่างมันไปนานเช่นกัน

ความรู้สึกที่เข้ามาตั้งแต่ได้ก็ แทบจะไม่มีที่แน่นอน ไชนเลขที่ผมไม่เคยเห็น ทั้งแต่่ง่ายๆ อย่างแอสโตรจิต เซียร์ ลีตเตอร์ ลีลาศ ปีโอปอ ฮิปฮอป แจ๊ส สตรีท เรกเก้ นางเครื่องนมอล่า

แต่สิ่งที่ผมชอบที่สุด คือ บัลเลต์ ผมชอบท่าทางท่าที่ดูอ่อนช้อยแต่สง่างาม การเคลื่อนไหวพลิ้วสวย ดูบางเบาเหมือนจะบินได้ ชุดกระโปรงบานๆ งามๆ ตกแต่งลวดลายปักสวยงาม มันน่าหลงใหลสำหรับผมเสียจริงๆ

ผมมีโอกาสได้มาเรียนบัลเลต์อีกครั้ง ที่จริงก็เริ่มเรียนเต้นตั้งแต่ตอนเรียนบลิ๊อค major และพยายามเรียนมาเรื่อยๆ เพียงอาทิตย์ละชั่วโมงครึ่ง ที่ผมได้ ออกกำลังกายและคลายเครียด ช่วงไหนที่ไม่ว่าง นรีออยู่เวร ผมก็สามารถลาเรียนได้ เพราะผมลงเรียนแบบเต็มวอยู่แล้ว แม้ตอนนั้นผมอยู่ med ผมก็ยังต้องแบ่งเวลาส่วนหนึ่ง โดยเล่นนรีอทำอย่างอื่นที่ไร้สาระใ้ใจน้อยลง เพื่อให้ผมได้อยู่กับสิ่งที่รักบ้างคะ

และสิ่งที่ฉันเพิ่งค้นพบไม่นานมานี้ คือ บิลเล็ทช่วยลด
ผลข้างเคียงบางอย่างของยากันชักได้ทีละยี่สิบ

ช่วงที่ฉันเริ่มทานยาแรกๆ แทบจะเดินทรงๆ ไม่ได้เลย
เคยโดนทักว่าเมาเหล้ามาหรือเปล่า!! เพราะขามีผลทำให้สูญเสีย
การทรงตัว และที่ฉันไม่ชอบเลย คือ ทำให้ความว่องไวในการ
คิดลดลง สมมติสั้นๆ แม้ตอนนั้นผลข้างเคียงก็น้อยลง แต่ก็ยังมีเดินเซ
บ้างบางครั้ง และมีปัญหาเรื่องสมาธิและความจำ ทำให้ฉันเรียนรู้
อะไรได้ช้า

การเรียนรู้บิลเล็ททำให้ฉันได้ฝึกการทรงตัว เพราะต้อง
ยืนบนปลายเท้า ต้องขมุกขมูย และได้ฝึกสมาธิ เพราะต้องมีสติ
อยู่กับทุกส่วนของร่างกายเวลาเคลื่อนไหว เพื่อให้ทำออกมา
สวยงามและแข็งแรง แรกๆฉันก็ทำไม่ค่อยได้ พอได้ฝึกสักระยะ
ก็เริ่มทำได้ดีขึ้น ทำสวดยิ่งขึ้น มีสมาธิมากขึ้น และสนุกกับมัน

คงจะดีไม่น้อยถ้าได้ใช้การเคลื่อนไหวประกอบเสียงเพลง
มาช่วยในการรักษาคนไข้ ฉันเคยอ่านเจอในหนังสือเล่มหนึ่งว่า
มีงานวิจัยเกี่ยวกับการเต้นบำบัดในผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน โดยให้
ผู้ป่วยจับคู่เต้นลีลาศแบบง่ายๆ ปรากฏว่าผู้ป่วยเคลื่อนไหวได้ดี
ขึ้นมาก นอกจากนั้นยังสนุกกับการบำบัด และได้เข้าสังคมกับ
คนที่เข้้นโรคเดียวกันอีกด้วย

ฉันรู้ตัวแล้วว่าตัวเองชอบอะไร ฉันตั้งใจจะเรียนต่อ
เฉพาะทางด้านที่สามารถนำการเต้นมาประยุกต์ใช้ในการรักษา
คนไข้ได้ ฉันว่าจะเรียนต่อเวชศาสตร์ฟื้นฟู ซึ่งเป็นภาควิชาที่

ฉันประทับใจใจตั้งแต่ได้เรียนรู้บทอนจี 4 และฉันจะหาโอกาสไป
เรียนต่อด้าน dance and movement therapy (การรักษ
โรคด้วยวิธีการเต้นและเคลื่อนไหว) คิดแล้วอยากรีบเรียนให้จบ
และไปเรียนต่อในด้านที่รู้สึกว่ามี "ใจ" สำหรับเราแล้วค่ะ

การได้ทำอะไรที่ทำให้เราได้พัฒนาตัวเอง พัฒนา
คนอื่น และยังเป็นสิ่งที่เรารักแล้ว มันมีความสุขที่สุดเลยค่ะ

ข้อคิดเห็นจากชมรมสัปดาห์

ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การเล่นเกม ฟันดาบ รวบรวม
ทั้งการเต้นก็สามารถทำให้ผู้ป่วยทุกคนดีขึ้น ถ้าเลือกให้เข้ากับ
โรคที่ผู้ป่วยแต่ละราย

กรณีนี้ของออยที่มีอาการชักมีปัญหาผลแทรกซ้อนจากยา
กันชัก ต้องเลือกเล่นเกมที่ไม่มีอันตรายถ้าเกิดอาการชักขณะ
เล่นเกม และต้องเป็นเกมที่ไม่น่าเบื่อ ไม่มีการแข่งขัน ไม่มี
การปะทะ และถ้าได้มีการฝึกให้มีการทรงตัวได้ดีขึ้นด้วย ก็
ยิ่งทำให้ผู้ป่วยประโยชน์อย่างมาก

การฝึกเต้นบัลเล่ต์ของน้องออยนั้นเหมาะอย่างยิ่ง เพราะ
มีทั้งการฝึกการทรงตัว สมานและความอ่อนโยน ไม่รีบร้อน
ทั้งหมดยังเป็นการทำให้น้องออยได้รับสิ่งที่เป็ประโยชน์จาก
การเต้นบัลเล่ต์แบบเต็มๆ

ก็เกมที่ไม่น่าเบื่อแนะนำให้เล่นหรือท่องระมัดระวังอย่างมาก
ได้แก่ เกมที่มีการปะทะ ผาดโผน เล่นบนที่สูงหรือในน้ำ เพราะ

ถ้ามีอาการชักเกิดขึ้นขณะเล่นกีฬา ก็อาจเกิดอันตรายจากการเกิด
อุบัติเหตุขณะชักได้

การออกกำลังกายยังทำให้กระดูกแข็งแรง ป้องกันการเกิด
กระดูกบาง กระดูกพรุนได้อีกด้วย เพราะหากันชักบางชนิดถ้า
ทานเป็นระยะเวลานานก็ส่งผลเสียต่อมวลกระดูกได้ด้วย

ดังนั้นการเล่นกีฬาจึงเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์อย่างยิ่งใน
ผู้ป่วยลมชัก เพียงแต่ต้องเลือกเล่นให้เหมาะสม

30 ตุลาคม 2556

18:07

เรื่องเล่าต่างๆ ที่ห้องตรวจจิตเวชค่ะ

คุณหมอม: ชื่อนางจนิศาริเปลา

คนไข้: เอ็ม... หนูยังไม่แต่งงานค่ะอาจารย์

คุณหมอม: อ้าว เป็นนางไม่ได้เหรอ จันเป็นนายแทนละ
กัน (พร้อมกับเขียน “นาย” ทับคำว่า น.ส. บนบัตรนัด)

คนไข้: อาจารย์คะ.. หนูไม่ใช่ผู้ชายยย!!

คุณหมอม: จันเปลี่ยนก็ได้ (ขีดฆ่า นาย แล้วเขียน ต.ญ.
แทน) อย่างนี้ดีมีชัย

คนไข้: หนูอย่างนี้แก็เกินจะเรียกว่าเด็กหญิงแล้วค่ะ

คุณหมอม: เออ นั่นสิ เด็กมันเล็กไป จันเอาใบหญิงดีกว่า
(ขีดฆ่า ต.ญ. แล้วเขียน ม.ร.ว.) แบบนี้สิ ดูยังใ้หญิงดี

คนไข้: อ้าจ้ารรรรรรร!!!

คุณหมอม: ยังไม่พออีกหรือ จันวาดรูปดีกว่า ปกติบัตร
นัดต้องมีรูปหน้าเราอยู่ใช่ไหม (วาดรูปหน้าหนูออกลงไปตรงมุม
ซ้ายของบัตรนัด)

คนไข้: (หมดคำบรรยาย ถ้าบัตรนัดใจนี้ไปใช้ต่อ คน
เห็นเค้าต้องว่าคนไข้บ้าเลยเอาไปเขียนเล่นแน่ๆ เลยได้แต่นั่งงำ)

คุณหมอม: เอ้อ แสดงว่าสุขภาพจิตดีขึ้นแล้ว.. (เห็นใจสั่งยา
ให้ แล้วฉีกบัตรนัดทิ้ง) ส่วนบัตรนัดไปขอใบใหม่ละกัน เถว

ขนุนเอาไปเล่าให้คนอื่นฟังว่าอาจารย์เขียนล่ะ เสียชื่อหมด

คนใจ: ขอบคุณค่ะ (แหม.. ว่าจะเอา ม.ร.ว. กับรูปคนสวย
ไปอวดเพื่อนระชนน้อย)

ข้อคิดเห็นจากหมอสัมศักดิ์

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างหมอกับผู้ป่วยเป็นเรื่อง
ที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้ผู้ป่วยมีความไว้วางใจต่อหมอผู้
ให้การรักษา เมื่อมีความไว้วางใจระหว่างกัน ก็จะทำให้มีความ
สม่ำเสมอในการรักษามากขึ้น การประเมินผลการรักษาที่ดีขึ้น
โดยเฉพาะโรคลมชักและปัญหาทางจิตเวช ถ้าผู้ป่วยไม่ไว้วางใจ
หมอ ก็จะบอกแต่ความไม่จริง เพื่อให้หมอฟังพอใจ เช่น ไม่
ทานยาที่บอกว่าทานยา จะได้ไม่ถูกหมอว่า ชักก็บอกไม่ชัก
เพราะไม่อยากเพิ่มยากันชักหรือถูกเจาะเลือด เมื่อทำแบบนี้ก็
ส่งผลเสียต่อการรักษาอย่างมาก

นอกจากนี้การสร้างบรรยากาศที่ดีให้ผู้ป่วยไม่เครียด
มีเรื่องคุย อากาศมาพบหมอก็เป็นสิ่งสำคัญ ส่งผลให้การรักษา
ได้ผลดียิ่งขึ้น ยิ่งเป็นการพบหมอจิตเวช ก็ยิ่งต้องมีการสร้าง
บรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีอารมณ์ขัน จะได้ทำให้ความสัมพันธ์
ระหว่างกันเริ่มขึ้นอย่างง่าย และเต็มไปด้วยดี

โรคดีของน้องออยที่ได้รับการรักษากับหมอที่มีจิตวิทยา
เป็นเลิศ ผลการรักษาก็ยอดเยี่ยม

โรคดีครบน้องออย

16 ธันวาคม ๒๕๕๖

๒1:๕๕

วันนี้ได้เห็นรุ่นพี่ Med 35 ได้รับปริญญากันแล้ว ช่วง
เป็นภาพที่น่ายินดี ทั้งพ่อแม่ และอาจารย์ คงจะปลาบปลื้มกัน
น่าดู

รูปใบปริญญาบนเปสบู๊คของแต่ละคน ดูแล้วน่าภาค
ภูมิใจจริง ๆ ทุกคนต่างยิ้มแย้ม ญาติ ๆ รุ่นพี่ รุ่นน้อง อาจารย์
ก็มาร่วมแสดงความยินดีด้วย

หนูคิดถึงภาพตัวเองเรียนจบเป็นหมอลแล้ว คงดีไม่น้อย
เลขถ้าหนูได้มีวันนี้บ้าง... วันที่หนูรับปริญญา

ปีนี้ รุ่นพี่เอนของหนูก็คงจะรับปริญญาเหมือนกัน แต่
หนูยังเรียนไม่จบ ยังไงก็ช้ากว่าเพื่อนอย่างน้อยปีนึงแล้ว คิดแล้ว
ก็อยากจะจบพร้อมเพื่อนเหมือนกัน อยากถ่ายรูปพร้อมเพื่อนที่
เรียนพร้อมกันมา 6 ปี แต่หนูคงจบพร้อมเพื่อนไม่ได้แล้ว

แต่หนูไม่ได้เสียเวลาเวลานึงปีทีหนูช้าไปกว่าเพื่อนเลย
หนึ่งปีที่ทำให้หนูได้ได้ประสบการณ์มากขึ้น เรียนรู้ที่จะต่อสู้
กับอุปสรรค ได้ปฏิบัติธรรม ได้รู้จักรุ่นน้อง ได้ไปเที่ยว ได้
ฝึกฝนอะไรหลาย ๆ อย่าง ที่เพื่อน ๆ ไม่มีโอกาสได้ทำ

ไม่ว่าหนูจะได้รับปริญญาปีไหน พร้อมกับน้องรุ่นไหน
ก็ตาม หนูต้องมีวันนี้ให้ได้ หนูสัญญาค่ะ

ข้อคิดเห็นจากหมอสัมผัสศักดิ์

เวลาที่ผ่านไปในแต่ละปี ช่วงรวดเร็วและมีเรื่องราวต่างๆ ผ่านเข้ามามากมาย ผมเองได้มีโอกาสรักษานักศึกษาแพทย์ที่เป็นโรคลมชักมาหลายคน ผมเฝ้ารอว่าน้องๆ เหล่านี้จะจบการศึกษาเป็นแพทย์ที่ดี แพทย์ที่เข้าใจผู้ป่วย แพทย์ที่เคยผ่านประสบการณ์ตรงต่อการเจ็บป่วย

แต่ละคนที่ผ่านมาก็ประสบความสำเร็จแตกต่างกันออกไป ผมขี้มอย่างมีความสุขทุกครั้งที่ได้เห็นน้องๆ ได้จบการศึกษา เห็นรอยยิ้มอย่างมีความสุขของพ่อ แม่ ครอบครัวและยังเห็นรอยยิ้มของผู้ป่วย ญาติผู้ป่วยที่มารักษาในโรงพยาบาลในวันที่มีการถ่ายรูปรับปริญญา

ผมมีความเชื่อมั่นอย่างเต็มเปี่ยมว่าอีกไม่นานผมจะได้ถ่ายรูปร่วมกับน้องออยและครอบครัวอย่างแน่นอน การจบช้ากว่าปกติไม่ใช่สิ่งผิดอย่างไร ทุกอย่างที่ผ่านมาในชีวิตนั้น เราควรคิดว่าเราได้ประโยชน์ทั้งสิ้น ความสำเร็จที่เกิดขึ้นนั้น ก็ต้องผ่านการผิดพลาดมาก่อนเสมอ การผิดพลาดทำให้เราเกิดการเรียนรู้ นำประสบการณ์ที่ได้มาแก้ไข วางแผนไม่ให้เกิดความผิดพลาดซ้ำสอง ยิ่งการเขียนหมอ ประสบการณ์นั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก เรียนมาก รู้มาก เรียนนานก็ยิ่งได้ประสบการณ์มาก ไม่เคยมีคนใ้งถามหมอหรือครอบครัวว่าหมอเขียนที่เจ็บ ความรู้ที่เราได้ ความเข้าใจของหมอที่มีและการแสดงออกที่ดีต่อคนไข้ ความใส่ใจ ความเอื้ออาทรต่อผู้ป่วย เป็นสิ่งที่สำคัญกว่าคำว่าเรียนเก่ง ผมเชื่ออย่างจ้่นครึ้นออย

โศคดีแล้วพบกันครึ้นออย

16 ธันวาคม ๒๕๕๖

๒๒:๒๒

อาจารย์คะ หนูสอบผ่าน med ปี ๕ แล้วนะคะ ซึ่งหนูก็
ไม่คิดว่าจะผ่าน เป็นบลิ๊อก major บลิ๊อกแรกคะที่หนูสามารถ
สอบผ่านภายในครั้งเดียว โดยไม่ต้องมาเรียนใหม่หรือสอบแก้
ความสำเร็จของหนูก้าวขึ้นไปอีกขั้น ซึ่งก็เป็นเรื่องน่ายินดี
แต่ทำไม? หนูรู้สึกเบื่อชีวิตตัวเองอีกแล้ว..

ช่วงนี้หนูถูกรอปเรียนเพื่อเตรียมสอบแก้เด็ก และ
ทบทวนความรู้เพื่อสอบ NL๒ (การสอบประเมินความรู้ทั่วประเทศ
ระดับ ๒) เพราะความรู้เดิมก็จำไม่ค่อยได้ ช่วงที่ทำงานแก้ซิม
เสร้านี้ทำให้มีปัญหามากในการเรียนรู้และความจำมากขึ้น หนูต้อง
เก็บทุกความรู้หลายๆ อย่าง เลขตัวสีนใจตลอดปใน ช่วงนี้ เรียน
ซ้ำวนเวียนไม่เบื่อไร แต่หนูไม่ต้องการจบไปเป็นหมอที่ความรู้
ไม่แน่น รักษาคนไข้ได้ไม่ดี

หนูจัดตารางในแต่ละวันเพื่ออ่านหนังสือ แต่หนูยังทำ
ตามเป้าหมายไม่ได้สักวันเลย หนูตื่นสายทุกวัน พอตื่นแล้วก็
ไม่อยากทำอะไร นอนกลิ้งไปมา เวลาทบทวนทั้งวันหมดไปกับ
การนอนคิดนั่นคิดนี่เรื่อยไป แม้ว่าหนูจะได้ไปออกกำลังกายบ้าง
แต่ก็เหมือนทำไปเรื่อยๆ ไร้จุดหมาย

ยิ่งเป็นแบบนี้ หนูยิ่งรู้สึกว่าตัวเองแย่ ไร้ค่า วันๆไม่ได้ทำ
อะไรให้ตัวเองดีขึ้นเลย จิตใจอ่อนเฉื่อยฉวนไม่อยากทำอะไร ทั้งๆ

ที่ฉันอยากในตัวเองดีจัง ไม่ชอบเลย ทำไมฉันถึงเป็นแบบนี้นะ

อาการซึมเศร้ามันกลับมางั้นหรือ?

คงไม่ใช่เรื่องดีแน่ๆ ถ้ามันกลับมา แต่ก็ยังเป็นเรื่องดีที่ฉันรู้ตัวทันจิตใจตัวเอง ฉันต้องเปลี่ยนแปลงอะไรสักอย่างแล้วละ

ฉันไปพบอาจารย์สุชาติตามนัด จากครั้งที่แล้วที่ได้คุยกันเรื่องการมีวินัยในตัวเอง ฉันอยากมีวินัย ฉันจัดการตารางชีวิตประจำวันแล้ว แต่ฉันยังทำไม่ได้เลยสักวัน ยิ่งรู้สึกว่ามันแย่มากๆ

อาจารย์แนะนำให้ฉันเปลี่ยนแปลงแผนใหม่ อย่างแรกคือ ต้องมีวินัยในการตื่นนอน เข้านอน การกินยา ในตรงเวลาก่อน และไม่ต้องกำหนดตารางในละเอียดมาก เริ่มแรกก็วางแผนว่า ช่วงเช้าจะอ่านหนังสือ 1 ชั่วโมง ตอนบ่าย 1 ชั่วโมง ยังไม่ต้องกำหนดเวลาเป๊ะๆ ก็ได้ ทำได้เท่านี้ก่อนก็พอ ที่สำคัญคือ คิดไว้เสมอว่าจะทำแต่สิ่งที่จะส่งเสริมให้ตัวเองดีขึ้น สิ่งไหนที่ทำให้ตัวเองแย่ลงก็อย่าทำ

ฉันจะเริ่มใหม่ละ ที่ผ่านมาแล้ว ฉันจะไม่คิดถึงมันอีก ฉันจะตั้งใจให้มากที่สุดละ

ข้อคิดเห็นจากหมอสมาชิกดี

สิ่งที่ไม่อยากให้เกิดก็มักจะมีเกิดครบในชีวิตรคนเรา เหมือนที่โบราณบอกว่าเกลียดสิ่งไหนก็จะได้สิ่งนั้น น้องออย

ไม่อยากจะให้เกิดภาวะซึมเศร้า แต่มันก็ชอบกลับมาหา ดังนั้นเรา
ต้องไม่กลัวมันครับ ซึมเศร้าจะทำอะไรเราได้อ ถ้าเรารู้ตัวเองอยู่
เสมอว่าตอนนี้เรากำลังทำอะไร เรามีพลังที่จะเอาชนะมันได้แน่นอน
ขอให้เราตั้งใจสู้กับมัน อย่างอมแพ้ย อย่างไม่ยอม อย่างไม่กลัว ผม
มีความเชื่ออย่างหนึ่งและบอกกับน้องออยรวมทั้งเพื่อนๆ น้องๆ
และทีมงานที่ทำงานกับผมเสมอว่า ไม่มีอะไรหรอกที่เราทำ
ไม่ได้ ถ้าเราจะทำ แต่สิ่งแรกคือ เราต้องไม่กลัว เราต้องลงมือทำ
ดังนั้นผมถึงบอกกับน้องออยว่าเราต้องสู้ เราต้องลงมือ
ทำทันที อย่างกังวล อย่างเครียดกับมัน ลงมือทำด้วยความ
มั่นใจ และสนุกกับงานที่เราทำทุกงาน ความสำเร็จต้องเกิดขึ้น
จำไว้ให้น้องออย

1 มกราคม 2557

14:30

วันจันทร์ปีใหม่ปีนี้ปีใหม่นี้ก็แสนเรียบง่ายสงบสำหรับฉัน จะว่าไปก็ดีเหมือนกัน ปกติปีใหม่นี้มีแต่เรื่องวุ่นวาย มีงานเลี้ยง มีอาหารมากมาย กับรายจ่ายที่เพิ่มขึ้น ปีนี้ไม่ได้มีอะไรพิเศษ ไม่ได้ countdown ไม่มีคาราโอเกะ เจ้านอนตามเวลาปกติ

ฉันใช้ชีวิตช่วงวันหยุดยาวที่บ้านอากงอากุ๋น ที่สุราษฎร์ธานี อ่านหนังสือ ซ้อมบัลเล่ต์ นั่งดูอากงเจียนหนังสือจีน ไปกินไอศกรีมกะทิหน้าไข่ ร้านที่แม่เคยเป็นลูกค้าประจำสมัยเด็กๆ ที่ปัจจุบันก็ยังอร่อยไม่เคยเปลี่ยนแปลง แม้ว่ากาลเวลาจะผ่านไปนานแล้วก็ตาม

ฉันก็เหมือนกันค่ะ ยังเป็นฉันออยคนเดิม เป็นนักศึกษาแพทย์เหมือนเดิม ยังอยู่กับโรคลมชักเหมือนเดิม กินยาเหมือนเดิม สมองซำๆเหมือนเดิม ง่วงบ่อยๆเหมือนเดิม และลืมนง่ายเหมือนเดิม

แต่สิ่งที่เปลี่ยนไปตามเวลา คือความเข้าใจชีวิต ความเป็นผู้ใหญ่ ความเป็นเหตุผล ที่มีมากขึ้นตามอายุ อย่างน้อยฉันก็มีความสุขกับชีวิตมากขึ้น ปรารถนาเข้ากับโรคลมชักได้มากขึ้น และฉันเชื่อว่าทุกอย่างจะค่อยๆดีขึ้น ตราบใดที่เรายังมีความหวัง

ปีใหม่นี้ ไม่ว่าจะมีความสุขหรืออะไรเข้ามาในชีวิต มันคงจะดีไปหมด เรื่องดีๆ ก็ทำให้เรามีความสุข เรื่องไม่ดี ก็ดีที่

ทำให้เรามีความอดทน รู้จักจัดการกับปัญหาต่างๆ และสอนใจให้
เราเข้าใจว่าทุกอย่างเป็นอนิจจัง

ข้อคิดเห็นจากนมอสัมผัส

ปีนี้ผมเป็นการบอกเราว่า เรามีประสบการณ์มากจึ้นอีก
หนึ่งปี สิ่งที่ได้ผ่านเข้ามาในชีวิตเรามากจึ้น เรามีโอกาสได้ทำ
อะไรเพิ่มจึ้นในปีใหม่ เราได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ จาก
หนึ่งปีที่ผ่านมาไป

ปีใหม่นี้เราจะทำอะไรในชีวิตเราดึ้น มีความสุขมากจึ้น
น้อยออยก็โตจึ้นเป็นผู้ใหญ่มากจึ้น ได้เรียนรู้สิ่งต่างๆที่ผ่านเข้ามาใน
ช่วงปีก่อนมากมาย มีทั้งเรื่องเศร้า เรื่องสนุก เรื่องที่อยากให้
เกิดเป็นประจำ หรือเรื่องที่ไม่อยากให้เกิดจึ้นเลย

สิ่งต่างๆเหล่านี้บางอย่างเรากำหนดได้ แต่บางอย่างเราก็
ต้องอยู่และผ่านมันไปให้ได้ เราต้องเรียนรู้กับเหตุการณ์ที่เกิด
จึ้นให้มากที่สุด สิ่งที่น่าออยได้เรียนรู้มาตลอดหลายปี ตั้งแต่
ที่เริ่มรักษาอาการชักนั้น เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก ทั้งแก่ตัว
น้อยออยและผมด้วย ผมได้เรียนรู้ความคิด ความต้องการของ
ผู้ป่วย ของผู้ปกครองและอีกหลายอย่างที่ไม่สามารถหาอ่านได้
จากหนังสือเรียน

ผมต้องขอขอบคุณโรคลมชัก ขอขอบคุณทุกปัญหาของผู้ป่วย
ที่ผมได้มีโอกาสได้เรียนรู้ ขอขอบคุณผู้ช่วยจำนวนมากที่ไว้วางใจให้
ผมรักษา

ช่วงวันปีใหม่ผมมักมีความสุขเสมอ เพราะจะเห็นรอยยิ้ม
จากทุกคน โดยเฉพาะผู้ช่วย ญาติที่มีความสุขในวันปีใหม่ ผม
อยากให้อุทิศ คนจำภาพแห่งความสุขในวันปีใหม่ไว้ให้ดี เพื่อ
นำไปเป็นพลังในการใช้ชีวิตในวันที่เรามีความสุขลดลง เพื่อ
ให้เราได้มีพลังเพิ่มมากขึ้น

โชคดีปีใหม่ครับ

19 มีนาคม 2557

11:45

ขณะนี้ หนูกำลังนั่งรถบัส จากโตเกียวไปเมืองคาวา
กุชิโกะ

หนูมาอยู่ที่ญี่ปุ่นอีกรอบแล้วค่ะ คราวนี้มาเยี่ยมมาโน่ชาย
อีกตามเคย เลขถือโอกาสมาเที่ยวพักผ่อน หลังจากสอบแก้ และ
สอบ NL2 เสร็จ

เมื่อวันก่อนเพิ่งประกาศผลสอบไปค่ะ หนูสอบผ่านทั้ง
สองอย่างแล้วนะคะ สิ่งที่หนูได้พยายามทำมาตลอด มันทักทำให้
หนูประสบความสำเร็จมากขึ้นเรื่อย ๆ และที่น่ายินดีอีกอย่างคือ
อาการชักของหนูน้อยลง ตอนสอบแก้ อาจารย์ที่นั่งคุมสอบ
บอกว่าหนูไม่มีอาการชักให้เห็นเลย และตั้งแต่มาเที่ยวญี่ปุ่นได้
หกวัน ทั้งเพื่อนและน้องที่มาเที่ยวด้วยกันก็ไม่เคยชักว่าหนู
แหม่อลอย หนูทำอะไรโดยไม่รู้สึกรับเลย

ในวันที่ชีวิตเจอแต่ความสุขเราก็ต้องคิดไว้เสมอ ว่าวัน
หนึ่งจะมีความทุกข์เข้ามาในชีวิตได้ เราต้องเตรียมตัวรับมือ
กับทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะเจอเรื่องดีหรือร้าย เรื่องเหล่านั้นคือ
สิ่งที่ไม่มีวันยั่งยืน เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

หลังจากกลับเมืองไทย อีกไม่นานก็เปิดเทอมแล้ว หนู
กำลังจะเป็น extern ในที่สุดก็มาถึงการเรียนแพทย์ปีสุดท้าย
แล้ว หนูคงจะต้องเป็นผู้ใหญ่ให้มากขึ้นอีกจึ้น ที่ผ่านมาก็ดีจึ้นใน

ระดับหนึ่ง คืออนุญาตยอมรับในสิ่งที่เข็็น รู้เท่าทันความรู้สึกตัวเอง และเข้าใจในสิ่งที่เกิดมากขึ้น ปล่อยให้วางมันได้ และแก้ปัญหาได้ ดีขึ้น ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตและอุปสรรคทั้งหลาย มันคือสิ่งที่ เกิดขึ้นเพื่อทดสอบกำลังกายและกำลังใจของเรา เมื่อผ่านมันไปได้ เราก็จะเข้มแข็งขึ้น

จะว่าไปที่จริงหนักก็กลัวอยู่ค่ะ เพราะการเป็น extern ต้องทำงานหนักและอดนอน อาจจะทำให้ช้ำได้ แต่นั่นคือเรื่องของอนาคต ตอนนี้มันยังไม่เกิด จะคิดมากไปทำไมกัน หนูคิดว่าเมื่อถึงตอนนั้นแล้ว หนูคงจะหาทางแก้ปัญหาได้ และหนูเชื่อว่ายังมีอีกหลายคนพร้อมจะช่วยเหลือหนูจนผ่านพ้นทุกอย่างไปได้

ยิ่งยากยิ่งทำท่ายิ่งผ่านมันได้ยิ่งเก่ง ไม่ว่ามันจะลำบากแค่ไหน หนูก็พร้อมจะสู้ เพื่อให้เห็นมันได้เป็นหมอนที่ตีค่ะ

ข้อคิดเห็นจากหมอนสลักดี

น้องออยเป็น extern แล้ว ผมจำได้วันที่น้องออยได้ใส่ชุด extern วันแรก เป็นวันที่น้องออยและครอบครัวมีความสุข ผมเองก็มีความสุขครบที่ได้เห็นนักศึกษาแพทย์ที่เราได้ดูแล มาแบบนักศึกษาแพทย์ และแบบผู้ช่วยคนหนึ่ง ถึงแม้บางครั้งจะดีอ จะไม่เชื่อฟังหมอนบ้าง แต่มันก็เป็นเรื่องปกติ

การที่น้องออยเตรียมพร้อมในการเป็น extern หรือ นักศึกษาแพทย์ชั้นปีสุดท้ายนั้น เป็นเรื่องที่ต้องรอลุ้น และให้กำลังใจอย่างมากครับ เพราะการเป็น extern นั้นต้องทำงาน

หนักมาก ๆ ๆ บางครั้งอาจต้องทำงานต่อเนื่อง 36 ชั่วโมงครับ
โดยไม่ต้องนอนเลย ผมก็ยังเชื่อว่าน้องออยจะต้องผ่านเหตุการณ์
แบบนี้ได้แน่นอน

ผมเคยบอกน้องออยว่า “ออยขงต้องสู้ ถ้าจะรักก็ให้มา
รักต่อหน้าอาจารย์ที่ขอผู้ป่วยเลย” เรียกว่าสู้กันไปถึงที่สุด ถ้า
เราจะแพ้ก็ให้มันสู้ไป แต่ผมก็แอบหวังลึก ๆ ในใจว่า น้องออย
คงไม่มารักที่ขอผู้ป่วยหรอกครับ เพราะตอนนี้น้องออยดีขึ้น
มาก ๆ โดยเฉพาะความคิด การยอมรับต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้
หรือพูดง่าย ๆ ว่าเข้มแข็งทั้งกายและใจ เมื่อเราพร้อม ทุกอย่างก็
ต้องผ่านไปไปด้วยดีครับ

โชคดีครับ extern น้องออย

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา โทร. 043-328589-91