

#### บทที่ 4

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาการใช้โปรแกรมการใช้การผ่อนคลายและดนตรีบำบัด ต่อการลดความเครียดในผู้ป่วยโรคจิตเภท ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อผลของการใช้การผ่อนคลายและดนตรีบำบัดในการลดความเครียดในผู้ป่วยโรคจิตเภท สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการใช้การผ่อนคลายและดนตรีบำบัด กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน ซึ่งสามารถนำเสนอผลการศึกษาในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย แบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 3 คะแนนความเครียดของผู้ป่วยหลังเข้ารับโปรแกรม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยที่ได้รับการใช้โปรแกรมการผ่อนคลาย และดนตรีบำบัด จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน) (N = 20)	ร้อยละ
อายุ		
15-25 ปี	3	15
26-35 ปี	6	30
36-45 ปี	8	40
46-59 ปี	3	15
สถานภาพสมรส		
โสด	10	50
คู่	4	20
หม้าย	3	15
หย่า/ร้าง	3	15
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าประถมศึกษา	5	25
ประถมศึกษา	5	25
มัธยมศึกษา	4	20
อนุปริญญา	4	20
ปริญญาตรี	2	10

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษาทั้งหมด 20 คน เป็น ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 36-45 ปี ร้อยละ 40 รองลงมา มีอายุระหว่าง 26-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 30 มีสถานภาพสมรสส่วนใหญ่เป็นโสด ร้อยละ 50 และมีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษาเท่ากับระดับการศึกษาต่ำกว่าประถมศึกษา ร้อยละ 25 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยที่ได้รับการใช้โปรแกรมการให้การ  
ผ่อนคลายและดนตรีบำบัด จำแนกตามอาชีพและประเภทดนตรีที่ชอบ

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน) (N = 20)	ร้อยละ
อาชีพ		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	2	10
รับจ้าง	13	65
ค้าขาย	5	25
เกษตรกรรวม	0	0
รับราชการ	0	0
ประเภทดนตรีที่ชอบ		
สตริง	4	20
ลูกทุ่ง	13	65
ไทยสากล	3	15

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 65 รองลงมามีอาชีพค้าขาย ร้อยละ 25 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ชอบฟังดนตรีประเภทลูกทุ่ง ร้อยละ 65 รองลงมาคือเพลงสตริง ร้อยละ 20

ส่วนที่ 2	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
ตอนที่ 1	คะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง
ตารางที่ 3	คะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

คนที่	คะแนน	ระดับความเครียด
1	22	น้อย
2	23	น้อย
3	21	น้อย
4	27	ปานกลาง
5	29	ปานกลาง
6	21	น้อย
7	22	น้อย
8	23	น้อย
9	22	น้อย
10	22	น้อย
11	22	น้อย
12	27	ปานกลาง
13	21	น้อย
14	22	น้อย
15	23	น้อย
16	27	ปานกลาง
17	21	น้อย
18	23	น้อย
19	22	น้อย
20	20	น้อย
เฉลี่ย	23	น้อย

จากตารางที่ 3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนความเครียดของผู้ป่วยจิตเภทที่เข้ารับโปรแกรมการใช้การผ่อนคลายและดนตรีบำบัดอยู่ในระดับเครียดน้อยจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 80 และอยู่ในระดับเครียดปานกลางจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 20 โดยมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของกลุ่มอยู่ในระดับเครียดน้อย

## ตอนที่ 2 กรณีศึกษาผู้ป่วย

### กรณีศึกษาที่ 1 ตัวอย่างผู้ป่วยโรคจิตเภท ระยะเรื้อรังบำบัด

ผู้ป่วยหญิงไทย วัย 29 ปี ผิวขาวเหลือง รูปร่างสันทัด สูง ผอมตรงยาวถึงกลางหลังรวมผมเรียบร้อย แต่งกายสะอาดด้วยชุดผู้ป่วย พุดมาก ลักษณะการพูดมักจะเป็นคำพูดต่อว่าผู้อื่นตลอดเวลา ใจร้อน หงุดหงิดง่าย รอคอยไม่ได้ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันทำได้เองแต่ไม่เรียบร้อย เจ้าหน้าที่ต้องคอยแนะนำเรื่องความสะอาด

#### อาการสำคัญ

หวาดระแวงคิดว่ามารดาออกก้นแก๊งอยากให้ออกนอกบ้าน โวยวาย เวลาถูกขัดใจหรือไม่พอใจทำร้ายตนเองโดยตีตัวเอง ดีและตะโกนเสียงดังใส่หน้าผู้อื่น ทำลายข้าวของ ทูบและโยนของลงพื้น อาละวาด 1 สัปดาห์ก่อนมาโรงพยาบาล

การวินิจฉัยโรค Schizophrenia paranoid

#### ยาที่ได้รับ

1. Halop(10) 1 x 2 ๐ pc.
2. Benzhexol(5) 1 x 2 ๐ pc.
3. CPZ(100) 1 x 1 ๐ hs.

สัปดาห์ที่ 1 ผู้ป่วยมองตาขวาง ก้าวร้าว คำผู้ป่วยอื่น พยาบาลและผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่ดูแลด้วยถ้อยคำหยาบคายตลอดเวลาเมื่อถูกขัดใจเรื่องการทำไม่ได้กลับบ้าน ก็จะวิ่งชนไปที่ประตูทางออก และทำร้ายบุคคลากรด้วยการเตะถีบ ดึงรั้ง ทูบตี แนะนำไม่รับฟัง จนได้รับการจำกัดพฤติกรรมโดยการผูกมัดและได้รับยาตามแผนการรักษา จนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

สัปดาห์ที่ 2 หลังจากที่ผู้ป่วยได้รับการรักษาตามแผนการรักษาแล้วนั้น ไม่พบพฤติกรรมทำร้ายผู้อื่นและตนเอง แต่ยังคงมีพฤติกรรมขว้างปาของที่อยู่ใกล้ พุดเสียงดังกับคนอื่นเมื่อถูกขัดใจ เช่น เมื่อผู้ป่วยต้องการจะนั่งที่โซฟาที่ผู้ป่วยอื่นนั่งอยู่ ก็พูดว่า “ลุกไปมันจะนั่งดูทีวีที่ตรงนี้” เมื่อผู้ป่วยคนดังกล่าวไม่ลุกให้ ผู้ป่วยก็จะกระชากแขนเพื่อนผู้ป่วยที่นั่งอยู่ให้ลุกขึ้นแล้วไปนั่งแทน ผู้ศึกษาได้เข้าไปพูดคุยสร้างสัมพันธภาพเพื่อชักชวนให้เข้าร่วมโปรแกรมการผ่อนคลายและดนตรีบำบัด ผู้ป่วยก็ตอบตกลงพูดว่า “ก็ได้พี่ ดีกว่าอยู่เปล่าๆ” ผู้ศึกษาจึงได้นัดวัน เวลา และสถานที่ที่จะเข้าร่วมโปรแกรม

#### เริ่มกิจกรรมครั้งที่ 1

ผู้ป่วยไม่ได้มานั่งรอที่จุดนัดหมาย แต่นั่งคุยกับผู้ป่วยอื่นที่บริเวณใกล้เคียง เมื่อผู้ศึกษาเดินเรียกเพื่อร่วมกิจกรรม ผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม ในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมช่วงแรกผู้ป่วยไม่สนใจร่วมกิจกรรม โดยแสดงพฤติกรรมว่าไม่สนใจ คือ หันไปชวนผู้ป่วยอื่น

พูดคุย เมื่อผู้ศึกษาเข้าถึงกติกาในการเข้าร่วมกลุ่ม ผู้ป่วยสามารถที่จะหยุดการชวนผู้ป่วยอื่นคุยแล้วหันมาสนใจในการแสดงความคิดเห็นว่า การเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้รู้สึกอย่างไร “ก็ดีนะดีกว่าอยู่ว่างๆ มาอยู่โรงพยาบาลตั้งหลายวันแล้วยังไม่ได้คุยกับใครเลยเพราะกลัวว่าเขาไม่อยากจะคุยด้วย” ในขณะที่ดำเนินกลุ่มอยู่นั้นมีผู้ป่วยรายหนึ่งลุกขึ้นเดินมาผลักอกผู้ป่วยอีกรายหนึ่งแล้วพูดว่า “ทำไมพี่พยาบาลถามถึงไม่ตอบ นั่งเฉยๆทำไม”

ผู้ป่วยรายนี้ ขณะที่แสดงความคิดเห็นนั้นผู้ป่วยแสดงท่าทีขี้อวน โดยการยกไหล่ พร้อมกับเสยผมแล้วพูดว่า “ไม่เห็นต้องโกรธเลย ใครอยากเล่าก็ได้ ไม่อยากเล่าก็ได้” แล้วเพื่อนผู้ป่วยที่นั่งอยู่ใกล้ก็ดึงให้ผู้ป่วยนั่งลง แล้วผู้ป่วยก็นั่งลงตามที่เพื่อนผู้ป่วยบอก

### กิจกรรมครั้งที่ 2

ผู้ป่วยมีท่าทีสนใจที่เข้าร่วมกลุ่มโดยแสดงท่าทีว่า ผู้ป่วยมานั่งรอที่จุดนัดหมายก่อนเวลา และร่วมนั่งคุยกับผู้ป่วยอื่นที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม เมื่อผู้ศึกษาไปถึงที่นัดหมายผู้ป่วยพูดว่า “พี่หวัดดี” ผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม ในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม ผู้ศึกษาสอบถามสมาชิกในกลุ่มถึงการนำความเครียดและการจัดการกับความเครียดของสมาชิกแต่ละคน ผู้ป่วยรายนี้มีความเครียดเกี่ยวกับมารดา โดยผู้ป่วยบอกว่า “มีแต่เรื่องไม่สบายใจตลอดเวลาเลย แม่ไม่เข้าใจหนูเลย แม่ไม่รักหนูแล้วจะให้หนูไปอยู่กับคนอื่น โดยหาคนมาแต่งงานกับหนู”

ก่อนหน้านี้เมื่อผู้ป่วยรายนี้มีความเครียดก็จะใช้วิธีแก้ใจที่ไม่เหมาะสม โดยการใช้สารเสพติด โดยผู้ป่วยบอกว่า “ไปกินเหล้า แล้วก็สูบบุหรี่ ออกจากบ้านไปเที่ยวเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ เครียดกับเรื่องต่างๆ”

เมื่อผู้ศึกษาให้ผู้ป่วยทำการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น โดยการเพิ่มการดึงเชือกเพื่อทำให้สมาชิกเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับความรู้สึกการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ในช่วงแรกผู้ป่วยรายนี้ดึงเชือกอย่างรุนแรง แล้วผู้ป่วยก็พูดว่า “อ้อกล้ามเนื้อเกร็งตัวเป็นแบบนี้เอง” พอช่วงให้คลายการดึงเชือกผู้ป่วยพูดว่า “คลายเป็นแบบนี้เองเนอะพี่ สบายกว่าเมื่อกี้นี้ก็อีก เอาเลยทุกคนทำเลยดีจริงๆนะ”

ผู้ป่วยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อดังนี้ “พอได้ฝึกแล้วทำให้รู้สึกสบายมากขึ้น” แต่ในบางช่วงก็ยังมีพูดเสียงดัง พูดว่าผู้ป่วยอื่นที่เข้าร่วมกิจกรรม “เฮ้ยทำแบบนี้” เมื่อทุกคนในกลุ่มมอง ผู้ป่วยจึงพูดด้วยเสียงที่เบาลงว่า “ไม่เป็นไรทำใหม่ๆได้” แล้วยิ้ม

### กิจกรรมครั้งที่ 3

ผู้ป่วยมีท่าทีร่วมมือและสนใจที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยการแสดงออกของผู้ป่วยมานั่งรอที่จุดนัดหมายก่อนเวลา และร่วมนั่งคุยกับผู้ป่วยอื่นที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม และกล่าวทักทายผู้ศึกษาทันทีที่เจอกัน โดยกล่าวว่า “พี่หวัดดี วันนี้หนูมารอพี่เป็นคนแรกเลยนะ ไม่เชื่อ

ถามเพื่อนได้เลย” ผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ป่วยมีความเครียดจากการคิดถึงบ้าน แล้วผู้ป่วยได้ลองใช้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด โดยผู้ป่วยบอกว่า “หนูก็ได้ลองทำบ้างนะตอนที่หนูคิดถึงบ้าน มันก็ช่วยได้นะแต่หนูยังไม่ค่อยมีสมาธิ” แต่ขณะทำผู้ป่วยยังไม่ มีสมาธิพอที่จะทำได้ตามที่ฝึกในกลุ่ม ผู้ศึกษาได้เพิ่มการทบทวนการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะเพิ่มขึ้นและกลุ่มยังช่วยกระตุ้นทำให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติ ในกิจกรรมนี้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นเนื่องจากการฟังเพลงเป็นสิ่งใกล้ตัวทำได้ง่าย ซึ่งเดิมผู้ป่วยก็ชอบฟังเพลงแต่เพลงที่ผู้ป่วยฟังนั้นเป็นที่กระตุ้นอารมณ์ เมื่อแล้วจะรู้สึกตื่นตัว หรือ อารมณ์รุนแรงมากขึ้น จากที่ผู้ป่วยบอกว่า “แต่ถ้าโมโหก็ต้องฟังเพลงแรงๆ ไปเลย อย่างเพลงร็อค มันสะใจดี สุดๆ ไปเลย” ดังนั้นผู้ศึกษาจึงให้ความรู้เกี่ยวกับเพลงที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย จิตใจสงบ แล้วจัดให้สมาชิกในกลุ่มได้ฟังเพลงบรรเลง

เมื่อผู้ป่วยได้ฟังเพลงนั้นผู้ป่วยนั่งสงบหลับตาฟัง และโยกตัวไปตามจังหวะเสียงเพลง นั่งอยู่กับที่ตลอดระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรม ผิดกับทุกครั้งที่ร่วมกิจกรรมก่อนหน้านี้ผู้ป่วยไม่อยู่นิ่ง หลังจากฟังเพลงผู้ป่วยบอกว่า “ไม่เคยฟังเพลงแบบนี้มาก่อน พอมาฟังแล้วรู้สึกเย็นๆ” อีกทั้งสมาชิกคนอื่นในกลุ่มก็แสดงความคิดเห็นไปในแนวทางเดียวกัน ยังเป็นการยืนยันทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายโดยบอกว่า “อยากให้เปิดเพลงแบบนี้ก่อนนอน คงทำให้รู้สึกสงบ สบายคงทำให้หลับได้ดี”

#### กิจกรรมครั้งที่ 4

ผู้ป่วยมีท่าทีสนใจและแสดงความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยจากการแสดงออกของผู้ป่วยที่มานั่งรอที่จุดนัดหมายก่อนเวลา และร่วมนั่งคุยกับผู้ป่วยอื่นที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน ด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม กล่าวทักทายผู้ศึกษาก่อนเมื่อเจ้าหน้าที่พร้อมทั้งรีบลุกขึ้นเดินมาหาผู้ศึกษา แล้วกล่าวว่า “เมื่อคืนนี้พี่พยาบาลเอาเพลงที่เหมือนในกลุ่มมาเปิดให้ฟังก่อนนอน ทำให้หลับสบาย หลับรวดเดียวถึงเช้าเลย” ผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อผู้ป่วยรู้สึกโกรธ หงุดหงิด ไม่พอใจ จะไม่เคยบอกใครแต่จะแสดงออกมาด้วยท่าทีที่ก้าวร้าว รุนแรง ใช้คำพูดหยาบคาย ทำให้บุคคลที่อยู่รอบข้างกลัวที่จะเข้าใกล้ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่โรงพยาบาล ในกิจกรรมนี้ผู้ศึกษาจัดให้สมาชิกได้เล่นเครื่องดนตรีประเภทเครื่องเคาะตามแต่ผู้ป่วยจะเลือก สมาชิกคนอื่นก็จะเคาะเครื่องเคาะตามความรู้สึก ทำให้ผู้ป่วยเกิดความมั่นใจ ไว้วางใจที่จะแสดงออกถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจของตนเอง โดยการแสดงออกถึงอารมณ์ขณะเข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

ผู้ป่วยเลือกตีกลอง ขณะตีกลองช่วงแรกตีด้วยมือผู้ป่วยบอกว่า “มันยังไม่ถึงพี ขอดีด้วยไม้ได้หรือเปล่า” ผู้ศึกษาจัดให้ผู้ป่วยใช้ไม้กลองในการตี ผู้ป่วยตีกลองแรงและเสียงดังมากแล้วก็พูดว่า “เสียงกลองที่หนูตีเมื่อคืนนี้ เหมือนกับอารมณ์ของหนูตอนเวลาโกรธอะไรซักอย่างมากๆ แล้วหนูก็รู้สึกอย่างนี้บ่อยๆ แต่พอหนูตีกลองวันนี้แล้วหนูรู้สึกเหมือนได้ปลดปล่อยสิ่งที่อยู่ภายในใจหนูเลย ทำให้หนูรู้สึกสบายใจขึ้น” ในกิจกรรมนี้ทำให้ผู้ป่วยได้ระบายออกถึงสิ่งที่อยู่ภายในผ่านทาง

เสียงดนตรี โดยไม่ต้องมีการสื่อสารออกมาเป็นคำพูดก็สามารถทำให้ผู้อื่นที่อยู่รอบข้างเข้าใจได้ ทำให้ผู้ป่วยเกิดความมั่นใจว่าการที่จะสื่อสารเพื่อบอกความรู้สึกกับผู้อื่นนั้นไม่ยาก จากการคำพูดที่ว่า “เมื่อสิ่งที่ตกลงไป ทำให้ได้รู้สึกปลดปล่อยสิ่งที่อยู่ภายในใจ รู้สึกดีมากเลยวันนี้หมดแล้วที่อยู่ในใจ ปล่อยไปกับเสียงกลองหมดแล้ว เฮ้อสบายใจจัง บางครั้งเราก็บอกอารมณ์ ความรู้สึกผ่านเสียงดนตรีได้เหมือนกัน” หลังผู้ป่วยพูดเสร็จก็หัวเราะแบบสบายใจ ขณะเดินออกจากกลุ่มนั้นผู้ป่วยหันมาบอกกับผู้ศึกษาว่า “ขนาดเพื่อนในกลุ่มยังเข้าใจอารมณ์ขณะที่ตกลงเลย หนูว่าคนอื่นที่บ้านคงเข้าใจ แต่หนูว่าถ้าเราพูดบอกเขาคงไม่ยากเหมือนกัน”

### กิจกรรมครั้งที่ 5

ผู้ป่วยมีท่าทีสนใจและแสดงความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยจากการแสดงออกของผู้ป่วยมานั่งรอที่จุดนัดหมายก่อนเวลา และร่วมนั่งคุยกับผู้ป่วยอื่นที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันด้วย ใบหน้ายิ้มแย้ม เมื่อเจอผู้ศึกษาที่รีบลุกขึ้นเดินมาหาแล้วเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองว่า “เมื่อวานนี้ช่วงบ่าย หนูโดนเพื่อนผู้ป่วยที่มาใหม่ตวาดเสียงดังใส่ หนูก็ไม่โกรธเค้านะ” เป็นสิ่งที่สร้างความคับข้องใจทำให้ผู้ป่วยเกิดความเครียดได้ แล้วผู้ป่วยมีวิธีการจัดการโดยการเลือกฟังเพลง โดยผู้ป่วยเล่าว่า “หนูก็เดินไปฟังเพลงที่ฟิสิกส์เปิดให้ฟัง แต่ไม่เหมือนเพลงที่พี่เปิดให้หนูฟังนะ มันเป็นเพลงลูกทุ่งแต่ไม่เร็วมาก ก็ดีนะ” แสดงให้เห็นว่าเพลงนั้นทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสงบลง เป็นการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม ดังนั้นผู้ศึกษาจึงตั้งเหตุการณ์ที่ผู้ป่วยเล่าให้ฟังนั้นเปิดประเด็นในกลุ่มสมาชิกคนอื่นกล่าวชื่นชม พร้อมทั้งยังเล่าเหตุการณ์นั้นเพิ่มเติม เป็นการสร้างความเชื่อมั่นกับผู้ป่วยว่าวิธีที่ตนเองเลือกนั้นดี สามารถทำได้จริง พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นคือ ผู้ป่วยพยักหน้าแล้วยิ้มรับต่อจากนั้น ผู้ป่วยร่วมมือในการทำกิจกรรม โดยในกิจกรรมนี้ผู้ป่วยเลือกร้องเพลง “บัวลอย” ขณะร้องเพลงมีการเดินประกอบ จากการแสดงออกของผู้ป่วยทำให้เห็นว่าผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ แจ่มใส และจากคำพูดของผู้ป่วยนั้นบอกว่า “วันนี้สนุกจังเลย หนูชอบนะพี่แต่ตอนแรกมันเขิน” “ต่อไปนี่ถ้ามีเรื่องไม่สบายหรือเครียดเรื่องจะลองร้องเพลงดูจะได้ทำให้เรารู้สึกมีความสุข”

### กิจกรรมครั้งที่ 6

ผู้ป่วยมีท่าทีสนใจและแสดงความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยจากการแสดงออกของผู้ป่วยมานั่งรอที่จุดนัดหมายก่อนเวลา และร่วมนั่งคุยกับผู้ป่วยอื่นที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันด้วย ใบหน้ายิ้มแย้ม เมื่อผู้ศึกษาไปถึงที่นัดหมายผู้ป่วยเล่าว่า “เมื่อวานนี้ช่วงบ่ายหนูพบหมอของหนู เค้านบอกว่าหนูดีขึ้น จะนัดญาติให้มาพบอาทิตย์หน้า หมอบอกว่าหนูอาจจะได้กลับบ้าน แต่ต้องคุยกับญาติก่อน หนูดีใจจังเลยพี่” ผู้ป่วยบอกว่าที่ตนเองรู้สึกดีขึ้นนั้นเกิดจากการที่ตนเองรู้สึกว่าได้ผ่อนคลาย แล้วรู้ว่าเมื่อเกิดความเครียดจะผ่อนคลายอย่างไรทำให้ตนเองดีขึ้น และที่สำคัญคือ รู้จักบอกคนอื่นเป็น” ผู้ป่วยเล่าต่อว่า “เวลาเย็นๆเดี๋ยวพวกหนูตั้งคณะร้องเพลงในตึกนะพี่ สนุกดีคลาย



เครียด” ผู้ศึกษาเพิ่มเติมวิธีการผ่อนคลายโดยใช้กิจกรรมร่าวก เพื่อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น อีกทั้งการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีนั้นเป็นการทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย เป็นการลดความเครียดอย่างหนึ่ง ผู้ป่วยก็ร่วมร่าวกกับสมาชิกคนอื่น แสดงสีหน้ายิ้มหัวเราะอารมณ์ดี มีความสุข ผู้ป่วยบอกวิธีการจัดการกับความเครียดของตนเองว่า “ถ้ารู้สึกไม่สบายใจหนูจะฟังเพลง ซ้ำๆมันทำให้รู้สึกสบายใจ กับผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพราะมันช่วยได้หลายเรื่องทั้งเวลาเครียดกับเวลาเหนื่อยจากการทำงาน”

## สรุปและวิเคราะห์กรณีศึกษาที่ 1

### 1. ความเครียดของผู้ป่วยจิตเภท

1.1 มีความเครียดจากการที่รู้สึกว่ามารดาไม่เข้าใจตนเอง คิดว่ามารดาไม่รัก โดยต้องการผลักไสให้ไปอยู่กับคนอื่น

1.2 เครียดจากการมาอยู่โรงพยาบาล ต้องการกลับบ้าน ขณะที่อยู่โรงพยาบาลก็ไม่มีใครพูดด้วย

1.3 มีการแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงเวลาถูกขังใจ ไม่พอใจ แสดงออกโดยการด่าหยาบคาย ทำร้ายคนอื่น

### 2. วิธีการผ่อนคลายความเครียดของผู้ป่วยจิตเภท

ผู้ป่วยรายนี้เลือกฟังเพลงซ้ำๆ กับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพราะช่วยลดความเครียดได้

ระดับความเครียดของผู้ป่วยรายนี้หลังจากจบโปรแกรมการผ่อนคลายและดนตรีบำบัด อยู่ในความเครียดในระดับน้อย (Mild Stress) หมายถึงความเครียดขนาด น้อย ๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น กวาะที่ร่างกายผ่อนคลาย การแสดงออกของผู้ป่วยรายนี้ขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้น มีท่าที่ผ่อนคลาย สงบนิ่งมีสมาธิในการร่วมแสดงความคิดเห็น มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างเหมาะสม อารมณ์ดีจากการแสดงออกของผู้ป่วยนั้นยิ้มแย้ม แจ่มใส พูดคุยกับสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มด้วยท่าทางเป็นมิตร พูดด้วยถ้อยคำสุภาพ ขณะอยู่ในหอผู้ป่วยนั้นมีกลุ่มเพื่อนสนิทควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี ไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ผู้ป่วยรายนี้เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่แสดงออกไปในท่าที่ที่สงบลงผ่อนคลายเริ่มตั้งแต่ปลายกิจกรรมที่ 2 การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แต่ชัดเจนในกิจกรรมที่ 4 การเล่นเกมเครื่องเคาะ โดยหลังจากที่ผู้ป่วยตีกลองอย่างรุนแรง แล้วบอกว่า “ได้รู้สึกปลดปล่อยสิ่งที่อยู่ภายในใจ” สังเกตจากท่าทีของผู้ป่วยที่ดูสงบนิ่ง จากคำพูดที่พูดกับผู้ศึกษาและสมาชิกคนอื่นพูดด้วยถ้อยคำสุภาพ ใบหน้ายิ้มแย้ม

## กรณีศึกษาที่ 2 ตัวอย่างผู้ป่วยโรคจิตเภท ระยะเรื้อรังบำบัด

ผู้ป่วยหญิงไทย วัย 35 ปี ผิวสีดำแดง รูปร่างสันทัด ผมหยักศกสั้นสีดำ แต่งกายสะอาด ด้วยชุดผู้ป่วย พุดมาก ลักษณะการพูดมักจะเป็นคำพูดต่อว่าผู้อื่นตลอดเวลา ใจร้อน หงุดหงิดง่าย รอคอยไม่ได้ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันทำได้อเอง อยู่ไม่นิ่งมักช่วยทำความสะอาดภายในตึก ผู้ป่วยมีการแสดงออกทางอารมณ์รุนแรง เช่น เวลาที่มีผู้ป่วยอื่นทำอาหารหกเลอะเทอะ เมื่อผู้ป่วยคน นี้เห็นก็จะโวยวายเสียงดัง และบางครั้งจะเข้าไปตีผู้อื่นเวลาโต้เถียงกัน

### อาการสำคัญ

ผู้ป่วยอะอะอาละวาด ขว้างปาของใส่รถ และผู้อื่นที่สัญจรผ่านไปมาบนถนน 1 วันก่อนมา โรงพยาบาล พลเมืองดีแจ้งตำรวจนำส่งโรงพยาบาล

การวินิจฉัยโรค Schizophrenia paranoid

### ยาที่ได้รับ

1. Perphen (16) 1 x 4 ๐ pc.
2. Benzhexol(5) 1 x 2 ๐ pc.
3. CPZ(100) 1 x 2 ๐ pc. 1 x 1 ๐ hs.

สัปดาห์ที่ 1 ผู้ป่วยอยู่ร่วมกับผู้ป่วยอื่นได้ แต่มักอยู่ไม่นิ่ง เข้าไปช่วยผู้ป่วยอื่นตลอดเวลาอย่างไม่เหมาะสม เช่น ช่วยแก้Strapผู้ป่วยที่ก้าวร้าวอาการยังไม่สงบ ป้อนอาหารให้ผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบาก เมื่อบุคลากรแนะนำก็มองตาขวาง คำด้วยถ้อยคำหยาบคาย คำผู้ป่วยอื่นที่ทำให้ตึกเลอะเทอะเมื่อโต้เถียงกับผู้ป่วยอื่นก็จะด่าว่าหยาบคาย และเข้าไปตีผู้ป่วยคู่อริ เมื่อบุคลากรเข้าห้ามปรามผู้ป่วย หงุดหงิดมากขึ้น หันกลับมาทำร้ายบุคลากร ด้วยการกัด ทบตี ถ่มน้ำลายใส่ จนได้รับการจำกัดพฤติกรรมโดยการผูกมัด และได้รับยาตามแผนการรักษา จนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

สัปดาห์ที่ 2 หลังจากที่ผู้ป่วยได้รับการรักษาตามแผนการรักษาแล้วนั้น ไม่พบพฤติกรรมทำร้ายผู้อื่นและตนเอง แต่ยังคงมีพฤติกรรมพูดเสียงดังกับคนอื่นเมื่อถูกขัดใจ มีพฤติกรรมเข้าก็เข้าการออกคำสั่งให้ผู้ป่วยอื่นทำตามที่ตนเองต้องการ เช่น นิ่งแล้วก็เก็บเก้าอี้ให้เรียบร้อยสิ เข้าห้องน้ำแล้วก็ทำให้สะอาดสิ ทำไม่เป็นรีใจ โง่จริง แต่ถ้าผู้ป่วยยอมปฏิบัติตามที่ผู้ป่วยรายนี้ ผู้ป่วยก็จะอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม เมื่อผู้ศึกษาได้เข้าไปพูดคุยสร้างสัมพันธภาพเพื่อชักชวนให้เข้าร่วมโปรแกรมการผ่อนคลายและดนตรีบำบัด ผู้ป่วยก็ตอบตกลงพูดว่า “ได้เลยพี่ หนูชอบพี่ พี่ชวนหนูก็ไป” ผู้ศึกษาจึงได้นัดวัน เวลา และสถานที่ที่จะเข้าร่วมโปรแกรม

### เริ่มกิจกรรมครั้งที่ 1

ผู้ป่วยไม่สนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม จากแสดงออกคือผู้ป่วยไม่ได้มานั่งรอที่จุดนัดหมาย แต่ผู้ป่วยทำงานความสะอาดดีอยู่ที่บริเวณใกล้เตียง ต้องเดินไปเรียกเพื่อให้เข้าร่วมกิจกรรม เมื่อ

เรียกแล้วผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยเดินทางไปพร้อมผู้ศึกษา ในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม ช่วงแรกผู้ป่วยไม่ได้แสดงความคิดเห็นนั่งเงียบๆ แต่พอเห็นผู้ป่วยอื่นเริ่มพูด ผู้ป่วยก็พูดว่า “อยู่มาตั้งหลายวันทำไมไม่มีใครอยากพูดกับหนูเลย เหมือนที่บ้านเลยไม่มีใครพูดกับหนู เวลาไม่สบายใจก็จะเก็บไว้คนเดียว แล้วมันก็หงุดหงิด” ผู้ป่วยมีความเครียดจากการที่ไม่มีคนรอบข้างคุยด้วย ทั้งในครอบครัวและเพื่อนผู้ป่วยที่อยู่ร่วมกัน จนทำให้หงุดหงิด แสดงออกด้วยพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง โดยการทำร้ายผู้อื่นเมื่อถูกขัดใจ หรือ โต้เถียง คำว่าผู้อื่นด้วยถ้อยคำหยาบคาย เพื่อเป็นการระบายอารมณ์ การแสดงออกขณะที่ดำเนินกลุ่มอยู่นั้นมีผู้ป่วยรายนี้ลุกขึ้นเดินมาผลักอกผู้ป่วยอีกรายหนึ่งแล้วพูดว่า “ทำไมที่พยาบาลถามถึงไม่ตอบ นั่งเฉยๆทำไม” เมื่อกลุ่มได้ร่วมแสดงความคิดเห็นและพูดว่าเป็นสิทธิของแต่ละคนนั้นทำให้ผู้ป่วยสงบลงได้ โดยไม่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าเป็นคนด่าหยาบ โดยผู้ป่วยรายนี้ จึงกลับไปนั่งที่ได้ และยังคงนั่งร่วมเข้ากลุ่มต่อไปได้จนจบกิจกรรม

## กิจกรรมครั้งที่ 2

ผู้ป่วยมีท่าทีสนใจและแสดงความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยจากการแสดงออกของผู้ป่วยมาเข้าร่วมกิจกรรมตามเวลาที่นัดหมายด้วยตนเอง เมื่อเจอผู้ศึกษาพูดทักทาย ด้วยสีหน้าเรียบเฉย ผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ป่วยยังรู้สึกโกรธผู้อื่น ไม่พอใจผู้อื่นง่ายอยู่ แต่มีวิธีจัดการโดยการเดินหนี ก็คล้ายกับวิธีที่ผู้ป่วยเคยใช้ว่าเก็บไว้กับตนเองคนเดียวช่วงแรกก็พอใช้ได้หลังจากนั้นก็ทำให้หงุดหงิด เครียด โกรธ โมโห ผู้ป่วยพูดว่า “ได้ลองใช้วิธีเดินหนีไปทางอื่นก่อนเวลาไม่พอใจ ดีขึ้นนะ ทะเลาะกับคนอื่นน้อยลง แต่เหมือนว่าเรายอมแพ้เลย”

ผู้ป่วยรายนี้มีความเครียดจากการสื่อสารกับคนที่บ้าน และเรื่องการอยู่โรงพยาบาลโดยผู้ป่วยบอกว่า “อยู่ที่บ้านก็เครียดเรื่องคนที่บ้านไม่เข้าใจ อยู่ที่โรงพยาบาลก็เครียดเพราะไม่รู้ว่าจะได้กลับบ้านเมื่อไหร่” โดยก่อนหน้านี้มีวิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสมโดยผู้ป่วยบอกว่า “ออกจากบ้านไปเที่ยว ไปเรื่อยๆเลยไม่รู้เหมือนว่าไปไหน”

เมื่อผู้ศึกษาให้ผู้ป่วยทำการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น โดยการเพิ่มการดึงเชือกเพื่อทำให้สมาชิกเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับความรู้สึกการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ในช่วงแรกผู้ป่วยรายนี้เลือกจับคู่กับผู้ป่วยที่มีปัญหาเหมือนกันครั้งก่อนแล้วดึงเชือกอย่างรุนแรง แล้วผู้ป่วยก็พูดว่า “เพิ่งเข้าใจว่าการที่ให้เกร็งกล้ามเนื้อเป็นอย่างนี้เอง” พอช่วงให้คลายการดึงเชือก ผู้ป่วยพูดว่า “มันคลายกว่าเมื่อกี้” ขณะที่ดึงเชือกนั้นผู้ป่วยรายนี้สวดมนต์จับคู่กันแล้วมีรอยยิ้มเล็กน้อย และผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมจนถึงสิ้นสุดกิจกรรม ผู้ป่วยเริ่มเข้าใจว่าความเครียดทำให้เกิดอะไรได้บ้าง แล้วจะจัดการได้อย่างไร

### กิจกรรมครั้งที่ 3

ผู้ปวยมีท่าที่สนใจและแสดงความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยจากการแสดงออกของผู้ปวยมานั่งรอที่จุดนัดหมายก่อนเวลา และร่วมนั่งคุยกับผู้ปวยอื่นที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันด้วย ใบหน้ายิ้มแย้ม เมื่อเจอผู้ศึกษาผู้ปวยก็ลุกขึ้นทักทาย พูดว่า “พี่หนูลองเอาวิธีที่ฝึกเมื่อวานนี้ไปใช้เมื่อคืน หายเมื่อยเลยพี่” ผู้ปวยสนใจในกิจกรรมและคิดว่าการผ่อนคลายมีประโยชน์กับตนเองโดยเมื่อออกจากกลุ่มแล้วนั้น ได้นำไปฝึกต่อ จากคำพูดที่ว่า “เมื่อคืนลองเอาไปทำแล้ว หายเมื่อยเลย กลับสบายตลอดเลย” ผู้ปวยมีวิธีจัดการเมื่อไม่สบายใจโดยการฟังเพลงลูกทุ่ง “ชอบฟังเพลงลูกทุ่ง” ในกิจกรรมนี้ผู้ปวยรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นเนื่องจากการฟังเพลงเป็นสิ่งใกล้ตัวทำได้ง่าย ซึ่งเดิมผู้ปวยก็ชอบฟังเพลง ยิ่งทำให้ง่ายที่จะทำให้ผู้ปวยเห็นประโยชน์จากการฟังเพลง โดยผู้ศึกษาจึงให้ความรู้เกี่ยวกับเพลงที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย จิตใจสงบ แล้วจัดให้สมาชิกในกลุ่มได้ฟังเพลงบรรเลง ในกิจกรรมนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับผู้ปวย ผู้ปวยรู้สงบนิ่ง ไม่มีอารมณ์หรือการแสดงออกที่รุนแรงกับสมาชิกคนอื่น โดยขณะนั่งฟังเพลงนั้นผู้ปวยพูดกับผู้ศึกษาว่า “พี่คะหนูไม่นั่งบนเก้าอี้ได้ไหม จะขอลงไปนั่งกับพื้นมันสบายดี” แล้วผู้ปวยก็ลงไปนั่งเหยียดขา เอนตัวไปข้างหลังในท่าสบาย กลับมาฟังเพลงจนจบ และจากที่ผู้ปวยบอกว่า “ดีมากฟังแล้วเคลิ้มเลย รู้สึกสบายใจดี ถ้าได้ฟังอย่างนี้ทุกวันจิตใจคงสงบ เพราะว่าตอนนี้ที่ตึกมีแต่ผู้ปวยเสียงดังตลอดเลย” แล้วเพลงที่ฟังนั้นทำให้สบายใจ เพราะไม่ต้องคิดอะไรขณะฟังเพลง จากคำพูดที่ว่า “ฟังแล้วไม่ต้องคิดเพราะว่าเป็นที่ไม่คนร้องเลย ไม่คิดตามเนื้อเพลง แล้วเป็นเพลงช้าฟังแล้วสบายใจ จนต้องขอลงนั่งที่พื้น รู้สึกนั่งสบายเหมือนอยู่ที่บ้านเลย” ผู้ปวยเลือกใช้วิธีการฟังเพลงเพื่อการผ่อนคลายความเครียด โดยพูดว่า “ก็อยากฟังเพลงแบบนี้อีกนะ สบายใจดี” ใบหน้ายิ้มแย้ม ขณะเดินออกจากกลุ่มผู้ปวยเดินจูงมือผู้ปวยที่ร่วมกลุ่มเดินคุยไปอย่างอารมณ์ดี

### กิจกรรมครั้งที่ 4

ผู้ปวยมีท่าที่สนใจและแสดงความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยจากการแสดงออกของผู้ปวยมานั่งรอที่จุดนัดหมายก่อนเวลา และร่วมนั่งคุยกับผู้ปวยอื่นที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันด้วย ใบหน้ายิ้มแย้ม เมื่อเจอผู้ศึกษาผู้ปวยรีบลุกเดินมาหาแล้วเล่าว่า “ก่อนนอนพี่เค้าเปิดเพลงช้าให้ฟังหลับดีเลยพี่ ไม่ตื่นกลางดึกเลย” ยังเป็นการสร้างความมั่นใจว่าการฟังเพลงทำให้ผ่อนคลายความเครียดได้ ทำให้จิตใจสงบ ผู้ปวยบอกว่า “หลับดีเลย หลังจากฟังเพลงเมื่อคืนนี้” ผู้ปวยให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อผู้ปวยรู้สึกโกรธ หงุดหงิด ไม่พอใจ จะไม่เคยบอกใครเก็บไว้คนเดียวแต่จะแสดงออกมาด้วยท่าที่ก้าวร้าว รุนแรง ใช้คำพูดหยาบคาย ทำให้บุคคลที่อยู่รอบข้างกลัวที่จะเข้าใกล้ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่โรงพยาบาล ในกิจกรรมนี้ผู้ศึกษาจัดให้สมาชิกได้เล่นเครื่องดนตรีประเภทเครื่องเคาะตามแต่ผู้ปวยจะเลือก สมาชิกคนอื่นก็จะเคาะเครื่องเคาะตามความรู้สึก ทำให้ผู้ปวยเกิดความมั่นใจ ไว้วางใจที่จะแสดงออกถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจของตนเอง โดยการแสดงออก

ถึงอารมณ์ขณะเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ผู้ป่วยเลือกเกาะแทมมารีน จากการสังเกตพบว่าผู้ป่วยสามารถเกาะแทมมารีนเข้ากับจังหวะกับเครื่องดนตรีที่สมาชิกคนอื่นเล่นได้ ประกอบกับมีการโยกตัวตามจังหวะของดนตรี ผู้ป่วยพูดว่า “ไม่เคยเล่นเครื่องดนตรีมาก่อนเลย พอได้เล่นแล้วรู้สึกสนุกดี เป็นอิสระที่ได้เกาะตามใจของตนเอง ไม่ยากอย่างที่คิด” ผู้ป่วยรู้สึกว่าการเล่นเครื่องดนตรีนั้นไม่ยากแล้วทำให้เกิดความสนุก ผ่อนคลาย รู้สึกว่าเป็นอิสระได้ปลดปล่อยความคิด ความรู้สึกผ่านการเล่นเครื่องดนตรี จากคำพูดของผู้ป่วยที่ว่า “รู้สึกเป็นอิสระ ไม่ต้องกลัวว่าจะเล่นผิดหรือถูก สบายใจเพลินดีไม่คิดอะไรมาก” หลังผู้ป่วยพูดเสร็จก็ยิ้มแบบสบายใจ

### กิจกรรมครั้งที่ 5

ผู้ป่วยมีท่าที่สนใจและแสดงความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยจากการแสดงออกของผู้ป่วยมานั่งรอที่จุดนัดหมายก่อนเวลา และร่วมนั่งคุยกับผู้ป่วยอื่นที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันด้วย ใบหน้ายิ้มแย้ม เมื่อเจอผู้ศึกษาผู้ป่วยกล่าวทักทายก่อน แล้วพูดว่า “หลังออกจากกลุ่มแล้ว หนูรู้สึกสงบขึ้น นั่งดูทีวีได้ ไม่ได้อยากทำโน่นทำนี่เหมือนก่อน พี่พยาบาลเขายังชมหนูเลยว่าสงบขึ้น อยู่นิ่งๆได้” ผู้ป่วยผ่อนคลายจากสิ่งที่ผู้ป่วยเล่า ปกติผู้ป่วยชอบร้องเพลงแต่ไม่เคยรู้ว่าการร้องเพลงนั้นช่วยทำให้ผ่อนคลายความเครียดได้ ผู้ศึกษาจึงให้ข้อมูลว่าการผ่อนคลายมีได้หลายวิธี ดังที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมมาแล้ว ผู้ศึกษาจึงจัดเกี่ยวกับการร้องเพลงเพื่อผ่อนคลายเป็นการสร้างทางเลือกในการผ่อนคลายให้สมาชิกได้เลือกนำไปใช้ให้เหมาะกับตนเอง ในการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ผู้ป่วยเลือกร้องเพลง “โลกของผึ้ง” ขณะร้องเพลงมีการโยกตัวตามจังหวะเสียงเพลง

หลังจากที่ได้ร้องเพลงเสร็จนั้นผู้ป่วยพูดว่า “วันนี้สนุกจังเลย ได้ร้องเพลงของพี่ผึ้ง(พุ่มพวง ดวงจันทร์) ด้วย” “ร้องเพลงแล้วทำให้สบายใจนะกะ ถ้าหนูมีเรื่องไม่สบายใจหนูจะเลือกร้องเพลง เพราะว่ามันง่ายดี ทำได้ตลอดเวลา” กิจกรรมนี้ทำให้ผู้ป่วยมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ตนเองชอบ คือ การร้องเพลง

### กิจกรรมครั้งที่ 6

ผู้ป่วยมีท่าที่สนใจและแสดงความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยจากการแสดงออกของผู้ป่วยมานั่งรอที่จุดนัดหมายก่อนเวลา และร่วมนั่งคุยกับผู้ป่วยอื่นที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันด้วย ใบหน้ายิ้มแย้ม เมื่อผู้ศึกษาไปถึงที่นัดหมายผู้ป่วยเล่าว่า “พี่ชายของหนูมาเยี่ยมเมื่อวานนี้ บอกว่าหนูดีขึ้น ไม่หงุดหงิดง่ายเหมือนเมื่อก่อน พี่ชายบอกหนูว่าจะมาขอรับหนูกลับบ้านตอนพบหมอคราวหน้า” ผู้ป่วยรู้สึกดีใจที่ตนเองอาการดีขึ้น จนพี่ชายอยากจะรับกลับ สิ่งที่พี่ชายบอกกับผู้ป่วยทำให้ผู้ป่วยรู้ว่าที่คนที่บ้านนั้นยังเป็นห่วง ต้องการตนเอง ทำให้ผู้ป่วยเกิดความหวังและตั้งใจที่จะดูแลตนเอง ผู้ป่วยรู้ว่าตนเองอาการกำเริบนั้นเกิดจากการที่ตนเองเครียดแล้วไม่ได้ระบาย และไม่มีการจัดการที่เหมาะสม จากการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ได้รู้วิธีการผ่อนคลายและการสื่อสารกับผู้อื่นที่

เหมาะกับตนเองแล้วทำให้ตนเองมีความสุข ในการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ผู้ศึกษาให้ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมว่า “การเดินรำ รำวง หรือการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีนั้นเป็นการทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย เป็นการลดความเครียดอย่างหนึ่ง วันนี้เราลองมาร่วมกันรำวง เคี้ยวจะเปิดเพลงให้ฟังก่อน แล้วร่วมกันรำวง” ทำให้พอเริ่มเปิดเพลงรำวงผู้ป่วยเป็นคนแรกที่ลุกขึ้นมารำวงแล้วไปชวนสมาชิกคนอื่นมาร่วมกันรำวง รวมถึงผู้ป่วยคนที่เคยโดนผู้ป่วยผลักออก ผู้ป่วยก็เข้าไปขอรำวงด้วยอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม ผู้ป่วยก็ร่วมรำวงกับสมาชิกคนอื่น แสดงสีหน้ายิ้มหัวเราะอารมณ์ดี มีความสุขตลอดเวลา

หลังจากที่ทุกคนได้ร่วมรำวงเสร็จนั้นผู้ป่วยก็พูดเหมือนสมาชิกคนอื่นว่า “วันนี้สนุกจังเลย” ผู้ป่วยสามารถบอกวิธีการจัดการกับความเครียดของตนเองว่า “ถ้าหนูรู้สึกไม่สบายใจ หรือโกรธใคร หนูจะร้องเพลงที่หนูชอบกับการคลายกล้ามเนื้อทำให้รู้สึกสบายใจดี แล้วหนูก็เคยลองใช้แล้วมันได้ผลดี” ผู้ป่วยยิ้มแบบภาคภูมิใจ เมื่อผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรมจนครบแล้วผู้ป่วยเลือกวิธีการผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตนเอง คือ การร้องเพลงกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

## สรุปและวิเคราะห์กรณีศึกษาที่ 2

### 1. ความเครียดของผู้ป่วยจิตเภท

1.1 เครียดจากการแสดงออกของสมาชิกในครอบครัวที่ไม่มีใครพูดคุยกับผู้ป่วย เวลาไม่สบายใจก็จะเก็บไว้คนเดียว

1.2 ความเครียดขณะอยู่โรงพยาบาลคือ ไม่มีใครพูดคุยด้วย ช่วยเหลือทำงานแล้วยังไม่ได้รับคำชมแต่ยังถูกตำหนิ

1.3 มีการแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงเวลาถูกขัดใจ ไม่พอใจ แสดงออกโดยการคำหยาบคาย ทำร้ายคนอื่น

### 2. วิธีการผ่อนคลายความเครียดของผู้ป่วยจิตเภท

2.1 ผู้ป่วยรายนี้เลือกร้องเพลงที่ตนเองชอบกับการคลายกล้ามเนื้อเพราะช่วยลดความเครียดได้เพราะทำให้มีความสุข รู้สึกสบายใจ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วนำไปใช้ได้ผลดีกับตนเอง

2.2 ระดับความเครียดของผู้ป่วยรายนี้หลังจากจบโปรแกรมการผ่อนคลายและดนตรีบำบัด อยู่ในความเครียดในระดับน้อย (Mild Stress) หมายถึงความเครียดขนาด น้อย ๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย การแสดงออกของผู้ป่วยรายนี้ขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้น มีท่าทีผ่อนคลาย สงบนิ่งมีสมาธิในการร่วมแสดงความคิดเห็น มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างเหมาะสม อารมณ์ดีจากการแสดงออกของผู้ป่วยนั้นยิ้มแย้ม แจ่มใส พูดคุยกับสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มด้วยท่าทางเป็นมิตร พูดด้วยถ้อยคำสุภาพ ขณะอยู่ในหอผู้ป่วยนั้นก็มีกลุ่มเพื่อนสนิท

ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี ไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ผู้ป่วยรายนี้เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่แสดงออกไปในท่าทีที่สงบลงผ่อนคลายเริ่มตั้งแต่ปลายกิจกรรมที่ 2 การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แต่ชัดเจนในกิจกรรมที่ 3 การฟังเพลง โดยจากการที่ผู้ป่วยขอนั่งตามสบายที่พื้นในลักษณะที่ผ่อนคลาย จากการบอกของผู้ป่วยว่า “รู้สึกสบายใจ”

### สรุปข้อมูลเพิ่มเติมที่ได้จากการศึกษา

การใช้โปรแกรมการผ่อนคลายและดนตรีบำบัดในการศึกษาครั้งนี้ นอกจากจะส่งผลให้ผู้ป่วยโรคจิตเภทมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงแล้ว หลังเสร็จสิ้นโปรแกรมผู้ศึกษาได้เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยพูดถึงความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อการเข้าโปรแกรมและประโยชน์ที่ผู้ป่วยคิดว่าได้รับจากการเข้าโปรแกรมการผ่อนคลายและดนตรีบำบัด ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ผู้ป่วยมีความรู้สึกว่าได้พูดคุยแลกเปลี่ยน ความรู้สึกและความคิดเห็นร่วมกันโดยอิสระและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างบุคลากรและระหว่างผู้ป่วยด้วยกัน จากการที่ผู้ป่วยพูดว่า “เพื่อนในกลุ่มจะมีปัญหาล้ายกับเราเลย” “มาอยู่ที่นี่ตั้งหลายวันแล้ว แต่ไม่กล้าที่จะพูดคุย เพราะไม่คุ้นเคย ไม่กล้าทักทาย” “การมาเข้ากิจกรรมครั้งนี้ทำให้ได้มีความสุข ได้ความเพลิดเพลินผ่อนคลายไม่รู้สึกว่าตนเองถูกจับมาขังอีกเหมือนโดนทำโทษเลย” และ “ได้รู้จักคนอื่นมากขึ้น มีเพื่อนแล้วอยู่ที่นี่จะได้ไม่เหงาทั้งที่แต่ก่อนเจอกันแต่ก็ไม่กล้าคุย กิจกรรมครั้งนี้ได้ประโยชน์มาก”

2. ทำให้ได้รับความรู้ในการคลายเครียดและมีทักษะในการผ่อนคลายที่เป็นทางหนึ่งที่จะสามารถนำไปทำได้เวลาที่เครียด ผู้ป่วยรายหนึ่งพูดว่า “ได้รับความรู้ ข้อปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองได้ทักษะในการคลายเครียดดีคะแต่ก่อนเวลาที่เครียดปวดศีรษะก็จะไปหาหมอนวดให้เขานวดให้แต่ตอนนี้ลองทำแบบที่พยาบาลสอนก็คลายเครียดได้ดีเหมือนกันคะจะได้นำไปทำและฝึกบ่อยๆ”

3. ในกิจกรรมที่ 3 นั้นเรื่องของการฟังเพลงบรรเลงของผู้ป่วยหลายรายพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “ทำให้รู้ว่าตนเอง ผ่อนคลายสบายรู้สึกชอบกับเพลงที่ได้ฟังมันทำให้รู้สึกสงบดี คลายเครียดได้ดีทีเดียวเลยคะ ปกติจะฟังแต่เพลงพวกลูกทุ่งบางทีฟังแล้วมันก็ยังเครียดได้เหมือนกันคะ และที่สำคัญการได้มาอยู่ที่นี่ก็เหมือนกับชีวิตที่มันขาดอิสรภาพได้มาร่วมกิจกรรมแบบนี้ทำให้รู้สึกว่าตนเองนั้น ได้โอบรับรู้สึกเป็นอิสระ ผ่อนคลายดีคะอยากให้เพื่อนๆคนอื่น ได้เข้าร่วมกิจกรรมบ้าง” “อยากให้เอาเพลงที่ได้ฟังในกลุ่มไปเปิดให้ฟังอีกก่อนนอนจะได้ทำให้หลับสบายมากขึ้นอยากให้เพื่อนคนอื่นที่ฝึกได้ฟังด้วยฟังแล้วสบายใจ” ซึ่งในความรู้สึกที่ผู้ป่วยได้บอกมานั้นตรงกับสิ่งที่ผู้ศึกษาได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ นั่นคือทำให้เกิดสมาธิ ความจำ เบี่ยงเบนความสนใจจากราวที่ผู้ป่วยยึดติดอยู่ ลดความเครียดทางอารมณ์และจิตใจเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเกิดสมาธิ ความจำ เบี่ยงเบนความสนใจจากราวที่ผู้ป่วยยึดติดอยู่ ลดความเครียดทางอารมณ์และจิตใจ สร้างสัมพันธภาพกับบุคคลในกลุ่ม ตลอดจนได้รับการกระตุ้นให้กล้าแสดงออก

4. ในกิจกรรมที่เล่นดนตรีประเภทเครื่องเคาะนั้นครั้งแรกๆผู้ป่วยยังไม่ค่อยกล้าที่จะเคาะและแสดงกิจกรรมบางคนก็บอกว่าไม่เคยเล่นดนตรีจะทำให้กลุ่มเสียแต่พอเริ่มกิจกรรมไปได้สักพักก็กล้าที่จะเล่นมากขึ้นทำตามผู้นำกลุ่มได้ดีรู้สึกสนุกสนานกลุ่มก็เลยดำเนินไปได้ด้วยดี ซึ่งผู้ป่วยที่ร่วมกิจกรรมตอบตรงเป็นเสียงเดียวกันว่าสนุกดี กล้าทำมากขึ้นด้วย ที่สำคัญรู้สึกว่าได้ปลดปล่อยสิ่งที่อยู่ภายใน เหมือนเสียงที่เคาะออกมานั้นเหมือนอารมณ์ของตัวเอง

5. กิจกรรมของการร้องเพลงผู้ป่วยแสดงความรู้สึกได้ตรงกันว่า “สนุกมาก” ได้เพื่อนเยอะมากขึ้นทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้นเยอะเลยและทำให้มีความรู้สึกที่ดีและอยากที่จะรักษามากขึ้น และรู้สึกกล้าที่จะร้องจะเล่นและก็ได้โอกาสเพื่อนๆได้มาร้องบ้างทำให้ได้ยินเสียงอันไพเราะและก็ไม่ไพเราะบ้างแต่มีความหมายในทุกๆเพลงรู้สึกดี”

6. ในกิจกรรมการร่วมนี้นี้เป็นกิจกรรมสุดท้ายที่ผู้ป่วยได้บอกว่า “ดีนะค่ะที่เอามาไว้สุดท้ายนี้เพราะรู้จักกันหมดแล้วก็เลยกล้าที่จะรำเพราะปกติเป็นคนที่ไม่ร่วมนี่สนุกดี คุณแล้วเพื่อนๆเขาก็สนุกและมีความสุขดี รู้สึกผ่อนคลายกับการที่จะต้องถูกบังคับรักษาดีมากๆเลย”

โดยรวมแล้วสมาชิกกลุ่มบอกว่า ได้ประโยชน์อย่างมาก ได้พูดคุย มีความรู้ในการดูแลตนเองการผ่อนคลาย ที่สำคัญในเรื่องของการผ่อนคลายคลายเครียดช่วยได้มากมายสนุกดีและอยากให้กิจกรรมแบบนี้อีกต่อไปเรื่อยๆและอยากให้ผู้ป่วยคนอื่นๆได้เข้ามาฟังหรือเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวบ้างจะได้ผ่อนคลาย ไม่รู้สึกเครียดกับการที่จะต้องอยู่รักษาที่นี่ คิดว่ามีประโยชน์สำหรับผู้ป่วยมาก