

พรรณษนะด้านจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทยต่อสุขภาพจิต



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2562  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Spiritual Perspectives of Thai Psychiatrists on Mental Health



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science in Mental Health

Department of Psychiatry

FACULTY OF MEDICINE

Chulalongkorn University

Academic Year 2019

Copyright of Chulalongkorn University

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| หัวข้อวิทยานิพนธ์               | ทฤษฎีด้านจิตวิทยาของจิตแพทย์ไทยต่อสุขภาพจิต |
| โดย                             | นายวศิน โกศลศักดิ์                          |
| สาขาวิชา                        | สุขภาพจิต                                   |
| อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก | ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์      |

---

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะแพทยศาสตร์  
(ศาสตราจารย์ นายแพทย์สุทธิพงษ์ วัชรสินธุ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปิติพร)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุชีรา ภัทรายุทธวรรตน์)

วศิน โภศลศักดิ์ : วรรณคดีด้านจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทยต่อสุขภาพจิต . ( Spiritual Perspectives of Thai Psychiatrists on Mental Health) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ศ. พญ.บุรณี กาญจนถวัลย์

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ผลเชิงบวกของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิตได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางมากขึ้นจากการศึกษาและงานวิจัยต่าง ๆ แต่เนื่องด้วยลักษณะเฉพาะที่แตกต่างของความเชื่อและวัฒนธรรมในแต่ละพื้นที่ทำให้การศึกษาเรื่องจิตวิญญาณเป็นเรื่องที่ท้าทาย การวิจัยนี้มุ่งหวังที่จะศึกษาทัศนคติด้านจิตวิญญาณและผลกระทบของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิตในกรอบทฤษฎีของจิตแพทย์ไทย โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative study) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured in-depth interview) อ้างอิงคำถามสัมภาษณ์จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจิตแพทย์จากทุกภูมิภาคของประเทศไทยจำนวน 20 ราย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) จากการถอดคำสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim)

ผลการศึกษาพบว่าจิตแพทย์ไทยให้นิยามคำว่า ‘จิตวิญญาณ’ เป็นเรื่องของความเชื่อ สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ความหมายของชีวิต เรื่องเหนือตัวตน และไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในบริบทของศาสนา โดยจิตแพทย์ใช้ประเด็นด้านจิตวิญญาณในการวิเคราะห์และการดูแลรักษาผู้ป่วยใน 5 ด้านหลัก คือ 1) เรื่องความปกติ 2) เรื่องการทำหน้าที่ 3) เรื่องความสงบสุขทางใจ 4) เรื่องวิธีการคิด 5) เรื่องจริยธรรม จิตแพทย์ไทยมีทัศนคติเชิงบวกต่อมิติด้านจิตวิญญาณในบริบทของจิตเวชศาสตร์ โดยพบทั้งผลเชิงบวกและผลเชิงลบของมิติด้านจิตวิญญาณที่มีต่อสุขภาพจิต ซึ่งผลลัพธ์จะขึ้นอยู่กับบุคคลและบริบทที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อทางจิตวิญญาณนั้น ๆ จิตแพทย์ไทยใช้เกณฑ์ในการประเมินผลของมิติด้านจิตวิญญาณแบบเดียวกับเกณฑ์ที่ใช้ในการวินิจฉัยโรคทางจิตเวช ซึ่งพิจารณาจากผลกระทบที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นหลัก และมีความเห็นว่าบุคลากรด้านสุขภาพจิตควรให้ความใส่ใจกับมิติด้านจิตวิญญาณ การนำมิติทางจิตวิญญาณมาใช้อย่างระมัดระวังและรอบคอบจะช่วยให้เกิดประโยชน์อย่างมากในการดูแลทางสุขภาพจิตทั้งต่อผู้ป่วย บุคคลทั่วไป และต่อตัวบุคลากรด้านสุขภาพจิตเองด้วย

สาขาวิชา สุขภาพจิต

ลายมือชื่อนิสิต .....

ปีการศึกษา 2562

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 6174022830 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORD: SPIRITUALITY, PSYCHIATRISTS, MENTAL HEALTH, THAILAND

Vasin Kosolsak : Spiritual Perspectives of Thai Psychiatrists on Mental Health.

Advisor: Prof. BURANEE KANCHANATAWAN, M.D.

Although the positive impact of spirituality on mental health has become more widely accepted in the past decade, it is a challenging subject due to its distinctive nature between beliefs and cultures. Aiming to explore the term spirituality and its influence on mental health based on the viewpoint of Thai psychiatrists, this qualitative research was conducted among 20 Thai psychiatrists recruited from all regions across Thailand using a semi-structured in-depth interview, based on literature reviews. The collected data were analyzed via content analysis.

We found that Thai psychiatrists define spirituality as a belief, reliance, the meaning of life, transcendental, and believe that spirituality is not limited to religion. Thai psychiatrists use spiritual dimension to examine mental health care through the scope of normality, functionality, well-being, mindset, and morality. Thai psychiatrists have a positive attitude toward spirituality within the field of psychiatry and see both its positive and negative effects on mental health, depending on the individual and the contexts. They determine the effect of spirituality on mental health by the outcome similarly to mental concepts including harmfulness and distress. When approached wisely, spirituality provides valuable means to promote mental health and should be taken into consideration by mental health professionals.

Field of Study: Mental Health

Student's Signature .....

Academic Year: 2019

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณศาสตราจารย์ แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ให้คำแนะนำและความช่วยเหลือตลอดกระบวนการวิจัยจนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอขอบคุณรองศาสตราจารย์อรุณี วิริยะจิตรา ผู้ให้คำแนะนำสำหรับการศึกษาในระดับปริญญาโทมาบัดนี้

ขอขอบคุณจิตแพทย์ไทยผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ประจำภาควิชา และเพื่อนนิสิตปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน

และขอขอบคุณเพื่อน พี่น้อง และทุกท่านที่ให้การพูดคุย คำปรึกษา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเปิดมุมมองใหม่ ๆ สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้

วศิน โกลศศักดิ์



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## สารบัญ

|   | หน้า |
|---|------|
| .....   | ค    |
| บทคัดย่อภาษาไทย.....  | ค    |
| .....   | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....   | ง    |
| กิตติกรรมประกาศ.....  | จ    |
| สารบัญ.....   | ฉ    |
| สารบัญตาราง.....  | ฉ    |
| สารบัญรูปภาพ.....   | ฎ    |
| บทที่ 1 บทนำ (Introduction to the Study).....                       | 1    |
| ความสำคัญและที่มาของปัญหา (Background and Rationale).....           | 1    |
| คำถามของการวิจัย (Research Questions) .....                         | 2    |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objectives) .....                          | 2    |
| ขอบเขตของการวิจัย (Research Scope).....                             | 2    |
| คำนิยามเชิงปฏิบัติการ (Operant Definition).....                     | 3    |
| ข้อจำกัดในการวิจัย (Limitations) .....                              | 3    |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ (Expected Benefits and Applications)..... | 3    |
| กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework).....                      | 4    |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Literature Review) .....    | 5    |
| แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Review of Literature).....   | 5    |
| ส่วนที่ 1 นิยามของคำว่าจิตวิญญาณ (Spirituality).....                | 6    |
| ส่วนที่ 2 นิยามของคำว่าสุขภาพจิต (Mental Health) .....              | 8    |

|  |     |
|--|-----|
| ส่วนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....   | 9   |
| 3.1 งานวิจัยในประเทศไทย.....   | 9   |
| 3.2 งานวิจัยต่างประเทศ.....  | 11  |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย (Methodology).....                                      | 14  |
| รูปแบบการวิจัย (Research design).....  | 14  |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (Population and Samples).....                              | 14  |
| ประชากรเป้าหมาย (Target population).....   | 14  |
| ประชากรตัวอย่าง (Sample population).....   | 14  |
| เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (Inclusion criteria).....                                     | 15  |
| เกณฑ์การคัดเลือกออก (Exclusion criteria).....                                      | 15  |
| เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย (Research instrument).....                              | 15  |
| ขั้นตอนการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล (Study Method and Data Collection).....         | 17  |
| การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis).....  | 17  |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis and Results).....                      | 18  |
| ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัย.....                                     | 19  |
| ส่วนที่ 2 : สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์.....                               | 21  |
| ส่วนที่ 3 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ประกอบแบบละเอียด..... | 32  |
| บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....                                | 319 |
| สรุปผลการวิจัย (Conclusion).....   | 319 |
| อภิปรายผลการวิจัย (Discussion).....  | 326 |
| ข้อจำกัดของการทำวิจัย (Limitations).....   | 339 |
| ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้างต่อไป (Suggestions for further study).....             | 339 |
| ภาคผนวก.....   | 341 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| บรรณานุกรม.....      | 349 |
| ประวัติผู้เขียน..... | 357 |



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

## สารบัญตาราง

|  | หน้า |
|--|------|
| ตารางที่ 1 แสดงการแจกแจงการแบ่งสัดส่วนประชากรตัวอย่าง.....   | 15   |
| ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของจิตแพทย์ไทยจำนวน 20 ราย.....   | 19   |
| ตารางที่ 3 สรุปข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นสัดส่วน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .....  | 20   |
| ตารางที่ 4 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ด้วยคำหลักประกอบคำสัมภาษณ์แบ่งตามคำถามสัมภาษณ์ ..... | 21   |
| ตารางที่ 5 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID1.....                 | 33   |
| ตารางที่ 6 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID2.....                 | 47   |
| ตารางที่ 7 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID3.....                 | 58   |
| ตารางที่ 8 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID4.....                 | 70   |
| ตารางที่ 9 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID5.....                 | 75   |
| ตารางที่ 10 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID6.....                | 84   |
| ตารางที่ 11 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID7... 101              |      |
| ตารางที่ 12 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID8... 126              |      |
| ตารางที่ 13 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID9... 141              |      |
| ตารางที่ 14 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID10 155                |      |
| ตารางที่ 15 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID11 169                |      |
| ตารางที่ 16 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID12 191                |      |
| ตารางที่ 17 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID13 209                |      |
| ตารางที่ 18 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID14 223                |      |
| ตารางที่ 19 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID15 239                |      |
| ตารางที่ 20 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID16 258                |      |

ตารางที่ 21 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID17 270

ตารางที่ 22 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID18 286

ตารางที่ 23 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID19 296

ตารางที่ 24 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID20 304



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย ..... 4

ภาพที่ 2 แผนภาพแสดงทฤษฎีระดับจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทยต่อสุขภาพจิต ..... 319



## บทที่ 1

### บทนำ (Introduction to the Study)

#### ความสำคัญและที่มาของปัญหา (Background and Rationale)

‘จิตวิญญาณ’ กับ ‘วิทยาศาสตร์’ มักถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ เป็นขั้วตรงข้ามกัน เนื่องจากจิตวิญญาณเป็นเรื่องของนามธรรม ความเชื่อ ความรู้สึกที่อยู่ในภายใน ซึ่งแตกต่างจากวิทยาศาสตร์ที่ตั้งอยู่บนฐานของการศึกษาสิ่งที่สามารถตรวจวัด จับต้อง หรือทำให้เป็นรูปธรรมได้<sup>(1)</sup> แต่จากการพัฒนาองค์ความรู้ด้านเทคโนโลยี วิทยาศาสตร์แขนงต่าง ๆ รวมถึงงานวิจัยเกี่ยวกับจิตวิญญาณในบริบททางสุขภาพของมนุษย์<sup>(2)</sup> ทำให้มุมมองด้านจิตวิญญาณและวิทยาศาสตร์เริ่มเปลี่ยนไป ถึงแม้แนวคิดด้านจิตวิญญาณกับสุขภาพนั้นจะมีมาอย่างยาวนานในการแพทย์ทางเลือกทั้งตะวันออกและตะวันตก แต่ในการแพทย์แผนปัจจุบันยังมีมุมมองที่หลากหลาย และยังมีเรื่องให้ทำการศึกษาอีกมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของจิตเวชศาสตร์

ความพยายามที่จะศึกษาเรื่องจิตวิญญาณของมนุษย์อย่างเป็นระบบทำให้เกิดสาขาวิชาต่าง ๆ อย่างเช่น จิตวิทยาเหนือตน (Transpersonal psychology) หรือ ประสาทวิทยาของจิตวิญญาณ (Neuroscience of spirituality / Neurotheology) ซึ่งศึกษาถึงความสัมพันธ์และอิทธิพลของจิตวิญญาณผ่านความเชื่อและวัฒนธรรมต่าง ๆ อย่างหลากหลาย ในบริบทสังคมวัฒนธรรมไทยมีความเชื่อทางด้านจิตวิญญาณอย่างหลากหลาย ทั้งความเชื่อทางศาสนาพุทธและศาสนาอื่น ๆ สิ่งเหนือธรรมชาติ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และพิธีกรรมต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่น ซึ่งความเชื่อต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อความคิด อารมณ์ พฤติกรรม รวมถึงวิถีชีวิตของคนในสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อทั้งสุขภาพกายและใจ<sup>(3)</sup>

จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะในต่างประเทศ พบว่าทั้งจิตแพทย์และผู้ป่วยส่วนใหญ่เห็นว่ามีมิติด้านจิตวิญญาณมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อสุขภาพทั้งเชิงบวกและลบ มีความพยายามที่จะนำความเชื่อทางจิตวิญญาณเข้ามาช่วยในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับสภาวะยากลำบากที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น แต่ก็ยังมีความคิดเห็นที่หลากหลายแตกต่างกันไปในรายละเอียดขึ้นอยู่กับแต่ละสังคมวัฒนธรรม ในประเทศไทยนั้นมีการศึกษาเรื่องจิตวิญญาณกับสุขภาพในบริบทของพยาบาลศาสตร์ แต่ยังไม่มีการศึกษามุมมองทางด้านจิตวิญญาณในจิตแพทย์ไทยโดยตรง เนื่องจากจิตแพทย์เป็นวิชาชีพที่ต้องศึกษาทั้งร่างกายและจิตใจของมนุษย์ จึงต้องศึกษามนุษย์ทั้งในเชิงวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ ตามแบบจำลองชีวจิตวิทยาสังคม (Bio-psycho-social model) จิตแพทย์เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการป้องกันและรักษาโรคทางจิตเวชโดยการใช้ยาและจิตบำบัดแบบต่าง ๆ โรคทางระบบประสาท ทำงานร่วมกับแพทย์

สาขาอื่น ๆ ในการดูแลรักษาแบบองค์รวม และยังรวมไปถึงการให้คำแนะนำและการปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตทั่วไปด้วย จากความเชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์และการทำงานของจิตใฝ่มนุษย์ รวมถึงประสบการณ์จริงในการทำงานต่าง ๆ ที่ได้สั่งสมมา ทำให้จิตแพทย์คือผู้ที่เหมาะกับการให้ข้อมูลเรื่องจิตวิญญาณและสุขภาพจิตอย่างยิ่ง ซึ่งมุมมองความคิดเห็นของจิตแพทย์นั้นมีความน่าเชื่อถือและมีอิทธิพลต่อความเห็นของคนทั่วไปในสังคม

การศึกษานี้จะทำให้เห็นมุมมองด้านจิตวิญญาณผ่านองค์ความรู้และประสบการณ์ของจิตแพทย์ไทย และความสัมพันธ์ของความเชื่อด้านจิตวิญญาณกับสุขภาพจิตในบริบทสังคมไทย ปัจจุบันได้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่ามีอิทธิพลเชิงบวกหรือเชิงลบต่อกันหรือไม่/อย่างไร มีประเด็นหรือปัญหาอะไรที่ควรให้ความสำคัญ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการดูแลด้านสุขภาพจิตในประเทศไทยให้มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับบริบทสังคมมากยิ่งขึ้น และเป็นการวางแนวทางและกรอบแนวคิดสำหรับการทำวิจัยด้านจิตวิญญาณและสุขภาพจิตต่อไป

### คำถามของการวิจัย (Research Questions)

1. ทรรศนะด้านจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทยเป็นอย่างไร?
2. จิตวิญญาณมีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพจิตอย่างไรในทรรศนะของจิตแพทย์ไทย?

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objectives)

1. เพื่อศึกษาทรรศนะด้านจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทย
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณกับสุขภาพจิตในทรรศนะของจิตแพทย์ไทย

### ขอบเขตของการวิจัย (Research Scope)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative study) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured in-depth interview) เกี่ยวกับทรรศนะด้านจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทยต่อสุขภาพจิต สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างจิตแพทย์ไทยจากทุกภูมิภาคของประเทศจำนวน 20 ราย ตั้งแต่เดือนกันยายนถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2562 โดยศึกษาเรื่องนิยามของคำว่าจิตวิญญาณ อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณกับสุขภาพจิต ความสัมพันธ์ของปัจจัยทางด้านสังคมและจิตวิญญาณ ประสบการณ์และประเด็นด้านจิตวิญญาณในบริบททางคลินิก และการพัฒนาบุคลากรทางด้านสุขภาพจิตกับองค์ความรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณ

### คำนิยามเชิงปฏิบัติการ (Operant Definition)

1. **ทรศนะ** หมายถึง ความคิดเห็นหรือมุมมองที่ประกอบด้วยเหตุผล มีที่มา ข้อเสนอสนับสนุน และข้อสรุป ซึ่งเป็นได้ทั้งในเชิงข้อเท็จจริง คุณค่า หรือนโยบาย
2. **จิตวิญญาณ** หมายถึง ประสบการณ์ ความเชื่อ ความศรัทธา การให้คุณค่าและความหมายของชีวิต ความสัมพันธ์ของบุคคลกับตนเอง ผู้อื่น และสิ่งที่เหนือกว่าตน
3. **จิตแพทย์<sup>(4)</sup>** หมายถึง แพทย์ที่ได้รับวุฒิปัตริหรือหนังสืออนุมัติเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม สาขาจิตเวชศาสตร์หรือสาขาจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น
4. **สุขภาพจิต** หมายถึง สภาวะของจิตใจที่ส่งผลต่อความสามารถในการจัดการกับความเครียด ความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวัน และลักษณะความสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัวในสังคม

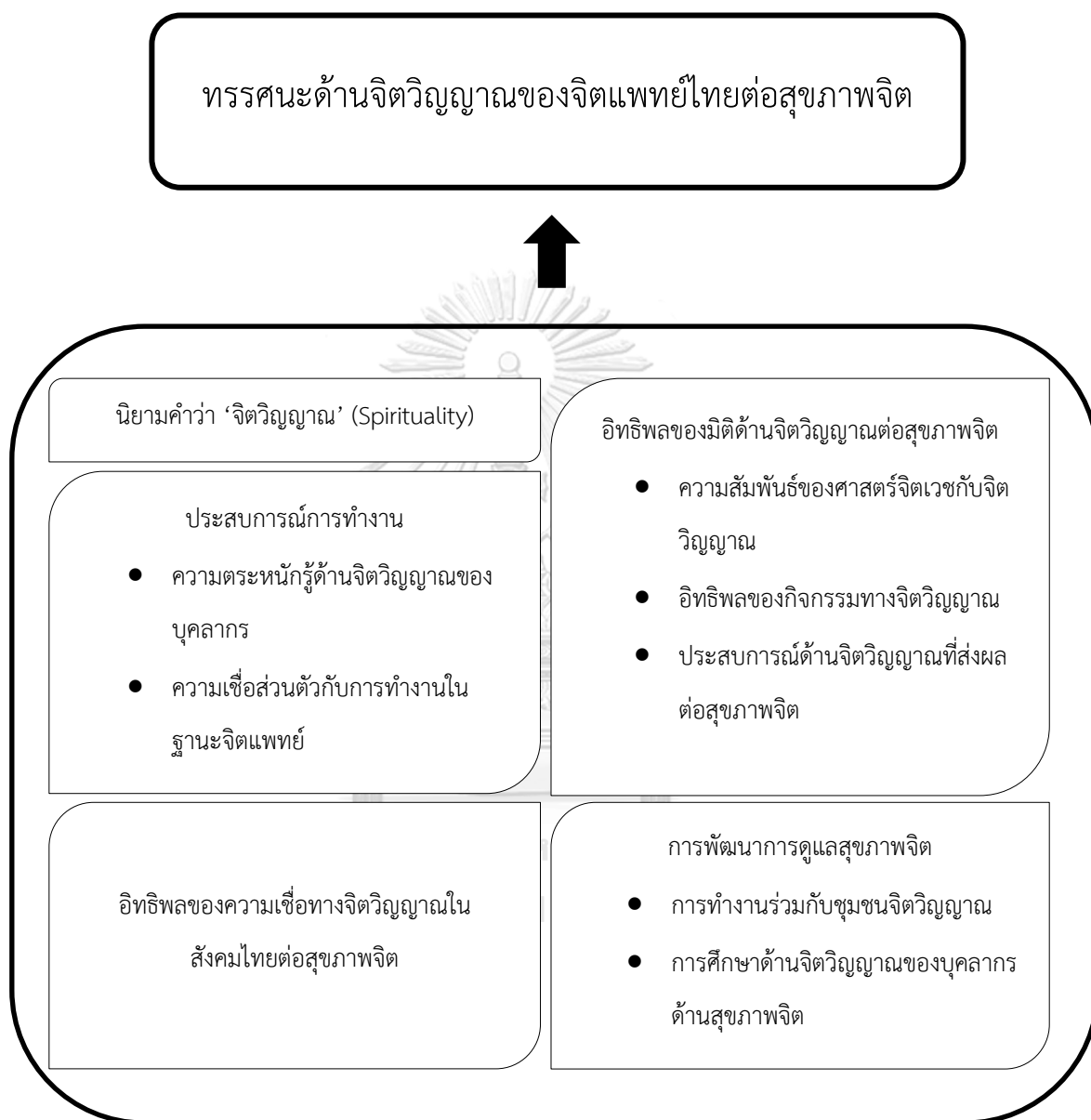
### ข้อจำกัดในการวิจัย (Limitations)

1. เนื่องจากประชากรส่วนใหญ่ของประเทศไทยนับถือศาสนาพุทธ <sup>(5)</sup> (94.6%) ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้อาจจะได้ข้อมูลจิตวิญญาณในบริบทของศาสนาพุทธ และอาจไม่ครอบคลุมความเชื่อท้องถิ่นหรือศาสนาอื่น
2. งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาจิตวิญญาณและสุขภาพจิตที่อยู่ในบริบทสังคมวัฒนธรรมไทยเท่านั้น จำเป็นต้องมีการศึกษาและพิจารณาเพิ่มเติมหากจะนำข้อมูลไปใช้ในบริบททางสุขภาพอื่น ๆ หรือบริบทสังคมวัฒนธรรมอื่น ๆ

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ (Expected Benefits and Applications)

1. ข้อมูลจากการศึกษาจะนำไปสู่การสร้างความเข้าใจ การพัฒนาการดูแลด้านสุขภาพจิต และการพัฒนาองค์ความรู้ของบุคลากรทางสุขภาพจิตให้เหมาะสมกับบริบทความเชื่อด้านจิตวิญญาณในประเทศไทยมากยิ่งขึ้น
2. เสริมสร้างแนวทางการศึกษาด้านจิตวิญญาณผ่านมุมมองและวิธีคิดที่เป็นวิทยาศาสตร์ในประเทศไทยมากขึ้น

กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Literature Review)

#### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Review of Literature)

การศึกษาเรื่องทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทยต่อสุขภาพจิต ได้มีการแบ่งการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็น 3 ส่วนได้แก่

ส่วนที่ 1 นิยามของคำว่าจิตวิญญาณ (Spirituality)

ส่วนที่ 2 นิยามของคำว่าสุขภาพจิต (Mental health)

ส่วนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมิติด้านจิตวิญญาณและสุขภาพจิต

3.1 งานวิจัยในประเทศไทย

3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

## ส่วนที่ 1 นิยามของคำว่าจิตวิญญาณ (Spirituality)

Royal College of Psychiatrists (UK)<sup>(6)</sup> ระบุว่าโดยทั่วไปแล้ว จิตวิญญาณคือ

- สิ่ง que ทุกคนสามารถมีประสบการณ์ได้
- ช่วยให้ ความหมาย และวัตถุประสงค์กับสิ่งที่เราให้คุณค่า
- เสริมสร้างความหวังและการเยียวยาในช่วงเวลาแห่งความทุกข์และการสูญเสีย
- ส่งเสริมการแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุดในความสัมพันธ์กับตนเอง ผู้อื่น และสิ่งที่อยู่เหนือกว่า

ประสบการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ เรื่องจิตวิญญาณมักจะมี ความสำคัญมากขึ้นในช่วงเวลาแห่งความตึงเครียด ความเจ็บป่วยทางกายและใจ การสูญเสีย และการ เผชิญหน้ากับความตาย มิติด้านจิตวิญญาณให้ความสำคัญกับการเยียวยาของตัวบุคคล ไม่ใช่เพียงแค่ โรคเท่านั้น โดยมองว่าชีวิตเป็นเหมือนการเดินทางที่ประสบการณ์ทั้งดีและร้ายสามารถช่วยให้เกิดการ เรียนรู้ พัฒนาและเติบโตได้

เรื่องจิตวิญญาณไม่จำเพาะเจาะจงสำหรับความเชื่อทางศาสนาหรือประเพณีเพียงเท่านั้น ถึงแม้วัฒนธรรมและความเชื่อจะมีอิทธิพล แต่บุคคลสามารถมีประสบการณ์ความเชื่อทางจิตวิญญาณ อันเป็นเฉพาะตนได้ไม่ว่าจะมีหรือไม่มี ความเชื่อทางศาสนา

Anandarajah & Hight<sup>(7)</sup> ให้นิยามคำว่าจิตวิญญาณว่าเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของ มนุษย์ที่มีความซับซ้อนและมีหลากหลายมิติ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านสติปัญญาหรือปรัชญา ซึ่งเป็นการค้นหาความหมาย วัตถุประสงค์ ความจริงในชีวิต ความเชื่อและคุณค่าในชีวิตของแต่ละบุคคล
2. ด้านประสบการณ์และอารมณ์ ประกอบไปด้วยความหวัง ความรัก ความสัมพันธ์ สันติ สุขภายใน และการช่วยเหลือเกื้อกูล ซึ่งคุณลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้สะท้อนถึงทรัพยากรภายใน ของบุคคลที่เชื่อมต่อระหว่างตนเอง สังคมแวดล้อม ธรรมชาติ และสิ่งที่เหนือกว่าตน
3. ด้านพฤติกรรม คือการแสดงออกทางความเชื่อและสภาวะภายในด้านจิตวิญญาณของ บุคคล

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และนภนาท อนุพงศ์พัฒน์<sup>(8)</sup> ให้ความเห็นว่าการนิยามหรือการจำกัด ความของคำว่าจิตวิญญาณนั้นมีข้อจำกัดที่แตกต่างกันไปตามความเชื่อ ศาสนา จารีตและวัฒนธรรม ของแต่ละสังคม และจากการทบทวนแนวคิดเรื่องจิตวิญญาณโดยมองผ่าน “ความเป็นมนุษย์” จาก การศึกษาความเชื่อทางศาสนาต่าง ๆ ชีววิทยา ประสาทชีววิทยา และมุมมองด้านสังคม โดยสรุป

ความเห็นของคำว่าจิตวิญญาณเป็นมิติด้านหนึ่งของชีวิตมนุษย์ที่ประสบโดยตรงผ่านประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งทำให้เกิดการตื่นรู้และตระหนักถึงความจริงของชีวิต ซึ่งประสบการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นได้แตกต่างกันไปตามความรู้และความเชื่อทางศาสนา แต่ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณก็สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่จำเป็นต้องผ่านภาษา หรือวิธีการของศาสนาที่มีอยู่แล้วก็ได้

Buck<sup>(9)</sup> ให้นิยามคำว่าจิตวิญญาณจากการวิเคราะห์หมโนทัศน์จิตวิญญาณจากงานวิจัยการพยาบาลว่าเป็นประสบการณ์ของความเป็นมนุษย์ที่แสวงหาการข้ามพ้นตัวตน การค้นหาความหมาย และจุดประสงค์ผ่านการเชื่อมต่อกับผู้อื่น ธรรมชาติ และ/หรือสิ่งเหนือธรรมชาติ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับศาสนาหรือวัฒนธรรมประเพณีหรือไม่ก็ได้

ณัฐวรรณ สุวรรณ และคณะ<sup>(10)</sup> ได้ทำการวิเคราะห์หมโนทัศน์จิตวิญญาณและได้แบ่งคุณลักษณะของคำว่าจิตวิญญาณออกเป็น 4 คุณลักษณะคือ

1. ความแข็งแกร่งจากภายใน เช่น ความพร้อมเชิงความตาย การยอมรับในความเจ็บป่วย การเข้าใจตนเอง และการจัดการอุปสรรคในชีวิต
2. ปัญญาและความก้าวทัน เช่น การเจริญสติและสมาธิ ความเชื่อความศรัทธาต่อสิ่งเหนือธรรมชาติ และความไม่เห็นแก่ตัว
3. การมีสิ่งยึดเหนี่ยวและมีสัมพันธ์ภาพ เช่น การทำกิจกรรมทางศาสนา การปฏิบัติตามศีลธรรม การช่วยเหลือสังคม และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบตัว
4. ความสุขสงบ เช่น การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและความหมาย ความเบิกบาน มีพลังในการดำเนินชีวิต และการมีสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

Streeter<sup>(11)</sup> เสนอว่าจิตวิญญาณคือการมีอยู่อย่างแท้จริง การเป็นมนุษย์อย่างเต็มที่ และการอยู่ในปัจจุบันกับตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติ จักรวาล และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จิตวิญญาณของบุคคลคือการแสดงออกเมื่ออยู่ในสถานที่ใด ๆ การเผชิญหน้า โครงการหรือแผนงาน และความสัมพันธ์ คือองค์รวมของไหวพริบในการตอบสนอง สติปัญญา คุณลักษณะ บุคลิกภาพ พัฒนาการมนุษย์ ความศักดิ์สิทธิ์ วิถีทาง และทักษะทางสังคม ซึ่งไม่สามารถลดทอนเป็นแค่เพียงองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งได้ จิตวิญญาณคือคุณลักษณะของตัวตนที่แสดงออกไม่ว่าจะอยู่กับใครหรือสถานการณ์ใดอย่างเป็นปัจจุบัน โดยธรรมชาติของคุณลักษณะนี้จะนำไปสู่ความศักดิ์สิทธิ์ สิ่งที่เกิดขึ้นจำกัดของมนุษย์ ไม่ว่าจะด้วยความตั้งใจหรือยอมรับการมีอยู่ของสิ่งที่เหนือกว่าตนหรือไม่

## ส่วนที่ 2 นิยามของคำว่าสุขภาพจิต (Mental Health)

World Health Organization<sup>(12)</sup> ให้นิยามคำว่าสุขภาพจิตว่าเป็นสภาวะของความผาสุก ที่บุคคลตระหนักถึงสมรรถภาพของตน สามารถจัดการกับสภาวะความเครียดตามปกติในชีวิตได้ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีส่วนช่วยในชุมชนสังคมที่ตนอาศัยอยู่ ซึ่งถือเป็นมิติเชิงบวกด้านหนึ่งในนิยามคำว่าสุขภาพจิตของ World Health Organization เช่นกัน

กรมสุขภาพจิต<sup>(13)</sup> ให้นิยามคำว่าสุขภาพจิตว่า “ภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัวแก้ปัญหา สร้างสรรค์ทำงานได้ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้”

American Psychiatric Association<sup>(14)</sup> ระบุว่าสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้เกิดการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การทำงาน การเรียน หรือการดูแลผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสัมพันธ์ที่ดี มีความสามารถในการปรับตัวและจัดการกับปัญหาทุกข์ยากต่าง ๆ สุขภาพจิตยังเป็นรากฐานของอารมณ์ ความคิด การสื่อสาร การเรียนรู้ ความยืดหยุ่น และความเคารพตนเอง

Lemkau<sup>(15)</sup> กล่าวว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดีคือผู้ที่มีความสุข ใช้ชีวิตอย่างสงบสุขร่วมกับเพื่อนบ้าน เลี้ยงดูลูกให้เป็นพลเมืองที่ดี นอกเหนือจากการบรรลุความรับผิดชอบพื้นฐานเหล่านี้แล้วก็ยังมีกำลังเพียงพอที่จะช่วยเหลือสังคมในด้านต่าง ๆ อีก

Public Health Agency of Canada<sup>(16)</sup> ให้นิยามคำว่าสุขภาพจิตว่าเป็นศักยภาพของคนทุกคนที่จะรู้สึก คิด และแสดงออกในทางที่ส่งเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและมีความยืดหยุ่นในชีวิต โดยมีนัยยะเชิงบวกกับสภาวะทางอารมณ์และจิตวิญญาณ โดยให้ความสำคัญอยู่ในกรอบของวัฒนธรรม ความเท่าเทียม ความเป็นธรรมทางสังคม ความเชื่อมโยง และศักดิ์ศรีส่วนบุคคล

### ส่วนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 3.1 งานวิจัยในประเทศไทย

อรรวรรณ ดวงมังกร<sup>(17)</sup> (2545) ศึกษาเรื่องพรรณนาด้านจิตวิญญาณในสังคมอีสานในผู้ช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณในจังหวัดขอนแก่น 7 ราย ผู้ป่วยในที่มาใช้บริการในโรงพยาบาลขอนแก่น 6 ราย ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาจากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง 51 เรื่องและการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษาพบว่าคุณลักษณะของจิตวิญญาณประกอบด้วย 2 มิติ ได้แก่ พลังชีวิต และภาวะเหนือตนเอง โดยคำที่บ่งบอกคุณลักษณะของจิตวิญญาณในสังคมอีสาน ได้แก่คำว่า “จิต” และ “ขวัญ”

วาณีดา น้อยมนตรี<sup>(18)</sup> (2547) ศึกษาเรื่องจิตวิญญาณและความต้องการด้านจิตวิญญาณตามประสบการณ์ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในระยะไม่ปรากฏอาการในผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวีจำนวน 10 ราย ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปรากฏการณ์ ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยให้ความหมายของจิตวิญญาณแบ่งเป็น 4 ประเด็น คือ 1. การเป็นที่รัก 2. การได้รับความห่วงใย 3. การได้รับกำลังใจ 4. สิ่งยึดมั่นสูงสุดในชีวิต ความต้องการด้านจิตวิญญาณประกอบด้วย 6 ประเด็น คือ 1. ต้องการที่พึ่งพิงทางใจ 2. ต้องการมีชีวิตอยู่ยาวนาน 3. ต้องการการให้อภัยและแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาด 4. ความต้องการยอมรับจากสังคม 5. มีความหวัง 6. ต้องการช่วยเหลือเพื่อนผู้ติดเชื้อ

สุพิน พริกบุญจันทร์<sup>(19)</sup> (2547) ศึกษาเรื่องประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายในผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายจำนวน 20 ราย ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษาพบประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณ 5 ประเด็นดังนี้ 1. ปรัชญาชีวิต 2. ความเชื่อเกี่ยวกับศาสนา 3. ความรู้สึกต่อสิ่งเหนือธรรมชาติ 4. ความตระหนักในจิตวิญญาณ 5. ได้รับความรักจากคนในครอบครัว

ปิยะฉัตร สะอาดเอี่ยม<sup>(20)</sup> (2544) ศึกษาเรื่องประสบการณ์ของผู้ดูแลในครอบครัวในการดูแลบุคคลที่มีปัญหาทางจิตเวชด้านจิตวิญญาณในผู้ดูแลในครอบครัวในการดูแลบุคคลที่มีปัญหาทางจิตเวชด้านจิตวิญญาณในชุมชน จำนวน 10 ราย ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาของ Husserl Phenomenology ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษาพบว่าผู้ดูแลในครอบครัวให้

ความหมายจิตวิญญาณไว้เป็น 3 กลุ่ม 1. ความเชื่อหรือการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา 2. ครอบครัว และเป้าหมายในชีวิต 3. สิ่งที่อยู่ภายในเป็นองค์ประกอบของชีวิต ความหมายของการดูแลด้านจิตวิญญาณ สรุปได้ 5 ประเด็น คือ 1. การเข้าใจและยอมรับ 2. การดูแลให้รู้สึกว่าเป็นที่รัก 3. การสนับสนุนให้ทำตามความเชื่อหรือสิ่งยึดเหนี่ยว 4. การสนับสนุนให้มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ 5. การสนับสนุนให้ผู้ป่วยดำเนินชีวิตต่อไป

พิงพิศ เทพปฏิมา<sup>(21)</sup> (2546) ศึกษาเรื่องการถ่ายทอดความคิดเรื่องจิตวิญญาณในภาพยนตร์ ในภาพยนตร์ไทยและต่างประเทศที่เข้าฉายในโรงภาพยนตร์ในประเทศไทย ช่วงปี พ.ศ. 2544 - เดือน มิ.ย. 2546 จำนวน 11 เรื่อง ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพ (Textual analysis) ผลการศึกษาพบว่าภาพยนตร์ฮอลลีวู้ด ไทยและเอเชียมีการถ่ายทอดความคิดเรื่องจิตวิญญาณในเรื่องเดียวกันดังต่อไปนี้คือ 1. ความเชื่อศรัทธาที่มีต่อพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ 2. การแสวงหาความเป็นจริงหรือแก่นแท้ต่าง ๆ ของชีวิต 3. การยึดมั่นในคุณธรรม หรือจิตสำนึกความดี ความชั่วของมนุษย์ 4. ความคิดวัตถุนิยมของมนุษย์ในปัจจุบัน 5. ความเสียสละ 6. การยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่งต่าง ๆ 7. ความรัก 8. กิเลสของมนุษย์

วิลาสินี ภูเจริญยศ<sup>(22)</sup> (2553) ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์แบบ SWOT เกี่ยวกับทัศนคติต่อพุทธศาสนาและการรักษาทางจิตเวชของจิตแพทย์ไทยในประเทศไทย จำนวน 22 คน ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยอิงทฤษฎี SWOT Analysis ผลการศึกษาพบว่าจิตแพทย์ส่วนมากเห็นว่า จุดแข็ง คือ เป็นสิ่งที่คนไทยศรัทธา ง่ายต่อการพูดคุย ทำความเข้าใจ จุดอ่อน มาจากการที่ผู้นำไปใช้ยังไม่มีความรู้ในเรื่องพุทธศาสนาละเอียด ลึกซึ้งพอ อาจทำให้เป็นปัญหาในการนำไปปรับใช้รักษา โอกาส สิ่งที่จะเป็นโอกาสในการพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรมคือ การนำมาพัฒนาตัวจิตแพทย์และมีการเปิดอบรม จัดตั้งจิตบำบัดแนวพุทธ อุปสรรค รูปแบบภาษา(บาลี) ที่ยากต่อการสื่อสาร และศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมของผู้ที่สนใจ ทั้งยังไม่มีแนวทางที่ชัดเจนในการนำจิตบำบัดแนวพุทธมาใช้อย่างเป็นทางการเป็นมาตรฐานและเป็นสากล

### 3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Forrester-Jones et al.<sup>(23)</sup> (2017) ศึกษาเรื่อง Including the “Spiritual” Within Mental Health Care in the UK, from the Experiences of People with Mental Health Problems ในผู้มีปัญหาสุขภาพจิตที่เข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณที่จัดโดยผู้ให้บริการสุขภาพจิตในท้องที่ จำนวน 9 ราย อนุศาสนจารย์ด้านสุขภาพจิต จำนวน 5 คน ผู้จัดการสถานให้บริการสุขภาพจิต จำนวน 1 คน ด้วยการวิจัยแบบผสมผสาน โดยการวิจัยเชิงพรรณนาใช้แบบวัด 3 แบบ ดังนี้ 1. Krawiecka Rating Scale 2. General Well-being Scale 3. Social Network Guide ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์แบบปลายเปิด ผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยให้ความเห็นว่ากลุ่มช่วยเหลือเป็นอีกทางเลือกนอกเหนือจากองค์กรทางศาสนาต่าง ๆ ที่เป็นทางการ และทำให้มีโอกาสได้ทบทวนเรื่องความสับสนและความกลัวด้านจิตวิญญาณ ในเชิงกลุ่มมองว่าตัวกลุ่มได้ช่วยบุคคลในแง่ความรู้สึกส่วนตัวต่อสุขภาพจิตด้วยการสนับสนุนทางสังคม

Lee และ Baumann<sup>(24)</sup> (2013) ศึกษาเรื่อง German Psychiatrists’ Observation and Interpretation of Religiosity/Spirituality ในจิตแพทย์ประเทศเยอรมันจำนวน 99 คน ทำการสำรวจด้วยแบบวัด Duke University Religion Index และแบบสอบถามจากงานวิจัยของ Curlin et al.<sup>(25)</sup> โดยจิตแพทย์ส่วนใหญ่พบว่าความเชื่อทางศาสนา/จิตวิญญาณมีอิทธิพลในเชิงบวกกับสุขภาพจิตของผู้ป่วย และความเชื่อส่วนตัวทางศาสนา/จิตวิญญาณของจิตแพทย์เองมีอิทธิพลต่อการตีความผลของศาสนา/จิตวิญญาณที่มีต่อผู้ป่วย รวมถึงทัศนคติของตนเองที่มีต่อเรื่องศาสนา/จิตวิญญาณในบริบททางคลินิก ยิ่งจิตแพทย์มีความเชื่อศรัทธามาก ก็ยิ่งมองเห็นผลเชิงบวกของศาสนา/จิตวิญญาณต่อสุขภาพจิตมากขึ้น

Curlin et al.<sup>(25)</sup> (2007) ศึกษาเรื่อง Religion, Spirituality, and Medicine: Psychiatrists’ and Other Physicians’ Differing Observations, Interpretations, and Clinical Approaches ในแพทย์สาขาต่าง ๆ ในสหรัฐอเมริกาจำนวน 1,144 คน (โดยมีการสุ่มเพิ่มในกลุ่มจิตแพทย์) ด้วยการทำแบบสำรวจแบบทำเองทางจดหมาย จำนวน 12 หน้า พัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรมและการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษาพบว่าโดยทั่วไปแล้วจิตแพทย์เห็นด้วยกับอิทธิพลเชิงบวกของศาสนา/จิตวิญญาณต่อสุขภาพ แต่เมื่อเทียบกับความเห็นของแพทย์สาขาอื่น

จิตแพทย์จะมีข้อสังเกตว่าศาสนา/จิตวิญญาณทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบที่ส่งผลต่อความทุกข์ของผู้ป่วยได้บางครั้ง (82% ต่อ 44%) เมื่อเปรียบเทียบกับแพทย์สาขาอื่น จิตแพทย์พบประเด็นเรื่องศาสนา/จิตวิญญาณในบริบทคลินิกมากกว่า (92% ต่อ 74%) จิตแพทย์เปิดกว้างกว่าในการพูดถึงประเด็นเรื่องศาสนา/จิตวิญญาณกับผู้ป่วย (93% ต่อ 53%)

ABR et al.<sup>(26)</sup> (2012) ศึกษาเรื่อง Experience and views of academic psychiatrists on the role of spirituality in South African specialist psychiatry ในจิตแพทย์ที่ปฏิบัติการในพื้นที่จำนวน 40 คน (ข้อมูลเริ่มต้นเมื่อสัมภาษณ์ไปได้ 13 คน) ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาและการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดมองว่าการตระหนักรู้เรื่องจิตวิญญาณ สติ และการเปิดกว้างทางความคิดในการเข้าถึงเรื่องจิตวิญญาณควรได้รับการสนับสนุนในการปฏิบัติงานและการฝึกอบรมจิตแพทย์ และควรรวมเรื่องจิตวิญญาณเข้ากับ bio-psycho-social approach ด้วยภายใต้เงื่อนไขที่เหมาะสม

Buthcer<sup>(27)</sup> (2015) ศึกษาเรื่อง Spirituality, Religion and Psychiatric Practice in New Zealand: An Exploratory Study of New Zealand Psychiatrists ในจิตแพทย์ที่ขึ้นทะเบียนในประเทศนิวซีแลนด์ ราว 1 ใน 5 ด้วยการทำแบบสำรวจออนไลน์ผ่านทางจดหมายข่าวของ Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists ผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีความคิดเห็นและทัศนคติเรื่องศาสนา/จิตวิญญาณ และความสำคัญของเรื่องนี้ที่มีต่อการดูแลทางสุขภาพจิตค่อนข้างหลากหลาย การศึกษาพบว่าลักษณะความเป็นชาติพันธุ์ของนิวซีแลนด์เป็นปัจจัยหลักปัจจัยเดียวที่ส่งผลต่อความคิดเห็น และการปฏิบัติหน้าที่ของจิตแพทย์ต่อเรื่องศาสนา/จิตวิญญาณอย่างมีนัยสำคัญ

Touchet et al.<sup>(28)</sup> (2012) ศึกษาเรื่อง The Impact of Spirituality on Psychiatric Treatment Adherence ในผู้ป่วยนอกผู้ใหญ่ที่ได้รับการวินิจฉัยโรคทางจิตเวช จำนวน 104 ราย ด้วยแบบสำรวจแบบทำด้วยตนเองที่สร้างขึ้นใหม่จากการดัดแปลง Duke Religion Index ผลการศึกษาพบว่าพบความเกี่ยวข้องของการรักษาทางจิตเวชที่ขัดแย้งกับศาสนาหรือความเชื่อ 14.4%



ผู้ป่วยบางคนชะลอการรักษาเนื่องจากความเชื่อทางด้านจิตวิญญาณ และ “บ่อยครั้งมาก” ที่พบความขัดแย้งระหว่างคำแนะนำของผู้นำทางจิตวิญญาณกับจิตแพทย์

Kim et al.<sup>(29)</sup> (2015) ศึกษาเรื่อง Effects of religiosity and spirituality on the treatment response in patients with depressive disorders ในผู้ป่วยนอกที่เป็นโรคซึมเศร้าที่ไม่เคยได้รับวินิจฉัยว่าเป็นโรคทางจิตเวชอื่น ๆ ตลอดช่วงชีวิต จำนวน 232 ราย ทำการสำรวจด้วยแบบวัด Clinical Global Impression—severity scale (CGI-S) และ the Clinical Global Impression—improvement scale (CGI-I) ผลการศึกษาจากการวิเคราะห์ตัวแปรเดียวพบว่า การตอบสนองต่อการรักษามีความสัมพันธ์กับสถานภาพสมรส การรักษาที่นานขึ้น ความรุนแรงของอาการพื้นฐานที่น้อยลง ความรู้สึกถึงความสำคัญของศาสนาส่วนบุคคลที่สูง และจิตวิญญาณที่สูง การวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกพบว่าการให้ความสำคัญกับศาสนาและจิตวิญญาณส่วนบุคคลนั้นมีความสัมพันธ์กับการตอบสนองต่อการรักษา เมื่อควบคุมตัวแปรด้านอื่นพบว่าตัวแปรด้านจิตวิญญาณส่งผลอย่างมีนัยสำคัญ

Galanter et al.<sup>(30)</sup> (2009) ศึกษาเรื่อง Introducing Spirituality into Psychiatric Care ในผู้ป่วยจิตเวชจำนวน 117 รายและแพทย์ประจำบ้านที่หมุนเวียนในช่วงเวลาทำการศึกษา ด้วยการทำสนทนากลุ่มในประเด็นเรื่องจิตวิญญาณรายอาทิตย์กับผู้ป่วยใน โดยมีแพทย์ประจำบ้านเป็นผู้ร่วมนำกลุ่มสนทนา ผลการศึกษาพบว่ามิติด้านจิตวิญญาณเป็นองค์ประกอบที่สำคัญด้านหนึ่งของผู้ป่วยจิตเวชที่ใช้ในการจัดการกับภาวะยากลำบาก และมีความต้องการที่จะสนทนาเรื่องนี้กับแพทย์ประจำบ้าน

D'Souza<sup>(31)</sup> (2002) ศึกษาเรื่อง Do Patients Expect Psychiatrists to be Interested in Spiritual Issues? ในผู้ป่วยในและผู้ป่วยนอกจิตเวช จำนวน 79 ราย ด้วยแบบสอบถาม 6 ข้อที่พัฒนาขึ้นที่ Centre for Excellence in Remote Psychological Medicine, Broken Hill, NSW ผลการศึกษาพบว่า 79% ของผู้ป่วยให้คะแนนจิตวิญญาณว่ามีความสำคัญ 89% มองว่าผู้บำบัดควรรับรู้ถึงความเชื่อและความต้องการด้านจิตวิญญาณของตน 69% มองว่าความต้องการด้านจิตวิญญาณของตนควรได้รับการพิจารณาโดยผู้บำบัดในการรักษาอาการป่วยทางจิตใจ 67% กล่าวว่าเรื่องจิตวิญญาณช่วยตนในการจัดการกับความเจ็บป่วยทางใจ

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย (Methodology)

#### รูปแบบการวิจัย (Research design)

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยมีแนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview)

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (Population and Samples)

**ประชากรเป้าหมาย (Target population)** จิตแพทย์ไทยในประเทศไทย

**ประชากรตัวอย่าง (Sample population)** จิตแพทย์ไทยในกรุงเทพฯ และตัวแทนแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย 6 ภูมิภาค แบ่งเป็น ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันตก ภาคกลาง ภาคตะวันออก และภาคใต้ โดยคำนวณกลุ่มตัวอย่างจากรายชื่อจิตแพทย์ไทยจากสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย โดยไม่นับสมาชิกที่ไม่มีข้อมูล ถึงแก่กรรม กับอื่น ๆ จะได้รายชื่อทั้งหมด 761 ราย

ในการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพนั้น การกำหนดขนาดของกลุ่มประชากรตัวอย่างจะขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละการศึกษา กระบวนการเก็บข้อมูล หรือขอบเขตเวลาของการวิจัย และไม่มีกฎเกณฑ์ในการคำนวณจำนวนประชากรตัวอย่างที่ตายตัว โดยใช้อิมิตัวของข้อมูลเป็นปัจจัยหลักในการพิจารณา ซึ่งผู้วิจัยจะพบขนาดกลุ่มตัวอย่างที่แท้จริงได้เมื่อเก็บข้อมูลไปจนข้อมูลอิ่มตัวแล้ว<sup>(32)</sup> จากวรรณกรรมต่าง ๆ เกี่ยวกับการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพให้คำแนะนำไว้ว่าควรมีกลุ่มตัวอย่างประมาณ 5–50 ราย<sup>(33)</sup> Lincoln และ Guba (1985)<sup>(34)</sup> พบว่าข้อมูลมักจะอิ่มตัวเมื่อเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างได้ประมาณ 12–20 ราย และจากการศึกษาของ Mason (2010)<sup>(35)</sup> ซึ่งศึกษาขนาดกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยเชิงคุณภาพระดับปริญญาตรีบัณฑิตจำนวน 2,533 การศึกษา พบว่ามีการใช้กลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 1–95 ราย และขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามากที่สุดคือ 20 และ 30 ราย การศึกษาวิจัยนี้จึงกำหนดขนาดกลุ่มประชากรตัวอย่างจำนวน 20 ราย (n=20) ซึ่งจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) เพื่อเก็บข้อมูล ผู้วิจัยพบว่าข้อมูลเริ่มอิ่มตัวเมื่อได้จำนวนผู้ให้ข้อมูล 9 ราย โดยในการศึกษานี้ใช้การแบ่งสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นตัวแทนของแต่ละภูมิภาค ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงการแจกแจงการแบ่งสัดส่วนประชากรตัวอย่าง

| พื้นที่               | จำนวนสมาชิก (ร้อยละ) | เทียบสัดส่วนเป็น 20 ราย |
|-----------------------|----------------------|-------------------------|
| กรุงเทพฯ              | 360 ราย (47.31%)     | 9 ราย (9.46 ราย)        |
| ภาคกลาง               | 96 ราย (12.61%)      | 3 ราย (2.52 ราย)        |
| ภาคตะวันตก            | 16 ราย (2.10%)       | 1 ราย (0.42 ราย)        |
| ภาคตะวันออก           | 41 ราย (5.39%)       | 1 ราย (1.078 ราย)       |
| ภาคใต้                | 81 ราย (10.64%)      | 2 ราย (2.13 ราย)        |
| ภาคเหนือ              | 73 ราย (9.59%)       | 2 ราย (1.92 ราย)        |
| ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ | 94 ราย (12.35%)      | 2 ราย (2.47 ราย)        |

**เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (Inclusion criteria)** คือ จิตแพทย์ที่ได้รับวุฒิปริญญาตรีหรือหนังสืออนุมัติเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม สาขาจิตเวชศาสตร์หรือสาขาจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น มีประสบการณ์ทำงานจริงด้านจิตเวชไม่น้อยกว่า 3 ปี สำหรับการเป็นตัวแทนของภูมิภาคคือผู้ที่มีภูมิลำเนาหรือมีประสบการณ์ทำงานในภูมิภาคนั้น ๆ อย่างน้อย 3 ปีขึ้นไป

**เกณฑ์การคัดเลือกออก (Exclusion criteria)** ผู้ที่ไม่สมัครใจให้สัมภาษณ์หรือไม่ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์

#### เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย (Research instrument)

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
2. แนวคำถามสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างที่อิงจากการทบทวนวรรณกรรม โดยแบ่งประเด็นคำถามเป็น 5 ประเด็นหลัก ดังนี้
  - 1) นิยามคำว่า ‘จิตวิญญาณ’ ประกอบด้วย 1 คำถาม
    - 1.1) ในทรรศนะของท่าน ท่านให้นิยามคำว่า ‘จิตวิญญาณ’ (Spirituality) ว่าอย่างไร?
  - 2) จิตวิญญาณกับสุขภาพจิต ประกอบด้วย 4 คำถาม
    - 2.1) ท่านมองว่าจิตวิญญาณมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตอย่างไร?
    - 2.2) ท่านมองเห็นถึงความสอดคล้อง/ขัดแย้งของศาสตร์จิตเวชกับจิตวิญญาณหรือไม่ อย่างไร?
    - 2.3) ท่านมองว่ากิจกรรมทางจิตวิญญาณ (Spiritual practice) มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตหรือไม่ อย่างไร?

- 2.4) ท่านเคยมีประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณ (ส่วนตัวหรือของบุคคลอื่น) ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตหรือไม่ อย่างไร?
- 3) จิตวิญญาณและปัจจัยทางด้านสังคม ประกอบด้วย 2 คำถาม
- 3.1) ท่านมองว่าความเชื่อทางจิตวิญญาณในสังคมไทยปัจจุบันส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลหรือไม่ อย่างไร?
- 3.2) ท่านมองว่าความเชื่อ/ความตระหนักรู้ทางจิตวิญญาณของบุคคลส่งผลต่อพฤติกรรม ความคิด การให้คุณค่าชีวิตที่มีต่อสังคมหรือไม่ อย่างไร?
- 4) จิตวิญญาณและประสบการณ์การทำงาน ประกอบด้วย 2 คำถาม
- 4.1) ท่านมองว่าความตระหนักรู้ด้านจิตวิญญาณของบุคลากรด้านสุขภาพจิตส่งผลต่อการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิกหรือไม่ อย่างไร?
- 4.2) ความเชื่อส่วนตัวด้านจิตวิญญาณของท่านส่งผลทางบวก/ผลทางลบต่อการทำงานในฐานะจิตแพทย์หรือไม่ อย่างไร?
- 5) การพัฒนาการดูแลทางสุขภาพจิต ประกอบด้วย 2 คำถาม
- 5.1) บุคลากรด้านสุขภาพจิตควรมีการทำงานร่วมกับผู้นำทางจิตวิญญาณในชุมชนต่าง ๆ หรือไม่ อย่างไร?
- 5.2) การศึกษาด้านจิตวิญญาณ (ความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักรู้) มีความจำเป็นและมีประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคลากรด้านสุขภาพจิตหรือไม่ อย่างไร?

ผู้วิจัยนำแนวคำถามสัมภาษณ์ไปใช้ในการศึกษานำร่อง (pilot study) กับจิตแพทย์ 3 ราย โดยจิตแพทย์ที่เข้าร่วมการศึกษานำร่องมีความเห็นว่าคำถามมีความสอดคล้องกับหัวข้อการวิจัยและสามารถเข้าใจคำถามได้อย่างดี

การสัมภาษณ์ดังกล่าวสัมภาษณ์โดยผู้วิจัย ซึ่งจบการศึกษาด้านนิเทศศาสตร์ ภาควิชาวาริชญาและสื่อสารการแสดง มีความรู้ความสามารถในการสื่อสาร การใช้ภาษาเป็นอย่างดี และมีประสบการณ์ในการสัมภาษณ์ทั่วไปและการให้คำแนะนำเป็นเวลา 10 ปี โดยเฉพาะการทำงานในกระบวนการละครเวทีที่ต้องใช้การสัมภาษณ์เจาะลึกกับนักแสดงเพื่อให้ได้ข้อมูล ความคิดเห็น และทรรศนะ เพื่อนำมาใช้เป็นวัตถุดิบในการสร้างงานและสร้างตัวละคร

## ขั้นตอนการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล (Study Method and Data Collection)

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ติดต่อและขออนุญาตเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีการดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเสนอต่อคณบดีแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขออนุมัติให้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
2. ขอรายชื่อจิตแพทย์แต่ละภูมิภาคจากสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย และสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) จากการแบ่งกลุ่ม (Cluster) ของแต่ละภูมิภาคที่คำนวณไว้ในหัวข้อประชากรตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้า
3. ส่งหนังสือแนะนำตัว เอกสารชี้แจงข้อมูล เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย เพื่อขออนัดวัน เวลา และสถานที่ในการขอเข้าไปสัมภาษณ์ให้กับจิตแพทย์ที่ได้สุ่มไว้
4. กรณีจิตแพทย์ที่ถูกสุ่มไม่ประสงค์ร่วมการวิจัย ไม่มีการตอบรับ หรือไม่สามารถติดต่อได้ ก่อนการเริ่มเก็บข้อมูลตามกำหนดการของโครงการวิจัย ผู้วิจัยจะทำการสุ่มจิตแพทย์รายอื่นในภูมิภาคนั้น ๆ ต่อไป
5. วันสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัยอีกครั้งและขอความยินยอมก่อนเริ่มทำการสัมภาษณ์
6. ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้เครื่องบันทึกเสียง และการจดบันทึกเพื่อบันทึกการสนทนา โดยเริ่มจากการสอบถามข้อมูลทั่วไป แล้วจึงสัมภาษณ์ตามแนวคำถามที่ได้เตรียมไว้ ใช้เวลาประมาณ 60 นาที จนกว่าจะได้ข้อมูลครบถ้วน และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายหลังสิ้นสุดงานวิจัย

## การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

1. ข้อมูลทั่วไปที่เป็นข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแจกแจงรายละเอียดด้วยการบรรยายประกอบตาราง
2. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยจะถอดเทปบันทึกเสียงการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim) ตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังซ้ำ และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) โดยยึดตามคำถามการวิจัยเพื่อหาประเด็นที่เกี่ยวข้อง และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของจิตวิญญาณกับสุขภาพจิต

## บทที่ 4

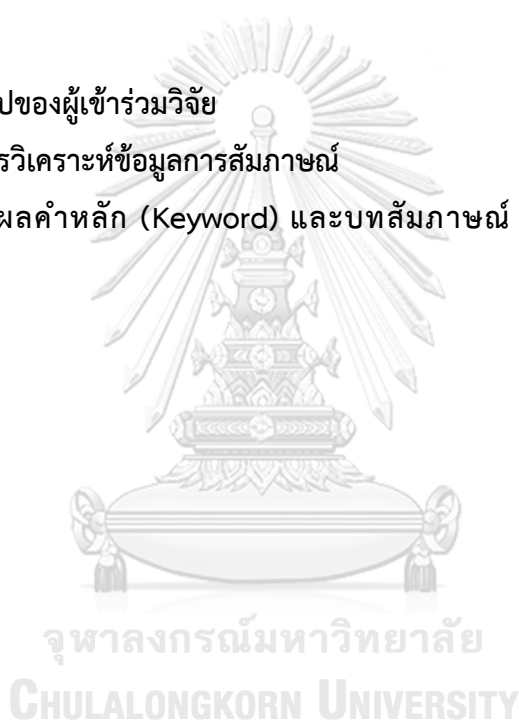
### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis and Results)

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติด้านจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทยและอิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิตในทรศนะของจิตแพทย์ไทย โดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และคำสัมภาษณ์ของการถอดคำที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้างมาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยแบ่งผลการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัย

ส่วนที่ 2 : สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์

ส่วนที่ 3 : รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ประกอบแบบละเอียด



## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัย

### ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของจิตแพทย์ไทยจำนวน 20 ราย

| ID | เพศ  | อายุ<br>(ปี) | ศาสนา | ประสบ                  | ประสบ                      | พื้นที่ทำงาน | สาขา           | ความเชี่ยวชาญ  |
|----|------|--------------|-------|------------------------|----------------------------|--------------|----------------|----------------|
|    |      |              |       | การณ์<br>ทำงาน<br>(ปี) | การณ์<br>ในพื้นที่<br>(ปี) |              |                |                |
| 1  | ชาย  | 42           | พุทธ  | 16                     | 16                         | กรุงเทพฯ     | ทั่วไป         | -              |
| 2  | ชาย  | 37           | เต๋า  | 10                     | 10                         | กรุงเทพฯ     | ผู้สูงอายุ     | Dementia       |
| 3  | ชาย  | 41           | พุทธ  | 15                     | 15                         | กรุงเทพฯ     | ทั่วไป         | Addiction      |
| 4  | ชาย  | 37           | พุทธ  | 8                      | 7                          | ภาคกลาง      | ทั่วไป         | -              |
| 5  | ชาย  | 34           | พุทธ  | 4                      | 4                          | ภาคกลาง      | ทั่วไป         | -              |
| 6  | หญิง | 34           | พุทธ  | 4                      | 4                          | ภาคกลาง      | เด็กและวัยรุ่น | Satir model    |
| 7  | ชาย  | 54           | พุทธ  | 23                     | 23                         | กรุงเทพฯ     | ทั่วไป         | Psychodynamic  |
| 8  | ชาย  | 58           | พุทธ  | 29                     | 29                         | กรุงเทพฯ     | ทั่วไป         | -              |
| 9  | หญิง | 36           | พุทธ  | 4                      | 4                          | กรุงเทพฯ     | ทั่วไป         | -              |
| 10 | ชาย  | 36           | พุทธ  | 6                      | 4                          | ภาคอีสาน     | ทั่วไป         | -              |
| 11 | ชาย  | 54           | พุทธ  | 27                     | 27                         | ภาคเหนือ     | ทั่วไป         | Psychodynamic  |
| 12 | ชาย  | 39           | พุทธ  | 12                     | 12                         | ภาคเหนือ     | เด็กและวัยรุ่น | Family Therapy |
| 13 | ชาย  | 40           | พุทธ  | 8                      | 8                          | ภาคใต้       | เด็กและวัยรุ่น | -              |
| 14 | หญิง | 36           | พุทธ  | 5                      | 5                          | ภาคใต้       | ทั่วไป         | Addiction      |
| 15 | ชาย  | 45           | พุทธ  | 20                     | 20                         | กรุงเทพฯ     | ทั่วไป         | Mindfulness    |
| 16 | ชาย  | 32           | พุทธ  | 3                      | 3                          | ภาคตะวันออก  | ทั่วไป         | -              |
| 17 | ชาย  | 42           | พุทธ  | 10                     | 10                         | ภาคอีสาน     | ทั่วไป         | -              |
| 18 | ชาย  | 40           | พุทธ  | 12                     | 12                         | กรุงเทพฯ     | ทั่วไป         | ECT            |
| 19 | หญิง | 53           | พุทธ  | 13                     | 10                         | ภาคตะวันตก   | Ped. & Geri.   | CBT            |
| 20 | หญิง | 46           | พุทธ  | 16                     | 16                         | กรุงเทพฯ     | เด็กและวัยรุ่น | Mindfulness    |

ECT: Electroconvulsive Therapy, CBT: Cognitive Behavioral Therapy, Ped. & Geri: เด็กและวัยรุ่น และผู้สูงอายุ

การศึกษานี้มีจิตแพทย์เข้าร่วมทั้งหมด 20 ราย จิตแพทย์ 8 รายมีประสบการณ์ทำงานน้อยกว่า 10 ปี จิตแพทย์ 8 รายมีประสบการณ์ทำงาน 10-19 ปี และจิตแพทย์ 4 รายมีประสบการณ์

ทำงานตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป จิตแพทย์ 11 รายให้ข้อมูลความเชี่ยวชาญหรือความสนใจพิเศษแบ่งได้ดังนี้  
 ด้านยาเสพติด 2 ราย ด้าน จิตบำบัดแบบจิตพลวัต (Psychodynamic Psychotherapy) 2 ราย สติ  
 บำบัด (Mindfulness-based Therapy) 2 ราย จิตบำบัดแนวซาเทียนร์ (Satir Model) 1 ราย  
 ครอบครัวบำบัด 1 ราย (Family Therapy) ภาวะสมองเสื่อม 1 ราย และการบำบัดทางความคิดและ  
 พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) 1 ราย

**ตารางที่ 3** สรุปข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นสัดส่วน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

|                            |  |
|----------------------------|--|
| สัดส่วนเพศ (ชาย:หญิง)      | 3:1  |
| อายุ (mean)                | 41.8 ปี (SD = 7.6 ปี)  |
| อายุ (range)               | 32.0-58.0 ปี   |
| ศาสนา (%)                  | พุทธ = 19 (95%)<br>เต๋า = 1 (5%)   |
| ประสบการณ์ทำงาน (mean)     | 12.3 ปี (SD = 7.7 ปี)  |
| ประสบการณ์ในพื้นที่ (mean) | 12.0 ปี (SD = 7.9 ปี)  |
| พื้นที่ทำงาน (%)           | กรุงเทพฯ = 9 (45%)<br>ภาคกลาง = 3 (15%)<br>ภาคอีสาน = 2 (10%)<br>ภาคเหนือ = 2 (10%)<br>ภาคใต้ = 2 (10%)<br>ภาคตะวันออก = 1 (5%)<br>ภาคตะวันตก = 1 (5%) |
| สาขา (%)                   | ทั่วไป = 13 (65%)<br>เด็กและวัยรุ่น = 3 (15%)<br>ผู้สูงอายุ = 3 (15%)<br>เด็กและวัยรุ่น และผู้สูงอายุ = 1 (5%)   |



จิตแพทย์ผู้เข้าร่วมงานวิจัยเป็นเพศชาย 15 ราย เพศหญิง 5 ราย ถือเป็นสัดส่วน 3:1 อายุระหว่าง 32-58 ปี อายุเฉลี่ย 41.8 ปี (SD = 7.6 ปี) นับถือศาสนาพุทธ 19 ราย (95%) นับถือลัทธิเต๋า 1 ราย (5%) ค่าเฉลี่ยประสบการณ์การทำงานเป็นจิตแพทย์ 12.3 ปี (SD= 7.7 ปี) และมีประสบการณ์ทำงานในพื้นที่เฉลี่ย 12 ปี (SD = 7.9 ปี) แบ่งพื้นที่ภูมิภาคที่ทำงานเป็น 7 ภูมิภาคได้ดังนี้ กรุงเทพฯ 9 ราย (45%) ภาคกลาง 3 ราย (15%) ภาคอีสาน 2 ราย (10%) ภาคเหนือ 2 ราย (10%) ภาคใต้ 2 ราย (10%) ภาคตะวันออก 1 ราย (5%) และภาคตะวันตก 1 ราย (5%) ความเชี่ยวชาญทางจิตเวชศาสตร์แบ่งเป็นสาขาจิตเวชศาสตร์ทั่วไป 13 ราย (65%) สาขาจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น 3 ราย (15%) สาขาจิตเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ 3 ราย (15%) และมี 1 ราย (5%) เป็นผู้เชี่ยวชาญทั้งสาขาจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น และสาขาจิตเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ

## ส่วนที่ 2 : สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์

ตารางที่ 4 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ด้วยคำหลักประกอบคำสัมภาษณ์แบ่งตามคำถามสัมภาษณ์

| ‘จิตวิญญาณ’   |   |
|---|---|
| คำถาม   | คำหลักและคำอ้างอิง  |
| 1. ในทรรศนะของท่าน ท่านให้คำนิยามคำว่า ‘จิตวิญญาณ’ (Spirituality) ว่าอย่างไร? | ไม่จำกัดเฉพาะในบริบทศาสนา (90%), ความเชื่อ (65%), สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ (55%), ความหมายของชีวิต (50%), สิ่งเหนือตัวตน (50%), คุณค่า (45%), ศรัทธา (40%), ปรัชญาชีวิต (35%), ความเป็นสากล (35%), หลักการดำเนินชีวิต (30%), วัตถุประสงค์ของชีวิต (25%), ตัวตน (25%), คุณธรรม (25%), และวัฒนธรรมประเพณี (25%)<br><br>ID17 : “จิตวิญญาณในความคิดของผม ถ้าถามปุ๊บตอบปั๊บก็คงจะเป็นความเชื่อในรูปแบบหนึ่ง แต่ละท้องถิ่น แต่ละ culture ก็จะมี ความแตกต่างกัน บางคนความเชื่อก็อาจจะเป็นเรื่องสิ่งลึกลับ บางทีก็จะเป็นเรื่องศาสนา ความศรัทธา หรืออะไรต่าง ๆ ที่ทำให้เขารู้สึกมั่นใจ อบอุ่น หรือสามารถพึ่งพิงได้ ถ้าอย่างเช่นยกตัวอย่างใน |

โรงพยาบาลนี้ก็ได้ อย่างเช่นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของโรงพยาบาลนี้ก็คือหลวงปู่สระโบราณ ก็จะเป็นแหล่งรวมจิตใจของคนในโรงพยาบาล เวลาที่จะประกอบพิธีกรรม เวลาที่จะขอความช่วยเหลืออะไรต่าง ๆ ก็จะไปกราบไหว้หรือขอจากหลวงปู่สระโบราณ อันนี้ก็น่าจะเป็นความหมายของ spiritual ในแบบระดับหนึ่ง อันนี้เป็นแบบของภาพรวม”

“ในส่วนของบุคคลก็อาจจะมิตั้งเป็นแบบวัตถุสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรืออาจจะเป็นบุคคล หรืออาจจะเป็นความเชื่อของเขา เช่น แต่ละคนก็จะมีคติประจำตัว ซึ่งก็อาจจะเหมือนเป็น spiritual ของเขาก็ได้ อย่างเช่นผมละกัน ผมก็มีความเชื่อว่ามีอะไรเกินความพยายามของมนุษย์ เพราะฉะนั้นเวลาที่ผมทำอะไรต่าง ๆ เจอปัญหา เจองานยาก งานวิจัยยาก การเรียนที่ยาก ผมก็มีความเชื่อว่ามีอะไรเกินความพยายามของมนุษย์ มันก็ทำให้ทำอะไรต่าง ๆ ที่เรารู้ว่าน่าจะทำได้ ก็ทำได้ แต่ในแง่ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เทวรูปบูชา น่าจะเป็นความหมายของ culture สังคม หรือชุมชน มันมี detail ที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล”

| จิตวิญญาณและสุขภาพจิต               |  |
|-------------------------------------|--|
| คำถาม                               | คำหลักและคำอ้างอิง   |
|                                     | ผลเชิงบวก (100%), ผลเชิงลบ (100%), ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล (100%), และการรับมือ (coping) (50%)   |
| <b>2. ท่านมองว่าจิต</b>             |  |
| วิญญานมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตอย่างไร? | ID13 : “ก็ spiritual ก็มันคือส่วนหนึ่งของความเป็นเรา เพราะฉะนั้นถ้ามันเป็นความเป็นเรา เราก็ต้องใช้ให้เกิดประโยชน์นะ ครับ ก็คงคล้าย ๆ เดิม ก็คือความเป็น resource ให้ตัวเราเอง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเราก็ต้องให้ความสำคัญกับตัวเราเองเป็นอันดับหนึ่งก่อน |

เพราะฉะนั้น हमอย่งเชื่อว่าการกระทำและความคิดของเราในปัจจุบันคือสิ่งสำคัญที่สุด มันไม่ใช่สิ่งที่เราจับต้องไม่ได้หรือเป็นนามธรรม ถ้าดึงมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เวลาที่มีความเครียด มีความท้อ มีอุปสรรค แล้วทำให้เรามีพลัง แต่ก็ไม่ได้ใช้จนกลายเป็นที่ยึดเหนี่ยวจนลืมนิสัยภาพของตัวเอง หรือว่ามาเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น”

“ถ้ามีความเชื่อความศรัทธาอะไรบางอย่าง ถ้ามันมากเกินไปก็จะเกิดผลเสีย ถ้าไม่ได้รักษาจุดสมดุล เช่น เกิดการเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น เช่น เราศรัทธาเรื่องพระอะไรบางอย่าง แล้วก็ใช้เงินทองไปกับการทุ่มทุนทำบุญ เพราะเชื่อว่ามันจะส่งผลให้ชาติหน้าเราอยู่สุขสบาย มาทำบุญแล้วมีความสุข แต่กลายเป็นว่าจนหมดเนื้อหมดตัวเลยก็มี จนไม่มีเงินเก็บ อันนี้ก็คิดว่าเป็นผลเสียละ หรือบางทีมันไปเบียดเบียนคนอื่น เช่น ต้องไปชักชวนโน้มน้าวคนที่เขาก็ไม่ได้เชื่อเรื่องเดียวกับเรา” จะทำให้มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ อะไรอย่างนี้นะครับ บางทีต้องไปกู้หนี้ยืมสินมา อันนี้ก็เริ่มมีการเบียดเบียนทั้งตัวเองและผู้อื่น”

จุดประสงค์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สอดคล้อง (100%), และจิตบำบัด (100%)

### 3. ความสัมพันธ์ของ ศาสตร์จิตเวชกับจิตวิทยาณ?

ID16 : “ถ้า spiritual ในบางแง่หรือบางมิติเนี่ย มันก็สามารถเอามาใช้เป็นกระบวนการของการทำจิตบำบัดได้ อย่างเช่นในปัจจุบันนี้เราก็จะมีเรื่องของสติบำบัด สมาธิบำบัดต่าง ๆ แล้วก็ยังมีอีกรูปแบบหนึ่งเลยก็คือคล้าย ๆ เขาเรียกว่าเมตตาบำบัด compassion therapy อันนี้ ซึ่งปัจจุบันนี้งานวิจัยมันก็ออกตีพิมพ์มามากขึ้นเรื่อย ๆ ละ ก็พบว่าจริง ๆ แล้วสติบำบัดก็มีผลดีในการป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำของโรค ซึมเศร้าอย่างที่บอกไป อันนี้ก็ถือว่าสอดคล้องกัน ไม่ได้

ชัดแย้ง แล้วก็มีในสาขาอื่น ๆ อย่างเช่นเรื่องของ positive psychology อย่างนี้ ที่การที่เราเชื่อหรือศรัทธาในศาสนาแล้วก็มี ศาสนาเป็นหลักยึดเหนี่ยวเนี่ย ก็พบว่าจะมี เขาเรียกว่าคุณภาพชีวิต หรือระดับของสุขภาพจิตที่ดีกว่า มี resilience ต่อเรื่องของ ความเครียดได้มากกว่าคนที่ไม่มีศรัทธาในศาสนา”

“จิตบำบัดในเมื่อก่อนเลยเนี่ยเราคิด ว่ามันเป็นผลแค่อะไรล่ะ? เป็นการมาพูดคุยบำบัด แล้วสิ่งที่เกิดขึ้นมันไม่น่าจะมีผลอะไรในทาง วิทยาศาสตร์ แต่งานวิจัยยุคหลัง ๆ เนี่ยก็มีออกมาตีพิมพ์ละ ชัดเจน เลยว่าจิตบำบัดเนี่ยมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงปรับโครงสร้างในสมอง ก็คือมันสามารถไป เปลี่ยน biology ในสมองได้ ไม่ว่าจะเป็นการ บำบัดแบบไหนก็ตาม มันจะไปเปลี่ยนโครงสร้างของสมอง ซึ่งก็ ยืนยัน ผลมันกลับมา support การรักษาโดยจิตบำบัดว่า ผล ประสิทธิภาพมันสามารถยืนยันได้ด้วยการทดลองเชิงวิทยาศาสตร์ สรุปว่ามันก็ไปด้วยกัน”

เป็นประโยชน์ (100%), และเป็นโทษ (100%)

4. ท่านมองว่า  
กิจกรรมทางจิต  
วิญญาณ (Spiritual  
practice) มีอิทธิพล  
ต่อสุขภาพจิตหรือไม่  
อย่างไร?

CHULALONGKORN UNIVERSITY  
ID17 : “ผมคิดว่ามันเป็นสิ่งที่เหมาะสมอยู่ เพราะพื้นฐานของการ ปฏิบัติต่าง ๆ เหล่านี้ก็คือเพื่อให้มีสติ นั่นแหละ ไม่ว่าจะเป็นการ อธิษฐาน การนั่งสมาธิ เดินจงกรม หรือละหมาดหรืออะไรต่าง ๆ ก็ เพื่อจะให้อยู่กับอริยาบถ เพื่อให้อยู่กับสิ่งที่ตั้งใจให้อยู่กับสิ่งใดสิ่ง หนึ่งซึ่งมันก็จะก่อให้เกิดความนิ่ง ก่อให้เกิดสติ ซึ่งมันเป็นพื้นฐานที่ จะพัฒนาในแง่ของการเรียนรู้อื่น ๆ ตามมา มันส่งผลต่อสุขภาพจิต เพราะการที่สตินิ่ง จิตใจนิ่ง มันก็จะเหมือนการพักของจิตใจด้วย ในรูปแบบหนึ่ง”

“กิจกรรมที่เป็นที่พัก ก็อย่างที่มีว่ามีสวดมนต์ ร้องเพลง ละหมาด เติบจนกรม มีออกกำลังกายก็ได้เนะ หรือทำงานบ้านก็ได้ คืออะไรก็ตามที่ทำให้เรามีสติ รู้อิริยาบถ แล้วก็ได้พักใจประมาณนั้น แต่ถ้าทำมากเกินไปก็ไม่ดี ก็อย่างที่บอกถ้าทำมากจนไม่กินข้าว ไม่ทำงาน นั่งสมาธิอย่างเดียวไม่ทำงาน ก็กินข้าววัดละมั้ง? (หัวเราะ)”

เคย (80%), และส่งผลบวก (80%)

ID15 : “จริง ๆ จุดเริ่มต้นการฝึกสติของผมมันเริ่มจากเพื่อนเนอะ เริ่มจากความอิจฉาเพื่อนที่ได้ไปฝึกสติแล้วมันไม่ชวน เพื่อนสนิทกัน พอมันไม่ชวนแล้วมันมาเล่าอย่างงี้ เรา รู้สึกสนุก ว่า เฮ้ย ปฏิบัติธรรม แล้วมันสนุกอย่างนั้นอย่างนี้ ก็เลยไปลองดู ทีนี้พอไปลองดูแล้วมันไม่ได้สนุกหรอก แต่มันสงบ มันสงบลง แต่ก็ เฮ้ย แปลก ใจที่มันสงบลง ฝึกมาตั้งนานนะ ทำไมมันถึงไม่ดีขึ้น? ทำไมเรายังโกรธได้แรงเท่าเดิมอย่างนี้เนอะ?”

## 5. ท่านเคยมี

ประสบการณ์ด้านจิต

วิญญาณ (ส่วนตัว

หรือของบุคคลอื่น) ที่

ส่งผลต่อสุขภาพจิต

หรือไม่ อย่างไร?

ก็ไปเจอครูบาอาจารย์ที่สอนเรื่องการฝึกสติแล้วรู้สึกว่ เออ มันเห็นจริงตรงที่ความโกรธมันหายไป (ดีดนิ้ว) อย่างนี้ (ดีดนิ้ว) มันหายไป บ๊อบ เฮ้ย แปลกใจ ถ้าเป็นสมัยก่อนคุณคงตีมันแล้ว อะไรวะอย่างนี้ (หัวเราะ) ต่อยแล้ว แต่ว่า เฮ้ย ความโกรธมันหายไป หรือบางมันรู้สึกโกรธเต็มทีเลยนะ แต่ข้างในมันรู้สึกเย็นสบาย มีความโกรธอยู่ แต่เหมือนกับความโกรธ มันไม่ได้เข้ามาอยู่ในใจเราอะ แต่มันมีอยู่รอบ ๆ เหมือนไฟกำลังลุกไหม้รอบ ๆ แต่ว่าข้างในมันเป็นน้ำเย็น ๆ อยู่ เหมือนอยู่กลางพายุไฟนะ มันเป็นเพลิงโกรธมาก แต่ว่าใจมันอึม เบา สบายอย่างงี้ เป็นจุดที่ประหลาดใจ ว่า เฮ้ย มันก็มีอย่างนี้ได้ด้วยหรือ? พอไปปรึกษาครูบาอาจารย์ก็บอกว่านี่แหละ ใครจะไปรู้ว่าในกองไฟก็ยังมีน้ำอยู่ได้ คือท่านใช้คำว่าอะไรก็ตามก็ได้เนะ แต่มันตรง

กับสิ่งที่เราเป็นอยู่ แล้วรู้สึกว่ เออ เฮ้ย มันดีเนอะ มันดีต่อตัวเอง และมันดีต่อคนรอบข้าง ก็เลยเป็นจุด turning ที่ทำให้เราสนใจฝึก มาเรื่อย ๆ”

#### จิตวิญญาณและปัจจัยทางด้านสังคม

คำถาม

คำหลักและคำอ้างอิง

ส่งผล (100%), และลักษณะทางสังคมวัฒนธรรม (70%)

ID14 : “ประเพณีพวกนี้ที่มองว่ามันส่งผลดีต่อสุขภาพจิตนะ ที่รู้สึกอย่างนี้เพราะว่าส่วนหนึ่งมันคล้าย ๆ กับวันรวมญาติของคนจีน ของคนไทย สำหรับคนที่นั่นมันเป็นช่วงเวลาที่ญาติ ๆ มารวมกัน พี่ว่าเนี่ย เป็นมุมมองที่ดี คนแก่ ๆ ที่เขาอยู่บ้านมานาน ๆ จุดนี้ก็จะเป็จุดที่ได้เจอลูกเจอหลาน”

6. ท่านมองว่าความเชื่อทางจิตวิญญาณในสังคมไทยปัจจุบันส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลหรือไม่อย่างไร?

“เอาจริง ๆ นะ โดยรวม อิสลาม คืออิสลามเขาจะมีภรรยาได้หลายคนใช่ไหม? แต่ถามว่าภรรยาคนแรก คนที่สอง คนที่สาม แต่ก่อนที่จะเป็นคนสุดท้ายอะ suffer เสมอ suffer มากหรือน้อย ก็มีคนใช้อิสลามเหมือนกัน ที่ต้องยอมรับการมีคนใหม่ของสามี แต่จริง ๆ ใจเขาไม่ได้ happy มันก็มีย่างนี้เหมือนกัน มันเป็นข้อปฏิบัติที่ความเชื่อศาสนาเขามีอยู่แล้ว แต่ไม่ใช่ว่าเขาจะมีความสุขกับความเชื่อและศาสนาเขาขนาดนั้น”

ส่งผล (100%), ผู้นำจิตวิญญาณ (90%), และผู้มีอิทธิพลในสังคม (50%)

#### 7. ท่านมองว่าความ

เชื่อ/ความตระหนักรู้  
ทางจิตวิญญาณของ  
บุคคลส่งผลต่อ  
พฤติกรรม ความคิด  
การให้คุณค่าชีวิตที่มี  
ต่อสังคมหรือไม่  
อย่างไร?

ID10 : “ผมยกตัวอย่าง ตูน บอดี้แอสลม ที่เขามีความเชื่อว่าพลัง  
ศรัทธาเนี่ย คือมนุษย์เราต้องมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แล้วเมื่อ  
เรามีศรัทธาต่อตรงนี้ เขาก็ใช้ความศรัทธาเนี่ยมาเป็นตัวเหนี่ยวนำให้  
คนในสังคมทำอะไรที่เป็นบวกต่อสังคม เช่น การวิ่งระดมทุนแล้วก็  
ออกกำลังกาย ถือว่าเป็นการกระตุ้นการออกกำลังกายด้วย ตอนนั้น  
ก็ถือเป็นกระแสให้คนหันมาออกกำลังกายมากขึ้น คนหันมาดูแล  
สุขภาพตัวเองมากขึ้น คือเหมือนกับว่าจิตวิญญาณของเขามันส่งไป  
ถึงคนอื่นนะ มันมีพลังที่มันเชื่อมโยงให้คนหันมาใส่ใจสุขภาพตัวเอง  
หันมาใส่ใจสังคมมากขึ้นอะไรอย่างนี้”

#### จิตวิญญาณและประสบการณ์การทำงาน

คำถาม

คำหลักและคำอ้างอิง

ส่งผล (100%), และเป็นประโยชน์ (90%)

#### 8. ท่านมองว่าความ

ตระหนักรู้ด้านจิต  
วิญญาณของบุคลากร  
ด้านสุขภาพจิตส่งผล  
ต่อการดูแลสุขภาพจิต  
ในบริบททางคลินิก  
หรือไม่ อย่างไร?

ID16 : “ต้องบอกว่าปัจจุบันนี้มีบทบาทสำคัญมาก เพราะว่าอย่างที่  
บอกว่า spiritual เองมันเข้ามาเป็นมิติหนึ่งของการดูแลแบบองค์  
รวม แล้วก็ spiritual เองก็อาจจะเข้ามามีส่วนหนึ่งของกระบวนการ  
จิตบำบัดในบางรูปแบบ ดังนั้นเนี่ยการที่ spiritual เข้ามามีบทบาท  
ในทางการแพทย์ ไม่ว่าจะทางตรงหรือว่าทางอ้อมเนี่ยก็ย่อมจะมีผล  
ต่อกระบวนการดูแลผู้ป่วยทั้งหมด ดังนั้นบุคลากรฝ่ายสุขภาพ ไม่ว่าจะ  
จะเป็นแพทย์ พยาบาล เภสัช หรือว่านักจิตฯ นักสังคมต่าง ๆ เนี่ย  
ถ้ามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้อย่างถูกต้อง ก็จะทำให้เรา หนึ่ง เรา  
สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยได้ ก็คือเราไม่ต้องไปเห็นแย้งเห็นต่างเขา  
แต่เราก็จะอาศัยจุดตรงความเชื่อตรงนี้ อาจจะดึงในจุดที่มันเป็น

---

ประโยชน์ ดึงให้เขาเข้ามาสู่กระบวนการรักษาอย่างเหมาะสมได้”

---

**9. ความเชื่อส่วนตัว**

**ผลเชิงบวก (75%), ผลเชิงลบ (25%), และไม่มีผล (20%)**

**ด้านจิตวิญญาณกับ**

**การทำงานในฐานะ**

**จิตแพทย์?**

ID3 : “อย่างที่ยกตัวอย่างพอเป็นมุมมองจิตแพทย์แล้ว เราไม่ได้ fix หมอไม่ได้ตั้งธงว่าคำว่า spiritual ของหมอคืออะไร แล้วก็ต้องมานั่ง เช็คว่าตรงกับของคุณไหม? เราจะถามเขาว่าอะไรคือ spiritual ของ เขา แล้วเราเคารพใน spiritual อันนั้น สมมติว่าผมเคารพใน spiritual ของผม สมมติคือพุทธศาสนา สมมติผมเจอคนไข้ที่เขา ไม่ได้นับถือศาสนาพุทธ อันนี้แยละ เพราะ spiritual สองคนไม่ ตรงกัน แต่ไม่ใช่ใจ เพราะว่า spiritual ที่เราต้องการมันไม่ใช่ spiritual ของเรา เราอยากรู้ spiritual ของเขา เราอยากรู้ spiritual ของเขา เพราะเขาคือคนมีปัญหา เพราะฉะนั้นเราไม่ จำเป็นต้องมี spiritual ของเรา ไม่ต้องบอกให้เขารู้ก็ได้ เราแค่ check ว่าของคุณคืออะไร? และเราแค่ check ว่ามัน appropriate ไหม? บางอย่างก็ต้องเถลา ผมเชื่ออย่างนั้นนะ

ถ้าสมมติ spiritual ของเขาคือการทำความเลว สมมติ คือถ้ามัน ดำขนาดนั้น เราคงต้องแก้อะ แต่ถ้าสมมติว่า spiritual ของเขาฟังดู ผมเลือกลูกอย่างนี้ ถึงผมจะไม่ได้ศรัทธาเรื่องลูก แต่ของเขาคือลูก ผมก็ต้องว่าตามเขา โอเค ทำไมคุณถึงเลือกอยากทำอะไรให้ลูกล่ะ? คุณมีมุมมองกับลูกเป็นยังไงบ้าง? โอเค แล้วคุณคิดว่าอะไรจะทำให้ ลูกคุณรู้สึกดีบ้าง? เราก็มองไปตามเขา เพราะเขาคือคนที่เราอยากช่วย เขา ก็รู้สึกว่ามันก็เกิดจากการที่เขาใช้หลักสติที่จะเป็นผู้ดูแลอารมณ์ โดยที่ไม่ได้ไปไหลตามอารมณ์หรือว่าไปต้านอารมณ์ คือไม่ชอบ อารมณ์ว่าเป็นความโกรธ มันก็พยายามจะไปกำจัด แต่ก็รู้สึกว่าเขา ใช้อะไรนะ? เหมือนคล้าย ๆ ”

---



---

ผลเชิงบวก (85%), และผลเชิงลบ (80%)

10. ความเชื่อด้านจิต  
วิญญาณของผู้ป่วย  
กับอาการทาง  
โรคจิตเวช?

ID20 : “มีเคสหนึ่งที่เขาเป็นผู้หญิงอายุสักประมาณ 20 กว่า ก็จะเป็นเคสแบบซึมเศร้าแล้วก็ทำร้ายตัวเองซ้ำ ๆ นะคะ คือแต่เดิมเขารู้สึกว่าเวลาที่มีความเศร้าเนี่ย เขาจะต้องหาทางออกด้วยการกรีดข้อมือ เพื่อจะได้เหมือนรับรู้ของตัวเองยังมีชีวิตอยู่หรืออะไรอย่างนั้นอะ แต่ว่าเขาก็เริ่มศึกษาเรื่องของ mindfulness เรื่องของการมีสติรู้ทันใจตัวเอง เขาก็เห็นว่า เอ๊ะ เออ มันไปผูกกันเนอะ เวลาเขาเศร้าเขาก็จะไปมีพฤติกรรมไปหยิบมีดมา แต่เขาก็รู้สึกว่า เอ๊ะ เราแค่ลองอยู่กับอารมณ์ตรงนี้ไหม? คือไม่ต้องหาทางออกด้วยวิธีอื่นที่มันเกิดผลเสีย แล้วคนไข้อยู่กับอารมณ์ เขาก็บอกว่าเขาก็นั่งดูอารมณ์ที่มันขึ้นมาแบบ peak ๆ ซึ่งจากเดิมทนไม่ได้ เขาก็ดูเหมือนเป็นคนดูอารมณ์เฉย ๆ เขาก็แปลกใจว่าตอนนั้นก็มันนั่งดูได้โดยแค่ตั้งใจว่าจะไม่หยิบอะไรมาทำร้ายตัวเอง แล้วเขาก็รู้สึกว่าผ่านตรงนั้นไปได้

หลังจากนั้นเขาก็รู้สึกว่า เอ๊ะ มันไม่ต้องแก้ปัญหาแบบเดิมแล้วนี่? เขาก็หยุดที่จะทำร้ายตัวเองซ้ำแล้ว แล้วก็เหมือนก็รักษา แล้วก็เรื่องซึมเศร้าก็ดีขึ้น เขาก็ไม่มีพฤติกรรมทำร้ายตัวเองอีก process ดูแลตัวเองแบบนี้ แล้วมันก็ทำให้เขาผ่านไปได้ ใช้หลักการฝึกสติไปใช้ ที่จะเห็นอารมณ์แล้วก็เป็นผู้ดูเฉย ๆ ไม่ตัดสิน ไม่เข้าไปในอารมณ์นั้น คือเคสนี้พอคุยกันเขาก็เคยมีประสบการณ์ในการปฏิบัติบ้าง เคยไปปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิอะไรบ้าง แล้วเขาก็ เออ ตอนที่มีความทุกข์มันก็อาจจะห่างหาย แล้วก็คล้าย ๆ ว่าเขากลับไปใช้ในสิ่งที่เคยทำได้ เขาก็เริ่มรู้สึกมีสติที่มันคงขึ้นที่จะไม่ไหลไปตามอารมณ์”

---

| การพัฒนาการดูแลสุขภาพจิต   |   |
|--|---|
| คำถาม  | คำหลักและคำอ้างอิง  |
| 11. บุคลากรด้านสุขภาพจิตควรมีการทำงานร่วมกับผู้นำทางจิตวิญญาณในชุมชนต่าง ๆ หรือไม่อย่างไร?                       | <p>ควร (55%), และไม่มีประสบการณ์ (55%)</p> <p>ID7 : “ก็อย่างที่วังน้ำเขียวเนี่ยก็มีวัดห้วยพรหมเนี่ยนะครับ เขาก็มีการทำชุมชน ในชุมชนเนี่ยหลวงพ่อก็ไปให้ความรู้ที่ไม่ควรทอดทิ้งผู้ป่วยจิตเวช แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ไ้รับผู้ป่วยมาแล้วมีปัญหา แล้วในชุมชนนั้นนะ จะรู้เลยว่าไม่ควรขายเหล้าให้ใคร เพราะว่าขายเหล้าให้คนป่วยจิตเวชแล้วมันจะป่วยอีก เพราะฉะนั้นชุมชนก็จะมีมาตรการทางศาสนาในบางเรื่อง คือสมัยก่อนเขาจะเชื่อว่าคนไข้จิตเวชเนี่ยต้องปิดหมด ปิดหมดแล้วมีปัญหาแล้วใครจะช่วยคุณ? เนี่ยอันนี้ก็รู้กันหมด เขาก็จะรู้ว่าเป็นคนไข้เขาจะไม่ขายเหล้าให้ แล้วในชุมชนก็จะมีประสานงานกับโรงพยาบาลที่โคราช อันนี้อยู่วังน้ำเขียว แล้วก็พอถึงเวลาเขาก็จะนัดกันว่าหมู่บ้านนี้มีคนไข้อยู่ประมาณ 40 คน ขึ้นรถบัสที่อบต.เข้ามาไปตรวจ อันนี้ก็คือจัด service เป็นพิเศษให้ ตรวจเสร็จก็รีบกลับ ก็รู้ยู่ที่ว่าใครมาไม่มา มาแน่ไม่แน่ มีคนบังคับมาชัดเจน มันก็ถูก operate โดยที่วัด หลวงพ่อจะเป็นคน stand up เป็นคนให้การสนับสนุน เป็นคนให้คอยเตือนคอยเทศน์อย่างจี้ เขาก็ไม่ขัดขวางกระบวนการรักษาอะไร ”</p> |
| 12. การศึกษาด้านจิตวิญญาณ (ความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักรู้) มีความจำเป็นและมีประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคลากรด้าน | <p>เป็นประโยชน์ (80%), จำเป็น (50%), มีหรือไม่มีก็ได้ (35%), และไม่จำเป็น (15%)</p> <p>ID9 : “เขาเรียกว่า holistic care ก็คือเราดูแลคนไข้ในทุกด้านให้ครอบคลุม คือไม่ได้ดูแต่ bio ก็คืออาการอย่างเดียว แต่ต้องมี psychosocial ก็คือปัจจัยทางด้านจิตใจ ด้านสังคม ผู้ดูแลครอบครัว หรือว่าความเชื่อของคนไข้ด้วย คือหลักสูตรแพทย์ที่หมอ</p>  |

สุขภาพจิตหรือไม่  
เรียนมานานก็มีอยู่แล้ว”  
อย่างไร?

“ส่วนตัวคิดว่าควรจะต้องเรียน เพียงแต่ว่าเนื้อหาจะเป็นยังไง? ต้องมา design กันอีกทีค่ะ เพราะว่าหมอคิดว่าในใจมนุษย์ทุกคนมันต้องมีอยู่แล้ว เรื่อง belief เรื่องศาสนาหรือไม่ศาสนาก็ไม่เกี่ยวอะ คือทุกคนต้องมีอะไรที่เราเชื่อถือยึดถือ อาจจะเป็นหลักคิด ปรัชญา ลัทธิ ศาสนาหรืออะไรก็ตามค่ะ แล้วแต่เราจะใช้คำหรือแล้วแต่ระบบของมัน แต่ว่าอาจจะเรียนในลักษณะยืดหยุ่น คืออาจจะไม่ได้เน้นหนักที่อะไรเป็นพิเศษ แต่ว่าเรียน in general ว่าในใจมนุษย์อะ มันจะมีเรื่องอย่างนั้นะ เพราะฉะนั้นเวลา you approach คนใช้ก็จะต้องไม่ลืมประเด็นนี้ด้วย แต่ว่าวิธีการ approach ก็ไม่ใช่จะเอาศาสนาไปใส่ในหัวคนใช้ แต่ความเห็นหมอคิดคือเราต้อง assess เขาก่อนว่าจริง ๆ แล้วคน ๆ นี้ belief เขาคืออะไร? เขาเชื่อถืออะไรอยู่? เขามีอะไรเป็นที่พึ่งทางจิตใจ? หรือว่าสิ่งที่เขาเชื่อมั่นคืออะไร?”

การสัมภาษณ์ต่อรายมีระยะเวลาเฉลี่ย 67.1 นาที (SD = 20.5 นาที) ถอดคำสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim)

ส่วนที่ 3 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ประกอบแบบละเอียด โดยแบ่งออกประเด็นหลักเป็น 6 ประเด็น ดังนี้

- 3.1 นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทฤษฎีของจิตแพทย์ไทย ประกอบด้วยคำหลัก คือ จิตวิญญาณ
- 3.2 อิทธิพลของมิติต่างจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต ประกอบด้วยคำหลัก คือ สุขภาพจิต คำแนะนำ ผลเชิงบวก ผลเชิงลบ เกณฑ์ในการวัด กิจกรรมทางจิตวิญญาณ และประสบการณ์
- 3.3 จิตเวชศาสตร์กับมิติต่างจิตวิญญาณ ประกอบด้วยคำหลัก คือ คุณลักษณะ ความสอดคล้อง ความขัดแย้ง Bio-psycho-social จิตบำบัด และความเป็นวิทยาศาสตร์
- 3.4 ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต ประกอบด้วยคำหลัก คือ อิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรม และผู้นำทางสังคม
- 3.5 มิติต่างจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก ประกอบด้วยคำหลัก คือ การตระหนักรู้ของบุคลากร ความเชื่อส่วนตัวของบุคลากร ความขัดแย้ง อาการทางจิตเวช เกณฑ์ในการวินิจฉัย การรักษาทางเลือก การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ และเคล็ดลับตัวอย่าง
- 3.6 กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคลากรสุขภาพจิต ประกอบด้วยคำหลัก คือ การศึกษา และความจำเป็น

ตารางที่ 5 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID1

ID1

| Code   | Quotation   |
|--|---|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรศนะของจิตแพทย์ไทย</b> |   |
| จิตวิญญาณ  | <p>“ผมว่ามันเป็นมิติเชิงนามธรรมที่เกี่ยวกับเรื่องความหมายของชีวิต มันคือการแสวงหาคำตอบของพวกคำถามยาก ๆ ประเภทว่า เกิดมาทำไม อยู่ไปเพื่ออะไร คุณค่าของชีวิตคนเราอยู่ที่ตรงไหน อะไรอย่างนี้ครับ มันก็เป็นทั้งคำถามและคำตอบ มันก็ไม่ใช่อยู่ว่าคำตอบอย่างเดียวคำตอบมันก็ไหลมาตามคำถามแล้วก็เป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคลแต่ละคนมีสิทธิ์จะคิดไม่เหมือนกันจะคิดให้เหมือนก็ได้จะคิดให้ไม่เหมือนก็ได้แล้วก็เนื่องด้วยความเป็นนามธรรมมันก็จะเปลี่ยนแปลงไปตามบริบท และกาลเวลา อย่างสิ่งที่ผมคิดก่อนมีลูกกับหลังมีลูกก็ต่างกัน หรือเออ มันก็จะมีอะไรที่ลึกซึ้ง หรือในบางเวลา พอมันไม่มี คำถามก็ไม่ต้องแสวงหาคำตอบก็เป็นความพอใจในชีวิตก็อยู่สนุก ๆ ก็ได้มันเป็นมิติที่เออ ก็เท่าที่จะคิดได้”</p> <p>“มีความเป็นส่วนบุคคล แต่มันไม่ส่วนตัวเพราะว่าเปิดเผยได้ แต่หมายถึงว่าแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน เป็น subjective มีการเรียนรู้”</p> <p>“ก็คือผมคิดว่าคำถามมันก็สำคัญ เพราะถ้าเกิดเราไม่สงสัยเราก็ใช้ชีวิตไปวัน ๆ ก็ทำงานได้เงินเดือน ซื้ออะไรที่อยากกิน ซื้อเสื้อผ้า ซื้อบ้าน ผ่อนรถ แล้วก็อยู่ ๆ ไป แล้วก็อาจจะมึนอะไรไม่สมหวังบ้าง ป่วยบ้าง วันหนึ่งตรวจเจอมะเร็ง แล้วก็ เป็นมะเร็ง แล้วก็ เออ ใช้น้ำมันกัญชาแล้วก็ไม่หาย แล้วก็ตายไป แล้วผมอาจจะสงสัยขึ้นมาว่าทั้งหมดนี้เพื่ออะไร? แล้วนี่คือชีวิตที่ผมอยาก ได้จริง ๆ เหมอ? แล้วชีวิตที่พึงประสงค์มันเป็นยังไง? ผมว่ามันมีจุดเริ่มต้นมันคือการมีคำถามไหลมา”</p> <p>“มันตอบด้วยศาสนาก็ได้ในคำตอบเหล่านั้น เช่น อยู่ไปเพื่ออะไรเนี่ย? ผมจะคิด</p> |

เองหรือผมจะรอฟังว่า เอ๊ะ? แถวนี่มีใครเขาคิดอะไรไว้แล้วบ้าง? คือฟังคำตอบคนอื่นดูก่อน เช่นมีคนบอกว่า มี เอ่อ ชาวฮิวคนหนึ่งชื่อโจชัวเคยบอกไว้ว่าอย่างนี้ ๆ มีแขกคนหนึ่งชื่อโมฮัมหมัดบอกไว้ว่าอย่างนี้ ๆ เมื่อพ่นปีก่อน เอ่อ มีชาวเนปาลชื่อสิทธัตถะหนีไปบวชแล้วเจออย่างนี้ ๆ ผมก็ฟังเป็นไอดีได้ใจว่าเขาคิดยังไง แต่ผมก็ต้องดูที่ตัวผมเองว่าผมเห็นด้วยไม่เห็นด้วยยังไง แล้วก็ผมไม่เห็นด้วยเพราะอะไรยังไงมันก็ ค่อย ๆ เลือกค่อย ๆ คิดไปสุดท้ายแล้วผมอาจจะเชื่อตามโจชัวทั้งหมดแล้วก็นับถือ concept เดียวกับท่านโจชัว ผมก็ประกาศตัวเป็นคริสต์อะไรไป”

“มันจะถูกมองว่าเป็นปรัชญาได้ แต่มันก็จะไม่ใช่ปรัชญาที่คิด ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ เอ่อ ผมนึกถึงคำว่าประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่เราอาจจะรู้สึกพิเศษขึ้นมา มันมีอารมณ์มีพลังงานในความรู้สึกอะไรบางอย่าง ผมว่าปรัชญาอาจจะไม่ได้นับสิ่งเหล่านั้น เพราะมันจับเป็นหลักฐานและชั่ง ตวง วัดอะไรไม่ได้ ปรัชญาจะคุยเรื่องวิธิติด ซึ่งถ้าทุกคนคิดตามก็ได้ওয়ั้น แต่สมมติว่าเราพูดถึงประสบการณ์ทางจิตวิญญาณว่า เอ่อ อ.ประมวล เพ็งจันทร์ ได้ไปขอค้างคืนที่วัดแห่งหนึ่งแล้วมีหมาวัดมาซุกข้าง ๆ แล้วอาจารย์เกิดอารมณ์บางอย่างที่พรรณาไม่ได้ คือมันไม่ใช่แบบที่ผมคิดตามอาจารย์แล้วจะเกิดอะไรเท่าอาจารย์ แล้วผมก็อาจจะไม่คิดওয়ั้น ผมอาจจะรู้สึกกลัวหมากัด มันไม่ได้แบบเป๊ะ ๆ ใช้ความคิดนำไปเหมือนปรัชญาซะทีเดียว มันเป็นคำถามแล้วก็นำไปสู่การแสวงหาแล้วก็อาจจะเกิดประสบการณ์เฉพาะตัวที่ตอบคำถามเหล่านั้นแล้วมันอาจจะไม่ใช่แค่คิดเอา”

“ผมสงสัยว่าจะเป็นสากล อีกอย่างหนึ่งมันก็อาจจะเป็นแค่ระบบการให้ความหมายก็ได้ เพื่อให้คุณรู้สึกบวกกับชีวิต แต่ถ้าอยากบวกกับชีวิตในเมื่อมันไม่มีเฉลยนี้ว่ามันต้องคิดยังไงจะคิดওয়ั้นแล้วคุณรู้สึกบวกคิดওয়ั้นแล้วคุณรู้สึก positive รู้สึก เอ่อ ได้บทเรียนแล้วก็ไปบทเรียนมากกว่าบทลงโทษมันก็น่าจะรู้สึกดีกับชีวิตมากขึ้นแล้วมันก็เป็นฐานะระหว่าง คุณกับตัวคุณเอง อ้อ ซึ่ง

|  |   |
|--|---|
|  | <p>“คุณไม่ต้องสร้างระบบที่โหดร้ายนักก็ได้”</p> <p>“คุณก็อาจจะถามว่ามันก็ไม่เห็นต่างอะไรจากการเรียนรู้ เรียนรู้ชีวิตอะไรสักอย่าง ผมก็ว่าก็ใช่ เพราะผมก็ว่า spiritual ก็เป็นเรื่องการเรียนรู้ชีวิตในระดับความหมาย”</p> <p>“มันก็คือ meaning แต่ meaning มันไม่มีใครมาเฉลยว่าคุณให้แบบนี้ถูกหรือผิด ไม่มีถูกหรือผิดที่ถูกกำหนดไว้ แต่มันอาจจะถูกหรือผิดไปตามกรอบของเรา อย่างสมมติว่าเรารู้สึกทุกชีวิตมีคุณค่า การทำลายชีวิตก็เป็นเรื่องผิดอะไรอย่างนี้”</p>  |
| <b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b> |   |
| <p>สุขภาพจิต</p>   | <p>“ก็ความสุข การใช้ชีวิตได้อยู่ในเกณฑ์ปกติ สุขบ้างทุกข์บ้างไปตามเหตุปัจจัย ไม่ตกต่ำ ไม่รุนแรง ไม่เกิดปัญหากับตนเอง กับคนอื่น กับสังคม ไม่ขัดแย้งอะไรจนทำให้มีปัญหาแต่มันก็บอกยาก เช่น สังคมมันเลวร้ายมากคุณอยากจะลุกขึ้นมาขัดแย้ง อาจจะปฏิบัติก็อาจจะเป็นอีกเรื่องหนึ่ง คือเราจะชอบพูดว่าแต่ละคนปกติยังไง แต่เราไม่ได้ดูภาพใหญ่ว่าโครงสร้างอะไรที่มันไม่ปกติ”</p> <p>“อย่างสมมติคุณไปดูสุขภาพจิตชาวเวเนซุเอลาหรือซีเรียตอนนี้มันก็ไม่ได้มีความสุขไง แต่มันก็เข้าใจได้ แต่ที่นี้ส่วนอื่นของโลกเอาออกมาแล้วเขายังโอเคคือมันเป็นกรอบมองระดับบุคคล มันไม่ใช่กรอบใหญ่อะไรไปกว่านั้น มันไม่ได้กรอบใหญ่ไปกว่านั้น คือทุกอย่างมีที่มา คนสุขภาพจิตไม่ดีก็มีที่มา ก็โตมาจากครอบครัวประหลาด ๆ โตมาจากสังคมแปลก ๆ อย่างทำไมคนญี่ปุ่นเครียดง่าย มันก็ทำไมเขาไม่ได้แบบเลวร้ายจากสุญญากาศแล้วพรีขึ้นมา แต่คำว่าสุขภาพกาย สุขภาพจิต มันคือการวัดระดับบุคคล ตัวนี้ ตรวจเป็นคน ๆ ไป”</p> <p>“ผมว่าสุขภาพจิตที่ยังค่อนข้างซ่ง ตวง วัดตรงไปตรงมาได้ แต่เวลาคุณ</p> |

|                     |  |
|---------------------|--|
|                     | spiritual crisis คุณก็รู้สึกดีนะ แต่คุณอาจจะสุขภาพจิตดีโดยไม่ต้องมีสุขภาพจิตวิญญาณอะไรมากมายก็ได้ หรือคุณอาจจะกำลังทุกข์กำลังเครียด คุณอาจจะเป็นโรคซึมเศร้าอยู่ แต่คุณอาจจะยังมีศรัทธาในชีวิตก็ได้ ซึ่งอาจจะต้องเป็นโรคซึมเศร้าไม่ตามนิยาม หรือคุณอาจจะแบบเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำ แต่ถามว่ายังนับถืออะไร ยังเชื่อในอะไรก็อาจจะยังมีก็ได้”   |
| คำแนะนำ             |  |
| ผลเชิงบวก           |  |
| ผลเชิงลบ            | “เอ่อ ผมว่าด้านลบในเชิงจิตวิญญาณก็ไม่ใช่ลบแบบตกนรกหรือว่าผิดบาป ผมว่าด้านลบมันก็เป็นแค่ feedback จะเวอร์ไปกว่านั้นก็ feedback จากจักรวาลก็ได้ ว่า เฮ้ย คุณผิดทางเปล่า? อะไรอย่างเงี้ย มันอาจจะเป็นการบอก หรือมันอาจจะกำลังเป็นบทเรียนอะไรบางอย่างที่บางที่เรียนทางบวกมันไม่ได้เรียนไง มันต้องเรียนทางลบ อย่างสมมติคุณทำงานมาก คุณทำแต่งงาน คุณสนใจแต่ value บางอย่าง แล้วคุณก็กดดันสุขภาพตัวเอง คุณก็ไม่ให้เวลาอะไรกับชีวิตเลย จนวันหนึ่งคุณป่วย คุณหมดแรง ไปไหนทำอะไรไม่ไหว ธุรกิจเสียหาย ต้องหยุดพัก แต่ว่าในวันนั้นคุณถึงเห็นว่าที่ผ่านมามีคุณละเลยกายภาพ คุณละเลยความสุขของตัวเองอย่างเงี้ย บางที่เคยมีคนใช้รายหนึ่งเขาก็บอกว่าถ้าเขาไม่ป่วยแรงอย่างนั้น เขาก็ไม่หยุด” |
| เกณฑ์ในการวัด       | CHULALONGKORN UNIVERSITY   |
| กิจกรรมทางจิตวิญญาณ | “ก็อยากทำก็ทำ ถ้าทำแล้วแยลงก็ไม่เห็นด้วย เช่น ถ้านั่งแล้วหุแว่วมากขึ้น นั่งแล้วยิ่งวิกลจริต ก็คงบอกว่าพักไว้ก่อน”<br><br>“บางที่ไประลึก ๆ ๆ อะไรเยอะ ๆ ยิ่งรู้สึกตัวเองยิ่งแยก็มีครับ ไปเข้าร่วมบางกิจกรรมก็เจอว่าตัวเองเลวมาก ก็แยลงก็มีครับ แต่ในภาพสังคมใหญ่ ๆ นั้น ผมไม่ได้วางตัวเป็นจิตแพทย์แล้วผมคิดว่าผมต้องรักษาให้ทุกคนปกติ ผมต้องอยู่ฝ่ายที่คุ้มครองผู้คน ผมไม่ได้มองอะไรขนาดนั้น”   |
| ประสบการณ์          | “ผมก็ไม่รู้จะ define ว่าตรงจุดไหนมันใช่ แต่ว่ามันเหมือนก็มีบางครั้งที่เรากี่   |



เห็นชีวิตขึ้นมาว่า อ้อ อย่างนี้มันทุกข์มากเลย นี่มันทุกข์มาก ๆ แล้วมันเหมือนกับพอเห็นแล้วมันถอยมาได้ แล้วมันคิดจะปรับจะเปลี่ยนอะไรได้ หรืออาจจะมีไอเดียบางอย่างผุดขึ้นมาในใจ แต่คำสอนของบางศาสนาแล้วผมก็ โอเค ถึงจุดที่ผมจะต้องเปลี่ยนแล้ว ผมก็ตั้งใจมากที่ที่มันเจอจุด peak ตรงนั้นแล้วผมก็เปลี่ยน หรือมันเป็นประสบการณ์การรับรู้อารมณ์บางอย่างที่มันรู้สึกขึ้นมาอย่างชัดเจน แล้วก็รู้สึก ผมว่าความรู้สึกที่แรงมาก ๆ นี่บางทีถึงจุดหนึ่งมันแยกบวกกับลบลำบากมากเลยนะมันรู้สึกปลื้มปริ่มหรือปลื้มปิติหรือมันชัดเจนพอที่มันทำให้เรามองชีวิตต่างออกไป แล้วมันจะไม่เหมือนเดิม อาจจะไม่หิวหิวอะไร ที่สำหรับผมเองก็คือการตระหนักรู้เนี่ย แล้วก็มองชีวิตต่างไป แล้วมันมีคำตอบขึ้นมาแล้วมันมีความสุขที่ได้รู้อะไรขึ้นมาอีกขั้นหนึ่งแล้วก็เกิดวิถีทางที่คิดว่าเราจะทำอะไรต่อไปในชีวิตเกิดความแบบเข้าใจ มันรู้ว่าอีกไกลนะ แต่มันก็รู้ว่าอยู่บนวิถีอะ คำว่าวิถีนี้ก็น่าสนใจมากเพราะว่าคำว่าวิถีนี้มันเป็นการบ่งบอกถึงอะไรหลาย ๆ อย่าง ทั้งในภาษาโบราณและภาษาปัจจุบัน อย่างคำว่าปรัชญาเต๋าเนี่ย เต๋าก็คือวิถี เหมือนตื่นรู้ ถ้าเขาไม่โดนกระชากแรง ๆ ก็ไม่ตื่นเพราะบางคนติดกับฝันมากหรืออย่างเงี้ย มันอาจจะเป็น อุปสรรคมันก็เป็น การเรียนรู้อะไรบางอย่างมันไม่มีลมหอกในมุมมองจิตวิญญาณสำหรับผมนะ แต่ทางอารมณ์มันก็มีอะ แล้วก็รู้สึกฟุ้งขึ้นมาทันทีเลยว่ามันไม่มีลบอะ มันบอกเราว่ามันมีระบบอื่นที่เราเลือกไม่ได้แล้วมันก็เป็นอย่างนั้น แต่ว่าเราก็ยังเลือกที่จะไม่ต้องทุกข์เพราะมันได้ มันปรับมันเปลี่ยนอะไรได้ ทุกข์มากมันผิด ผิดในที่นี้คือผิดทางนะ ไม่ใช่ผิดบาป”

“ผมก็ไม่ได้รู้สึกผมเองเป็นคนที่ดีขึ้นหรือว่าคุณอารมณ์ได้ดีเท่าไรนะ แต่ผมรู้สึกมันเหมือนมันก็เรียนรู้ชีวิตมากขึ้น มันก็ยืดหยุ่นขึ้น ก็มันก็โอเคกับตัวเองมากขึ้น หรือ ผมนึกถึงเพื่อนที่รู้จักอยู่คนหนึ่ง วันหนึ่งเขาก็พิมพ์ใน facebook ว่าเขารู้สึกเหมือนได้เกิดใหม่เลย อยู่ ๆ เขาก็รับรู้ขึ้นมาได้อย่างชัดเจนว่าเสียงที่คิดอยู่ในหัวทั้งหมดไม่ใช่เขา เหมือนเขาไปปฏิบัติภาวนาอะไรสักอย่างแล้วเขาก็รับรู้ว่า

|  |  |
|--|--|
|  | <p>มันแยก เห็นว่ามันไม่ใช่ ปกติมันจะติดอยู่ตลอดเวลา หรือเพื่อนผมอีกคนหนึ่งก็ไปปฏิบัติธรรมเดินจงกรมอะไรอย่างเนี่ย แล้วอยู่ ๆ ก็รู้สึกเหมือนกับไอ้ร่างกายมันเป็นหุ่น แล้วหุ่นตัวนี้มันก็ทำอะไรไปตามเรื่อง ไม่ได้เกี่ยวอะไรกับเขา แต่ก็ได้แป็บเดียวสักพักมันก็กลับเป็นเหมือนเดิม แต่เขาบอกว่ามันก็ทำให้เกิดแวบหนึ่งว่าบางทีที่คำสอนว่ามันไม่ใช่ตัวเราของเราเนี่ยมันน่าจะจริง แต่ระบบประสาทหรือการยึดเกาะมันก็ชัดเจนมาก เพราะว่าเราก็คงกลัวการไม่มีตัวตน ซึ่งผมว่ามันอาจจะเป็น spiritual experience หรือว่า เหตุการณ์บางอย่างที่มันมีการรับรู้ถึงพลังงานทางอารมณ์ที่ชัดเจน และมันทำให้หลังจากนั้นคนไข้หรือมนุษย์ใช้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไป”</p> |
| <p><b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b></p> |  |
| <p>คุณลักษณะ</p>   |  |
| <p>ความสอดคล้อง</p>                                      |  |
| <p>ความขัดแย้ง</p>                                       |  |
| <p>Bio-psycho-social</p>                                 | <p>“การเพิ่ม spiritual เนี่ย มันไม่ใช่มิติที่ 4 แต่มันเป็นข้างใต้ของทั้ง 3 มิติ”</p> <p>“คือทุกอย่างลงไปลึก ๆ เลย แม้แต่ bio คุณไม่สงสัยหรือว่าทำไมอยู่ ๆ เซลล์ 2 เซลล์มันถึงกลายเป็นล้านกว่าเซลล์ หรือมองย้อนกลับไปแล้ว ตกลง มนุษย์พัฒนาการมาเป็นมนุษย์ได้ไง? โลกเกิดสิ่งมีชีวิตได้ไง? มันก็ชวนให้ค้นหา”</p>  |
| <p>จิตบำบัด</p>  | <p>“มันไปมากเลยเวลาที่ทำงานจิตบำบัดที่พูดคุยกับผู้คนแล้วชวนเขาหาจุดที่เขา รู้สึกมันใช่ตัวเอง มันลงตัวกับตัวเอง จุดที่เขาสิ้นสงสัย หรือต่อให้สงสัยก็ยอมรับความสงสัยนั้นอย่างไม่ขัดแย้ง สงสัยมันจะไม่ใช่ suspect มันจะเป็น curiosity มันไม่ใช่แบบพຽ່ງนี้จะเป็นยังไงวะ? แต่มันจะเป็นว่าพຽ່ງนี้จะเกิดอะไรขึ้นนะ? เหมือนตื่นเต๋นจะไปเที่ยว มันรู้สึก positive กับชีวิตอะ กับชีวิตที่มันมาทุกวัน ๆ”</p> <p>“มันมีจิตบำบัดที่คุยกันเรื่องการแสวงหาความหมายของชีวิตเลย เรียกว่า</p>  |

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
|                                 | <p>existential neurosis ที่แบบรู้สึกไร้ความหมาย คือปรัชญามัน based on existence อะ ก็คือคุณมีอยู่ไง แล้วที่นี้ในการมีอยู่ของคุณเหมือนคุณเป็นแก้วน้ำอะ แล้วคุณรู้สึกมันว่างเปล่า แต่การจะเติมอะไรใส่มันก็เรื่องของคุณนะ หรือคุณชอบความว่างเปล่า ก็สบายดี คุณจะเอาศาสนาอะไรยัดเข้าไป คือผมคิดว่าชีวิตใหญ่กว่าศาสนา ชีวิตเล็กกว่าศาสนา แต่ในบางคนเขารู้สึกว่าศาสนาซึ่งในนั้นมีพระเจ้าต้องเลือกเขา เขาจะเข้าหรือเขาจะไม่เข้า แต่มันย้อนแย้งตรงที่ว่าถ้าคุณรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ใหญ่กว่าเนี่ย คุณฟิน”</p>  |
| <p>ความเป็น<br/>วิทยาศาสตร์</p> | <p>“เออ ถ้าจะวัดก็วัดได้แหละ แต่ใครจะคุยไป scan brain ไปละ? ผมก็กำลังคิดว่าถ้ามีวิธีคิดวิธีนี้ที่มันเปลี่ยนให้สมองคุณ link กับวงจรในสมองที่หมุนวนแล้วได้สารสื่อประสาทที่เกิดความสุขมันก็น่าจะดี คือผมไม่ได้ทำงานเป็นนักวิทยาศาสตร์ว่าใส่สารอะไรแล้วสมองคนไข้เปลี่ยนยังไงซะทีเดียว ไอ้แบบนั้นบางทีก็ทำถ้าเขาวิกลจริตไปแล้ว แต่ผมทำงานในแง่การ counseling และ psychotherapy มากกว่า แต่ผมว่ามันไม่ได้ชัด เพียงแต่ว่าผมไม่ได้ใส่สารอะไรเข้าไปในสมองหรือว่าไม่ได้ตั้งใจจะทำทุกอย่างเพื่อปรับสมองคนไข้ แต่เมื่อมนุษย์เราคิดเปลี่ยนไป ถ้ามันมีอุปกรณ์วัดอะไรสักอย่างในสมองมันก็คงเปลี่ยนอะ สารบางอย่างก็มากขึ้น เออ สมมติมีโทรศัพท์เข้ามาบิ๊ป ได้ข่าวว่าคนที่คุณรักประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตเจ๊ยย คุณรู้สึกแย้ เลย ถ้าไปวัดมันก็คงมีอะไรใน brain ที่เรียกว่ารู้สึกแย้ ตรงจุดนั้นแหละ แล้วถ้ามีอีกโทรหนึ่งมาบอกว่า เออ เมื่อก็ล้อเล่น คุณก็อาจจะโกรธ ล้อเล่นเรื่องสำคัญได้ยังไง? แต่คุณก็อาจจะรู้สึกเป็นบวกมากขึ้น คุณก็มีอารมณ์โกรธกับอารมณ์โล่ง มันก็คงมีอะไรใน brain แหละ”</p> <p>“มันไม่จำเป็นต้องเป็น scientific แต่ถ้าคุณต้องการหลักฐานว่า เออ ว่ามันเกิดอะไรในก้อนสมองที่เปลี่ยนแปลง มันก็อาจจะซ้ง ตวง วัดได้ แต่เราอาจจะไม่เชื่อตัวเลขอะไรได้ แต่ว่ากับความรู้สึกในร่างกายเรา แม้ว่าหลอกแล้วมันเกิด แต่มันก็เกิดอะ คุณรู้สึกมีความสุขจริง ๆ อะ สิ่งกระตุ้นอาจจะไม่จริงแต่กับเรื่องสิ่งกระตุ้นตรงนั้นเราก็ไม่สามารถวัดได้ว่าจริงไม่จริงแต่แรกอะ อย่างถ้ ผมนั่งอยู่ใน</p> |

ห้องนี้ ถ้ามีกล้องวงจรปิดมา ไม่มีใคร ผมนั่งอยู่ในห้องนี้แล้วผมทำท่าเหมือนคุยกับคน ให้อย่างเนี้ยคือผมอาจจะประสาทหลอนเพราะมันไม่มีคนจริง ๆ แต่ถ้าผมบอกว่าพระเจ้าส่งพลังงานให้ผมแล้วต่อให้มีพระเจ้าส่งพลังงานให้ผมจริง ๆ มันก็วัดอะไรไม่ได้จริง ๆ แหะละ แต่มันอาจจะไปดูอย่างอื่นว่าการที่ผมเชื่ออย่างนั้นแล้ววิธีใช้ชีวิตหรือว่าผมขัดแย้งกับคนข้าง ๆ ขัดแย้งกับระบบอะไรใด ๆ แบบผมบ้าไปแล้วไหม?”

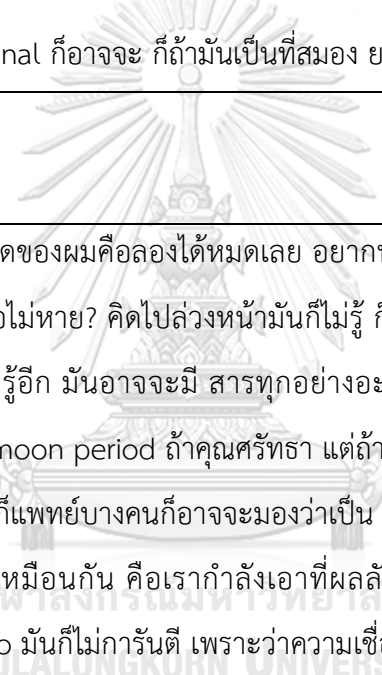
“ก็ถ้าสมมติว่าคนที่เขาบอกมาให้ทำบุญใส่บาตรอย่างนี้ แล้วทำบุญแล้วอาการปวดบางจุดเขาหายอะ เขาบอกว่ามันเป็นกรรมติดค้างอะไรสักอย่าง ก็มีชุดคำอธิบายที่มันเลยการรับรู้พิสูจน์ตามปกติมันเป็น เขาเรียกว่าอะไรนะ มัน beyond การรับรู้ไปอะ ผมก็จำไม่ได้แล้วว่าใช้คำว่าอะไร เอาเป็นว่ามันเลยความปกติ เออ ซึ่งก็พิสูจน์อะไรไม่ได้ ถึงจุดนั้นก็จบ เพราะมันเลยการพิสูจน์พิสูจน์ไม่ได้ไม่ได้แปลว่าไม่จริง แต่มันไม่รู้ว่าจะพิสูจน์ยังไงว่าจริงหรือไม่จริง”

“คือการใช้สมุนไพรหรือสารอะไรบางอย่างเพื่อเสริมประสบการณ์ทางจิตวิญญาณมันมีมานานแล้ว ใน อินเดียนแดง ในเผ่า aztec อะไรก็มี คือมันไม่ได้แปลว่าถูกหรือผิดหรืออะไร หรืออันนั้นอธิบายผ่านกรอบประเพณีเขาในยุคนั้น แต่ถ้าอธิบายผ่านองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ก็คือเห็นตัวนั้น สารตัวนั้น มันมีการออกฤทธิ์ที่สมองอย่างนี้ ซึ่งทำให้เกิดการรับรู้ที่หลอน ฉะนั้นเขากำลังเกิดประสบการณ์ทางจิตวิญญาณหรือเขากำลังแค่เล่นสนุกกับระบบประสาท? แล้วกระบวนการที่มันเกิดขึ้นในสมองเป็นประสบการณ์ทางจิตวิญญาณหรือผลจากยา? ตอบไม่ได้ เพราะไม่มีใครวัด เพราะคุณจะหาวิจัยแบบ เอ้ย กำลังมีประสบการณ์แล้วขอวัดหน่อยมันก็ลำบาก อย่างสมมติคนคุยกับคน ๆ หนึ่งที่ คุณชอบแล้วคุณมีความสุข หลังจากคุยเสร็จ ถ้าระหว่างคุยนั่งกินกาแฟกันแล้วคุณรู้สึกมีความสุข ครึกครื้น กระฉับกระเฉง ตื่นเต้น คุณแน่ใจว่ามันเป็นจากการคุยหรือเป็นจากกาแฟอื่น?”

| Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต |   |
|---|---|
| อิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรม   | <p>“ที่นี่ต้องระวังเพราะนิยามตรงนี้นั้นไม่ชัด คำว่าความเป็นไทย คุณไปถามแต่ละคนมันไม่เหมือนกันหรอก จะสงกรานต์ ลอยกระทงอะไร ประเทศอื่นแถว ๆ นี้ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้เขามีกันทั้งนั้น ไม่เห็นต้องผูกขาด หรือยกมือไหว้ ถ้าฉันฝรั่งมาไหว้ก็จะมีความเป็นไทย แล้วความเป็นโปแลนด์คืออะไร? แล้วความเป็นเชคโกสโลวาเกียคืออะไร? มันต้องมีความเป็นประเทศนั้น ๆ ไหม? ความเป็นญี่ปุ่นคืออะไร? ผมว่ามันนิยามมาอะไรเนี่ย มันคุยยาก กว้าง แต่ส่งผลไหม? มันก็ส่งผลแหละ อย่างสมมติว่าเรื่อง spiritual ประเทศที่คนมาจุติเกิดมันก็คงมีต่างกันอะ แต่คุณอยู่ในบางประเทศคุณก็อาจจะไม่เคยรู้จัก buddhism ก็ได้ แต่ในยุคนี้มัน globalized มันก็อาจจะแสวงหาได้หมด มันก็อาจจะได้โอเดีย บางอย่างแชร์มา อาจจะเจอ quotation แล้วเห็น เขียนชื่อว่า ดาไล ลามะ คุณก็อาจจะดาไล ลามะคือใคร? คุณก็อาจจะไป search หา”</p> <p>“มันไหลเชื่อมโยงกันหมด คนอื่นก็มีอิทธิพลต่อเรา เราก็มีอิทธิพลต่อคนอื่น แต่ว่าการเลือก ตัดสินใจมันเป็นยังไง? บางทีเราก็ไม่ได้นับถืออย่างนั้นหรอก แต่เราก็ไม่อยากโดนติดคุก เราก็ไม่ได้อยากเดือดร้อน เราก็ยอม ๆ เขาไป แต่มันก็ไม่ได้แปลว่าโลกภายในเราสมยอมอย่างแท้จริง เราก็รอโอกาสที่จะพบกับคนที่พูดได้ สงสัยในเวลาที่สงสัยได้ก็มี คือมันตัดสินจากระดับพฤติกรรมไม่ได้ คนยืนสวดมนต์ทุกคนก็คิดไม่เหมือนกันเวลาสวดมนต์ เราเข้าร่วมพิธีกรรมบางศาสนา แต่จริง ๆ ใจเราอาจจะตาอยู่ก็ได้”</p> |
| ผู้นำทางสังคม   |   |
| Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก  |   |
| การตระหนักรู้ของบุคลากร   | <p>“ผมว่ามันส่งผลในแง่บวก เอาแง่บวกก่อนละกันนะ เพราะว่ามันจะเกิดการดูแลอย่างองค์รวมมากขึ้น การดูแลในเชิงกายภาพเนี่ย มันไม่ได้แค่รักษาต่างของคน มันแค่รักษาเหมือน ก็คือคนไข้เป็นชื่อโรคนี้อะ กินยาชนิดนี้ แล้วเราก็ดูไป แต่</p>  |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
|                                   | <p>ความรู้สึกขาด ความรู้สึกอะไรคือคุณค่า มันก็มีทั้งความเหมือนและความต่าง แล้วมันเป็นจุดร่วม เช่น เราไม่ได้เป็น schizophrenia เหมือนเขา แต่เราเกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนเขา เราเป็นมนุษย์เหมือนเขา คุณค่าความเป็นมนุษย์เรากับเขาอาจจะมีส่วนที่เรารับรู้ได้ร่วมกัน”</p>   |
| <p>ความเชื่อส่วนตัวของบุคลากร</p> | <p>“ก็ผมอาจจะมีความโน้มเอียงอะไรปกติ ซึ่งก็อันตรายอยู่ เขาจะพูดอะไร เขาจะมีแรงบันดาลใจ เขาจะอยู่ ๆ อะไรมาเข้าฝัน ผมก็จะรับฟัง ผมก็จะรู้สึกมันเป็นเรื่องเล่าหนึ่งที่ได้ไปกับเขาได้ ผมก็ไม่ได้จะจับทุกอย่างเป็นอาการ ผมอาจจะละเลยไม่ได้รักษาใครไปหลายคนก็ได้ แต่ถ้าปัญหานั้นมันป่วย มัน persist สมองเขาฟัง เดียวมันก็มีอะไรโผล่มาอีก ก็วิธีคิดอย่างนั้นก็คงไม่รอด”</p>  |
| <p>ความขัดแย้ง</p>                | <p>“ก็ไม่ได้ crash ก็แล้วแต่เขา ผมแล้วแต่เขาอยู่แล้ว นอกเสียจากว่าเขาวิกลจริต แล้วผมต้องบังคับรักษา แต่นอกจากนั้นเขาอยากจะทำอะไรก็แล้วแต่เขา แต่ก็อาจจะช่วยถามต่อว่าแล้วเป็นยังไงบ้าง? ได้ผลยังไง? แล้วถ้ามันไม่ได้ต่างแล้วทำเพื่ออะไร?”</p> <p>“มี มันก็ไม่ได้ร้ายแรงเขาก็ไม่ได้จะเอาลูกชายบูชายัญอะไรขนาดนั้นนะ มันก็ไม่ได้ร้ายแรงขีดสุด ๆ ขนาดนั้น แต่ว่า อย่างสมมติเขานับถือบางหลวงพ่อบางไอเดี่ยที่ควัดถุนิยมไปหน่อย มันก็มีความสุข ผมก็ไม่รู้จะไปขัดแย้งไป ก็ถ้าคุณมีความสุขก็โอเค บางที่ไม่เสียตั้งค์แล้วเขาอาจจะไม่มีความสุขก็ได้”</p> <p>“ผมก็ไม่ได้ไปตัดสิน คือถ้าสมมติว่ามันเป็นชีวิตผม สมมติผมไปทำผู้หญิงคนหนึ่งท้อง ผมอยากจะผลักดันให้เขาทำแท้งไหม? ผมก็คงไม่ แต่ชีวิตคนอื่นเขาตัดสินยังไงผมก็ไม่ก้าวก่าย แต่ถ้าเขาถามผมว่าอะไรน่าจะเป็นยังไง ผมก็ชวนเขาคุยได้ว่าคุณกำลังต้องการอะไร แล้วอะไร เพราะบางทีเรากำลังอยู่บน dilemma ว่าไม่แห้งไป มันมีลูกขึ้นมาชีวิตพังยับเยิน เด็กมันไม่ รู้สึกเป็นที่ต้องการ มันก็แปรปรมาณหนึ่งรีเปลา มันก็ลำบากเหมือนกัน มันก็มีด้านลบของทางเลือกนั้นเช่นกัน”</p> |

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <p>อาการทางจิตเวช</p> | <p>“สมมติคุณนั่งอยู่นี้แล้วมีเหมือนกับ เอ่อ คุณรับรู้ถึงแสงสว่างแล้วก็บอกคุณว่าให้ไปที่นี้ ๆ เวลานี้ คุณก็อาจจะสงสัยว่าคุณควรจะไปไหม? แต่เราจะตัดสินใจได้ยังไงว่าการรับรู้ของเราตรงนั้นมันจริงหรือไม่จริง? เพราะต่อให้มันจริงมันก็เป็นอะไรที่วัดไม่ได้อยู่ดี ถ้าพระเจ้าจะส่งสารให้ใครก็ได้เป็นสารแบบจดหมายขึ้นต้นลงท้ายว่าพระเจ้าอยู่ดี ก็ไม่ได้มีกระดาษอยู่ดี มันก็วัดทางกายภาพไม่ได้อยู่ดี มันก็ต้องดูว่ามันเกิดอะไรขึ้น? และถ้าเกิดวันนั้นเลย เราอาจจะเคยได้ยินเรื่องเล่า ซึ่งเรื่องเล่านี้นักวิทยาศาสตร์ก็ไม่เอาอีก เพราะมันดูไม่ strong evidence ว่า เอ่อผู้ชายคนหนึ่งอยู่ ๆ ก็เกิดการสังหรณ์ใจว่าไม่ขึ้นเครื่องบิน flight นี้ดีกว่า อะไรอย่างเงี้ย แล้วเครื่องบินมันก็ตก แล้วเราจะเรียกตรงนั้นว่าประสาทหลอนล่องหน้าหรือว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์กำลังบอกเขาว่าให้รอดจากชีวิตนี้ แล้วทำไมเขาต้องรอด? เขารอดเพื่ออะไร? ทำไมคนอื่นตายหมด? ก็มีชุดความคิดอะไรอีกมากมาย”</p> <p>“ถ้า brain มัน change แล้วพฤติกรรมนั้นสร้างปัญหาอย่างชัดเจนต่อเนื่องมันก็ชัด อย่างสมมติมีพระเจ้ามาสื่อสารกับคุณว่าต่อไปนี้คุณไม่ต้องทำอะไรแล้ว รอเดี๋ยวจะส่งทูตสวรรค์มารับอะไรอย่างนี้ มันก็ไม่ทำมาหากินเลย มันก็แปลก ๆ คือผมคิดว่าคนที่ผมเคยเจอแล้วผมรู้สึกพิเศษมี spiritual experience อะนะ เขาก็ไม่ได้ใช้ชีวิตแปลกแยกพิสดารอะไรนะ เขาก็แต่งตัวเหมือนเรา เขาก็ทำมาหากินเหมือนเรา แล้วเขาก็อาจจะไม่บอกเราก่อนด้วยซ้ำว่าเขามี จนกว่าเขาจะคิดว่าเราไม่หาว่าเขาบ้า ซึ่งสาขาผมเนี่ยเสี่ยงมากเลย กับการเป็นจิตแพทย์เนี่ยก็ไม่ค่อยมีใครอยากเล่าอะไรให้ผมฟังมากนัก เพราะเดี๋ยวจะโดนหาว่าบ้า”</p> <p>“ถ้ามันเป็นจากในสมองกระทบกระเทือนก็มียาที่ทำให้เขากลับมารู้ได้ตรงตามจริงซึ่งนิยามความจริงทางกายภาพ มันก็อาจจะทำให้พร้อมไปรับรู้ความหมายอื่น ๆ อย่างสมมติว่า เอ่อ เป็นบ้าอะลวะวาดอยู่ แม่มาเยี่ยม มองว่าแม่เป็นผีหรืออะไรอย่างนี้ เป็นนางมารร้าย เป็นมนุษย์ต่างดาวที่เป็นแม่ปลอมตัว</p> |
|-----------------------|---|

|                           |   |
|---------------------------|---|
|                           | <p>มา แต่พอกินยาแล้วอาการดี แม่มาเยี่ยม แม่บอกหายใจ ใ ๆ นะลูก แม่ซื้อของที่ลูกชอบมาฝาก เขาอาจจะเกิดความซาบซึ้ง เกิดอารมณ์บวก รักแม่จังเลยขึ้นมาได้ เพราะว่าสมองเขามันถูกปรับให้กลับมารับรู้อะไรตามปกติ”</p> <p>“ผมคิดว่าถ้าเป็นจิตวิญญาณที่ตามนียมแบบที่ผมเชื่อนะ จริง ๆ มันไม่สร้างปัญหากับใคร ผมคิดว่ามันมีประเด็นอื่น มันมีความ fixed false belief บางอย่างหรือว่ามันหลอนเกิน คุณเอาคนเคาะพบกับพระเจ้ามากิน antipsychotic มันก็ไม่ได้ทำให้เขาเลิกศรัทธาพระเจ้านี้ แต่ถ้าเป็น religious delusional ก็อาจจะ ถ้ามันเป็นที่สมอง ยาออกฤทธิ์ มันก็อาจจะเปลี่ยน”</p>  |
| <p>เกณฑ์ในการวินิจฉัย</p> |   |
| <p>การรักษาทางเลือก</p>   | <p>“ในวิธีคิดของผมคือลองได้หมดเลย อยากทำอะไรก็ลองดู ใครจะไปรู้ว่ามันจะหายหรือไม่หาย? คิดไปล่วงหน้ามันก็ไม่รู้ ก็ไปลองดู ถ้าดีก็ดี ที่นี้มันดีได้ตลอดไหมก็ไม่รู้อีก มันอาจจะมีการทุกอย่างอะ พอเราเริ่มรักษาเริ่มกินเนี่ย มันมี honeymoon period ถ้าคุณศรัทธา แต่ถ้ามันไม่ใช่ของจริงมันก็อาจจะหายอยู่ไม่กี่วัน ก็แพทย์บางคนก็อาจจะมองว่าเป็น placebo แต่คำว่า placebo ก็เป็นศรัทธาเหมือนกัน คือเรากำลังเอาที่ผลลัพธ์หรือว่าเราเอาที่วิธี? ถ้าโดยวิธี placebo มันก็ไม่การันตี เพราะว่าความเชื่อความศรัทธาแต่ละคนมันก็ซิ่ง ดวงวัดไม่ได้ แต่ถ้าเอาที่ผลลัพธ์แล้วเขาหาย เขาเบาลงแล้วเราไปยุ่งอะไรกับเขาล่ะก็เอาที่ผลลัพธ์เขามีความสุขขึ้น ก็เรื่องของประชาชน”</p> <p>“คือถ้ามันแย่จริง ถ้ามันไม่หายจริง เต็มวันก็มีอีก แล้วถ้าถึงตอนนั้น placebo มัน work อีกก็ไปสิ แต่ถ้า placebo มัน ไม่ work ก็ต้องมาหาผม ผมก็รักษาในแบบที่ผมทำเป็นจริง ๆ ผมก็อยากทำอย่างนั้นเป็นนะ เจ๋งออก แต่ผมทำอย่างนั้นไม่เป็นไง ผมทำได้แต่ระดับกายภาพตรง ๆ physician คือ physical”</p> |



|   |  |
|---|--|
|   | “ผมไม่สามารถการณ์ได้ว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าคุณพาไป อาจจะหายหรืออาจจะไม่หาย หรืออาจจะตกลงกันใหม่ก็ได้ อันนี้ผมก็ไม่รู้ พระแต่ละองค์เราก็บอกไม่ได้ เพราะเราไม่มีมิเตอร์ไปวัดว่าท่านศักดิ์สิทธิ์จริงไม่จริง”   |
| การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ  | “คือโตแล้วนี่มันชีวิตเป็นของคุณ นอกเสียจากเราหาเครือข่ายให้ช่วยดูแล เพราะคนไข้แบบว่าเพี้ยนมาก หรือว่าอ่อนแอมากก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าเขาเป็นอะไรที่ไม่ได้ถึงขั้นวิกฤตชีวิต เป็นของเขา เราไม่ต้องไปตาม lobby คนรอบตัวเขาก็ได้”  |
| เคสตัวอย่าง   |  |
| <b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคลากรสุขภาพจิต</b> |  |
| การศึกษา  | <p>“จริง ๆ มี แต่ว่าก็พูดถึงแบบพูดถึงในเชิงความคิด อธิบาย แล้วอย่างที่บอกมันนามธรรม มันก็คงอธิบายลำบากว่าจะต้องเชื่ออะไร แต่ผมคิดว่าก่อนอื่นคือ ผมคิดว่าทุกคนน่าจะเคยสงสัยในชีวิตอะ ที่นี้เขาก็อาจจะบอกว่าอย่าคิดมากน่า แล้วก็กลับไปหรือบอกว่าคิดไปมันก็นั่นแหละเนี่ยก็ตามนี้ก็จะไปอะ แต่ผมว่าถ้าเรายังไม่ต้องปิดความคิดนั้นทิ้งแต่ก็ไม่ต้องเอามันมานำหน้าไปหมด กับค่อย ๆ ทบทวนแล้วก็ลองสังเกตใจเราดูว่าอะไรเป็นความสุข อะไรไม่ใช่ความสุข แล้วสำหรับเราแล้วมันมี ความหมายยังไง ๆ จริง ๆ มันไม่ใช่ชั่วโมงต้องมา lecture กัน จริง ๆ มันน่าจะเป็นการคุยถึงประสบการณ์ของแต่ละคนที่เคยรู้สึกมีความรู้สึกกับเรื่องอะไร เคยภูมิใจกับเรื่องอะไร เคยรับรู้ถึงพลังงานในร่างกายที่ไม่ใช่แค่เหนื่อยแค่หิว”</p> <p>“ผมไม่ชอบตรงมันเกิดการบังคับใจ คุณต้องรู้ต้องเรียนอะไรอย่างนี้ ก็จริง ๆ เวลามันอยากขึ้นมามันไม่เกี่ยวกับต้องไม่ต้อง มันก็อาจจะไม่ต่างกับต้องนับถือศาสนาอะไรต้องเข้าใจมัน มันไม่ใช่ต้องแล้วผมว่าจริงๆพวกเราทุกคนมีมิตินี้ แต่ว่าเราถูกบั่นทอนแคไหน เหมือนทุกคนจริง ๆ ก็ art ได้ แต่อาจจะไม่ประสบการณ์บั่นทอนทำให้เราไม่เต็มคน วาดรูปแล้วไม่สวยแล้วโดนว่า เราก็เลยไม่คิดจะวาดอะไรอีกเลย หรือเข้าใจว่า art คือต้องวาดรูปให้สวย แล้วก็เลยไม่</p> |

|            |  |
|------------|--|
|            | <p>วาดเพราะว่ามันไม่สวยอะไร อย่างนี้ creativity มันก็หายไปบางด้าน หรือเด็กสายศิลป์ก็เถอะ จริง ๆ คิดเลข แล้วเคยคิดแล้วผิด ก็เลยไม่อยากจะคิดอีกก็ได้ มันบั่นทอนศักยภาพของมนุษย์ที่จะไปทั้ง art ทั้ง science ที่จะรับรู้ทางความคิดและทางจิตใจ ที่จะคิดแบบมีกายภาพมีหลักฐาน กับคิดจาก subjective จาก intuition ผมว่าจริง ๆ ถ้าเราไม่บ่อนทำลายไปมากนัก จริง ๆ เราก็รับรู้สิ่งเหล่านี้ได้”</p> <p>“คือคุณสนใจคุณแสวงหาเอง แล้วนิยามแต่ละคนด้านนี้ก็ไม่เหมือนกัน ผมว่าการบังคับนี้แหละที่มันลำบากและบั่นทอน บางอย่างปล่อยให้หาเองยังรู้สึกสนุกสนานกว่า”</p> |
| ความจำเป็น | “ไม่ได้จำเป็น เพราะมันมีอยู่ไม่ว่าคุณจะเรียนหรือไม่เรียน”  |

ตารางที่ 6 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID2

ID2

| Code   | Quotation  |
|--|--|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรศนะของจิตแพทย์ไทย</b> |  |
| จิตวิญญาณ  | <p>“ก็มองว่าเป็นมุมมองอีกด้านหนึ่งที่มองคน แล้วก็ค่อนข้าง connect กับสังคมค่อนข้างมาก มุมมองด้านนี้ถ้าจะให้ describe ก็อาจจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ การใช้ชีวิต คุณค่าในการใช้ชีวิต แล้วพอมันเป็นคุณค่าปุ๊บ เราก็ใช้คุณค่าพวกนี้ในการดำเนินชีวิตในการบอกว่านี้ดีนี่ไม่ดีนี่ควรทำไม่ควรทำในการ weight ว่าเรื่องนี้ถูกผิดมากน้อยในแง่หนึ่ง มันก็เหมือนหลักการ เป็น principle ในการ guide ชีวิตได้ส่วนหนึ่ง”</p> <p>“ตัวชุดความเชื่ออาจจะเป็น subset ของ spirituality มากกว่าถ้าถามอย่างนี้จริง ๆ ความเชื่อกับคุณค่านั้นก็ไม่ค่อยเหมือนกันเท่าไร คิดว่าความเชื่อมันค่อนข้างไปผูกกับเรื่อง fact เนอะ ว่าเรามองเรื่องนี้ว่าความจริงจริง ๆ แล้วมันเป็นอย่างไร? หรือมันควรจะเป็นยังไง? แต่ถ้าคุณค่าผมมองว่าเป็นการตีความที่ more relative เมื่อเราเปรียบเทียบกันแล้ว เราคิดว่าความแตกต่างกันอะไรประเภทนี้มันมีแค่น้อยแค่นั้น คิดว่าคุณค่ามันออกไปในแนวนั้นมากกว่า ทีนี้ถ้าเรื่องชุดความเชื่อกับ spirituality นอกจากเรื่องคุณค่าแล้ว ผมก็คิดว่ามันเป็นเรื่องหลักในการตัดสินใจหรือแม้แต่ prioritization ก็ประมาณนี้อะครับ ก็คงกว้าง กว่าแค่ชุดความเชื่อทั่ว ๆ ไป”</p> <p>“ใน spirituality เนี่ยผมคิดว่าศาสนาก็อาจจะ occupy area ที่ใหญ่พอสมควร ส่วนหนึ่งมันก็ วิวัฒนาการมากับมนุษย์ แต่ว่าคิดว่ามนุษย์ในสมัยนี้เนี่ยอาจจะมีส่วนที่ศาสนาที่มันวิวัฒนาการมาพันปี 500 ปีอะไรอย่างนี้ มันอาจจะไม่ได้ตอบคำถามหรือไม่ได้ guide อะไรได้ทั้งหมด หรือ guide ได้แต่ไม่เหมาะสม เพราะฉะนั้น spirituality เนื่องจากกรอบมันกว้างกว่านั้น มันก็คงมีส่วนที่นอกเหนือจากศาสนาที่มันเขียนไว้แล้ว set in stone ไว้แล้ว”</p> |

“ถ้าให้นึก ผมคิดว่าเรื่องศาสนาเป็นเรื่องที่ค่อนข้างตายตัว มีหลักฐานครับ ผมมองในมุมมองนั้น เพราะฉะนั้นเรื่องที่เอามาใช้ตัดสินใจ เอามาใช้คิด เอามาใช้เชื่อเนี่ย ถ้ามันนอกเหนือจากสิ่งที่เขียนไว้ ผมก็คิดว่านี่คือเรื่องนอกศาสนาแล้วละ”

“มันก็คงเป็น identify เป็นอัตลักษณ์ของเขาได้ส่วนหนึ่ง แต่ผมก็คิดว่าเป็นแบบ self ของ ๆ คนหนึ่งมันคงมากกว่าแค่ spirituality ตัว self มันคงมีพื้นฐานมีอะไรมาากกว่านั้น spirituality ก็คงเป็นส่วนประกอบ องค์ประกอบหนึ่งใน self ถ้าใน sense ของผม คำว่า spirituality ที่ผม define เนี่ย คือเรื่องพวกนี้มันต้องมีทุกคน คนที่ไม่มีคือคนที่ไม่คิดหรือไม่ได้ aware ว่ามีสิ่งแวดล้อมภายนอก แล้วอย่างนั้นก็มักจะเรียกว่าเป็นคนเต็มทีรีเปล่า”

“ผมคิดว่าในจุดที่ง่ายที่สุดคือคนทุกคนต้องมีความเชื่อ มันไม่ต้องเป็นเชื่อเรื่องศาสนา เรื่องพระเจ้าอะไรก็ได้ แต่คนทุกคนต้องมีความเชื่อ การใช้ความเชื่อในการจัดการกับอะไรต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิต แค่นั้นมันก็เป็น spirituality ชั้นหนึ่งแล้ว”

“ถ้าในมุมมอง palliative มันยังเป็นเรื่องส่วนตัว ส่วนตัวมากขึ้นอีก เพราะว่าอย่าง counseling อย่างปัญหาที่เราคุย อย่างเงี้ย ที่เป็นเรื่องส่วนตัวแล้วเนี่ย มันมักจะ connect กับสังคมถูกไหม? เป็นเรื่องคนนั้น คนนี้ คนนี้ พ่อแม่พี่น้องอะไรอย่างนี้ แต่ palliative สุดท้ายมันแทบจะเป็นเรื่องของตัวเขาเองแล้วอะ เป็นตัวเขาเอง สื่อสารกับตัวเขาเอง เขากำลังจะตาย เพราะฉะนั้นก็คิดว่า spiritual น่าจะมีผล น่าจะ play a very large part ในเรื่องของเขา เพราะมันไปเผชิญกับคำถามแนว ๆ ว่าจะตายเมื่อไร? ตายยังไง? ตายแล้วไปไหน? ทั้งตายดีไม่ตายดี ฉันทายตาย ฉันทายจะตายยังไง? แต่ฉันทายก็ไม่ต้องกลัว มันเป็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง คำถามที่เกี่ยวข้องกับตัวเองมันก็จะ link กับ concept

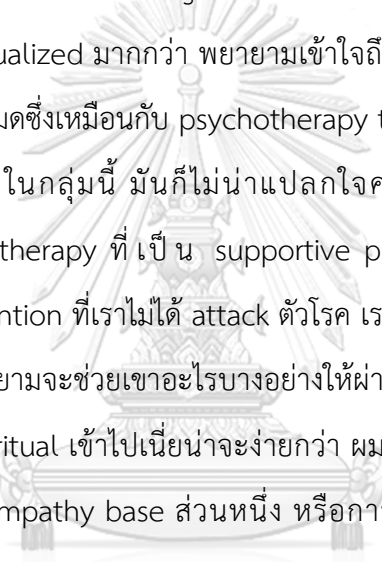
|  |   |
|--|---|
|  | <p>ที่ว่าเขาจะผ่านปัญหานี้ไปได้ยังไง ผ่านปัญหานี้ไม่ใช่การใช้เงินซื้อ มันต้องใช้เหตุผล ใช้ความคิดของตัวเองเพื่อผ่านปัญหาของตัวเอง เพราะฉะนั้นมันก็เป็นปัญหาทาง spirituality”</p>  |
| <b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b> |   |
| สุขภาพจิต  | <p>“คิดว่ามันคงน่าจะเป็นเรื่องของการปรับตัวแล้วก็ทำให้มันอยู่ใน status ที่แบบอยู่ได้สบายอะ อันนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่าชีวิตมันต้องเปลี่ยนแปลงไปตลอด เพราะฉะนั้นการปรับตัวเป็น skill ที่สำคัญ ไม่ว่าจะปรับยังไงก็ตาม คือถ้าเราไม่ปรับตัว ไม่ flexible ไม่เปลี่ยนแปลงตัวหรือเปลี่ยนแปลงความคิด เปลี่ยนแปลงอารมณ์ เมื่อมันเกิดการเปลี่ยนแปลงเข้ามา มันก็จะ frustrate แล้วก็ frustrate ไปเรื่อย ๆ ถ้าจัดการกับ frustrate ขึ้น a ไม่ได้ เดียวขึ้น b เข้ามา ก็กลายเป็น a b c d e f มันก็เยอะ แต่ถ้าเราปรับตัวได้ จัดการ a ไปได้ b เข้ามา โอเคจัดการได้ มันก็จะอยู่ในสภาวะที่อยู่ได้อย่างสบาย คิดว่านั่นคือสุขภาพจิตที่ดี ทีนี้มันก็ไปเกี่ยวข้องกับโรคทางจิตเวชส่วนหนึ่ง โรคบางโรคมันก็ช่วยไม่ได้ มันก็เป็น ก็เป็น สมมติว่าบ้านนี้เป็น bipolar ทั้งบ้านอย่างนี้ เมื่อ at a certain age, at a certain stressor มันก็เป็น bipolar มันก็อาจจะต้องเป็นหรือเปล่า? หรือผมน่าจะแก่แล้วต้องเป็นเบาหวานซัวร์ ๆ ผมก็ต้องเป็นครับ เพียงแต่คนที่เป็นอย่างนั้นก็ยังสามารถ flexible สามารถปรับใจปรับตัวไปกับมันได้ มันก็น่าจะมีชีวิตที่ดีได้”</p> <p>“จิตวิญญาณกับสุขภาพจิตก็คิดว่ามันเป็นการมองกันคนละมุมกันนิดหน่อย อะนะครับ แต่ว่ามันก็เป็น การมองของสิ่งเดียวกันก็คือคน เป็นเรื่องของคน ทีนี้มันก็มีความสัมพันธ์กัน มีความสัมพันธ์กันในหลาย ๆ ด้านสลับกันไปมา ก็ทั้งคู่ มันก็ dynamic เนอะ มันก็มีการเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้ ก็อย่างที่บอก สมมติว่าเราพยายามจะมองคน จะด้านซ้ายก็ด้านหนึ่ง ด้านขวาก็ด้านหนึ่ง มันก็มองของอย่างเดียวกัน แต่เนื่องจากมันมีการมองคนละด้าน เพราะฉะนั้นมันก็อาจจะไม่ได้แบบ superimpose กันได้เต็มที่ครับ”</p> |

|                     |   |
|---------------------|---|
| คำแนะนำ             |   |
| ผลเชิงบวก           | <p>อันแรกคือถ้าเรามีชุดความคิดพวกนี้ไว้ มันก็สะดวกในการใช้งาน มีอะไรเข้ามาเราก็ตัดสินใจให้คุณค่าหรืออะไรพวกนี้ได้โดยง่าย แล้วก็ถ้ามัน work ไม่ได้ แปลว่ามันถูกเสมอไป ถ้ามัน work พอสมควรมันก็จะพาสถานการณ์นั้นผ่านไปได้อย่างที่ คนเราไม่มี frustration พอไม่มี frustration สุขภาพจิตมันก็ค่อนข้างดี ในอีกแง่หนึ่ง ถ้ามันไม่มีอะไรเลย เราต้องตัดสินใจใหม่ทุกครั้งทุกเรื่อง โดยที่ไม่มี priority เลย ไม่มีหลักยึดอะไรเลย มันก็จะเหนื่อยมาก แล้วมันก็จะ frustration อยู่ดี เพราะฉะนั้นก็เลยคิดว่าการที่มันมีอยู่มันก็มีประโยชน์ เพียงแต่ว่าคนก็อาจจะ ต้อง aware ถึงว่า เฮ้ย มันมีข้อจำกัดของมันบางอย่าง”</p> <p>“ส่วนใหญ่ก็มันก็น่าจะช่วยในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะปัญหาที่คุณทำอะอะไรไม่ได้จะทำอะอะไรไม่ได้ การที่ไป refer ว่านี่คือกรรม ฉันทใช้กรรมไปแล้ว หรือฉันททำบุญมันจะได้ไปล้างช่วยลงไป มันก็ทำให้ผ่านไปได้อะ เพราะมันเป็นปัญหาที่ไม่ต้องแก้อะ มันก็คงทำให้ใจมันดีขึ้น”</p> |
| ผลเชิงลบ            | <p>“แต่ในอีกแง่หนึ่งถ้าชุดความคิดที่เราว่ามันไม่ flexible เลย แล้วมันแก้ไขปัญหาที่มันผ่านมานี้ได้ไม่ดี ผลลัพธ์ออกมาไม่ดี ตัวมันเองก็นำไปสู่ frustration”</p>  |
| เกณฑ์ในการวัด       | <p>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>  |
| กิจกรรมทางจิตวิญญาณ | <p>“มองเป็น 2 stage คือ stage คนที่ยังไม่มีปัญหาอะไร ทำเพื่อความสบายใจ หรือถ้าเป็นศาสนาพุทธก็ทำเพื่อฝึก เตรียมพร้อมตัวเองเพื่ออะไรบางอย่าง ผมว่าก็คงจะดี มันก็เหมือนแบบเราสบายดี แล้วก็ฝึกวิ่งให้ร่างกายแข็งแรงอะไรอย่างงี้ละมั้ง? มันมีความแข็งแรงทางจิตวิญญาณก็จะดี แต่ก็คงมีประโยชน์ในระยะยาวถ้าเขาฝึกไปเรื่อย ๆ กับอีก stage หนึ่งคือเขาเป็นคนปกติ เขามีปัญหาในชีวิต เขาก็เข้าไปทำกิจกรรมพวกนี้ ซึ่งผมก็คิดว่าไม่มีปัญหา ยกเว้นบางกรณี อย่างเช่น มันเป็นไปได้เหมือนกัน โดยเฉพาะศาสนาพุทธ ว่าเรามีปัญหา ปัญหาเนี่ยมันเป็น ปัญหาที่จะต้องลงมือแก้ แต่ด้วยอะไรก็ตามเราไม่ลงมือแก้ เราไปขอความสบายใจ ขออะไรบางอย่าง ทำอะไรบางอย่างเพื่อให้มันสบายใจขึ้น มัน</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>distract ก็ได้ มันเหมือนวางลงได้ แต่ปัญหาไม่เคยแก้ ผมว่าอย่างนี้บางกรณีก็น่าจะมีปัญหา”</p> <p>“อย่างคนไข้บางคนเอาพระพุทธรูปมาตั้งที่หัวเตียงในวอร์ด หรือมีการนิมนต์พระมาที่วอร์ดผมคงไม่ห้ามนะ ถ้ามันไม่รบกวนคนอื่นและมันไม่ประหลาดเกินไป เอ่อ โดยเฉพาะถ้าระดับคนป่วย ถ้าป่วยแล้วเนี่ย อะไรก็ตามที่เราจะหยุดความทุกข์เขาไว้ได้สักพัก ถึงแม้จะเป็นบางด้าน ผมว่าก็น่าจะมีประโยชน์ トラバ ใดก็ตามที่เขาที่ยอมแก้ปัญหาเขาอยู่ อย่างเช่น เขายังต้องกินยา แต่เขาจะไหวพระก็ไหวไป”</p>   |
| <p>ประสบการณ์</p>  | <p>“ก็ในวัยหนุ่ม ๆ เด็ก ๆ ตอนนั้นผมก็คิดว่ามันลด frustration ตอนนั้นมันแบบ challenge เรื่องความคิดมันแบบ ถูกหรือ? อันนี้จริงใช่ไหม? มันทำให้ไฟตรงนั้นมันดับลง ซึ่งไม่รู้ตีรีเปล่า ก็คงดีแหละมั้ง? แล้วก็มันก็สอนการใช้ชีวิตให้เราพอสมควรครับ คือพื้นฐานผมเป็นคนขี้เกียจ เตานี้จริง ๆ ดูเหมือนขี้เกียจ กตอนที่เราไม่ยอมทำ รู้สึกทำไม่ไหวทำไม่ได้ การเอามาเปิด ๆ ดูเจอคำสอนอะไรบางอย่างมันก็ เอ้อ ทำให้เราทำอะไรที่เราจะควรทำต่อไปได้แบบขี้เกียจของเรา”</p>   |
| <p><b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b></p> |   |
| <p>คุณลักษณะ</p>   | <p>“ด้าน medicine psychotherapy counseling อยากให้มองเป็น spectrum มากกว่า แต่ละชุดความคิดของมันเนี่ย คือของพวกนี้มันสมมติทั้งนั้นอะ แต่ว่า medicine เขาพยายามทำให้มัน science ที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ใน therapy ก็พยายามจะ science นะ พยายามจะเน้น theory-based เท่าที่จะทำได้ counseling ก็พยายามจะ individualized personalized ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อประโยชน์ต่าง ๆ กันเพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ กัน คงจะดีถ้าคนไข้หนึ่งคนมาหรือคนที่ปัญหาหนึ่งคนมาใช้ได้ทุกอย่างอย่างเต็มที่ แต่มันคงไม่รู้ใช้เวลาเท่าไร resource มันไม่ได้มีขนาดนั้น ก็คงต้องตัดสินใจว่าสำหรับปัญหาประเภทนี้เราจะเน้น model ไหนมากกว่า แต่ทั้ง 3 model ชัดแย้งกันมาก</p> |

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   | <p>ไหม? ผมว่ามันก็ไม่ได้ขัดแย้งกัน มันอยู่ด้วยกันได้ครับ”</p> <p>“หรือ let’s say bipolar จะทำ counseling ทำไปสิ มันจะหายไหมล่ะ? มันก็ไม่หาย อยู่ที่ธรรมชาติของโรคนั้น เราควรจะให้ยาครับ มันต้องให้ยาครับ มันทำอย่างอื่นไม่ได้ครับ ต้องให้ยาไป เพียงแต่จะให้ยาอย่างเดียวไม่คุยกับคนไข้เลย ไม่เข้าใจเขาเลย มันก็มี backfire ว่าคนไข้ก็ไม่เข้าใจโลก ไม่เข้าใจตัวเอง คนไข้ก็อาจจะไม่กินยา มันก็คงจะต้องอยู่ร่วมกัน เพียงแต่เราจะเน้นอะไร สุดท้ายเพื่อ efficacy เพราะ resource มันมีจำกัด”</p>         |
| ความสอดคล้อง      | <p>“ผมคิดว่ามันไม่ได้ขัดแย้งครับ เพียงแต่ว่าเรื่องทางจิตเวช psychiatry ปัจจุบันไม่ได้ใช้ หรือไม่ได้ใช้คำอธิบายทางด้าน spirituality มากนัก ส่วนหนึ่งก็อาจเป็นเพราะว่าแต่ละคนก็มีอะไรที่แตกต่างกันมาก หรือไม่ใช้แค่คน แต่ศาสนาแต่ละศาสนามันก็มีส่วน มีจุด มุมมองที่แตกต่างกัน ซึ่งใน medicine ผมเข้าใจว่ามันเอาของพวกนี้มาใช้ได้ยาก มันคงใช้ได้ มันคงมีคนที่ใช้แบบใช้ได้ แต่ว่าเอามาเขียนในตำราเพื่อให้ทุก ๆ คนใช้แบบ universal นี่มันของคงยาก”</p>   |
| ความขัดแย้ง       |   |
| Bio-psycho-social | <p>“มี spiritual เพิ่มมาใน model ก็ไม่ได้ผิด สมมติในอนาคตเรามี model อีกเติมเข้ามา add-on model ซึ่ง add-on model มันไม่เคยผิดอยู่แล้วปะ? เพียงแต่เราจะ prioritize ว่าเคลสนี้เราจะใช้อันไหนมากน้อย อันนี้ผมว่าอันนี้เป็นเรื่องสำคัญ ทุกด้านสำคัญหมด แต่แบบวันนี้เราจะใช้อะไรเยอะ”</p>   |
| จิตบำบัด          | <p>“ผมคิดว่าพื้นฐานของมันเนี่ยพยายามทำแบบเดียวกับ psychiatry หรือ medicine คือแต่ว่าด้วย set ความรู้ หรือ set ของ observation ที่ต่างกัน ใช้เครื่องมือต่างกันในการ observe เพราะฉะนั้นมันเลยอธิบาย true and false ได้ไม่ค่อยดี เราใช้ทฤษฎีทางจิตบำบัดอะไรก็ตามมาอธิบาย biology เนี่ยมันยาก นอกจาก development ที่มันเห็นกันตรง ๆ นอกนั้นยาก หมด เพราะเขาใช้แว่นอีกสีหนึ่ง เขามองอีก spectrum หนึ่ง เพราะฉะนั้นมันอธิบายยาก แต่จริง ๆ มันคล้ายกันครับ ผมคิดว่าเขาพยายามจะ group categorize เขา</p> |



|   |  |
|---|--|
|   | <p>พยายามจะอธิบายสาเหตุ 1 2 3 4 ด้วยแว่น ด้วย spectrum ที่เขามี ที่นี้ถ้า link กับ spirituality ผมก็คิดว่ามันก็ตกอยู่ในสถานการณ์คล้าย ๆ กับจิตเวชศาสตร์อยู่ดี psychiatry อยู่ดี เนื่องจากเขาพยายามจะ อธิบายให้มัน universal การ include spirituality เข้ามาเนี่ย บางทีก็อาจจะลำบาก”</p> <p>“ถ้าเป็นระดับ counseling พอมันเป็นคำว่า counseling ผมคิดว่ามันมีคำแฝงอยู่ คือหนึ่ง counseling เนี่ยไม่ได้จัดการหรือจะ define ความเจ็บป่วย เพราะฉะนั้น counseling ไม่ค่อยจะใช้ medicine counseling มันก็ดูมีความ individualized มากกว่า พยายามเข้าใจถึงจิตใจคน ๆ นี้มากกว่า ไม่ใช่จิตใจคนทั้งหมดซึ่งเหมือนกับ psychotherapy theory ที่พยายามจะเข้าใจจิตใจคนทั้งหมดในกลุ่มนี้ มันก็ไม่น่าแปลกใจครับ เพราะผมก็คิดว่าอาจจะใน psychotherapy ที่เป็น supportive psychotherapy หรือเป็น crisis intervention ที่เราไม่ได้ attack ตัวโรค เราไม่ได้พยายามจะอธิบายตัวโรค แต่เราพยายามจะช่วยเหลือเขาอะไรบ้างอย่างให้ผ่านพ้นไปได้ ของพวกนี้การ include เอา spiritual เข้าไปเนี่ยน่าจะง่ายกว่า ผมก็คิดว่าดีไม่ตีจำเป็นด้วยซ้ำไปที่จะสร้าง empathy base ส่วนหนึ่ง หรือการ acknowledge spirituality ของเขา”</p> |
| <p>ความเป็น<br/>วิทยาศาสตร์</p>   | <p style="text-align: center;"> <br/> <b>CHULALONGKORN UNIVERSITY</b> </p>   |
| <p><b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b></p> |  |
| <p>อิทธิพลทาง<br/>สังคมวัฒนธรรม</p>   |  |
| <p>ผู้นำทางสังคม</p>  |  |
| <p><b>Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก</b></p>  |  |
| <p>การตระหนักรู้<br/>ของบุคลากร</p>   | <p>“ประโยชน์ผมคิดว่ามีครับ ก็มี มันก็คงมีคนที่มาปรึกษาโดยที่เราต้องใช้โหมดที่ห่างออกจาก medicine มากขึ้น เป็นโหมด individualized มากขึ้น ผมคิดว่า</p>  |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
|                                    | จิตวิญญาณก็จำเป็น มันต้องจำเป็นเพราะเราก็คงดูคนตั้งแต่ป่วยจนถึงไม่ป่วย”   |
| ความเชื่อ<br>ส่วนตัว<br>ของบุคลากร | <p>“ในฐานะหมอกับคนไข้ ผมพบว่าผมไม่เคยมีปัญหา ถึงเขาโยนคุณค่าอะไรขึ้นมา<br/>หน้าที่ของเราคือใช้ให้เกิดประโยชน์ที่สุด”</p> <p>“คิดว่ามันทำให้เรา คือผมไม่ได้คิดว่าผมเอาความเชื่อของผม spirituality ชุด<br/>ความคิดของผมไป impose คนอื่น ผมไม่ได้คิดว่าเขาต้องคิดเหมือนผม เอ่อ ผม<br/>ก็ใช้ความคิดของผมกับผมเอง ก็โอเค โลกมันก็เป็นอย่างนี้ มันก็ต่าง ๆ กัน ทุก<br/>คนก็ไหลไปในชีวิตของตัวเอง คิดว่ามันก็ทำให้ผมมองเขาเป็นเขาได้มากขึ้น”</p>   |
| ความขัดแย้ง                        |   |
| อาการทาง<br>จิตเวช                 | <p>“ผมคิดว่าความเชื่อของเขามันก็ผสมอยู่ในความเจ็บป่วย หมายถึงมันกลายเป็น<br/>เนื้อหาของ delusion ของเขา เนื้อหาของ hallucination ของเขา แต่ผมไม่คิด<br/>ว่าตัวความเชื่อของเขาเดิมจะทำให้เกิดความเจ็บป่วย โดยส่วนตัวผมคิดว่าความ<br/>เจ็บป่วยพวกนี้ โดยเฉพาะ bipolar กับ schizophrenia มันค่อนข้าง<br/>biological ส่งผลมาจาก bio ก่อน ส่วนไอ้พวกนี้มันอาจจะเป็นเนื้อหาที่แทรก<br/>อยู่ ก็รับฟังก็สนุกดี ก็ทำความเข้าใจได้ แล้วก็การที่เรา take คำของคนไข้มา<br/>อย่างพระเจ้าตาก ร.5 พระพุทธเจ้า การที่เราคุยกับเขาด้วยภาษาที่เขาใช้ใน<br/>เรื่อง delusion หรือเรื่องอะไรพวกนี้ก็ทำให้ connect กันได้ง่ายขึ้น”</p> <p>CHULALONGKORN UNIVERSITY</p> <p>“ผมมองว่าถ้าค่อนข้างป่วยเยอะ เรื่องคำศัพท์จริง ๆ มันเป็นเรื่องที่เราชวน<br/>คนไข้คุยได้เลย แล้วจะสร้าง connection ที่ดี ระหว่างเรากับเขาด้วยซ้ำไป ถ้า<br/>ป่วยอะนะ เราใช้ model medicine มากกว่า เรา acknowledge เรื่อง<br/>ความคิดอะไรนี้ของเขา ผมว่าโดยทั่วไปไม่น่าจะจำเป็นต้อง refer แต่ถ้าไม่ค่อย<br/>ป่วย มันเป็นแนว counseling มันเป็นปัญหาชีวิตที่มีจุดบางจุดที่ซับซ้อนหรือ<br/>ละเอียดมาก เป็นเรื่องของความเชื่อ คุณค่า เรื่องกฎอะไรบางอย่าง โอเค ถ้า<br/>อย่างนี้คิดว่าคุยกันไม่ค่อยรู้เรื่อง ซึ่งผมว่ามันน่าจะมึนน้อยนะ refer ไปหา<br/>จิตแพทย์ที่เขา comfortable กว่าที่เขา fluent เรื่องนี้อาจจะง่ายขึ้นเร็วขึ้นแต่</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>ถามว่า จำเป็น 100% ผมคิดว่าไม่ กับอีกมุมหนึ่ง มันอาจจะมี personality ของคนไข้ ว่าคนอื่นไม่เข้าใจฉันหรือก ต้องอย่างนี้ ๆ เท่านั้น โอเค ถ้าอย่างนี้เราจะสร้างสะพานตั้งแต่ต้นบางที่มันเหนียว ก็ไปปูนเลย”</p>  |
| <p>เกณฑ์ใน<br/>การวินิจฉัย</p>          |   |
| <p>การรักษา<br/>ทางเลือก</p>            |   |
| <p>การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ</p> | <p>“ถ้าในระดับชุมชนตัวผมไม่เคยทำ แต่ว่าก็เคยได้ยิน จริง ๆ ไม่ใช่จิตแพทย์ด้วย ซ้ำไป เป็นแพทย์อื่น ๆ ซึ่งพอมีปัญหาเขาก็ไปหาผู้นำทางศาสนาในชุมชน ถ้าเท่าที่คิดออก ณ ตอนนี่ก็คืออยุธยา เวชศาสตร์ครอบครัว family medicine ในชุมชนมุสลิมมีปัญหาเรื่องเบาหวานค่อนข้างมาก แล้วก็โดยเฉพาะปัญหามันจะ flare up ขึ้นมาช่วงรอมะฎอนที่อดอาหาร แล้วก็ไปกิน ๆ ๆ แล้วยาเบาหวานจะกินยังไง? และทะเลไปหมด เขาพยายามเข้าไปด้วยตัวเขาเอง ได้ผลนิดหน่อย สุดท้ายเขาก็ไปขอความร่วมมือจากผู้นำมุสลิม แล้วก็ทำให้คนฟังมากขึ้น เหมือนใช้ผู้นำนี้แหละเป็นโมเดล แล้วก็ผมเลยมองว่า เอ๊ะ? เป็นการใช้ประโยชน์จากความเชื่อ ความนับถือ trust ที่มีต่อตัวบุคคลพวกนี้รีเปล่า? อันนั้นคือระดับชุมชนที่คิดออก</p> <p>หรือแม้แต่เราก็เคยมีพระที่ส่งคนไข้มา ก็ญาติเล่าให้ฟังว่าคนไข้ schizophrenia นี้แหละ ก็มีอาการ ไปหาพระเพื่อเป่าน้ำมนต์ พระเห็นว่าอย่างนี้เป่าน้ำมนต์ไม่หาย ไปหาหมอ คือพระมีความรู้ ทีนี้ถามว่านี่คือ spirituality รีเปล่า? ก็ in a part เพราะเขา trust พระไง ถ้าในฐานะของผม ผมคิดว่าสิ่งที่ผมใช้เรื่องพวกนี้บางที่มันไม่ใช่ระดับชุมชน มันเป็นระดับแค่คนไข้สมองเสื่อมมีปัญหาพฤติกรรม ไม่ฟังใครเลยในบ้าน ยังคุ้ยรู้เรื่องอยู่นะ แต่คนในบ้านเอาไม่อยู่ เขามีน้ำของเขาคคนหนึ่งอายุ 85 ซึ่งยังรู้เรื่องอยู่ เราไปอัญเชิญน้ำมาจัดการ น้ำพุตสองคำ พฤติกรรมนั้นหาย มันก็ spirituality ใช่ไหม? เราก็ใช้อยู่บ้างครับ</p> |

|                    |  |
|--------------------|--|
|                    | <p>ก็เหมือนเป็นผู้นำจิตวิญญาณเขา ไม่ต้องเป็นบริบทศาสนาก็ได้ เพราะในอดีตสำหรับคนไข้กับคุณน้าคนนี้ก็คือ เหมือนน้าเขาเคยเลี้ยงมาตอนเด็ก ๆ เหมือนแทบจะเป็นแม่คนที่ สอง แต่ไม่ใช่แม่จริง ๆ ที่จะคอยมา judge หรือให้คุณค่า แล้วก็ปัญหาอะไรน้าก็ให้คำแนะนำมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งตอนนี้คนไข้ ป่วยแล้ว น้ายังไม่ป่วยเลย ก็จัดการ จบครับ”</p>  |
| <p>เคสตัวอย่าง</p> | <p>“โอเค คร่าว ๆ ก็ถ้าจะมีเคสที่คุยกันเหมือน counseling ค่อนข้างเยอะ ก็จะมีผู้หญิงเป็นวัยทำงานแล้ว จบปริญญาโท ตัวเขาเองเนี่ยในด้าน medicine เขาก็มีปัญหาเรื่อง personality พอสมควรว่าแบบเขาจะมองโลกเป็นบวกลบ ขาวดำ เขาก็จะ emotion ค่อนข้างเยอะ ถ้าคนไหนทำไม่ดีกับเขา เขาจะรู้สึกแสบไปเลย เขาจะรู้สึกคนนี้แบบแสบ แบบเนี่ย borderline แต่ว่า function ดี ชีวิตก็เลยยังไม่แสบเท่าไร ตอนเด็ก ๆ กว่านั้นก็ทำร้ายตัวเองค่อนข้างเยอะ โตมาก็เรียนรู้ ที่นี้เวลาคุยกันช่วงหลังก็จะเป็นเรื่องว่าเขามองความเครียดยังไง? เขามองเรื่องปัญหาที่เข้ามายังไง? สิ่งที่เรา address เรื่อง spirituality ก็อันหนึ่งที่เขามีชุดความคิด เขาเชื่อแหละว่าเขาจะต้องทำได้ดี เขาเชื่อว่าจะต้องผ่านเรื่องร้าย ๆ เนี่ยไปได้ ซึ่งแปลก เพราะบางทีคนไข้ borderline จริง ๆ ไม่ได้คิดถึงในอนาคต ด้วยซ้ำไป แต่อันนี้คิดว่า เฮ้ย มันมีอะไรที่ดีรอสำหรับเขาอยู่ การเปลี่ยนแปลงตรงนั้นผมคิดว่าอาจจะเป็นการรักษาส่วนหนึ่งว่าเมื่อ depression เขาดีขึ้น มันก็ไม่ใช่ major depressive episode จริง ๆ หรือก มันก็เป็น depression ที่ขึ้น ๆ ลง ๆ อะ</p> <p>เมื่อเขามองโลกด้วยแบบเหมือนใจเป็นกลางมากขึ้น พอใจมันนิ่งมากขึ้นเนี่ย เขามีชุดความเชื่อนี้ ว่าเขาทำได้ มันจะต้องดี มันมีความหวัง แต่มันมาจากไหน? เออ มันมาจากไหนก็ไม่เคยถามเหมือนกัน น่าสนใจนะ แต่เดาว่าเนื่องจากพื้นฐานครอบครัวเขาก็พอไหว แล้วก็พอแม่ถึงแม่จะไม่ได้ support เรื่อง emotional ได้ดีมากนัก ก็เลยผลิตุออกมาแบบนี้ แต่ว่า เออ ก็ไม่เคยมีใครทิ้งเขาอะ ก็อาจจะกลับไปถึงว่า attachment ในวัยเด็กมันพอใช้ได้ เขายังเห็น</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | คุณค่าของตัวเองอยู่ข้างเขาก็เลยมีความหวังว่า เฮ้ย ฉันจะต้องทำได้ ตอนนี้นั้นลำบาก ตอนนี้นั้นไม่ดีแต่ในอนาคตฉันต้องดี ซึ่งตรงนี้ผมว่าทำให้เราทำงานกับคน ๆ นี้ง่ายขึ้น”   |
| <b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคลากรสุขภาพจิต</b> |  |
| การศึกษา  | <p>“ตอนสอนนิสิตแพทย์ดูเหมือนเขาพยายามสอดแทรกเข้าไป แต่ผมก็ไม่แน่ใจ เพราะว่าของทุกอย่างที่ควรมี skill ที่จำเป็นจะต้องมีมันไม่จำเป็นต้องได้มาด้วยการสอนหรือมันไม่ต้องมาที่โรงเรียนเพื่อสอน”</p> <p>“ถ้าเราต้องรักษาคนไข้จากคนละชุดความเชื่อ ก็จริง ๆ น่าสนใจครับ ผมว่าเรามีความรู้เรื่องศาสนาอื่นน้อย อย่างเช่นมุสลิม เราไม่เข้าใจ ผมไม่เข้าใจ อ่านอัลกุรอานก็ไม่เข้าใจ เข้าใจว่าจะเขียนอะไร แต่ก็ไม่เข้าใจอยู่ดีว่าเขาคิดยังไง มันไม่ได้จากการอ่านหนังสืออะ ผมว่าคิดว่าถ้ามี resource ที่ทำให้เข้าใจกลุ่มคนหลากหลายมากขึ้น หรือแม้แต่ AEC ก็ตาม คนมาเลเซียคิดยังไง? คนอินโดนีเซียคิดยังไง? ผมว่าการที่เราเข้าใจเขามากขึ้นในเรื่องพวกนี้ มันอาจจะทำให้เรารักษาเขาได้ดีขึ้น สองมันทำให้ใจเราเปิดกว้างมากขึ้น ก็ตรงนี้อาจจะเป็นจุดที่ทางด้านสุขภาพจิตเราทำได้มากขึ้น นำเสนอความหลากหลาย”</p> |
| ความจำเป็น  | “คิดว่าจำเป็น โอเค แต่สงสัยว่าจะสอนยังไง? และเราในสถานะสถาบันการศึกษา เป็นหน้าที่เราที่ต้องสอนรึเปล่า?”  |

ตารางที่ 7 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID3

ID3

| Code   | Quotation  |
|--|--|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรศนะของจิตแพทย์ไทย</b> |  |
| จิตวิญญาณ  | <p>“ผมก็มองว่าเป็นความศรัทธา หรือถ้าพูดกลาย ๆ ก็ผมอาจจะมองว่ามันก็คือความเชื่อ ความเชื่อแบบหนึ่งชนิดหนึ่ง ผมไม่ได้มองว่ามันขึ้นกับศาสนาหรืออะไรทั้งนั้น มันจะเป็นศรัทธาในอะไรก็ตาม ศรัทธาในบุคคล อะไรก็ได้ที่มันเป็นที ๆ ที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวของเรา ศรัทธาและเราก็เชื่อมั่นในสิ่งนั้นแล้วเราก็ได้รับผลตอบแทนจากการที่เรายึดมั่นในสิ่งนั้น ด้วยวัตถุประสงค์อะไรบางอย่างแต่ละคนอาจจะไม่เหมือนกัน บางคนทำให้มีพลังใจ บางคนทำให้มีเป้าหมายในการจะทำต่อไปอะไรอย่างนี้ spiritual ก็จะเป็นเรื่องของความเชื่อ ความศรัทธา”</p> <p>“ผมค่อนข้างจะเชื่อศรัทธาในเรื่องการทำความดี เรียกว่าทำความดี ก็ไม่ใช่ทำความดี เอาใจ ผมเชื่อในเรื่องของการไม่เบียดเบียน ไม่เบียดเบียน อย่าไปว่าทำความดีเลย บางทีก็ไม่ได้ทำ แต่ว่าจะเชื่อในหลักการที่ไม่ไปทำให้คนอื่นเดือดร้อน ไม่ไปล่วงล้ำในสิทธิ์ของคนอื่นอะไรอย่างนี้ ผมเชื่อตรงจุดนี้ มันก็เลยอยู่ในทุกวันที่เราใช้ชีวิต”</p> <p>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย<br/>CHULALONGKORN UNIVERSITY</p> <p>“ผมเชื่อว่าทุกอย่างมันก็มาจากประสบการณ์ในอดีต แล้วก็คงรวมถึงการเลี้ยงดูใช่ไหมครับ? ผมเชื่อว่าถ้าเราโตมากับคนแบบไหน เขาโปรแกรมอะไรเรามาในช่วงวัยเด็กที่เรายังไม่มามีโปรแกรมของเราเอง แต่คนที่เลี้ยงดูเราเขาเชื่อแบบนี้ เขาศรัทธาแบบนี้ เขาทำแบบนี้ เขาทำให้เราเห็น หรือเขาพูดให้เราฟัง บางทีเราก็ตอบตามแบบนั้น แล้วมันก็มารวมกับว่าพอเรา ทำมาแล้วผลมันก็ออกมา ก็ดีนี่หว่า เราก็ทำต่อ เป็นเชิงของการเรียนรู้ เราถูกเลี้ยงดู ถูกหล่อหลอมแล้วนำมาปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วออกมาดีมีคนชม สมมติว่าเด็กคนนั้น พ่อวัยรุ่นเขาทำอย่างนี้ เขาช่วยคนอื่นแบบที่เขาเห็นว่าพ่อแม่ทำ แล้วก็มีคนชมเขา ดีจังเลย เด็กคนนี้มีน้ำใจ ขอบคุณมากนะ เขาก็รู้สึกว่ามันดีนี่ เขาก็เลือกจะทำต่อ”</p> |

“เรื่องเหนือตนก็คือบาปบุญคุณโทษใช้ไหมครับ? อันนี้ก็รวมด้วยใช้ไหมเพราะมันจับต้องไม่ได้? ผมก็ยังเชื่ออยู่นะผมว่าในคนพุทธเนี่ยถึงแม้จะมีพุทธคนไทยเป็นพุทธบ้างพราหมณ์บ้าง ก็ไม่รู้จะเอามารวม ๆ กัน แต่ผมว่าประเด็นเรื่องบาปบุญคุณโทษ ผลกรรมอย่างนี้ก็ยังเป็นสิ่งที่ผมก็ยังเชื่อตรงนั้น ผมเชื่อว่าถ้าทำดีแล้วน่าจะมีสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิตเรา ถ้าเราทำไม่ดีก็วันหนึ่งมันก็อาจจะได้ผลลัพธ์ที่ไม่ดี อาจจะไม่ได้มองไปถึงชาติหน้ามากนัก ผมเชื่อว่าคนรุ่นใหม่อาจจะไม่ได้ซีเรียสเรื่องชาติหน้ามากนักว่าจะเกิดมาชาติหน้าไม่ได้เกิดเป็นคน ไม่ได้ขนาดนั้น แต่ว่าเอาแค่ในชาตินี้ เราทำเรื่องอะไรไม่ดี ไปเบียดเบียนใคร แล้ววันหนึ่งเราจะเจอเรื่องไม่ดีหรือเปล่า?”

“ถ้าคำว่า spiritual ของจิตแพทย์ คือจิตแพทย์ ผมเชื่อว่า spiritual ในจิตแพทย์ที่เราใช้ term กันเนี่ย ส่วนมากจะมองไปตรงคล้าย ๆ กัน ถ้าถามจิตแพทย์นะ จิตแพทย์จะไม่ได้ scope ไปแค่ว่ามันเป็นเรื่องศาสนาละ จิตแพทย์ก็จะบอกว่า spiritual เนี่ยมันคืออะไรก็ได้ที่มันยึดเหนี่ยวคุณ เป็นแหล่งพลังงานของคุณ เป็นแหล่งที่ทำให้คุณเกิดพลังงานในการที่คุณจะทำงานต่อ จะทำให้คุณหาเงินมาเพื่อทำอะไร เพราะฉะนั้น spiritual เป็นอะไรที่หลากหลายมากเลย เป็นลูกก็ได้ คุณยึดเหนี่ยวเรื่องลูก คุณอยากทำให้ลูกได้ดีที่เรียนที่ดีที่สุด วันนี้ผมก็เลยยังต้องตั้งใจทำงานอันนี้อยู่ จะเป็นเรื่องคุณแม่ก็ได้ ผมตั้งใจเลิกยาเพื่อให้เป็นของขวัญวันเกิดคุณแม่ จะเป็นในหลวง ร. 9 ก็ได้ หลาย ๆ คนพอถึงวันเฉลิมพระชนมพรรษาของ ร. 9 ทุกคนตั้งใจ คนไข้หลายคนเลือกเป็นวันที่จะหยุดอะไรสักอย่าง ตอนนั้นผมตั้งใจจะเลิกดื่ม ถ้ามว่าแล้วจะเลิกเมื่อไร? ผมตั้งใจจะเลิก 5 ธันวาคม เพราะนี่คือ spiritual ของเขา เพราะฉะนั้นผมว่าใน spiritual ของจิตแพทย์เนี่ย มุมมองคล้าย ๆ กันว่าไม่ได้เป็นเรื่องศาสนา ไม่ได้เป็นเรื่องความเชื่อสิ่งลึกลับหรืออะไรต่าง ๆ แต่มันเป็นเรื่องแหล่งพลังงานอะไรก็ได้ที่ทำให้คุณใช้ชีวิตอยู่ได้”

“ผมมองว่า spiritual คือแหล่งกำเนิดพลังงานใช้ใหม่ครับ? เหมือนที่ชาร์จแบตเตอรี่อะนะครับ มันทำให้เราเกิดพลังขึ้น เพราะฉะนั้นถ้าผมจะบอกก็คือ spiritual มันเป็นที่ดีนะ มันทำให้เรามีพลังในการก้าวไปในการจะทำอะไรสักอย่าง ผมว่าคนเราถ้ามันไม่มีจุดมุ่งหมายที่ทำให้เราก้าว บางครั้งในแต่ละวันของเรามันก็ทำได้ เพียงแต่ว่ามันอาจจะไม่มีเป้าหมาย มันอาจจะไม่รู้ว่าจะทำไปเพื่ออะไร อาจจะไม่ได้เห็นประโยชน์ของการทำ เพราะฉะนั้นการที่เราทำหรือที่เราเห็นว่าสิ่งที่เราทำ เราทำเพื่ออะไร เรามีจุดยึดโยงของเราอยู่ มี goal ของเราอยู่ มีคำตอบของเราอยู่ ผมว่ามันน่าจะทำให้การใช้ชีวิตมันสนุกขึ้น มันภูมิใจขึ้น มันมีความหมายขึ้นมัน

คือผมเปรียบเทียบละ สมมติว่าแต่ละวันผมตื่นมาตรวจคนไข้โดยที่ไม่ได้มีเป้าหมายอะไร ผมรู้แล้วว่าผมตรวจคนไข้ ไม่ได้มีความหมายอะไร ผมก็คงทำได้ แต่ก็ไม่ได้รู้สึกอะไร ก็ตรวจเพื่อให้เสร็จ เสร็จเที่ยง สอนต่อ ปีบ ๆ กลับบ้าน กลับกันถ้าผมมี spiritual ว่าผมอยากทำบุญ ผมไม่ค่อยได้มีเวลาไปวัด หรือว่าผมไม่ค่อยศรัทธากับพระเดี๋ยวนี้ สมมติ ..ก็ไม่สมมติอะ เราเชื่อว่าเราไม่ศรัทธากับเรื่องวัดละ ไม่รู้ แต่เราทำบุญด้วยการช่วยชีวิตคน การที่เรามาตรวจคนไข้มันเหมือนทำบุญโดยตรง เห็นเขาดีขึ้นเราน่าจะได้บุญนะ สมมติว่า spiritual ผมเชื่ออย่างนั้น เ้านี้ผมมาตรวจคนไข้ ตรวจเสร็จ นอกจากแค่ตรวจไปตามหน้าที่แบบแรก แต่ถ้ามี spiritual ผมก็จะรู้สึกว่ เฮ้ย วันนี้เราได้ตอบโจทย์ spiritual ในใจเราละ เพราะเราเชื่อในเรื่องของการช่วยคน การทำความดี เฮ้ย ภูมิใจจัง วันนี้ได้ทำละ ผมว่ามันก็ใช้ชีวิตได้สนุกขึ้นอะมันก็เหมือนได้ชมตัวเองว่าวันนี้ได้ตอบโจทย์ ได้ทำอะไรอย่างนี้ ผมมองอย่างนี้ ทั้งที่ความจริงแบบแรกเราก็ได้ช่วยคนเหมือนกัน ถูกไหมครับ? เราก็ช่วยคน เราก็ตรวจไปตามหน้าที่ แต่ว่าคนไข้ก็ดีขึ้นอะ แต่เราไม่ได้มี spiritual ที่เราเชื่อในเรื่องของการทำบุญการช่วยคน เราก็ไม่ได้รู้สึกย้อนกลับมาตัวเองมาก ก็รู้สึกฉันทาไปตามหน้าที่ แบบนี้มันก็เหมือน



น้ำหล่อเลี้ยงย้อนกลับมาว่า เฮ้ย เราตอบโจทย์ตรงในใจเรา”

“ผมเชื่อว่าทุกอย่างมันควรจะต้องมีปัญญาเป็นองค์ประกอบ ผมว่าปัญญาคือ..  
เอาแบบพุทธละกัน คุยไปคุยมาก็เอาเข้ามาสิ่งที่มันอยู่รอบตัวเรา อย่างสมมติ  
พุทธผมก็เคยได้ยินมา ได้ยินมานะ ผมไม่ได้เป็นคนเข้าวัดหรือว่าฟังพระอะไร  
แต่ก็เคยได้ยินมาว่าพระพุทธเจ้าพูดถึงเรื่อง หลักความเชื่อที่ต้องมีกาลามสูตร  
10 อย่างนี้ใช่ไหมครับ? คืออย่าเชื่อโดยฟังเขา มา อย่าเชื่อโดยทำตามกัน อย่า  
เชื่อโดยนั้น ผมมองว่าอันนั้นน่าจะเป็นพื้นฐานของปัญญา คือมันหมายความว่า  
เราต้องพิสูจน์ อย่าเชื่อโดยการที่เราฟังกันมาตลอด

เพราะฉะนั้นถ้าเราพิสูจน์แล้วว่าสิ่งที่ทำอันนี้มันจริงแต่ว่าการพิสูจน์ในที่นี้  
มันก็อาจจะต้องอ้างอิงประสบการณ์ของคนอื่นด้วยนะ คือเราคงไม่สามารถมี  
ประสบการณ์ไปพิสูจน์ทุกอย่าง บางทีก็อ้างอิงในอดีตต่าง ๆ ว่าแบบมีคนทำ  
แบบนี้มาแล้วมันดีนะ อย่างเช่น องค์ความรู้บางอย่างมันก็มีคนศึกษามาให้เรา  
แล้ว ฉันผมเชื่อว่าการที่เราศึกษาความรู้ของคน ๆ นั้น แต่พระพุทธเจ้าบอกอีก  
ว่าอย่าเชื่อโดยที่ฟังเขา มา เพราะฉะนั้นเราฟังคน ๆ นี้คนเดียวก็อาจจะไม่พอ  
แต่เราจะไปฟังคนทั้งโลกก็ไม่มีเวลาวางขนาดนั้น เราก็อาจจะต้องตั้งสมมติฐาน  
ว่าถ้า 5 คนที่มันบอกมาแล้วมันบอกมาในทางเดียวกัน เออ เราเชื่อละกัน แล้ว  
5 คนนี้ก็ต้องเป็น 5 คนที่เราไม่ได้ไปหิบบนายสมชัย ความเชื่อของนายสมชัยใคร  
ก็ไม่รู้แต่เราก็เลือก 5 คนที่เขามีความรู้ในด้านนี้ ที่เรามั่นใจว่าเขาอยู่ในสาขาตรง  
นี้

คือเราก็พิจารณาสมมติฐานของเราที่ไม่ได้เกิดขึ้นมาลอย ๆ แต่เราก็คงไม่ได้  
บอกได้ว่าสมมติฐานของเรามันถูก 100% นะ แต่ฉันมีเวลาแค่นี้ แต่ฉันก็จะ  
เลือกเชื่อแล้วละ ถ้านักวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับดาราศาสตร์อย่างน้อย 10 คนพูด  
เรื่องนี้ มันก็น่าจะพอเชื่อได้นะ ฉันเราก็จะเลือกเชื่อไปก่อน แต่ถ้าวันหนึ่งมีข้อมูล

|   |  |
|---|--|
|   | <p>อะไรขึ้น เราก็พร้อมที่จะ challenge ความเชื่อเก่าของเรา คือเราก็ต้องไม่ปิดกั้นความเชื่อเดิม ไม่งั้นก็กลายเป็นว่าพอเราศรัทธากับอะไรสักอย่าง ณ วันนี้ด้วยหลักฐานที่มีมันดูดีจังเลย อีก 3 ปีขึ้นมามีคนหนึ่งยกมือบอกว่า เฮ้ย ไอ้คนนั้นที่เราเชื่อไม่ตื่นะ แล้วเขามีคลิปมีอะไร มให้เราดู แล้วเราเฮ้ยไม่จริงอะ 3 ปีที่แล้วฉันเลือกพิจารณาแล้วคนนี้อเคะ งั้นเราไม่เชื่อในหลักฐานใหม่เลย เราก็จะกลายเป็นไม่ได้ใช้ปัญญาในการใช้ spiritual ของเรา ผมว่ามันก็เลยต้องเปิดกว้าง ๆ ไว้ ให้มันยืดหยุ่นได้ พร้อมจะรับฟัง พร้อมจะ challenge กับความเชื่อที่ตัวเองเคยมี อะไรอย่างนี้ครับ มัน fixed ไม่ได้ ผมว่ามันต้องพร้อม challenge อะ เพราะฉะนั้นเราก็ไม่รู้ว่ไอ้ที่เราเชื่อมันถูกจริง ๆ หรือเปล่า? วันหนึ่งมันอาจจะผิดก็ได้”</p> |
| <p><b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b></p> |  |
| <p>สุขภาพจิต</p>  |  |
| <p>คำแนะนำ</p>  |  |
| <p>ผลเชิงบวก</p>  | <p>“คือผมเชื่อว่าถ้ามองกันตรงไปตรงมา มันน่าจะทำให้สุขภาพจิตดี ถ้าพูดกันเรื่อง spiritual ทั่วไปกับพูดถึง spiritual ที่ผมเชื่อ สมมติเชื่อมโยงมาจากคำถามที่ถามมาเรื่อย ๆ เช่น ผมเชื่อเรื่องการทำความดี ผมเชื่อว่าถ้าเชื่ออันนี้มันน่าจะทำให้คนสุขภาพจิตดีเพราะว่าเรากำลังทำในสิ่งที่มันเป็นสากลบอกไม่เคยมีใครบอกว่าการทำความดีเป็นเรื่องไม่ดี ถูกไหมครับ? มันเป็นสากลมาก เพราะฉะนั้นเรากำลังเชื่อในสิ่งที่ทุกคนมองไปในทางเดียวกันว่ามันเป็นเรื่องดี เพราะฉะนั้นถ้าเราทำเราเชื่อในสิ่งที่ทุกคนมองทางเดียวกันมันน่าจะจะไม่ขัดแย้งกับในตัวตน มันน่าจะสบายใจที่เราได้ทำในสิ่งที่ใคร ๆ ก็เชื่อว่าทำแบบนี้ดี มันไม่ขัดแย้ง มันน่าจะสุขภาพจิตดี ผมเชื่ออย่างนั้น”</p>  |
| <p>ผลเชิงลบ</p>   | <p>“เนื่องจากผมเป็นจิตแพทย์ ผมก็เจอคนใช้ที่เวลาที่เขาเลือกที่จะเชื่ออะไรบางอย่างแล้วมันเชื่อมากเกินไป เช่น บางอย่างมันกลายเป็นหมกมุ่น สมมติเขาเชื่อเรื่องความดีและเขาเชื่อตลอดว่ามันจะต้องทำตลอดเวลา ถ้าวันไหนเราไม่ทำหรือวันไหนเราเผลอไปทำเรื่องไม่ดี นั่นคือเราเลวร้ายมาก เขาหมกมุ่นกับตรง</p>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>นี่ มันกลายเป็นตลกกลับนะ สิ่งที่เรา กำลังจะแบบว่าให้คุณค่ามัน เรามีความสุขในสิ่งที่เราทำ แต่พอวันนี้เราทำไม่ได้ มันกลายเป็นตลกกลับว่ามันมาตำหนิตัวเอง สมมติเขาเชื่อเรื่องว่าคนเราต้องตรงเวลา เพราะตรงเวลามันเป็นเรื่องของความรับผิดชอบ มันดีนะ มันทำให้เราแบบว่าเตรียมตัวเองอะไรอย่างนี้ สมมติมีอยู่วันหนึ่งเขาเกิดไปไม่ตรงเวลาเพราะว่ารถมันติด กลายเป็นว่าเขาตำหนิตัวเอง เขารู้สึกแยกับตัวเอง ผมรู้สึกว่าคราวนี้ความเชื่อมันกำลังทำลายเขาแล้ว ถ้ามันมากเกินไปหรือว่าคุณไม่รู้จึกที่จะยึดหยุ่นกับมัน มันอาจจะ เป็นเข็มที่ตีกลับมาทำให้คุณไม่สบายใจ ทั้งที่ความจริงคุณควรจะได้สบายใจ อะไรอย่างนี้ คนที่กำหนดสุขหรือทุกข์บางที่อาจจะเป็นคน ๆ นั้นเองก็ได้ใช่ไหมครับ?”</p>             |
| เกณฑ์ในการวัด                                     |  |
| กิจกรรมทางจิตวิญญาณ                               |  |
| ประสบการณ์  |  |
| <b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b> |  |
| คุณลักษณะ   |  |
| ความสอดคล้อง                                      |  |
| ความขัดแย้ง                                       | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  |
| Bio-psycho-social                                 | <p>“ณ ปัจจุบัน ความเข้าใจของความเจ็บป่วยทางด้านจิตเวชมันเป็นองค์ประกอบเหมือนสามเหลี่ยม สามเหลี่ยมก็มี 3 มุม ถูกไหมครับ? เพราะฉะนั้นใน 3 มุมเนี่ยมันมี ความสำคัญพอ ๆ กัน เรียกว่าพอ ๆ กัน อาจจะไม่ได้เท่ากันเป๊ะ ๆ มุมหนึ่งก็คือ biological ก็คือสารเคมีละ อันนี้พูดถึงความรู้ทางการแพทย์ละเดี๋ยวนี้เราก็เอาคนไข้เป็นโรคซึมเศร้ามา เมื่อก่อนเราคิดว่าเป็นเรื่องใจ คุณใจอ่อน คุณใจไม่แข็ง ถูกไหมครับ? เดี่ยวนี้เราพบว่า เฮ้ย สารเคมีมันพร้อมนะ สารตัวนี้มันพร้อม เพราะฉะนั้นมันก็ต้องเติมเต็มด้วยสารเคมี แม้กระทั่งยาเสพติดเหมือนกัน ที่เราเคยเชื่อกันว่าเมื่อก่อนมันเป็นเพราะว่าเพื่อนชวนนะ เพื่อนไม่ดี เพราะว่าตัวคุณไม่ดี ไม่ เราพบว่าจริง ๆ แล้วตอนนี้สารเคมีบางตัวก็ทำให้คุณติด</p> |

ยาได้ สารในสมองมันเรียกร่อง มันมีสมองส่วนหนึ่งเป็น center ตรงนี้ แล้วมัน ผิดปกติตรงนี้ ขึ้นเดียวเราจะให้ยาเข้าไป block สารเคมีตัวนี้ในสมองนะ คุณจะ อายากยาน้อยลง ขึ้นใน part ของยาที่จำเป็น

ในเรื่องของใจ แน่นนอนแหละ คนไข้มาตรงนี้ทุกคนคิดว่าใจเขามีปัญหาอยู่ แล้ว ถูกไหมครับ? ผมเครียดง่าย ผมใจไม่แข็ง ผมอะไรต่าง ๆ โอเค เรื่องใจ จิตแพทย์ก็จะช่วยตรงนั้น มันก็อาจจะไปเกี่ยวกับ spiritual ด้วย เพราะ spiritual มันก็เป็นเรื่องของพลังงานทางใจ อีกขาหนึ่งก็คือสิ่งแวดล้อม bio-psycho-social social คือสิ่งแวดล้อม มันยากครับ ถ้าสมมติว่าเราจะพยายาม ปรับที่ตัวคนไข้ ให้ใจคุณดีขึ้นมา โดยที่วันที่คุณนั่งคุยกับหมอตระกูลนี้ 1 ชั่วโมงคุณ มาอยู่กับหมอ จิตใจฟูมากเลย อยู่กับหมอ หมอให้ด้านบวกดีมากเลย คุยกันมี ความสุข กลับไปบ้านเจอเมีย เจอเจ้านายที่แบบกดดันเหมือนเดิม เจอภรรยาที่ แบบพูดไม่ดีเหมือนเดิม เจอลูกที่ทำตัวไม่ดีเหมือนเดิม เขาก็ห่อเหี่ยวใหม่ ขึ้นผม ว่ามันจะดีกว่าไหม ถ้าเราทำทั้ง 3 ด้านพร้อมกัน ไม่ได้เลือกด้านใดด้านหนึ่ง

ด้านยา ถ้าหมอบอกว่า เฮ้ย กรณีโรคซึมเศร้าคุณทานยาเถอะ ยาเข้าไปปรับ สารเคมี เอายาทานไป แต่ไม่ใช่ว่าหมอยาจ่ายแต่ยาอย่างเดียว คุณไม่ต้องคุยอะไร กับหมอเลย เอายาไปอย่างเดียว มันก็ไม่ได้เพราะโรคนี้มันไม่เหมือนไข้หวัด ไข้หวัดคุณไม่ต้องศรัทธาหมอ กินแต่ยาลดน้ำมูกไป 3 วัน กินยาลดไข้ไปคุณก็ หายได้ หมอมีหน้าที่ก็คือว่าวินิจฉัยโรคให้ถูกนะ เลือกยาให้ถูก ไม่ต้องคุยกัน แต่ จิตแพทย์ทำอย่างนั้นไม่ได้ คุณทานยาอย่างเดียวแต่คุณไม่ปรับ คุณไม่นั่งสำรวจ ว่าตกลงในศูนย์ใจของเรามันเกิดอะไรขึ้น มาปรับไปพร้อมกับหมอ แต่ทั้งกินยา ที่ดี เจอหมอดีดี กลับไปบ้านคุณเจอสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี สิ่งแวดล้อมไม่ได้ร่วมปรับ ไปกับคุณ คุณก็อาจจะหายช้า ขึ้นถ้าคุณสามารถทำสามเหลี่ยมนี้ไปด้วยกัน คุณ ก็หายเร็วขึ้น ขึ้นในจิตแพทย์ผมเชื่อว่าเราไม่ได้เลือกทางใดทางหนึ่ง ไม่ได้เลือก ยาอย่างเดียว ไม่ได้เลือกใจอย่างเดียว ผมว่าเราต้องทำควบคู่กันไป spiritual

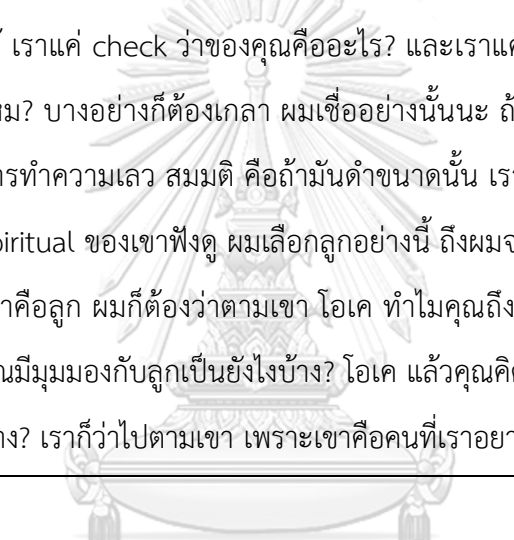
|  |   |
|--|---|
|  | ผมว่าก็น่าจะเน้นตรง psychological part”   |
| จิตบำบัด   | “ผมเชื่อว่าจิตบำบัดก็เป็นตัวดึง psychological part เป็นการปรับ มันอาจจะ มีจุดไหนที่มันเป็นจุดบกพร่อง แล้วเราก็เลือกที่จะไปแก้ไข psychotherapy ก็ เป็นเทคนิคที่เข้าไปแก้ตรงนั้น เพียงแต่คุณจะเลือกอะไร เพราะทุกวันนี้ psychotherapy มันมีเยอะมาก มีหลายรูปแบบ ก็เลือก อันนี้ก็ เป็น skill ของ คุณหมอแต่ละคนละ ที่จะเลือกพิจารณาว่าในเคสแบบนี้ แบบไหนน่าจะ ได้ผล”   |
| ความเป็น<br>วิทยาศาสตร์  |   |
| <b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b> |   |
| อิทธิพลทาง<br>สังคมวัฒนธรรม  | “ผมก็รู้สึกว่าการเรื่องของความเชื่อเนี่ย คือมนุษย์มันเป็นสัตว์สังคม เพราะฉะนั้นมัน ยากนะที่เราจะทำอะไร เชื่ออะไร คิดอะไร ปฏิบัติอะไรแบบที่ไม่มองคนอื่นเลย ว่าแบบ เฮ้ย คิดมาแล้วรีไปเล่า? เพราะฉะนั้นผมว่าการที่เราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มี ความเชื่อในทิศทางเดียวกัน มันกำหนดบทบาทความคิดของคน ๆ นั้น สมมติว่า เราเชื่อว่ายาเสพติดเป็นสิ่งไม่ดี แล้วเราอยู่ในบริบทอย่างนี้ เรามีความรู้ เรามี สถานภาพของการเป็นคนที่คุณอื่นมาปรึกษาเราเรื่องนี้ เราเลยเชื่อเรื่องนี้ แต่ สมมติถ้าเราเกิดมาในสิ่งแวดล้อมที่พ่อแม่เราเอาเงินที่ขายยาฆ่าแมลงเรา รอบ ช้างบ้านเราเขาก็ส่งยากัน เพราะนั่นคือวิถีชีวิตเอาชีวิตรอด ถึงแม้ว่าเราจะเรียน มาว่ายาเสพติดมันเป็นเรื่องไม่ดีนะ กรมสุขภาพจิตก็รณรงค์ ทีนี้ก็ออก แต่ว่าพ่อ แม่เราก็ทำคนช้างบ้านเราออกจากบ้านมาก็เห็นเขาส่งยากัน ผมเชื่อว่ามันก็ อาจจะสั่นคลอนความเชื่อเรา แล้วสุดท้ายถ้าเราจะเชื่อแบบนั้นผมว่ามันก็คงไม่ แปลกที่เราจะเชื่อแบบนั้น เพราะมันเป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อม เพราะฉะนั้นผมก็ เลยมองว่าบริบทสิ่งแวดล้อมก็มีผลต่อความเชื่อ ความคิด” |
| ผู้นำทางสังคม  | “ผมเชื่อว่าก็เหมือนที่เราฟังมาตั้งแต่เด็ก ทุกศาสนาสอนให้คน เป็นคนดี แต่ คราวนี้ไ้บริบทเล็ก ๆ ย่อย ๆ แต่ละอันเนี่ย อันนี้ไม่รู้ เพราะเราไม่ได้ศึกษา ลง ไป หรือแม้กระทั่งในพุทธ ผมก็ยัง ไม่ได้ลึกซึ้งขนาดนั้น แต่ผมว่าสิ่งสำคัญกว่าคือ คนที่นำมา คนที่นำมาเผยแพร่ สมมติอย่างพุทธก็ต้องเป็นพระ ผู้นำศาสนา ใน   |

คริสต์เราพูดถึงบาทหลวง ในอิสลามเราพูดถึงอะไรอะ? อิหม่าม ผมเชื่อว่าคนเหล่านี้ต่างหาก เพราะว่ามันมุขัยเรากการศึกษายังไม่เท่ากัน ถูกไหมครับ? บางคน การศึกษาสูง เลือกว่าจะศึกษาด้วยตัวเอง ไม่เอา ฉันไม่อยากฟังคนอื่น ฟังคนอื่น เดี๋ยวสอนมาไม่ครบ ผมนั่งอ่านพระไตรปิฎกเอง ผมนั่งอ่านไบเบิลเอง ผมทำ ความเข้าใจในมุมมองของผมเอง ก็จะตีความกันไป

แต่ก็ยังมีอีกหลายคน ที่หนึ่งเขาไม่ได้มีเวลาขนาดนั้น เขาเลือกที่จะฟังจาก คนกลาง คนถ่ายทอดอย่างเดียว พระพูดอะไรคือฉันเชื่อถูกหมด ใช่ไหมครับ? โต้ะอิหม่ามพูดอะไรถูกหมด คราวนี้มันขึ้นอยู่กับคนที่นำมาพูดละ ว่าเขาจะ บิดเบือนไปในทิศทางไหน ซึ่งมันมีสองอย่างอีก บิดเบือนโดยที่ไม่รู้ หมายถึงว่า ตัวเองก็เชื่ออย่างนั้นอะ พระก็เชื่อว่าพระพุทธรเจ้าสอนว่า เออ ต้องใส่บาตรเพื่อ จะได้เกิดชาติหน้า สมมติว่าพระเชื่ออย่างนั้น พระก็จะถ่ายทอดอย่างนี้ต่อไปว่า แบบคุณต้องทำนะ เพื่อให้ชาติหน้าคุณจะได้สบาย ทั้งที่ความจริงเราไม่รู้ว่า พระพุทธรเจ้าสอนถึงตรงนั้นรีเปลา? แต่พระรูปนี้เชื่อไปละ พระรูปนี้ก็จะ ถ่ายทอด เรื่องของชาติหน้านะ ชาตินี้ต้องใส่บาตรเยอะ ๆ นะ you ต้องอะไร ต่าง ๆ นะ ชาติหน้า you สบาย แล้วเราก็เชื่อเพราะคน ๆ นี้เป็นพระมี status ของพระมี status ของบาทหลวงแต่อันนี้เขาเชื่อเพราะพระรูปนี้เขาตีความไป ตามความเชื่อของเขา เขาก็ถ่ายทอด แต่อีกแบบหนึ่งคือพระรูปนี้ตั้งใจบิดเบือน รู้ว่าพระพุทธรเจ้าไม่ได้สอนอย่างนี้ แต่บิดเบือนเพื่อผลประโยชน์อะไรบางอย่าง เช่น อยากให้คนมาทำบุญที่วัดเยอะ ๆ เพราะฉะนั้นฉันก็ตั้งใจสอนว่า you ต้อง ทำบุญ ทำบุญกับใครดีที่สุดใน? ทำบุญกับพระ อันนี้คือตั้งใจบิดเบือน อันนี้คือยิ่ง เลวร้ายเข้าไปอีก หรือแม้กระทั่งผู้นำศาสนาอื่นตั้งใจบิดเบือนคำสอนเพื่อหวังใช้ ผลประโยชน์ โห อันนี้ยิ่งเลวร้ายไปอีก ซึ่งก็เลยว่าเป็น spiritual มันต้องมา สอดคล้องกับปัญญาด้วยรีเปลา? ถ้าเราเลือกที่จะศรัทธาโดยไม่มีความปัญญา ที่จะมา judge อะไรบางอย่าง มันก็จะกลายเป็นศรัทธาในแบบที่มันสร้างความวุ่นวาย”

Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <p>การตระหนักรู้<br/>ของบุคลากร</p> | <p>“ผมเชื่อว่าเราควรมีความรู้ครับ เพราะว่าจากประสบการณ์เนี่ย การที่เรามีความรู้ในเรื่องที่คนใช้กำลังจะคุยกับเราเนี่ย มันทำให้เราต่อกับเขาได้ง่าย มันเชื่อมโยงได้ง่าย ถูกไหมครับ? แม้กระทั่งเรื่องยาเสพติด ถ้าเราไม่มีองค์ความรู้ด้านยาเสพติดเลย สมมติเรามีความรู้ในส่วนของเรา เรารู้ว่ายาของเราจะช่วยรักษาเรื่องยาเสพติดเขา แต่เราไม่มีความรู้ด้านยาเสพติดเลย เราไม่ได้สนใจเลยว่ายาเสพติดเป็นยังไง ผมไม่อยากจะฟังอะ เรารู้แต่ว่าคุณกำลังอยากจะหาใช่ไหม? จั๊นคุณกินยาของผม โอเค มันทำได้แหละ แต่มันไม่กลมกลืนกันไป แต่ถ้าผมสามารถมีความรู้ด้านยาเสพติด คุณใช้ยาอะไรอยู่? โอเค คุณใช้กัญชาใช่ไหม? กัญชาคุณใช้แบบไหน? เป็นหลุมหรือเป็นพันลำ นี่หมอรู้นะ ถ้าเกิดเวลาคนที่เขาจะใช้หลุมมาเนี่ย เท่าที่หมอเคยเจอมานะ แบบเป็นหลุมอย่างนี้นะ เตี้ยวพอตอนช่วงคุณใช้มันลดย ตอนช่วงมัน high มันเป็นอย่างนั้น คุณเริ่มจากพันลำก่อนไหม? คือคนใช้จะรู้สึกว่าย้าย หมอเข้าใจคนนั้น คือหมอรู้อะไรในเรื่องเดียวกับเขา ถึงแม้เขาจะรู้แหละเรื่องนี้ไม่ดีแหละ แต่เราก็ค่อยตะล่อมตอนหลัง ว่าโอเคนะมันเป็นเรื่องที่ยังไม่ดีเนอะ ไม่ว่าคุณจะใช้พันลำหรือจะใช้แบบที่คุณดูเป็นบ๊องสุดท้ายแล้วเนี่ยมันเกิด amotivational syndrome ได้นะ มันเกิดตรงนี้ได้ แต่มันเป็นพวกเดียวกันไปแล้ว</p> <p>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย<br/>CHULALONGKORN UNIVERSITY</p> <p>มันดีกว่าการที่สมมติคนใช้เล่าเรื่องนี้มา อะไรอะ? อะไรคือพันลำ? หมอไม่สนใจหรอก คุณไม่ต้องพูด เพราะว่าเรากำลังจะเลิกแล้วไม่ใช่เหรอ? คือผมรู้สึกว่ามันไม่กลมกลืนไป เพราะฉะนั้นการที่เราเข้าใจในสิ่งที่เขาศรัทธา ไม่ว่าจะศาสนาอะไร เรามีความรู้บ้าง เราอาจจะไม่ต้องรู้ทั้งหมด หรือไม่ต้องมีประสบการณ์ตรงนั้นทั้งหมด แต่เราก็ยอมรับนะ หมอเคยได้ยินมาบ้างว่าในศาสนาของคุณเขาเชื่อแบบนี้ โอเคนะ ถ้าเขาจะอธิบายอะไรเพิ่มเติม อ้อ เป็นอย่างนั้นเหรอ? โอเค แล้วคุณจะนำมาประยุกต์ยังไง? ผมเชื่อว่ามันกลมกลืนกันไปในการมีความสัมพันธ์กัน แต่เราไม่จำเป็นจะต้องไปเชื่อแบบเขา เพราะเราก็คงมีความศรัทธาในแบบของเรา”</p> |
|-------------------------------------|--|

|   |   |
|---|---|
| <p>ความเชื่อ<br/>ส่วนตัว<br/>ของบุคลากร</p>       | <p>“อย่างที่บอกว่าคุณเป็นมุมมองจิตแพทย์แล้ว เราไม่ได้ fix หมอไม่ได้ตั้งธงว่าคำว่า spiritual ของหมอคืออะไร แล้วก็ต้องมานั่งเช็คว่าคุณกับของคุณใหม่? เราจะถามเขาว่าอะไรคือ spiritual ของเขา แล้วเราเคารพใน spiritual อันนั้น สมมติว่าผมเคารพใน spiritual ของผม สมมติคือพุทธศาสนา สมมติผมเจอคนไข้ที่เขาไม่ได้นับถือศาสนาพุทธ อันนี้แยละ เพราะ spiritual สองคนไม่ตรงกัน แต่ไม่ใช่ใจ เพราะเรา spiritual ที่เราต้องการมันไม่ใช่ spiritual ของเรา เราอยากรู้ spiritual ของเขา เราอยากรู้ spiritual ของเขา เพราะเขาคือคนมีปัญหา เพราะฉะนั้นเราไม่จำเป็นต้องมี spiritual ของเรา ไม่ต้องบอกให้เขารู้ก็ได้ เราแค่ check ว่าของคุณคืออะไร? และเราแค่ check ว่ามัน appropriate ไหม? บางอย่างก็ต้องเกลา ผมเชื่ออย่างนั้นนะ ถ้าสมมติ spiritual ของเขาคือการทำความเลว สมมติ คือถ้ามันดำขนาดนั้น เราคงต้องแก้อะ แต่ถ้าสมมติว่า spiritual ของเขาฟังดู ผมเลือกลูกอย่างนี้ ถึงผมจะไม่ได้ศรัทธาเรื่องลูก แต่ของเขาคือลูก ผมก็ต้องว่าตามเขา โอเค ทำไมคุณถึงเลือกอยากทำอะไรให้ลูกล่ะ? คุณมีมุมมองกับลูกเป็นยังไงบ้าง? โอเค แล้วคุณคิดว่าอะไรจะทำให้ลูกคุณรู้สึกดีบ้าง? เราก็มานั่งไปถามเขา เพราะเขาคือคนที่เราอยากช่วยเขา”</p> |
| <p>ความขัดแย้ง</p>                                |   |
| <p>อาการทาง<br/>จิตเวช</p>                        |  <p>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย<br/>CHULALONGKORN UNIVERSITY</p>   |
| <p>เกณฑ์ใน<br/>การวินิจฉัย</p>                    |   |
| <p>การรักษา<br/>ทางเลือก</p>                      |   |
| <p>การทำงานร่วมกับ<br/>ชุมชนทาง<br/>จิตวิญญาณ</p> | <p>“ผมยังไม่เคย ที่ผ่านยังไม่เคยมีประสบการณ์ตรงนั้นครับ ยังไม่เคยลงไปตรงนั้น แต่ก็น่าจะช่วยนะ ผมก็มองไม่เห็นข้อเสียอะไร ผมว่าการที่เราได้แลกเปลี่ยนกัน ถ้าวัดอุปสรรคมันตั้งไว้เพื่อช่วย เพื่อนำความร่วมมืออันนี้ไปช่วยคน ผมว่าอันนี้ก็ น่าจะเป็นสิ่งที่ดี คราวนี้มันก็ต้องมาดูบริบทของ personality ของผู้นำแต่</p>  |




|   |   |
|---|---|
|   | <p>ละคนละใช้ใหม่ครับ? อันนี้ไม่รู้และ เราจะเหมารวมไม่ได้ เพราะผู้นำบางคน ยึดหยุ่น บางคน fixed idea กับเรื่องความเชื่อของตัวเอง อันนี้มันเป็นเรื่องการ deal กันของ personality ละ แต่ถ้าดูวัตถุประสงค์มันน่าจะดี เพราะเราตั้งไว้เพื่อช่วยคนอื่น”</p>   |
| <p>เคสตัวอย่าง</p>  | <p>“ผมคิดว่าเคยเจอคนไข้ที่เปลี่ยนชีวิตตัวเอง หมายถึงว่าติดยาเสพติด หรือว่า เครียดเรื่องแม่มาตลอดทั้งชีวิต แล้วพอถึงวันหนึ่ง โอเค พอเข้าสู่กระบวนการ รักษาแล้วพอถึงจุดหนึ่ง เป็น turning point แล้วเขารู้สึกว่าแบบ เฮ้ย เขา click แล้ว เดียวนี้เขาไม่โกรธแม่แล้ว เขา click แล้ว เดียวนี้เขาไม่อยากใช้ยาแล้ว ผม ก็ไม่มั่นใจ เนื่องจากเวลาที่เราทำสามเหลี่ยม 3 อัน bio- psycho-social ไป พร้อมกัน เพราะฉะนั้นผมตอบไม่ได้ว่าการ click อันนี้ที่มันเกิดขึ้นมันเป็นมาจาก spiritual หรือมันเป็นจากยา มันช่วยออกฤทธิ์ตอนนั้นหรือว่าระหว่างการที่เข้ามาสู่กระบวนการรักษา ญาติพี่น้องเขาก็มารับฟังตรงนี้ด้วย แล้วญาติพี่น้องก็ พยายามไปเปลี่ยน ไปช่วยเขาในด้านสิ่งแวดล้อม อะไรก็ไม่รู้ละ แต่ว่ามันทำให้ คนไข้เราดีขึ้นอะ ผมก็ได้สนใจไปว่า เอ๊ะ มัน เกิดจากด้านใดด้านหนึ่งรี เปล่า?”</p> |
| <p><b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคคลากรสุขภาพจิต</b></p> |   |
| <p>การศึกษา</p>   | <p>“ผมว่ามีมันก็ดีกว่าไม่มี แต่ถามว่าจะมีในระดับไหน อันนี้เป็นเรื่องที่ โอ้โห คง ต้องแบบว่าต้องหาคนที่เขามีความรู้มานั่งตัดสินนะ ว่าจะมีในระดับว่ามันจะต้อง แบบเป็น session เดียวจบ หรือว่าต้องมีเป็นแบบเรียนเป็นหน่วยกิตหนึ่งเลย อะไรอย่างนั้น หรือเป็นวิชาเลือก คืออันนี้ผมไม่รู้ละ แต่ถ้าถามแค่ว่ามีดีไหม? ก็ ไม่ได้เห็นข้อเสียนะ คือการที่เราเรียนรู้โลกกว้าง อะไรที่มันอยู่นอกตัวเรา ก็ไม่ได้ มีข้อเสีย ก็ทำให้เราเข้าใจมุมของฝั่งอื่นมากขึ้น”</p>   |
| <p>ความจำเป็น</p>   |   |

ตารางที่ 8 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID4

ID4

| Code   | Quotation  |
|--|--|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรศนะของจิตแพทย์ไทย</b> |  |
| จิตวิญญาณ  | <p>“ก็เหมือนความรู้สึกนึกคิดของเขาที่ครอบคลุมไปถึงร่างกายจิตใจทั้งหมด เช่น ความคิดที่เขาคิดจะทำอะไร ความรู้สึกของเขาว่าเขารู้สึกยังไง ตัวตนเขาเป็นยังไง? ความคิดเหล่านี้ก็เกี่ยวกับศาสนา ความเชื่อ อดีตอะไรของเขา อดีตที่สร้างมาเป็นตัวตนของเขาอะครับ คือความเป็นมนุษย์”</p> <p>“ถ้าหมายถึงความเชื่อของเราก็คือการทำอะไรตามปกติ ทำความดีตามปกติ อะไรอย่างนี้ครับ ตามปกติก็คือบรรทัดฐานสังคม กฎหมายอะไรที่ควบคุม ถ้าผิดปกติไปก็รู้สึกไม่ดี รู้สึกผิด ผิดทางใจอะไรประมาณนั้น ก็จะเกี่ยวพันกับเรื่อง social ก็มันเกี่ยวข้องกัน คือสังคมก็จะมีส่วนทำให้ตัวเรา จิตวิญญาณเราอาจจะมีการเปลี่ยนแปลง”</p> <p>“เป็นภาพกว้าง ๆ ของชีวิตทั้งหมด อะไรอย่างนั้น เหมือนเรามองในมุมที่เราเข้าใจ มันน่าจะเป็นแบบภาพรวมใหญ่ ๆ มันก็อธิบายยากครับ ก็คงแบบความเป็นตัวตน”</p> <p>“เรื่องเหนือตนมองว่ามันเหมือนความเชื่อ ถ้าตามหลักวิทยาศาสตร์ก็พิสูจน์ไม่ได้ สมมติว่าพระเจ้าเขายึดเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจอะไรพวกนี้ ก็คงช่วย เขาก็อาจจะดี ที่ไม่เกินไปไม่หมกมุ่นจนเกินไป เช่นแบบว่ายึดติดจนแยะ อย่างเช่น สมมติเขาไปเชื่อในพลังธรรมชาติจนแบบไม่สนใจอย่างอื่นหรือว่าอะไรอย่างนี้”</p> |
| <b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b> |  |
| สุขภาพจิต  |  |
| คำแนะนำ  |  |
| ผลเชิงบวก  | “ถ้าสมมติว่าตัวความเชื่อความนึกคิดของเขามันไปในทางที่ดี หรือควบคุมให้  |

|   |   |
|---|---|
|   | ตนเองอยู่ในสิ่งที่ดี มันก็คงจะแบบมีสุขภาพจิตในทางที่ดี”   |
| ผลเชิงลบ  | “ถ้าในตัวเขาถ้ามันมันขัดแย้ง มันมีพื้นฐานที่ไม่ดี มันก็มีโอกาสที่จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา”   |
| เกณฑ์ในการวัด                                     |   |
| กิจกรรมทางจิตวิญญาณ                               | <p>“อ่า มันก็จะช่วยแหละ สำหรับคนที่มันเข้าใจ คนที่ถูกจริต ก็การไปวัดไปโบสถ์ มันก็คงจะช่วยให้เขาสบายใจขึ้น ดีขึ้น แก้ปัญหาสุขภาพจิตที่เขาทำให้ดีขึ้น แต่ถ้าเขารู้สึกว่ามันไม่ใช่สำหรับเขา รู้สึกว่ามันไม่ถูกจริต มันก็ไม่ได้ เขาไม่ชอบ ก็จะยิ่งอึดอัดหรือแยะ ไม่ได้มีกิจกรรมอะไรที่จะดีกับทุกคน อย่างเช่นคนที่บอกว่าชอบไปวัดไปอะไรพวกนี้ แล้วมันก็ทำให้เขาสบายใจขึ้น คลายเครียด ซึมเศร้า อะไรที่เป็นอยู่มันก็ดีขึ้น บางคนก็เหมือนไม่ชอบแต่ที่บ้านก็อยากให้ไป หรือคนอื่นบอกว่าไปวัดแล้วมันสบายใจขึ้นนะ แต่ไปแล้วมันไม่ชอบเหมือนเขาอะ การนั่งสมาธิแล้วมันอึดอัดสำหรับเขา มันก็พาให้เขาแยะลง”</p> <p>“จริง ๆ ส่วนใหญ่จะแนะนำกว้าง ๆ ให้เขาทำสิ่งที่ชอบแล้วดูว่ามันถูกกับเขาไหม อะอย่างนี้ ก็คือสิ่งที่ชอบมันจะเป็นอะไรก็ได้ที่ทำแล้วมันช่วยให้เขารู้สึกสบายใจขึ้น ก็หมายถึงว่ามันก็จะช่วยให้โรคหรือความเจ็บป่วยดีขึ้น ถ้าเขาทำสิ่งที่มันสบายใจ กิจกรรมอะไรก็ได้ ส่วนใหญ่ก็คือดูที่มันเหมาะสมอะนะ แต่ก็คิดว่าอะไรก็ได้ อยู่ เช่น สมมติเขาบอกว่าเขาไปใช้ยาเสพติดแล้วมันดีขึ้น มันก็ไม่เหมาะสมในด้านของทั่ว ๆ ไป ผมก็คงไม่สนับสนุนอันนี้ แต่ถ้าจะเป็นอะไรง่าย ๆ ดูหนังฟังเพลงไร้สาระอะไรพวกนี้ มันอาจจะดูเหมือนไร้สาระ แต่มันก็ช่วยเขาให้ดีขึ้น ถ้าไม่ได้ผิดกฎเกณฑ์ทางสังคมอะไร”</p> |
| ประสบการณ์  |   |
| <b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b> |   |
| คุณลักษณะ   |   |
| ความสอดคล้อง                                      | “ก็สอดคล้องหมดนะ ก็อย่างที่บอกว่าคุณรู้สึกนึกคิดเนี่ยมันก็ต้องเกิดมาจากปมอะไรต่าง ๆ ที่เราเรียน ๆ มา แล้วก็ส่งเสริมให้เกิดโรค เกิดเป็นตัวตน เกิด  |

|   |  |
|---|--|
|   | ความเป็น personality ของเขา ทุกอย่างก็สอดคล้องกันมา อย่างที่บอกว่าถ้าเราบอกว่า spiritual คือความรู้สึกนึกคิด ก็มาจากหลักจิตวิทยาทั้งหลาย ความรู้สึกนึกคิดมันก็ครอบคลุมทุกอย่างในตัวของเขา  |
| ความขัดแย้ง   |  |
| Bio-psycho-social   | Spiritual ก็รวมหมดเลย ครอบคลุมหมด โมเดลนี้ทั้งหมดอยู่ใน spirituality อีกที   |
| จิตบำบัด  |  |
| ความเป็นวิทยาศาสตร์   |  |
|  |  |
| <b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b>            |  |
| อิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรม   | <p>“ก็อย่างเช่นว่าถ้าคนอื่นมองว่ามันไม่ดี มันอาจจะรู้สึกว่สิ่งที่เราคิด ความรู้สึกของเราอาจจะต้องเปลี่ยนไปเล็กน้อย แต่มันก็อาจจะยังคงความเป็นตัวเราอยู่ ยังเป็นความคิดของเราอยู่ แต่อาจจะมึอะไรที่ต้องปรับนิดหนึ่งไปตาม social ไปตามสังคม สังคมมันน่าจะหลอหลอมความเชื่อของคน ๆ หนึ่งได้ ถ้าเกิดมันเป็นความเชื่อที่น่าทบทวนหรือเป็นความเชื่อที่น่าสนใจหรือดี มันน่าจะเปลี่ยนได้ อยู่ที่ภาพรวมของสังคมด้วย</p> <p style="text-align: center;">จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย<br/>Chulalongkorn University</p> <p>“สมมติว่าตัวเขาในความรู้สึกนึกคิด ก็คืออาจจะไม่ชอบสังคมในด้านอะไรบางอย่าง แล้วก็รู้สึกอึดอัดใจ ก็ต้องไปเจอไปอะไร ก็จะกดดัน ถ้าความเชื่อของเขาไม่ตรงกับคนอื่นในสังคม”</p> <p>“ลักษณะของสังคมไทยก็จะมีครอบครัวเข้ามามีส่วนกับคนไข้ ถ้าเทียบกับต่างชาติก็คิดว่า family ยังมีผลต่อคนไทยมากกว่า ถ้าเกิดว่าครอบครัวเขาเข้าใจ และ take action มาช่วยในการรักษาด้วยอะ มันก็ดีขึ้นได้เยอะ แต่ถ้าเกิดครอบครัวกลายเป็นตัวปัญหาที่ก็ไม่มีทาง ถ้าปัญหาอยู่ที่ครอบครัว สุดท้ายแล้วเขาก็ต้องเจอปัญหานี้ต่อไป ก็ต้องดึงครอบครัวมาช่วย ก็คือหมายถึงว่าเรา</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | อาจจะต้องเชิญมาคุยกัน เพื่อว่าจะปรับอะไรได้บ้าง แต่ส่วนใหญ่ก็นั้นแหละ ก็ไม่ค่อยได้ปรับเปลี่ยนอะไร ถ้าครอบครัวเขาไม่คิดจะเปลี่ยน ก็จะเป็นปัญหาแบบนี้มากกว่า”  |
| ผู้นำทางสังคม   |  |
| <b>Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก</b> |  |
| การตระหนักรู้ของบุคลากร   |  |
| ความเชื่อส่วนตัวของบุคลากร  | “อย่างบางทีแบบความรู้สึกของเรา เราเชื่อว่าสิ่งนั้นมันไม่ดีอะ เช่น การที่เขาทำสมมติเขาทำอะไรที่มันไม่เหมาะสม อย่างที่บอกไปอะ อะไรที่มันผิดหลักเกณฑ์ผิดทาง social อะ แต่เขาทำแล้วรู้สึกสบายใจอะไรอย่างนี้ เราก็ไม่ได้สนับสนุน แต่ก็ห้ามเขาไม่ได้ มันก็รู้สึกว่าจะจริง ๆ อย่างถ้าเกิดบางเรื่องอาจจะไม่พอใจบ้าง แต่เราก็ทำอะไรเขาไม่ได้ เราก็ปล่อยให้เขาเป็นของเขาไป เรื่องศาสนานี้ไม่เป็นปัญหา ศาสนาก็พอเข้าใจได้ ในแนวทางเดียวกันก็สอนให้คนมีหลักยึดเพราะฉะนั้นก็ไม่ค่อยมีอะไร แต่ปกติก็ไม่ได้คุย ถ้าเขามีความคิดความเชื่ออะไรของเขา ก็แล้วแต่ เราจะได้ไม่ปรับเขา แต่เราจะให้เขาอยู่กับ spiritual ของเขาเอง” |
| ความขัดแย้ง   |  |
| อาการทางจิตเวช  | “ไม่ค่อย ก็มีเกี่ยวกับพระพุทธเจ้า ก็แค่นั้น เชื่อว่าตัวเองเป็นพระพุทธเจ้า ก็จริง ๆ อย่าง psychosis มันก็ต้องรักษาด้วยยา แล้วพอเขาดีขึ้นเขาก็เข้าใจเอง ก็คือจะไปปรับความคิดอะไรคงไม่ได้   |
| เกณฑ์ในการวินิจฉัย  | “ก็เกณฑ์ตามการวินิจฉัยโรคอะครับ ถ้ามันมองดูมีอย่างอื่นที่บอกว่าเป็น psychosis อย่างหุแว่วอะไรอย่างนี้ อย่างติดต่อสื่อสารกับพระเจ้าได้ อันนี้ถ้าเราฟังดูลักษณะอื่น ๆ อย่างถ้าเขาคิดว่าพระเจ้าช่วยให้เขาดีขึ้นแล้วมันไม่ได้กระทบอะไร เหมือนมันเป็นความเชื่อของเขาอย่างนี้ ก็ฟังดูไม่ได้แย แต่ว่ามันก็คงยังไม่ได้ถึงขั้น psychosis ก็เป็นความเชื่อเขา แต่ถ้ามันผิดปกติชัด ๆ ก็จะมีอย่างอื่นด้วย ก็ดูอย่างอื่น function การทำหน้าที่”  |
| การรักษา  | “มี อย่างเช่น อาจจะไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องศาสนา แต่ไปปรึกษาแผนทางเลือกอะไร   |

|   |  |
|---|--|
| ทางเลือก  | อย่างเนี้ย แล้วก็บอกว่าไม่กินยาหมอมันก็รู้สึกว่ามันไม่ใช่อะ รู้สึกสุดท้ายแล้วก็ต้องปล่อย เขาไม่อยากกินยาเรา เขาก็ไม่ยอมมา ก็ได้แค่เท่าที่เราแนะนำ”   |
| การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ  | “ไม่เคยทำ มันไม่เกี่ยวข้องกันเท่าไร แต่ถ้าสมมติว่าเขาบอกว่าเขาจะไปปรึกษาหรืออะไรพวกนี้ ก็ตามโอกาส ตามความเชื่อ ตามความชอบของเขา อย่างที่บอกที่เราติดตามดูว่ามันโอเคไหม เขาชอบไหม? ถ้าเขาไปแล้วเขาสบายใจจริงแล้วก็ไม่ได้ขัดอะไร ไม่ได้มีปัญหาอะไร อย่างเช่น ถ้าไปแล้วไม่ยอมกินยาเรา อันนี้ขัด ก็ไม่ได้” |
| เคสตัวอย่าง   |  |
| <b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคลากรสุขภาพจิต</b> |  |
| การศึกษา  | “มีก็ตื่นะครับ อย่างน้อยก็ให้เข้าใจและรู้แนวทาง เพราะมันก็มีพูดถึง แต่เรียกว่าอะไร มันลอย ๆ ไม่ชัด ถ้ามีน่าจะเป็นคอร์ส ถ้าเป็นวิชาเลยอาจจะต้องมีการตัดเกรด คือถ้าเป็นคอร์สแล้วค่อย ๆ แบบเสริมไป พัฒนาได้ยังไงบ้างในการเข้าใจคนไข้”   |
| ความจำเป็น  |  |

ตารางที่ 9 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID5

ID5

| Code  | Quotation  |
|---|--|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรรศนะของจิตแพทย์ไทย</b> |  |
| จิตวิญญาณ   | <p>“ก็อาจจะเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ในส่วนมุมมองของตัวเองนะ ก็คือเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นสิ่งที่อาจจะเป่าหมายก็ได้ ของชีวิต ก็ประมาณนี้ น่าจะเป็นเป้าหมาย เป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นทิศทาง ก็อย่างว่าเวลาที่มีความทุกข์อะไรอย่างนี้ครับ เราก็จะรู้สึกเหมือนกับว่าการได้เข้ามาหาไอ้อะไรบางอย่างที่รู้สึกว่ามันเป็นตัวที่พาเราให้เหมือนกับปลดความทุกข์ใจลงอะไรอย่างนี้ ก็อาจจะเป็นศาสนานะ เป็นวิถีปฏิบัติหรือหลักคำสอนของศาสนา”</p> <p>“จิตวิญญาณกับศาสนาไม่เหมือนกัน เพราะว่่าก็อาจจะมีสิ่งยึดเหนี่ยวอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ศาสนา อย่างเช่น เป่าหมายก็ได้นะ เป็นเป้าหมายของชีวิตว่า เหมือนกับว่ามีเป้าหมาย อยากใช้ชีวิตแบบไหนอย่างนี้ อยากมีเป้าหมายแบบไหน จิตวิญญาณกับศาสนาอาจจะ intersect กันมั้ง? มันเป็นวงกลมที่มัน intersect กัน คือมีส่วนที่มันทับซ้อนคาบเกี่ยวกัน ก็ยกตัวอย่างเช่น ถ้าอย่างเราพูดถึงเรื่องศาสนาเนี่ย แต่ละคนก็มีศาสนาแต่ละแบบใช้ไหมครับ? คือเราก็อาจจะไม่ได้เข้าใจในหลักคำสอนของบางศาสนาอย่างลึกซึ้ง แต่ไม่ได้หมายความว่าคนที่เขานับถือศาสนาอื่นที่ต่างจากเรา เขาไม่ได้มี part ของ spiritual อะ ซึ่งเขาก็อาจจะมีหลักคำสอนหรือสิ่งยึดเหนี่ยวบางอย่างของเขาที่มาจากหลักศาสนาเขา หรือในอย่างบางคนที่อาจจะไม่ได้มีศาสนา หรือไม่ได้นับถือศาสนาใดศาสนาหนึ่งเป็นศาสนาหลัก แต่เขาก็อาจจะมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจอย่างอื่นไป ก็อาจจะเป็นเรื่องของครอบครัวก็ได้หรืออาจจะมีเรื่องทัศนคติบางอย่าง หรือเป้าหมายชีวิตบางอย่างที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวเขาอยู่ อะไรอย่างนี้ อาจจะเป็นความเชื่อความศรัทธาก็ได้ อาจจะเป็นความหวังก็ได้มั้ง อาจจะเป็นความหวังของชีวิตเขา คือหวังว่าชีวิตจะเป็นแบบนี้ เป็นชีวิตที่เขาใฝ่ฝัน ก็ถ้าประกอบ ๆ กัน ก็อาจจะหมายถึงอย่างนั้นอะ ว่ามันเป็นความหมายของชีวิตของเขา คือถ้าใน</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>ความเข้าใจของหมอ หมอก็รู้สึกว่สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจมันก็คือความหมายเชิงจิตวิญญาณ มีที่พึ่งอะ”</p> <p>“ก็คือถ้าเป็นของตัวเองก็คือศาสนาพุทธใช่ไหมครับ? ก็หลักปฏิบัติก็คือต้องมีทาน ศีล สมาธิ ปัญญา ก็คือเราก็จะต้องมีการรักษาศีลเป็นพื้นฐาน มีการทำทานเป็นนิจ อะไรอย่างนี้ ทำสมาธิ แล้วก็ฝึกเจริญสติปัญญาตัวเองอย่างนี้ อันนี้ก็อันหนึ่ง คือนอกจากเมื่อกี้ที่พูดถึงว่านอกจากว่าสิ่งยึดเหนี่ยวพวกนี้มันพาให้เราพ้น เหมือนลดความทุกข์ ก็คือมันก็อาจจะมีส่วน part อื่น อีก เหมือนเป็นทิศทางก็ได้นะ ก็เหมือนว่าเรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร คล้าย ๆ อย่างนี้ว่า เออ เรามีวิถีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตไปแบบนี้”</p> <p>“สิ่งยึดเหนี่ยวก็ยกตัวอย่างเช่น อย่างส่วนตัวอย่างเนี่ย ก็รู้สึกว่าการท่องเที่ยวก็เป็นวิถีชีวิตที่เราอยากจะใช้ เราอยากทำ อย่างนี้ใช่ไหม? อย่างเช่นว่าเรารู้สึกอยากไปเที่ยวต่างประเทศ เหมือนกับเก็บตังค์เที่ยวปีละประเทศอะไรอย่างนี้ ก็เป็น spiritual นะ เหมือนได้ไปดูในที่ ๆ มันแบบแตกต่างกัน วัฒนธรรมที่มันต่างกัน มันก็เป็น direction เป็นเป้าหมายของชีวิตอย่างเนี่ย ไม่งั้นเดี๋ยว discuss ไปแล้วเราจะเข้าใจว่า อ้อ มันก็คือศาสนานั่นแหละ แต่จริง ๆ มันอาจจะไม่ใช่ใจ ก็อาจจะเป็ความหมาย ของชีวิตเป็นทิศทางที่เราอยากใช้อะไรอย่างนี้”</p> <p>“พอพูดถึงตรงนี้ก็ทำให้นึกถึงว่า spiritual จริง ๆ มันไม่ได้ fixed ใจ มันก็เปลี่ยนตามประสบการณ์ชีวิต มันก็อาจจะมากขึ้นน้อยลงอะไรอย่างนี้ ไปตามชีวิต ไปตามประสบการณ์ที่เขาไปเจอมา”</p> |
| <b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b> |   |
| สุขภาพจิต  | <p>“ก็เหมือนจิตใจที่ทำงานได้ตามปกติมั้ง? ก็มีสติ อารมณ์แจ่มใส ทำกิจการงานต่าง ๆ ได้ มี relationship กับคนได้ มีความสุขในตัวเอง มีความพึงพอใจใน</p>  |



|           |   |
|-----------|---|
|           | <p>ชีวิตอะไรอย่างนี้ หรือมันอาจจะมีเรื่องที่ทำให้เราเสียสุขภาพจิตแต่เราจัดการมันได้ ถ้าปรับตัวได้ก็ไม่ใช่ปัญหา ก็ถ้า function มันยังทำงานของมันได้”</p> <p>“อย่างความเชื่อหรือสิ่งยึดเหนี่ยวอะไรอย่างนี้ มันก็อาจจะต้องเหมือน adaptive คือมันต้องมีการปรับเปลี่ยนไปได้ตามบริบท อะไรอย่างนี้ หรืออย่างเราเชื่อศาสนาหนึ่งอย่างนี้ หรือเรามีภาพอุดมคติไว้ภาพหนึ่งที่เป็นภาพของเรา แต่เราเข้าใจไม่ได้ว่าคนอื่นเขาก็อาจจะมีภาพอุดมคติ หรือเขามีสิ่งยึดเหนี่ยวของเขาในอีกแบบ อะไรอย่างนี้ แล้วมันเกิดความไม่เข้าใจกันอย่างไร ความขัดแย้งกับคนอื่น จิตวิญญาณของคนอื่นก็มีผล มีผลต่อสุขภาพจิตของแต่ละคน แต่ถ้ามันสอดคล้องกัน หมายถึงว่า อย่างเช่นเราเชื่ออันนี้แล้วเรารู้ว่ามันคือสิ่งยึดเหนี่ยวของเรา เรารู้ว่านั่นคือสิ่งยึดเหนี่ยวของเขาใช่ไหม? ก็อาจจะไม่ได้ทำให้เสียสุขภาพจิต”</p> <p>“คือถ้าเราเข้าใจใน part ของจิตวิญญาณของเรา แบบว่าเราเข้าใจว่ามันเป็นยังไง มันคืออะไรใช่ไหม? เรายกตัวอย่างตุ๊กตาหนึ่งก็คือหลักปฏิบัติทางศาสนา คือถ้าเราเข้าใจอย่างถ่องแท้อย่างนี้ มันก็น่าจะเป็นวิถีที่ promote ให้สุขภาพจิตอยู่ในสภาวะที่มันเป็นปกติสุขของมัน แต่เราเข้าใจแบบที่อาจจะไม่ได้เข้าใจจริง ๆ ก็อาจจะทำให้เรารู้สึกมันมีความขัดแย้งกับการใช้ชีวิต กับอะไรอย่างนี้”</p> |
| คำแนะนำ   |   |
| ผลเชิงบวก | <p>“คือส่วนตัวรู้สึกว่าการมีสิ่งยึดเหนี่ยวมันน่าจะเป็นสิ่งที่ promote ให้สุขภาพจิตดีขึ้น จะใช้คำว่าดีขึ้นก็อาจจะไม่ใช่ อาจจะให้เป็นสุขภาพจิตปกติ ให้มันอยู่ได้แบบปกติ”</p>  |
| ผลเชิงลบ  | <p>“คือถ้ามันขัด มันก็คงทำให้เสียสุขภาพจิต ก็สมมติว่าเป็นตัวเองอย่างนี้ สมมติว่าเราอยู่ในพื้นฐานที่เราพยายามที่จะไม่ฆ่าสัตว์อย่างนี้นะ ยกตัวอย่างเรื่องของศีล อย่างนี้คือเราไม่ฆ่าสัตว์แต่ถ้าวันนั้นมีเหตุไปฆ่าเขาโดยที่เราไม่เจตนาหรือ</p>   |

|                     |   |
|---------------------|---|
|                     | <p>เจตนาอะไรอย่างนี้ อย่างเช่น ขับรถชนหมาอย่างนี้ เราก็อาจจะรู้สึกว่ามันมันจิตตก อะไรอย่างนี้ ก็มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของเรา”</p> <p>“ยกตัวอย่างคนที่คลั่งศาสนาอย่างนี้ คือเราไม่รู้ว่าเขาเข้าใจหลักของศาสนาในระดับของความเข้าใจขนาดไหนอะไรอย่างนี้ เขาก็อาจจะเหมือน fixed จนมันไม่ยืดหยุ่น แล้วก็ก็เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วย หมายถึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา”</p>   |
| เกณฑ์ในการวัด       | <p>“คือถ้ามันเป็นความเชื่อที่มันดู harm อะนะ อย่างเช่น คนไข้จะกินปีศาจของตัวเองอะไรอย่างนี้อะไรอย่างนี้ก็ควรจะพูด ก็จริง ๆ ก็หลักกว้าง ๆ ของทางจิตเวชนี่แหละ ดู harm to self, harm to others อะไรอย่างนี้ คือถ้ามันเป็นอันตรายต่อสุขภาพตัวเองทั้งกายใจ เป็นอันตรายต่อสังคมและคนอื่น อะไรอย่างนี้ ก็คงจะแบบ break ช่วย break แต่ก็ต้องดูอีกอะว่าดีกรีของความรุนแรงมันประมาณไหน อะไรอย่างนี้ ถ้าไม่ได้มีใครเตือนร้อน ก็เป็นสิ่งที่เขาก็ทำไปสิ มันก็เป็นทางเลือก เป็นสิ่งที่ทำแล้วส่งเสริมสุขภาพจิตเขาด้วยซ้ำ”</p>   |
| กิจกรรมทางจิตวิญญาณ | <p>“อย่างเวลาเขาจะไปบวชหรือเวลาเขาจะไปทำกิจกรรมอะไรที่มันเป็นเรื่องสำคัญอะไรอย่างนี้ เขาก็จะไปบนศาลพระกาฬ หมอเองยังเคยไปบนเลย (หัวเราะ) ก็ช่วยเรื่องของสุขภาพจิตนะ”</p>   |
| ประสบการณ์          | <p>“มันก็มีนะ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อก่อนเราก็จะรู้สึกว่าเราเห็นความแน่นอน ความมั่นใจในสุขภาพของตัวเอง หมอยกตัวอย่างเช่นว่า อะ อย่างเราออกกำลังกายอย่างเนี่ย เราก็จะมีความมั่นใจ คิดว่าเดี่ยวจบ half-marathon แล้วก็ไปวิ่ง marathon จบ marathon แล้วก็ไปไตรกีฬาอะไรอย่างนี้ คือเราก็จะมีความคิดว่ามัน เฮ้ย มันมีความเป็นไปได้ เห็นแต่ความเป็นไปได้ใช่ไหม? แต่พอถึงจุดหนึ่งเราทำแล้วเราก็รู้สึกว่า มันเจอ limitation บางอย่าง เช่น ปวดและหัวใจมันทำงานหนักเกินไปจนหัวใจเต้นผิดปกติหะ จนเราก็รู้สึกว่า เฮ้ย เราก็ทำไม่ได้ เป้าหมายที่เราเคยคิดไว้ก็อาจจะไม่ได้ ก็เปลี่ยนความเชื่อกับความเชื่ออันใหม่ที่ว่า อ้อ ไอ้ที่เราเคยมั่นใจว่าจะทำได้ มันก็อาจจะทำไม่ได้ก็ได้ สุขภาพจิตมันก็ต้อง</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>เป็นลักษณะว่า ตอนที่เกิดขึ้นมันก็จะ fail (หัวเราะ) ก็จะรู้สึกผิดหวัง อะไรอย่างนี้”</p> <p>“สิ่งที่ทำให้ปรับตัวได้ ก็ถ้าเราคิดว่ามันมีความเชื่อทางศาสนาใช้ไหม? ศาสนาเราก็เหมือนจะเห็นความจริงว่าที่ศาสนาบอกว่ามันเป็นความไม่แน่นอน มันก็เป็นแบบนี้เอง อะไรอย่างนี้ เออ เหมือนกับใน part spiritual ที่มันมีอยู่เดิมในของเรามันก็กลับขึ้นมาบอกเรา ว่า เออ ไอ้สิ่งที่เราคิดว่ามันแน่ มันอาจจะไม่แน่ พอมันเกิดประสบการณ์ขึ้นมาเลยแบบ เอ้อ เนี่ยแหละ มันเป็นอย่างนั้น แล้วมันก็จะอาจจะ change ความเชื่อเราไปได้เหมือนกัน ว่าเมื่อก่อนที่เราเคยมั่นใจว่าทุกอย่างมันก็น่าจะเป็นแบบนี้ ๆ ได้ อะไรอย่างนี้ ต่อไปมันก็จะมีความที่เราใช้ชีวิตแบบเราไม่มั่นใจว่ามันอาจจะไม่ได้เป็นอย่างนี้ก็ได้ แต่ก็ก็เป็นเหตุการณ์หนึ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ทางด้านจิตวิญญาณขึ้นมาได้ ตอบคำถามที่ถามว่าเวลาที่จิตวิญญาณทำให้เกิดการเปลี่ยนความเชื่อไปอย่างไร เหตุการณ์อะไรที่มันเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเราไป แต่ถ้าอย่างของคนใช้ส่วนใหญ่มันต้องเป็นประสบการณ์เฉียดตายอะเนอะ หรือการตายของคนใกล้ชิดอะไรอย่างนี้ แล้วมันทำให้เขาเริ่มแบบกลับมาทบทวนชีวิตนะ เขาถึงจะเริ่มรู้สึกกว่าแบบ เออ ๆ แล้วสรุปว่าสิ่งยึดเหนี่ยวของเขาคืออะไร? เป้าหมายของเขาคืออะไร? ความหมายชีวิตเขาคืออะไร? อะไรอย่างนี้”</p> |
| <p><b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b></p> |  |
| <p>คุณลักษณะ</p>   |  |
| <p>ความสอดคล้อง</p>                                      | <p>“เราต้องอธิบายว่าจริง ๆ ของพวกนี้มันมีมาก่อนไหม? จิตเวชมันก็คือศาสตร์หนึ่งที่มันคิดค้น formulate ขึ้นมาเพื่อทำความเข้าใจธรรมชาติที่มีอยู่ก่อน bio มันก็มีอยู่แล้วอะ คือศาสนามันก็มาที่หลังธรรมชาติของมนุษย์ ถูกไหม? คือเริ่มมาจากธรรมชาติก่อน ไม่ว่าจะศาสนาความเชื่ออะไร มันเกิดหลังจากที่มีธรรมชาติแล้ว แล้วศาสตร์ที่เป็นวิทยาศาสตร์ เป็นจิตวิทยา จิตเวชฯ ก็ไปอธิบายพวกนั้นอีกที? มันเป็นเรื่องมือ ยกตัวอย่างเรื่องการบำบัดหรือการพัฒนา</p>  |

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   | <p>ยาอย่างนี้ คือมันก็เป็นเครื่องมือที่เหมือนเราก็พยายามจะอธิบายธรรมชาติ แล้วเหมือนเราพยายามจะเอามาใช้เพื่อพัฒนามนุษยชาติ”</p>  |
| ความขัดแย้ง       |   |
| Bio-psycho-social | <p>“คือโมเดลมันมาที่หลังเนอะ มันเกิดจากการที่เราพยายามแยกส่วนเพื่อจะ clarification ให้ได้ว่าอันนี้คืออะไร แต่จริง ๆ มันรวมกันอยู่อะ ก็คิดว่าถ้าจะมองก็จะมองแยกกัน มองแยกกันเพราะว่าอย่าง spiritual มันก็อาจจะเป็นส่วนหนึ่งของเป้าหมาย ความหมายของชีวิตอะไรอย่างนี้ใช่ไหม? อย่างคนคิดก็จะคิดว่าเหมือน overall แล้วชีวิตเราดำเนินมาเพื่ออะไร? มันอาจจะเป็นภาพที่เราไปนึกถึงตอนท้าย ๆ ของชีวิตตอนนั้นปลายละ ว่าแบบชีวิตเราใช้มาแบบนี้ ๆ คล้าย ๆ อย่างนั้นนะ</p> <p>แต่ถ้าเป็น bio ในที่นี้ก็จะหมายถึงร่างกายใช่ไหม? สมอง สารเคมีในสมอง psycho ของหมอในส่วนที่เข้าใจก็อาจจะเป็นเรื่องของแบบการเติบโตมาของจิตใจอะ อย่างเช่น อิทธิพลจากการเลี้ยงดู ที่มาที่ไปของความเชื่อวิธีคิดอันนี้ อะไรอย่างนี้ เนี่ยคือ part ของ psycho คือจะแยกก็ได้ จะรวมก็ได้ คือถ้าเราพยายามแยกให้เห็นออกมาว่าอันนี้เป็น part การเลี้ยงดู มันคือ psycho นะ อะไรอย่างนี้ นึกออกไหม? แต่การเลี้ยงดูมันก็ส่งเสริมให้มีการพัฒนาของจิตวิญญาณ พัฒนาของสมองขึ้นมาด้วย มันก็รวมกันได้”</p> |
| จิตบำบัด          | <p>“ก็อิงตาม psychodynamic นะ ถ้าเป็นพื้นฐานก็จะทำ psychodynamic มันก็ต้องมีไปเกี่ยวกับเรื่องจิตวิญญาณบ้างแหละ ไม่มากก็น้อย ตัวอย่างก็เหมือนเคสเขาเข้ามาแล้วบอกว่าหนูไม่รู้ว่าหนูจะมีชีวิตอยู่ไปทำไม หนูไม่รู้ว่าเป้าหมายชีวิตหนูคืออะไร อย่างนี้ เหมือนคำถามที่เขาเข้ามา มันก็เป็น part spiritual ใช่ไหม? คล้าย ๆ กับไม่รู้ว่าสิ่งยึดเหนี่ยวในชีวิตเขาคืออะไร ประเด็นอย่างนี้มันก็จะประเด็นที่เราพูดคุยกัน ก็ช่วยได้บ้างไม่ได้บ้าง (หัวเราะ) ก็แล้วแต่เคส แต่ส่วนใหญ่ก็ช่วยคือเหมือนเราก็ใช้คำถามของเราเนี่ยแหละ ที่พาเขาเข้าไปค้นหาว่าจริง ๆ ที่มาของคำถามของเขาคืออะไร การหาที่มาของคำถามก็เป็นจิตบำบัด</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | เป็นกระบวนการที่เราก็คงจะถูกฝึกมาด้วยวิธีหรือกรรมวิธีที่มันเฉพาะ ด้วย step ที่เขาจะไปหาคำตอบหรือทำความเข้าใจที่มาของคำถามที่เขาเกิดคำถามขึ้น”   |
| ความเป็นวิทยาศาสตร์  | “psychiatry มันไม่ใช่วิทยาศาสตร์ทั้งหมดนะ จริง ๆ มนุษย์มันไม่ใช่วิทยาศาสตร์อย่างเดียว ไม่ใช่ psychiatry สิ จริง ๆ มนุษย์นะมันผสมผสานจะตาย มันไม่ใช่วิทยาศาสตร์ทั้งหมด ใช่ไหม? ก็มีอย่างอื่น”  |
| <b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b> |   |
| อิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรม  | “มันเป็นตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนะ เพราะว่าเขาก็เติบโตมาแบบจากความเชื่อของพ่อแม่ใช่ไหม? จากการเลี้ยงดูมา จากบริบทครอบครัว บริบทสังคม การเปลี่ยนแปลงของสังคมก็มีผล”  |
| ผู้นำทางสังคม  |   |
| <b>Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก</b>  |   |
| การตระหนักรู้ของบุคลากร  |   |
| ความเชื่อส่วนตัวของบุคลากร   | “คือเราก็ไม่ได้เข้าไปด้วยความเชื่ออะไรของเราอะนะ มันเป็นกระบวนการต่างหาก แต่บางอย่างเราอาจจะแค่ไม่เข้าใจมากกว่า เหมือนยกตัวอย่างเช่น อย่างบางคนเขาเป็นอิสลามอย่างนี้ เคสเป็นอิสลามอย่างนี้ บางอย่างเขาอธิบายเหตุผลบางอย่าง เราก็คงจะยังไม่เข้าใจเหตุผลเท่าไร แต่มันไม่ได้ลักษณะขัดแย้งอะ แต่เขาอาจจะเข้าใจโดยกระบวนการที่เราทำกับเขา เขาอาจจะเกิดความเข้าใจของเขา แต่เราอาจจะไม่ได้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขาเท่าไร เพราะว่าเราอาจจะไม่ได้มี background หรือ basic ความเชื่อคล้าย ๆ เขามาก่อนอะไรอย่างนี้ ตัวกระบวนการจะสำคัญกว่าความเชื่อส่วนตัวของเรา” |
| ความขัดแย้ง  |   |
| อาการทางจิตเวช   |   |
| เกณฑ์ใน  |   |

|  |   |
|--|---|
| การวินิจฉัย  |   |
| การรักษา<br>ทางเลือก   |   |
| การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ   | “ทำครับ ถ่ายกตัวอย่างของโรงพยาบาลก็อย่างเช่นนี้ไง พาคณไข้และญาติทำบุญใส่บาตรในวันสำคัญทางศาสนา”   |
| เคสตัวอย่าง  | “ยกตัวอย่างเช่น เมื่อก่อนเขาก็อาจจะเป็นคนที่มีหน้ามีตาในสังคมมาก แล้ววันหนึ่งเหมือนกับมี เหตุการณ์ที่เขาป่วยเป็นมะเร็งอะไรอย่างนี้ แล้วเขาก็จัดการกับความทุกข์นี้ไม่ได้ แล้วเขาก็นอนไม่หลับแล้วเขาก็รู้สึกว่าเขาไม่กล้าออกสังคม แล้วเขาก็กลับมาปรึกษาเรา เคสนี้ก็ใช้ярร่วมกับการบำบัด ก็คุยกับเขาว่าสุดท้ายแล้วชีวิตของเขาต้องการอะไร? มันก็ change ความเชื่อเขาเพราะว่าเวลาเขารู้สึกว่าชีวิตเขาก็อาจจะไม่ได้แน่นอน ไข้ไหม? เขาก็อาจจะเป็นมะเร็ง ให้คีโมแล้วตายไป หรือมีโรคแบบเป็นหนักขึ้น ๆ อะไรอย่างนี้ ใ้สิ่งที่เขาเคยรู้สึกว่ามันแน่นอนมาก ๆ เรื่องหน้าตาในสังคม มันก็อาจจะกลายเป็นเรื่องเล็สำหรับเขาในวันนี้ไปเลย อะไรอย่างนี้ พอความเชื่อตรงนี้เปลี่ยน สุขภาพจิตก็เปลี่ยน เป็นการหาจุดสมดุลใหม่ |
| <b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคคลากรสุขภาพจิต</b> |   |
| การศึกษา   | “จริง ๆ มีก็ตินะ เพราะว่าสิ่งที่เรารู้ คือสิ่งที่เรารู้ สิ่งที่เราเชื่อ สิ่งที่เราเข้าใจ มันอาจไม่ได้ตรงกับของคนอื่นไข้ไหม? คือมันก็เป็นการทำให้เราเข้าใจคนอื่นเยอะขึ้นด้วย ถ้าตอนที่เรามา train แล้วเราได้เรียน มันก็มีอยู่แล้ว อย่างเช่น เราเรียนจากนี้ไง จากพระ ก็แล้วแต่ว่าใครเข้าไปหาละ? เราอยากจะไปฝึกปฏิบัติก็มี พระอาจารย์ที่ท่านสอน ที่เราศรัทธา ก็เยอะแยะไข้ไหม? หรือไม่ต้องพระก็ได้เดี๋ยวนี้ก็มีเยอะแยะ เหมือนที่เขาอาจจะจะเป็น life coach ไข้ไหม? ที่เขาฮิตกันหรืออาจจะเป็นใครก็ได้ที่เราารู้สึกว่าเราศรัทธา ก็ไปศึกษา ถ้าเป็นในโรงเรียนแพทย์ก็มีก็ได้ ถ้ามีก็ดี”   |
| ความจำเป็น   | “นี่ความเห็นส่วนตัวนะ ส่วนตัวก็คิดว่ามันก็อาจจะไม่ได้จำเป็นขนาดนั้น   |

เพราะว่าคนที่เขามีคำถามเกี่ยวกับพวกนี้ สุดท้ายเขาก็จะเข้ามาหาคำตอบใน  
 แหล่งที่เขาหาคำตอบได้เองแหละ มันอาจจะไม่ได้ต้องเข้าไป set อยู่ในหลักสูตร  
 อะไรอย่างนี้ขนาดนั้น แต่ถ้าหลักสูตรมันเขียนเพื่อที่จะทำให้เหมือนเราเข้าใจ  
 หรือว่าเหมือนเราเองก็เห็นในมุมที่ความเชื่ออื่นเห็นบ้างอะไร อย่างนี้ มันก็น่าจะ  
 ดี สมมติถ้ามีคนคริสต์ คนใช่เป็นคนคริสต์ คือบางทีเราก็จึงยังนึกภาพไม่ค่อย  
 ออกว่าเขาคิดเขารู้สึกอะไรขนาดไหน เหมือนเราก็ไม่ค่อยเข้าใจในส่วนอื่นใด แต่  
 เวลาเราทำ เราทำกระบวนการใช่ไหม? เราทำ symptom treatment มันก็คือ  
 เป็นไปตามหลักวิชาที่เราเรียนมา แต่ถ้าถามว่าเราอยากจะเข้าใจในสิ่งที่เขาคิด  
 เขารู้สึก คือถ้าเราได้เข้าใจใน idea ของศาสนาเขา ในแก่นความเชื่อของศาสนา  
 เขาแบบมาก ๆ ขึ้นจากการที่เรามี basic มาก่อน มันก็อาจจะทำให้เราแบบเข้าใจ  
 ใจความเป็นเขาได้มากขึ้น”

ตารางที่ 10 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID6

ID6

| Code   | Quotation   |
|--|---|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรศนะของจิตแพทย์ไทย</b> |   |
| จิตวิญญาณ  | <p>“มันน่าจะเป็นคำที่เอาไว้อธิบายเหมือนสิ่งที่มันอยู่ในความเป็นมนุษย์ที่มันเป็นสากล ที่อาจจะพูดถึงแบบความเป็นคน อาจจะเป็นความเชื่อ ความศรัทธา เหมือนเป็นพลังที่ทำให้คนเราเหมือนมีจุดที่รู้สึกกว่าตัวเองมีจุดยืน มีที่มันคงในตัวเองอะไรประมาณนี้</p> <p>“น่าจะมีความเกี่ยวข้องกับศาสนาแต่ไม่ได้จำกัดเฉพาะศาสนาอะ แต่เชื่อว่าคนไม่มีศาสนาก็มีจิตวิญญาณ มี spirituality ก็คิดว่าคงเกี่ยวข้องกับศาสนาด้วยอะ ค่ะ ส่วนเรื่องเหนือตัวตนเหมือนมันเป็นลักษณะสิ่งที่อธิบายไม่ได้ สังเกต จับต้องไม่ได้ แต่ว่ามันเป็นเหมือนแบบสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ หรือมันเป็นเหมือนพลังใจ อย่างหนึ่ง คิดว่าคงเกี่ยวค่ะ”</p> <p>“เหมือนจิตวิญญาณอาจจะมากกว่าศรัทธาหรือสิ่งยึดเหนี่ยวด้วยนะ มันเหมือนกับเป็นเรื่องของความรู้สึก อาจจะเป็นเรื่องการมีคุณค่า การมีความหมาย การรู้สึกเชื่อมั่นในความเป็นตัวเราหรือในความเป็นมนุษย์อะไรอย่างนี้ค่ะ”</p> <p>“จิตวิญญาณที่ติน่าจะเป็นความไว้วางใจหรือเชื่อในความคิดว่ามีอยู่จริงอย่างนี้อะ ค่ะ เชื่อในการมีความรัก เชื่อในเรื่องของการมีความเป็น อิสระเสรี คือทุกคนมีสิ่งเหล่านั้นอยู่ มีความเชื่ออะว่าในทุกคนมีสิ่งเหล่านั้นอยู่ คุณธรรม ความดีเหล่านี้ไม่น่าจะมาจากศาสนาอย่างเดียวค่ะ เหมือนน่าจะมาจากศาสนาด้วยการเลี้ยงดูด้วย อาจจะมาจากการที่เหมือนเรามีใจที่เปิดกว้างแล้วก็ไม่ได้มีลักษณะแบบอคติ เหมือนการมองอะไรตามความเป็นจริงอย่างนี้อะค่ะ อาจจะมาจากการได้พูดคุยกับคนที่เขามีมุมมองที่ดี หรือการเลี้ยงดู ประสบการณ์จาก</p> |



|  |   |
|--|---|
|  | <p>ทางด้านศาสนาก็อาจจะมีส่วนในการหล่อหลอมให้มีความไว้วางใจและเชื่อใจ ยังเชื่อว่ายังมีสิ่งดี ๆ อยู่ในตัวเรา ในคนที่อยู่รอบตัวเราอะไรอย่างนี้ค่ะ”</p>   |
| <b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b> |   |
| <p>สุขภาพจิต</p>   | <p>“คิดว่ามันก็เกี่ยวกับสุขภาพใจ คือมันทำให้คน ๆ หนึ่งเหมือนอาจจะเชื่อมั่นในอะไรบางอย่างที่มันทำให้เราไม่รู้สึกสั่นคลอนไปกับสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งภายนอกที่มันเข้ามากระทบกับความเป็นอยู่หรือกับความคิดของเราอะไร อย่างนี้อะค่ะ”</p> <p>“คิดว่าน่าจะเป็นลักษณะของการที่เรามีความนับถือตัวเอง ยอมรับในความเป็นตัวเอง นับถือใน ความเป็นคนอื่น แล้วก็เข้าใจและก็ยอมรับในความเป็นคนอื่นได้ จิตวิญญาณกับสุขภาพจิตเหมือนมันเป็นสิ่งที่จะต้องอยู่ในทุกคนอะค่ะ มันเป็นเหมือนสิ่งที่ทำให้เราเนี่ยจะสามารถอยู่กับตัวเองและอยู่กับคนอื่นได้ดีขึ้น มันเหมือนกับว่าการยอมรับคนอื่นได้หรือการยอมรับตัวเองได้มันจะต้องมาจากการมีด้านจิตวิญญาณของตัวเองที่ดี</p>  |
| <p>คำแนะนำ</p>   | <p>“แนะนำว่าเวลาที่เรายากจะมีสุขภาพจิตที่ดีหรือว่าความเป็นจิตวิญญาณของเรามันยังมีความมั่นคงหรือดีอยู่ ก็แนะนำให้เขาว่า เหมือนกับเวลาที่เราเจอเหตุการณ์อะไรที่มันอาจจะดีหรือไม่ดีอย่างนี้ค่ะ โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่มันทำให้เรารู้สึกไม่ดี คืออยากให้เหมือนกับแค่รู้ก่อนว่าอันนี้ เรารู้ตัวก่อนว่าเรารู้สึกไม่โอเค เราไม่ชอบ เรารู้สึกไม่ดียังไง แต่ยังไม่จำเป็นที่จะต้องรีบลงไปสู่การแก้ไข หรือว่าจะต้องรีบคิดอะไรในเชิงต้องทำอะไรตอนนั้นอะค่ะ เหมือนอยากแค่ให้รู้ว่า ตัวเองรู้สึกอะไร แล้วถ้ารู้สึกตัวเองเกินจุดที่ตัวเองมีความสุขแล้ว มันกลายเป็นความอึดอัดหรือ distress อะไรบางอย่างเนี่ย ก็ควรจะรู้ว่าตัวเองจะทำยังไงให้ตัวเองอารมณ์ดีขึ้น ทำไงให้ตัวเองสงบหรือผ่อนคลายขึ้นอย่างนี้อะค่ะ</p> <p>คือเมื่อเราสามารถรู้อารมณ์และผ่อนคลายตัวเองได้แล้วเนี่ย จึงค่อยมาลองดูว่าสิ่งที่เราเจอ คือมันมีอะไรที่เราพอจะเข้าใจ แก้ไข หรือว่าจัดการได้หรือ</p> |

|               |   |
|---------------|---|
|               | <p>เปล่า? ถ้าเกิดว่าทำได้แบบนี้ ก็คิดว่ามันน่าจะช่วยให้สุขภาพใจเขาดีขึ้นนะคะ คือสามารถรู้ อารมณ์ตัวเอง ดูแลอารมณ์ตัวเองได้ด้วยตัวเองเลยนะ ไม่ใช่ว่าต้องให้คนอื่นมาทำให้เราสบายใจ แล้วก็ค่อยดึงประสบการณ์หรือว่าหาวิธีที่จะผ่านปัญหานั้นไปให้ได้ ถ้าเป็นไปได้ก็อยากจะให้ทุกคนมีความเชื่อว่าลึก ๆ แล้วเนี่ย เราทุกคนก็คือตั้งใจดีแล้ว ก็ต้องการสิ่งเหมือนกันเลยคือสิ่งที่ดี การยอมรับ การมีคุณค่า แต่ไอ้ปัญหา คืออะไรทำให้คนเหล่านั้นอาจจะแสดงออกในทางเหมาะสม ก็คืออยากจะให้มีลักษณะเหมือนกับเชื่อมั่นแล้วก็กลับมาจัดการเรื่องของตัวเองให้ดีดูแลอารมณ์ตัวเองให้ดีอย่างนี้ละคะ แล้วจึงค่อยไปลองดูว่าเราจะเปลี่ยนแปลงหรือช่วยเหลือคนอื่นอะไรได้บ้าง ถ้าแนะนำก็คงจะประมาณนี้ละ”</p> <p>“ถ้ามองในสภาพสังคมปัจจุบัน คิดว่าคืออาจจะต้องมีเวลาที่เราได้อยู่กับตัวเองอะคะ อยู่กับตัวเองนี้หมายถึงว่าอาจจะเป็นช่วงเวลาที่เราเหมือนกับกลับมาพูดคุยกับตัวเอง กลับมาพูดคุยกับตัวเองในเชิงที่เหมือนมาตักตะกอนกับตัวเองว่าอาทิตย์หนึ่งที่ผ่านมาเราได้เรียนรู้อะไรบ้าง? คือคิดว่ายุคนี้เป็นยุคที่ทุกอย่างมันเร็ว แล้วก็ข้อมูลมันเยอะ แล้วมันก็เป็น multi-function multi-task อะไรอย่างนี้ละคะ คือบางทีเราอาจจะลืมการทบทวนตัวเอง ทบทวนในเชิงของการเข้าใจตัวเองในสิ่งที่ตัวเองได้เรียนรู้ ในสิ่งที่ตัวเองรัก ในสิ่งที่ตัวเองอยากพัฒนา ในสิ่งที่มีความสุขของตัวเอง เหมือนอะไรคือสิ่งที่เราชอบ? อะไรคือสิ่งที่เราอยากเป็น? อยากพัฒนา? หรืออะไรที่เรารู้สึกว่ามันเจอแล้วมันทำให้รู้สึกเหมือนไม่ติดกับตัวเอง เหมือนเราก็มีเวลามามองดูเพื่อให้เข้าใจว่ามันพัฒนาได้ หรือว่ามันจะทำยังไงในบ้างในแนวทางที่ตัวเองเป็นอยู่ แบบที่ตัวเองเป็นอยู่อะไรอย่างนี้”</p> |
| ผลเชิงบวก     |   |
| ผลเชิงลบ      |   |
| เกณฑ์ในการวัด | <p>“จะมองว่าความเชื่อนี้คือมันจะผิดศีลธรรมหรือเปล่า? คือจะมีเรื่องศีลธรรมเข้ามาด้วย แต่ส่วน ใหญ่ก็จะไม่ได้ตัดสินเขาว่ามันดีหรือไม่ดี เพราะเชื่อมั่นว่าถ้า</p>   |

|                            |   |
|----------------------------|---|
|                            | <p>ไม่ได้เป็นโรคอะไรอย่างนั้นะคะ คือถ้าเป็นโรคเราก็อาจจะรู้ว่า มันเป็นทาง bio ด้วย แต่ว่าถ้าไม่ได้เป็นโรคอะไร เราก็จะพยายามค้นหาไปสำรวจถึงความรู้สึกถึงความต้องการจริง ๆ เขาอยากได้อะไร เขาถึงได้ทำสิ่งที่อาจจะผิดศีลธรรมอะไรอย่างนี้ จริง ๆ คือถ้าอะไรก็ตามที่มันไม่ปกติ มันยอมสร้างปัญหา มันอาจจะไม่ได้มีผลกระทบกับคนอื่น แต่มันคือผลกระทบกับตัวเขาเอง เช่น ทำแล้วก็อาจจะรู้สึกถึงความยุ่งยากให้การใช้ชีวิต ทำแล้วก็รู้สึกผิดตามมา ทำแล้วก็รู้สึกละอายใจหรือว่าไม่ได้เป็นสุขอะไรอย่างนี้อะคะ อาจจะเป็นลักษณะผลกระทบแบบนั้นด้วยที่มองว่ามันน่าจะเป็นสิ่งที่ถึงจะไม่ได้เป็นโรคแต่ก็เป็นสิ่งที่ต้องให้ความช่วยเหลือเขาอะไรอย่างนี้อะคะ”</p> <p>“ศีลธรรมก็จะเป็นลักษณะติดกับตัวเอง ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ไม่ได้ผิดกับหลักกฎหมาย แล้วก็อาจจะช่วยส่งเสริมความรู้สึกภูมิใจ หรือการทำแล้วมันจะต้องเหมือนกับทำให้ตัวเราภูมิใจตัวเอง แล้วก็สัมพันธ์กับคนอื่นได้ดีขึ้น อาจจะเป็นศีลธรรมประมานั้นคะ คือจริง ๆ อะ ก็มองว่าทุกคนอะโอเค แต่ว่าสิ่งที่เขาอาจจะทำเกินที่เรามองว่ามันน่าจะเป็นลักษณะจิตวิญญาณที่ดีหรือว่าศีลธรรมที่ดีอะไรอย่างนี้อะคะ ก็คิดว่าจะต้องเป็นสิ่งที่ทำให้เขาเกิดการรู้ตัว แล้วให้เขาเหมือนกับพอเขาตระหนักได้เนี่ย คือเขาต้องสามารถที่จะมองเห็นได้ว่าเขาอยากมีชีวิตแบบนี้ อยากทำแบบนี้ต่อไปหรือเปล่า? ถ้าเขาจะทำแบบนี้ต่อไปเนี่ย มันจะมีผล ต่อตัวเขาเอง ต่อคนอื่นยังไง? แล้วเขาจะอยากมีชีวิตแบบอื่นหรือเปล่า? อยากเปลี่ยน อยากเลือกทำแบบอื่นหรือเปล่า? อะไรที่เป็นตัวทำให้เขาลังเล หรือไม่มั่นใจ หรือไม่กล้า หรือขัดขวางเขา เราก็จะช่วยในการแบบคลี่คลายตรงความกังวล ความกลัว หรือความไม่เชื่อมั่นอะไรบางอย่างที่เขาไม่อยากจะเปลี่ยนตัวเองออกมาจากจุดนั้น”</p> |
| <p>กิจกรรมทางจิตวิญญาณ</p> | <p>“คิดว่าถ้ากิจกรรมนั้นคือการทำอะ ทำไปแล้วทำให้เกิดมีความสงบในตัวเอง ทำแล้วเกิดความรู้สึกเหมือนสามารถกลับมามองตัวเองในเชิงไม่ตัดสินใจตัวเองหรือว่าตำหนิตัวเองนะคะ แต่ทำแล้วมันเกิดเป็นลักษณะเหมือนการพัฒนาทางใจที่</p>   |

|                   |  |
|-------------------|--|
|                   | <p>ทำให้รู้สึกถึงคุณค่าอะไรบางอย่าง ความดีอะไรบางอย่าง ความสงบ หรือศรัทธา หรือว่าการรู้สึกแบบอ้อมอ้อมใจ รู้สึกได้ความรัก ได้ความสบายใจกับตัวเอง คิดว่าควรจะทำ แล้วก็ทำไปเรื่อย ๆ ได้</p> <p>แต่ถ้ากิจกรรมเหล่านั้นอะคะ เหมือนทำไปด้วยหวังผลอะไรบางอย่างที่ไม่ได้เป็นเรื่องของตัวเอง เช่น ชื่อเสียง การยอมรับจากคนอื่น หรือว่าเพื่อให้ตัวเองรู้สึกว่าภูมิใจแต่ผ่านการยอมรับจากคนอื่นอย่างนั้นอะคะ ก็อาจจะมิประโยชน์ แต่ก็อาจจะไม่ได้มีลักษณะที่ว่าช่วยเรื่องจิตวิญญาณเขาตรง ๆ เท่าไร หรือบางทีมันอาจจะมิผลเสีย ถ้ามันกลายเป็นความคาดหวัง อะไรบางอย่างที่เราควรจะได้รับจากคนอื่น ๆ หรือสิ่งอื่น ๆ อะไรอย่างนี้ มันก็อาจจะกลายเป็นความผิดหวัง ความทุกข์อะไรอย่างนี้ได้อะคะ หรือกลายเป็นลักษณะแบบขัดแย้งกับคนอื่น เพราะอาจจะรู้สึกว่าเราหวังอะไรบางอย่างแล้วไม่สมหวังในตัวเอง หรือคนอื่นมาทำให้เราผิดหวัง เช่น มารบกวนมาสั่งห้ามหรือว่าไม่สนับสนุนอะไรอย่างนี้ แล้วเราก็รู้สึกว่าเหมือนมันทำให้เราขาดประโยชน์บางอย่างที่เราได้จากคนอื่นอย่างนี้ มันก็อาจจะกลายเป็นสร้างปัญหาให้กับตัวเองหรือคนรอบข้างอะไรอย่างนี้อะคะ”</p> |
| <p>ประสบการณ์</p> | <p>“ถ้าที่เจอเนี่ยจะเป็นเรื่องแบบ เหมือนเราเห็น therapeutic relationship อะคะ ว่าคือการทำที่เราสามารถทำให้คนไข้ที่อยู่ตรงหน้าเราเขารู้สึกได้ถึงการมีคุณค่า มีตัวตน รู้สึกได้ถึงความเป็นคนดีที่เขาได้อยู่ แล้วเขารู้สึกว่าเขา มีความรู้สึกพอใจพอใจในตัวเองได้มากขึ้น เป็นประสบการณ์อันนี้ที่จะเจอบ่อย ว่าเหมือนมันทำให้เขาลดอัตราการฆ่าตัวตาย ลดอัตราการทำร้ายตัวเอง ทำให้เขาสามารถกลับไปทำงานแล้วก็เรียนหนังสือได้ดีขึ้น ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวของเขาดีขึ้น ความสัมพันธ์กับเพื่อนดีขึ้นอะไรอย่างนี้อะคะ รู้สึกได้ถึงความสุข ที่เขารู้สึกมีความสุขกับชีวิตเขามากขึ้น คือเขายังมีความทุกข์อยู่ แต่เขาสามารถอยู่กับความทุกข์อันนั้นได้ เหมือนมีความเข้มแข็งทางจิตใจที่มากขึ้นอะไรอย่างนี้ ก็เจอหลายเคสที่สัมผัสได้ถึงความเข้มแข็งของเขาที่เยอะขึ้นอะคะ”</p>  |

“คือด้วยประสบการณ์ที่เราค่อย ๆ ดีขึ้นและเคยผ่านจุดนั้นมานะเนี่ย เราก็จะรู้ว่า เราจะต้องทำอะไรต่อ ตอนนั้นคนไข้ดีขึ้น กำลังอยู่ในช่วงกำลังขาลงหรือขาขึ้น มันดีขึ้นถึงจุดที่พอใช้ได้หรือยัง? มันจะพอสังเกตได้จากเนื้อหาที่เขาพูด ปฏิกริยาที่เขาแสดงออก ท่าทีของเขาที่เราเห็นอย่างนี้อะค่ะ เพราะว่าเหมือน เราจะมีประสบการณ์ เรารู้ว่าอารมณ์แบบนี้ คำพูด ท่าทีมันจะเป็นประมาณไหน คือเราก็จะสังเกตเขาได้ง่ายขึ้นอะ เพราะฉะนั้นตัวเองจะชอบ คือรู้สึกว่าการเวลา ดูแลคนไข้ที่เป็นกลุ่มแบบซึมเศร้าก็จะชอบมากเลย เพราะว่ามันเป็นอะไรที่เราเองก็เคยเป็นมาก่อน แล้วเรารู้สึกว่าเข้าใจมันมาก ๆ เลยแหละ แล้วเราเองมีความเชื่อมั่นว่ามันดีขึ้นได้ เพราะเรา เคยดีขึ้นมาแล้ว และอาจารย์ก็เคยสอนว่า ถ้า therapist เนี่ยมีความเชื่อ มีความหวัง แล้วรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้จริง และมันเป็นไปได้ เราไม่หมดหวังกับคนไข้เนี่ย คนไข้ก็จะดีขึ้นได้ เพราะ therapist เป็นเหมือนกระจกสะท้อนให้เขาเห็นนะ ว่าเขาจะมีหวังหรือหมดหวัง และเรามีความเชื่อ 100% เลยว่ามันดีขึ้นได้ คุณจะมั่นใจตัวเอง คุณจะมีความสุขได้ คุณจะพอใจตัวเองได้ คุณจะยอมรับตัวเองได้อะไรอย่างนี้ คือเรามีความเชื่ออย่างนั้น 100% เลย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 CHULALONGKORN UNIVERSITY  
 มันก็เลยรู้สึกว่าพอเราอยู่กับคนไข้กลุ่มนี้ บางคนมี personality ที่อาจจะไม่เหมือนเรา แต่เราเข้าใจความรู้สึกเขาอย่างนี้อะค่ะ คือมันอาจจะมีความยากตรงเทคนิคบ้าง แต่ว่าเราเชื่อในจิตวิญญาณ เรายอมรับ เรารู้ว่าเขาเป็นคนคิดคนหนึ่ง เรารู้ว่าสิ่งที่เขาทำดูภายนอกเหมือนเป็น ภาวะมันดูเหมือนคนแก้ปัญหาไม่ได้ เหมือนคนลุกขึ้นไม่ได้ มันเหมือนคนอ่อนแอหรือซีแพ้ หรือคนสร้างแต่ปัญหาแต่เรารู้ว่าในใจเขามันดีแค่ไหน เพราะเรารู้ในใจเราเองว่าเราดีแค่ไหน ก็เลยมีความเชื่อมั่นว่าเขาจะต้องดีขึ้นได้ แต่ไม่ใช่ที่เราเป็นคนทำให้เขาดีขึ้นนะค่ะ เพราะเราเชื่อว่าเขามีดีในตัวเขาอยู่แล้วเพียงแต่เขาจะทำยังไงให้สิ่งแวดล้อม คือเห็นค่าของเขาหรือ เชื่อมั่นในการเปลี่ยนแปลงของเขาได้ มีความหวังกับเขา

ค่ะ แล้วก็รู้สึกว่าเขาจะดีขึ้น หลัก ๆ คือโดยตัวเขาเองเลย”

“แล้วก็รู้สึกว่าถ้าจิตวิญญาณของผู้บำบัดมันมีเหมือนกับมีการยอมรับตัวเอง เชื่อมั่นในการเติบโตของตัวเอง รู้สึกว่าไปทำ family therapy ก็จะทำง่ายขึ้น เหมือนเคยรู้สึกแบบแต่ก่อนที่ตัวเองยังมีปัญหาเรื่องของอารมณ์เศร้าอะค่ะ ก็จะมีความรู้สึกกลัว authority รู้สึกไม่กล้าในการจัดการกับคนที่เป็นผู้ใหญ่กว่า เช่น ผู้ปกครอง หรือพ่อแม่ของผู้ป่วยอะไรอย่างนี้อะค่ะ แต่พอเหมือนกับว่าเรา ผ่านการบำบัดจากอาจารย์มาด้วย แล้วเราก็เริ่มรู้สึกได้ว่าคุณค่า ของเรามัน เท่ากัน มันไม่ได้เกี่ยวกับว่าเขาแก่กว่าแล้วจะต้องยังไง เรารู้สึกว่าคือคุณค่าของ จิตใจของการเป็นคนนะมันเท่ากัน อย่างนี้ก็จะรู้สึกว่าเราคุยกับเขาในฐานะของ แบบของคนที่มีใจอยากจะช่วยเหลือเขาอย่างนี้ ไม่ได้ คุยในฐานะของคนที่ได้ดีกว่า หรือว่าคุยในฐานะของหมอ แต่มองในฐานะว่าเรา มีความเชื่อมั่นว่าจิตวิญญาณของเรามีความเข้มแข็งแล้วก็มีความเติบโตใหญ่ใน ระดับหนึ่งที่คุยกับเขาได้”

“คิดว่าทุกคนช่วยคนไข้ได้หมดเลย ไม่ว่าจะประสบการณ์หรือไม่มี ประสบการณ์ เพราะว่าคนที่เขาไม่ได้มี ประสบการณ์ในเชิงที่อาจจะ เป็น conflict อะไรเยอะเนี่ย นั่นคือเขาอาจจะ self ของเขาที่เชื่อมั่นในความแบบ เป็นไปได้ว่ามันจะดีขึ้น มีความหวังของเขาอะไรอยู่แล้วอย่างนี้ คือเหมือนคนที่มี ประสบการณ์เนี่ย เราอาจจะต้องสร้างมันขึ้นมาเพื่อให้เรามีมุมมองที่ไม่ได้ติดอยู่ แค่ด้านลบอะค่ะ แต่คนที่เขาเหมือนจะไม่ได้มีประสบการณ์อะไร เขาอาจจะ มี มุมมองของเขาที่มันอาจจะเชื่อมั่นอยู่ว่าเป็นไปได้ที่มันจะดีขึ้น ว่ามันจะมี ทางออก ว่ามันจะมีทางแก้ คือคิดว่าช่วยได้อยู่แล้ว แต่มันก็ขึ้นอยู่กับว่าจะมาก จะน้อย

แล้วก็เรื่องของงานที่จะรับฟังและเคารพสิ่งที่คนอยู่ตรงหน้าเขา รู้สึกเขาพูด

|  |   |
|--|---|
|  | <p>คือสิ่งนี้ถ้าใครมี จะมีประสบการณ์หรือไม่มีประสบการณ์ เราจะเข้าใจคนตรงหน้า เราจะสังเกตสีหน้า คำพูด แววตา หรือว่าความรู้สึกข้างในเขาได้มาก ถ้าเราอยู่กับเขาจริง ๆ คือคิดว่าแค่เข้าใจคนไข้ ถึงไม่มีประสบการณ์แต่ทำให้คนไข้รู้สึกแล้วว่าเขามีคนเข้าใจนะ แล้วการมีคนเข้าใจเนี่ยมันทำให้เรารู้สึกว่าเรามีตัวตนอะค่ะ มันเหมือนเราไม่ได้เป็นแค่คนที่ผ่านไป เหมือนกับเรามีตัวตนกับคนตรงนี้ เรามีความเป็นตัวเรากับคน ๆ นี้ได้ ก็เลยคิดว่าไม่ต้องมีประสบการณ์ก็ได้ คือแค่คน ๆ นั้นเป็นคนที่มีพร้อมจะฟังและ เข้าใจคนอื่น เขาก็จะสามารถเรียนรู้ เขาสามารถเรียนรู้ประสบการณ์จากผู้คนได้นะ ไม่ต้องมีประสบการณ์ด้วยตัวเองก็ได้ เรียนรู้ประสบการณ์ว่าเวลาที่คนเราเจอเหตุการณ์แบบนี้ มันสะท้อนใจ มันเกิดผลกระทบทางใจเขาได้มากขนาดนี้ คือคิดว่าเราจะมีประสบการณ์จากคนอื่นก็ได้ จากการที่เรอยู่กับเขาจริง ๆ อะไอย่างนี้”</p> |
| <p><b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b></p> |   |
| <p>คุณลักษณะ</p>   |   |
| <p>ความสอดคล้อง</p>                                      | <p>“คิดว่าสอดคล้องนะคะ อย่างทฤษฎีต่าง ๆ ที่เรียน คืออย่างของที่ตัวเองใช้ก็จะ เป็นทฤษฎีของ satir ของ Virginia Satir ทฤษฎีของ attachment theory ของ John Bowlby อย่างนี้ค่ะ คืออันนี้เป็นอันที่ตัวเองใช้เป็นหลัก ๆ แล้วก็รู้สึกว่าใช้ได้ผลกับทุกกลุ่มทุกบุคลิกที่ยังมีเรื่องของ ego function ของเขายังดี ยังไม่ถึงขั้นกับเป็น psychotic ไปแล้วอะไร คือรู้สึกว่าเนี่ยใช้ได้ ทฤษฎีอื่น ๆ อะ อย่างของ Freud มันก็มีความเชื่อมโยงมาสู่เรื่องของ การหล่อหลอมคน ๆ หนึ่ง จากการเลี้ยงดู จากสังคมอะไรอย่างนี้ค่ะ ซึ่งมันก็เชื่อมโยงกันอยู่นะคะ”</p>   |
| <p>ความขัดแย้ง</p>                                       |   |
| <p>Bio-psycho-social</p>                                 | <p>“จิตวิญญาณอยู่ในโมเดลนี้ไหม? คือคิดว่ามันอยู่ในโมเดลนี้ค่ะ มันอาจจะอยู่ใน ตรง psycho อะ social ก็น่าจะมีบ้าง คือคิดว่าอยู่ใน โมเดลนี้แหละ คิดว่า น่าจะอยู่ใน 2 กลุ่มนั้นแหละค่ะ”</p>   |
| <p>จิตบำบัด</p>  | <p>“คือมองว่าการใช้ยากับการทำจิตบำบัดมีอิทธิพลแทบจะใกล้เคียงกันเลยคะใน การช่วยคนไข้ดีขึ้น เหมือนยานะก็ช่วยได้มากในเรื่องของการบรรเทาอาการทาง</p>  |

ร่างกาย ไม่ว่าจะ เป็นอาการนอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ไม่มีสมาธิ กินไม่ได้ อาจจะเป็นลักษณะของอะไรที่มัน uncontrolled อย่างเช่นแบบบางที่ความคิดมันหลุดขึ้นมามากมาย เรายังรู้สึกว่ามันจัดการยากอยู่ เรายังรู้สึกว่ายาช่วยได้มาก แต่ว่าความสำคัญของทางด้านสังคมและจิตวิญญาณก็ช่วยได้เยอะอยู่เหมือนกันค่ะ คือให้ความสำคัญเท่า ๆ กันเลยค่ะ คือถ้าให้แต่ยาแต่ขาดมิติด้านจิตวิญญาณไป หรือขาดด้านสังคมไป ก็มองว่าอาจจะได้ในกรณีที่มีสภาพสังคมที่เขาอยู่มันดีมากร ๆ อยู่แล้ว แล้วที่เขาเป็นอาจจะเป็นปัญหาในเชิงทางด้านสมองหรือพัฒนาการอะไรอย่างนี้ ซึ่งอย่างนี้เราอาจจะใช้ยาอย่างเดียวเลย

แต่ในความเป็นจริงอะค่ะ มันมีบางอย่างที่เราต้องให้คำแนะนำอะค่ะ แล้วรู้สึกว่าเราสามารถเอาด้านจิตวิญญาณไปแทรกทั้งในผู้ดูแลและในคนไข้ เพื่อให้เหมือนกับสิ่งที่เขาทำอยู่นะค่ะ มันจะได้มีความรู้สึกได้ถึงการมีความสุขมากขึ้น ไม่ใช่แค่ว่าโรคดีขึ้น แต่รู้สึกได้ว่าเหมือนแบบการมองตัวเอง ทั้งของคนดูแลผู้ป่วยและผู้ป่วย คือเหมือนในความรู้สึกกับตัวเองที่ดีขึ้น กับคนรอบข้างที่ดีขึ้น กับครอบครัวที่ดีขึ้น ก็เลยมองว่าการแทรกจิตวิญญาณเข้าไปด้วยถึงแม้อาการน้อย ๆ เลย อย่างนี้น่าจะมีประโยชน์ แต่ถ้าอาการที่เป็นเยอะ ๆ ที่ไม่ได้เป็นปัญหาแค่ bio ค่ะ มันอาจจะมีเรื่องของแบบ conflict ในจิตใจบางอย่างที่รับผลกระทบ เป็นบาดแผลทางจิตใจ หรือว่าจากคนรอบข้างที่ตัวเขาเองก็ต้องเกี่ยวข้องกับคนไข้ เหมือนตัวเขาเองก็เป็นผู้ป่วยอีกเหมือนกันแหละ แต่ตัวเขาเองยัง function ทำงานได้อยู่ แต่เขาก็ต้องเกี่ยวข้องทำงานกับคนไข้ ก็จะมองว่าอย่าง นี้คือการทำด้านจิตวิญญาณช่วยได้ ต้องทำเลยแหละ ต้องทำ ยาอย่างเดียวไม่มีทางได้ผล

“คิดว่าจิตวิญญาณจะไปอยู่เป็นส่วนหนึ่งของจิตบำบัดค่ะ ผสมกัน ใกล้เคียง คือจิตบำบัดมันจะมี structure มีรูปแบบ ของมันอยู่ค่ะว่าเราจะมี step ยังไงในการทำ แต่มันจะต้องมีจิตวิญญาณอยู่ในทุกการทำจิตบำบัดอะไรอย่างนี้อะค่ะ



คือจิตวิญญาณจะเป็นส่วนหนึ่งของ content แต่ใน content นั้นมันจะมีอย่างอื่นอยู่ด้วยที่เราจะต้องคุย ซึ่งอาจจะอยู่นอกเหนือจิตวิญญาณ มันอาจจะเป็นเรื่องของแบบ คือการมองโลกตามความเป็นจริง เช่น มองจากอุบัติการณ์ มองจาก prevalence หรือมองแบบพยายามเหมือนมองแบบมุมมองคนทั่วไป ซึ่งมันอาจจะเป็นแค่ fact เฉย ๆ ก็ได้ที่เราจะต้องให้คนใช้ เอามาผสมในการดูแลคนไข้ ให้เขารู้จักมองที่ fact แล้วก็ค่อยเปลี่ยน perception อะไรบางอย่างจาก fact นั้น โดยพยายามดึงเอาเรื่องแบบ bias หรือว่าการมีอารมณ์อะไรบางอย่างที่เข้ามาทวนในการตีความ fact อันนั้น อย่างนี้ค่ะ แล้วจิตวิญญาณก็จะ เป็นสิ่งที่ใส่เข้าไปใน content นั้นอีกหน่อยหนึ่งเพื่อให้มีความรู้สึกว่ามันนอกจากเขามองอะไรในมุมมองที่แปลกไปเปลี่ยนไป มีความเข้าใจมากขึ้น แต่เขาก็สัมผัสได้ถึงสิ่งที่มันมากกว่า content อะค่ะ มันอาจจะเป็นเรื่องของความสบายใจ ความอบอุ่น ความรัก ความรู้สึกแบบมีความสุข ความโล่ง จิตวิญญาณมันจะไปเติมตรงนั้น คือความอึดแอ็บในอะไรบางอย่างที่เกิดกับตัวเองหรือคนรอบข้างอะไรอย่างนี้ค่ะ นอกจากการที่เราจะแบบเหมือนกับเข้าใจอะไรมากขึ้นแล้ว”

“ปกติหมอจะใช้ satir เหมือนหลักการก็จะเป็นลักษณะที่เข้าใจว่าสิ่งที่เราเห็นก็คือเป็นลักษณะพฤติกรรมซึ่งมันไม่ได้เป็นจุดสิ้นสุด แต่มันคือปลายทาง แต่เราต้องสำรวจถึงที่มาของพฤติกรรมนั้นนะค่ะ ว่ามันมาจากอารมณ์ ความคิด ความคาดหวัง สิ่งที่เขายึดหรือเชื่อมั่น หรือว่าเป็นหลักของชีวิต มันเป็นอย่างนี้แล้วมันได้มายังไง? มันได้มาจากไหน? แล้วเขาเอามาใช้ได้เหมาะกับความเป็นเขาในปัจจุบันนี้ยังงัยบ้าง? มันมีความยืดหยุ่นหรือมันมีความ rigid อะไรอย่างนี้อะค่ะ แล้วก็ดูว่าสิ่งที่เขาหล่อหลอมเขาขึ้นมาจากความคิดความเชื่อ หลักอะไรบางอย่างของเขาเนี่ย มันไปส่งเสริม self เขาหรือว่ามันไปคอยแต่จะลด self หรือทำให้ self มันแย่งลงอย่างนี้ เราก็จะลองชวนสำรวจตรงนี้แหละ ความคิด ความเชื่อ ความคาดหวัง ว่ามันมีอะไรที่ขัดขวาง แล้วถ้าเรารู้ ตรงนั้นแล้วเนี่ย เราอาจจะแลกรับมันต่อไปกับการไม่เปลี่ยนตรงนั้น แลกกับการที่เราต้องอยู่กับ

self ที่ยึดอัดแบบนี้ ก็กับการที่ถ้าเราลองยังใช้หลักเดิมอยู่ แต่เราก็มีการปรับให้มันเหมาะกับเรา เหมาะกับสิ่งแวดล้อมที่เราอยู่อย่างนี้อะคะ แล้วมันก็ไม่ได้ทำให้ self เขาแยลง ถ้าเราเลือกทำแบบนี้มันจะดีกว่าไหม? เราก็เอามาใช้ให้เขามองคนอื่น ชวนคนใช้ให้มองคนอื่น สำรวจไปลึกกว่าที่เราเห็น ว่าเขามีความรู้สึกอะไร บางครั้งแค่คนใช้รู้ว่าสิ่งที่เขาทำออกมามันอาจจะมาจากความรู้สึก ก็กังวลก็กลัว เขาเองก็รู้สึกแบบเครียด บางทีคนใช้ก็รู้สึกเข้าใจและยอมรับ แล้วก็เหมือนเข้าใจคน ๆ นั้นได้มากขึ้น หรือเราชวนคนใช้มองไปให้ลึกถึงสิ่งที่คนอื่นทำ อาจจะมาจากความเชื่ออะไรบางอย่าง หรือคุณค่าอะไรบางอย่างที่เขาจับถือ แล้วเขาก็ให้ความสำคัญ ซึ่งจริง ๆ แล้วมันก็มาจากความคิดหรือความตั้งใจที่ดี ซึ่งมันก็จะลงไปถึงให้เขาเหมือนกับมองคนไปที่ตัวเอง มองตัวเองที่ self มองคนที่ self ของเขา คือเหมือน yearning ของเขาอะคะ คือ เป็น self คือ yearning อย่างนี้ ว่าเราจะไม่ตัดสินคนเพียงเพราะพฤติกรรมหรือเพียงเพราะความคิด แต่ทุกอย่างมันมีที่มาและมันมาจาก yearning ที่ดี คือพยายามจะชวนคนใช้ให้สัมผัสกับ yearning ของตัวเอง แล้วก็ให้รู้ว่ามันอยู่กับตัวเองอยู่แล้ว มันมีในตัวเองอยู่แล้ว มันมีในคนอื่น ๆ อยู่แล้ว แล้วมันเป็นสิ่งที่ทำให้เขารู้สึกว่าเขาจะยังคงมีความหวัง หรือเขารู้สึกว่ามันมีกำลังใจ มีความศรัทธาหรือเชื่อมั่นในตัวเองได้ะไรอย่างนี้อะคะ คือจะชวนคนใช้กลับมา กลับมาที่ yearning เสมอ ว่าเรามี yearning ตรงนั้นอยู่ แล้วก็อย่างอื่นนะมันปรับได้ มันเปลี่ยนได้แต่เริ่มเปลี่ยนจากตัวเองก่อน ปรับจากตัวเองก่อน ก็ใช้เวลา ใช้วิธีประมาณนี้ คือค่อย ๆ ให้ความรู้ที่มาของพฤติกรรมของเขา แต่ก็เข้าใจแล้วก็เชื่อมั่นในความดีของตัวเอง”

“แนวคิด satir กับจิตวิญญาณก็ดูเหมือนจะไปด้วยกัน เหมือนใช้ชุดคำศัพท์คล้าย ๆ กัน เลยไม่รู้ว่าจิตวิญญาณของเราคือจิตวิญญาณของ satir มันคือ satir หรือเปล่า? แต่ก็มองว่ามันเอาไปใช้ในการทำงานได้หมดเลยอะคะ ก็เลยคิดว่ามันใช้กับทุกคนได้ ใคร ๆ ก็ใช้ได้ มันเป็นสากล ก็น่าจะเป็นจิตวิญญาณได้นะ”

|  |   |
|--|---|
| ความเป็น<br>วิทยาศาสตร์  |   |
| <b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b> |   |
| อิทธิพลทาง<br>สังคมวัฒนธรรม  | <p>“เท่าที่เจอก็คงจะเป็นเรื่องแบบเวอร์กรรม การทำดีต้องได้ดี ทำชั่วก็ต้องได้ชั่ว ที่เจอก็คงจะเป็นประมาณนี้ละคะ แล้วก็อาจจะมีแบบทำบุญสะสมความดี ให้อภัย เมตตา สวดมนต์ อโหสิกรรมแผ่เมตตาอะไรประมาณนี้คะ ก็ดูไม่ได้โดดเด่นอะไรเท่าไร ก็คงจะมีทำบุญช่วงสงกรานต์ ทำบุญช่วงปีใหม่ สวดมนต์ข้ามคืน คือรู้สึกว่าจะอาจจะเป็นเหมือนกับประเพณีมันไม่ได้มีลักษณะโดดเด่นมากอะ เท่าที่เจอเหมือนคนก็จะทำงาน ไปเที่ยว ไปพักผ่อนอะไรอย่างนี้ละคะ ที่จะเอากลับมาใช้ในชีวิตประจำวันบ่อย ๆ อย่างนี้ละคะ ไม่ค่อยมี เหมือนจะเป็นตามโอกาสที่สะดวกหรือตามเทศกาลซะมากกว่า</p> <p>“มาทางแถวรังสิตก็มีเจอบ้างว่า เด็ก ๆ จริง ๆ ทางกรุงเทพฯ ด้วยแหละ เด็ก ๆ เนี่ยบางคนก็ไม่มีศาสนา คือเขารู้สึกว่าเขาไม่อยากมีศาสนา เขาอาจจะเชื่อในเรื่องของเหตุผลหรือหลักวิทยาศาสตร์ แต่ถ้าเป็นผู้ใหญ่นะ ก็ส่วนใหญ่ก็จะเป็นศาสนาพุทธ ก็ความเชื่อก็ตามประเพณีอะคะ ไม่ได้เน้นแพ้นผนวกกับชีวิตประจำวันมากนัก ก็อาจจะมีศาสนาอิสลามบ้าง คริสต์บ้าง แต่ก็ไม่ได้เจอเยอะมาก”</p> <p>“คือเด็กในเมืองเขาจะมีลักษณะการพูดคุยที่เหมือนกล้าแสดงออกหรือว่ามีแบบบอกความต้องการของตัวเองได้มาก็อะคะ แต่ที่จังหวัดนี้เนี่ย คือเด็กเขาเหมือนอาจจะเป็นลักษณะแบบว่าพูดเก่ง แบบพยายามจะคุยเรื่องเกี่ยวกับอะไรพวกนี้ คือเขาก็อาจจะเป็นเหมือนสังคมเขาก็จะเป็นเรื่องเพื่อน เรื่องโรงเรียน เรื่องแฟนอะไรอย่างนี้ละคะ ก็เหมือนจะคุยเรื่องทั่วไป มากกว่า”</p> <p>“คิดว่าเป็นเรื่องของการศึกษา อาจจะเป็นลักษณะความยากจนหรือว่าเศรษฐกิจ</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>สถานะด้วยนะคะ คือเหมือนกับว่าทางจังหวัดนี้เนี่ย เศรษฐฐานะส่วนใหญ่จะเป็นผู้ใช้แรงงาน ลักษณะปานกลางจนถึงแบบว่ายากจน ผู้ปกครองก็จะมีเวลาให้กับลูกน้อย ส่วนใหญ่ลูกก็อยู่กับบ้าน อยู่กับเพื่อน เล่นเกม แต่ถ้าเป็นที่ในเมืองอย่างนี้อะคะ อย่างปทุมฯ หรือกรุงเทพฯ ก็จะเป็นลักษณะชนชั้นกลางจนถึงผู้มีฐานะดีอะคะ ซึ่งเขาก็จะมีโอกาส เด็กจะมีโอกาสได้ไปเรียนนั่นฝึกนี่ พ่อแม่พาไปทำกิจกรรมคือถึงพ่อแม่จะไม่มีเวลา แต่เหมือนเด็กเขาอยากได้โอกาสอะไรเขาก็จะได้โอกาสในการทำอันนั้น ส่วนใหญ่จะเรียนโรงเรียนที่มีการแข่งขันกันสูง เป็นโรงเรียนที่แบบเหมือนต้องมีการแข่งขันกันอะคะ แล้วเพื่อนก็มีความหลากหลาย ก็ตั้งแต่ได้รับโอกาสที่ดี เศรษฐฐานะดีจนถึงปานกลาง เลยมองว่าเหมือนความต่างอะ มันอาจจะไม่ใช่เป็นเรื่องของสังคมรอบตัว ไม่ว่าจะในเมืองหรือต่างจังหวัดอย่างนี้ แต่เหมือนเป็นโอกาสที่เด็กจะได้ทำกิจกรรม ได้พูดคุยกับคนอื่น ๆ ที่อาจจะมิมมองความคิดที่หลากหลาย ดูเหมือนในเมืองเขาจะมีโอกาสมากกว่า ในต่างจังหวัดเหมือนเขาก็จะอยู่กับตัวเอง อยู่คนเดียว อยู่กับเพื่อนวัยเดียวกัน แล้วก็ไม่มีคนขึ้นมาอะไรมากเท่าไร”</p> <p>“คือประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกันก็น่าจะส่งผลให้มีความเชื่อทางด้านจิตวิญญาณแตกต่างกันไปด้วย เหมือนมันก็เป็นตัวทำให้เราเกิดการเรียนรู้ หรือเกิดการได้ต้องปรับตัว ได้ต้องคิดต้องอะไรอย่างนี้อะคะ คือถ้าเรามีประสบการณ์ชีวิต มีคนพาทำกิจกรรม พอมีประสบการณ์ก็จะเกิดการเรียนรู้ การปรับตัวอาจจะอะไรที่เป็นเหมือน dilemma แบบที่มันต้องคิดอะว่า ฉันจะทำไง? ฉันควรจะเป็นยังไง? อะไรอย่างนี้อะคะ ก็คิดว่าประสบการณ์น่าจะมีส่วนในการหล่อหลอมพวกจิตวิญญาณนะ”</p> |
| ผู้นำทางสังคม  |  |
| <p><b>Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก</b></p> |  |
| การตระหนักรู้ของบุคลากร  | <p>“ถ้าคุยเรื่องศาสนาอาจจะเอามาใช้ตามที่เขานับถืออยู่อะคะ เหมือนถ้าเขานับถือเรื่องของพระเจ้าอย่างนี้ เราก็จะใช้ตรงนั้นเป็นแก่น ไม่ได้เป็นแก่นหรืออะคะ</p>  |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
|                                   | <p>เป็นส่วนหนึ่งของการที่อาจจะเอามาใช้เป็นเทคนิคให้เขาเห็นภาพหรือเข้าใจอะไรมากขึ้น แต่ไม่ได้ลงเรื่องขบศาสนา เหมือนเป็นสื่อให้เข้าใจอะไรบางอย่างทางจิตวิญญาณมากขึ้น อะไรมากขึ้น”</p> <p>“คิดว่าถ้ามีความรู้ทางด้านศาสนาอาจจะเหมือนเข้าใจแล้วก็เปิดกว้าง แล้วไม่ได้มีอคติอะไรก็น่าจะดีนะคะ แต่ถึงแม้ไม่ได้รู้หรือไม่ได้เข้าใจ ไม่ได้มีประสบการณ์ด้านศาสนาอื่นอะคะ ก็คิดว่าไม่เป็นไร ถ้าเหมือนสิ่งที่เราต้องการช่วยคนไข้มันเป็นลักษณะที่ว่าเรายอมรับในความเป็นเขาอยู่แล้ว แค่เขาสามารถรับฟังเขาไม่ได้มีลักษณะมุมมองที่พยายามจะบายเบี่ยงหรือปฏิเสธอะ ก็คิดว่าถึงไม่ได้รู้เรื่องศาสนาอะ ก็จะเข้าใจได้ ถ้ารับฟัง”</p> |
| <p>ความเชื่อส่วนตัวของบุคลากร</p> | <p>“น่าจะอธิบายว่ามันคือการเชื่อว่าทุกคนนะ ทุกคนต้องการสิ่งที่ดีเหมือนกัน ทุกคนต้องการที่จะเป็นคนดี คือการที่จะไม่อคติหรือไม่ตัดสินคนอื่นเพียงจากภายนอกหรือว่าพฤติกรรมอย่างนี้อะคะ คือการมองไปให้ลึกทั้งของตัวเองและของคนอื่นถึงสิ่งที่แท้จริงที่เขาเหล่านั้นต้องการ แต่อาจจะแสดงออกไปอีกแบบหนึ่ง แต่ถ้าจริง ๆ แล้วมองไปให้ลึก ๆ คือเหมือนไม่ได้มองแค่ ภายนอก คือคิดว่า การมองคนไปที่ความตั้งใจจริงของเขามากกว่าที่จะมองเป็นลักษณะแบบสิ่งที่เขาแสดงออกมาให้เราเห็นอะไรอย่างนี้”</p>   |
| <p>ความขัดแย้ง</p>                | <p>“ไม่เคยเจออะคะ ถ้าจะเจอก็คือแตกต่างกันเรื่องภาษา คือคุยกันไม่ค่อยรู้เรื่อง เช่น เขาอาจจะเป็นคนต่างชาติ เราพูดภาษาอังกฤษได้ไม่เก่งมากอะไรอย่างนี้อะคะ เรา รู้สึกว่าจิตวิญญาณเราอะ เราเข้าใจเขา แต่ในการที่เราจะทำให้เขาเหมือนแบบเชื่อ เหมือนกับมีความเชื่อมโยงกับเรา ภาษามันเป็นเรื่องสำคัญเหมือนกันนะที่ใช้ในการเชื่อมโยงกัน ที่มองว่ายากก็จะเป็นเรื่องความแตกต่างด้านภาษาอะไรอย่างนี้ แต่ด้านจิตวิญญาณก็รู้สึกว่าไม่มีคนไหนที่มันขัดออกไปจากทฤษฎีหรือจากที่เราทำอยู่อะไรอย่างนี้อะคะ ถ้าเจอคนใช้ต่างศาสนาความเชื่อกับเราก็ไม่เป็นปัญหาเลยคะ”</p>  |
| <p>อาการทาง</p>                   | <p>“คือถ้าเป็นศาสนาเนี่ย ไม่ค่อยเป็น หมายถึงเป็น percent น้อยคะที่ส่งผลกับ</p>  |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| จิตเวช                           | โรคจากศาสนาโดยตรง แต่ถ้าเป็นกับเรื่องจิตวิญญาณ เช่น เรื่องของความไว้วางใจ ความเชื่อมั่นในตัวเอง ความเชื่อมั่นในความดีหรือคุณค่าของความเป็นคน หรือคุณค่าของตัวเองอะไรอย่างนี้อะคะ ก็มีส่วนค่อนข้างเยอะเลยแหละ มีส่วนมาก”   |
| เกณฑ์ในการวินิจฉัย               | “ถ้าเคยเจอประเด็นของทางแบบศาสนากับความเชื่ออะไรอย่างนี้ แล้วก็เหมือนต้องใช้เวลาในการรับฟัง แล้วก็ต้องใช้เวลาลองพูดคุยกับเขาในประเด็นที่อาจจะเห็นต่างจากเขา แต่ไม่ได้โต้เถียงเขานะคะ หรือประเด็นที่เราเองก็สงสัยในกรกระทำของเขาอย่างนี้อะคะ ว่ามันมีเหตุผลหรือที่มาที่ไปยังไง ถ้าเหมือนคนใช้อธิบายแล้วเรารู้สึกว่าถ้าเราฟังโดยไม่อคติ เราฟังด้วยลักษณะของความเป็นไปได้ในเรื่องของแบบนั้นว่าเขาทำแบบนั้นแล้วมันจะเกิดผลกระทบอะไรตามมากับตัวเขาเอง? กับคนรอบข้าง? ถ้าฟังแล้วเรารู้สึกว่าเห็นเหตุผลและความเป็นไปได้ อย่างนี้อะคะ ก็จะมองว่าอันนี้เป็นความเชื่อ แต่ถ้าสิ่งที่เขาพูดออกมาเนี่ย ส่วนหนึ่งเราเองยังสงสัยในเหตุผล แล้วก็รู้สึกว่ามันรบกวนการใช้ชีวิตของเขาเอง กับคนรอบข้างที่เกี่ยวข้องกับเขาด้วย หรือว่ากับการทำงาน แล้วก็ครอบครัว มันรู้สึกถึงการขัดแย้งกับผู้คนรอบข้างอย่างนี้อะคะ ก็จะมองว่าอันนี้ไม่ใช่ความเชื่อปกติแล้วนะ มันอาจจะเข้าขั้นเหมือนเป็นความผิดปกติทางความเชื่อที่อาจจะ เป็นโรค อย่างเช่นเป็นพวกแบบ delusion หรืออะไรอย่างนี้ เขาก็จะพูดว่าเขาเนี่ย เอ่อ มีนิมิตอะคะ เห็นว่าใครจะตาย แล้วก็เขาจะต้องไปเตือนคนอื่นให้ ระมัดระวังหรือไปทำบุญ ไปทำความดีอะไรนะ แต่เขาอาจจะไม่ได้บอกให้คนอื่นรู้ว่าเขาเห็นอะไร แค่อะไรแบบเชยๆ ชวน ทัก ๆ ไม่ให้ตกใจอะไรอย่างนี้อะคะ แล้วก็จะมีลักษณะว่าเหมือนกับตัวเองนะมี sense พิเศษที่จะรู้หรือเห็นอะไร แบบนี้ได้ ที่เคยเจอนะคะ” |
| การรักษา<br>ทางเลือก             |   |
| การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ | “ตั้งแต่ทำงานมายังไม่เคยได้ไปเชื่อมโยงกับผู้นำทางศาสนาเลยอะคะ ที่เคยเห็นก็ยังไม่ค่อยเห็นชัดเหมือนกัน เหมือนยังไม่มีอะคะ แต่คิดว่ามีความเป็นไปได้นะ อะ ถ้ามันเป็นลักษณะที่คนใช้เขามีความไว้วางใจ ความเชื่อใจ หรือว่ามี   |

|                    |   |
|--------------------|---|
|                    | <p>ความสัมพันธ์ในเรื่องของความรักหรือการยอมรับกันของคน ๆ หนึ่งอย่างนี้คะ ค่ะ แล้วคน ๆ นั้นคะ ถ้าเกิดเขาสามารถเข้ามามีส่วนร่วมได้ การทำงานร่วมกันก็น่าจะดีนะคะ แต่ที่ไม่ค่อยเห็นเพราะว่าเท่าที่มองดูอะคะ ด้วยการงานที่ไม่ว่าจะเป็นจิตแพทย์ นักจิตฯ พยาบาลคะ ก็สามารถเชื่อมโยงกับคนไข้ได้โดยไม่จำเป็นต้องมีผู้นำ แต่การมี ถ้ามันเป็นลักษณะแบบ harmony กลมกลืน สอดคล้อง แล้วมันทำได้มันก็ดี”</p>   |
| <p>เคสตัวอย่าง</p> | <p>“อย่างถ้าเป็นคนไข้ที่เป็นพุทธอย่างนี้คะ ก็อาจจะใช้เรื่องของกรรมอย่างนี้คะ กรรมนะมันเป็นของแต่ละคน ใครทำก็จะมีกรรมเป็นของตัวเอง แต่กรรมเนี่ยที่จะสื่อให้เขาฟังหมายถึงว่า ให้เขา หนึ่งคือวางความคาดหวังว่าเขาจะต้องไปทำอะไรเพื่อให้คนอื่นได้รับผลของการกระทำเหมือนให้เขาลดความคาดหวังที่จะต้องไปทำกับคนอื่น แล้วปล่อยให้เรื่องของกรรมเป็นตัวจัดการหรือให้ผลของเขาเองตามเวลาและสถานการณ์ที่เขาควรจะเป็นอย่างนี้คะ ที่เขาควรจะได้รับ ส่วนคนไข้ควรลองกลับมาเหมือนกับบออยู่กับตัวเอง กลับมาสนใจว่าตัวเองจะใช้ชีวิตอยู่ยังไงต่อไป? จะมีความสุขยังไงต่อไป? จะมีชีวิตแบบไหนต่อไป?</p> <p>แล้วก็จะคุยกันว่าเป็นของเขาเองนะ เขาก็ได้รับผลของการกระทำ บางทีคนไข้ที่เหมือนโทษตัวเองมาก ๆ ก็คุยกันว่าจริง ๆ การกระทำมันก็มีผลที่เขาได้รับเนี่ย มันก็มากหรือมันก็เหมาะสมกับสิ่งที่เขาทำแล้วหรือยัง? มันควรจะเป็นเพียงเท่านี้ ไม่จำเป็นจะต้องตำหนิตัวเองหรือว่าทำร้ายตัวเองในความผิดที่เขาอาจจะไม่ได้ตั้งใจทำหรือว่ารู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือทำไปด้วยความเข้าใจผิด ก็คืออยากให้เขารู้ว่าจริง ๆ เขาก็ได้รับผล ทุกคนได้รับผล และมันควรจะเป็นไปตามที่มันควรจะเป็น บางครั้งถ้าเราแค่นโกรธคนอื่นมาก คาดหวังคนอื่นมาก หรือว่ามาโกรธตัวเองมาก มันดูเหมือนว่าเราทำร้ายตัวเองเกินสิ่งที่เราทำ มันอาจจะเหมือนกับไม่ยุติธรรมหรือไม่เป็นธรรมกับตัวเองหรือคนอื่นอะคะ คืออยากให้เขาเห็นว่าเขาควรคาดหวังกับตัวเองกับคนอื่นเท่าไรถึงจะเหมาะสม</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>ก็อาจจะใช้เรื่องกรรมมาผสมบ้าง หรืออย่างถ้าเป็นเรื่องของพระเจ้า ก็จะมีเหมือนกับพระเจ้าจะเป็นลักษณะของการให้อภัย แล้วก็มีความรัก ถ้าเรารู้ว่าเราทำผิดแล้วเราก็เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ก็คุยกันว่ามันก็ออกมาจากความที่เขาเป็นแค่คนธรรมดา เขาไม่ได้เป็นแบบพระเจ้าที่จะดี สามารถแบบบริสุทธิ์อะ คือเราเป็นมนุษย์ธรรมดา เราผิดพลาดได้ แล้วมันเป็นเรื่องธรรมดา คือเราต้องการการให้อภัย เราต้องการการเริ่มต้นใหม่อะไร อย่างนี้ ก็อาจจะมีการสื่ออะไรแบบนี้ผสมไป ถ้าคนไข้เขาพูดเรื่องนี้ขึ้นมาก่อนนะคะ หรือถ้าเขาเกริ่น ๆ เรื่องเกี่ยวกับทางหลักศาสนาที่เขานับถือแล้วเขาพูดขึ้นมาคะ เราก็จะเอาเรื่องนี้มาคุยกับเขา”</p> |
| <p><b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคลากรสุขภาพจิต</b></p> |   |
| <p>การศึกษา</p>  |   |
| <p>ความจำเป็น</p>  | <p>“คิดว่าไม่จำเป็นค่ะ คือรู้สึกว่าจะจะเป็นสิ่งที่เขาสนใจ อยากรู้ แล้วก็เอาไปเชื่อมโยงด้วยตัวเขาเองอะไรอย่างนี้ เพราะคิดว่าที่เรียนอยู่ มันก็ได้สิ่งที่สามารถนำไปใช้ดูแลคนไข้ได้อยู่แล้วอะคะ”</p>   |



ตารางที่ 11 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID7

ID7

| Code   | Quotation  |
|--|--|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทฤษฎีของจิตแพทย์ไทย</b> |  |
| จิตวิญญาณ  | <p>“มันมีทั้งจากเรื่องความรู้และจากเรื่องที่คุณคิดเอาเองหรือรู้สึกนะครับ เอ่อ จิตวิญญาณเนี่ย หมายถึงการรับรู้และภาวะเหนือการมีชีวิต เช่น อาจจะเป็นที่ ๆ เขาใช้คำว่า spiritual เนี่ย เช่น เป็นภาวะหนึ่งหลังจากที่ตายไปแล้วเนี่ย ซึ่งจะบอกว่ามีชีวิตอยู่แล้วรับรู้ได้ หรือมันเป็นอุดมคติที่เกี่ยวกับเรื่องของความรู้ที่มันมากกว่า physical body อันนั้นคือเป็นเรื่องของความคิดหรือความรู้สึก แต่คราวนี้เนี่ยถ้าในแง่ของศาสนาเนี่ยนะครับ ทฤษฎีนี้ในเถรวาทเนี่ยเขาก็ไม่ accept ให้คุณลองไปอ่านงานของท่านเจ้าคุณประยุทธ์ คือในแง่ทฤษฎีเถรวาทเขาบอกว่ามันไม่มีหรือภาวะหรือตัวตนอยู่เหนือจาก physical body นะครับ เพราะฉะนั้นคือในแง่ของทฤษฎีของท่านเจ้าคุณประยุทธ์ท่านน่าจะใช้คำว่า wisdom มากกว่าที่จะใช้ spiritual เพราะในกรอบทฤษฎีแบบเถรวาทเราไม่ได้เชื่อว่า spiritual มีจริงใช่ไหม? เพราะถ้าเป็นกรอบทฤษฎีอื่น ๆ ยกตัวอย่างเช่นทางคริสต์ เรามี spirit และ God ก็เป็น Holy Spirit ใช่ไหม? แต่เนื่องจากทฤษฎีเถรวาทไม่ได้รับเรื่องนี้ คือเราไม่เชื่อว่ามันมีตัวตนอยู่จริง ๆ ตายไปแล้วก็ยังอยู่ได้อย่างนี้ ไ้การที่จะใช้คำว่า spiritual หรือจิตวิญญาณเนี่ย มันเป็นทฤษฎีจากความคิดหรือศาสนาอื่นเข้ามา เช่นที่เขาพยายามจะแปลคำว่า spiritual ซึ่ง end up ก็คือเรียกว่าจิตวิญญาณที่หมายถึงว่ายังมีทฤษฎีว่าคนตายไปแล้วยังมีวิญญาณล่องลอยอย่างนี้ แล้วก็ยังรับรู้ได้ ทำนองนี้ คือในความเห็นผมผมก็จะรู้สึกแบบนั้นเหมือนกัน แต่พอเวลาลงไปนั่งอ่านตำราแล้วหรืออ่านทฤษฎีของท่านเจ้าคุณประยุทธ์ ท่านก็เชื่อว่าไม่มีภาวะนั้นหรือเขาจะใช้เป็นคำว่า wisdom มากกว่า ปัญญามากกว่า”</p> <p>“เรื่องจิตวิญญาณมันเหนือ physical body หมายถึงว่ามีอะไรบางอย่างที่ยังคงอยู่ที่นอกเหนือจาก physical body และสิ่งนั้นยังสามารถรับรู้ อันนั้นก็คือ</p> |

ประเภทหนึ่ง อีกประเภทหนึ่งก็คือหมายถึง พูดถึงคำว่า spirit ในที่นี้หมายถึง มันเป็นเรื่องของคุณค่า คุณความ ดีที่มันสูงส่ง เช่น หมายถึงว่าที่เราบอกว่ามี spirit หน่อย คุณต้องเข้าใจว่าเราพูดถึงเรื่องของความมีอยู่ของคุณธรรม ของ จรรยา หรือของคุณค่าอะไรบางอย่างที่มันอยู่เหนือจากการที่เราใช้ชีวิตทั่วไป ยกตัวอย่างเช่นเรื่องของ love ที่มันไม่ได้หมายถึงเรื่อง ของทางเพศ เรื่องของ ความรัก ความเมตตา ความเสียสละ อะไรอย่างนี้ คือมันเป็นเรื่องของ spiritual ล้วน ๆ อันนั้นก็จะเป็น อีกความหมายหนึ่ง เป็นคุณธรรม เป็นความหมาย ที่เขา บอกว่าเป็นความหมายที่สูงส่งนะ ซึ่งส่วนใหญ่ก็ใช้บรรทัดฐานศีลธรรมเป็น เกณฑ์ โดยเฉพาะกรอบทฤษฎีทางศาสนาในการที่จะบอกว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรเลว อย่างนี้ จักรการที่คุณทำสิ่งที่ดีในศาสนา mainly มันก็เรียกว่ามี spiritual ที่ดีขึ้น ถึงแม้ว่าปัจจุบันเรื่องของศาสนามันอาจจะถูก devalue ลง แต่มันจะมีค่าอื่น ๆ ที่มันใช้แทน อย่างเช่นในเชิงมนุษยธรรม ในเชิงความเป็น สากลอะไรอย่างนี้ แต่จริง ๆ end up พอท้ายที่สุดเราพูดถึงความเป็นสากลตรง นี้ มันก็ยังไม่พ้นกรอบแนวคิดของศาสนาอยู่ดี อย่างยกตัวอย่างเช่น โรมันคาทอลิกมันก็เป็นทฤษฎีอันเป็นสากล เป็นทฤษฎีของคริสต์อยู่แล้ว”

“ผมมองว่าถ้าเป็นศาสนามันจะมีเรื่องของพิธีกรรมเข้ามา คือศาสนาเนี่ยมันให้คุณค่าทาง spiritual ของมันอยู่แล้ว เสร็จแล้วมันก็จะบอกด้วย ritual หรือ พิธีกรรมเป็นตัวกำกับเพื่อที่จะทำให้เห็นว่า spiritual อันนั้นอะ คุณค่าอันนั้นมัน เห็นชัดเจน มันเป็นรูปธรรม มีความสูงส่งอะไรประเภทนี้ อันนี้ถ้าถามว่าถอด พิธีกรรมออก คุณค่าในเชิงความรู้สึก เชิงความคิดที่มันเหนือตัวตน เช่น ความเห็นแก่ตัวอะไรพวกนี้มันยังคงอยู่ spiritual มันกว้างกว่า มันเป็นสภานามธรรม ในขณะที่ตัวศาสนาจะมีตัวพิธีกรรมมาประกอบ อย่างง่าย ๆ บอกว่า พระภิกษุเนี่ยมีคุณธรรมสูงกว่าชาวบ้านเพราะถือศีล จากกระบวนการที่จากคน ธรรมดาจะเข้าสู่ ภาวะนี้ มันก็ต้องผ่านพิธีกรรมที่เรียกว่าบวช เพราะฉะนั้นตัว พิธีกรรมเนี่ยมันทำให้สภานามธรรมมันเป็นรูปธรรมมากขึ้น ว่าเมื่อคุณเปลี่ยน

ผ่านจากคนทั่วไปมาเป็นพระสงฆ์ ซึ่งคนต้องยึดถือหลักปฏิบัติด้วยจิตวิญญาณอันสูงส่ง ตัวพิธีกรรมเนียทำให้เห็นเป็นรูปธรรมมากขึ้น เพราะเวลาที่เรารู้ถึงคุณธรรมความดี มันเป็นสภาพนามธรรมล้วน ๆ ใจ”

“ในเชิงความเป็นสากลมันก็ต้องพูดเป็นสองเรื่อง เรื่องที่หนึ่งเนี่ยนะครับ ยังไงก็ตามศาสนาก็เกี่ยวข้องกับจิตใจของมนุษย์อยู่แล้ว โดยเฉพาะเป็นเรื่องของความสุขทางจิตใจ คำว่าความสุขทางจิตใจเนี่ยก็แล้วแต่คนนิยาม ว่าใครจะนิยามว่าความสุขทางจิตใจยังไง เช่น ความสุขบางคนก็เรียกว่า joyful ก็มีบางคนก็บอกว่า peaceful ก็เป็นความสุขแบบหนึ่ง ทีนี้เรื่องนั้นมันเป็นเรื่องของตัวความสุขนะฮะ ซึ่งผมก็เชื่อว่าคุณลักษณะแบบนี้เนี่ย ในแง่ของความสุขเนี่ย ทุกคนอาจจะใช้มันเป็นกรอบความคิด กว้าง ๆ ที่คล้าย ๆ กัน แต่พอลง detail อันที่หนึ่งคือไม่เหมือนกัน อันที่สองคือสิ่งที่เหมือนกันเนี่ยนะครับ มันจะมีสิ่งที่เรียกว่าเป็นจริยธรรม โดยเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคม เช่น หมายถึงว่าเราต้องการความเอื้อเพื่อเอื้อแก่เราต้องการความรักซึ่งกันและกัน ต้องการที่จะเสียสละอะไรอย่างนี้ จริยธรรมในแต่ละศาสนาไม่ต่าง มันมีอีก part หนึ่งที่ต่าง เราต้องเรียกว่าเป็น ideal หรือเป็น ideology ของแต่ละศาสนาที่ไม่เหมือนกัน แต่ละศาสนาก็มีความเชื่อที่เป็น core ที่แตกต่างกัน เพราะถ้ามันเหมือนกันหมดมันก็เป็นศาสนาเดียวกัน การที่ศาสนาต่างกันเพราะว่า core belief ไม่เหมือนกัน ก็คือพูดง่าย ๆ ผมเชื่อว่าใน part ที่เกี่ยวกับคนหรือสังคมเนี่ยนะครับ โดยเฉพาะในการใช้ชีวิตโดยทั่วไปเนี่ย ไม่ต่าง ที่เขาบอกว่าทุกศาสนาสอนให้คนเป็นคนดี แต่มันจะมี core belief บางอย่างที่แตกต่างกัน ideology บางอย่างที่แตกต่างกัน ยกตัวอย่างเช่น บางคนก็เชื่อเรื่องของพระเจ้า จะพระเจ้าองค์เดียวหรือพระเจ้าหลายองค์ บางคนก็บอกว่าอะไรนะ? ความสุขอันสูงสุดก็คือการ ไปรวมอยู่กับพระเจ้าไม่ว่าภาวะใดก็ตาม หรือพระพุทธศาสนาอาจจะปฏิเสธความมีอยู่ของพระเจ้า พูดถึงเรื่องของความเข้าใจ การที่เราเห็นความเป็นจริงอันหนึ่ง ซึ่งเป็นความจริงอันนั้นเราบอกว่ามันเป็นจริง ๆ ที่เรียกว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน จะ

บอกว่าไม่มีไม่ได้ แต่จะไปบอกว่ามันมีไม่เปลี่ยนแปลงก็ไม่ได้ อันนั้นก็จะเป็น  
 นิยามต่างหาก เพราะฉะนั้นแต่ละศาสนาก็จะมี core belief ที่แตกต่าง”

“ก็ยกตัวอย่างอีก ทำยสุดถ้าในมุมมองนี้ก็มองทุกศาสนามันก็เป็นศาสนาเหมือนกัน  
 เพราะว่าทำยที่สุดเนี่ย ถ้าคุณมองในปรัชญาตะวันตกเนี่ย เขาจะมองในเรื่อง  
 idealism กับ materialism เป็น idealism ก็จะมองว่าเนี่ย จิตเป็น ultimate  
 truth ใช่ไหม? แต่ในขณะที่ materialism บอกว่ามันมี ultimate มันมี truth  
 ที่อยู่นอกเหนือจากการรับรู้ของจิต ก็ในกลุ่ม idealism ก็จะบอกว่ามัน non-  
 existing ที่อยู่ out of mind perception แต่ materialist บอกว่ามี ทีนี้ใน  
 วิทยาศาสตร์เองที่แสวงหาเนี่ย ทำยที่สุดมันก็ตอบโจทย์อุดมคติสิ ะ ว่าอะไร  
 คือความจริงสูงสุด เพียงแต่ว่าวิทยาศาสตร์เริ่มแสวงหาจากสิ่งภายนอกก่อน  
 แล้วทำยสุดมันก็วกกลับเข้ามาว่า เฮ้ย แล้วจิตมีจริงหรือเปล่า? สมัยก่อนมีมีจริง  
 ไหม? มนุษย์หมาป่ามีจริงไหม? เออ เทวดามีจริงไหม? ทำยที่สุดมันก็ต้อง  
 กลับมา อันนั้นก็คือฝ่ายการพูดถึงเรื่องการหา ultimate truth ในแต่ละจุด  
 ร่องรอยทางความคิดของ ultimate truth ก็คือไอนั้นไง เออ.. เคยได้ยินเรื่อง  
 Unified Theory ไหม? หรือบางคนเขาก็เรียกว่า Theory of everything”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 CHULALONGKORN UNIVERSITY

“เอาแบบทั้งมุมมองปรัชญา จิตวิญญาณ ศาสนา จิตเวชและจิตวิทยาด้วยนะ ก็  
 รวม ๆ กันหมด อันที่หนึ่งก็คือถามว่าศาสนา mainly ที่ deal เนี่ย เกี่ยวกับ  
 เรื่องจิต จิตวิทยา จิตเวชก็ deal กับเรื่องจิต ถามว่าบน observation ของกลุ่ม  
 ที่มีความเชื่อไม่เหมือนกันต่อเรื่องราวเดียวกัน หรือเรื่องราวที่ใกล้เคียงกัน  
 outcomeออกมาใกล้เคียงกันในบางเรื่องได้ไหม? เช่นง่าย ๆ ศาสนาอธิบาย  
 ปรากฏการณ์ทางจิต จิตวิทยาอธิบายปรากฏการณ์ทางจิต คำอธิบายของ  
 ศาสนาและจิตวิทยาบางทีมันก็คล้าย ๆ กันในบางมุมมองได้ไหม? มันก็คล้าย ๆ กับ  
 ที่ถ้ามันไม่มี language barrier คนจีน คนแขก อธิบายสั้ม มันก็ต้องคล้าย ๆ  
 กันบ้าง คือนึกภาพออกไหม? โอเคแหละ อาจจะต่างกันที่ความเชื่อ มุมมอง การ

|   |   |
|---|---|
|   | <p>ให้ความสำคัญเนี่ยไม่เท่ากัน แต่การอธิบายเยอะ ๆ ที่สุดมันก็ต้องมีบางส่วนซ้อนกัน คือ object แห่งการอธิบายมีบาง object ที่เป็น object เดียวกัน จิตวิทยาก็จะพูดเรื่องจิตใจ ศาสนาก็พูดเรื่องจิต เพราะฉะนั้นเวลาที่คุณฟังพินิจมัน คุณค้นหามัน คุณพูดถึงมัน คุณอธิบายถึงมัน คุณตีความเกี่ยวกับมันเนี่ย ในศาสนาและจิตวิทยาจะซ้อนกันได้ไหม? ก็ไม่ใช่เรื่องแปลก นะครับ ประชญาเองมันก็ว่าด้วยเรื่องของความรู้นะครับ ความรู้ การรับรู้ เรื่องของความมีอยู่อะไรอย่างนี้ ซึ่งจะไปบอกว่าเรื่องจิตใจซะทีเดียวก็ไม่ได้ แต่ว่ามันมีส่วนของทางด้านจิตใจอยู่เยอะ ความรู้มันก็เป็นเรื่องของนามธรรมเกี่ยวกับกระบวนการด้านจิต เพราะฉะนั้นการที่คุณ เอาเรื่องที่ overlap มาคุยกัน ถามว่าซ้อนกันได้ ไหม? ได้ แล้วกลุ่มปรัชญาเอง mainly จะว่าด้วยการอธิบายเกี่ยวกับความคิดของมนุษย์ ยังไม่เคยมีใครอธิบายความคิดของสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ นอกจากมนุษย์ ศาสนาก็เป็นสิ่งที่มนุษย์คิดขึ้นมา ปรัชญาก็มองเรื่องมนุษย์คิดยังไง ให้ตรรกะยังไง ให้เหตุผลยังไง ใช่ไหม? เรื่องมันซ้อนกัน”</p> <p>“ก็ศาสนาอาจจะพูดถึงวิถีอันสูงสุด ปรัชญาก็พยายามอธิบายว่าแล้วมนุษย์คิดยังไงในเรื่องต่าง ๆ รวมถึงเรื่องความเป็นจริงอันสูงสุด จิตวิทยาก็มองว่าจิตใจมนุษย์เป็นอย่างไร สิ่งเกิดใหม่เรื่องมันซ้อนกันอยู่? แต่แน่นอนด้วยความสนใจขอบเขตมันไม่เท่ากัน แต่ตัวละครตัวเดียวคือจิตใจ”</p> <p>“Wisdom คิดว่าก็คือความอยากรู้ความเป็นจริง ธรรมชาติของความเป็นจริงคืออะไร แน่แน่นอนก็คือในทางพุทธศาสนา ท่านเจ้าคุณก็ต้องอยู่บนกรอบของศาสนา พุทธ ว่าความเป็นจริงสูงสุดก็คือความเป็นสัจธรรมของสรรพสิ่งตามกรอบของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะเถรวาทที่เจ้าคุณมองอยู่”</p> |
| <p><b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b></p> |   |
| <p>สุขภาพจิต</p>  | <p>“ในแง่ของผมก็คืออย่างนี้ ถ้าเราพูดถึงคำว่าสุขภาพจิตเนี่ยนะ เรามักจะให้ sense ของภาษาในเชิงบวก เราจะพูดถึงจิตใจที่มีจิตใจที่สุขสงบแล้วก็ไม่ค่อยมี</p>   |

ปัญหาไม่ค่อยมี conflict ในระดับหนึ่ง การมี conflict บ้างก็ไม่ใช่เรื่องเลวร้าย คราวนี้เนี่ยมันมีทฤษฎีเกี่ยวกับเรื่องของ normality ว่าปกติแปลว่าอะไรบ้าง? แต่ละคนก็ให้นิยามที่ต่าง ๆ กันใช่ไหม? ของฟรอยด์ก็บอกคนปกติเนี่ยถึงแม้ว่าฟรอยด์จะอธิบายการทำงานของจิตใจโดย อาศัยรากฐานความคิดและ ศัพท์เนี่ยออกจาก abnormal ใช่ไหม? ต้องมี conflict ตรงนั้นตรงนั้นอย่างนี้ แต่ท้ายที่สุด quotation ที่เขามักจะ quote กันก็คือว่าคนที่สามารถ to work and to love ก็คือหมายถึง to love ก็ตรงไปตรงมา สามารถรักคนอื่นได้ มีคนอื่นที่รักได้ to work ก็คือมีด้าน activity function ได้ นั่นก็ถือว่าปกติ อันนั้นคือนิยามของฟรอยด์ แต่ตอนหลังมันก็มีนิยามของ WHO เขาก็นิยามไว้คร่าว ๆ สั้น ๆ เนอะ อันนี้ของ Surgeon General อันนี้คือเป็นองค์กรที่เขา คือี่ การบำบัดเนี่ยมีเยอะแยะ แต่การรักษาแบบไหนที่เรียกว่าวิทยาศาสตร์ Surgeon General เนี่ยเป็นคนพิจารณา ที่เรียกว่าการรักษาโดยอาศัยพื้นฐานทาง วิทยาศาสตร์ อันนี้ก็มีคนที่พยายามจะนิยาม เขามองว่ากลุ่มของความคิด เขาไม่ได้คิดนะ เขารวบรวมมา ก็คือบางคนก็คือ normality คือหมายถึงว่าคน แข็งแรงดีเขาเรียกคนปกติ แล้วคนที่ไม่ healthy ก็ถือว่าผิดปกติ จริงหรือเปล่า? บวกลบ เช่น สมมติคุณแก่ อายุ 80 แล้วคุณหลงลืม ผิดปกติไหม? ถ้าปกติ ทำไมหลงลืมแล้วต้องพามาหาจิตแพทย์ ก็แสดงว่านิยามนี้ใช้ไม่ได้ หรือ normality ความคิดในเชิง utopia การทำงานขององค์ประกอบของจิตใจมัน ทำงานสอดคล้องกับความดีงามอย่างนี้ ซึ่งมันก็คงสะท้อนเรื่องของแนวคิดฟรอยด์เนี่ยแหละ ego superego ทำงานดี อะไรอย่างนี้เนอะ หรือ normality แบบ average คือชาวบ้านเขาก็เป็นกัน 60 แล้วผมหงอก 80 หัวล้าน”

“มันก็ต้องมองหลาย ๆ มุมนะ เองง่าย ๆ สมมติ in practice อย่างเงี้ย เวลาที่เราดูคนไข้เนี่ย คน ๆ นี้ปกติหรือเปล่า? หรือคนไข้รักษาแล้วกลับมาปกติหรือยัง? อ่า มันก็จะดูสองมุม มุมที่หนึ่งคือเฉลี่ยแล้วชาวบ้านเขาทำกันยังไง? นั่นคือค่าเฉลี่ย แต่บางทีก็ทำไม่ได้ในบางเรื่อง ก็ต้องบอก อะลองดูว่าก่อนเขาจะป่วย

เขาเป็นยังไง? รักษาเสร็จแล้วเขากลับมาเป็นอย่างไร? อย่างเช่น คนพูดน้อย หรือคนดื้อก็แล้วกัน ดื้อมาตั้งแต่เกิด วันหนึ่งป่วย ป่วยเสร็จญาติบอกว่าเนี่ยยังไม่ดีขึ้นเลย ยังดื้ออยู่ อ่าว? ไม่เกี่ยว เฮ้ย ฉันรักษาความป่วย ฉันไม่ได้รักษาความดื้อ อันนี้อันที่หนึ่ง ไม่ได้บอกว่าความดื้อจะไม่รักษา แต่ความดื้อจะถูกรักษาด้วยกระบวนการอื่น ไม่ใช่เอามานอนโรงพยาบาล แต่ว่าถ้าคุณหูแว่วประสาทหลอนจะบีบคอคน ต้องเอามานอนโรงพยาบาล อันนี้ไม่เถียง

เพราะฉะนั้นมันมีมุมในการมองหลายแบบไง ค่าเฉลี่ยก็ใช้ไม่ได้หมด หรือว่า normality ก็คือ process ไตวายไตวายก็โอเคแล้วมันก็ต้องเป็นอะ แต่ทำไมเขาต้องรักษา? แต่ถามว่าเฮ้ยคนอายุ 20 เขาเชื่อมกับคนอายุ 60 เขาเชื่อม คุณคิดว่าใครปกติใครผิดปกติ? เห็นภาพ? เพราะฉะนั้นนั่นคือกรอบความคิด เพราะฉะนั้น normality เขาก็พยายามนิยามไว้คร่าว ๆ เช่น เกือบจะไม่ค่อยเห็นความเจ็บป่วยชัดเจน เช่น อาจจะมีหงุดหงิดบ้าง โกรธเกรี้ยวบ้าง แต่มันก็ไม่ค่อยชัด แต่ถ้าชัด ๆ อะป่วยแน่ แล้วพวกนี้เขาก็ต้องควบคุมการจัดการ develop mental task ได้ดีพอสมควร เพราะโตขึ้นมามันก็ต้องเจอปัญหาแล้วมันก็ต้องผ่านปัญหาไปตามวัย บางคนผ่านได้ก็ผ่าน ถู่ว่าโตไปอีกระดับหนึ่ง บางคนผ่านไม่ได้ก็ถอยกลับมา เช่น เรียนหนังสือไม่ดี ก็แทนที่จะพยายามขยันเรียน ก็กลับมานอนเล่นเกม ให้พ่อแม่เลี้ยง เหมือนเด็ก ๆ เรียกว่าปกติไหม? คนที่สุขภาพจิตดีเขาต้องสามารถรับรู้ภาวะอารมณ์อย่างยืดหยุ่นก็คือแบบฉันต้องมีความสุข? ไม่หรือก ฉันมีทุกข์บ้างสุขบ้างก็ปกติ คือความสุขอย่างเดียวอาจจะผิดปกติก็ได้ เมื่อก่อนหรือเปล่านั้นอะไรอย่างนี้? สมมติว่าคุณตั้งเองว่าชีวิตห้ามมีความสุข แต่คุณตั้งก็ผิดแล้ว แล้วเมื่อไรคุณจะมีความสุข? ถ้าคุณบอกชีวิตต้องไม่มีความสุข มันเป็นไปได้ แต่ถ้าคุณยอมรับว่า เออ มันก็สุขบ้างทุกข์บ้าง หรือคุณจะทำงานมีครอบครัว มันต้องมีความสุขทุกวัน? ไม่หรือก คุณอาจจะทะเลาะกันบ้าง อะไรกันบ้าง แต่ end up คุณต้องลอมชอมได้นะ เรื่องไม่ต้องไปลูกกลม อันนี้คือปกติ ไม่ใช่ทะเลาะกันปุ๊บต้องมาหาหมอ มันก็

|         |  |
|---------|--|
|         | <p>ไม่ใช่”</p> <p>“ความเชื่อทางจิตวิญญาณส่งผลกับสุขภาพจิตได้อย่างไร? เยอะแยะละ คำถามว่า ศาสนามีผลไหม? มี มีอะไรไม่มีผลกับมนุษย์บ้างล่ะ? อย่างนั้นแหละ แต่ศาสนาก็เป็นหมวดหนึ่งที่มีผล เช่น ศาสนาบางศาสนาก็อาจจะทำให้เกิดการเก็บกดบางอย่าง ใจไหม? ถ้านึกไม่ออก คุณก็ภาคใต้ พอเครื่องบินผ่านน่านฟ้ามาเลเซีย ปูบ เหล้ายาปลาปิ้งกินได้หมด เก็บกดจากการที่ต้องเป็นคนดีตามมาตรฐานอิสลาม จันบางทีเขาก็บอกว่าคนพวกนี้เก็บกดหรือเปล่า? อะไรพวกนี้ เพราะฉะนั้นความเชื่อจริง ๆ มันก็มีผล ตั้งแต่อันที่หนึ่ง ศาสนาเองก็อาจจะเป็นสาเหตุตรงความทุกข์ก็ได้ จริงไหม? ซึ่งบางคนก็เถียงว่าถ้าศาสนาที่ถูกต้องคงไม่ก็โอเค มันจะถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง แต่บนความเป็นจริงมันมีทั้งที่ตัวศาสนาหรือข้ออ้างทางศาสนา มีคนใช้ศาสนาเป็นข้ออ้างแล้วทำให้เกิดความทุกข์ก็มี ศาสนาเองก็เป็นตัวที่ทำให้ กระบวนการรักษาข้างลงหรือแย่งก็มี ก็มาหาหมอ เป็นโรคอะไร? เป็นโรคจิตมาหาหมอ หาหมอเสร็จ อะ เดี่ยวให้นอนโรงพยาบาล แต่ขอไปรดน้ำมนต์ จันหมอก็จะคิดว่าจะมาทำไม? แต่หลัง ๆ ไม่ค่อยเจอแล้วละ สมัยก่อนเนี่ย 20 ปีที่แล้วเจอ คือตอนนั้นตรงชมว่ากรมสุขภาพจิตทำงานดี ประชาสัมพันธ์แล้ว ทุกคน accept ได้ พอบอกอะไรนะ ให้ความรู้เรื่อง depression bipolar มันจะมีคนสงสัยว่าจะเป็น depress อะไรมา สงสัยว่าเป็น bipolar อะไรมา โอเค อาจจะสร้าง awareness ที่ดี แต่ไม่ได้สร้าง knowledge เท่าไร แต่นี้พูดยาก เพราะเรื่องอย่าง นี้เป็นเรื่องที่เข้าใจกันไม่ง่าย”</p> |
| คำแนะนำ | <p>“จริง ๆ ที่ผมมักจะใช้มันก็เป็นตำราของฝรั่งนะ แต่เออเราก็ใช้ได้ดี ในแง่ของผู้รักษาทุกอย่างจะดำเนินไปตาม matter of fact ความจริงเป็นอย่างไร ความจริงจะเป็นเหี้ยมั้นั้น ไม่ว่าเราอยากให้เป็นอย่างอื่น แต่ท้ายที่สุดมันก็จะไป ตามความเป็นจริง ไม่ว่าคนไข้อยากให้เป็นอื่น มันก็กลับไปทีความเป็นจริง เราหลอกตัวเองไม่ได้ตลอดเวลา พุดง่าย ๆ ก็คือทุกอย่าง จะถูกดำเนินไปตามความเป็นจริง อันนี้คือหลักการข้อที่หนึ่ง แต่ว่า how ละ? คุณจะทำอย่างไร?”</p>   |



|               |   |
|---------------|---|
|               | <p>ตัวอย่างเช่น ง่าย ๆ ทุกคนต้องกินอาหาร อันนี้คือหลักความเป็นจริง คุณจะกินอาหารอร่อยหรือไม่อร่อย อันนี้เลือกได้ คุณจะใช้กระบวนการที่ smooth เลิศหรู เข้มข้นอย่างไร? อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับสถานะละ สบายดี กินอาหารแช่บ ๆ ก็ไม่มีปัญหา ป่วยหนักจะมานั่งแช่บอะไร? กำลังจะตายอยู่แล้ว แต่ยังไงก็ต้องกิน ถูกไหม? เหมือนกัน คนไข้บางคนในการ handle ไม่นวมทั้งหมดมันก็ได้ ไม่นั่งแข็งทั้งหมดก็ได้ อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับว่าเราคุยกับใครไปเพื่ออะไร เราหวังผลแค่ไหน?</p> <p>แต่ทั้งหมดนี้จะถูกดำเนินไปตามความเป็นจริงเสมอ เช่น เราไม่มีสิทธิ์โกหกคนไข้หรอก แต่อาจจะแค่ที่เรายังไม่บอกความจริงวันนี้ ไข้ไหม? แค่นี้เขากำลังจะเป็นจะตาย ยังจะไปบอกอะไรเขาอีก? เราชะลอความจริงอันนี้ไปหน่อยได้ไหม? หรือแม้แต่คนไข้บอกเนี่ย เวลาเราทำ therapy แล้วเราจะบอกให้คนไข้รู้ว่าปัญหาในชีวิตของเขาคืออะไร คนไข้ก็ถามว่าทำไมหมอรู้เรื่องนี้มานาน ทำไมหมอไม่พูดไม่บอกแต่แรก? เราก็บอกว่าคุณ สมมติว่าคุณ หมอพูดเรื่องนี้เมื่อปีที่แล้ว คุณคิดว่า คุณจะเชื่อไหม? นั่นแหละคือเหตุผล พูดไปคุณไม่เชื่อ จะพูดไปทำไม? ไข้ไหม? วันที่ที่เราพูดเพราะเรารู้ว่าคุณเริ่มเปลี่ยนความคิด เริ่มที่จะเห็นมุมต่าง ๆ นั่นต่างหากที่ทำให้เราพูดวันนี้ เราไม่พูดวันนั้น ทุกอย่างมันก็เป็นไปตามความเป็นจริงไง หลักการคือทุกอย่างมันจะเป็นไปตามความเป็นจริง เราก็ทำไปตามความเป็นจริง แต่เรื่อง how อันนี้มัน เป็นเรื่องของบุคคลละ เป็นศิลปะ สถานการณ์ จังหวะและเวลา คุณต้องแยกเรื่องสองอันนี้ออกจากกัน ไม่ใช่บอกพูดไปโครมคราม ไม่ควรจะพูดคุณก็พูด ก็ละสิ แต่ถามว่า เฮ้ย คุณบอก เฮ้ย คุณจะประกอบไปด้วยศิลปะล้วน ๆ โดยไม่ตรงความเป็นจริง คุณจะโอเคไหมล่ะ? คุณชอบให้หมอโกหกคุณไหม? วันหนึ่งคุณ find out หมอโกหกมันก็ไม่โอเคอยู่ดี เพราะฉะนั้นมันถึงประกอบไปด้วยทั้งสองส่วนไง”</p> |
| ผลเชิงบวก     |   |
| ผลเชิงลบ      |   |
| เกณฑ์ในการวัด |   |

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <p>กิจกรรมทางจิตวิญญาณ</p> | <p>“ผมไม่ได้โจมตีเรื่องศาสนานะ ในแง่บวกเนี่ยะ ยกตัวอย่างเช่นเรื่อง mindfulness ก็เป็นเรื่องดีนะ อย่างเช่นปัจจุบันเขาสนใจกันเรื่องปฏิบัติธรรมกรรมฐาน เจริญสติ ในบางเทคนิคของฝรั่งเองก็ใช้ mindfulness-based แล้วก็โอเค อันที่หนึ่ง คนเราไม่คิดไม่ได้ คนเราเนียไม่คิดชั่วไม่ได้ คิดทั้งชั่วทั้งไม่ตี แต่เมื่อไรก็ตามที่เราจมอยู่กับความคิดชั่ว ๆ นาน ๆ เราก็อทุกข์ แน่นนอน เราก็อตั้งสติ จะบอกว่าไม่มีไม่ได้ แต่จะมีให้น้อยได้ไหม? คุณก็ aware อยู่ คุณก็ปรับความคิดทางด้านลบทิ้งไป แล้วก็เมื่อไรก็ตามที่เราคิดจะปรับ แล้วเราก็อเชื่อคนที่เดิมเนียไม่ aware ความคิดนั้น ๆ ในคนที่ aware ก็ไม่คิดหรอก ทำอย่างอื่นเขาก็จะทุกข์น้อยลง ยิ่ง aware เร็วยิ่งเดินไปทางอื่นได้ เพราะอย่างความคิดเนี่ย อย่างในแง่ของ satir เนี่ยความคิดของมนุษย์เนี่ยมีเรื่องราว มนุษย์เราไม่คิดไม่ได้ มันจะต้องถูก occupy ด้วยความคิดอะไรบางอย่าง ทีนี้บางครั้งเราปล่อยให้ความคิดไหลเข้ามา ปล่อยให้ความคิดทางด้านลบเข้ามา แต่ว่าถ้าเราให้ความคิดอื่น occupy ไว้ก่อน ความคิดอื่นมันก็เข้ามาได้</p> <p>อย่างยกตัวอย่างเช่น การสวดมนต์คุณก็สวดคุณก็จะอยู่กับคำสอน ถ้าทุกข์คุณไม่มากความคิดฟุ้งซ่านที่เป็นความทุกข์ก็จะเข้ามาไม่ได้ คุณก็สวด ถ้าคุณศรัทธามาก คุณถือลูกประคำ 108 เม็ด แล้วคุณก็ภาวนาอยู่ตลอดเวลา คือถ้าคุณไม่จัดการธุระคุณ คุณมานั่งสวด คำถามคือไอ้ความคิดทางด้านลบมันจะเข้ามาได้ยังไง? ถามว่ามันก็เป็นเทคนิคหนึ่งเทคนิคนี้ถามว่ามีคนทำได้ไหม? มันก็มี แต่ถ้าถามว่าทำได้เยอะไหม? มันก็อยู่ที่ว่ามันถูกจริตกับเขาหรือเปล่า? เขาสวดแล้วเขาสบายใจ บางคนไม่สบายใจ พุดง่าย ๆ วันหนึ่งมี 24 ชั่วโมง นอนแล้ว 8 ชั่วโมง ตื่น ๆ ขึ้นมาเนีย สวดมนต์สัก 4 ชั่วโมง ความทุกข์หายไป 4 ชั่วโมง อันนี้มันก็เป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าแบบหนึ่ง ก็คือมันก็มีทรรศนะว่าคุณต้องไปแก้ปัญหาที่รากเหง้า หรือบางทีปัญหามันแก้ที่รากเหง้าไม่ได้ แม้แต่เฉพาะหน้าก็ยังจำเป็น เราไม่ได้บอกว่าห้ามแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ถ้าเหตุของมันแก้ได้ก็แก้แก้ไม่ได้ก็ช่วยไม่ได้ เช่น คุณเป็นทุกข์เพราะว่าพ่อแม่ไม่สบาย คุณจะไปแก้เหตุ</p> |
|----------------------------|--|

|   |   |
|---|---|
|   | <p>ให้พ่อแม่สบายขึ้นได้ไหม? มันก็เป็นไปไม่ได้ ก็เขาเป็นไปแล้ว คุณจะทำยังไงล่ะ? คุณภาวนาแล้วคุณไม่คิดถึงเรื่องนี้ชั่วคราว คุณภาวนาหรือคุณเลิกคิดเรื่องพ่อแม่คุณป่วย คุณก็ทุกข์น้อยลง มันก็จะมีผลในเชิงบวก หรือบางคนในคนไข้ที่เขาศรัทธาเนี่ย เขาเกิดมาเนี่ย บางคนที่ถูก form ความคิดผ่านกระบวนการทางศาสนา เชื่อเรื่องกรรมเกิดแก่เจ็บตาย อันนี้ไปอธิบายอันนี้ อายุ 60 โอ้ย หมออย่างนู้นอย่างนี้ บอกคุณเคยได้ยินไหมเกิดแก่เจ็บ ตาย? แก่หรือยัง? ก็ต้องเจ็บไข้ไหม? มีใครไม่เจ็บมั่งล่ะ?</p> <p>คำถามคือถ้าคุณไม่อยากเจ็บเราเข้าใจ แต่ในความเป็นจริงไม่มีใครไม่เจ็บ เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราทำได้คืออะไร? เช่น โอเค ก็บ่นน้อยลง หงุดหงิดกับมันน้อยลง มันก็ทุกข์น้อยลง ไม่ได้บอกว่ามันไม่ทุกข์นะ แล้วถ้าคนเขา accept ได้เนี่ย frustration มันลดลง คราวนี้ก็ขึ้นอยู่กับว่าผู้ใช้มีมุมในการใช้มากขนาดไหน? เข้าใจความเชื่อของสังคมมากขนาดไหน? และเข้าใจความเชื่อของคนที่เราคุยด้วยขนาดไหน? บางทีนั่งคุยประเมิน บางคนกระทบเรื่องลูก ด่าลูกทุกวัน แต่ไปสวดเจ้าแม่กวนอิม ก็เลยบอกว่าคุณเนี่ยรู้ไหมเจ้าแม่กวนอิมเขาเป็นพระโพธิสัตว์? เขาก็ โอ้ย เนี่ยท่าน เป็นความเมตตากรุณา โอเค แล้วคุณมีความเมตตากรุณากับลูกคุณไหม? เห็นคุณก็บ่น ๆ ด่า ๆ อยู่ทุกวันนี้ ไปไหว้อันนี้ก็ไม่เห็นทำตามอันนี้สักที”</p> |
| ประสบการณ์  |   |
| <b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b> |   |
| คุณลักษณะ   |   |
| ความสอดคล้อง                                      | <p>“บางทีมงานของจิตเวชอาจจะซ้อนทับกับงานของศาสนาอีกส่วนหนึ่งก็คือเรา handle เรื่องความทุกข์ ศาสนาก็บอกว่าความทุกข์ของมนุษย์ มนุษย์มีทุกข์นะ มนุษย์มีทุกข์จากอะไรและมนุษย์จะพ้นทุกข์ได้อย่างไร? ถ้ามองว่าจิตเวชแทนเรื่อง ๆ เดียวกันไหม? เหมือนกันเต๊อะเลย จริงไหม? ก็คนมาถึงเขาก็ทุกข์อะ ส่วนเขาจะทุกข์ด้วยอะไรล่ะ? อันนี้ในสมัยโบราณเนี่ยนะครับ เขาก็จะเชื่อว่าความทุกข์</p>  |

|             |   |
|-------------|---|
|             | <p>เกิดจากการทำงานของจิตใจเพียงฝ่ายเดียว ในแง่ของจิตเวชเนี่ย เราเชื่อ ว่ามันเกิดจากการทำงานของสมอง มีส่วน หรืออาจจะเป็นการทำงานของจิตใจที่ทำให้สมองผิดปกติ</p> <p>เอาง่าย ๆ ถ้าคุณนึกไม่ออก ยกตัวอย่างเช่น สมมติถ้าผมเปรียบเทียบรถยนต์เนี่ย เครื่องยนต์เปรียบเหมือนสมอง การทำงานของเครื่องยนต์เปรียบเหมือนจิตใจ ถ้าคุณทำงานผิด ใช้งานมันผิด ถามว่าเครื่องยนต์เจ็๋งได้ไหม? คุณวิ่ง ๆ ไป คุณจะวิ่งทั้งวันทั้งคืนไม่พัก เครื่อง overheat ใอนั้นก็ละลาย ใอนี้ก็ละลาย หม้อน้ำก็รั่ว เครื่องก็ไหม้อะ ไซ้ไหม? จริง ๆ ก็คือ ท้ายที่สุดก็คือเรื่องของสมองก็อาจจะทำให้เกิดปัญหาในการทำงานทางด้านจิตใจ ใน ขณะเดียวกัน การทำงานทางด้านจิตใจที่มีปัญหาที่อาจจะส่งผลย้อนกลับไปตัวสมองก็เป็นไปได้ ซึ่งมันอาจจะเสียหายชั่วคราวหรือถาวรก็แล้วแต่นะครับ เพราะฉะนั้นเวลาที่คนไข้เศร้า คนไข้เครียดอย่างนี้ แบบมี external stimuli มากกระทบอย่างนี้ ถามว่าเอาไปเข้า brain scan มันก็เห็นว่ามีการเปลี่ยนแปลงในสมอง ซึ่งมันก็เป็นรูปธรรม ทีนี้ในแง่ของจิตเวชเนี่ย เราก็เชื่อว่าอันที่ หนึ่ง มันมีโรคทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติของสมอง ยกตัวอย่างเช่น กลุ่ม dementia อย่างนี้ สมองเสี้ยนก็รวน schizophrenia ส่วนต่าง ๆ ในสมองทำงานไม่ดี ก็ทำให้หูแว่ว ประสาทหลอน คิดไม่เป็นระเบียบ อะไอย่างนี้ แต่ในขณะเดียวกัน ถามว่าโรคที่เกิดจากผลกระทบจากเรื่องของความคิดสิ่งแวดล้อมแล้วไปทำให้สมองทำงานบกพร่องก็มีไหม? ก็มี อย่างเช่น ออกหักรักคุต ไป scan ดูเถอะ ก็มีความเปลี่ยนแปลงใน brain หรือถึงแม้ในระดับ function ก็ตาม ซึ่ง 2 อันนี้ก็ป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกัน ทั้งไปและกลับ ถามว่าเครื่องรถชื้อมา เครื่องรถไม่ดี ถามว่าขับแล้วมีปัญหาได้ไหม? รถดี ๆ ขับไม่ดูแล เครื่องมีปัญหาได้ไหม? แล้วสมมติคุณขับรถจนกระทั่งเครื่องมันพังแล้วคุณต้องขับต่อ แน่นอน function มันก็ไม่ดี”</p> |
| ความขัดแย้ง | <p>“ความขัดแย้งก็คือว่าเรื่องของจิตเวช เรื่องของจิตใจโดยภาพรวมก็จะอธิบายด้วยจิตวิทยาหรือไม่ว่าคุณอธิบาย ด้วยศาสนาเนี่ยนะ กับในแง่จิตเวชจริง ๆ มัน</p>   |

ขัดแย้งกันตรงที่ว่า อันที่หนึ่งเนื่องจากเราสนใจ คือเรามักจะเชื่อว่าเราดีเสมอ มันเป็นเรื่องปกติ ถ้าคุณไม่มี emotional pain ไม่เหมือนคนไข้ borderline มาถึงชีวิตมันแย่ มันป่วย มันชวยอย่างจี้ ค่าเฉลี่ยทาง สิ่งแวดล้อมที่ผิดปกติที่คุณ รู้สึกได้อย่างนี้ ส่วนใหญ่คุณจะเจอว่าความทุกข์ของคุณมาจากโลกภายนอก ใช่มั้ย? ไม่ถูกดี ไม่ถูกค่า คุณก็ไม่รู้สึกแย่อันนี้เมื่อไรก็ตามที่คุณรู้สึกแย่อันนี้ คุณก็จะตีความหมายว่ามันต้องมีอะไรข้างนอกมากกระทบ คราวนี้ประสบการณ์ของคนส่วนใหญ่จะเป็นแบบนี้เสมอ เพราะฉะนั้นเนี่ยเวลาที่มีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความคิดหรือความรู้สึกอะไรบางอย่างเกิดขึ้น เรามักจะมองว่ามันเป็น external factor นะครับ แต่จริง ๆ แล้วเราก็จะเจอว่าจริง ๆ แล้ว internal factor นั้นแหละมีปัญหา นั่นแหละ ว่าเป็นทุกข์ได้ไหม? มี เพียงแต่ว่าอย่างหนึ่งที่ผมว่าไ้ด้วยความที่เราถูกสอนมาโดยระบบสังคม เพราะฉะนั้นพอเราเกิดทุกข์หรือเกิด conflict หรือเกิดความขัดแย้งอะไรในใจเรามักจะแสวงหาเหตุจากภายนอกก่อน

ในหลาย ๆ รายก็จริง เช่น ผู้มีเมียน้อยเป็นทุกข์อะไร อันนี้เป็นเรื่องจริง เป็น external factor คนด่ามา ถูกโกงเงิน อันนี้จริง แต่จะมีอีกหลาย ๆ โรคที่มันเริ่มจากภายใน ปัญหามันเริ่มจากภายในก่อน ยกตัวอย่างเช่น schizophrenia นั่นแหละ ๑ คุณก็ระแวง เสร็จแล้วคุณก็ตีความว่าเขามาคิดไม่ดี ถ้ามองว่าเขาคิดไม่ดีจริงไหม? ก็อาจจะไม่จริง แต่คุณต่างหากเป็นคนเห็นว่าเขามาคิดมาทำร้ายคุณ เราจะเรียกว่าเป็น external factor หรือ internal factor ละ? ใช่มั้ย? เพราะฉะนั้นถ้านับตามความเป็นจริง เราจะบอกว่าปัญหาเนี่ย factor ที่ทำให้คุณป่วยก็คือ internal factor ก็คือในหัวคุณนั่นแหละแต่ตาม perception ของคนไข้ก็จะมองว่าเป็นเพราะมีคนมาคิดไม่ดีกับเขาเขาถึงเป็นทุกข์ ขึ้นอยู่กับมุมมองคุณอยู่บนจุดไหนต่างหาก ใช่มั้ย?”

“คืออย่างนี้ มันไม่ได้ขัดแย้ง มันก็ขัดแย้งไงว่า เผอิญคำอธิบายทางจิตเวชหลาย

|                   |  |
|-------------------|--|
|                   | <p>ๆ ครั้งมันขัดแย้ง คือมันขัดแย้งต่อสามัญสำนึกของคน ก็อย่างที่ว่าเนี่ย คนเราเกิดมาเนี่ย เราารู้สึกว่าปัญหาความทุกข์เรามากจะเกิดจากสิ่งภายนอกเสมอ นึกภาพออกใช่ไหมครับ? แล้วมันก็จะทำให้เราเกิดความทุกข์เราต้อง find out ว่าเฮ้ย มีอะไรภายนอกไหม? ซึ่งบางทีหาไปแล้วก็ไม่เจอ แต่คราวนี้พระพุทธศาสนาจะมีลักษณะพิเศษอย่างหนึ่งก็คือว่า ซึ่งศาสนาอื่นมีแต่ก็ยังไม่ชัดเจนนะ ไม่เป็นหลักการที่ชัดเจน บอกว่าความทุกข์ของเรานี้เกิดจากภายในได้ เช่น รัก โลภ โกรธ หลง มันเป็นเรื่องของความอยากได้และไม่ได้อะไรอย่างนี้ ความคับข้องใจ ความแค้นอะไรอย่างนี้ เป็น internal conflict เป็น suffering อะไรอย่างนี้ ถ้ามันเป็นคริสต์มีไหม? ก็มี ในแกนของความเชื่อเนี่ยก็จะมี original sin เกิดมาปุ๊บก็มีหนีมาเลย อาตัมกับอีฟทำไว้ อะไรอย่างนี้ แล้วก็ยังพูดถึงเรื่องความโลภความอะไอย่างนี้อยู่ แต่ว่าด้วยโครงสร้างใน testament มันก็ไม่ชัดเจนนะครับ แต่ก็ไม่นั่นนะ จริง ๆ ทาง คริสต์อาจจะชัดก็ได้เนาะ เผอิญผมอยู่ฝ่ายพุทธัง ผมก็ไม่ได้อ่านตำราของเขาในเชิงรายละเอียดนะครับ แต่ก็คงมีคนพูดไว้หรือว่าบางทีอาจจะเป็นเพราะชาตานิยามมาครอบงำอะไรอย่างนี้ ในลักษณะนี้มันก็จะเป็นที่มันเหมือนกับเรื่องภายใน คล้าย ๆ กับว่า มีสิ่งภายนอกบังคับ คือมีชาตานิยามทำอะไร something แบบนี้”</p> |
| Bio-psycho-social | <p>“คือตอนหลัง ๆ มันก็แยก spiritual ออกมาเป็นอีกหนึ่งอัน เป็น bio-psycho-social and spiritual รู้สึกว่า module ฉบับหนึ่งเขาจะเขียนไว้มั้ง? จดหมายสุขภาพเกี่ยวกับการดูแลทั้งกายภาพ จิตใจ ทั้งสังคม ทั้งจิตวิญญาณ รู้สึกจะมีรัฐธรรมนูญฉบับหนึ่งอะหรืออะไรในสสส.เคยเขียนไว้อยู่ เรื่อง bio กับ psycho อันนั้นรู้อยู่ละ อันนั้นไม่ยาก ทีนี้ในเรื่องจิตใจกับจิตวิญญาณพูดยาก ทีนี้จิตใจเนี่ยนะครับ คุณจะอธิบายในรูปแบบไหนล่ะ? ถ้าคุณอธิบายโดยปราศจากกลืนอายของศาสนา คุณจะออกมาแนวฟรอยด์ ๆ หรือออกมาในแนว behaviorism อ่า แล้วคุณก็จะโอบบางส่วนในเรื่องจิตใจ เช่น ความสุข ความรัก ความดี ไปอยู่กับเรื่องจิตวิญญาณ แต่ถ้าคุณเหมามาว่าทั้งหมดนี้ก็เป็นเรื่องของจิตใจเนี่ยแหละ ก็ไม่จำเป็นต้องแบ่งอันนี้ขึ้นอยู่กับขอบเขตที่เราเรียกว่า bio-psycho-social คุณ</p>  |

|          |  |
|----------|--|
|          | <p>ตีกรอบไว้แคไหน? เอาจี้ พุดง่าย ๆ จะเอากลิ่นอายของศาสนาหรือศีลธรรมมาเกี่ยวไหม? ถ้าไม่เอา ก็ไปแยกเป็น spiritual ถ้าคุณเอามารวมก็โอเค มันก็เป็นมุมหนึ่งของจิตใจและการทำงานของจิตใจ ซึ่งก็แยกก็ได้ แยกก็ดี”</p> <p>“คือจี้ โมเดลเนี่ยเป็นกรอบความคิด เวลา practice จริง ๆ นะไม่คิดหยุก เอาง่าย ๆ เปรียบเทียบ คุณทำกับข้าวเป็นไหม? เวลาที่คุณนั่งทำกับข้าวคุณมานั่งคิดใหม่ว่า protein carbohydrate ไขมัน แร่ธาตุ คุณคิดไหม? ปรง ๆ อร่อยอย่างเดียว มันไปคิดวิเคราะห์ตอนไหน? ตอนออกมาแล้ว เออ งานนี้หนักอะไร หนักเนื้อ หนักมัน ทีหลัง in practice ใครจะมานั่งคิด? นึกภาพออกไหม? in practice ก็คือ เฮ้ย หน้าที่ของเราก็คือทำให้เขาดีที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ คุณปรุงอาหารแล้วปรุงให้มันอร่อย ที่สุดเท่าที่จะทำให้มันกินได้ ไอ้คุณค่านี้เรามาดูกัน ตอนเสร็จจะ จินคำถามของคุณว่าเราใช้อันนี้ยังง? ไม่หยุก หน้าที่ของหมอเนี่ยนะ คือทำให้คนไข้ดีขึ้น ส่วนไอ้กระบวนการที่เราทำให้เขาดีขึ้นเนี่ย แล้วคุณค่าที่มันดีขึ้นเนี่ยหรืออร่อยเนี่ย เพราะคุณค่ามัน มีทางไหนอะไรบ้างเนี่ย ค่อยมาแจกแจงกัน</p> |
| จิตบำบัด | <p>“เรื่อง psychodynamic เนี่ยนะครับ มันก็ต้องดูว่า โอเค พรอยด์เนี่ยเป็นผู้เริ่มต้นก็จริง แต่ถามว่า ณ ปัจจุบันนี้มันไปถึงไหน? เราต้องตอบคำถามตรงนี้ก่อนนะฮะ เพราะว่าจริง ๆ เอาง่าย ๆ โดยเปรียบเทียบเนี่ย อย่างพระเยซูท่านประกาศศาสนา 3 ปีแล้วท่านก็ถูกตรึงกางเขน เพราะฉะนั้นรายละเอียดในเชิงศาสนามันมาเกิดในรุ่นหลังพระเยซู เพราะเนื่องจากว่าท่านสอนได้แป๊บเดียว อันนี้ผู้นับถือผศูร์ที่ต่างหากที่มา elaborate มาทำรายละเอียดเยอะแยะเป็น structure เป็นทฤษฎี เป็น something ต่างจากพุทธที่พระพุทธเจ้าเนี่ยท่านสอนคนถึง 45 ปี ท่านประกอบด้วย detail จำนวนมาก แต่ถึงอย่างนั้นก็ตามก็ยังมีคนขยายความ ดีความเป็นหลายนิยาย มีคัมภีร์หลายชั้นอะไรอย่างนี้เนอะ ทีนี้เนี่ยของพรอยด์ก็จะเหมือนกัน คือเขาก็จะเอาอิทธิพลของความคิดในเชิงวิทยาศาสตร์มาสร้างโมเดลเพื่อที่จะอธิบายการทำงานของจิตใจ ถามว่าพรอยด์</p>  |

ผิดไหม? ก็บอกไม่ผิดหรอก ใคร ๆ ก็อธิบายไปเรื่อยอะ แต่เพียงแต่พรอยด์อาจจะทำได้วิเศษมาหว่าเท่านั้นเอง แล้วหลังจากนั้นพรอยด์ก็จะเป็นพื้นฐานในการสร้างทฤษฎีอื่น ๆ ขึ้นมา เพราะอย่างงี้พรอยด์อาจจะเจอคนไข้จำนวนหนึ่ง เขาก็อธิบายปรากฏการณ์ที่เจอด้วยกรอบความคิดแบบหนึ่ง ส่วนโมเดลที่เขาสร้างขึ้นมาเนี่ย พอมีลูกศิษย์เรียน ๆ เข้า ลูกศิษย์ก็ไปเจอคนไข้แบบอื่นซึ่งพรอยด์อาจจะไม่เคยเจอ สิ่งที่พรอยด์อธิบายมันอาจจะใช้ได้บ้างไม่ได้บ้าง ไอ้ที่ใช้ไม่ได้เขาก็ต้องตั้งโมเดลขึ้นมาใหม่ มันก็เป็นทฤษฎีที่ 2 3 4 5 เอ้อ

พอหลังจากนั้นเนี่ยมันจะเป็นยุคของพรอยด์กับ behaviorism เนี่ยไล่เลยกัน พรอยด์สร้างโมเดลทางจิตใจโดยอาศัยโครงสร้างทางความคิดหรือ framework แบบเดียวกับ mechanical physics คือพูด ง่าย ๆ คือใกล้กับพวกกลุ่ม newtonian physics ส่วน Watson เองไม่สนใจจิตใจคืออะไรไม่รู้ ดูพฤติกรรมอย่างเดียว วัด เห็นได้ชัด จนตอนหลังเนี่ยนะครับ เรามีความรู้เรื่อง neuroscience มากขึ้น เราเห็นการทำงานของสมองที่มัน สอดคล้องกับการทำงานของพฤติกรรมในบางเรื่อง เพราะฉะนั้นเนี่ยไอ้การอธิบายการทำงานของสมองก็เริ่มที่จะมีความเป็น science ขึ้นมาเรื่อย ๆ เพราะฉะนั้นหน้าตาจิตเวชผมก็บอกน้อง ๆ หน้าตาจิตเวชที่เราเห็นกันอยู่เนี่ย มันก็ concept รากเหง้าที่มาที่ไปก็คือจากการที่เราเชื่อเรื่อง medical model จากการที่เราใช้ concept การสร้างโมเดลทางสมอง ว่าสมองประกอบด้วยอย่างนี้ ๆ กลไกอย่างนี้ ๆ สมมติเอาหมดเลยนะ ว่าด้วยเรื่องการวัดพฤติกรรม ว่าด้วยเรื่อง neuroscience ก็คือ การทำงานของ cell ในสมอง แล้วจริง ๆ หน้าตาเราเป็นแบบนี้ ก็ที่เป็น medical model ก็นั่นไง คนไข้มาหาเราก็เรียกว่า ป่วยง ให้หมอรักษา เพราะถ้าคุณไม่เชื่อเรื่อง medical model คุณก็ไปหาพระหรือว่าบาทหลวงอย่างนี้? ในจิตวิทยาเองใช้ behavioral ค่อนข้างจะเยอะ เช่น ใช้ mouse model คุณอ่านใจหนูได้ไหมล่ะ? คุณดูจากอะไร? คุณดูจากพฤติกรรม หนูกินน้อย หนูเคาะกระดิ่ง หนูวิ่งเท่าไร หนูนอนเท่าไรอย่างงี้ ใช่ไหม? คุณไม่ใช่



|                                 |   |
|---------------------------------|---|
|                                 | <p>ทฤษฎีแบบ behaviorism ก็ไม่ได้ ฟรอยด์ก็อะพูดคุ้ย มาจาก เรื่องการอธิบายโครงสร้างทางจิต กลไก แล้วคุณจะทำเขาอย่างไร? อันนั้นก็เป็น mental model ขึ้นมานะครับ แล้วท้ายสุด ก็อธิบายพฤติกรรมในมุมมองของสมอง”</p>  |
| <p>ความเป็น<br/>วิทยาศาสตร์</p> | <p>“ขึ้นอยู่กับว่าคุณนิยามวิทยาศาสตร์คืออะไร? ถูกไหม? เพราะเวลาที่เรารู้สึกว่าวิทยาศาสตร์เนี่ยะ พอดตกเข้ามาในสังคมแล้วแต่ละคนนิยามไม่เหมือนกัน จริงไหม? มันมีทั้ง soft sci มีทั้ง hardcore sci อะ คุณจะเอามุมไหนล่ะ ใช่ไหม? แต่ถ้าในลึก ๆ ที่เขามองกันในแง่ของ hardcore sci เนี่ย วิทยาศาสตร์จะเกี่ยวข้องกับเรื่องอันที่หนึ่งคือจะต้องเป็นสิ่งที่ sensory perception สามารถรับรู้ได้ใช่ไหม? ไม่ว่าจะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย สัมผัสไหม? ถ้าเทียบมันก็เหมือนกับอายุคนนะ 5 มีใจอีกอัน เป็นอายุคนนะที่ 6 ถูกตัดทิ้งเพราะฉะนั้นแค่นี้มันก็ตกขอบวิทยาศาสตร์ไปเรียบร้อยแล้วจริงไหมอะ? เพราะวิทยาศาสตร์เขาก็ต้องวัดตาม sensory perception อยู่แล้ว อันต่อมาคือสิ่งที่รับรู้ผ่าน sensory ทั้ง 5 เนี่ย นะครับ จะต้องสามารถที่จะวัด ชั่ง ตวงได้ พุดง่าย ๆ ทำให้มันเป็นตัวเลขได้ เพราะวิทยาศาสตร์ใช้คณิตศาสตร์เป็นเครื่องมือ เมื่อไรก็ตามที่คุณไม่สามารถทำในเชิงปริมาณ ไม่สามารถกำหนดในเชิงปริมาณได้เนี่ย คุณใช้คณิตศาสตร์ operate ไม่ได้ ใช่ไหม? อันที่สามคือปรากฏการณ์นี้จะต้องเกิดขึ้นซ้ำได้ในเงื่อนไขที่ใกล้เคียงกัน ไม่ใช่เกิดครั้งเดียวในชีวิต เกิดเฉพาะบ้านคุณอะใช่มั้ย? แล้วอันสุดท้ายก็คือถ้าพูดถึงแบบ very hardcore sci คุณจะใช้อธิบายกลไกของสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะมันจะปกติ หรือว่าผิดปกติก็ตาม อันนี้คือที่ผม definition แบบ very hardcore นะ ถ้าคุณเอาตามนิยามนี้ก็ต้องบอกว่าเออ เรื่องทางจิตเวชนะครับ หรือสุขภาพจิต หรือจิตวิทยาในเชิง subjective experience ไม่อยู่ในกรอบวิทยาศาสตร์</p> <p>คือถ้าพูดถึงตรงนี้ จบไหม? คือเราไม่ต้องคุยกันแล้ว ใช่ไหม? แต่คือถึงประมาณสัก 10 กว่าปีที่ผ่านมานะ ตอนที่ยังใหม่ ๆ เนี่ยมันก็เริ่มมี internet ใน</p> |

อเมริกามันก็มีการค้นคว้าหา journal หา paper ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์เนี่ย สมัยก่อนเราใช้คำว่า MEDLINE เป็นฐานข้อมูลอันหนึ่ง แล้วตอนหลัง MEDLINE มันโอนข้อมูลมาเป็น PubMed เจ้าของ PubMed น่าจะเป็น NIH น่าจะนะ สมัยนั้นเนี่ยเขาจัดการทำ therapy ไม่ว่า CBT ไม่ว่าอะไรก็ตามเนี่ยอยู่ใน complementary and alternative medicine แปลง่าย ๆ คือยาผีบอก คือมันก็เป็น western medicine แหะ แต่อย่างงี้ มันเป็น western ในส่วนที่วัดไม่ได้ การวัดเนี่ยนะ เองง่าย ๆ ทางจิตเวชหรือจิตวิทยา คุณวัดออกมาเนี่ยนะ สมมติยังงี้ดี? พวก rating scale อย่าง BDI ก็ได้ Beck อ่า มี 9 ข้อ อันที่ 1 คือ คุณจะรู้ได้ไงว่าแต่ละข้อน้ำหนักมันเท่ากัน? คุณแน่ใจได้ยังไงว่า operation ที่คุณจะนำไปรวม เอาข้อ 1 ข้อ 2 กับข้อ 3 เนี่ยมันเป็นบวกเท่ากัน? คุณแน่ใจได้ยังไงว่าสมการของมันเนี่ยไม่ใช่สมการของข้อที่ 1 ยกกำลังด้วยข้อที่ 2 square root ด้วยข้อที่ 3 คือในเชิงคณิตศาสตร์คุณจะไปรู้ได้ยังไงว่าความสัมพันธ์ของแต่ละข้อมันเป็น operation บวก? ที่ผ่านมามีคือสมมติทั้งนั้นแหละ คิดแต่ว่ามันต้อง add on ไซ้ไหม? ซึ่งอันนี้เป็นกระบวนการทาง social science คือคุณสมมติให้มันเป็นตัวเลข เพื่อให้คุณสามารถ operate ได้ก็เท่านั้น แต่ถามว่าตัวเลขที่สมมติจริงไม่จริง? เท่ากันจริงไหม? ความสัมพันธ์ของแต่ละข้อมันเป็น operation บวกลบจริงหรือ? มันไม่ใช่คุณ หาร ยกกำลัง and so ด้วย operation ทางคณิตศาสตร์อื่น ๆ ไม่มีทางรู้

โอเค ณ ปัจจุบันเนี่ยเราก็ยังใช้ อยู่ แล้วก็ถือว่ามันเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดเท่าที่มีอยู่ในระดับหนึ่ง ไซ้ไหมครับ? คือถามว่า เออ ไม่ใช่เลย มันก็เหมือนกับคนตาบอด ใช้มันก็เหมือนกับไม้เท้า คือเข้าใจไหม? มันไม่ได้ช่วยให้เรามองเห็น แต่มันอาจจะช่วยให้เรากล้าทางอะไรบางอย่างได้ เครื่องมือในปัจจุบันมันเป็น objectively subjective เป็น subjective ที่ทำให้ออกมาเป็นรูปธรรม ก็ดีที่สุดเท่าที่มี แต่ถามว่าในอนาคตมีดีกว่านี้ไหม? ในกลุ่มนี้ ในงานทางด้านจิตวิทยา จิตเวชเนี่ยนะครับ ถ้านับศาสตร์กันลงมา จริง ๆ ไอ้สิ่งที่วัดได้เป็น

รูปธรรมเลยเนี่ยคือกลุ่มของ James Watson กลุ่มของพวก behaviorist คือพฤติกรรมนับได้ ระยะเวลาของการทำพฤติกรรมวัดได้ นึกภาพออกใช่ไหม? อันนี้วัดได้จริง ๆ มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับ subjective หนึ่งคือหนึ่ง สองคือสอง

หรือนอกจากกลุ่ม behaviorist กลุ่มที่สองที่วัดได้เนี่ยคือกลุ่ม molecular biology คุณสามารถ track หา cell คุณสามารถ track หาว่ามัน locate ตรงไหน เพียงแต่ว่าคุณไม่สามารถ observe ได้ด้วยตาเปล่า คุณอาศัยการรับรู้ผ่านเครื่องมือใช่ไหม? ก็เหมือนกับที่คุณทำพวก brain scan ทำ EEG นับได้ ที่นี้ท้ายสุดนิยามของเขาในกลุ่ม neuroscience หรือ neuropsychiatry เนี่ย เขาก็มองว่า mind เนี่ยเป็น function ของ brain เพราะฉะนั้นการรับรู้กับการมีอยู่ของ mind มันเป็นการรับรู้ในส่วนที่เป็น subjective แต่ในขณะที่เราสามารถรับรู้มันผ่านกระบวนการของสมองได้ ซึ่งก็เหมือนกับกระบวนการทาง motor sensory อันนี้เป็นกระบวนการของการ organize ความคิด ความทรงจำ มันผ่าน function ทางสมอง เพียงแต่ถามว่าเราเข้าใจมันโดยชัดเจนไหม? คำตอบคือไม่ แต่ถามคือมันก็มีเงา หรือเหมือนกับมีโอกาสนะ มันเห็นโอกาสที่จะทำความเข้าใจ”

“จริง ๆ เนี่ยนะครับ ผมคิดว่าในแง่ของอายตนะทั้ง 5 บวกกับ mind กับอายตนะทั้ง 6 เนี่ยไม่ได้ต่างกันหรอก แตกออกมาก็เหมือนกันเนอะ เพียงแต่อารมณ์ คำว่าอารมณ์ในที่นี้ไม่ได้หมายถึง emotion นะ แต่หมายถึงอารมณ์ตามศัพท์บาลีเลย เป็นเรื่องของ mental formation ก็คือหมายถึงกระบวนการคิด เพราะฉะนั้นถ้า mind ของนิยามของ neuroscience ก็ใกล้เคียงกับทางศาสนา ถ้าเราเชื่อว่ามันคือ mental formation”

“คือสมัยก่อนเนี่ย เวลาที่คนเกิดปัญหาในชีวิต เกิดความทุกข์ แม้แต่ external แม้แต่ทุกข์แบบ external เช่น เกิดอดอยาก ฟ้าฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล มีโรค

ระบาท เขาก็จะบอกว่าพระเจ้าหรือผีมาทำให้เกิด ไข้ไหม? ขณะเวลาที่เกิด ปัญหาภายนอกเราก็ยังอธิบายว่ามันเป็นผลจากผีปีศาจ ถ้าจะมองว่าผีปีศาจเป็น กระบวนการความคิดหนึ่งของศาสนา ก็ใช่ ก็คือศาสนาก็จะมอง เพราะฉะนั้น เวลาที่เราเกิดความผิดปกติทางด้านจิตใจ เราก็มองว่ามันเกิดจากภูตผี ปีศาจ แล้วจริง ๆ ในความเชื่อเดิม ๆ นะครับว่าพอมันมีวิญญาณ มันมีความสามารถในการ possession มีการเข้าสิง มันก็เลยบอกว่าความผิดปกติ ทั้งหลายเกิดจากภูตผีปีศาจ ไข้ไหมครับ? อย่างคนที่พูดถึงความผิดปกติทางด้าน อารมณ์หรือจิตใจในเชิงทางการแพทย์รุ่นแรก ๆ ก็จะเป็น Hippocrates เป็น Galen อย่างนี้ คือมันมีสายความเชื่อ คืออย่างนี้ สังคมเนี่ยไม่ใช่ radical สังคม มันมีความเชื่อต่างกันอยู่ บางช่วงเรื่องไหนเป็นกระแสหลัก บางช่วงเรื่องไหน เป็นกระแสรอง ในยุคโบราณก็เชื่อว่าพฤติกรรมผิดปกติ ทำหน้าที่ผิดปกติก็เป็น เรื่องของภูตผีปีศาจ ก็ศาสนาก็เป็นกรอบในการอธิบายคนที่ทำตัวประหลาด ๆ ทำนายนู่นทำนายนี่ คุณเป็นแม่มด ถ้าคุณเป็นแม่มด คุณต้องเผา นึกภาพออก ไหม?

แต่ถ้าเอาปัจจุบันเนี่ย ถ้าเอาพวกที่ซีไอซีบี ..สมเด็จพระเจ้าพระยา คุณนิกภาพ ไหม? แต่ถามว่ามีสายอื่นไหม? มันก็มีสายอื่นที่มาแบบคู่ขนานกันไป อาจจะมี ผลต่อความคิดของคนในยุคหนึ่ง ๆ หรือไม่อันนั้นอีกเรื่องหนึ่ง มันจะมีสายพวกที่ มองว่าปัญหาทางด้านจิตใจเนี่ยมันเป็นเรื่องของ medical model พอไหลลง มาเรื่อย ๆ มันก็แนวคิดในเชิงเรื่องจิตใจว่า เออ เรากำลังศึกษาสิ่งหนึ่งที่อยู่นอกเหนือ 5 sensory organs ก็คือเรื่องจิตใจ มันก็จะมีทฤษฎีเยอะแยะ พรอยด์เองก็จะมองมันในฐานะ คือใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ แต่ตัวมัน ไม่ใช่วิทยาศาสตร์ พรอยด์ก็สร้างโมเดลทางความคิดขึ้นมาละครับ คนอื่นก็สร้าง โมเดลทางความคิดขึ้นมา James Watson ก็ศึกษาว่าสิ่งที่ฉันทันได้คือ พฤติกรรม อะไรที่มันนอกเหนือพฤติกรรม คือฉันทันให้ stimuli เข้าไป แล้วเธอให้ respond ออกมา อันนี้วัดได้ แต่ถามว่า between stimuli and respond รู้

|  |  |
|--|--|
|  | <p>ใหม่? ณ วันนั้นเรายังไม่รู้ ณ วันนั้นในสายของ behaviorism เนี่ยเขา เรียกว่า black box กล่องมืด เกิดอะไรขึ้นไม่รู้ แต่ฉันหยอดเข้าไปแล้วฉันได้อะไรมา ไม่รู้ว่าระหว่างนั้นเกิดอะไร แต่ตอนนี้ black box มันเริ่มชัดเจนขึ้น การทดลองในเชิง behaviorism เนี่ยยังอยู่ แต่จะถูกอธิบายด้วยเรื่องของกลไกทางสมอง ก็ความรู้ทาง neuroscience มากขึ้น เทคโนโลยีทันสมัยมากขึ้น”</p>  |
| <b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b> |  |
| อิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรม  |  |
| ผู้นำทางสังคม  |  |
| <b>Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก</b>  |  |
| การตระหนักรู้ของบุคลากร  | <p>“ผมคิดว่ามันต้องพูดกว้างกว่านี้ คุณต้องพูดว่าคนที่ทำงานทางด้านจิตเวชเนี่ย เนื่องจากว่ามันมีความซ้อนทับกัน ไม่ใช่เฉพาะเรื่องศาสนาอย่างเดียว มันต้องพูดถึงเรื่องของ culture เพราะว่าคำว่า culture มันมีผลต่อเรื่องของ belief คือ core จริง ๆ มันคือ belief เป็นเรื่องของความเชื่อ ความเชื่อของคุณมาจากไหน? ศาสนาอาจจะแหล่งหนึ่ง วัฒนธรรมนะครับ ทั้งดั้งเดิม ทั้งความเชื่อสังคมแบบที่เป็น current อะอย่างง่าย ๆ ใช้ก็ดูมาแล้วดีทุกอย่างจี้ เคยทราบไหม? ถามว่ามันเป็นความเชื่อดั้งเดิมไหม? ไม่ เป็นความเชื่อทางศาสนาไหม? ไม่ มันเป็นความเชื่อแบบใหม่ขึ้นมาของยุคนี้ขึ้นมา นั่นท้ายที่สุดมันคือปัญหาของ belief ว่าคุณจะต้อง handle สิ่งที่มีผลต่อ belief ไม่ว่าจะ เป็น sociocultural ไม่ว่าจะ เป็น religion คือถ้าถามว่าคนที่เข้าใจเรื่องของ belief ดี คนนั้นก็ handle คือเข้าใจว่าเขาจะทำ อันที่หนึ่งทำอะไรได้บ้าง บางเรื่องทำอะไรไม่ได้ ในสิ่งที่ทำอะไรได้เนี่ย เขาจะทำได้ดีขึ้น เขาจะคุยอะไร ก็คุณคุยกับคนที่คุณรู้ว่าเขาเชื่ออะไรง่ายกว่าหรือ ยากกว่าล่ะ?”</p> |
| ความเชื่อส่วนตัวของบุคลากร   | <p>“มีผลอยู่แล้ว คือจี้ มันก็เป็น bias ใจ สมมติคุณไม่มีความเชื่อเรื่องศาสนา คนไข้ไปนั่งปฏิบัติธรรมแล้วมีหูแว่ว ประสาทหลอน เห็นเทวดา ควบคุมสติไม่ได้ ส่งมาโรงพยาบาล เราก็วินิจฉัยว่าคนนี่ psychosis เนอะ แต่ถ้าคุณเชื่อเรื่องศาสนา</p>  |

|                       |   |
|-----------------------|---|
|                       | <p>มันก็จะมามีคำอธิบายว่าคนบางคนหลังจากปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัดแล้วเกิดสิ่งที่เรียกว่าสัญญาณวิปัสสนา เออ เราก็จะบอกเนี่ยก็อาจจะเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดจากการทำ การปฏิบัติธรรม การนั่งกรรมฐาน เขาไม่ได้ป่วย มันเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้ตามปกติ นึกภาพไหม?”</p> <p>“สมมติเช่น ญาติหรือคนไข้เชื่อเรื่องศาสนา แต่ไม่ได้ขัดขวางกระบวนการรักษาไม่ว่า อยากรักษาทำอะไร ไข้ไหม? ก็ไม่ว่าอะไร ในแง่ของแพทย์กับผม ผมคิดว่าผมเคลียร์บทบาทชัดเจน คือทำอะไรก็ได้ให้คนไข้หาย ถ้าเขาหายโอเคนะ มันจะเป็นวิทยาศาสตร์ไม่เป็นวิทยาศาสตร์ช่วงหัวมันไว้ก่อน ถ้าคุณต้องทำอะไรที่เป็นวิทยาศาสตร์แล้วคนไข้ไม่หาย เอาไหม? ถ้านึกไม่ออกให้นึกถึงญาติคุณ กินน้ำมนต์ไม่รู้ว่าเพราะอะไร แต่มันหาย คุณเอาไหม? งั้นหน้าที่ผมไม่ได้เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ต้องพิสูจน์ทุก ๆ เรื่อง หน้าที่อันดับแรกของผมคือเป็นแพทย์ ทำยังไงให้คนไข้หายก่อน จะหายด้วยวิธีไหนก็แล้วแต่”</p>   |
| <p>ความขัดแย้ง</p>    |   |
| <p>อาการทางจิตเวช</p> | <p>“อันที่หนึ่งคืออย่างนี้ คือส่วนหนึ่งเนี่ยคนไข้เนี่ยอาจจะมามีเรื่องของ religious &amp; culture เนี่ย ซึ่งสัมพันธ์กับความเจ็บป่วยอยู่แล้ว เช่น อย่างบางคนก็จะมีหลงผิด มีความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องศาสนาอยู่แล้ว พวกนี้ก็จะไปดั้นร่น เช่น จะจัดงานพิธีพุทธศาสนา พิธีบูชาอะไร เขาก็จะไป ไปแบบแปลก ๆ ใครดูก็รู้ว่าแปลก หรือไปปฏิบัติธรรม ไปแสดงฤทธิ์ อะไรอย่างนี้ พวกนี้เนี่ยมันก็จะมีส่วน คือคนไข้ก็จะไปป่วย ถามว่าพระอาจารย์ชอบไหม? ไม่ชอบหรอก หรือประเภทที่ปกติดี หรือเคยป่วยแต่หายแล้ว เสร็จแล้วคุณก็ไปนั่งทำกรรมฐานแบบทุกซะระกำลำบากมากเลย นอนก็น้อย กินก็น้อย sensory deprivation นั่งอยู่ในกุฏิไม่ติดต่อใคร แล้วก็ฟุ้งอยู่คนเดียว แล้วท้ายสุดอาการก็กำเริบ มันก็ลำบากกับญาติโยม สุดท้ายก็ต้องพามา คือสงบได้ก็สงบแต่สงบไม่ได้หรืออาจารย์ชี้แจงก็จับมาส่งโรงพยาบาล อันนี้ก็เป็นปรากฏการณ์ที่เจอได้บ่อย ๆ ที่นี้บางทีเนี่ยบางคนที่มีความรู้หน่อย เขาก็จะบอกว่าอันนี้ป่วย ให้มาหาหมอ ก็จบ แต่บางคนเขาก็เชื่อ</p> |

|                           |   |
|---------------------------|---|
|                           | <p>เรื่องศาสนา มาก อย่างนี้มันต้องอย่างนี้ หรือเอาง่าย ๆ อย่าง ADHD อย่างเนี่ยสมอง frontal lobe ทำงานไม่ดี เขาควบคุมตัวเองไม่อยู่ เอาง่าย ๆ ไปเข้าค่ายหวังว่าจะดีขึ้น ตัวเองไม่ดีขึ้น จะเป็นจะตาย แล้วมันก็จบไม่สวย มันก็กลายเป็นเรื่องของ belief ความเชื่อ บางครั้งกำหนดรูปแบบของการรับบริการ”</p>   |
| <p>เกณฑ์ในการวินิจฉัย</p> | <p>“คุณจะแยกเศร้ากับโรคซึมเศร้าเนี่ย แยกยังไง? มันไม่ง่าย มันไม่ง่ายสำหรับเจ้าตัวก็แยกยาก คนที่อยู่นอก field ก็แยกยาก ก็ไม่แปลกที่จะงง นึกภาพไหม? อย่างเช่นเอาง่าย ๆ คุณไปปฏิบัติธรรม คน 300 นั่งสมาธิกัน โอ้ว เห็นงานบิน คนเห็นกันหมดกับคนไข้แต่งชุดขาวมาอยู่สมเด็จเจ้าพระยาเห็นงานบิน คุณอยู่ตรงนั้นคุณกล้า diag ไหม? โอ้ 300 คนนะเป็น psychotic? เพราะฉะนั้นมันก็ขึ้นอยู่กับเรื่องบริบท เรื่องอะไร ผู้รักษาหรือผู้วินิจฉัย judgment ต้องดีพอสมควร ใช่ไหม? โอ้ปกติยังงั้นเนี่ย พุดยาก แต่ผมพอจะพูดได้ว่าไอ้ผิดปกตินั้นเป็นยังไง คือถ้าถึงขั้นป่วยก็ต้องบอกว่า อันที่หนึ่งคือต้องมีอาการทางจิตเวชอย่างชัดเจน เช่น เศร้ามาก ๆ เศร้าแบบไม่มีสาเหตุ หูแว่ว มีระแวง มันต้องมีอาการ ถ้าไม่มีอาการยังบวกลบอยู่ มันอาจจะเป็นทุกซ์ธรรมดาที่ไม่ได้เกี่ยวกับโรคทางจิตเวช</p> <p>อันต่อมาคือต้องเกิด suffering เช่น suffering อาจจะเกิดขึ้นกับใครสักคนซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นคนไข้ เช่น สมมติคนไข้เป็น mania อะ สูบกัญชาแล้วครึกครื้น ถามว่าคนไข้ทุกซ์ไหม? ไม่ทุกซ์หรอก คือสูบกัญชามันไม่ทุกซ์หรอก แต่คนทุกซ์คือใคร? ญาติพี่น้อง หรือคนข้างบ้าน คือจะเผาบ้านอย่างจี้ แต่ไม่ว่ายังไงก็ตาม คุณต้องเกิด suffering อันที่ 3 คือต้องเสีย function ซึ่ง function ในที่นี้ไม่ใช่เฉพาะหน้าที่การทำงาน เพราะจริง ๆ ตั้งแต่ลืมตามาคูณก็มี function ไม่กินข้าว ไม่อาบน้ำ เสีย function ไหมล่ะ? ลูกเมียป่วยไม่ดูแล เสีย function ไหมล่ะ? รวมถึง occupational function คืออาชีพการงาน คือถ้า คุณครบองค์ประกอบถึงจะวินิจฉัยว่าป่วย”</p> |
| <p>การรักษา</p>           | <p>“อันที่หนึ่งก็ต้องดูก่อนว่ามันไปได้ไหม? คนไข้กำลังจะบิบบอกคนอยู่ คุณจะให้ไป</p>  |

|   |  |
|---|--|
| ทางเลือก  | <p>เธอ? ไปแล้วไปสร้างเรื่องอย่างงี้ อันที่สองคือไปแล้วได้รับ maltreatment หรือเปล่า? คือไปทำอะไรแปลกๆแล้วคนไข้ก็กลับมาแย่อันนี้ก็ไม่โอเค อันที่สามก็คือเนี่ยคนไข้ไปได้แล้วไม่แย่ง และไม่ขัดขวางกระบวนการรักษา หมอให้กินยาแล้วบอกว่าห้ามกิน อะไรอย่างงี้ไม่โอเค ก็คืออยากไปก็ไป ให้กินน้ำมนต์ รดน้ำมนต์ แต่ต้องกินยาหมอด้วย โอเค อันนี้ถือว่าคุยกันรู้เรื่อง อยากทำก็ทำ อันที่สี่ก็คือถ้าหากความเชื่อนั้นมันไม่ขัดแย้งกับการรักษาที่เราเชื่อว่าได้ผลมาก ๆ เช่น โอ้ว เนี่ยหายแล้วรดน้ำมนต์ก็หายแล้วไม่ต้องกินยา ก็ไม่โอเค เพราะฉะนั้นหลวงพ่อก็ช่วยบอกว่า เออ ยาหมอเขาก็กิน ถือศีลก็ต้องทำ โอเค อันนี้คุยกันได้หน่อย”</p>   |
| การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ  | <p>“ก็อย่างที่วังน้ำเขียวเนี่ยก็มีวัดห้วยพรหมเนี่ยนะครับ เขาก็มีการทำชุมชน ในชุมชนเนี่ยหลวงพ่อก็ไปให้ความรู้ว่าจะไม่ควรทอดทิ้งผู้ป่วยจิตเวช แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ไ้รับผู้ป่วยมาแล้วมีปัญหา แล้วในชุมชนนั้นนะ จะรู้เลยว่าไม่ควรขายเหล้าให้ใคร เพราะว่าขายเหล้าให้คนป่วยจิตเวชแล้วมันจะป่วยอีก เพราะฉะนั้นชุมชนก็จะมีมาตรการทางศาสนาในบางเรื่อง เขาจะรู้ว่าคนไข้ คือสมัยก่อนเขาจะเชื่อว่าคนไข้จิตเวชเนี่ยต้องปิดหมด ปิดหมดแล้วมีปัญหาแล้วใครจะช่วยคุณ? เนี่ย อันนี้ก็รู้กันหมด เขาก็จะรู้ว่าเป็นคนไข้เขาจะไม่ขายเหล้าให้ แล้วในชุมชนก็จะมีประสานงานกับโรงพยาบาลที่โคราช อันนี้อยู่วังน้ำเขียว แล้วก็พอถึงเวลาเขาก็จะนัดกันว่าหมู่บ้านนี้มีคนไข้อยู่ประมาณ 40 คน ขึ้นรถบัสที่อบต.เข้าไปตรวจ อันนี้ก็คือจัด service เป็นพิเศษให้ ตรวจเสร็จก็รีบกลับ ก็รู้เลยว่าใครมาไม่มา มาแน่ไม่แน่ มีคนบังคับมาชัดเจน มันก็ถูก operate โดยที่วัดหลวงพ่อก็เป็นคน stand up เป็นคนให้การสนับสนุน เป็นคนให้คอยเตือนคอยเทศน์อย่างงี้ เขาก็ไม่ขัดขวางกระบวนการรักษาอะไร นี่ยังพา resident ไปดูงานเลย”</p> |
| เคสตัวอย่าง   |  |
| <b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคลากรสุขภาพจิต</b> |  |
| การศึกษา  | “ตัวคุณที่คุณเชื่ออะไรอย่างนี้ ครูบาอาจารย์มีผลกับคุณมากไหม? ไม่มากหรอก  |



|            |  |
|------------|--|
|            | <p>เพราะจริง ๆ ครูบาอาจารย์ก็มีความเชื่อแบบแตกกระจายอยู่แล้ว คุณอะเลือกเชื่อ เพราะคุณเชื่ออะไรบางอย่างคุณถึงเลือกเชื่อบางอย่าง ใช่ไหม?</p> <p>เพราะฉะนั้นจริง ๆ แล้วเนี่ย คือไม่ใช่ว่า training ห้ามแตะเรื่องพวกนี้ แต่อย่าคาดหวังอะไรกับ training เพราะกระบวนการเชื่อไม่ได้ถูกสอนจาก training อย่างเดียว แล้ว training ผลระยะสั้นไม่เห็น ระยะยาวอาจจะเกิด เช่น ผมสอนคุณวันนี้ คุณอาจจะคิดได้อีก 10 ปีข้างหน้า แล้ว in-between ล่ะ?”</p> <p>“ถามว่า training 3 ปี แค่นี้ เหมือนกับคุณเรียนเอง ให้คุณมาเรียนเรื่องศาสนาอีก 1 เรื่องอะ ไหวไหมล่ะ? ไม่ไหวหรอก ถ้าคุณไม่เชื่อหรือไม่มีพื้นฐานความรู้เนี่ย แล้วบอกเรื่องที่คุณต้องเรียนจิตวิทยา ศาสนาอีก จบไหมล่ะ? ไม่จบหรอก ให้ resident มานั่งเรียน บางคนมีความรู้พื้นฐานดีก็แล้วไป จะให้เราบังคับให้คุณเรียนเรื่องศาสนาเรื่อง sociocultural แบบซ้ำของ เวลาไม่พอ”</p> |
| ความจำเป็น |  |

ตารางที่ 12 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID8

ID8

| Code   | Quotation   |
|--|---|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรศนะของจิตแพทย์ไทย</b> |   |
| จิตวิญญาณ  | <p>“จิตวิญญาณมันเป็นอะไรที่มัน beyond self, higher than self เหนือตัวตนขึ้นไป อะไรที่ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตัวเอง มันเป็นคุณค่าความหมายที่เหนือตัวตน เป็นคุณงามความดีอันเหมาะสมแต่ไม่ได้เป็นไปเพื่อตัวเอง ในมุมมองเรื่องของจิตวิญญาณเป็น spirit ที่มันเป็นความเชื่อ ความศรัทธาที่จะส่งผลทำให้วิถีชีวิตเรามันเป็นไปได้แบบที่ควรจะเป็น สอดคล้องกับธรรมชาติ สอดคล้องกับความเป็นไปของธรรมชาติ ธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ ก็มีธรรมชาติอยู่ที่จะมีความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันกันช่วยเหลือกัน เป็นธรรมชาติ แต่ธรรมชาติอันนี้มันถูกตัวตนเข้ามาครอบงำ ความยึดถือตัวตน ประโยชน์ตน ความกลัว ความกังวลก็ทำให้ธรรมชาติอันนั้นเนี่ยถูกเบียดบัง ทำเพราะความกลัว กลัวสอบไม่ได้ กลัวนั่นกลัวนี่ ไม่ได้ทำเพราะคุณค่าเพราะฉะนั้นจิตวิญญาณเป็นเรื่องของคุณค่าและความหมายของการดำเนินชีวิตอย่างไรถึงจะมีคุณค่าและความหมาย หลักคิดหลักความเชื่ออะไรที่มันเอื้อให้เกิดการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและความหมายเนี่ย ในความเห็นของผมก็เรียกว่าจิตวิญญาณ เพราะฉะนั้นคุณค่าความหมายมันไม่ได้อยู่ที่วัตถุ มันเป็นเรื่องของนามธรรม</p> <p>“คุณค่าและความหมายจริง ๆ มันก็เกิดมาจากธรรมชาติของมนุษย์ที่มีอยู่ มันมีอยู่แล้ว มันก็มีมา สัมผัสกันมานานผ่านวัฒนธรรมผ่านอะไรต่าง ๆ มา เราก็เห็นหลักฐาน มันมีอยู่ของมันด้วย วิวัฒนาการ ด้วยอะไรต่าง ๆ เราอยู่กันมาเป็นเผ่าพันธุ์ อยู่รอดมาได้ไม่สูญพันธุ์ไปก็เพราะคุณค่าความหมายอันนี้ ทำให้เราอยู่เป็นหมู่คณะ ทำให้เรามีระบบคิดต่าง ๆ เพื่อจะอยู่ดำรงเผ่าพันธุ์มาจนได้ขณะนี้ เราไม่ใช่พวกเห็นแก่ตัวเอาประโยชน์ส่วนตัว พวกเห็นแก่ตัวเอาประโยชน์ส่วนตัวก็สูญพันธุ์ไปหมดแล้ว แต่ที่นี้เราไม่ได้กลับมาย้อนถึงรากเหง้าที่มาที่ไปของเรา เราก็ถูกกระแสความเจริญสมัยใหม่ ความเจริญทางวัตถุหนุนนี้มันพาให้เราวิ่ง ๆ</p> |

ๆ จนลืมหืมตาหรือรากเหง้า ลืม biology ของเราเอง instinct พื้นฐานของเราเองเป็นไปเพื่ออะไร เราลืมนั่นไป แต่ว่ามันก็เป็น มันในธรรมชาติอะ อันนั้นเป็นเวลาที่เราก็คิดความหวั่นไหว คนโบราณก็คิดความหวั่นไหว เกิดความกลัว ภัยอันตรายต่าง ๆ ก็ต้องมีระบบของการอยู่ร่วมกันรวมตัวกัน สร้างระบบคิด ความเชื่อบางอย่างขึ้นมาเพื่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคง”

“ความเชื่อมันเป็นปัจเจก มันเป็นไปเพื่อความดำรงอยู่ของตัวตน เพื่อ function เพื่อดำรงเผ่าพันธุ์ เพื่ออะไรต่าง ๆ เท่านั้น แต่เราใช้มันเกินไฉน เราใช้มันเกินความจำเป็น เราอยากได้อะไรได้นี่ เราอยากได้รับการยอมรับ พอเราไม่มีคุณค่าทางจิตวิญญาณด้วยตัวเราเองเนี่ย ด้วยเหตุผลอะไรบางอย่าง ด้วยการเลี้ยงดู ด้วยการอะไรบางอย่าง ไม่ได้รับการปลูกฝังให้เห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ เราถูกตีถูกทำโทษ ถูกคาดหวังให้ทำตามใจผู้ใหญ่ให้ได้ อย่างนั้นอย่างนี้ จนเรารู้สึกว่าจริง ๆ แค่ว่าเกิดมาเป็นคนนี่มันก็พอแล้ว พอแล้วที่จะมีคุณค่าที่จะดำรงอยู่ ที่เหลือมันก็ต้องทำมาหากินอะ ก็ทำไป มันก็เป็นแค่กระบวนการที่ต้องอยู่ ต้องกิน ต้องใช้ แต่เราเอากระบวนการต้องอยู่ ต้องกิน ต้องใช้มาเสริมตัวเอง แสดงว่าเรายังไม่รู้สึกรู้สึกับตัวเอง เพราะฉะนั้นความเชื่อ ความสามารถที่จะมองเห็นคุณค่าของความเป็นปัจเจกของตัวเองอย่างไม่ต้องมีเงื่อนไขอะไร ยุคหลังมันไม่มี สมัยก่อนเขาเกิดมาเขาก็สอนกันเรื่องพวกนี้ละ คุณค่าความเป็นมนุษย์ คุณค่าความเป็นคน you มี god in your heart. That's it. แต่ไม่ถูกทำให้มันคงใจ ท่องมามี god is inside you เรามีความพุทธะก็แค่ท่อง แต่สัมผัสได้ไหม? กระบวนการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ ต่างหากที่พาให้เราสัมผัสได้ ใช่ว่าเรามีความพุทธะ เรามี god อยู่ที่นี่ เรารู้สึกว่าเราอบอุ่นมั่นคง just because of my belief. That's enough. มันเป็นการเชื่อ คุณไม่เชื่อคุณก็หวั่นไหวไป แต่ผมเชื่อ ผมไม่หวั่นไหวอะ”

“เป็นคุณค่าความหมายที่ใช้ในการทำความเข้าใจหรือยอมรับ มันต้องยอมรับสิ่ง

ที่ปรากฏตรงหน้า มันวางใจได้ มันมีองค์ประกอบหลายอย่างที่ทำให้เราวางใจได้ง่าย ความเชื่อเรื่องเหตุเรื่องผล ความเชื่อเรื่องสิ่งที่ beyond ตัวตน สิ่งทีนอกเหนือจากการควบคุมของเราเอง ไม่ใช่เราเป็นใหญ่ที่สุด ตอนนีเรา omnipotent เราใหญ่หมดทุกอย่างอะ เรากำหนดทุกอย่างในโลกนี้ได้หมดทุกอย่างอย่างจี้ โลกอยู่ในมือเรา บางทีเราอยู่ในมือของโลก เราอยู่ภายใต้อิทธิพลของจักรวาล ไม่ใช่เราจะควบคุมมัน แล้วที่ผ่านมาระเรียนรู้อะไรเพื่อจะควบคุม เรียนรู้เพื่อจะไปหาสิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เราปรารถนา สิ่งที่เราต้องการ คือเรียกง่าย ๆ คือเราก็ชอบไปที่ชอบที่ชอบไป ที่ไม่ชอบเราก็หัดอยู่ แต่จิตวิญญาณมันทำให้เราอยู่ในที่ที่ไม่ชอบ ไม่น่าจะทนอยู่ได้ มันน่าจะตายแต่มันอยู่ได้ อย่างนักโทษ concentration camp ทหาร นาซี อยู่ได้ด้วยอะไรอะ? Just belief นั่นเป็นจิตวิญญาณ เป็นเรื่องของความหวัง ความเชื่อศรัทธา ความหวัง ไม่มีมานั่งคำนวณลม ๆ แล้ง ๆ ไม่มีทางจะได้ออกไปเลย ไม่มีทางรอดอยู่แล้ว นั่นคิดด้วยเหตุด้วยผล แต่ด้วยความเชื่อ ภูเชื่อว่าถูกรอดสุดท้ายไม่รอดแต่ก็มีความสุขจนวินาทีสุดท้าย สุดท้ายก็ไม่รอดก็ไม่ใช่ไรเง สุขจนวินาทีสุดท้าย แต่คนที่อยู่ไม่ได้ก็จนวินาทีสุดท้ายก็บีบคั้นตลอดจนวาระสุดท้าย ก็เลือกเอา แล้วเชื่อเรื่องชีวิตหลังความตาย เป็นความเชื่อ ตอนนั้นภูไป จิตใจภูเบิกบานแจ่มใส ไม่มีอาฆาตเคียดแค้นชิงชัง ภูไปดี มีหรือเปล่าไม่รู้? ไม่สำคัญไปพิสูจน์มีหรือไม่มี มันเชื่อแบบนั้นมันสบาย อยู่ง่ายขึ้น”

“ศาสนากับจิตวิญญาณมันก็เป็นส่วนหนึ่ง จิตวิญญาณอาจจะไม่ได้ include ศาสนา ศาสนา มองว่ามันเป็นเรื่องของสถาบัน institution มันฟอร์มตัวเป็นสถาบัน แต่จิตวิญญาณมันไม่ได้มีสถาบันสถาปนา มันมีความเป็นสากล แต่ศาสนาทุกศาสนาก็จะเอื้อต่อความเป็นสากลอยู่แล้ว แต่มีความ specific อะไรบางอย่าง มันก็เป็นระบบที่สถาปนาขึ้นมาแล้วมันยัง function ได้ แต่เรา capture มัน เราใช้มันอย่างถูกต้องไหม? เราช่วยให้คนไข้เขาเข้าใจถูกต้องไหม? เขาไปนั่งสมาธิ ไปนั่งทำอะไรก็ไม่รู้ ป่วยกลับมา พุดได้ไหม? อธิบายได้ไหม?

|  |  |
|--|--|
|  | อธิบายได้ไง? เรากี่ไม่เคยทำ”   |
| <b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b> |  |
| สุขภาพจิต  | <p>“พอพูดถึงเรื่องสุขภาพจิตจริง ๆ มันก็โยงกัน แต่ว่าสุขภาพจิตเราก็มองในเรื่องของความทุกข์ ความกังวลอะไรต่าง ๆ อันนี้เป็นโหมตของความผิดปกติ ความไม่เป็นปกติเล็ก ๆ น้อย ๆ ถ้ามันมาก ๆ ถึงขนาดเดือดร้อนเราก็บอกว่าป่วย วินิจฉัย ถ้าไม่มากก็แค่รบกวน เสียสมรรถนะลงไปบ้าง ขาดงขาดงานบ้าง ปวดหัว ปวดท้องบ้างนิด ๆ หน่อย ๆ ประสิทธิภาพ drop ลงไปนิดหน่อย บางคนก็ไม่ drop แต่ว่ามันก็ดีกว่านี้ได้อะ แต่มันก็ดีกว่าตอนไปนาน ๆ สุขภาพจิตใจมันไม่เบิกบาน ผ่องใส มันทำงานเหนื่อย นานเข้า ๆ มันก็กัดกินตัวเอง”</p> <p>“มันก็เหมือนมาตรวัด เพราะฉะนั้นคนที่เข้าใจเรื่องคุณค่าความหมายของชีวิต เข้าใจแก่นแท้ของชีวิตก็อยู่ง่ายอะ ไซ้ไหม? แล้วมันก็ไม่ได้มาพูดถึงเรื่องกลไกทางจิต psychic trauma อะไร สุขภาพจิตก็ว่าไป แต่นี่พูดถึงว่าพื้นฐานความเป็นมนุษย์ ศักยภาพของความเป็นมนุษย์ มนุษย์เราอยู่ได้ด้วยคุณค่าและความหมาย คนที่ไม่มีปัญหาอะไรกับชีวิต แต่ไม่มีคุณค่าไม่มีความหมายมันก็อยู่ไปแบบแกน ๆ เหมือนกันนะ มันดีกว่านี้ แล้วแน่ใจหรือว่าที่ไม่มีปัญหา จะไม่เจ็บไม่ป่วย ไม่เป็นมะเร็ง ไม่พลัดพราก ไม่โชคร้าย? ไม่เพื่อไว้บ้างหรือ? วันดีคืนดีเราบอกเราโชคร้าย แต่เราเข้าใจ โชคร้ายมันก็เกิดขึ้นได้ มันเกิดขึ้นกับคนอื่นได้ มันก็เกิดขึ้นกับเราได้ ถ้าเราเป็นคนที่มีความเข้าใจพวกนี้ เวลามันเกิดอะไรกับคนอื่น เราก็อเข้าใจ มันก็เป็นความจริง เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าเกิดขึ้นกับใครก็ได้”</p> <p>“อยู่ได้ ไม่ต้องดิ้นรนอะไรมากมาย ไม่เดือดร้อนตนเอง ยัง function ได้ ทีนี้บางคนก็ function drop มาหน่อยหนึ่ง อ่า ก็แกว่งนิดหน่อยก็ถือว่า normal อยู่ แต่ถ้ามัน drop มาถึงขั้นที่มัน dysfunction เราก็บอกว่าป่วย แต่สุขภาพจิตเราก็ไม่ได้บอกว่าถึงป่วย มันบอกถึงความรู้สึก โอเคไม่โอเคอะไรอย่าง</p> |

|               |   |
|---------------|---|
|               | <p>นี่ ที่นี้คนที่ฝึกฝนมาดี เข้าใจธรรมชาติ ชีวิตอะไรมันจะให้โอเคทุกวัน? เฮ้ย มันจะโอเคทุกเรื่องเลยเหรอ? บ้าหรือเปล่า? จะมีความสุขทุกวันเลยเหรอ? มันมีทุกข์บ้างสุขบ้าง ถูกแล้ว เอ้อ อย่างนี้ดีกว่าไหมอะ?”</p>  |
| คำแนะนำ       | <p>“คนทั่วไปอะเจริญสติ เราก็มอง trend ในต่างประเทศแล้ว mindfulness มันมาแล้ว แต่มันก็จะมาตายเมืองไทยไป เพราะเรามีของใจ แล้วก็ของ ๆ เราดี เราก็ปล่อยของเก่าๆ ใจใหม่? โอเค มันก็คงค่อย ๆ ดีขึ้นละ mindfulness นี่เอามาพัฒนาตัวเราเองก่อนเลย mindfulness มันอาจจะต่างกับเทคนิคอย่างอื่นคือคนใช้ คือ mindfulness คือคนไม่สามารถเอาไปใช้ใน practice มันต้อง practice ในระหว่างวันมันต้องมีความสามารถในการ observe นี่ observing ego อันนี้ภาษาตะวันตกก็มี observing ego เห็นตัวตน เห็นความคิด เห็นคนนั้นวิจารณ์ เห็นคนนั้นอิจฉาเปรียบเทียบกับนู่นนี่นั่น เราเห็นไหม? นี่คือการภาวนานี้คือการเห็น self-observation เป็นพื้นฐานสำคัญ น่าจะเป็น 21st century skill”</p> |
| ผลเชิงบวก     | <p>“โอ มันช่วยหลายอย่าง บางที่เราทุกข์บีบคั้นเพราะเรานั่งหาคำอธิบาย เราไม่เข้าใจทำไมมันต้องเป็นแบบนี้ ไม่ต้องเข้าใจมันทุกเรื่องก็ได้ ไม่เข้าใจหรอก ไม่เป็นไร ไม่ต้องเข้าใจ เชื่อเรื่องเหตุเรื่องผล ซึ่งก็ไม่ว่าคืออะไร แต่เชื่อว่าสมควรแล้ว สมควรช่วยแล้ว แก้ไรได้อะ? ช่วยแล้ว ยอมรับ”</p>  |
| ผลเชิงลบ      | <p>“ถ้าจิตวิญญาณแต่ไม่โลบอละ มันเข้าใจผิดไป มันไม่เคลียร์ คนที่สุขภาพจิตแย่งเพราะจิตวิญญาณคือหลง เขาหลง หลงไปเชื่อ อยากจะขึ้นสวรรค์ อยากไปอะไรอย่างงี้”</p>   |
| เกณฑ์ในการวัด | <p>“มันก็มีทฤษฎี มันก็มีคำอธิบาย มันก็มีการสอน มีคำแนะนำ มีอยู่ วิธี observe มีหลักบอกว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรควรไม่ควร อะไรใช่ไม่ใช่ อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรเป็นความรักความเมตตา สังเกตได้จากจิตของเราเอง จิตใจเบิกบาน ผ่องใส โปร่งเบาสบาย ส่งผลต่อการพูดการกระทำที่ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่สร้างภาระให้ตัวเอง ไม่สร้างภาระให้คนอื่น มันก็มีมาตรวัด มันก็มีอยู่ แต่เจ้าตัวต้องวัดได้ด้วยตัวเอง ใจใหม่? เจ้าตัว</p>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>ต้องรู้เอง คนอื่นจะมารู้ได้ไง ผม fake ได้ไหมล่ะ?”</p> <p>“มันไม่ใช่เรื่องสมหวังสมปรารถนา เราจะมีความสุขถ้าเราได้สมหวังสมปรารถนา เอ๊ย ก็บ้ำพอดี เราจะมีความสุขความสบายมากขึ้นถ้าเรารู้ชีวิตมันก็สมหวังไม่สมหวัง อยู่กับความเป็นจริง สัจธรรมของชีวิต นั่นแหละ ดำเนินชีวิตให้มันสอดคล้องกับหลักสัจธรรมของชีวิตที่ก็เห็นอยู่</p> <p>ถ้ามันสอดคล้องก็ทำให้เขาอยู่ได้ ก็เป็นความเชื่อที่ดี เราปรับตรงนี้คือให้มีความหยุด resilience ใจ เราหยุดไหม? เราจะหยุดได้มาก ถ้าเงื่อนไขเราน้อยลง อย่าให้เห็นอย่างนั้นนะ อย่าให้เป็นอย่างนั้นนะ ใส่เงื่อนไขเข้าไป รดอย่าติดนะ ช่วยเลย รดติดเลยช่วย ก็ติดก็ได้ ธรรมดา อยู่แถวจุฬาฯ รดติดแน่นนอน ออกไปรดติด อย่างนี้แหละ สบาย”</p>  |
| กิจกรรมทางจิตวิญญาณ                               |  |
| ประสบการณ์  |  |
| <b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b> |  |
| คุณลักษณะ   | <p>“สำหรับผมมองว่าจิตวิญญาณที่สำคัญคือนี่ตัวคนบ้ำบัดนี้แหละเป็น key สำคัญ ในหนังสือหลายเล่มอาจจะพูดจิตวิญญาณในฐานะ content เป็น subject เป็น content แล้วบางคนก็เป็น content expert ในการเชื่อมโยงว่าเนี่ยคนเชื้อศาสนาคณิศาศนา มี paper บอกว่าคนที่มี religious มี empathy ช่วยเหลือคนน้อยกว่าคนที่ เป็น non-religious ก็มัวแต่คิดเรื่องพระเจ้า เรื่องนู่นเรื่องนี้ ส่วนคนที่ไม่ก็มีก็ใช้ความเป็นมนุษย์ธรรมดา empathy behavior ดึกว่าอะ surprise แสดงว่า spiritual materialism หรือเปล่า? religion มันไม่ได้เรียนแบบ spiritual มันเรียนแบบ subject ใช้แบบ subject สั่งสอน แต่ไม่ได้กลับมา contemplate มันขาดกระบวนการของการ contemplate ซึ่งยุคก่อน ๆ จะ contemplate คริสต์ พุทธ มุสลิมจะ contemplate หมด นั้งสมาธิเจี๊ยบ ๆ อยู่กับตัวเอง มีหมด meditation ในคริสต์ในมุสลิมก็มี”</p> |

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <p>ความสอตคลั่ง</p>      | <p>“มันเนื่องกันมา มันเนื่องกันมาก แต่นี้เราไม่ได้มองจิตวิญญาณแบบ religious นะ เพราะจิตวิญญาณมันไม่ได้มองเรื่องแบบจิตวิญญาณคือความเชื่อทางศาสนา ความเชื่อมีผลต่อคนใช้อย่างนั้นอย่างนั้นะ เวลาซักประวัติต้องซักประวัติศาสนา ความเชื่อเขา อันนี้มันไม่ใช่จิตวิญญาณที่นี้ (ภายใน) เป็นวิชา เป็น content เรื่องจิตวิญญาณ เรียนแบบ content ถ้าไม่เข้าใจก็เรียนแบบ content ก็ lecture จิตวิญญาณต่อ psychiatry คน lecture ก็ยังไม่เห็นจิตวิญญาณตัวเอง เท่าไร อันนี้ก็ไม่ใช่ จิตวิญญาณมันเป็นเนื้อเป็นตัว มันเป็นเรื่องของ inner experiential มันเป็นเรื่องของ the way of life เป็นการ practice เป็นการ ใคร่ครวญ contemplate การ observe เห็นเท่าทันใจตัวเอง จนกระทั่งมัน เป็น skill มันเป็น habit มันเป็นอัตโนมัติ ว่าเรากลับมาเห็นตัวเราเองกลับมา ศึกษาเรียนรู้ กลับมาใคร่ครวญกับตัวเองอยู่เรื่อย ๆ”</p>   |
| <p>ความขัดแย้ง</p>       |  |
| <p>Bio-psycho-social</p> |  |
| <p>จิตบำบัด</p>          | <p>“สมมติอย่างจิตแพทย์เราบอก เอ๊ย คุณมันเป็นคนไม่มีเป้าหมายในชีวิต คุณก็ depress คุณก็ล่องลอย คุณก็ต้องหาเป้าหมายในชีวิต แล้วกระบวนการอะไรที่ กูจะหาเป้าหมาย? นี่คือบำบัด therapy คือการบำบัดให้เขาเห็นคุณค่าเห็น ความหมาย ใช่ไหม? ไม่งั้นไม่เรียกบำบัด เรียกว่า สอนสั่ง สั่งสอน บอกให้ เป็น ใคร ๆ ก็พูดได้ เขาอ่านหนังสือเขาก็ได้ แต่กระบวนการอะไรที่จะทำให้เขาค่อย ๆ เข้ามาสัมผัสคุณค่าความหมายของชีวิต ง่ายที่สุดก็คือทำลายความเชื่อที่เขา มี อยู่ ที่มันกดทับเขา ความเชื่อ ความกลัว ความกังวลที่มันกดทับ ที่มันทำให้เขา มองไม่เห็นเพราะฉะนั้นเราก็เอาสิ่งที่เป็นส่วนเกินออก สิ่งที่ทำให้เขามองไม่เห็น สิ่งที่ทำให้เขาไม่เชื่อ เพราะ เขาเคยถูกกระทำแบบนั้นแบบนี้ เขาก็เลยสรุปแบบ นี้ เขาเคยรู้ไหมว่าเขาอยู่ภายใต้บทสรุป? assumption หรือสิ่งที่เขายึดถือ เขา ไม่เคยรู้เลย เขานึกว่าความจริงใจ ความจริงคือเขาไม่มีคุณค่า ไม่มีใครต้องการ เขา ในความจริงของเขา แต่จริง ๆ มันเป็นแค่ความเชื่อ เป็นแค่ความคิดที่ มา</p> |



จากประสบการณ์ เราก็ต้องชวนให้เขาไปมีประสบการณ์ที่มันดี ๆ ที่มันเป็นอย่างอื่น ซึ่ง มนุษย์ถูกออกแบบมาให้รับรู้ปรากฏการณ์อันนั้น ถึงแม้จะรู้สึกไม่มีคุณค่า low self อะไรแค่ไหน ได้ช่วยคนก็มีความสุขกันทุกคน ทุกคนมีความสุข อันนั้นมัน gene เราอยู่แล้วไง เราไม่ activate ธรรมชาติของความเป็นมนุษย์เท่านั้นเอง ฉะนั้นเราจะ activate ได้ยังไงในเมื่อเขายังมองเห็นแต่ความกลัว? เหมือนยังหิวโหยอยู่อย่างนี้ หิวโหยการยอมรับ มาหา therapist เออ therapist ยอมรับ ความเป็นมนุษย์ของเขา เขาจะ borderline เขาจะ personality problem อะไรสารพัด ยอมรับเขา ยอมรับความเป็นมนุษย์สัมผัส โอเค พูดคุย accept อันนั้นแหละความเป็นมนุษย์ มันเริ่มรู้สึก เออ อย่างน้อยมีมนุษย์คนหนึ่งยอมรับเขา อะ ค่อย ๆ มาละ เราฟังเขา เฮ้ย มันมีเห็นคุณค่าของตัวเองเล็ก ๆ เอ้อ อย่างน้อยมีสักคนหนึ่งเห็นคุณค่าการยอมรับเขา ทนเขาได้ ไม่ปฏิเสธเขา ทีนี้ therapist มีจิตวิญญาณเพียงพอไหมละ? ถ้าไม่มีจิตวิญญาณก็เห็น borderline ไปอย่างนั้น เต็มมาติดเรา borderline ไม่ใช่คน ไอ้เนี่ย borderline ไอ้เนี่ยบุคลิกภาพแปรปรวน แต่ เฮ้ย นี่มันเป็นคนนะ นี่ schizophrenia เป็นคนเปล่าอะ? เป็นคนมีศักดิ์ศรีไหม? มี ควรได้รับการดูแล ได้รับความเมตตาไหม? ควร มันก็เป็นจิตวิญญาณของ therapist เพราะฉะนั้นมันมีความหมายมาก จิตวิญญาณทั้งสำหรับแพทย์ผู้บำบัดและคนไข้ therapist ไม่มีจิตวิญญาณ มันก็ได้แกนน ๆ อะ”

“ลองดูสิ การบำบัดที่มัน powerful มาก ๆ มันหนีไม่พ้น มันเป็น spiritual อย่าง satir อย่างเจ๊ยย มันเป็น spiritual มาก พูดถึง life energy พูดถึง life force พูดถึงอะไรที่มัน higher than self ใช่มั้ย? Cognitive therapy ก็พูดเรื่อง thinking process เพราะฉะนั้น cognitive ก็ไม่ค่อยได้เป็นตระกูลที่เป็นอะไรที่มาทาง human มากเท่าไร แต่ว่า therapist ก็ต้องมี doctor-patient relationship ที่ดีมาก ไม่งั้นพูดไปเขาก็ไม่ยอมฟัง ให้การบ้านไปก็ไม่อยากทำ convince ไม่ได้ เพราะฉะนั้น core ของการบำบัด จนกระทั่งบางคนเขาก็มา

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
|                                 | <p>เสนอว่าจะไปเรียนทำไม school นั้น school นี้? มาเรียนเรื่อง core process therapy ดีกว่ามั๊ย? มาฝึกฝน core process ใจ relationship ใจ 30% เนี่ย”</p> <p>“MBCT mindfulness-based cognitive therapy นี่มันเห็นความคิดเป็นความคิด ไม่ต้องแก้ เห็นเป็นความคิดว่าความคิดนี้ทำให้เดือดร้อน ให้รู้ทัน บีบปล่อยไป แล้วอะไรควรทำ มันจะได้มีทักษะ มันจะได้ observe เป็นกลางต่อความคิดของเดิมนี่ observe เสร็จปุ๊บต้อง correct รู้สึกอย่างนี้เพราะอะไร? ให้ observe ความรู้สึกที่ไม่พอใจ รู้สึกน้อยใจที่ทักเขาแล้วเขาไม่คุยด้วย เพราะอะไร? เพราะคิดว่าเขารังเกียจ ความคิดอื่นเป็นไปได้อื่นที่ตรงกันข้าม? มีคำอธิบายอื่นใหม่ที่ไม่ใช่เพราะเขาเกลียดเรา? ในมุมมองของเขา เขาอาจจะยุ่งหรือเปล่า? แต่เวลาเสาร์มันคิดไม่ออก มันไม่ยุ่ง ๆ มันเกลียดคุณแน่เลย อ่า เวลาคน depress มันไม่มีทางอะ เพราะฉะนั้น CBT มันก็เลยใช้ใน severe depression ไม่ได้ ต้อง mild depression ต้อง recover แล้วหรือดีขึ้นหน่อยแล้วป้องกัน cognitive ต้องดี ก็ได้ประโยชน์ มันก็เป็นอันหนึ่งที่ established ว่าเป็นบำบัดที่ดี แต่พอเป็น mindfulness-based มันก็ป้องกัน relapse ได้ดี”</p> |
| <p>ความเป็น<br/>วิทยาศาสตร์</p> | <p>“แล้วต้องพิสูจน์อะไรใหม่? ต้องพิสูจน์นู่นนี่นั่น คุณลองพิสูจน์ไปละกัน พิสูจน์จนกว่าจะได้อะ ก็อีกหลายชาติ คุณก็ตายไปก่อน แต่คนที่เชื่อมันศรัทธาเขามีความสุขแล้ว เขามั่นคงแล้ว เขาไม่หวั่นไหวแล้ว เชื่อเรื่องธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ เหตุปัจจัย เรื่องของเหตุของผล ทำกรรมไม่ดีมาก็ รับผลไม่ดี จบ ไม่ต้องอธิบายเยอะ มันจะทำไมวะ ทำไมกุถึงช่วย? สมควรแล้ว มันสมควรแล้ว สมควรตาย เพราะมันมีเหตุอันสมควรแล้ว มันจบอะ ยังไม่ตายก็ใช้ชีวิตต่อไป มันง่ายมากเลยใช้ไหม? จิตวิญญานมันทำให้หลาย ๆ อย่างที่เราตั้งคำถามกับตัวเอง ทำไมอย่างนั้นอย่างนี้? มันจบ จบแล้วเราก็กว้างภาระ เข้าก็ทำงาน หิวก็กิน ง่วงก็นอน ตั้งค้หมตก็ตั้งค้หมตมา ก็ต้อง ทำงานทำการ เผื่ออนาคตจะต้องทำอะไร just แค่นั้นเองอะ พอเราขาดตรงนี้ไป เราก็ดิ้นรนสารพัด คนบางคนก็มีพร้อมทุกอย่างก็ยังไม่ดิ้นรน เพราะจิตวิญญานเขาไม่มี เขาไม่ได้มี asset ทางจิตวิญญาน</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>มันไม่มีมันก็เหนียวอะ ชีวิตมันยุ่งยากใจ จิตวิญญาณทำให้ชีวิตง่ายขึ้นเยอะ ช่วยก็มีคำตอบ ช่วยก็ธรรมดา พระเจ้ากำหนดมา จบ แต่ถ้าไม่มีคำอธิบายแบบนี้ มันก็อะไรอะ? ขับรถอยู่ดี ๆ มันข้ามมาชนกูดุเลยเลย ทำไมต้องเจอแบบนี้ ทำไมต้องเจอแบบนี้? เพราะฉะนั้นคนที่มิมิติทางด้านจิตวิญญาณ ชีวิตมันโอเคอะ ไม่โอเคก็ได้ ไม่โอเคก็ไม่มีปัญหา ชีวิตก็อย่างนี้แหละ ความเชื่อมั่นคือโลก มันทั้งโอเคและไม่โอเค มันเป็นธรรมชาติของชีวิต ความเชื่อแบบนี้เป็นจิตวิญญาณไหม? ธรรมชาติของชีวิต สมอยากบ้าง ไม่สมอยากบ้าง ได้ตั้งใจบ้าง ไม่ได้ตั้งใจบ้าง โอเคบ้าง ไม่โอเคบ้าง มัน beyond เรื่องเหตุผลที่ต้องมาพิสูจน์อะ พิสูจน์ทางคณิตศาสตร์ ทางวิทยาศาสตร์อะไร”</p>                        |
| <b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b> |   |
| <p>อิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรม</p>   | <p>“มันก็มาเป็นเรื่องวัฒนธรรมทางสังคม แต่มันก็มีส่วนหนึ่งผมก็คิดว่าก็มาจาก genetic ด้วยแหละ มันก็ evolve กันหมด สังคมก็มีผลต่อ genetic genetic ก็มีผลต่อสังคม มันเป็น epigenetic อะ มันไม่ใช่เรื่อง genetic อย่างเดียว มี interaction ระหว่าง gene กับ social อะ ผมมองว่ามันเป็นวิวัฒนาการของมนุษย์”</p>  |
| <p>ผู้นำทางสังคม</p>   | <p>“เวลาไปอันนั้นมันมีความเชื่อความศรัทธา มีพลัง อีกพลังหนึ่งที่เป็นตัวช่วยกรอบประคับประคองเขาได้ง่ายขึ้น เขามีความพึง ความเชื่อ ความศรัทธา เชื่อในคำสอน เพราะฉะนั้นก็ประคับประคองใจเขาได้ อันนี้เขาไม่ควรทำ หลวงพี่บอกไม่ให้ทำ มันก็มีแรงเสริม ด้วยความเคารพด้วยอะไรต่าง ๆ ทำให้เรามีความมั่นคงขึ้นได้จากการศรัทธา จากการได้ยินได้ฟัง ศรัทธาก็สำคัญ แต่ศรัทธาไม่ใช่เป็นเรื่องของความมกมาย ศรัทธาคือการได้ยินได้ฟังแล้วก็เห็นคล้อยตามในเรื่องของคุณของโทษ ของการทำหรือไม่ทำ แล้วก็มันคงศรัทธามันทำให้มันคงขึ้น หลงไปก็เข้าใจ ก็กลับมาเรียกศรัทธากลับคืนมา ศรัทธามันคงจะเห็นพระเฮงช่วยสารพัดก็ไม่หวั่นไหวกับคำสอน ภูไม่เอาละ ศาสนา พระเฮงช่วยฉิบเป้งมันไม่ใช่”</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>“ถ้าพระเจ้าใจว่าขาดยาไม่ได้นะ แต่พระบางรูปที่บอกว่าไม่ต้องกินยา ก็ชวยดี ก็เคยเจอ แบบนี้ไม่ต้องกินยา เนี่ย ฝึเข้า ตายละ มันก็มีปัญหาเหมือนกันไง สมัยนี้ ก็เริ่มที่เราทำ ก็มีพระที่ต้องดูแลผู้คน ก็ให้เขาเข้าใจ มองอะไรให้มันเป็นระบบ ไม่ใช่ถ่ายถอดกันมาอ่านมาแต่คัมภีร์อย่างเดียว ความจริงมันต้อง educate มีศาสตร์ มีเทคนิคของการ educate คน มันไม่ได้เทศน์อย่างเดียว ก็ดี พระรุ่นใหม่ๆก็เปิดรับ พระนักกิจกรรม พระที่จบมหาจุฬาฯ อะไรอย่างนี้ พระที่สมัยใหม่ เรียนวิชาการทางโลกด้วยเนี่ย ท่านก็เปิดรับนะ แล้วท่านก็ appreciate ว่า ดีกว่าทำงู ๆ ปลา ๆ ไปเรื่อย”</p>   |
| <b>Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก</b> |  |
| <p>การตระหนักรู้<br/>ของบุคลากร</p>                                   | <p>“สำคัญจริง ๆ ตัว therapist เอง ความเป็นตัวของตัวเองนั่นแหละเป็น key factor เป็น active ingredient เพราะฉะนั้นถามว่าดูแลคนไข้ เหตุปัจจัยที่ทำให้คนไข้ดีขึ้น 100 ส่วน 40 ส่วนไม่เกี่ยวกับเราเลย 40% ไม่เกี่ยวกับบำบัด ไม่เกี่ยวกับหมอไม่เกี่ยวกับใคร เป็นเรื่องของเขา ทะเลาะกันก็ตีกัน ถูกห่วยได้ตั้งค์ หายเอง นั่น 40% อีก 60% ที่มันเป็น therapeutic environment เนี่ย อีก 60% เนี่ย 15% เป็นเรื่องของ placebo effect อีก 15% เป็น therapeutic technique 15% คือ placebo คือได้เจอหน้าหมอได้อะไรก็โอเค อีก 15% เป็นเทคนิค จะ satir จะ behavior therapy อะไรไม่รู้ละ psychoanalysis อะไรต่าง ๆ เหลืออีก 30% นั่นที่ออกฤทธิ์เนี่ยคือ therapeutic alliance สัมพันธภาพเชิงบำบัด ออกฤทธิ์ 30% คือ relationship สิ่งที่คุณไข้เขารู้สึกว่ามีประโยชน์กับเขาคือ relationship ที่เคารพความเป็นมนุษย์เนี่ย ไม่เกี่ยวกับเทคนิคเลย ความเป็นมนุษย์ แล้วมันมาได้ด้วยอะไร? therapeutic relationship มันเกิดขึ้นด้วย empathy ด้วยความเห็นอกเห็นใจผู้คน เห็นอกเห็นใจก็ไม่ใช่เทคนิคอีก มันเป็นชีวิต มันเป็นความเป็นมนุษย์ มันเป็น genetic ของเรา gene ของเราที่เรามีความสามารถในการเข้าอกเข้าใจคนอื่น แล้วเราก็ไปทุ่มกับ 15% เทคนิคนู่นนี่ แต่ว่าจริง ๆ คือความเป็นมนุษย์ relationship มันเป็นพื้นฐานการอยู่ร่วมกัน ซึ่งมันถ่ายทอดมา มันวิวัฒนาการมันผ่านมาแบบนั้น</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>ยุคหนึ่งเราก็เชื่อเรื่องของ biology มาก เรื่อง gene ตอนนี่เราก็เริ่มเห็นว่า gene มันก็ถูกกด ปุ่มโดย environment หรือ environment บางอย่างก็ทำให้ gene ตัวนี้ไม่ทำงาน gene โรคเจ็บไขได้ป่วยมาแต่ไม่มี social relationship family มันไม่ activate มันก็ไม่เปิด switch มันเป็น gene and environment interaction เราก็เห็น เพราะฉะนั้น environment ที่สำคัญระบบนิเวศที่สำคัญคือ relationship”</p>  |
| <p>ความเชื่อ<br/>ส่วนตัว<br/>ของบุคลากร</p> |   |
| <p>ความขัดแย้ง</p>                          |   |
| <p>อาการทาง<br/>จิตเวช</p>                  | <p>“ที่เป็น organic จริง ๆ นั่นก็ต้องรักษา brain มันมีปัญหาที่ต้องรักษา แต่มันเกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ ถ้าหมอเอาแต่ brain ก็บอกรักษาไม่ได้ เอาแค่นี้แหละ แต่ความเป็นมนุษย์เขายังอยู่ เขายังต้องการการ care อยู่ alzheimer เขายังต้องการลูกหลานดูแล ก็ยังมีความเป็นมนุษย์ แล้วก็ไปดูมากลายเป็น vitamin deficiency อีก แต่ไปบอกเขาเป็น alzheimer เพราะฉะนั้นก็ดูไป ลูกหลานดูไป ดูแลเอาใจใส่ให้อาหารการกินดีขึ้นก็ recover ขึ้นมา ก็มีความสุขอะ มันกลับมา ไม่ได้มึนแต่มันก็อยู่ได้ ที่สำคัญก็คือคนดูแลมีจิตวิญญาณไหม? คนดูแลมีจิตวิญญาณก็ดูแลได้ เหนื่อยดูแลได้ ดูแลคุณยายได้ ถ้าไม่มีจิตวิญญาณเอาไปไว้บ้านคนชราเถอะ เป็นฝักละ อ่าว ความเป็นคุณยาย ความเป็นบรรพบุรุษ นี่เป็นจิตวิญญาณไหม? ไม่ต้องเอาหรือ?”</p> |
| <p>เกณฑ์ใน<br/>การวินิจฉัย</p>              | <p>“เราก็ดูผล เขาทำแบบนั้นเกิดผลอะไร? เขาเห็นความทุกข์ไหม? เขาไม่เห็นแล้วเราไปพูดมันก็ไม่มีความอะ เตือดร้อนเขาหรือเปล่า? เห็นความเดือดร้อนไหม? คนรอบข้างเขาเดือดร้อนไหม? เห็นหรือเปล่า? รู้สึกยังไงบ้าง? คนรอบข้างเขาอาจจะบอกให้ผ่อน ๆ ลงหน่อยไหม? พอฟังได้ไหม? complain ที่เกิดขึ้นทำบุญกันเยอะแยะจนกระทั่งสตางค์ไม่มีจะเก็บแล้วเนี่ย คิดว่ายังไง? ไม่สนใจผมเชื่อ ก็ช่วยไม่ได้ ก็ยังหาตังค์ได้ เขาก็ยังกินข้าวได้ นอนหลับ เราจะไปบอกว่า</p>  |

|                              |   |
|------------------------------|---|
|                              | <p>เขาผิดปกติไหมอะ? เราวัดกันด้วยอะไร? เขากินข้าวได้ นอนหลับ เขายอมหย่า ลูกหย่าเมีย หย่าสามีภรรยา ยอมหย่า เอาตั้งค์ไปทำบุญจะได้ขึ้นไปเอาข้าวถวาย พระพุทธรูปอะไรเงี้ย จะบอกว่าผิดปกติก็ไม่ได้ แต่มันป่วยทางจิตวิญญาณอะ ถามว่าอยากหนีทุกข์แล้วมันไปทำอย่างนั้นมันจะหนีทุกข์ไหม? ใช่ไหม? มันต้องวิ่งหาเงินมาทำบุญ เอาเงี้ย ทำเงี้ย งวดนี้ จะต้องสลักแผ่นนั้นทำเงี้ย? ต้องไปวิ่งกู้หนี้ยืมสินนู่นนี่นั่น มันก็ทุกข์อะ ใช่ไหม? มันก็จะมี spiritual materialism ก็เอาจิตวิญญาณมาเป็น materialism มาเป็นชื่อเสียง มาเป็นฉันทัน ฉันทันฝ่ายธรรมมะ ฉันทันศรัทธา ฉันทันเป็นไอ้เนี้ย ยึดเป็นตัวเป็นตนขึ้นมาอีก อ่าว ช่วยอีกดิ spiritual materialism ตรงปะเขียนไว้เนี้ย ก็คือหลง หลงเอา spirituality มาเป็นตัวตน เป็นอารมณ์ระดับกาย”</p> <p>“คือมันไม่ใช่ illness แบบนั้นเงี้ย มันเป็น spiritual มันเป็นความไม่รู้ มันเป็นอวิชชา เป็นความพร่องอย่างหนึ่ง แต่มัน norm เงี้ย คนส่วนใหญ่เป็นแบบนี้เงี้ย เราก็ใช้ norm-based ใช่ไหม? ก็คนส่วนใหญ่เป็นแบบนี้มันก็เลยปกติเงี้ย ดูจาก norm ไม่สร้างความเดือดร้อน ดูจาก norm อันนี้ไม่ตก curve แต่มันมีดีกว่านี้ อีก ดีกว่านี้ก็อยู่ได้ อยู่ใน norm ก็ได้ แต่อยู่ใน norm ได้อย่างมีความพร้อมที่จะเผชิญสิ่งต่าง ๆ เพราะฉะนั้นคนที่อยู่ใน norm แบบนี้สามารถพร้อมเผชิญวิกฤตไหม? ตอนวิกฤตไม่มาทุกคนก็ดูปกติหมด แต่ตอนวิกฤตมาใครดูแลตัวเองยังเงี้ย? ใครดูแลได้ดีกว่าใคร? อาจจะไม่ป่วย แต่บางคน recover ได้เร็ว วางใจได้เร็ว กินข้าวนอนหลับได้เร็ว คนบางคนอาจจะกลุ่มใจเหนื่อย ตายแล้ว น้ำท่วมทำยังไง? น้ำมันท่วมก็อยู่บนหลังคาไป ไม่มีคนช่วยก็รอไป มีก็รอ ไม่มีก็รอ ไม่รู้ทำเงี้ย บ่นไปก็ไม่มีใครมาอยู่ดี ดูลมหายใจสบาย ๆ ปลงไป อะ เขามี tool ไง เขามีของอะ”</p> |
| <p>การรักษา<br/>ทางเลือก</p> |   |
| <p>การทำงานร่วม</p>          | <p>“วงการจิตเวชคิดว่าไม่น่ามี เขาพยายามจะทำเหมือนกันในกรมสุขภาพจิต ใน</p>   |

|  |  |
|--|--|
| <p>กับชุมชนทางจิตวิญญาณ</p>  | <p>พระ แต่ว่าคือทำในพระเสร็จแล้วเราก็สอนแบบที่ผมว่า มันไม่ใช่ experiential มันไม่ใช่ workshop ที่เกิดความตระหนัก พระเองก็ไม่รู้จักตัวเอง พระเองก็ไม่ได้ภาวนา พระบางรูปผมได้คุย สีกมา บวชมา 10 กว่าพรรษา จำเป็นต้องศึกษาดูแลแม่เป็น alzheimer เราก็จัด mindfulness for caretaker ก็นั่งคุยกันแบบนี้ให้เข้าใจว่าสติมันทำงานยังไง เป็นยังไง ๆ เล่าให้เขาฟัง ฟังเสร็จแล้วเขานั่งซีม เขาสารภาพนะ เขาเป็นพระมา 10 พรรษา เทศน์ญาติโยมสารพัดนะ ไม่มีธรรมะข้อไหนอยู่ในวิถีชีวิตเขาเลย คือพูดไป เหมือนกับนักโภชนาการพูด แต่ไม่เคยกินอย่างนั้นสักกะอย่าง”</p>   |
| <p>เคสตัวอย่าง</p>   | <p>“ประเด็นเยอะครับ ประเด็นไอ้เรื่องความเชื่อพระพุทธศาสนา ความเชื่อเรื่องการใช้ธรรมะเข้ามา มันเป็นความเข้าใจผิด ๆ ทั้งหมด เป็นการคาดหวัง สั่งให้ทำนู่นทำนี่แล้วไม่ได้ทำให้คนไข้เขาเข้าใจกับการทำงานของจิตใจ เราไม่ได้ approach แบบกระบวนการของการสังเกตเท่าทันจิตใจตัวเอง เรา approach แบบเป็นคำพูดแบบสั่งสอน เขาก็ไปฟังมา หลายคนก็ depress เพราะรู้สึก guilt เป็นคนบาป เป็นอะไรอย่างนี้ religious มากเกินไป superego มัน function แล้วมันก็เบียดเบียนตนเอง มันใช้ผิด ๆ ใจ มันใช้เป็นมาตรฐาน ไม่ได้ใช้เพื่อเกิดการเรียนรู้ มันไม่มีใคร perfect สมบูรณ์ แต่มันเรียนรู้กันไหม? หลักการที่ถูกเป็นแบบนี้ ยังทำกันไม่ได้เลย ก็ทำต่อไป ทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ แต่ที่เราไปตัดสินว่านี่แล้ว ใช้ไม่ได้ เพราะเราชินกับการตัดสินใช้ใหม่? ชินกับการสอบ เพราะฉะนั้นมันก็มีทำได้ทำไม่ได้ ผิดถูกตลอดเวลาเนี่ย”</p> |
| <p><b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคลากรสุขภาพจิต</b></p> |  |
| <p>การศึกษา</p>  | <p>“แน่นอน มัน train ได้ แต่ที่ผ่านมาระหว่างเราไม่ค่อยได้ train แต่เรา train เป็นเทคนิค ต้องสวดตา ต้องนั่ง 45 องศา จัดเก้าอี้ยังไง โคตรจะหุ่นยนต์เลย มันไม่ได้เป็นจิตวิญญาณ มันไม่ได้มีคุณค่าความหมาย มันไม่ได้เป็นเรื่องความเคารพหรือความรู้สึกว่า รู้สึกยังไง? กอดกัน คุกคาม ห้วนไหว? มันไม่ได้กลับมาสัมผัส เราบอกแต่เทคนิค เราพูดถอดรหัสมาเป็นเทคนิค เราถอดจากเจ้าพ่อเจ้าแม่ ซึ่งเขาเป็นตัวของตัวเอง เขามีจิตวิญญาณ เขามี spirit เราถอดพฤติกรรมเขามาแต่เรา</p>  |

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   | <p>ไม่รู้เนื้อในเขาอะ แก่นที่เขาออกมาแบบนี้ได้เนี่ยเพราะอะไร? Carl Roger, Virginia Satir หรือแม้กระทั่ง Sigmund Freud เอาจริง ๆ Sigmund Freud โคตรจะ mindfulness เลย เนี่ย accept อะ free associate คนใช้จะ free associate ได้ยังไง? observe observe แม้กระทั่งความคิดของตัวเองด้วย reaction ที่เกิดขึ้นของตัวเอง ฟังคนไข้ไอ้ reaction นี้เนี่ยมันก็บอกเวลาคนไข้ เขาไปเจอคนอื่น significant person ของเขาเนี่ย เฮ้ย เราก็เห็นไอ้ reaction ที่มันเกิดขึ้น เราก็ไม่ได้ห้าม เราก็บอก โอ้ เนี่ยสัญญาณ แบบนี้มันเร้าให้เรา เฮ้ย เราก็ยังยี้วะเลย”</p> <p>“ที่ผ่านมาเราเรียนใช้แบบ outside in คือเรายัดเข้าไป lecture ให้ฟัง ทำให้ดูใส่เข้าไป พอกพูนความรู้ แต่ที่เราพูดถึงความงอกงาม จิตวิญญาณมันต้องเป็น ความงอกงาม มันมาจากข้างใน to bring out education into care นำออกมา เพราะฉะนั้นเรื่องของจิตวิญญาณเป็นเรื่องของการพาออกมา เพราะ spirit มันอยู่เต็ม gene มันพร้อมอยู่แล้ว ให้เติบโต การเติบโตของจิตวิญญาณ ไม่ได้เติบโตมาจากข้างนอก ไม่ใช่เอาคำสอนเข้าไปใส่ คำสอนเข้าไปต้องเข้าไป activate ข้างใน activate ความเป็นมนุษย์ พื้นฐานของจิตใจที่อ่อนโยน มีความรักความเมตตาเป็นพื้นฐาน”</p> |
| <p>ความจำเป็น</p> | <p>“แน่นอน เรื่องนี้มันต้องเอาเป็นเรื่องสำคัญเลย”</p>   |



ตารางที่ 13 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID9

ID9

| Code   | Quotation  |
|--|--|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรศนะของจิตแพทย์ไทย</b> |  |
| จิตวิญญาณ  | <p>“คิดว่าเป็นเหมือนความเชื่อหรือว่าสิ่งที่คน บุคคลคนนั้นยึดถือ อาจจะเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เป็นความเชื่อหรือสิ่งที่ อาจจะไม่เชิงว่ายึดถือปฏิบัติ แต่เป็นในลักษณะของสิ่งที่เรายึดถือไว้ทางจิตใจมากกว่า เช่น สำหรับบางคน ซึ่งอาจจะเป็นคนส่วนใหญ่ในโลกนะ ก็คิดว่าน่าจะเป็นเรื่องศาสนาอะ อย่างถ้าคนไทยก็มักจะเป็นคนพุทธเป็นส่วนใหญ่ แต่ถ้าเป็นภูมิภาคอื่นของโลกก็อาจจะ เป็นคริสต์ เป็นมุสลิม เป็นฮินดู ซิกข์ หรืออะไรอย่างนี้คะ หรือบางประเทศ อาจจะไม่เป็นศาสนาก็ได้ อาจจะเป็นลัทธิใหม่? อาจจะเป็นลักษณะนั้น หรือบางคนอาจไม่ได้มีศาสนา เขาก็อาจจะมีความเชื่อหรือสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจในด้านอื่น อาจจะเป็นสิ่งที่เรียนมา สิ่งที่เรียนรู้ทางสังคมมา หรืออาจจะเป็นพวกหลักปรัชญาต่าง ๆ อะไรประมาณนี้คะ โดยส่วนตัวก็คิดว่าครอบคลุมทั้งหมด เพียงแต่ว่า โอเค คนส่วนใหญ่อาจจะเป็นเรื่องศาสนา แต่ว่าบาง culture เช่น พวกชนกลุ่มน้อยหรืออะไรพวกนี้ จริง ๆ เขาก็จะมีความเชื่อหรือว่ามีอะไรที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ก็คิดว่ารวมทั้งหมด รวมถึงพวกหลักศีลธรรมต่าง ๆ อะคะ ซึ่งอาจจะเป็นหลักสากล อาจจะไม่ได้อ้างอิงถึงศาสนา แต่เป็นพวกหลักจริยธรรมอะไรประมาณนี้ ก็เป็นสิ่งที่ เป็น moral หรือเป็น ethic อะไรที่เรายึดถือ ประพฤติ ปฏิบัติ คิดว่าน่าจะเกี่ยวทั้งหมด ก็คือไม่ได้จำกัดเฉพาะศาสนาที่เป็นองค์กรอะไรชัดเจน เป็นความเชื่ออะไรก็ได้”</p> <p>“ในมุมเรื่องภาวะเหนือตัวตน จริง ๆ แล้ว มันก็เกี่ยว เพราะถ้าเรามองที่ความเชื่อทางจิตวิญญาณหลัก ๆ ในโลกเรา คนส่วนใหญ่ในโลกก็จะนับถือศาสนา คริสต์กับมุสลิมซึ่งมีพระเจ้าทั้งคู่ แล้วเขาก็เชื่อในพระเจ้าอยู่แล้ว ซึ่งจริง ๆ มันก็ beyond self เนอะ แล้วก็เขาจะเชื่อว่าทุกอย่างก็น่าจะเป็นลิขิตของท่านหรือว่าท่านเป็นคนสร้างอะไรอย่างนี้ ซึ่งจริง ๆ แล้วโดยส่วนตัวก็คิดว่ามีผลดีต่อ</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>สภาวะจิตใจ เพราะว่าเนื่องจากเหมือนที่บอกไปตอนแรก ความเชื่อทางจิตวิญญาณก็เป็นส่วนหนึ่งที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจมนุษย์ เพราะฉะนั้นการมีอะไรที่ beyond self เนี่ย จริง ๆ แล้วคิดว่าน่าจะมีประโยชน์มากกว่าโทษในด้านจิตใจนะ คิดว่าดีอะค่ะ แต่ส่วนตัวของหมอนับถือศาสนาพุทธ ซึ่งเราไม่ได้มีพระเจ้า ก็มีพระพุทธเจ้า แต่จริง ๆ แล้วในความรู้สึกของคนพุทธ พระพุทธเจ้าก็จริง ๆ beyond self ของเราไปเหมือนกัน ก็เป็นอันหนึ่งที่สมมติเวลาเราสวดมนต์เราก็จะนึกถึง หรือเวลาที่เรานับถือศาสนา เราก็มองว่านี่เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าบอกมาว่ามันเป็นสิ่งที่โอเคเนะ อะไรแบบนี้ เราก็รู้สึกเหมือนมีหลักยึดให้เราปฏิบัติตาม ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่พระเจ้าก็ตาม ก็คล้าย ๆ กันค่ะ”</p> <p>“มันเหมือนกับความเข้าใจชีวิต คือหมอเห็นด้วยกับคำพูดที่ว่า เหมือนกับชีวิตโดยตัวมันเอง มันก็อาจจะไม่ได้มีความหมายอะไรจนเราใส่ให้มันอะ การดำเนินชีวิตนี้แหละ มันอาจจะทำให้สร้างความหมายขึ้นมา แต่ถ้าถามหมอ หมอก็ไม่ได้อะไรกับความหมายของมันมากอะนะ แต่หมอคิดว่าเราจะดำเนินชีวิตยังไงให้ outcome ก็คือความสุขมันเกิด เอ้อ ถ้าเราช่วยคนอื่นได้มันก็ดี เพราะมันเป็นสิ่งที่ดี เพราะเราช่วยคนได้ เราก็มีความสุขในใจเรา แล้วในส่วนตัวเราเอง เราควรจะทำยังไงล่ะ? เพื่อให้ชีวิตเรา มันโอเคอะไรอย่างนี้ เรามีความสุขเราก็ทำไป อันนี้ก็ถือเป็น part หนึ่งของ spiritual ของหมอ ถ้าส่วนตัวนะคะ เพราะว่าคือหมอก็นับถือพุทธ แต่ว่าไม่ได้พุทธจ๋าจ๋า แต่หมอก็ชอบในหลักการในสิ่งที่มันเป็น ปรัชญาของศาสนาอะค่ะ รวมถึงเรื่องอื่น ๆ ด้วยที่อาจจะเป็นคำพูดของนักปรัชญา อาจจะเป็นชาวตะวันตกหรือใครก็แล้วแต่ ตะวันออกก็ได้ คือบางอย่างที่เราอ่านแล้วเรารู้สึกว่าโอเคเนะ อันนี้เข้ากับความเชื่อเรา อันนี้เราก็เก็บไว้แล้วก็ใช้กับชีวิต”</p> |
| <p><b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b></p> |   |
| <p>สุขภาพจิต</p>  | <p>“คำว่าสุขภาพจิตหมอคิดว่าหลัก ๆ ก็คงเป็นเรื่องของอารมณ์แล้วก็ความคิด เพราะว่าความคิดมีผลต่ออารมณ์อยู่แล้ว แล้วก็อาจจะเป็นพฤติกรรมที่แสดง</p>  |

|         |   |
|---------|---|
|         | <p>ออกมาด้วยอะค่ะ คือหมอคิดว่าหลัก ๆ น่าจะวน ๆ อยู่ประมาณนี้ คือสุขภาพจิตมันก็คือภาวะของจิตใจแล้วก็อารมณ์ซึ่งมันก็จะส่งผลกับพฤติกรรมที่คนนั้นแสดงออกมา ซึ่งอารมณ์มันก็จะมึระดับความสุขทุกข์อะไรอยู่แล้ว”</p> <p>“ถ้าเรามองว่าความคิด พฤติกรรม อารมณ์เป็นเรื่องของสุขภาพจิตที่มันจะส่งผลให้แสดงออกมาหรือรู้สึกออกมาอะไรอย่างนี้ ความเชื่อมั่นก็จะมึผลกับ 3 อย่างนี้อยู่แล้ว เพราะหมอคิดว่าความเชื่อมันก็เป็น part หนึ่งของความคิด แต่มันอาจจะเป็ความคิดในเชิงแบบ core concept อะ คือหลัก ๆ ก็คือเรามีความเชื่อแบบนี้ ก็คล้าย ๆ กับ concept ในชีวิตเราอะ มันประมาณนี้ เราก็จะมึความคิดที่มันออกมาจากตรงนั้น แบบนี้ ๆ ๆ ออกมาในแต่ละขณะ ซึ่งความคิดก็จะส่งผลให้เราเกิดอารมณ์อะไรขึ้นในขณะนั้น ซึ่งความคิดกับอารมณ์ก็รวมกันออกมาเป็นพฤติกรรมที่แสดงออก”</p>   |
| คำแนะนำ | <p>“คนไข้บางคนก็อาจจะ work กับวิธีนี้ แต่บางคนก็ไม่ work บางคนชอบทำสมาธิ แต่บางคนก็ไม่เอาเลย เพราะฉะนั้นเนี่ยบางครั้งมันต้อง assess ก่อนว่าคน ๆ นี้จะ work ด้วยวิธีไหน? บางคนก็อาจจะ work ด้วยการไปเที่ยวผ่อนคลาย บางคนก็อาจจะ work ด้วยการปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ บางคนออกกำลังกาย บางคนอาจจะชอบแนว ๆ มี activity ทำ เช่น ทำงานประดิษฐ์ หรือจิตอาสาอะไรพวกนี้ค่ะ เพราะว่าคือจริง ๆ แล้วคนเราชอบไม่เหมือนกัน แต่ส่วนใหญ่จะเป็นคนไข้ถามเรามากกว่าว่าเราแนะนำอะไร ถ้าเกิดถามอย่างนี้ก็คือพูดได้เลย ว่าแนะนำอะไรยังไง หรือบางคนหมอก็จะถามเขาเลยว่าเขานับถือศาสนาอะไร เพราะอย่างบางคนนับถือศาสนาก็จริง แต่ไม่เข้าวัดไม่เข้าโบสถ์เลย มันก็จะมึเหมือนกัน คือไม่ควรจะไปบังคับให้เขาไปฝืนทำในสิ่งที่ไม่ได้ชอบอะ เพราะหมอเชื่อว่าจิตใจมันเป็นเรื่อง preference ส่วนหนึ่ง ถ้าเกิดว่าเรารู้ว่าสิ่งนี้ดีนะ in general มันดี แต่ว่าคน ๆ นี้ไม่ชอบอันนี้ เราก็ไม่ควรจะไปเพิ่มความเครียดให้เขาโดยการไปบอกว่า you ไปทำเถอะ คือไม่ใช่ใจ ก็คือแล้วแต่ค่ะ เพราะว่ามันยึดหยุ่นอยู่แล้วของแบบนี้”</p> |

|           |  |
|-----------|--|
|           | <p>“หมอบคิดว่าอันที่หนึ่งคือ ก่อนอื่นต้องเคารพก่อนว่าทุกคนมี belief ของตัวเอง แล้วก็ไม่ต้องอยากให้ ใครดูถูก belief ของใครหรือว่าไป discriminate กันเนอะ เพราะแม้แต่คนที่เหมือนกันทุกประการก็ไม่ได้มีความคิดแบบเดียวกันหรือทุกคนมีชุดความคิดของตัวเอง หมอเชื่ออย่างนั้น ถ้าเกิดว่าเรามีปัญหาสุขภาพจิตอะไร หมอว่ามันเป็น coping ที่เกิดมา automatic อยู่แล้วสำหรับการที่นำ belief มาใช้ เพราะฉะนั้นในคนทั่วไปเนี่ย ถ้าเกิดว่าความคิดอะไร หรือการ กระทำอะไรที่มันเป็นประโยชน์ต่อตัวเองก็ทำ แต่ถ้าสมมติว่ามันทำออกมาแล้วไม่โอเคอะ ก็อาจจะคิดใหม่ ลองคิดใหม่ก็ได้ หรือลองปรับความคิด อันนั้นในเชิงของคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตเอง แต่ในคนที่อาจจะจะมี role ในการช่วยเหลือคนอื่น เช่น อาจจะเป็นคนทั่วไปก็ได้ที่มีเพื่อนที่มีปัญหาสุขภาพจิต หรือ medical personnel อันนี้ก็คืออยากจะให้เคารพในความต่าง แล้วก็ เวลาคุณไข้ก็ดูเป็นคน ๆ เพราะจริง ๆ มันต้องดูเป็นคน ๆ อยู่แล้ว ส่วนตัวคิดว่าไม่มีใครเหมือนกัน เพราะฉะนั้นการที่เขาให้เราช่วยเรามีปัญหาขึ้นมาเนี่ย เราก็ดูปัญหานั้นแหละ แล้วก็ดูจากปัจจัยแวดล้อมว่าคนไข้มีปัจจัยแวดล้อมบวก อะไรบ้างในชีวิตเขา? มี strength อะไรที่จะช่วยให้เขาข้ามผ่านปัญหานี้ไปได้ เราก็มั่นใจให้เป็นประโยชน์โดยที่ใช้จาก resource ของตัวเอง ไม่ใช่จากการที่เราเอาลงไปใส่ เพราะนั่นก็ไม่ใช่ตัวเขา”</p> |
| ผลเชิงบวก | <p>“จริง ๆ แล้วมันอาจจะเป็นสิ่งที่ช่วยเวลาที่เรารู้สึกเจอปัญหาหรือเวลาเจอความทุกข์อะไร บางทีก็เป็นสิ่งที่คล้าย ๆ กับเป็นที่พึ่งพิงจิตใจ หรือว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เราสามารถที่จะ เหมือน solve ความทุกข์ตรงนั้นได้ เหมือนอย่างสมมติคนไข้ที่มาเจอเราอย่างนี้อะคะ เขาก็อาจจะมีความทุกข์หลากหลาย เจอปัญหาอะไรในชีวิต เขาบางคนก็ชอบสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ถ้าเป็นชาวพุทธ ซึ่งคนไข้หลาย ๆ คนเขาก็รู้สึกว่าจะช่วยได้ ในแง่ของช่วยให้มีสติ หรือมันเป็นหลักคิดในการแก้ปัญหาอะ เช่น อย่างโรงพยาบาลที่อยู่เนี่ย คนไข้ก็จะเป็นมะเร็งกันเยอะใช้ไหม? ก็เป็นมะเร็งกันเยอะ ก็ ส่วนใหญ่ก็นับถือพุทธ บางครั้งมันก็จะมึนๆ</p>   |

ของความคิดว่าทำไมโรคนี้ต้องมาเกิดกับตัวเอง? แต่บางคนก็บอกว่ามันอาจจะ เป็นกรรมเก่ามั้ง อะไรอย่างนี้ ซึ่งบางครั้งความคิดแบบนี้มันก็ทำให้ลดคำถามว่า ทำไมมันต้องมาเกิดกับเราหรืออะไรอย่างนี้ค่ะ หรือบางครั้งมันอาจจะ เป็นทาง หนึ่งในการช่วย release ความเครียดหรือว่าแก้ปัญหาก็ได้ เช่น คนไข้ก็จะนิมนต์ พระมาทำบุญอะไรประมาณนี้ คือมันก็จะมีความแบบช่วยเรื่องจิตใจอยู่”

“ช่วยในเชิง coping แล้วก็จริง ๆ แล้ว ต่อให้บางทีไม่เจอปัญหาอะไร แต่ถ้าเรา มีที่ยึดเหนี่ยว คือส่วนใหญ่ ศาสนาส่วนใหญ่ก็จะสอนไปในทางที่ทำความดีหรือ อะไรพวกนี้ ซึ่งมันก็น่าจะลดปัญหาในชีวิต ถ้าเกิดว่าเราไม่ได้ทำอะไรที่มันผิด ศีลธรรม เหมือนทำตัวให้เป็นประโยชน์กับคนอื่นอะไรอย่างนี้ค่ะ จริง ๆ แล้ว มันก็เป็นการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยรวมด้วย ลดปัญหาโดยรวมนะ”

“ความเชื่อ หมายถึงว่าศาสนาหรือว่าจิตวิญญาณนะคะ มันอาจจะทำให้เรา สามารถที่จะใช้ชีวิตไปได้อย่างเหมือนประนีประนอมกับปัญหาในโลกนี้หรือสิ่ง ที่มันเข้ามาในชีวิตเราได้มากขึ้น ถ้าถามว่ามันส่งผลกับจิตใจยังไงนะ แต่ถ้า มันเป็นบริบทอย่างอื่น มันก็แล้วแต่ละ บางเรื่องเรารู้สึกว่ามันไม่ใช่ แต่ว่าเราก็ อาจจะคิดว่า เอ้ย มันก็เป็นกฎเกณฑ์ของสังคมนะ เราไม่ได้จำเป็นต้องเห็นด้วย ทั้งหมด แต่บางอย่างมันก็ต้องทำตาม มันจะให้ทุกคนเห็นด้วยหมด มันก็คง เป็นไปไม่ได้ แต่ถ้าในเชิงจิตวิญญาณมันก็ช่วยให้เราเหมือนดำรงชีวิตต่อไปได้ มี ความทุกข์อะไรเข้ามา ก็ในเชิง coping ที่เราจะจัดการความทุกข์นั้นไปได้”

“การที่ผู้ป่วยหนักหรือใกล้เสียชีวิตเป็นโรคร้ายแรง มันทำให้เขาเกิดความสนใจ หรือตระหนักเรื่องพวกนี้มากขึ้น หมอคิดว่ามันอาจจะ เป็นเหมือนที่ฟังทางใจนะ คือจริง ๆ แล้วความตายมันก็เป็น fear ลึก ๆ ของคนเราเนอะ ที่นี้คนไข้พวกนี้ ก็เหมือนเขารู้ตัวว่าเขากำลังจะตาย ซึ่งจริง ๆ ชีวิตหลังความตายเราก็ไม่รู้ว่ามัน เป็นยังไง ถ้าเกิดว่าในมุมมองพุทธเราก็อาจจะเชื่อเรื่องบาปบุญอะไรอย่างนี้ละ

|               |   |
|---------------|---|
|               | <p>คะ ซึ่งการที่ได้อยู่ใกล้วัดใกล้พระหรือว่ามีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจอะไรแบบนี้มันก็เหมือนกับว่าเราได้ปฏิบัติธรรม ได้ทำบุญ มันก็น่าจะไปสู่ภพภูมิที่ดี อันนี้คือในมุมมองคนใช้นะ เขาก็จะเชื่อเรื่องจิตสุดท้ายอะไรแบบนี้ ก็เหมือนกับว่าเขาจะพยายามทำให้จิตใจมันสงบ แล้วก็ช่วยให้ตัวโรคมันอาจจะบรรเทาเรื่องอาการไปได้บ้าง ถ้าเกิดว่าจิตใจมันสงบ ทำนองนั้นอะคะ คิดว่ามันน่าจะเกี่ยวกับการที่ไม่หายหรือว่ามันใกล้ความตายด้วย ถ้าคนไข้มะเร็งเนอะ”</p>   |
| ผลเชิงลบ      | <p>“ในเชิงโทษเนี่ย คือถ้าโดยส่วนตัวคิดว่าตัวศาสนาเองหรือความเชื่อส่วนใหญ่เองก็มักจะเป็นสิ่งที่ดี แต่ว่าต้องยอมรับว่าบางครั้งมันก็ขึ้นอยู่กับกรณีความอะคะ อย่างบางครั้งบางคนที่อ้างศาสนาเพื่อประโยชน์บางอย่าง อาจจะเป็นการทำสงคราม เพื่อเป็นเรื่องผลประโยชน์ หรืออ้างเพื่อจะฆ่าคนอื่น หรือว่าบางลัทธิที่อาจจะมีความเชื่อเรื่องการฆ่าตัวตายอะไรอย่างนี้ ซึ่งดูแล้วโดยรวมมันออกมาเป็นโทษ ก็คิดว่ามันอาจจะมีอยู่บ้างที่อ้างพระเจ้าหรืออะไรที่มัน beyond self อะ ว่าต้องดีความแบบนี้แล้วต้องทำอย่างนี้เพื่อประโยชน์อย่างนี้ คืออันนี้มันก็ดูสร้างทุกข์ให้กับตัวเองและคนอื่น แต่มันก็เป็นส่วนน้อยอะคะ คนส่วนใหญ่ก็คือคิดว่าได้ประโยชน์แล้วก็การที่มีหลักคิดหรือว่ามีความเชื่อหรือศาสนาอะไรมันก็ดีกับโลกโดยรวมมากกว่า คือโทษมันน้อย”</p> |
| เกณฑ์ในการวัด | <p>“ถ้าโดยส่วนตัวนะคะ คือหมอก็คงจะมองว่า outcome มันออกมาเป็นยังไง ก็เหมือนที่บอกอะ ถ้าoutcome มันคือฆ่าคน มันคือสงครามนะ หรือมันคือการเบียดเบียนคนอื่น แปลว่าความเชื่อนั้นนะ เราก็ต้องไปพิจารณาแล้วว่ามันโอเคจริงหรือเปล่า? แต่ถ้ามันออกมาเป็นสิ่งที่ดี เป็นการทำบุญ เป็นการพัฒนาตัวเอง เป็นความสุขทางใจอะไรแบบนี้ มันก็น่าจะเป็นความเชื่อที่โอเค”</p> <p>“อย่างสังคมไทยก็เป็นสังคมที่มีความหลากหลาย แล้วเราก็ค่อนข้างใจกว้าง หมายถึงว่าใครจะนับถือศาสนาอะไร ใครจะเป็นเพศอะไร จริง ๆ ก็ได้หมดเนอะ ค่อนข้างเป็นประเทศที่เปิดกว้างแต่ทุกอย่างก็ต้องอยู่ในขอบเขตของกฎหมาย ซึ่งจริง ๆ กฎหมายเองมันก็ controversy หมายถึงว่าอย่างบาง</p>  |

ประเทศก็ไม่มีโทษประหารละ แต่ว่าประเทศเรายังมีอยู่ ซึ่งบางครั้งอย่าง บาง ศาสนาก็อาจจะมองว่ามันไม่ควรจะฆ่าคน แต่ว่าอันนี้หมอมองไม่แน่ใจนะ เข้าใจว่า ศาสนาอาจจะไม่ได้พูดถึงการประหารชีวิตว่ามันควรทำหรือไม่ควรทำ แต่ บางครั้งคือเราก็อาจจะต้องมีข้อตกลงร่วมกันในส่วนของกฎหมายว่ามันเป็น ยังไง? ถ้าไปมองในกฎหมายของบางประเทศ เช่น ประเทศมุสลิมอย่างนี้ เขาก็ มีกฎหมายของเขาก็คือแบบหนึ่ง สิ่งที่เราทำแล้วมันไม่ได้ผิดใน ประเทศเรา แต่ ในประเทศเขามันผิด เพราะฉะนั้นบางทีมันก็อยู่ที่ข้อตกลงร่วมกันของสังคม ด้วยค่ะ ว่าเรา accept อะไร ที่หมอเคยได้ยินเนอะ บางอย่างของกฎหมายที่ ชาวมุสลิมเขาใช้มันค่อนข้างรุนแรง เพราะอะไรทำผิดแค่นี้ก็ต้องโดนทำร้าย ร่างกายขนาดนั้นหรือเขียนตีอะไรอย่างนี้? แต่เราก็ต้อง accept ในกฎหมายของ สังคมเขา ว่าในสังคมนั้นคนเขาตกลงกันแบบนี้ละ แต่ประเทศเราไม่ใช่ มันก็ เป็นอีกแบบ หมอคิดว่าบางครั้งจุดตัดส่วนหนึ่งมันก็อยู่ที่กฎหมายด้วย ว่า กฎหมายที่ประเทศเราเอามาจับ ว่าตกลงกันว่าเอาแบบนี้ มันคือประมาณนี้ นะ คือ you จะมีความเชื่ออย่างไรก็ได้แล้วแต่ สามารถนับถือศาสนาอะไรก็ได้ หรือไม่มีศาสนาก็ได้ แต่สุดท้ายแล้วก็ต้อง follow กฎหมายอะไรประมาณนี้ มันก็จะมีจุดตัดหนึ่งในความรู้สึก ซึ่งมันก็จะไม่เหมือนกันอยู่แล้ว อย่าง อเมริกาก็ยังมีกฎหมายของรัฐเลย อย่างบางรัฐใช้กัญชาได้ บางรัฐใช้กัญชาไม่ได้ อย่างนี้ แล้วแต่ข้อตกลงกันอะค่ะ”

“ก็คือว่าคุณจะเชื่ออะไรก็ได้ ถ้ามันไม่ขัดแย้งกับสังคมและมันมี outcome ที่ดี ก็จะส่งผลให้สุขภาพจิตดี คิดว่าอย่างนั้น แต่ถ้าเกิดว่ามันไม่ได้ อย่างนั้น เกิด conflict เกิดความขัดแย้ง ก็จะทำให้สุขภาพจิตแย่ เพราะอย่างสมมติเราคิดว่า เราเป็นคนชอบบริจจาคอย่างนี้อะค่ะ ตามศาสนา เราารู้สึกว่าเราบริจจาคแล้วเรา โอเคนะ แต่พอบริจจาคมาก ๆ ไป เราก็อาจจะไม่มีเงิน ซึ่งโอเค outcome มันก็ ออกมาเดือดร้อน มีปัญหาเรื่องเงิน เราทำบุญเยอะไป เราก็จะแบบไม่มีเงินใช้ อะไรอย่างนี้ ซึ่งทุกอย่างมันก็ต้อง balance อะ คือเรามีความเชื่อก็จริง แต่ว่า

|                         |  |
|-------------------------|--|
|                         | เราก็ควรจะต้องรู้ว่ามันเหมาะสมอะไรแค่ไหน ซึ่งมันก็ต้องจัดการไปตรงนี้”  |
| กิจกรรมทาง<br>จิตวิญญาณ |  |
| ประสบการณ์              | <p>“อย่างบางคนก็เคยเจอเพื่อนที่เป็นคาทอลิกอะคะ หรือว่าคนไข้กี้มีนะ เขาก็จะเจอเรื่องทุกข์ในชีวิต เหมือนปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจจะใช้อย่างนี้อะคะ แต่ว่าเขาก็ไปเข้าโบสถ์แล้วก็อธิษฐานต่อพระเจ้า ซึ่งการอธิษฐานนี่ก็ทำให้เหมือนเข้ามีพลังใจ เป็นการเหมือนเสริมหนุนใจอย่างนี้คะ ทำให้ในแต่ละวันมีพระเจ้าที่คอยคุ้มครองดูแลอยู่ แล้วเขาก็พยายามที่จะดำเนินชีวิต ต่อไปถึงแม้ว่าปัญหามันจะเยอะก็พยายามแก้ไป มันเหมือนมีสิ่งยึดเหนี่ยวนะลักษณะนั้น”</p> <p>“คือส่วนตัว คือต้องบอกว่าส่วนตัวเลยนะคะ เพราะว่าแต่ละคนคงไม่เหมือนกัน การไหว้เจ้า ไหว้บรรพบุรุษ เเซมั่งอะไรอย่างนี้ ถ้าสำหรับหมอมันเป็นสิ่งที่ดีมาก เพราะว่าจริง ๆ แล้วการไหว้มันก็เหมือนเป็น event อะไรของที่บ้านอะ ก็จะมีญาติมาทำกับข้าวหรืออะไร ซึ่งถ้าถามเราเราชอบ เราจะมีการต้องเตรียมเตรียมไม้เตรียมอะไรมาไหว้ มีขนม มีผลไม้อะไรอย่างนี้คะ แล้วก็บางทีถ้าเป็นสมัยก่อนตอนเราเด็ก ๆ ก็จะมีแบบญาติมาเผากระดาษกันแล้วก็เล่นไฟ มันก็จะสนุกนะ ถ้าเป็นเมื่อก่อน แต่ถ้าเป็นสมัยนี้ อย่างหมอมายู่กรุงเทพฯ บางทีหมอก็ต้องไปไหว้ตามบ้านญาติบ้างถ้าเกิดว่าเราไม่ได้กลับบ้านคร่า บางทีที่บ้านญาติเขามีไหว้ เราก็ไปไหว้กับเขา แต่ว่าอาจจะไม่ได้เป็น event เหมือนตอนเราเด็ก ๆ แต่ว่าเวลาไหว้มันก็ทำให้เราได้นึกถึงบรรพบุรุษอะ คือคำว่าบรรพบุรุษมันก็มี meaning มาก คือหมอมว่าสำหรับคนจีนเนี่ย ค่อนข้างยึดถือมาก ๆ เพราะว่าพอได้ไหว้เนี่ย เราก็จะได้นึกถึง ซึ่งตอนนี้หมอก็ตอดละ ปู่ ยา ตา ยาย คือไม่เหลือใครละคะ ทุกคนเสียหมดละ แต่มันก็เหมือนเขาอยู่ในใจ เราก็รู้สึกที่เราได้ไหว้ ได้นึกถึงเขา มันเหมือนได้ connect กันอะ แล้วเนื่องจาก เขาเป็นคนเลี้ยงเรามา เพราะฉะนั้นคำสอนต่าง ๆ หรือว่าความอบอุ่นที่เราเคยได้</p> |



|   |   |
|---|---|
|   | <p>จากเขาอะ มันก็ไม่ได้ไปไหน มันก็ยังอยู่เสมอ ในตัวเรา ในความทรงจำ อะไรอย่างนี้อะคะ ซึ่งชอบมาก หมอชอบเทศกาลตรุษจีน เซงเม้ง หรืออะไรแบบนี้ ค่ะ ชอบ (หัวเราะ)</p> <p>ส่งเสริมสุขภาพจิตมาก มาก ๆ ส่วนตัวคือคิดว่ามากค่ะ หมอก็เลยคิดว่าคนเรา มันก็ mix กันแหละ ใช่ไหม? เรานับถือพุทธ กับวัดไทยหรือคำสอน พระพุทธเจ้าเราก็โอเค อย่างถ้าของคนจีนก็จะไปอีกแบบหนึ่ง เป็นเรื่องบรรพบุรุษเรื่องอะไรซะส่วนใหญ่ ซึ่งก็ถ้าสำหรับหมอมันก็ positive มาก ๆ (หัวเราะ)”</p>  |
| <b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b> |   |
| คุณลักษณะ   |   |
| ความสอดคล้อง                                      | <p>“คือโดยส่วนตัวคิดว่าสอดคล้องนะ สมัยที่หมอเรียนก็จะเคยไปเข้าค่ายพวกจิตบำบัดแนวพุทธอะคะ ซึ่งก็ดีนะ คือมันเน้นการฝึกสติ แล้วเดี๋ยวนี้มันก็มี mindfulness ซึ่งก็จริง ๆ แล้ว partly ก็น่าจะมีส่วนที่เกี่ยวกับเรื่องของสติเกี่ยวกับเรื่องของการอยู่กับปัจจุบัน มันก็จะสอดคล้องกับศาสนาที่เรา นับถืออยู่พอสมควร แล้วจริง ๆ แล้วคนอื่นที่อาจจะไม่ได้นับถือพุทธอย่างนี้อะคะ อย่างฝรั่งเขาก็โอเคกับพวก mindfulness ซึ่งหมอก็คิดว่ามันก็สอดคล้องกัน ถึงแม้ว่าบางครั้งเราจะเจอคนไข้ที่ psychotic แล้วเขาก็อาจจะคิดไปว่าเขาติดต่อกับอะไรอย่างนี้ได้ แต่ว่าจริง ๆ แล้วเวลาที่พิจารณาเรื่องนี้ เรารู้ว่าต้องเอา culture มาพิจารณาด้วยเสมอ อย่างสมมติหมอไม่ได้เชื่อเรื่องพระเจ้า แต่ว่าถ้าคนไข้คนไหนที่พูดถึงเรื่องพระเจ้าแล้วเราไปตีความว่าเขาหลุด reality ไป มันก็ไม่ใช่ใจ เราก็ต้องพิจารณาว่าในบริบทเขาเขานับถือศาสนานี้ะ พระเจ้า meaning ของเขา เขาเชื่อแบบนที่หมายความว่ายังไง? การที่เขาอาจจะรู้สึกเหมือนได้สัมผัสหรืออะไรมันก็ได้แปลว่าเขา psychotic ซึ่งมัน ก็เป็นประเด็นที่เราพิจารณาว่าจริง ๆ มันก็ไม่ได้ขัดกัน”</p> |
| ความขัดแย้ง                                       |   |
| Bio-psycho-                                       | <p>“คือจริง ๆ แล้ว ถ้าอย่างที่นี่ เวลาเราดูจะเป็นคนไข้มะเร็งส่วนใหญ่เนอะ</p>  |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| social                          | <p>เพราะฉะนั้นเราจะดูแลแบบ bio-psycho-social-spiritual อยู่แล้ว แยกเป็น 4 คือมันจะมี model ในการดูแลอยู่แล้วอะคะ ยิ่งคนไข้ที่เป็นมะเร็งเนี่ย เขาจะต้องมีด้าน spiritual อยู่แล้ว ค่อนข้างเยอะ ถ้าเทียบกับประชากรคนไข้อื่นเนอะ เพราะมะเร็งจำนวนมากรักษาไม่หาย พอไม่หายมันก็ต้องมีอะไรที่ยึดเหนี่ยวจิตใจพอสมควร ซึ่งบางทีในคนไข้เราอาจจะไม่ต้องไปบอกด้วยซ้ำอะคะ มีพระ มีธรรมะใส่หูฟัง”</p>  |
| จิตบำบัด                        |  |
| <p>ความเป็น<br/>วิทยาศาสตร์</p> | <p>“ส่วนตัวเป็นคนที่เป็น outcome-based อะ แล้วหมอก็ value กับชีวิตจิตใจมากกว่าอย่างอื่น เพราะฉะนั้นอะไรก็ตามที่ทำแล้วมัน improve ชีวิตจิตใจแล้วมันไม่ทำให้ใครเดือดร้อน มันก็เป็นสิ่งที่โอเคเสมอในความรู้สึกตัวเอง ศาลพระภูมิก็ไม่ศักดิ์ จะจุดธูปจุดเทียนก็นาน ๆ ที มีอยู่มันก็ไม่ได้เห็นจะเป็นอะไร ส่วนตัวหมอไม่ได้มองว่ามันขัด เพราะว่าต้องบอกว่าจะรู้สึกว่าเป็นวิทยาศาสตร์เนี่ยมันก็เป็นสิ่งที่ in perception ของมนุษย์อะ ซึ่ง perception เรามีจำกัด บางครั้งการที่คนเขาเห็นวิญญาณเนี่ย เอาเข้าจริงเราก็ไม่รู้หรอกว่ามันจริงหรือไม่จริง เขาอาจจะเห็น แล้วมันอาจจะก็มีได้นะ แต่ perception เรามีจำกัดไง เราเลยไม่เห็น เพราะเครื่องมือที่เราใช้ศึกษาโลกแบบวิทยาศาสตร์มันก็มีข้อจำกัด ไซ้ไหม? ทุกอย่างมันก็มีจำกัดอะคะ สมมติเราย้อนไปพันปี 2 พันปี คนสมัยก่อนก็ไม่ได้รู้ว่าเราจะสามารถมี internet ได้ หรือจะมีเครื่องบินหรือจะมีอะไรได้ เช่นเดียวกัน เดียวต่อไปอีก 2 พันปี เราก็จะเป็นเหมือนคน 2 พันปีที่แล้วของเด็กพวกนั้น ซึ่งเขาก็อาจจะมองว่าเราล้ำหลังก็ได้”</p> <p>หมอเลยรู้สึกว่าความรู้นั้นเป็นสิ่งที่ยืดหยุ่น คือเดี๋ยวมันก็เปลี่ยนเดี๋ยวมันก็เปลี่ยน เพราะฉะนั้นอะไรก็ตามที่มันขัดกับความรู้เรา ไม่ได้แปลว่ามันผิดนะ เพราะมันอาจจะไปไม่ถึงก็ได้ เราไม่รู้อะคะ เพราะฉะนั้นหมอก็คิดว่าเราไม่ควรจะไป judge ว่าสิ่งนั้นมันผิดหรือมันถูก ถ้ามันทำไปแล้วมันก็ไม่มีข้อเสียอะไร แล้วผลโดยรวมดีกับคนส่วนใหญ่ ก็ทำไปเถอะ โดยส่วนตัวไม่ได้คิดอะไร บางที</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>ส่วนตัวหมอยังแซวคนไข้เลย สมมติคนไข้มาหาเราแล้ว ทุกอย่างมันแย่มากใน ชีวิตเขาตอนนั้นเนี่ย หมอก็ก็นำคุณไปทำบุญบ้างไหม? ก็จะไปเล่น ๆ นะ คนไข้ก็บอก เออ คิดอยู่นะ (หัวเราะ) คือเรารู้ไง คนพุทธเนี่ยจะออกแนวแบบ เหมือนกับจะต้องไปทำบุญบ้างแล้ว หรือหมอก็ก็นำไปดูดวงหน่อยไหมคะ? ช่วงนี้ดูเหมือนดวงจะไม่ดีนะคะ แล้วคนไข้ก็จะหัวเราะว่าจริง ๆ ไปดูมาแล้ว แหละค่ะ (หัวเราะ) เอ้อ มันก็เป็นสิ่งที่ไม่เห็น มันจะเสียหายอะไร หมอไม่ได้ ต่อต้านอะไรพวกนี้อยู่แล้ว เพราะว่าบางครั้งคนไข้ก็ไปดูดวงแล้วก็บอก จริง หมอ หมอดูบอกว่าแย่มากเลยช่วงนี้ ทุกอย่างแย่มาก ก็สอดคล้องไปกับชีวิต ของหนูนะ ซึ่งจริง ๆ แล้วก็ไม่ว่าหมอดูพูดจริงหรือเปล่า? แต่หมอดูก็อาจจะ บอกว่าคุณไปทำบุญสักเล็กน้อย แล้วคนไข้ก็ไม่ได้เดือดร้อนเรื่องเงินนะ พอเขา ไปทำบุญ เขาก็รู้สึกว่าจะอย่างน้อย ๆ เขาก็ได้สะเดาะเคราะห์แล้วนะในเรื่องของ ดวง ที่เหลือ มันก็อยู่ที่ฉันจะจัดการชีวิตละ อะไรแบบนี้บางทีมันก็เป็นผลดี มากกว่าเสียอะค่ะ ส่วนใหญ่แล้วหมอก็ก็นำดู risk-benefit เหมือนในทาง การแพทย์นี้แหละค่ะ เหมือนเราจะทำการผ่าตัดอะไรสักอย่าง เราก็จะดู risk-benefit หลักคิดของหมอมันก็จะประมาณนี้เหมือนกัน ถ้าคนไข้ทำอะไรที่มัน ไม่ขัดกับสิ่งที่มันจะเป็นประโยชน์กับตัวเขา หมอก็ก็นำให้หมด free หมดค่ะ (หัวเราะ) ได้หมด ไม่มีปัญหาอะไรเลย”</p> |
| <p><b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b></p> |   |
| <p>อิทธิพลทาง สังคมวัฒนธรรม</p>   | <p>“ถ้าในเชิงสังคมอะ มันอาจจะต่างบ้าง เช่น สังคมต่างจังหวัดมันแคบกว่า คือ คนมันน้อยกว่าอะค่ะ เราก็จะรู้จักคนเยอะ เหมือนเราไปไหนมาไหนเราก็จะเจอ คนรู้จักเยอะมาก สังคมก็แคบ ๆ เวลามันมีงานอะไรที่หนึ่งก็เจอแต่คนรู้จัก แต่ ถ้าอย่างกรุงเทพฯ อย่างนี้ บางทีอย่างเราไป IT Square ตรงนี้ เราก็ไม่ได้เจอ คนรู้จักสักคนแล้ว คือหมอมันเป็นในเชิงของสังคมมากกว่า แต่ถ้าเรื่อง belief ไม่ค่อยต่าง เพราะหมอมันจะเกิดมาในยุคที่มันมีทีวี ยิ่งถ้ามาช่วง หลังก็มี social media อะไรอย่างนี้ หมอก็ก็นำรู้สึกว่าสิ่งเหล่านี้มันทำให้ in general แล้วมันไม่ต่าง มันก็มีแค่ individual ที่ต่างมากกว่า”</p>  |

|   |  |
|---|--|
| ผู้นำทางสังคม   |  |
| <b>Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก</b> |  |
| การตระหนักรู้<br>ของบุคลากร   |  |
| ความเชื่อส่วนตัว<br>ของบุคลากร  |  |
| ความขัดแย้ง   | “หมอเจอคนไข้มาบอว่าบางครั้งเขาก็จะไปเจอหมอบางคนที่ยพยายามบอกให้เขาใช้ธรรมะ ซึ่งก็จะมีคนบางส่วนที่ไม่ได้อินกับศาสนา โดยเฉพาะเด็กรุ่นอายุน้อย ๆ แล้วเขาก็จะไม่ follow ต่อละ เหมือนหมอก็จะให้เข้าหาธรรมะอยู่เรื่อย ซึ่งมันไม่ใช่แนวเขา เขาก็จะหนี ซึ่งมันก็มีเหมือนกัน”   |
| อาการทาง<br>จิตเวช  | “อาจจะแล้วแต่โรคที่เป็น แล้วก็แล้วแต่ severity ของอาการด้วยอะค่ะ คือถ้าสำหรับบางคนเนี่ยอาจจะต้องห้ามด้วยซ้ำ เช่น คนไข้ที่ psychotic จิตใจอาจจะค่อนข้างอ่อนแอเนอะ ego เขาก็จะค่อนข้าง weak แล้วก็จะมี perception อะไรที่เสียอยู่แล้ว บางทีเนี่ยถ้าให้ไปนั่งสมาธิเพ่งมาก ๆ หรืออะไรมาก ๆ เนี่ยมันมีโอกาที่จะอยู่ในจินตนาการของตัวเองแล้วอาการก็อาจจะแย่มากขึ้นได้ บางทีเราก็อาจจะแนะนำว่างดกิจกรรมพวกนี้ไปก่อน โดยที่รักษาให้ดีขึ้นก่อน แต่ถ้าคนไข้กลับมาอยู่ใน reality แล้วเนี่ย จะทำก็เป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าเรื่องไหว้พระทำบุญอะไรเนี่ยก็ไม่ได้ห้าม บางครั้งมันก็ต้องดูตามอาการด้วย” |
| เกณฑ์ใน<br>การวินิจฉัย  | “หมอก็จะพิจารณาในลักษณะว่า โอเค สิ่งที่เขามาให้เราช่วยคือเรื่องนี้ สิ่งที่เขาเชื่อทำให้เรื่องนี้ที่เขาจะมาปรึกษาเราเนี่ยมันยังคงเป็นปัญหาต่อไปหรือมันแยลงหรือเปล่า? ถ้ามันไม่เกี่ยว นั่นก็เป็นชีวิตส่วนตัวของคนไข้ ซึ่งเราไม่ได้มีหน้าที่ไปเปลี่ยน แต่ถ้าเกิดว่ามันมีผล มันส่งผลที่ทำให้มันไม่หลุดสักที ก็คือพูดง่าย ๆ ก็คือเป็นอุปสรรคต่อการรักษาอะ บางครั้งเราก็ต้อง explore แล้วก็อาจจะต้องทำอะไร something กับตรงนั้นละ แต่ว่าคือสุดท้ายแล้วมันก็คือสุดแล้วแต่คนไข้เนาะ เพราะว่าความเชื่อไม่ใช่สิ่งที่เปลี่ยนง่าย”   |

|   |   |
|---|---|
| <p>การรักษา<br/>ทางเลือก</p>            | <p>“ถ้าในมุมมอง จริง ๆ แล้ว alternative medicine เนี่ยเรายอมรับค่ะ เพราะว่ามันก็อาจจะดีหรืออาจจะไม่ได้ส่งผลเสียก็ได้ แต่ปัญหาของบางคนก็คือ ไม่ยอมรับแผนปัจจุบัน ซึ่งมันก็ทำให้เขาเสียโอกาสค่ะ อย่างคนไข้ที่นี้ก็มี เหมือนกัน ก็จะเป็นลักษณะเหมือนกับว่าพอถูกวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งปับ ไม่ยอมรับคีโม แล้วก็หนีไป ส่วนใหญ่จะประมาณ 6 เดือนหรือปีหนึ่ง แล้วพอกลับมามันก็แย่อย่างนี้ค่ะ อันนี้เจอได้บ่อยนะ ซึ่งหมอก็คิดว่าเราอาจจะไม่ได้ มีโอกาสไปคุยกับเขาว่าจริง ๆ แล้ว belief ข้างในคืออะไร? แต่หมอก็คิดว่ามันเป็น belief ที่ส่งผลเสียกับตัวเอง อันนี้เราอาจจะควรต้องปรับ แต่มันก็ อาจจะดีเป็นบางคน คือหมอมองไม่ได้มองว่าการแพทย์ทางเลือกมันแย แต่หลายคนเราก็เห็นว่าคนไข้หนีแผนปัจจุบันไป สุดท้ายเขาก็กลับมาอยู่ดี แต่กลับมาตอนที่เรทำอะไรให้ไม่ได้แล้ว เพราะมะเร็งมันลุกลามเร็ว 6 เดือนปีหนึ่งเนี่ย ยังมีชีวิตอยู่ก็เก่งแล้วถ้าไม่ได้รับการรักษา เพราะฉะนั้น belief บางอย่างมัน อาจจะต้องปรับนะ”</p> |
| <p>การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ</p> | <p>“อย่างโรงพยาบาลนี้ก็มีเหมือนวัดที่เขาอยู่ข้างเคียงอะค่ะ เขาก็จะเชิญพระอาจารย์ เป็นพระที่จะช่วยมาให้เขาได้ทำบุญอะค่ะ ทำสังฆทานบ้าง มาเทศน์ข้างเตียงบ้าง มีอยู่แล้วทุกสัปดาห์ ก็จะมีวัดหลักสี่ วัดดอนเมือง หรือวัดเสมียนนารีที่อยู่แถว ๆ นี้อะค่ะ พระอาจารย์ท่านก็จะมาช่วยอยู่แล้ว ให้คนไข้ได้ทำ เพราะคนไข้ออกจากโรงพยาบาลไม่ได้เนอะ เพราะว่าอาการไม่ดีหรือใกล้จะเสียชีวิตแล้วอย่างนี้ หรือกระทั่งว่าเสียแล้วมาทำบุญหลังเสีย ญาติเขา request ก็มีเหมือนกันค่ะ ก็จะเป็นลักษณะนั้น หรือถ้าเกิดว่าบางคนเขาอาจจะไม่ได้แนวนั้น เขาก็จะฟังเทศธรรมะ เปิด youtube อะไรของเขาไป หรือว่าอาจจะเป็นแนวมีหนังสือสวดมนต์ มีพระวางอยู่บนหัวเตียงอะไรอย่างนี้อะค่ะ ก็คือถ้าเป็นชาวพุทธก็จะประมาณนี้แหละค่ะ ที่เห็นนะ”</p>  |
| <p>เคสตัวอย่าง</p>                      | <p>“เคยเจอคนไข้มุสลิมนะค่ะ เขาก็น่าจะเป็นมะเร็งเหมือนกันนี้แหละมั้ง แล้วก็คงจะมี depress มีอะไรเนอะ เขาก็บอกว่าเขาไม่กลัวตาย เพราะเขารู้สึกว่าความตายเนี่ยทำให้เขาได้ไปอยู่กับพระเจ้าเป็นเจ้า แล้วมันก็เป็นสิ่งที่พระเจ้า</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>กำหนดมาแล้วนะ มันเป็นบททดสอบ ชีวิตเขาต้องเจอแบบนี้แหละ เอ้อ เพราะฉะนั้นเขาก็แคร์รักษาแล้วก็ดูแลตัวเอง แต่ถ้าวันไหนที่เขาต้องตายก็ ไม่เป็นไร เพราะว่าอาจจะจะเป็นสิ่งที่กำหนดมาแล้ว คือพี่ก็ไม่รู้ว่าสิ่งนี้คือความเชื่อ มุสลิมมันเป็นอย่างนี้จริงไหม? แต่คนไข้ที่เป็นมุสลิมบอกเราอย่างนี้ เราก็รู้สึกว่ามันเป็นความเชื่อที่คนไข้นำมาใช้แล้วชีวิตเขาก็ดีนะ คือเขาก็ไม่ได้ดูเครียดอะไร ในความเชื่อแบบนี้ละ ก็เลยคิดว่ามันเป็นประโยชน์เยอะมากจริง ๆ”</p>   |
| <p><b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคลากรสุขภาพจิต</b></p> |   |
| <p>การศึกษา</p>  | <p>“อย่างตอนหมอเรียนแพทยมา เขาก็มีการพูดถึง model นี้ ก็หมอจำได้ว่า bio-psycho-social-spiritual อะไรเนี่ย หมอได้ยินมาตั้งแต่เป็นเด็กปี 1 แล้ว เพราะว่าเขาก็สอนเรามาตลอด เขาเรียกว่า holistic care ก็คือเราดูแลคนไข้ ในทุกด้านให้ครอบคลุม คือไม่ได้ดูแต่ bio ก็คืออาการอย่างเดียว แต่ต้องมี psychosocial ก็คือปัจจัยทางด้านจิตใจ ด้านสังคม ผู้ดูแล ครอบครัว หรือว่า ความเชื่อของคนไข้ด้วย คือหลักสูตรแพทย์ที่หมอเรียนมามันก็มีอยู่แล้ว”</p>  |
| <p>ความจำเป็น</p>  | <p>“ส่วนตัวคิดว่าควรจะต้องเรียน เพียงแต่ว่าเนื้อหาจะเป็นยังไง? ต้องมา design กันอีกทีค่ะ เพราะว่าหมอคิดว่าในใจมนุษย์ทุกคนมันต้องมีอยู่แล้ว เรื่อง belief เรื่องศาสนาหรือไม่ศาสนาก็ไม่เกี่ยวอะ คือทุกคนต้องมีอะไรที่เราเชื่อถ้อยยึดถือ อาจจะเป็นหลักคิด ปรัชญา ลัทธิ ศาสนาหรืออะไรก็ตามค่ะ แล้วแต่เราจะใช้คำ หรือแล้วแต่ระบบของมัน แต่ว่าอาจจะเรียนในลักษณะยืดหยุ่น คืออาจจะไม่ได้ เน้นหนักที่อะไรเป็นพิเศษ แต่ว่าเรียน in general ว่าในใจมนุษย์อะ มันจะมี เรื่องอย่างนี้นะ เพราะฉะนั้นเวลา you approach คนไข้ก็จะต้องไม่ลืม ประเด็นนี้ด้วย แต่ว่าวิธีการ approach ก็ไม่ใช่จะเอาศาสนาไปใส่ในหัวคนไข้ แต่ความเห็นหมอคือเราต้อง assess เขาก่อนว่าจริง ๆ แล้วคน ๆ นี้ belief เขาคืออะไร? เขาเชื่อถ้อยอะไรอยู่? เขามีอะไรเป็นที่พึ่งทางจิตใจ? หรือว่าสิ่งที่ เขาเชื่อมั่นคืออะไร?”</p> |

ตารางที่ 14 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID10

ID10

| Code   | Quotation  |
|--|--|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรศนะของจิตแพทย์ไทย</b> |  |
| จิตวิญญาณ  | <p>“จิตวิญญาณมันเป็นเหมือนกับความเชื่อของมนุษย์นะครับ ที่มีความเชื่อบางอย่างหรือศรัทธาอะไรบางอย่างในตัวตน เช่น ศรัทธาในเรื่องของความรัก ศรัทธาในเรื่องของควมมีคุณค่าในตัวเอง หรือบางคนอาจจะรู้สึกศรัทธาในเรื่องของธรรมชาติ อะไรอย่างนี้ครับ ในธรรมชาติที่อยู่รอบตัว หรือพลังธรรมชาติอะไรอย่างนี้ที่เราไม่สามารถที่จะไปกำหนดกฎเกณฑ์ได้ แล้วก็มันเหมือนกับว่าจิตวิญญาณมันเป็นหลักที่ให้นมนุษย์เรามีการยึดเกาะ คือผมมองว่ามันมีไว้สำหรับเรามีหลักให้ยึดเกาะ เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจประมาณนั้น ไม่ให้เราหลงทางนะครับ เหมือนมีราวให้เกาะ ถ้าเราไม่มีราว มันก็อาจจะหลงทาง เราก็อาจจะสับสนไม่รู้จะไปทางไหน”</p> <p>“คือผมมองว่าคำว่าจิตวิญญาณมันกว้างกว่าคำว่าศาสนา เพราะว่าตัวศาสนาเอง ผมมองว่ามันเป็นสิ่งที่เหมือนคนเราสร้างขึ้นมาให้มีที่ยึดเหนี่ยวนะครับ เพราะฉะนั้นมันต้องมีหลักคำสอนของแต่ละศาสนาแตกต่างกัน ซึ่งมันจะต่างกับปรัชญา ปรัชญาผมมองในความหมายที่มันกว้างกว่า คือมันไม่ยึดติดกับตัวบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ถ้าเป็นศาสนาจะยึดติด เช่น ศาสนาพุทธ ถ้าเราพูดถึงศาสนาพุทธ เราก็ต้องนึกถึงว่ามีพระพุทธเจ้าที่เคยคิดค้นหลักคำสอนของศาสนาขึ้นมา เราก็จะนึกถึง พูดถึงศาสนาพุทธ เราพูดถึงพระที่บวชแล้วก็เป็นคนที่ยึดถือหลักคำสอนนะครับ แต่ถ้าเป็นปรัชญาผมมองว่า โอเคอาจจะมีคนที่ยึดปรัชญานั้น ปรัชญานี้ แต่ปรัชญามันไม่ได้ยึดที่ตัวบุคคล มันเป็นหลักแนวคิดกว้าง ๆ ว่าถ้าเราคิดตามหลักการแนวนี้ ก็จะทำให้สุดท้าย คือเป้าหมายคือให้ชีวิตมันมีความสุข ไม่ทุกข์ ก็คือหลุดพ้นจากความทุกข์</p> <p>จุดแตกต่างระหว่างของจิตวิญญาณกับปรัชญาหรือศาสนา คือจิตวิญญาณ ผมมองว่ามันเป็นแก่นที่มันอยู่ในตัวเราเองนะครับ มันเหมือนมองย้อนกลับมา</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>ตัวเอง มันไม่ได้มองออกไปภายนอก เพราะว่ามันมองย้อนกลับมาตัวเอง เช่น มาทำความเข้าใจ เออ คุณค่าที่เรายึดอยู่มันคืออะไร? เราให้คุณค่า เช่น ให้คุณค่ากับเรื่องของความรัก ให้คุณค่าในเรื่องของความสัมพันธ์ ให้คุณค่าในเรื่องของการเป็นคนดี เป็นคนที่ทำประโยชน์เพื่อคนอื่นอะไรอย่างนี้ครับ ก็ขึ้นอยู่กับคุณค่า เหมือนตัวที่เรายึดไว้”</p> <p>“สิ่งที่มีนัยแบบเหมือนเหนือธรรมชาติอะไรอย่างนี้ใช่ไหม? คืออันนี้ผมก็มองว่าจริง ๆ มันเป็นเรื่องที่พิสูจน์ไม่ได้ แต่ผมก็มีความเชื่อนะครับ เพราะว่าผมก็เคยคุยกับคนที่เขามี sixth sense อะ คือคนที่มี sixth sense เนี่ยไม่ได้ป่วย คือผมมองว่าเขามีสัมผัสทางด้านจิตวิญญาณ เช่น เขาอาจจะสัมผัสว่ามีวิญญาณอยู่รอบตัวเขาอะไรอย่างนี้ครับ แล้วก็อย่างเช่น เขาอาจจะบอกว่าเขาเห็นวิญญาณตรงนี้ อะไรอย่างนี้ แล้วก็วิญญาณตรงนี้เขาต้องการขอส่วนบุญหรือว่าเป็นวิญญาณที่แบบตายแล้วแต่ไม่ยอมไปเกิดสักทีอะไรแบบนี้ครับ เวลาผมฟังผมก็ เออ แต่เวลาคุยเขาก็เหมือนกับคนปกติ แล้วก็เวลาที่เขาพูดถึงหรือเขาทักเรื่องอะไรเนี่ย บางทีมันเหมือนสิ่งที่เขาทักเนี่ยบางทีมันก็เหมือนเป็น? จะบอกว่าเดอนาคตได้ เหมือนเป็นการทำนายอนาคตอะไรอย่างนี้ เราก็อืม ฟังหูไว้หู แต่บางทีมันก็เป็นจริงตามที่เขาบอก เราก็ออ ก็น่าเชื่อ (หัวเราะ) ว่ามันน่าจะ”</p> |
| <b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b> |  |
| สุขภาพจิต  | <p>“คือถ้าเรามีหลักยึดนะครับ มีหลักยึด มีความเชื่อบางอย่างที่มีจุดให้ยึดเกาะเนี่ย มันทำให้ เหมือนเรามีแนวทางในการที่จะใช้ชีวิตหรือว่ามองชีวิตให้มันเป็นปกติอะ หมายถึงว่าเวลาที่มันมี เหตุการณ์บางอย่างที่มันเกิดอะไรที่เราไม่รู้สึกละ โอเคกับเหตุการณ์นี้ ถ้าเขาไม่มีหลักยึดที่จะมองเหตุการณ์นี้ยังไงเนี่ย เขาก็อาจจะรู้สึกทุกข์กับมันมาก แล้วเวลาทุกข์เนี่ย เวลาทุกข์แล้วเขาไม่สามารถที่จะจัดการตรงจุดนั้นได้เนี่ย ก็จะส่งผลทำให้สุขภาพจิตเขาเสีย”</p>  |
| คำแนะนำ  | <p>“ผมก็มองว่าเรื่องของความเชื่อ คุณค่าหรือสิ่งที่เรายึดเหนี่ยวเนี่ยนะครับ ทุก</p>   |



|           |  |
|-----------|--|
|           | <p>คนมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเชื่ออะไร แต่ผมว่าสิ่งที่สามารถช่วยได้คือเรื่องของการฝึกสตินะครับ เพราะว่าเดี๋ยวนี้การฝึกสติไม่ใช่เป็นเรื่องของทางพุทธ เป็นเรื่องของทุกศาสนานะครับ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลามช่วงหลังก็หันมาฝึกสติกันเยอะ แล้วการฝึกสติมันก็มีงานวิจัยออกมาที่มันสามารถช่วยเรื่องของสุขภาพจิตได้จริง ๆ นะครับ ทำให้มีสุขภาพในเชิงบวกมากขึ้น ส่วนข้อควรระวังผมมองว่าตอนนี้เนี่ย ก็คือเวลาที่เรามีความเชื่ออะไรสักอย่างหนึ่งเนี่ย ถ้าเราไปอินกับมันมาก ไปอินกับมันมากจนทำให้เราเกิดความทุกข์ขึ้นมา เราอาจจะต้องลองถอย หรือถอยออกมาจากตรงนั้นสักก้าวหนึ่ง แล้วสังเกตว่าสิ่งที่เรายึดอยู่ สิ่งที่เรายึดถืออยู่คุณค่าอะไรที่เรายึดไว้ตรงนั้นเนี่ยมันเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์กับตัวเราจริงไหม? ถ้ามันเป็นประโยชน์กับเรา มันน่าจะช่วยส่งเสริมให้เรามีความสุขหรือสุขภาพด้านบวกมากขึ้น ไม่น่าจะทำให้เราทุกข์มากนะครับ</p> <p>เพราะฉะนั้นความเชื่อสามารถเปลี่ยนแปลงได้ คุณค่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตอนนี้ก็คือมันก็มีแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา มันเป็นการเรียนรู้ที่ learn &amp; relearn หมายถึงว่าเวลาที่เรารับรู้อะไรใหม่ ๆ เรียนรู้สิ่งหนึ่ง เรามีความเชื่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเนี่ย เมื่อเราเปิดใจใคร่ครวญ มีการสะท้อนย้อนคิดกับตัวเองบ่อย ๆ รับฟังคนอื่นมากขึ้นเนี่ย เราก็จะมีการ unlearn &amp; relearn มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ แล้วก็กรอบความคิดของเราจะกว้างขึ้น การที่กรอบความคิดของเรากว้างขึ้นเนี่ย นั่นแหละมันจะทำให้เราไม่ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป นะครับ ตรงนั้นผมว่ามันจะทำให้ความทุกข์ของเราเนี่ยลดน้อยลง เพราะว่าความทุกข์มันเกิดจากความคิดหรือมุมมองอะไรที่เราไปตีความเหตุการณ์นั้น แต่ถ้าเรามีมุมมองที่กว้างขึ้น กรอบแนวคิดเรากว้างขึ้นเนี่ย เราก็จะไม่ยึดติดอะไรกับมันมาก”</p> |
| ผลเชิงบวก | “ผมมองว่าความเชื่อเนี่ยมันจะนำมาสู่การ coping กับปัญหาที่เหมาะสม coping กับเหตุการณ์นั้นที่เหมาะสม ยกตัวอย่างเรื่องของ satir เนี่ย ผมมองว่า  |

|                     |   |
|---------------------|---|
|                     | <p>ถ้าเขามีตัว core เรื่องของ self ที่ดี self ที่ดีของเขาก็จะทำให้เวลาเขาเผชิญเหตุการณ์ เขาจะมีการตีความเหตุการณ์นั้นในมุมมองที่มันเป็นบวกนะครับ มีการรับรู้ต่อเหตุการณ์นั้นในลักษณะที่เรียกว่ายืดหยุ่น มีมุมมองยืดหยุ่นนะครับ แล้วก็เพราะฉะนั้นการมีมุมมองที่ยืดหยุ่น ความคิดที่มีแนวทาง มันก็ทำให้เกิดแนวทางในการแก้ปัญหาตรงนั้นจะง่ายขึ้น แล้วก็บางเหตุการณ์ที่มันแก้ไขไม่ได้ เขาก็สามารถจะยอมรับต่อเหตุการณ์นั้นแล้วก็สามารถปล่อยวางมันได้โดยที่ไม่กระทบกับตัว self ของเขา”</p>   |
| ผลเชิงลบ            | <p>“ในเชิงลบเนี่ย ผมมองว่าถ้าเกิดมันมีอะไรที่ stress มาแล้วมันขัดแย้งกับสิ่งที่เป็นตัวตนเขามาก ๆ หรือ self เขามาก ๆ เนี่ย แล้วเขาจัดการไม่ได้ บางทีมันก็จะเหมือนสูญเสียสิ่งที่เขายึดถือไว้ การสูญเสียเนี่ยผมว่ามันก็จะทำให้เขาเกิดภาวะเจ็บป่วยขึ้นมา ถ้าเป็นระดับที่มันเล็กน้อย ก็อาจจะแค่มีความเครียดเรื้อรัง นอนไม่หลับ อะไรอย่างนี้นะครับ มากขึ้นก็อาจจะรู้สึกซึมเศร้า แต่ถ้ามากกว่านั้นนะครับ self เขาเปราะบางมากจนถึงเขาไม่สามารถที่จะรับรู้เรื่องของ reality ได้ เขาอาจจะไปสร้างโลกอีกใบหนึ่งขึ้นมา แล้วก็เกิดอาการทางจิตขึ้นมาเลยก็ได้ คือรู้สึกว่าการจิตวิญญาณเขาไม่สามารถ connect กับ reality หรือความจริงได้”</p> |
| เกณฑ์ในการวัด       | <p>“อันนี้มันคงต้องอยู่ที่ตัวเขาเองเนอะ ว่าเขารู้สึกว่าไอ้สิ่งที่เขายึดอยู่มันทำให้เขาดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขหรือเปล่า? ผมว่าผมจะใช้มองเรื่องของความสุขกับความทุกข์เป็นตัววัด ถ้าเมื่อไรที่ เขารู้สึกว่าสิ่งที่เขายึดอยู่แล้วมันทำให้เขาทุกข์เนี่ย เขาอาจจะต้องมีการปรับอะไรบางอย่าง คือดูที่ outcome ของตัวเขาว่าความเชื่อนั้นมันส่งผลให้เขาสุขหรือทุกข์”</p>  |
| กิจกรรมทางจิตวิญญาณ | <p>“คือผมมองว่าการปฏิบัติพวกนี้เนี่ยมันช่วยในเรื่องของการฝึกสติอะครับ เอ่อทำไมเราต้องฝึกสติ? เพราะว่าสติมันเป็นตัวกำกับความคิดนะครับ คือมนุษย์เรามองมันก็ทำงาน มีความคิดเข้ามาอยู่ตลอดเวลาวันละเป็นพัน ๆ เรื่องเนอะ ก็สมองทำงานคิด แต่ถ้าเราไม่มีตัวกำกับเลย ความคิดมาปั๊บแล้วเราจะหลงไปอยู่กับความคิด ซึ่งความคิดตรงนี้แหละที่มันจะก่อความเดือดร้อนให้เรา</p>  |

|                   |  |
|-------------------|--|
|                   | <p>เพราะฉะนั้นการฝึกสมาธิ การเดินจงกรม การปฏิบัติอะไรต่าง ๆ ที่มันช่วยเรื่องของสติมันจะทำให้เราสามารถอยู่กับร่องกับรอย อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับ present นะครับ การอยู่กับปัจจุบัน ไม่หลงไปอยู่กับความคิด มันก็ทำให้เราทุกข์น้อยลง สุดท้ายมองเรื่องของสุขภาพจิตก็คืออะไรก็ตามที่สามารถทำให้สุขภาพจิตดี มีสุขภาพทางบวกนะครับ มีความสุขได้นะครับ ก็อันนั้นก็ถือว่าเป็นการส่งเสริมหมด กิจกรรมที่ส่งเสริมเรื่องสติของเรา”</p>  |
| <p>ประสบการณ์</p> | <p>“ช่วงหลังก็หันมาสนใจเรื่องธรรมะมากขึ้น แต่ก่อน คือจริง ๆ ก็เคยมีช่วงหนึ่งที่เคยไปวิปัสสนานะครับ ตอนเป็นนักศึกษาแพทย์ ก็ไปวิปัสสนา ไปนั่งสมาธิเดินจงกรม ตามแนวของแม่ชีท่านหนึ่ง ก็อยู่ 5 วัน ตอนนั้นก็คือตัวเองเครียด ออกหัก แล้วก็ไป แล้วเรารู้สึกว่ามันก็ช่วยได้นะ เหมือนเราไม่จมอยู่กับความทุกข์ เรารู้สึกว่ามีสติมากขึ้น แล้วก็หลังจากนั้นพอทำงานเป็นแพทย์ก็ห่างหายการปฏิบัติ นะครับ แล้วก็พออบรมจิตแพทย์ ตอนที่ train จิตเวชเนี่ย มันก็เชิงวิทยาศาสตร์เยอะอะ เราก็ไม่ได้มาสนใจเรื่องของศาสนาเท่าไร แล้วพอจบมาก็มียู่ช่วงหนึ่ง ตอนแรกผมไปเข้าณพลักษณ์ก่อน แล้วก็อาจารย์ที่เป็นกระบวนกรเนี่ย เขาก็แนะนำเรื่องของการฝึกสติ เพราะณพลักษณ์เนี่ยมันเกี่ยวข้องกับกิเลสที่เรายึดไว้ ความเป็นลักษณะ ความเป็นตัวตน บางทีเราไปยึดกับมัน ยึดจนเป็นตัวตนของเราแล้วก็เกิดอึดอัด ใจความเป็นอัตตานิแหละที่มักจะทำให้เราทุกข์ เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่มีสติที่จะรู้ทันกิเลสหรืออึดอัดของเราที่เกิดขึ้นเนี่ย มันจะทำให้เราทุกข์ง่ายนะครับ จากความเป็นลักษณะ</p> <p>อาจารย์ก็แนะนำเรื่องของการฝึกสติ ก็เลยได้มีโอกาสเข้าไปฝึกสติตามแนวของหลวงพ่อเทียน ก็ไปเข้า คอร์ส 5 วัน แล้วก็รู้สึกว่ เออ เนี่ยมันช่วยได้ คือมันทำให้สุขภาพจิตเราดีขึ้นนะ มันจะสังเกตความคิดของเราได้ไวขึ้น ความคิดที่บางทีเราไปยึดติดกับมันนะ แล้วเราไม่ทันรู้ตัวนะครับ เราระวังอารมณ์โกรธได้เร็วขึ้น ที่ผ่านมาเวลาเรารู้สึกเหตุการณ์อะไรมากระทบแล้วมันมีความรู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจเนี่ย บางทีแล้วมันก็คิดนาน คิด ๆ แล้วก็จมอยู่กับมันนะครับ</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>วนไปวนมา แต่พอว่าฝึกสติรู้สึกว่ามันรู้ตัวเร็วขึ้น แล้วไอ้ความคิดวน ๆ มันก็น้อยลงนะครับ เวลาที่เจอเหตุการณ์ที่เราจัดการไม่ได้แบบนี้ เราก็วางมันได้เร็วขึ้น พอวางมันได้เร็วขึ้น เรา รู้สึกสบาย ๆ มันมีความรู้สึก คือถึงจะทำงานเยอะอะ เพราะว่าจิตแพทย์เนี่ยต้องเจอกับความทุกข์ของคนเยอะเนอะ รับอารมณ์ของคนเข้ามา ที่ผ่านมามันเคยมีช่วงที่รู้สึกว่ามันหนัก เหมือนเราแบกอะไรไว้ แต่ว่าบางทีเราไปอินกับคนไข้หรือบางทีเรารู้สึกว่าเราอยากช่วยเหลือเขามาก ๆ แต่เรายังช่วยเขาได้ไม่ต้องอะไรอย่างนี้ แต่พอเราไปฝึก ไอ้สิ่งที่มันเคยยึดไว้มันก็วางได้ง่ายขึ้น แล้วใจมันก็ รู้สึกกลาง ๆ ง่ายขึ้น”</p>   |
| <p><b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b></p> |  |
| <p>คุณลักษณะ</p>   |  |
| <p>ความสอดคล้อง</p>                                      |  |
| <p>ความขัดแย้ง</p>                                       |  |
| <p>Bio-psycho-social</p>                                 | <p>“ผมมองว่า spiritual มันก็อยู่ใน model นี้ จริง ๆ ผมว่ามันก็เป็นส่วนหนึ่งที่อยู่กับ psychosocial เหมือนกัน สองอันนี้รวมกัน”</p>  |
| <p>จิตบำบัด</p>  | <p>“ถ้าพูดถึงคือผมนึกถึงเรื่องของ satir model ที่ผมรู้สึกว่า satir model จริง ๆ มันก็มีความเป็นจิตวิญญาณอยู่ คือเขาแค่พูดถึง self ในของ satir อันนี้อาจจะเคยเรียนมา คือผมมองว่าเวลาคนเราที่เกิดความทุกข์อะไรบางอย่างขึ้นมา เขาอาจจะเผชิญกับเหตุการณ์บางอย่างขึ้นมาแล้วเกิดการตีความนะครับ ตีความเหตุการณ์นั้น แล้วการตีความกับเหตุการณ์นั้นเนี่ยมันไปกระทบ self คุณค่าภายในที่เขายึดอยู่ แล้วมันทำให้เขาสูญเสียตัวตนบางอย่าง มันเหมือนเป็นจิตวิญญาณ สูญเสียจิตวิญญาณ เช่น สมมติอกหักมา สูญเสียความรัก เขาเคยรู้สึกศรัทธาเรื่องของความรักมาก เขาให้ความรักไปแต่ทำไมเขาไม่ได้รับกลับคืน? บางทีเขาก็สูญเสีย self เขาก็รู้สึกว่าเขาไม่สามารถ connect กับตัวตนของเขาได้ ช่วงนั้นเขาอาจจะรู้สึกแย่ รู้สึกดาวน์ เกิดอาการซึมเศร้าขึ้นมา มองจากมุมมองของ satir คือจิตวิญญาณเป็นเหมือน core ที่มีอะไรมากระทบแล้วขัดแย้ง เกิดความขัดแย้งกับตัวจิตวิญญาณของเขา”</p> |

|  |  |
|--|--|
| ความเป็น<br>วิทยาศาสตร์  |  |
| <b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b> |  |
| อิทธิพลทาง<br>สังคมวัฒนธรรม  | <p>“ผมว่ามันขึ้นอยู่กับวัฒนธรรม เรื่องของการเลี้ยงดู ของแต่ละท้องถิ่น แต่ละภูมิภาค มันก็คงมีความเชื่อแต่ละที่ อีกส่วนหนึ่งก็เรื่องของศาสนาที่แต่ละวัฒนธรรม แต่ละครอบครัวเขามีศาสนาที่ยึดเหนี่ยวแตกต่างกัน ส่วนนี้ก็เป็นส่วนที่หล่อหลอมให้เรามีจิตวิญญาณ เป็นตัวที่หล่อหลอมจิตวิญญาณ แล้วจิตวิญญาณผมว่าในความหมายของแต่ละศาสนาก็ให้ความหมายต่างกัน หรือแม้แต่ปรัชญา ปรัชญาของตะวันออก ตะวันตก ก็ให้ความหมายเรื่องของจิตวิญญาณต่างกัน ซึ่งอันนี้แหละที่มันทำให้คนที่เกิดมา ขึ้นอยู่กับว่าคนที่เกิดมา เขาอยู่ในครอบครัวไหน? เขานับถือศาสนาอะไร? แล้วก็เขามีความเชื่อในปรัชญาตรงไหนที่เขายึดถืออยู่อะไรอย่างนี้ มันก็จะเป็นตัวที่หล่อหลอมให้เขามีความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณแตกต่างกัน”</p> <p>“ผมมองว่ามันเป็นวัฒนธรรมความเชื่อภูมิปัญญาของคนสมัยก่อนที่มันสร้างขึ้นมานะ การที่เราไปเคารพบูชาเจ้าที่อะไรตรงนั้น ง่าย ๆ เหมือนเรารู้สึกว่ามันมีตัวยึดเหนี่ยวจิตใจ ให้เรารู้สึกอบอุ่นใจ รู้สึกมั่นคงรู้สึกปลอดภัยนะครับ เพราะผมมองว่าจิตใจมนุษย์มันก็มีความอ่อนแออยู่ภายใน การที่มีอย่างนี้ ศาลพระภูมิที่เคารพบูชา หรือว่าอย่างผมเนี่ย ผมเป็นเชื้อสายจีน ที่บ้านก็จะมีตุ้जूเอี้ยะ ก็คือเป็นเหมือนอากงอาม่าที่เราเคารพบูชา ที่ไว้คอยไหว้ แล้วก็เป็นที่ปกป้องคุ้มครองบ้างเรา อันนี้ผมก็ศรัทธาในความเชื่อของคนจีน ก็ยังศรัทธาอยู่ แล้วก็ไม่ได้มองว่ามันจะไปขัดกับหลักวิทยาศาสตร์อะไรนะครับ เพราะเราก็มองอีกแง่หนึ่งว่าวิทยาศาสตร์มันก็มีบางส่วนที่เราไม่สามารถพิสูจน์ได้หรืออาจจะยังไม่ถึง”</p> <p>“คือพวกพิธีกรรมพวกนี้มันมีส่วนช่วยในเรื่องของ relationship เรื่องของ</p> |

ความสัมพันธ์นะครับ ใต้ความสัมพันธ์ตรงนี้ผมมองว่ามันเป็นตัวที่ทำให้เชื่อมจิตวิญญาณของแต่ละคนเข้าด้วยกัน การเชื่อมจิตวิญญาณตรงนี้เป็นเชิงในแง่บวก เพราะรู้สึกที่เราไม่โดดเดี่ยว คือมนุษย์เนี่ย ผมว่าเป็นสัตว์สังคมที่ต้องการการเชื่อมโยง ต้องการการ connect กับคน เมื่อไรก็ตามที่มนุษย์อยู่โดดเดี่ยว ผมว่าจิตวิญญาณมันจะแห้งแล้วมันก็จะห่อเหี่ยวไป เพราะฉะนั้นถ้ามนุษย์มีการ connect กับคนอื่น ทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น มีงานบุญ ส่วนใหญ่ที่เจอบ่อยในชุมชนเนี่ย ก็จะเป็นพวกงานบุญงานกุศล เวลามีกงานพวกนี้เราจะไปช่วยเหลือกัน ไปช่วยกันทำอาหาร ช่วยกันเตรียมของช่วยกันจัดงาน งานบุญ งานศพ แม้แต่งานศพเขาก็ไปร่วมกัน ตรงนี้มันจะเป็นตัวที่ช่วย connect เป็น social support แต่ในสังคมเมืองเนี่ยมันก็อาจจะน้อยกว่า ผมมีความเห็นว่ามันน้อยกว่า เพราะว่าความเป็นครอบครัวมันจะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น เทียบกับครอบครัวของคนชนบท เวลาใครมีปัญหาที่เขาก็จะรู้กันแล้วเขาก็จะไปช่วยอย่างเวลาที่มีคนป่วยมาเจ็บป่วยมา ถ้าเทียบคนเมืองกับชนบท คนชนบทเวลาเขามาเยี่ยมที เขามาเยี่ยมกันเป็นคันรถอะ มาเยี่ยมทีกันเยอะเลย มาทั้งหมดบ้านเลย มาให้กำลังใจอะไรอย่างนี้ แต่ถ้าคนเมืองส่วนใหญ่ก็จะเป็นครอบครัวหรือเป็นเพื่อนที่ทำงาน ก็จะมี ความต่างกัน”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

“อันนี้ผมมองต่างประเทศเนอะ ที่มีช่วงหนึ่งที่เขามีความเชื่อเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายหมู่อะ

เป็นเหมือนลัทธิ แล้วมันเหมือนมีความเชื่อพวกนี้ ฆ่าตัวตายหมู่เพื่อที่เราจะสามารถหลุดพ้นหรืออะไรอย่างนี้ แล้วก็ไปร่วมกันทำพิธีกรรมอะไรบางอย่าง แล้วก็ฆ่าตัวตาย อีกอย่างผมว่าเรื่องนี้น่าสนใจเลย เพราะว่าเดี๋ยวนี้คือผมก็จะเจอวัยรุ่นนหลาย ๆ คนนะ ที่เดี๋ยวนี้เขาจะมีความเชื่อประมาณว่าชีวิตมันไม่มีความหมาย ไม่มีเป้าหมาย ไม่รู้จะมีชีวิตอยู่ต่อไปทำไม คือบางทีก็รู้สึกว่า เอ๊ะเขาป่วยเป็นโรคซึมเศร้าหรือเปล่า? หรือบางทีก็เหมือนแค่เครียดธรรมดา แต่ทำไมถึงมีความเชื่อประมาณนี้ ไม่มีเป้าหมายชีวิต ไม่มี meaning รู้สึกว่าชีวิต

|  |  |
|--|--|
|  | <p>มันเป็นทุกข์ ตายดีกว่า ผมว่าวัยรุ่นมันเป็นวัยที่เขากำลังแสวงหา meaning หรือว่าคุณค่าในชีวิตอะไรบางอย่าง แล้วบางคนก็เหมือนไม่มีหลักยึด แล้วผมก็รู้สึกว่าช่วงหลัง อย่างวัยรุ่นหลาย ๆ คนก็ไม่ได้นับถือศาสนาหรืออะไร เขาก็จะไปแสวงหาอะไรบางอย่าง เหมือนเขาก็จะไปแสวงหาปรัชญาหรือแนวคิดอะไรบางอย่างที่เป็นตัวให้มีหลักยึดเกาะ แล้วก็ social เนี่ยมันมีอิทธิพลเพราะว่าเด็กเดี๋ยวนี้เขาเชื่อมโยงผ่านกันทาง social media เยอะ เวลาที่มันมี viral แนวคิดอะไรขึ้นมาปั๊บ มันก็แพร่เร็วมากเลยนะครับ ยกตัวอย่างเช่น idol ที่เขายึดถือยึดเหนี่ยวอะ สำหรับเขาเหมือนตอนนี้ idol มันเป็นหลักยึดเหนี่ยวของเขาอะ idol ของเขาฆ่าตัวตาย เช่น นักร้องเกาหลีอย่างนี้ ฆ่าตัวตายขึ้นมา โห มันเหมือนสูญเสียอะไร เหมือนคนที่ใกล้ชิดมาก ๆ อะ มันมีความรู้สึกเหมือนสูญเสียคนเป็นพ่อคนเป็นแม่อะไรประมาณนั้น แล้วเขาก็ depress แล้วก็เศร้าไปอะไรแบบนั้น มันก็มีผลกระทบเยอะทาง social เรื่องสื่อ หรือการที่สื่อแพร่เกี่ยวกับเรื่องของ เช่น การฆ่าตัวตาย วิธีการ เขียนรายละเอียดอย่างนี้ มันก็มีคนไปดูแล้วก็ทำตามอะไรอย่างนี้”</p> |
| <p>ผู้นำทางสังคม</p>   | <p>“ผมยกตัวอย่าง ตูน บอดี้แสลม ที่เขามีความเชื่อว่าพลังศรัทธาเนี่ย คือมนุษย์เราต้องมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แล้วเมื่อเรามีศรัทธาต่อตรงนี้ เขาก็ใช้ความศรัทธาเนี่ยมาเป็นตัวเหนี่ยวนำให้คนในสังคมทำอะไรที่เป็นบวกต่อสังคม เช่น การวิ่งระดมทุน แล้วก็ออกกำลังกาย ถือว่าเป็นการกระตุ้นการออกกำลังกายด้วย ตอนนั้นก็ถือเป็นกระแสให้คนหันมาออกกำลังกายมากขึ้น คนหันมาดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น คือเหมือนกับว่าจิตวิญญาณของเขามันส่งไปถึงคนอื่นนะ มันมีพลังที่มันเชื่อมโยงให้คนหันมาใส่ใจสุขภาพตัวเอง หันมาใส่ใจสังคมมากขึ้นอะไรอย่างนี้”</p>   |
| <p><b>Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก</b></p> |  |
| <p>การตระหนักรู้ของบุคลากร</p>   | <p>“สำหรับตัวผมผมว่าสำคัญนะครับ เพราะการรู้ว่าแต่ละคนมีอะไรยึดเหนี่ยวเนี่ย มันเป็นตัวที่เราจะไปช่วยเขาครับ ช่วยเขาให้เขาเข้าใจตัวเอง ให้เขากลับมา connect กับสิ่งที่เขายึดเหนี่ยวหรือคุณค่าในตัวเขาได้อะครับเพราะ คือถ้าเรา</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>ไม่เชื่อเรื่องจิตวิญญาณเนี่ย ผมก็มองว่าถ้ามองเป็นหลักวิทยาศาสตร์มาก ๆ ให้ยา รับประทานยาอะไรอย่างนี้อย่างเดียว มันอาจจะช่วยเขาได้ไม่เต็มที่นะครับ เพราะว่ามันก็จะมีคนไข้กลุ่มหนึ่งที่ผมมองว่าการที่เขาป่วยมันเหมือนป่วยในระดับจิตวิญญาณอะ เหมือนสิ่งที่เขายึดเหนี่ยวหรือสิ่งที่เขาเชื่อถือมันสูญหายไป เราแค่พยายามช่วยให้เขากลับมา connect กับตรงนั้น แค่ว่าตรงนั้นได้ อាកาก็สามารถดีขึ้นได้โดยไม่ต้องใช้ยาก็ได้ เพราะว่าผมมองว่าในบางคนเนี่ย การแค่ให้คำปรึกษาทำจิตบำบัดเนี่ยก็ทำให้เขาดีขึ้นได้โดยไม่ต้องใช้ยา”</p>   |
| <p>ความเชื่อส่วนตัว<br/>ของบุคลากร</p> | <p>“ก็ส่วนใหญ่ก็คือถ้าเป็นความเชื่อในลักษณะของแนวพุทธอย่างเนี่ย ถ้าเขามีความเชื่อทางพุทธอยู่แล้วเนี่ย เราก็จะ connect กับเขาง่ายขึ้น หมายถึงว่าจะแนะนำอะไร คือผมมีความเชื่อของการฝึกสติที่มันจะช่วยเรื่องของกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นวิตกกังวลหรือว่าซึมเศร้าเนี่ย ตรงนี้มันจะช่วยได้ จันเราก็จะมีการแนะนำเรื่องของการฝึกสติ เรื่องของการนั่งสมาธิอะไรอย่างนี้ครับ แล้วก็ถ้าเขามีความเชื่อตรงนี้ เขาลองไปปฏิบัติมันก็ช่วยได้จริง ๆ ส่วนใหญ่ก็ถามว่าที่ผ่านมาเวลาเจอความทุกข์เนี่ยเขาดูแลตัวเองยังไงหรือจัดการความเครียดยังไง? อย่างบางคนก็อาจจะบอกว่าฟังธรรมะ แล้วพอบอกว่าฟังธรรมะ เราก็รู้แล้วว่าเขานับถือพุทธนะครับ หรือบางคนที่ไม่ได้นับถือธรรมะ</p> <p>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย<br/>CHULALONGKORN UNIVERSITY</p> <p>ก็คือมีเคสนะครับที่เขานับถือคริสต์ ตอนนั้นเขาก็ซึมเศร้าของเขาอะ เขามีปัญหาเรื่องซึมเศร้าเนอะครับ ตั้งแต่เรื่องของผิดหวังเรื่องของการความรัก มีความขัดแย้งในครอบครัวนะครับ แล้วก็ซึมเศร้า นอนไม่หลับเหมือนกัน ตอนนั้นเนี่ยผมก็ ชี้ให้เห็นว่า เนี่ย ก็ถามเขาว่า ผมรู้ว่าในศาสนาคริสต์เนี่ยศรัทธาเรื่องของความรัก แล้วตอนนี้เนี่ยฟังดูเหมือนตอนนี้คุณไม่ศรัทธาในตัวเอง คุณไม่ได้รักตัวเอง ก็พูดเหมือนเชิงประมาณว่าตอนนี้คุณเป็นซึมเศร้าแล้วรู้สึกว่ามันสูญเสียความรักไป ผมก็พยายามเชื่อมโยงว่า เออ แล้วถ้าเป็นพระเยซู ท่านจะบอกคุณว่ายังไงในตอนนี้? เขาก็บอกว่าคงบอกว่าให้ศรัทธา ให้มีความรักกับตัวเอง กับคนรอบข้าง เมื่อมีความรักมีศรัทธापู้บ คือเขาก็คิดนะครับ ว่าเขา</p> |



|                    |   |
|--------------------|---|
|                    | ต้องกลับมาดูแลให้ความรักตัวเองมากขึ้น ใส่ใจคนรอบข้างที่ยังรักเราอยู่”   |
| ความขัดแย้ง        | “ยกตัวอย่างวัยรุ่นที่ไม่ได้นับถือศาสนาคือเขาก็จะมีความเชื่อบอกว่าแค่เกิดมามันก็ทุกข์แล้ว ก็รู้สึกว่าการไม่มีชีวิตอยู่นี่เนี่ย แต่เขาก็ไม่ได้เชื่อบาปบุญคุณโทษอะไร เขาเชื่อว่าการจบชีวิตนี้แหละดีที่สุด ก็คือชีวิตเขาเนี่ยเขาบอกว่าชีวิตเป็นของเขา เขามีสิทธิ์ที่จะเลือกตายได้ เป็นความเชื่อเขา เขาไม่ได้มองว่าการฆ่าตัวตายมันเป็นการป่วยนะ เออ การฆ่าตัวตายเนี่ยเป็นทางออกของการแก้ปัญหาแบบหนึ่ง อันนี้ลำบากใจ (หัวเราะ) ผมก็ เอ่อ ผมก็พยายามหา ช่วยเขาค้นหา meaning ที่มีชีวิตอยู่อะ ว่าที่ผ่านมาในชีวิตเนี่ยมันมีอะไร สิ่งอะไรที่เวลาเขาทำแล้วมันมีคุณค่านะครับ มันมีสิ่งที่เขาให้คุณค่า มันคือเรื่องอะไร? คือช่วยเขาค้นหา ก็คือบางเรื่องถ้ามันขัดแย้งมาก ๆ และมันส่งผลต่อสุขภาพจิตเขา เราก็ไม่สามารถส่งเสริมได้ ซึ่งเราก็มีความเชื่อว่าคนที่ฆ่าตัวตายเนี่ย คนปกติไม่ฆ่าตัวตาย คนปกติต้องรักตัวเอง การฆ่าตัวตายเป็นความผิดปกติ อันนี้เราก็มีความเชื่อแบบนั้น” |
| อาการทางจิตเวช     |   |
| เกณฑ์ในการวินิจฉัย | “ก็คือว่าดูแล้วว่าคนที่ป่วยกับไม่ป่วยจะแยกกันคือว่า เขาจะมีผลกระทบต่อ function หรือสิ่งที่เขาดำเนินอยู่ไหมนะครับ? เช่น สมมติเขาทำงานอยู่ ถ้าเขาป่วย เขาก็ไม่สามารถที่จะใช้ชีวิตได้เหมือนปกติ แต่ถ้าคนที่เป็นปกติแต่มี sixth sense เนี่ย เขาก็จะดำเนินชีวิตได้เหมือนคนปกติ แล้วก็ไม่ได้มีผลกระทบกับตัวเองหรือต่อคนอื่น ผมก็เอาอันนี้ไว้ใช้แยก”   |
| การรักษาทางเลือก   | “ทรงเจ้าก็จะมีแบบเหมือนคนทรงเขาจะมีปู่มาทรง ส่วนใหญ่คนที่เขาเชื่อถือเขาก็จะไปถาม เหมือนให้ดูดวงให้ ดูอนาคตให้อะไรอย่างนี้ครับ แล้วบางทีชาวบ้านเขาจะมีความเชื่อเหมือนประมาณว่าเวลาป่วยมีอาการทางจิต เขาจะเรียกว่าผีเข้า ผีเข้าต้องไปให้คนทรงเขาดูให้ หรือบางทีก็ไปให้พระเป่าอะไรเพื่อไล่ผี อะไรอย่างนี้ จะประมาณนี้ ก็จริง ๆ เวลาคนไข้มาหาผมเนี่ย เขาก็อาจจะไปหาคนกลุ่มนี้มาแล้ว ไปหาคนทรง ไปหาพระอะไรอย่างนี้ให้เป่าแล้วแต่ไม่ตี  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>ขึ้น หรือพระบางที่ก็บอกให้ไปหาจิตแพทย์อะไรอย่างนี้”</p>  |
| <p>การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ</p> | <p>“ของผมนั้นยังไม่ได้ไปลงชุมชนตรงนั้น เพราะว่าอาจจะเป็นด้วยสังคมเมืองด้วย ผมจะไปทางโรงเรียน เพราะเวลาเด็กมีปัญหาเขาก็จะผ่านครูแนะแนวเนอะ ไปทำงานกับทางอาจารย์มหาวิทยาลัยอะไรอย่างนี้ เพราะว่าชุมชนที่เด็กสัมผัสก็จะเป็นครู อาจารย์มหาวิทยาลัยมากกว่า เป็นทำนองนั้น”</p> <p>“จริง ๆ ก็ควรมีครับ เพราะผมมองว่าคนที่เขาป่วยเขามีความทุกข์เนี่ย คนที่ป่วยมีความทุกข์เนี่ยเขาไม่ได้มาเจอจิตแพทย์เป็นคนแรก เขาก็จะไปทางปราชญ์ชาวบ้าน ไปหาพระก่อน เพราะฉะนั้นคือจริง ๆ การที่เราเข้าไป connect คนในชุมชน ไป connect กับปราชญ์ชาวบ้าน ไป connect กับพระ มันจะมีส่วนที่ช่วยให้อย่างน้อยก็ส่งเสริมสุขภาพจิต แล้วก็ช่วยเรื่องของการคัดกรอง อย่างเช่น เราอาจจะไปคุยกับพระหรือนักปราชญ์ ถ้าคนไข้กลุ่มนี้ที่มีอาการอย่างที่ผมบอกว่า มีอาการทางจิตแล้วเนี่ย มันต้องรักษาด้วยยานะ การแค่ทำพิธีกรรมหรือว่าเป่าหรืออะไรอย่างนี้มันอาจจะไม่ได้ช่วยเท่าไร”</p> |
| <p>เคสตัวอย่าง</p>                      | <p>“ประเด็นง่าย ๆ อย่างที่ผมเห็นที่ผมเจอส่วนใหญ่ก็จะเป็นคนไข้ที่นับถือพุทธนะครับ อย่างเช่นเวลาที่เจอเหตุการณ์อะไรที่เขาารู้สึกว่าเขาไม่สามารถ cope กับปัญหานั้นได้ เช่น เศรษฐกิจมันแย่ แล้วเขาก็ต้องเป็นเสาหลักที่คอยแบกรับภาระของครอบครัว เขารู้สึกว่าบางทีชีวิตมันทุกข์อะ เขารู้สึกเหนื่อยมากเลย แต่ว่าเขาก็บอกว่ายังไงเขาก็ไม่คิดว่าจะฆ่าตัวตาย เขามองว่าเขาเป็นคนพุทธ การฆ่าตัวตายเนี่ยมันเป็นบาป เขามีความเชื่อว่าเป็นบาป แล้วการฆ่าตัวตายเนี่ยตนรก เพราะฉะนั้นความคิดฆ่าตัวตายจะไม่เป็นสิ่งที่อยู่ในความคิดของเขาเลยแม้ว่าเขาจะทุกข์ขนาดไหนนะครับ เพราะฉะนั้นเขายังยึดมั่นในการทำความดี ถึงว่าจะทุกข์ มันจะเศร้าขนาดไหน แต่เขาก็ยังไม่ไปขโมยของ ไปก่อความเดือดร้อนให้คนอื่น อย่างน้อยเขาก็ยังยึดมั่นในความดีตรงนี้ ซึ่งมันก็มาจากความยึดมั่นในศาสนาพุทธ มันมาจากความเชื่อในศาสนาพุทธอะ”</p>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>“เคลสที่ความเชื่อทำให้แย่งอย่างที่ผมเจอก็จะมี ส่วนใหญ่จะเป็นคนไข้ที่มีอาการทางจิต schiz เนี่ย เขาจะมีความเชื่อ อย่างบางคนที่นั่งสมาธิมาก ๆ แล้วคือจิตเขาเปราะบาง จิตเขาเปราะบางแล้วเขามีแนวโน้มที่จะมีอาการทางจิตนะ ครับ คือมีแนวโน้มก่อนที่จะไปนั่งสมาธิอยู่แล้ว แบบมีความเครียดอยู่แล้ว แล้วเขาก็ไปปฏิบัติธรรม ไปปฏิบัติธรรมแล้วก็เหมือนกับว่าทำมากเข้า ๆ เขาก็มีความเชื่อว่าตัวเขาบรรลु บรรลุละ เขาเป็นโสดาบัน ซึ่งตอนนั้นผมว่ามัน out of reality แล้ว ที่บอกว่า out of reality เพราะว่าเขามีหิวแล้ว แล้วเขาเชื่อว่าตัวเองเนี่ยเป็นพระพุทธเจ้ากลับชาติมาเกิด อย่างนี้นะครับ เหมือนกับว่าตอนนั้นผมก็มองว่าจิตเขาไม่ เชื่อมต่อกับ reality ละ มันเกิด out of reality มันเกิดอาการทางจิตขึ้นมา แล้วก็สูญเสีย function ก็แยกตัว แล้วก็ไม่สูงส่งกับใคร self-care แย่ง ไม่อาบน้ำ ไม่ดูแลตัวเอง แล้วก็ไม่นอน”</p>   |
| <p><b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคคลากรสุขภาพจิต</b></p> |   |
| <p>การศึกษา</p>   | <p>“จริง ๆ ผมว่าขึ้นอยู่กับแต่ละสถาบันเลยนะครับ เพราะว่าแต่ละสถาบันที่ training เนี่ย ให้คุณค่ากับเรื่องนี้ต่างกันนะ ครับผมยกตัวอย่างอย่างจุฬาฯ ที่ผม train เนี่ยจะเน้นไปทาง bio ชะเยอะ อันนั้นอาจารย์ก็จะเน้นเรื่อง คือตอนนั้นเรื่องของจิตเวชผู้สูงอายุมาแรง แล้วจิตเวชผู้สูงอายุนั้นจะเกี่ยวข้องกับเรื่องของ brain function เยอะนะครับ เพราะฉะนั้นมันก็ออกไปทางแนววิทยาศาสตร์ชะเยอะ เป็น bio แล้วก็อาจารย์หลาย ๆ ท่านก็ไม่มี ความเชื่อ นพ ลักษณะ อย่าง resident จะไป train จะไปอบรม ต้องไปอบรมต่างหากนะ ไม่ได้ให้ทุกคนไป คุณต้องหาเวลาไปของคุณเอง แต่ถ้าเป็นรามฯ ถ้าเป็นสมัยผมต้องบังคับให้ทุกคนเข้านพลักษณะ เพราะเขามีความเชื่อว่าการ นพ ลักษณะ เป็นการ ทำความเข้าใจตัวเองได้ดีนะครับ ถ้าเป็นพระมงกุฎก็ไม่เชื่อเหมือนกัน นพ ลักษณะ นั้นมันขึ้นอยู่กับสถาบันเลยครับว่าให้ความเชื่ออย่างไร ถ้าเป็นเชียงใหม่เนี่ย ก็จะมีอาจารย์ท่านหนึ่งอาจารย์จำลองที่เขาจะศึกษาเกี่ยวกับแนวพุทธชะเยอะ นะครับ มีความเชื่อเกี่ยวกับการเอาศาสนาพุทธมาใช้บำบัดเรื่องของจิตวิญญาณ เพราะฉะนั้นอาจารย์เขาก็จะสอนเรื่องจิตบำบัดแนวพุทธชะเยอะ ขึ้นอยู่กับว่า</p> |

|                   |  |
|-------------------|--|
|                   | <p>สถาบันไหนให้ความเชื่อแบบไหนเนอะ อย่างจุฬาฯ ตอนนั้นก็ โอเค นพลักษณะมีอาจารย์ที่เขายอมรับมากขึ้น แต่ก่อนก็จะมีอาจารย์दारुจ อาจารย์ภูงค์ที่ให้ความสนใจเรื่องนพลักษณะ พอเขาเริ่มทำกับกลุ่ม resident พออาจารย์เขาเห็นว่า มีประโยชน์นะครับ ก็เริ่มเปิดโอกาสให้ resident ให้นักศึกษาแพทย์ได้เข้ามาสัมผัสตรงนี้มากขึ้น”</p>   |
| <p>ความจำเป็น</p> | <p>“คิดว่าจำเป็นนะครับ เพราะว่าจริง ๆ แล้ว คือ mind กับ body อะ ผมมีความเชื่อว่า mind กับ body มันเชื่อมโยงกัน ถ้าเราไปมอง body อย่างเดียว body ก็เหมือนร่างกายของเราเนี่ย เป็นเรื่องของการทำงานสมอง เรื่องของสารสื่อประสาทอย่างเดียวกันโดยที่ไม่มองเรื่องของจิตใจหรือจิตวิญญาณเลยเนี่ย มันอาจจะเหมือนรักษาแค่เรื่องของชีวภาพ แต่ถ้าเรามองเรื่องของจิตใจเรื่องของจิตวิญญาณด้วย มันเชื่อมโยงกัน ผมมองว่ามัน connect เชื่อมโยงกัน ร่างกายป่วย จิตหรือจิตวิญญาณก็จะป่วยด้วย แต่ถ้าเรารักษาจิตหรือจิตวิญญาณนะครับ บางที่ไม่ต้องรักษาร่างกายมาก จิตหรือจิตวิญญาณเนี่ยดี มันก็จะช่วยเยียวยาร่างกายให้ดีขึ้น หรือแบบจิตหรือจิตวิญญาณป่วย ร่างกายแสดงอาการออกมา เราไป work up เราไปค้นหาแล้วก็ไม่เห็นมีความผิดปกติที่บ่งบอกว่ามันจะอธิบายได้ว่าทำไมถึงมีอาการแบบนี้ จริง ๆ แล้วมันเป็นการป่วยระดับทางใจหรือป่วยทางจิตวิญญาณ เราไปช่วยแก้ตรงนั้น ร่างกายก็ดีขึ้นนะครับ แต่ตอนนี้คือราชวิทยาลัยเขาก็พยายามให้ความสำคัญ เหมือนกับว่าในแต่ละสถาบันเนี่ย มันควรที่จะมีเกณฑ์มาตรฐานไปในแนวทางเดียวกัน ยกตัวอย่างจิตบำบัดเนี่ย ก็ไม่ควรที่ว่า เฮ้ย ของสถาบันนี้เก่งด้านนี้ สถาบันอื่นจริง ๆ ก็ควรจะมีความรู้ตรงนี้ด้วย เพราะฉะนั้นก็เหมือนราชวิทยาลัยเขาก็มีข้อบังคับว่า resident ที่ผ่าน training ควรจะต้องผ่านจิตบำบัดแนวพุทธ จิตบำบัดแนว CBT จิตบำบัดแนว Satir เนี่ยเหมือนกัน”</p> |

ตารางที่ 15 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID11

ID11

| Code  | Quotation  |
|---|--|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรรศนะของจิตแพทย์ไทย</b> |  |
| จิตวิญญาณ   | <p>“จริง ๆ ก็เป็นคำที่กว้างนะ แต่น่าไปถึงภาวะทางจิตใจมากกว่าภาวะที่เป็นความรู้สึกนึกคิด เป็นจิตใจ เป็นสิ่งที่ใกล้เคียงกับตัวที่เป็นจิต ตัวที่เราหมายถึงว่าเป็นตัวจิตหรือว่าจิตใจ ในความหมายผมหมายความว่าอาจจะห่างออกจากส่วนที่เป็น brain ตามความเข้าใจทั่วไปของแพทย์ ของนักวิทยาศาสตร์ หรือของตะวันตกซึ่งมองว่าจิตใจมันเป็นการทำงานของ brain แต่ จิตวิญญาณน่าจะเป็นส่วนที่ไกลออกไปนิดหนึ่ง มันค่อนข้างจะออกไปทางเรื่องของจิตใจ หมายถึงจิตวิญญาณอะนะ คำว่าจิตวิญญาณกับจิตใจ ผมคิดว่าคำว่าจิตวิญญาณคงเป็นคำรวมคำที่กว้างกว่าเพราะใน term คำว่าจิตใจมันก็มีหลายคำที่เราจะพบว่ามันคล้าย ๆ กัน ยกตัวอย่างเช่นตั้งแต่เรื่องคำว่า mental เรื่องของ mind หรือว่าเรื่องของ psychological หรือบางทีก็อาจจะมีการมีคำว่า soul ใช่มั้ยครับ? ซึ่งมิติที่เขามองมันจะมีความครอบคลุมไปด้านใดด้านหนึ่ง ยกตัวอย่างเช่น ถ้าพูดถึงคำว่าจิตวิญญาณมักจะพูดถึงส่วนที่เป็นจิตใจและก็ผูกพันกับอะไรที่เป็นศาสนาหรือว่าที่ยึดเหนี่ยว ไปตรงนั้นมากกว่าที่พูดถึงจิตใจที่มาจากตัวสมองหรือว่า brain นะครับ ในปัจจุบันนี้เราก็มีอยู่หลายศาสนา ซึ่งหากจริง ๆ ถ้ามองว่าเป็นลักษณะของตัวแทนของสิ่งที่ยึดเหนี่ยว แต่ละทีก็จะมีลักษณะของเป็นรูปแบบ เป็น pattern ที่แตกต่างกัน แต่โดยลักษณะก็จะมี ความคล้ายคลึงกัน ก็คือจะมีบุคคล หรือคำสอน สิ่งที่ประพฤติปฏิบัติ เป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยว คำว่ายึดเหนี่ยวหมายถึงว่าจิตใจมันเข้าไปนี้ถึงเกี่ยวข้องกับอะไรเป็น ประจำหรือเป็นปกติ นะครับ เป็นปกติ เป็น ritual หรือว่าเป็นลักษณะของสิ่งที นอกเหนือจากการใช้ชีวิตปกติ นอกเหนือจากการใช้ชีวิตปกติคือการอยู่ การกิน การทำมาหากิน อันนั้นคือปกติ แต่จะมีสิ่งอื่น สิ่งนี้จะเป็นสิ่งที่นอกเหนือ”</p> <p>“คำว่าจิตวิญญาณ ผมคิดว่าอาจจะไม่ใช่ศาสนาเสมอไปนะ ศาสนามันจะมี</p> |

รูปแบบที่ชัดเจน แต่บางทีอาจจะไม่ใช่ศาสนาก็ได้ เพราะว่าแม้แต่วิทยาศาสตร์เอง ก็จะมี overlap ในเรื่องของวิธีคิด วิธีปฏิบัติ วิธีที่เขาถือว่าเป็นสิ่งที่ดี หรือไม่ดี ก็มีความคล้ายคลึงกัน อย่างเช่นศาสนาพุทธใช้คำว่าความเป็นปกติ ก็คือศีลใช่ไหมครับ? ศาสนาคริสต์เขาก็มี อิสลามเขาก็มีแต่ผมไม่ได้มีความรู้มาก แต่ว่าคิดว่าน่าจะมีเหมือนกัน แล้วก็บางคนก็อาจจะไม่ได้นับถือในเชิงศาสนา แต่ว่าก็มีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวแบบนี้เหมือนกัน ก็อาจจะเรียกว่าเป็นคุณธรรมประจำใจ เรียกว่าเป็นอะไรแบบนี้ ซึ่งก็เป็นมิติทางจิตวิญญาณ เหมือนเป็นแนวทางในการใช้ชีวิต ใช่ เช่นอาจจะสืบมาจากครอบครัวที่ยึดกันมาแบบนี้ หรืออาจจะเรียนรู้ภายหลัง เช่น ต้องเป็นคนที่รักษาคำพูดนะ ซึ่งอาจจะไม่ได้มองอันนี้มันอยู่ตรงศาสนาไหนอะไร คือมันมีอยู่ แต่ไม่ได้คิดว่ามันอยู่ตรงไหน แต่มองว่านี่มันเป็นสิ่งที่ดี คือทำแล้วดี ทำแล้วเกิดผลดี

“มันอาจจะเกี่ยวกับเรื่องของศรัทธาหรือความหมายของชีวิตเยอะเหมือนกัน คือบางทีมันอาจจะทำให้มนุษย์เรามีเป้าหมายในชีวิต ซึ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งแต่ละศาสนาเนี่ยก็จะมีที่สุดของเขา ผมคิดว่าทุกศาสนาจะพูดถึงชีวิตหลังความตาย ว่าชีวิตตอนเป็นอยู่เขาจะต้องทำอะไรบ้างเพื่อที่ได้ไปปรับผลที่ดีในชีวิตหลังความตาย ซึ่ง part หลังความตายก็เป็น part ที่สำคัญ เป็น part ที่ไม่ควรจะมองข้ามว่าเป็นแค่ความเชื่อความคิด แต่ว่าสามารถที่จะเอามาใช้ให้ปัจจุบันมันมีผลดีได้มากที่สุดทีเดียว”

“มันเหมือนเรื่องของ การเข้าใจธรรมชาติของชีวิต คือการที่เข้าใจพวกนี้มันเหมือนกับอาศัยหลายอย่าง อันที่หนึ่งก็คือประสบการณ์ชีวิต บางคนมาเจอตรงนี้ก็ตอนอายุมาก ถึงจะเริ่ม reflect เริ่มที่จะ review เริ่มที่จะมองเห็น เพราะจะเห็นว่าบางคนจะไปเข้าถึงพวกนี้ ไปสนใจเมื่ออายุมาก แต่บางคนก็เห็นตั้งแต่ตอนเป็นเด็ก ซึ่งอันนี้อาจจะเป็นเรื่องของความฉลาดหรือว่าการ awareness การอะไรของแต่ละคน ซึ่งมันแตกต่างกันมาก บางคนเขาก็อาจจะเห็นแต่เขายัง

|  |  |
|--|--|
|  | <p>อายุยังน้อย เพราะฉะนั้นการที่เขาเห็นไวเท่าไร เขาก็จะได้เปรียบที่จะ integrate พวกนี้เข้ามาในส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต อะไรต่าง ๆ”</p>   |
| <b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b> |  |
| <p>สุขภาพจิต</p>   | <p>“ผมคิดว่ามันก็คือภาวะทางจิตใจ ถ้าเรามองว่าสุขภาพจิต สุขภาพก็คือภาวะที่ ดีเนี่ยนะ มันก็เหมือนภาวะทางจิตใจที่ปกติ ปกติหมายความว่าก็ขึ้นลงตาม สมควร เวลาที่มี stress ก็สามารถที่จะมีผลกระทบแต่ก็ไม่มาก จัดการได้ แล้วก็ สามารถที่จะแสวงหาความสุขให้ตัวเอง หล่อเลี้ยงความรู้สึกไป ก็มักจะใช้ชีวิต ไปในทางที่ไม่สร้างปัญหาให้กับตัวเองกับสังคม อันนี้ก็น่าจะเป็นภาวะ สุขภาพจิตที่ปกติ ก็อยู่ประมาณนี้ แต่ยังไม่ได้ฝึกฝนอะไรเลยนะ แต่ความจริง เมื่อเขาป่วยเนี่ย เราก็มีโอกาทำให้เขากลับไปสู่ภาวะที่ปกติเดิม แล้วเรามี โอกาสที่จะทำให้เขาฝึกฝนให้มากขึ้น คนไข้ผมทุกคนเนี่ยเวลารักษาไปพักหนึ่ง จะเริ่มมีศีลครบทุกคน (หัวเราะ) เพราะว่าเขาก็เห็นด้วยกับเรา แล้วในที่สุดเขาก็อยากจะทำให้ตัวเองพัฒนาขึ้น มีศีลครบ มีความอดทนมากขึ้น ดีกว่าคนใน บ้านทุกคน จะเป็นอย่างนี้เสมอ (หัวเราะ) พัฒนาตัวตนขึ้นมา ยกขึ้นมาอีก ระดับหนึ่งเนี่ย เพราะฉะนั้นสุขภาพจิตเขาจะดีกว่าคนทั่วไป ทั้ง ๆ ที่เขาป่วยมาก่อนนะ การที่สุขภาพจิตเขาดีขึ้น แต่เขาก็คือเขาก็จะไม่ป่วยอีกเลย ถ้ายกขึ้นไปอีกนิดหนึ่งจะไม่ป่วยอีกเลย เหมือนมันมีภูมิคุ้มกัน สมมติเราทำให้คนนั้นมี ศีลขึ้นมา มีความเมตตา มีการให้เป็นปกติ คนนี้จะไม่ป่วยเลย มันจะหายาก มากที่จะป่วย อันนี้เป็นตัวอย่าง แต่ยังมีอื่น ๆ อีกหลายอย่างที่เขาจะฝึกฝน ตัวเอง”</p> <p>“ข้อควรระวังของมิติด้านจิตวิญญาณที่อาจจะส่งผลเสียก็คือส่วนใหญ่ถ้าเรา คำนึงถึงในแง่ของการเข้าไปศึกษาปฏิบัติเนอะครับ มันก็มีอยู่ หนึ่งก็คืออาจจะ ต้องเข้าใจ physiology เข้าใจเรื่องของร่างกายจิตใจด้วย คำว่าเข้าใจ หมายความว่าพักผ่อน การให้มันได้พักผ่อน ได้รับอะไรต่าง ๆ ตามปกติ เช่น</p> |

บางทีเราก็ต้องบำรุงมันด้วยการออกกำลังกายเพื่อให้เลือดสูบฉีด เราต้องนอนให้เพียงพอ อย่าไปใช้มันเยอะ ตัวนี้เป็นข้อที่ควรระวัง เพราะบางคนพอไปศึกษาเยอะแล้วก็ใช้คำว่าอะไรละ? ให้ความสำคัญมากไปจนกระทั่งละเลย อันที่หนึ่งนะครับ ต้องพยายามรักษาให้มันปกติอยู่เสมอ อันที่สองก็คือทางด้านจิตใจเองก็เหมือนกัน ก็คือต้องไม่ละเลยหน้าที่ หน้าที่ของความเป็นลูก ความเป็นพ่อ เป็นแม่ สามี ต้องอย่าให้บกพร่อง อย่าให้คนอื่นเขามาว่าเราทำตรงนี้ จนกระทั่งเขาเดี๋ยร้อนอันนี้ก็คือหน้าที่ที่ต้อง complete ให้เรามองอันนี้เป็นเรื่องส่วนตัวของเรา เราต้องการความสุขตรงนี้มากขึ้น แต่ความสุขของเราก็ต้องไม่ไปเบียดบังคนอื่น เช่น ไม่ใช่ว่าปล่อยภรรยา ปล่อยสามี แล้วเราก็ไปของเรา ไม่ใช่ เราต้องทำหน้าที่ให้สมบูรณ์เพื่อที่จะให้เขามีความสุข อันนี้มันก็เป็นความเมตตาตัวหนึ่ง ใจใหม่ครับ? เรามีความปรารถนาดีให้เขา ทำหน้าที่ไม่บกพร่อง แต่เราก็ทำ extra ไปศึกษาตรงนี้เพิ่ม จะมีสองจุดนี้ที่ต้องระวัง เพราะบางคนน่าจะเห็นว่าเกิดปัญหาในกรณีที่ 2 นี้เยอะมากเลย ทั้งหน้าที่ แล้วก็ไปทำตรงนี้แล้วก็อ้างว่าไปทำดี อ้าว แล้วทำไมกลายเป็นอย่างนั้น? แสดงว่ามันไม่ดี ก็คือเรามองข้าม”

“ผมพบว่าคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือว่าป่วยเนี่ยก็มาจากปัญหาเรื่องศีล ถ้าเราไปดูแต่ละคน โอ้โห ไม่มากก็น้อย อย่างเช่นคนที่มีบุคลิกภาพแปรปรวนเนี่ย เขาก็จะแบบทุกข้อเลย อย่างเช่นเรื่องข้อ 3 เขาก็ปล่อยเนื้อปล่อยตัว บางทีก็ไปยุ่งกับคนอื่นโดยไม่ได้คำนึงถึง.. โอเค เราก็เข้าใจว่ามันมาจากอาการ มันมาจากบุคลิกภาพที่ไม่เข้มแข็ง แต่มันก็ไม่ใช่ข้อที่จะยกเว้นว่าปล่อยเขาไปเถอะ เขาเองก็ต้องการฝึก ทำไฉนเราถึงจะฝึก? พอฝึกได้ปั๊บ มันก็เริ่มจากเหมือนกับคนที่เขาอาจจะฝึกรักษาศีล นักปฏิบัติ นาน ๆ ไปปั๊บ มันจะมีความมั่นใจในตัวเอง มันจะมี self ที่ strong ขึ้นทีขึ้น แล้วก็รู้สึกว้าว เฮ้ย เรามีความภาคภูมิใจในตัวเอง มันก็จะเป็นการพัฒนาตัวเองโดยผ่านกระบวนการทางจิตวิญญาณ ใช้ตัวนี้เป็นโครง



|               |  |
|---------------|--|
|               | <p>อย่างเคสที่เป็น antisocial เขาก็จะละเมิดเยอะเหมือนกัน ถ้าเป็นในต่างประเทศเขาก็จะมีเรื่องของกฎหมายด้วย เขาก็จะได้รับการบำบัดอย่างเป็นกิจจะลักษณะ แต่บ้านเรายังไม่มี ยังไม่ได้รับการบำบัด แต่ว่าเราจะเห็นว่า antisocial เนี่ย โดยธรรมชาติดีขึ้นมา คือเขาเรียนรู้ด้วยตัวเองเรียนรู้ศีลธรรมเรียนรู้สังคม เรียนรู้เข้าคุกบ้าง เริ่มเซ็ดหลาบเริ่มอะไร ตอนหลัง ๆ หลาย ๆ คนก็เริ่มมีศีลธรรมของตัวเอง develop เอง แต่มันกว่าจะถึง มันนานเหมือนกัน ต้องอายุเยอะ มันไม่ใช่แค่เรื่อง brain อย่างเดียว มันยังฝึกการควบคุมได้ แต่ถ้าได้รับการ promote เพิ่มขึ้นนะครับ เช่นให้เขาไปปฏิบัติ ถึงแม้ว่าจะช่วงสั้นพอนาน ๆ ไปมันก็เริ่มที่จะมองเห็นว่า เอ้อ อันนี้ดี จะรู้สึกสงบดี อะไรอย่างนี้ อันนี้ก็จะได้ผลสำหรับ antisocial”</p> |
| คำแนะนำ       |  |
| ผลเชิงบวก     | <p>“จากการศึกษาเราก็พบว่ามันมีคุณประโยชน์มากอย่างชัดเจนถ้าเทียบกับคนที่ไม่มี เพราะว่าถ้าเรามองมิติทางจิตวิญญาณเนี่ยมันมักจะเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความสงบ แล้วก็ถ้าการยึดมั่นนั้นแน่นแฟ้นเท่าไร ไม่ว่าจะเป็ศาสนาไหนก็แล้วแต่ก็จะเป็นผลดีต่อผู้ปฏิบัติ”</p>  |
| ผลเชิงลบ      | <p>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย<br/>CHULALONGKORN UNIVERSITY</p>  |
| เกณฑ์ในการวัด | <p>“ทำไปแล้ว outcome มันต้องเป็นความรู้สึกที่ดี รู้สึกสงบตรงกันข้ามกับ distress แล้วก็ต้องไม่เสีย function ไม่เสีย function ของตัวเอง หน้าที่ที่ทำอยู่ หน้าที่ที่เป็นส่วนตัว หน้าที่ที่เป็น social family หรือ social ก็ต้องไม่เสีย เราจะถึงว่ามันได้ประโยชน์จากทางจิตวิญญาณ แต่จิตวิญญาณมันไม่ได้เสียหรอก แต่ตัวเรานะมันไปเข้าใจผิด คน ๆ นั้นต่างหากที่มันผิด ซึ่งเราจะต้องระวัง แล้วก็ต้องคอยดูว่าเขาทำแล้วโอเคไหม?”</p> <p>“คนที่เศร้าหรือเขาป่วยเป็นซึมเศร้าที่คิดซ้ำ ๆ เกี่ยวกับความตาย กับคนที่สุขภาพจิตดี สงบเพราะระลึกถึงความตายต่างกันยังไง? ตรงนี้เป็นประเด็นที่ดี</p>   |

มากเลย คือสมัยก่อนนี่ผมเองนะ บางทีผมก็จะมองแยกส่วนกัน บอกว่าอันนี้คน  
 ปกติเท่านั้นที่จะคิดได้ ไซ้ไหมครับ? เราควรจะคุยกับคนปกติ แต่เวลาคนที่เขา  
 ป่วยเป็นซึมเศร้าเป็นอะไรเนี่ย มันก็ไม่ควรที่จะคิดถึงอะไรต่าง ๆ นะฮะ มองว่า  
 มันเป็นโรค แต่ความจริงแล้วมันก็ไม่ได้เป็นเส้นแบ่งแบบนั้น ในความเป็นจริง  
 เนี่ย ถ้าเราคุยกับคนที่เขาเป็นซึมเศร้าแล้วก็อยากฆ่าตัวตาย ถามว่าทำไมเขาถึง  
 คิดอย่างนั้น? มูลเหตุก็คือมันมาจากความทุกข์ ความทุกข์ที่เขาไม่สามารถแบก  
 รับได้ มันมาจากความทุกข์ เขาต้องการหนีความทุกข์ จริง ๆ ถามว่าใครไม่  
 อยากจะหนีความทุกข์? มันก็อยากจะหนีกันทุกคน ไซ้ไหมครับ? อยากจะหนี  
 กันทุก ๆ คน แต่ว่า ณ ตอนที่เขาเป็นเนี่ย มันเหมือนกับว่ามันคิดได้เท่านี้ มัน  
 มองไม่เห็นอย่างอื่น มันอาจจะเป็นจากภาวะหลาย ๆ แต่ดูแล้วมันก็ค่อนข้างมี  
 เหตุมีผลนะ

อย่างคนที่เขามีบุคลิกภาพบางอย่าง แล้วเวลาเขาเจอ stress เนี่ย ถามว่า  
 ทำไมถึงมีเหตุผล? มันมี stress เพิ่มขึ้นจนไม่ไหว บางทีเราฟังเขาเนี่ยเรา มันก็  
 หนักจริง ๆ มันมาทุกทาง มันมีที่มา สองตัว support เขามันก็ไม่มี มันก็  
 เหมือนกับมันไม่มีทางไป ไซ้ไหมครับ? เพราะฉะนั้นในเวลานั้นเนี่ย มันเป็นเหตุ  
 เป็นผลที่เขาไม่ควรจะมีชีวิตอยู่ แต่ถามว่าทำไมเราถึงไม่เห็นด้วย? เราไม่เห็น  
 ด้วยเพราะว่า หนึ่งภาวะนี้มันเกิดขึ้นชั่วคราว มันพร้อมที่จะเปลี่ยนไปได้เมื่อ  
 ได้รับการ support อารมณ์ตรงนี้มันก็เปลี่ยน มันเป็นภาวะทางด้านอารมณ์ไซ้  
 ไหม? อารมณ์กับความคิดก็อยู่ด้วยกัน ทีนี้เมื่อได้รับการ support ก็เป็นอย่าง  
 นั้นจริง ๆ เพราะฉะนั้นพอคนไข้ admit เข้ามาปุ๊บ เราได้พูด ได้รับการ  
 support บางทีแค่ครั้งเดียวเขาก็เปลี่ยนความคิดแล้ว เออ นั่นแปลว่าเขาไม่  
 ควรจะไปทำตอนนั้น ไซ้ไหม? อันนี้คือเป็นเหตุว่ามันแก้ได้ มันไม่มีอะไรที่ในการ  
 ที่เขาคิดตอนต้น มันแก้ไม่ได้แล้ว มันหมดแล้ว มันตัน มันไม่ใช่ เพราะถึงเวลา  
 มันก็เหมือนกับว่า เอ่อ ความคิดตอนนั้นมันอาจจะไม่ถูก จริง ๆ ก็คือมันต้องไป  
 อีกทาง แล้วก็อีกประเด็นหนึ่งก็คือ ถ้าเรามองทางด้านจิตวิญญาณ มอง

ทางด้านศาสนา บางทีข้อมูลนี้ผมก็เอาไปใช้กับคนไข้เหมือนกันว่าบางทีเราไปด้วยความเศร้าหมอง นะครับ เราจะมั่นใจได้ไงว่าเราจะพ้นทุกข์? เขาก็จะคิดเลยนะว่า อืม จริง (หัวเราะ) เขาก็จะบอกว่าใช่ เขาก็คิดว่าว่ามันจะจบหรือเปล่า? ก็จะลังเลว่ามันจะไม่จบ คืออยากจะให้มันจบใช่ไหมปัญหา? แต่เราไปด้วยความรู้สึกแบบนั้นมันจะจบไหม? คิดว่าเราจะไปได้ดีไหม? เขาก็จะรู้สึกว่ามันคงไม่ดี เขาก็จะเริ่มที่จะคิดว่า ใช่ มันอาจจะไม่ใช่”

“ความศรัทธา ความนึกถึง ความอะไรเนี่ยมันไม่แรงพอ ถ้าใครแรงจริง ๆ เนี่ย นะครับ มันก็จะได้ผลมากจากการที่จะหายจากโรคหรือว่าป้องกันไม่ให้เป็นโรค แต่ว่ามันต้องเป็นทิศทางที่มันออกไปในแนวที่ต้องให้สงบนะครับ ต้องยึดมั่นในแนวที่ทำให้เกิดสงบ สงบหมายถึงว่าทำให้เกิดความรักต่อตนเองและผู้อื่น อันนี้คือพื้นฐานเลย มันก็เหมือนกับถ้าเราดึงเอา factor นี้ออกมา มันก็เหมือนกับเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ ก็คือเราต้องการให้คนอื่นเขารักเรา ต้องการให้คนอื่นเขาพูดดีกับเรา ต้องการให้คนอื่นเขาไม่หลอกลวงเรา เรามีแฟนเรามีอะไร เราก็ไม่อยากจะให้ใครมายุ่ง ไม่อยากจะให้ใครมาละเมิดอะไรต่าง ๆ จริง ๆ มันเป็น basic พระท่านถึงบอก คำว่าศีล 5 มันเลยเป็น basic มันเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการอยู่แล้ว ทีนี้เมื่อเราต้องการสิ่งนี้จากคนอื่น เราต้องการให้เขาปฏิบัติแบบนี้กับเรา ใช่ไหมครับ? เพราะฉะนั้นเราก็คือต้องทำให้คนอื่นด้วย ก็เป็นเหมือนกับ common sense เพราะฉะนั้นสิ่งนี้ก็เป็นที่ถามว่าการให้คนอื่นดีไหม? ทุกคนก็บอกว่าดีใช่ไหมครับ?”

“ต้องดู outcome ของความเชื่อด้วย ความเชื่อบางอย่างที่มันอันตรายหรือว่าผิดศีล แน่แน่นอน อันนี้บางทีเราก็ต้องมันคง ยืนหยัดที่จะไม่เห็นด้วย ซึ่งปกติเราก็มักจะไม่ค่อย strong ใช่ไหมที่จะไป against เขา? แต่บางอย่างเราก็ต้องยืนหยัดที่จะไม่เห็นด้วย ที่จะไม่ไหวทำ ซึ่งผมพบว่าคนไข้แทนที่จะไม่พอใจ โกรธ เขากลับรู้สึกดีนะ คนที่เอาคุณธรรมหรือความเชื่อมาเป็นข้ออ้างในการทำผิด

|                     |  |
|---------------------|--|
|                     | <p>ผมก็จะดึงมาที่ตัวที่เป็น basic อะไรที่เป็น basic ก็คือคนเราทุกคนก็ต้องการความสุข ต้องการให้เขา treat เราแบบนี้ ต้องการเห็นแบบนี้ ทุกคนก็มี ถ้าเรามองทุกคนก็มีชีวิตจิตใจ มีครอบครัวมีคนน่ารัก ถ้าเราไปทำลายเขาอะไรเขา แล้วถ้าเกิดว่าเขามาทำกับเราแบบนี้? ก็ชี้ให้เห็นตรงนี้ แต่ตรงนี้ยังไม่เจอนะ อาจจะเคยเจอแต่เป็นกรณีเล็ก ๆ ไม่ใช่เรื่องใหญ่ เช่น จะไปทำคนอื่นอะไรอย่างนี้ แต่เราก็ใช้หลักการเดียวกัน ซึ่งเขาก็เห็นด้วย จริง ๆ มันเป็นเรื่องของปัญญา ปัญญาหมายความว่าในช่วงนั้นเขาอาจจะมีความสับสน มีความจิตใจฟุ้งซ่าน มันไม่สงบ แต่ถ้าเกิดว่าจิตใจสงบปุ๊บเนี่ย ทุกคนจะคิดได้หมด อ่า ตัวนี้เป็นจุดสำคัญ ทำให้สงบเนี่ย มันจะคิดได้ว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรควรทำ ทุกคนจะคิดได้หมด แต่อยู่ในอีกภาวะหนึ่งมันจะคิดแบบ นั้นไม่ได้ มันไม่มีสติ เพราะฉะนั้นการทำให้เขาสงบเนี่ย จึงเป็นบทที่หนึ่งของผมในการทำ therapy ซึ่งทำได้หลายอย่าง เช่นมาถึง ปูบ ventilate ระบาย ๆ สักพัก อันนี้คือทำให้สงบเหมือนกัน ไม่ใช่แบบต้องไปฝึกจิต ยังไม่ใช่ขั้นนั้น แต่เมื่อเขาสงบขึ้นแล้ว เขา จะ advance ขึ้นไปมันก็ยังดีสำหรับเขา แต่ว่าช่วงแรกพอสงบปุ๊บ เขาจะเริ่มคิดได้ละ เออ ผมไม่ทำจี้ดีกว่า เพราะมนุษย์เรามีความฉลาดอยู่ในตัวอยู่แล้ว แต่มันถูกบดบังในบางภาวะ มันมีอันนี้มากเกินไป อันนั้นมากเกินไป แต่พอเขาถูก tune ถูก optimize อะไรเนี่ย เขาก็คิดได้เอง เพราะฉะนั้นผมจึงไม่มี จะว่าไปไม่ได้มี guide เขาหรอก เพราะว่าเขาจะมาจากตัวเขาเอง แต่ว่าเราคอยประคองไม่ให้เขาออกไปนอกเนี่ย ไม่ให้หลุดจากนี้ เพราะถ้าหลุดมันจะมลายาก”</p> |
| จริยธรรม            |  |
| กิจกรรมทางจิตวิญญาณ |  |
| ประสบการณ์          | <p>“อันนี้ผมก็ฝึกด้วยตัวผมเองเป็นประจำตอนเช้า ๆ ผมก็จะไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิ พิจารณาความตาย พิจารณาศีลของเรา ความเมตตาของเรามีไหมอะไร? พิจารณาหลายอย่าง เพื่อให้มันขัดเกลาจิตใจตัวเอง ก็รู้สึกว่ามันมีผลดีมาก เช่น มันทำให้เรามีพลัง ทำให้เรามีแรง ทำให้เวลาเราเจออะไรควรจะทำแค่ไหนยังไง</p>  |

|   |  |
|---|--|
|   | ก็ทำให้มีความสุข พุดง่าย ๆ ก็คือทำให้ใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขและไม่กังวล”  |
| <b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b> |  |
| คุณลักษณะ   |  |
| ความสอดคล้อง                                      | <p>“ผมคิดว่ามันเป็นพื้นฐานมากกว่าที่ผมเคยคิดว่ามันจะเป็น สมัยก่อนที่ผมมาเรียนใหม่ ๆ กับปัจจุบันผม ความคิดมันก็เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ มันก็ทำให้เห็นว่าตรงนี้นั้นสำคัญ แล้วมันเป็นอันเดียวกันจริง ๆ มันเป็นอันเดียวกันหมดเลย ก็คือ เช่นถ้ามี ความยึดมั่น สนใจ หรือปฏิบัติในมิติตรงนี้ได้เป็นอย่างดี มันก็เป็นการป้องกันโรคโดยตรงอยู่แล้ว ซึ่งจิตเวชก็คือการดูเรื่องนี้ แต่ว่าเรามาดูนี่เรามาดูตรงปลายเหตุ มันเกิดโรคไปแล้ว แล้วก็มาดูแค่ระยะใกล้ ๆ แต่ถ้าเรามองต่อไปอีกนิดหนึ่งมันก็จะเป็นเรื่องของจิตวิญญาณ ความสมบูรณ์ของแต่ละบุคคลที่มันต่อเนื่องกันมา เพราะฉะนั้นมันจึงควรจะเป็นสิ่งที่ต้อง promote จะต้องทำให้มีมากขึ้นในแต่ละบุคคล”</p> <p>“โดยเฉพาะอย่างยิ่งผมดูคนไข้ผู้สูงอายุ เราก็จะมีโอกาสได้ deal กับคนไข้ที่พูดถึงเรื่องความตายบ่อย ทีนี้มันก็ค่อนข้างจะ integrate ในความเห็นของผมนะ ได้ดีมากกับวิชาจิตเวชแล้วก็สุขภาพจิต เพราะฉะนั้นถ้าจิตแพทย์ไม่เอาตรงนี้เข้ามาช่วยเนี่ย ผมก็มองไม่เห็นว่าจะทำงานได้ดียังไง? ถ้าไม่มีมิติทางด้านจิตวิญญาณ เพราะมันเป็นเรื่องที่มีเหมือนเป็นเรื่องเดียวกัน มุมมองทางด้านสุขภาพจิตที่ดี จิตเวชก็เป็นส่วนที่สุขภาพจิตที่มีปัญหา มันก็เป็นส่วนที่ต่อเนื่องกัน แต่ว่าพื้นฐานนี้ก็คือถ้าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตที่ดี มีที่ยึดเหนี่ยว มีการเข้าถึงภาวะจิตวิญญาณที่ดี เขาก็จะไม่ค่อยป่วย หรือเขาก็จะไม่ค่อยที่จะ suffer หรือมีปัญหาหากถ้าหากว่าเขาเผชิญกับภาวะสูญเสีย เพราะมนุษย์เราเนี่ยสูญเสียอยู่ตลอดเวลา เกิดความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราสังเกตให้ตื้นะ อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของคำสอนว่าคนที่เรารักเนี่ยจะจากเราไปที่ละคน เราเองก็เริ่มที่จะนับถอยหลังเหมือนกัน แม้แต่ร่างกายของเรามันก็เริ่มเสื่อมเหมือนกัน จริง ๆ เราเผชิญอยู่กับสิ่งนี้ตลอด แต่เมื่อถึงเวลาสิ่งที่มันสูญเสียที่มัน</p> |

ชัดเจน เช่น สูญเสียเป็นบุคคลเป็นตัวตน เป็นทรัพย์สิน เป็นสิ่งเป็นของรัก บางทีคนที่ไม่ได้ตระหนักตรงนี้ก็ทำให้ใจไม่ทัน คิดว่าเราอยู่บนสมมติฐานที่คงที่เป็นเหมือน existence อะนะครับ แต่จริง ๆ แล้วมันไม่ใช่ จริง ๆ มันมีการเปลี่ยนแปลงตลอดถ้าเราสังเกต อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติทางด้านจิตวิญญาณว่าเราจะมองเห็น เวลามองเห็นปุ๊บ เราก็จะรับมือได้ หรือว่าเราอาจจะทำให้มัน advance ขึ้น เช่นนึกถึง นึกถึงอยู่เสมอ”

“คิดว่าไม่ขัดแย้ง ก็สมมติว่าเราจะไม่เอาชีวิตก่อนหน้านั้น ไม่เอาชีวิตไปข้างหน้า (ชาติหน้า) เอาเฉพาะปัจจุบันเหมือนกัน เราก็ยังคิดว่าการ approach ทางจิตวิญญาณเนี่ยให้ประโยชน์มากกว่า แล้วก็มันจะให้ความรู้สึกที่มันมองเห็นได้เลย เช่น เราเป็นผู้คิดเมตตาต่อคนอื่นแล้วก็พยายามที่จะกระทำบางทีการเมตตา มันต้องใช้หลายอย่าง นอกจากเมตตาเสร็จปุ๊บก็ต้องมีวิริยะ ต้องมีขันติ ต้องอดทน เช่น เราจะทำอะไรให้ใครนะครับ เรอบอก เอ้ย วันนี้เหนื่อย ไม่ไหว เลื่อนไปก่อนละ สมมติกับคนไข้อะไรอย่างนั้นะ มันก็เหมือนกับว่าเราก็เสียสัจจะตัวเอง การที่ไปช่วยใครสักคนเนี่ยนะครับมันต้องใช้หลายอย่าง หนึ่งมีสัจจะคุ้มกันไว้ มีความสงสารว่าเขาเดือดร้อน แล้วก็ต้องยอมเหนื่อย มีวิริยะ มีขันติอดทน ก็แปลว่าถ้าเราทำตรงนี้ได้ เราก็จะรู้สึกว่า เอ้อ เราเนี่ยมีความสมบูรณ์ขึ้น คือเราได้ทำสิ่งที่ดี ๆ ทีนี้ก็จะเงินทุนที่สะสมไปเรื่อย ๆ ในด้านบวกที่จะทำให้เรารู้สึกว่าเรามีพลังหรือว่าเราได้ทำสิ่งที่ดี ๆ

เพราะฉะนั้นเราก็ได้อานิสงส์ทันทีเลย เช่น เรารู้สึกมีความสุข เรารู้สึกมีความสุขกับสิ่งที่เราเป็นอยู่ แต่ถ้าคนที่มิมิติทางพวกนี้น้อยเนี่ย จะเห็นว่าจิตใจเขาค่อนข้างจะฟุ้งซ่าน มันจะไม่ค่อยสงบ โดยธรรมชาติของจิตใจมันจะวิ่งไปเกาะกับเรื่องต่าง ๆ เดียวก็กังวลเรื่องนี้ เดียวก็เรื่องนี้ มันจะไปโดยปกติ แต่ว่าถ้าตรงนี้ปุ๊บจะทำให้มันอยู่ แล้วก็ใช้ชีวิตไปแบบไม่ทรมาณ ไม่ไอนั้นมาก คือจะมองเห็นปลายของมัน มองเห็นต้นมองเห็นปลายแล้วก็จะไม่ดิ้นรนมาก

|                          |   |
|--------------------------|---|
|                          | <p>เพราะฉะนั้นมันก็จะมีความสุขกว่า ใช่ไหม? มันจะเห็นได้ชัดเจนตอนทำงาน ถ้าเขามีตรงนี้ปั๊บ เขาก็จะอดทนต่อคนมาอิจฉาวิชา คนมากลั่นแกล้ง ซึ่งก็จะเกิดขึ้นเป็นปกติในที่ทำงานทุกสถานที่ ถ้าได้ไปเริ่มทำงานก็จะมีคนไม่ชอบ พอทำดีปั๊บก็จะเริ่มมีคนมาอิจฉา ถึงขั้นมากลั่นแกล้ง ถึงขั้นมา โอ้โฮ มันมี ถ้าเราได้ฝึกตัวเองตรงนี้มันก็จะสามารถจัดการได้ คำว่าสามารถจัดการได้หมายความว่ายังคงทำให้เราสงบได้อยู่ ถ้าเราเกิดความเดือดร้อน เกิดเครียด มันก็ไม่ใช่เป้าหมาย ก็แปลว่าชีวิตที่เราไม่ได้มีตรงนี้นะเนี่ย มันขาดทุนกว่า เพราะเราจะอยู่ด้วยความเป็นทุกข์ เราอาจจะจะมีเงินเพิ่มขึ้น แต่ก็ เป็นทุกข์ ทุกข์ไม่หายสักที”</p>  |
| <p>ความขัดแย้ง</p>       |   |
| <p>Bio-psycho-social</p> | <p>“ถ้าเอาตาม definition ของตะวันตกที่เขาใช้ bio-psycho-social ผมคิดว่าไม่น่าจะอยู่นะ มันไม่น่าจะมีที่ให้ คือมันมีอยู่ แต่มันมองผ่านมิติทางด้านร่างกาย หรือว่า brain เป็นหลัก อย่างเช่นแม้กระทั่ง Sigmund Freud ที่เขาพูดถึง พัฒนาการทางจิตใจ เขาก็บอกว่าทั้งหมดนี้มันจะไม่เกิดขึ้นนะถ้าเราไม่คำนึงเรื่อง brain ก็คือหมายความว่าเขาก็มองอยู่เท่านี้ แต่ไม่ได้หมายความว่ามันผิฉะนั้น มันก็ถูกนะครับ ถูก เช่น ความสำคัญของจิตใจอยู่ที่หนึ่ง พัฒนาการทาง brain สอง เรื่องของการเลี้ยงดูมาตั้งแต่ตอนเป็นเด็ก จะเห็นว่าทฤษฎีทางจิตวิทยาของทางตะวันตกก็จะนับตั้งแต่เกิดมา อย่างมากก็อยู่ในท้อง จะไม่เลยไปก่อนหน้านั้นแต่ spiritual เนี่ยก็จะไกลกว่านั้นใช่ไหมครับ? มันก็จะมีชาติก่อนหน้านั้นชาติ อันนี้ก็เป็นแค่เสียหนึ่ง เพราะฉะนั้นการมองของเขา ถ้าเข้าถึงมันก็จะลึกซึ้งแล้วก็มองเป็นมิติที่ลึกกว่าเยอะ ถ้าเรามองยิ่งแคบเท่าไรนะ เรายิ่ง frustrate เพราะมันมีเท่านี้ ทำยังไงถึงจะรักษาไว้ได้ล่ะ? มันก็จะมี ความกังวลเยอะ”</p> |
| <p>จิตบำบัด</p>          | <p>“สำหรับของผมเนี่ย ผม approach ได้ทุกศาสนา คริสต์ผมก็ให้เขายึดในพระเจ้า ให้ยึดมัน อิสลามก็เหมือนกัน อิสลามผมก็ถามเขาละหมาดบ่อยแค่ไหน? เขานึกถึงพระเจ้าเขาบ่อยแค่ไหน? เราก็ก็นึกเกี่ยวกับสิ่งที่เขาเป็นอยู่ ก็ทำให้เรารู้สึกว่าจริง ๆ ทำให้เขาเพิ่มพูนมิติทางด้านจิตวิญญาณของเขา มันจะช่วยให้</p>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>การรักษาดีขึ้นไว เพราะเราไปเพิ่มสิ่งยึดเหนี่ยวนะครับ โดยกระบวนการของการบำบัดเนี่ย ยึดเหนี่ยวอันดับแรกคือเขามายึดที่เราก่อน คือตัวผู้บำบัดแล้วก็รวมทั้งอะไรก็แล้วแต่ พอมันคงดีแล้วก็ให้เขามีที่ยึดเหนี่ยวเพิ่มเติม โดยเฉพาะที่เป็นจิตวิญญาณนี่ผมคิดว่าสำคัญ ถ้ายึดเหนี่ยวกับบุคคลสิ่งของเนี่ย มันไม่ค่อยได้ มันจะมีความผิดหวัง”</p> <p>“การที่เราเห็นใจคนอื่น สงสารคนอื่น แม้ในทางจิตวิทยา จิตบำบัดมันก็มี term พวกนี้อยู่ซึ่ง therapist จะต้องมียากเลย ถ้าไม่มีไม่ได้ใช้ไหมครับ? ถ้าไม่มีปั๊บ คนไข้ก็จะรู้ทันที ก็จะทำให้เกิดปัญหา จริง ๆ มันก็คือตัวเดียวกัน ตัว empathy ตัวอะไรเนี่ย ก็คือตัวเมตตานั่นเองนะครับ ยิ่งถ้ามันมีแล้วเราก็ต้อง promote ให้มันเยอะขึ้น ความเจ็บป่วยส่วนหนึ่งก็คือคนไข้ขาดตรงนี้ส่วนหนึ่ง หรืออาจจะไม่ได้แสดงตัวนี้ออกไปเพียงพอ คือทั้งขาดจากการได้รับ และขาดจากการให้ เพราะฉะนั้นการที่เขาไม่ได้รับ เขาก็ไม่มีตัวอย่างหรือไม่มีจะไปให้ได้อย่างไร? ก็นี้ภาพไม่ออก บางทีสิ่งเหล่านี้มันก็ต้องมาเรียนรู้กันใหม่ เพราะฉะนั้นกระบวนการบำบัดมันจึงทำให้กระบวนการทางจิตวิญญาณ ทางความรู้สึกพวกนี้มันเกิดขึ้น ก็หมายถึงว่าเขาได้รับจาก therapist ได้รับความเอาใจใส่ ความสงสาร ความรักโดยที่เขา sense ได้ เมื่อเขาได้รับเสร็จปั๊บ therapist ก็จะสอนให้เขาไป generalized สิ่งนี้ไปให้คนอื่น โดยเฉพาะคนที่อยู่ใกล้ ๆ ครอบครัว พ่อแม่ เขาก็ต้องแสดงสิ่งเหล่านี้ออก เขาก็เริ่มที่จะเปลี่ยนบุคลิกของตัวเอง เขาก็เริ่มที่จะมองเห็น แต่พื้นฐานที่สุดคือตัวนี้”</p> |
| <p>ความเป็น<br/>วิทยาศาสตร์</p>   |   |
| <p><b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b></p> |   |
| <p>อิทธิพลทาง<br/>สังคมวัฒนธรรม</p>   | <p>“ผมว่าจารีตประเพณีวัฒนธรรมก็เป็นส่วนหนึ่งของจิตวิญญาณนะ เพราะว่า เป็นการแสดงออก ที่นี้การแสดงออกมันจะมีหลายแบบ คิดว่ามันอาจจะเป็นในเชิงตั้งแต่เป็นรูปธรรมและในเชิงที่เป็นนามธรรม แต่สิ่งที่เป็นนามธรรมบางทีมัน</p>   |



เป็นเรื่องของเหตุผลของการรักษาด้วย การรักษาสິงนั้นให้สืบทอด บางทีมันต้องใช้รูปธรรม ไม่งั้นมันก็คงจะหายไปหมดแล้วใช่ไหมครับ? ในยุคใดยุคหนึ่งที่เกิดขึ้นมา เช่น ถ้าไม่มีสิ่งปลูกสร้าง หรือไม่มีประเพณี มันก็อาจจะหายไปแล้วตั้งแต่ยุคนั้น เพราะว่าแต่ละคน สมมติปฏิบัติแล้วเข้าถึง ก็ไม่มีสิ่งที่จะมาสืบทอด เพราะฉะนั้นบางคนที่มีเรื่องพิธีกรรมหรือแนวปฏิบัติ แม้กระทั่งสิ่งปลูกสร้างเนี่ย มองว่าค่ามันน้อย บางทีมันอาจจะไม่ใช่อย่างนั้น อย่างเช่นในทางตรงกันข้ามก็อาจจะทำให้เกิดสิ่งที่ดีก็ได้ เช่นทำให้การยึดเหนี่ยวมันง่ายขึ้น เช่น สมมติว่ามีสิ่งก่อสร้างมาเป็นพันปีแล้ว คนก็จะเข้าหาเพราะฉะนั้น ส่วนหนึ่งของการที่คนเราจะเข้าถึงจิตวิญญาณในคนที่ยังไม่เคย บางทีการเข้าไปถึงทางรูปธรรมก็จะทำให้เขาเห็นชัดขึ้น ก่อนที่เข้าไปถึงสิ่งที่ลึกซึ้งที่เป็นนามธรรม”

“ตรงนี้ก็เยอะ ใช่ ฟีฟูย่า อีสานก็มี ผมว่าอันนี้มันดั้งเดิมมาก ค่อนข้าง primitive มาก่อนที่จะมีศาสนา มันเหมือนกับอยู่ในไอ้ไหนของมนุษย์ เชื่อในเรื่องคล้าย ๆ ก็ว่ามีที่ยึดเหนี่ยวแต่จริง ๆ แม้ในทางศาสนาหรือในพระที่ท่านไปสอน ท่านก็พยายามจะให้คนยึดในสิ่งที่มันเป็นคุณธรรมที่สูงขึ้น เช่น ในศีลธรรมมากกว่า เพราะว่าจริง ๆ แล้วมันเป็นเหตุเป็นผลกว่าใช่ไหม? เช่น เราไม่ควรจะฆ่านะ เราไม่ควรจะอะไรนะ ถ้าไปคิดว่าจะต้องไปทำพิธีกรรมบางอย่างแล้วมันก็จะดี อะไรดี ซึ่งมันก็ได้เป็นจริงตามนั้น ซึ่งผมคิดว่าบางอันก็น่าจะได้รับการแก้ไข ยกตัวอย่างเช่น เขาไปทำพิธีกรรมบางอย่างแล้วเขาคิดว่า หรือทำให้มีการฆ่าเกิดขึ้น อะไรเกิดขึ้นเพื่อไปให้ผี สังเวทเพราะคิดว่าจะได้รับการคุ้มครองบันดาลอะไรต่าง ๆ มันก็เหมือนกับสิ่งที่มีถูกหักล้างมานานแล้ว แต่ว่ามันก็ยังคงอยู่ในบางชุมชนในบางคนมันก็ยังคงอยู่ และไม่สามารถจะ upgrade ขึ้นมาได้ เป็นสิ่งที่สูงขึ้น มันอาจจะมีเหตุผลอย่างอื่น เช่น ถ้าเรามองมุมจิตเวช มันจะเป็นเรื่องความเจ็บป่วยก็มี บางทีมันก็จะป็นทางออก ผมเจอคนไข้หลายคนที่ใช้สิ่งเหล่านี้เป็นทางออก เป็น coping เป็นการแสดงออกที่จะได้รับ gain อะไรบางอย่างในวิธีของเขา เช่น พอแสดงออกไม่ได้ เขาก็ถูก

เข้าทรงแล้วไปฟ้องไปอะไร มองไปทางด้านพวกนี้มากกว่าว่าจะเป็นอิทธิพลจากสิ่งนั้นจริง ๆ การไปทำอะไรพวกนี้มันก็มีส่วนที่สบายใจ แต่มันมักจะไม่นิ่ง ยืน มันมักจะต้องแลกกับอะไรบางอย่าง คล้าย ๆ กับว่ามันไม่ได้ดีจริงอะ พุดง่าย ๆ นะ ถ้าเป็นนั่นก็คือเกิดผลชั่วคราว แล้วก็อาจจะเกิดติด พุดง่าย ๆ เหมือนยาเสพติด ออกไปในเชิงแบบนั้น เพราะว่าพวกนี้เขาก็ต้องอยู่แบบนั้นไป มันไม่เกิดการพัฒนาทางจิตใจด้วย เขาก็อยู่แบบอย่างนั้นไปให้ได้รับ gain นาน ๆ ไปก็จะไม่ได้รับ เช่น คนก็เริ่มไม่ค่อยเชื่อถือ ไม่ค่อยศรัทธา สังคมมันก็เปลี่ยนไป เขาก็ไม่รู้จะไปหาทางออกทางไหน อะไรอย่างนี้”

“ส่วนใหญ่ก็จะมาเกี่ยวกับเรื่องการศึกษาด้วย อย่างเช่น คนที่เป็นชาวเขาอะไรอย่างนี้ อันนี้ค่อนข้างจะเห็นได้ชัดถ้าเทียบกับคนที่เป็นชนบทเมื่อก่อน แต่พอมาปัจจุบันนี้คนที่เป็นชนบทอย่างนั้นจะไม่ค่อยมีแล้ว ผมว่าลดลงนะ คนที่เชื่อในเรื่องพวกนี้ก็จะลดลง ๆ เพราะเขาก็จะมีเหตุผลมากขึ้น มีความเข้าใจมากขึ้น มาจากหลาย ๆ อย่างนะครับ โอกาสในการเรียนรู้มากขึ้น แต่คนที่เป็นชาวเขาที่ยังนับถือยังยึดถืออะไรอย่างนี้ เขาก็ค่อนข้างจะมี pattern จะมีโรคบางอย่างเกิดขึ้นที่อธิบายไม่ได้ จะมีลักษณะที่ต้องทำแบบนั้นแบบนั้นยังมีความ primitive เช่น สมมติว่าเขาอาจจะเกิดอาการอะไรบางอย่าง แล้วจะต้องทำพิธีกรรมอะไรบางอย่าง อันนี้ก็เหมือนกับว่าเขาอาจจะต้องการควบคุมบังคับคนนั้น ลูกชายหรือลูกสาวที่ไม่ตอบสนองอะไรบางอย่างที่เขาไม่พอใจ แล้วเขาก็อาจจะอ้างว่าสิ่งนี้ต้องการให้ทำแบบนี้ ๆ จริง ๆ มันก็อาจจะมาจากตัวเขา แต่วิธีการ communicate ของเขาเราเห็นว่ามันก็ต้องใช้สิ่งเหล่านี้เข้ามาเพื่อให้ได้เป็นไปตามที่เขาต้องการ เพราะเขาไม่สามารถจะบอกตรง ๆ พุดตรง ๆ หรืออะไรต่าง ๆ ทุกอย่างมัน จะผ่านกระบวนการพวกนี้ไปหมด อะไรอย่างนี้ เพราะฉะนั้นคนที่เขานับถือเขาเนี่ยบางทีมันจะมีโรคแปลก ๆ จะมีลักษณะที่ยึดอยู่กับตรงนี้ บางทีเจอบ้าง ทุกวันนี้ก็ยังเจออยู่โรคแปลก ๆ นี่มันก็เป็นทางทางจิตใจ ทางจิตเวชนี่ครับ มีลักษณะเกี่ยวกับที่เขาใช้ว่าเกี่ยวกับ culture นะ แต่

|   |   |
|---|---|
|   | เป็น culture ที่มันก็เหมือน primitive”  |
| ผู้นำทางสังคม   | <p>“อันนี้ผมว่าก็น่าจะมีผลมากเหมือนกันนะ มีผลมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ มีชื่อเสียง มีชื่อเสียงในสังคม คนที่เป็นที่รู้จัก ถ้าคนเหล่านั้นแค่เขาเปิดเผยทัศนคติพวกนี้นะ ว่าเขาสนใจเรื่องพวกนี้ เขาชูเรื่องพวกนี้ขึ้นมา มันน่าจะมี impact ยกตัวอย่างง่าย ๆ อย่างดารานะครับ คือดารบางคนเขาก็มีมอ คือ unconscious เขาจะนับถือบุคคล ๆ นี้ เป็น idolized ทั้ง ๆ ที่เขาก็ไม่ได้ทำอะไรใช่ไหม? แต่มันมีความรู้สึกแล้วว่าคน ๆ นี้ต้องเป็นคนดีด้วย สังเกตไหม? เห็นไหมว่ามันเป็นภาพที่เป็น ideal มันไม่ใช่หมายถึงคนที่เด่นดังหน้าตาดี แต่ว่าลึก ๆ แล้วเนี่ยเป็นภาพที่เขาต้องการนับถือ ก็คือเป็นคนที่ดีมีศีลธรรมโดยอัตโนมัติ เช่นคนนี่เขาทำอะไรที่ไม่ดีบ้าง โอ้โฮ โดน เพราะฉะนั้นถ้าคนนี่ สังคมเอาจุดนี้ไปขาย แค่เขา promote ตัวนี้ขึ้นมา ผมทำสิ่งนี้เป็นประจำ ผมทำสิ่งนี้เป็นประจำ ผมว่ามันมีผลมากเลยที่คนจะตาม อย่างน้อยก็ทำตามเขาแล้วมันก็เกิดผลกับตัวเอง แต่เราต้องใช้ตรงนี้บ้างหรือเปล่าแค่ไหนเราก็ไม่ทราบ ยกตัวอย่างที่ตุนวิ้ง ผมว่าอันนี้ดีเลย เพราะฉะนั้นภาพของเขาก็จะดีมาก เพราะฉะนั้นคนที่ไม่รู้จักเขาก็ไม่นับถือเขา แต่ว่าเขาก็ assume หรือว่าลึก ๆ เขาก็จะคิดว่าคนนี่ต้องเป็นคนดี แต่ว่าถ้าเกิดไปได้ข่าวว่าที่ตุนไปมีอะไรกับแฟนใครไม่รู้เนี่ย มันก็พังทลาย แต่ว่าถ้าที่ตุนมาส่งเสริมทางนี้ไปด้วย เช่น เขาก็ประพฤตินะ ประพฤติปฏิบัติ เช่น เขาอาจจะไม่ดื่มในบางโอกาสที่สำคัญ ๆ เช่น ในวันสำคัญทางศาสนาเขาไม่ดื่มนะ สมมตินะ หรือบางทีเขาก็มีคดีย่างนี้ เขาไม่ยุ่งกับแฟนคนอื่นนะ แค่เขาพูดออกมาแค่นั้นนะ คนเขาก็ทำตาม คนที่เขา นับถือเขา มันก็จะทำให้เขามั่นใจขึ้น เขาอยากจะเป็นอย่างนั้น หรือเขาอยากจะเป็นส่วนหนึ่ง เขาทำตาม เขา idealized”</p> |
| <b>Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก</b> |   |
| การตระหนักรู้ของบุคลากร   | <p>“ต้องมีความรู้ นอกจากมีความรู้แล้วก็ต้องไปช่วยเขาอีก ทีนี้ถ้าทำงานแล้วเราไม่ได้เนี่ย มันก็หมดเลยนะ (หัวเราะ) คือจริง ๆ เรามีความรู้ไม่พอ เราต้องมา train ตัวเองอีก อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เราได้ผล ถ้าเราไม่ได้ผล เราจะไปบอก</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>เขาไม่ได้ ไซ้ไหมครับ? ในเชิงการแนะนำ ไปบอกให้ทำอย่างนี้ไม่ได้ เราต้องผ่านตรงนี้ก่อน ยกตัวอย่างเช่น อย่างเรื่องความตายเนี่ยนะครับ ถ้าเราไม่ได้คิดถึงอยู่ทุกวัน แล้วไม่ไซ้ เราจะไปแนะนำเขาไม่ได้นะ แต่ถ้าเราได้ทำ เราจะรู้เลยว่า มันจะต้องพูดแค่ไหน? แล้วเขาอยู่ในระยะไหน? เราจะรู้เพราะว่าเรามีประสบการณ์มาก่อน แต่ถ้าอยู่ ๆ เราไปแนะนำ อายุมากแล้ว เหมือนที่ลูก ๆ เขาแนะนำ มันก็เตลิดเปิดเปิงเลย”</p> <p>“แล้วอีกอันหนึ่งก็คือกระบวนการพวกนี้ไม่ได้หยุดนะ ไม่ใช่ว่า train แล้วก็จบทำไปเรื่อย ๆ เพราะมันยังมีสิ่งที่เราไม่รู้อีกเยอะเลย ยิ่งทำไปเยอะเท่าไรเนี่ย เรายิ่งได้มากเท่านั้น คือแปลว่าเราก็เหมือนกับว่าไปได้ไกลพอสมควร เดินนำหน้าคนที่เขามีปัญหาเนี่ย เราถึงจะเอาประสบการณ์นั้นมาช่วย เราต้องเดินนำหน้าเขาไปพอสมควร นั่นแปลว่าต้องฝึกมากกว่าเขา”</p>   |
| <p>ความเชื่อส่วนตัว<br/>ของบุคลากร</p> |   |
| <p>ความขัดแย้ง</p>                     | <p>“กำลังนึกถึง มันก็จะมีบางประเภทเหมือนกันนะ เป็นบุคลิกภาพ ยกตัวอย่างเช่น คนที่มีความเชื่อในเรื่องผี ทางเหนือก็จะมีเยอะ อีสานก็มีเหมือนกัน แต่ว่าภาคเหนือก็จะมีเรื่องพ่อปู่ เป็นเรื่องเข้าทรงอะไรเนี่ยนะครับ ถ้าเรามองตามวิทยาศาสตร์ เราก็จะมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพประเภท schizotypal อะไรพวกนี้ไซ้ไหมครับ? เขาก็เป็นคนทรงด้วยและเขามีความเชื่อตรงนี้ เขาก็จะเอาความเชื่อตรงนี้มาเป็นตัวนำในการตัดสินใจชีวิตทุกอย่าง มาหาหมอเสร็จก็ต้องกลับไปถามพ่อปู่ก่อนว่าจะต้องกินยาไหม? คือถ้าเรามองผิวเผินมันก็จะเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ schizotypal แต่ว่าเราก็ต้องพยายามที่จะ integrate ตรงนั้นเข้ามา ดึงตรงนั้นเข้ามา ดึงมาหาส่วนที่มันเป็น common นะ ครับ เช่น ตัวไหนที่ทำไปแล้วมันเกิดผลยังไง? ตัวไหนทำแล้วมันเกิดผลดี? ก็ดึงมาหาส่วนที่มันเป็น ที่มันจะให้ผล เช่น การให้การสื่อสารที่ดีการมีความเมตตาต่อคนอื่น ในที่สุดสิ่งเหล่านี้เขาก็ยังขาดอยู่ดี แต่ถ้าเขาไม่ขาดพวกนี้ มันไม่ค่อยมีปัญหา</p> |

|                           |  |
|---------------------------|--|
|                           | <p>มาก เพราะฉะนั้นสิ่งที่มันจำเป็นเนี่ย ก็ต้องดูว่ามันขาดไหม? ถ้าขาดเราก็ต้องสร้าง ช่วยให้เราเกิดขึ้น บางอันเนี่ยที่มันไม่เกี่ยว มันก็ไม่เป็นไร บางทีนาน ๆ ไปเขาก็เปลี่ยนความเชื่อว่ามันไม่ได้มีผลจริง ๆ แต่สิ่งนี้ต่างหากที่สำคัญกว่า ยกตัวอย่างเช่นบางคนอาจจะไม่ดูแลลูก ไม่ดูแลสามี แต่ว่าจะไปทำแต่เรื่องเข้าทรงเข้าอะไร ก็คือแปลว่าเขาขาดความรักความเมตตาความอะไรให้แก่สามีกับลูก ซึ่งเป็นพื้นฐานที่เขาควรจะทำ แต่เขาก็กลับไปเชื่อในสิ่งนี้และคิดว่าสิ่งนี้จะบันดาลให้ครอบครัวเขาดีอะไรอย่างนี้ เพราะฉะนั้นจะต้องดึงเขากลับมาหาสิ่งที่ เป็น basic สิ่งที่มีมนุษย์ทุกคนต้องการ เขาอาจจะทำตรงนั้นไปด้วยก็ได้ไม่เป็นไรแต่ต้องทำตรงนี้ด้วย บางทีเราจะไม่ไปขัดแย้ง ผมมักจะไม่น่าไปหักล้าง แต่ให้ทำเพิ่ม (หัวเราะ)”</p>                                     |
| <p>อาการทางจิตเวช</p>     |  |
| <p>เกณฑ์ในการวินิจฉัย</p> | <p>“ถ้าจะแยกความเชื่อทางจิตวิญญาณกับอาการ delusional ถ้าเป็นบางอันมันจะเห็นได้ชัด ที่เขาเรียกว่าเป็น bizarre เช่น คิดว่าคน ๆ นี้อ้วเรา จะทำร้ายเรา ซึ่งจริง ๆ แล้วมันก็ไม่ใช่ อันนี้ก็จะเห็นได้ชัดว่ามันผิดปกติ ซึ่งแต่เขาก็เชื่ออย่างนั้นจริง ๆ แต่ว่าพอกินยาปุ๊บก็หายเลย บอก เออ ผมเข้าใจผิดไป หายไปเลยโดยที่เราไม่ต้องใช้คำพูด แต่อีกอันหนึ่งก็คือมันจะดูยาก จะกำลังว่ามันเป็นจริงหรือไม่จริง แต่อันนี้เราก็ดูออกเหมือนกัน จะรู้ว่ามันมาจาก brain เหมือนกัน อย่างคิดว่าตัวเองเป็นใครกลับชาติมาเกิด ส่วนใหญ่ถ้าเป็นอย่างนี้เราจะดูเรื่อง function กับ distress ส่วนใหญ่บางทีพวกนี้ไม่ distress ใช่มั้ย? (หัวเราะ) เขาก็จะรู้สึกว่าเขายิ่งใหญ่ เราก็จะดู function บางทีถ้าเสีย function ปุ๊บก็แปลว่ามันไม่ใช่ ก็ยังใช้เกณฑ์แบ่งโรคของจิตเวชได้อยู่”</p> |
| <p>การรักษาทางเลือก</p>   | <p>“อย่างไรให้พระเป่าน้ำมนต์ ก็อันนี้ส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยมีปัญหา มันก็มีความเชื่ออย่างนั้นแต่มันมักจะไม่ได้เกิดปัญหาเท่าไร เช่น ทำให้เขาสบายใจขึ้น ก็คิดว่ามันอาจจะมึะไรบางอย่าง ส่วนหนึ่งก็อาจจะเป็นคนที่เขามีความเชื่อตรงนี้มากเกินไป ผิดปกติ อะไร ๆ ก็คิดว่าถูกกระทำ คล้าย ๆ กับว่าออกไปจากตัวเอง</p>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>หมดเลย ทั้งพระทั้งอะไกร์ดิงมาหมด แต่ว่าพระท่านก็จะสงเคราะห์อยู่แล้วละ ท่านก็มีหน้าที่ ถ้าเกิดใครขอให้ท่านไปช่วยท่านก็ทำ แต่พระท่านก็มักจะเทศน์ด้วย ก็คือเช่นอย่างน้อยก็คือให้คนอยู่ในศีลธรรม ซึ่งเอาเข้าจริง ๆ คนเนี่ยก็ไม่อยู่ในศีลตามที่ท่านแนะนำ (หัวเราะ) ก็คืออยากจะได้อะไรที่มันสำเร็จก็ปิดเป่าทุกซีไปหมด แต่ตัวเองก็ไม่ยอมที่จะปฏิบัติ ไม่ยอมทำในสิ่งที่มันยาก เพราะอันนี้มันยากกว่า”</p>   |
| <p>การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ</p> | <p>ถ้าเป็นในมหาวิทยาลัยอาจจะไม่เด่นชัด แต่ผมคิดว่าของพวกกระทรวงสาธารณสุขเนี่ยน่าจะมี ชุมชน เขาก็จะออกตรงนี้อยู่ น่าจะใช้ตรงนี้ แต่ไม่แน่ใจว่าในรูปแบบไหน แต่ส่วนใหญ่ก็จะเน้นไปทางสุขภาพจิต แต่ถ้าเรามองประเด็นนี้คือเหมือนเรามองในเชิงป้องกัน ซึ่งปัจจุบันเราให้ความสำคัญมากขึ้น โดยเฉพาะหน่วยงานของเรา ก็คือสิ่งที่มันเป็นด้านบวก สิ่งที่มีเหมือนกับบางทีนี้เรามองแต่ด้านลบแล้วก็ไปลดใช้ไหมครับ? เราจะต้องไปลดปัญหา แต่จริง ๆ เราสามารถส่งเสริมได้เยอะ เพราะฉะนั้นทางสุขภาพจิตก็ต้องไปทำทั้งสองด้าน ต้อง promote ทั้งด้านบวกด้วย เพราะฉะนั้นบุคคลและองค์กรอะไรที่เกี่ยวข้องตรงนี้ เช่น ปราชญ์ชาวบ้านอะไรบ้าง ก็ต้องได้รับการ input เข้าไปในแผนการด้วยที่จะส่งเสริมมัน เหมือนเป็น protective ก่อนที่จะเกิดปัญหา”</p>                                |
| <p>เคสตัวอย่าง</p>                      | <p>“มีอยู่ครั้งหนึ่งผมทำ HRV heart rate variability ที่มันจะวัดเรื่อง stress คือวัด heart rate เรามันแปลงออกมาเป็นตัว sympathetic หรือตัว stress กับตัว relax ก็มันจะบอกภาวะจิตใจด้วยภาวะทางด้านร่างกายที่ตอบสนอง ก็ผมหยิบผลมา 3 คน ตอนนั้นเรามี workshop เรื่อง caregiver training day ผมหยิบผลมา 3 คน คนหนึ่งก็ดูแล้วมีสีแดงขึ้น สีแดงขึ้นนี้ หมายความว่า stress เยอะ อีกตัวคือสีน้ำเงินคือตัว balance พอสีแดงขึ้นเยอะก็แสดงว่าเขามีความเครียดมาก ผลของอีกคนหนึ่งเนี่ยค่อนข้างจะ balance คล้าย ๆ อยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ อีกคนหนึ่งก็คือสีน้ำเงินเด่นกว่า บ่งชี้ถึงว่า ค่อนข้างสงบ จิตใจค่อนข้างจะสงบ ที่นี้ผมก็เอา 3 คนนี้ขึ้นมาบนเวที โดยเรารู้ผลของเขาละ แต่ผมก็มาถามคำถามเกี่ยวกับเขาทั้ง 3 คนว่าคิดถึงความตายบ่อยแค่ไหน? ปรากฏว่าผลมันน่าสนใจ</p> |

มาก ก็คือคนที่สิ้นน้ำเงินเด่นเขาบอกว่าคิดถึงเป็นประจำตั้งแต่เขาอายุแค่ 40 กว่า เป็นผู้หญิง เขาบอกว่าเขาคิดถึงเรื่องนี้เป็นประจำ คิดว่ามันจะต้องเกิดขึ้น และที่สำคัญเขามี action ด้วย ก็คือเขาเขียนพินัยกรรม ทั้ง ๆ ที่อายุ 40 เตรียมตัวว่าถ้าตายไปเนี่ย ทรัพย์สินสมบัติจะให้พ่อแม่ พ่อแม่อายุอยู่ เลี้ยงดูพ่อแม่ ทุกวันนี้ก็เลี้ยงดูพ่อแม่ ให้พ่อให้แม่ แล้วก็ให้สามี ให้ลูก เขียนไว้หมดเรียบร้อยเลย เป็นเรื่องที่แปลกมาก ทีนี้คนที่สองที่ balance เนี่ย คนนี้เขาบอกว่าเขาก็คิดถึง แต่เขาไม่ถึงขั้นไปทำขนาดนี้ แต่คิดถึงอยู่เสมอว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของมันจะเกิดขึ้นกับเราเมื่อไรก็ได้ แล้วที่น่าสนใจเนี่ย คนแรกอายุประมาณ 20 ต้น ๆ เขาบอกว่าเขาไม่เคยคิดถึงเรื่องนี้เลย แล้วเขากลับด้วยซ้ำว่าเขาจะตายคนที่มันขึ้นสีแดงซึ่งผมก็คิดว่าอันนี้ HRV มันคงไม่โกหกเรานะ (หัวเราะ) อันนี้เป็นแบบสอบถามใช่ไหมครับ? มันค่อนข้างจะสะท้อนความคิด คือแค่ความคิดเฉย ๆ ความคิดที่เรานึกถึง มันก็มี response ออกมาทางด้านร่างกายและสุขภาพจิตอย่างเห็นได้ชัด อันนี้เป็นตัวอย่างที่ออกไปทาง scientific นิดหนึ่ง”

“มันเหมือนกับเป็นสัจธรรม เหมือนอาหารที่เรากิน ทุกคนก็ต้องอิม ไซ้ไหม? แล้วทุกคนก็ต้องหิวเหมือนกัน ผมเคยเจอสถานการณ์แบบนี้เหมือนกัน ทีนี้มันมีคนใช้คนหนึ่งเขาเป็นฝรั่ง เขาก็บอกว่าเขาไม่ค่อยคิดเรื่องพวกนี้หรอก เขาบอกว่ามันเป็น culture มั้ง เขาบอก แต่เราก็คุยไปคุยมา แล้วในที่สุดเขาก็เข้าใจว่ามันไม่ใช่ culture มันเป็นสัจธรรม มันเหมือนเขาหิวไหม? ฝรั่งก็ต้องหิว ฝรั่งก็ต้องนอน ฝรั่งก็ต้องง่วง suffer ก็ป่วย ต้องแก่ ต้องตายเหมือนกัน เพราะฉะนั้นบางทีมันเป็น excuse ของเขาว่าเขาไม่อยากนึกอย่างนี้เพราะว่ามันเป็น culture มันเป็นเรื่องของศาสนา แต่จริง ๆ มันไม่ใช่ แต่ตอนหลังเราก็พยายามที่จะไม่ให้มันไปทางศาสนาเกินไป แต่ว่า approach ในลักษณะของสิ่งที่มีมันเป็นความจริง จะทำให้เป็นที่ยอมรับได้ง่ายกว่า”

“ผมเคยเจอเคสที่เป็น schizophrenia นะ แล้วเวลาเขาไปปฏิบัติอะไรอย่างนี้

นะครับ เขาก็ได้รับการแนะนำว่าเขาจะต้องบังคับจิตใจตัวเองนะ มันเป็นกิเลส  
 นะ เขาคู่มือไม่ได้ ซึ่งบางทีมันไม่ใช่ มันเป็นความผิดปกติที่ brain เพราะฉะนั้น  
 เขาต้องได้รับการปรับให้มันทำงานปกติด้วย เพราะฉะนั้น concept ตรงนี้  
 สำคัญมากเลย ซึ่งจิตแพทย์เนี่ยจะมีความรู้ตรงนี้ดีนะ เว้นซะแต่ว่า เขาไม่ได้  
 เข้าใจทางจิตวิญญาณ เขาก็จะมองแต่ว่ามันเป็นที่ brain ก็จะทำให้มันขาดไป  
 ครึ่งหนึ่ง แต่จริง ๆ มัน integrate มันเหมือนกับว่าจิตใจเราเนี่ย จริง ๆ ผมก็  
 approach จิตใจที่แยกส่วนเหมือนกันนะ คือจิตวิญญาณแยกส่วนไปจาก  
 brain ถึงแม้ว่ามันจะเกี่ยวข้องกัน ก็คือมันจะทำงานบนพื้นที่แข็ง เข้มแข็ง ก็คือ  
 ตัว brain เพราะฉะนั้น brain ก็ต้องทำงานดี เพราะฉะนั้นถ้า brain ทำงานไม่  
 ดีในช่วงนั้น เช่น เราไปทำให้มันเสีย เช่นเราไปอดนอนเยอะ ๆ เราไปใช้สมอง  
 เยอะ ๆ เราไป ตีมืออะไรบางอย่าง มีสารเคมีผิดปกติ เราไปเสพอะไรบางอย่าง  
 มันทำงานไม่ดีเพราะฉะนั้นมันก็เหมือนกับพื้นโคลงเคลงละ เพราะจิตใจเราไม่  
 สามารถตั้งมั่นได้ เพราะฉะนั้นเราก็ไม่มีทางกำหนดว่าเราจะทำสิ่งนี้ เราเคยมี  
 สัจจะในสิ่งนี้ มันทำไม่ได้ เพราะว่าพื้นเราไม่ดี แต่ที่นี้พื้นฐานมันต้องดีตรงนี้  
 ก่อน พื้นมันต้องแข็งเป็นปกติ ก็คือสมองดี จิตใจเราถึงจะ operate ได้ตามที่  
 เราคิด

ถึงกระนั้นก็ยังยากอยู่นะ เพราะจิตใจมันจะฝึกลาก แต่ว่าถ้าพื้นไม่ดีมันก็  
 ว่ากันคนละเรื่อง คืออย่างน้อย brain ต้องปกติ เพราะฉะนั้นอันนี้คือส่วนที่  
 การแพทย์จะเข้าใจตรงนี้ เราจะเข้าใจตัวนี้ เช่น ถ้าเราจะไปฝึกอะไรบางอย่าง  
 เราก็ต้องไม่อดหลับอดนอน อย่าให้รู้สึกถึงขั้นนั้น เพราะบางทีเราก็จะเห็นว่า  
 บางคนไป break เอาตอนไปก็มี เพราะว่ามันก็ประสาท ถ้าใช้คำว่าประสาทก็  
 คือตัว brain คล้าย ๆ มันไม่ได้พัก อะไรอย่างนี้ แม้แต่คนที่ปฏิบัติเอง ถ้าไม่ได้  
 เข้าใจตรงนี้ ก็เคยมีเหตุการณ์มาแล้ว เช่น ปฏิบัติแล้วเกิดความรู้สึกจิตเข้าถึงปี  
 ตี จิตเข้าถึงความสุข แล้วท่านก็จะอยู่อย่างนั้นไปตลอด ท่านก็จะไม่ยอมกินข้าว  
 ไม่ยอมนอน ไม่ยอมพัก หรืออาจจะพัก 2-3 ชั่วโมง มันก็ยังไม่เป็นอะไร แต่ถึง



|   |   |
|---|---|
|   | <p>ขึ้นไม่พักเลย สักพักหนึ่งท่านก็ break เพราะร่างกายมันไม่ไหว แต่จิตมันเป็นสุขใจครับ พอรู้ตัวอีกทีมันไปแล้ว มัน psychotic ไปแล้ว แปลว่าท่านก็ไม่สามารถใช้ brain ควบคุมไม่ได้แล้ว มันก็กลายเป็นเรื่องของควบคุมไม่ได้ ก็ brain เนี่ยมันมีหน้าที่ในการควบคุม ไม่ใช่ตัว content</p> <p>ตัว content มันก็คือตัวจิตใจเราเนี่ย มันก็มีเหมือนกันหมดทุกคน เพราะฉะนั้นคนที่อยู่ในภาวะไหนก็แล้วแต่ ตั้งแต่ coma ตั้งแต่ mental retard ความปรารถนาความต้องการมันจะคล้าย ๆ กันหมด แต่ว่ามันอยู่ที่ตัว brain เนี่ย ว่ามันจะควบคุมได้ดีไหม? อันนี้คือภาวะปกตินะ แต่ว่ายากตัวอย่างที่เห็นได้ชัดก็คือคนที่อายุมากขึ้น คนที่เป็นคนที่สมัยก่อนฉลาด smart พอท่านเริ่มอายุมากขึ้น สมองท่านก็เริ่มฝ่อเป็น dementia ท่านก็จะแบบนึกอยากจะฉี่ก็ฉี่ตรงนั้นเลยอันนี้มันเป็นที่ brain แต่ถ้าเป็นจิตใจท่านก็อาจจะเหมือนเดิมของท่านนั่นแหละ แต่ท่านอาจจะเกิด sensation ว่าท่านปวดฉี่ แต่ว่าถ้าเป็น brain ที่ทำงานดี มันจะควบคุมได้ ช่วยจิตใจควบคุมว่าเดี๋ยวต้องเดินไปเข้าห้องน้ำ อันนี้มันขาดตรงนี้ไป ก็ไปเลย อันนี้ก็มีส่วนในพวก dementia ก็ให้เห็นชัดว่า brain เสีย มันก็เหมือนกับว่าจิตใจเสีย จริง ๆ จิตใจไม่ได้เสียนะ จิตใจก็เหมือนเดิม”</p> |
| <p><b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคคลากรสุขภาพจิต</b></p> |   |
| <p>การศึกษา</p>   | <p>“ในหลักสูตร training จิตแพทย์ คืออาจจะไม่ได้ออกมาเป็น training module ที่ชัดเจน แต่ว่ามีอยู่ในเป้าหมาย แต่มันอาจจะไม่ได้ใช้คำว่าจิตวิญญาณ ไม่ได้ใช้คำนี้ จะใช้ไปในคำอื่นที่คล้าย ๆ กัน เช่น ในเรื่องของความเป็นผู้มีจิตใจที่มีคุณธรรม อะไรประเภทอย่างนั้น จะไปทางด้านนั้น แต่ก็อาจจะไม่ได้มี training model ที่ชัดเจนว่าทุกคนต้องไปผ่านต้องไปฝึก แต่ส่วนใหญ่ก็จะถูก promote อยู่ในหลักสูตรในอะไร promote ให้ทำให้มี แต่ไม่ได้จัดเป็นกิจจะลักษณะ ก็ถ้ามีก็คงจะดีเหมือนกัน (หัวเราะ) เช่น สมมติว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร ทุกคนก็ต้องผ่าน ใช่ไหม? ทุกคนต้องได้ประสบการณ์ ได้ไป</p>   |

|            |  |
|------------|--|
|            | <p>ฝึก เพราะการได้ประสบการณ์ ได้ไปฝึก ได้ไปเห็นตัวเอง ได้อะไรต่าง ๆ เนี่ย มันต้องมีประโยชน์แน่นอน ด้วยความที่มันมีความเชื่อที่หลากหลาย ตรงนี้มันก็เป็นความท้าทายนะ ว่าเราจะจัดให้มันเป็นสากลยังไง? บางทีมันจะมีคำหนึ่งที่เขาใช้ คำว่า positive psychology อะไรอย่างนี้ คำนี้ผมว่ามันก็เป็นคำที่เป็นสากล เป็นกลาง ๆ แต่เราจะเห็นว่าหลาย ๆ อัน หลาย ๆ คุณสมบัติ character มันก็เป็นคุณสมบัติเดียวกันกับในศาสนา เช่น เรื่อง gratitude ความกตัญญู เรื่องของอะไรต่าง ๆ นะครับ ก็อาจจะมาจากศาสนาก็ได้ แต่ว่ามันเป็นสิ่งที่เรารับกันได้</p> <p>ให้มันเป็นภาษากลาง เรามองว่าอันนี้เราฝึก positive psychology นะ เราฝึกมา train อะไรพวกนี้ อย่างนี้ก็ได้อันนี้ มันไม่จำเป็นต้องให้เป็นศาสนาก็ได้”</p> |
| ความจำเป็น | “ควรจะต้อง”  |

ตารางที่ 16 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID12

ID12

| Code   | Quotation   |
|--|---|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรศนะของจิตแพทย์ไทย</b> |   |
| จิตวิญญาณ  | <p>“น่าจะเป็นคล้าย ๆ ที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ อ้อ ผมคิดว่าเป็นสิ่งที่เอาไว้อึดเหนี่ยวจิตใจอะไรอย่างนี้ คือส่วนใหญ่เขาจะพูดถึงศาสนาใช่ไหม? แต่หลัง ๆ เนี่ยก็อาจจะไม่ใช่ก็ได้ ก็อาจจะเป็นหลักการ เป็นแนวคิดปรัชญาอะไรอย่างนี้ ปรัชญากับศาสนามันก็ซ้อน ๆ กันนะ ผมว่าเหมือนเป็นหลักยึด คือผมเชื่อว่า จิตวิญญาณมันต้องมีหลักการในการใช้ชีวิตเพราะว่ามนุษย์มันต้องตัดสินใจใช่ไหม? เพราะฉะนั้นการตัดสินใจมันจะ based on หลักคิดอะไรหรือหลักการอะไรบางอย่างซึ่งหลักการมันก็น่าจะเป็นส่วนหนึ่ง คือมันก็จะเชื่อมโยงกับไอ้สิ่งที่เขายึดถืออยู่ อะไรอย่างนี้ ปรัชญาแนวคิดอะไรอย่างนี้ ผมคิดว่าแนวคิดปรัชญาหลาย ๆ อันมันก็จะมันะที่พูดไว้เลยว่าอย่างนี้ดีอย่างนี้ไม่ดี ชโยไม่ดี ช่วยเหลือคนอื่นดี ผมว่าขึ้นอยู่กับหลักการเลย หรืออีกอันหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับความลึกด้วย เช่น ถ้าแนวพุทธ พุทธก็จะไปถึงว่า ไม่มีพรอกติ-เลวอะไรอย่างนี้นะ แต่สมมติหลักการถ้ามันเป็น basic เช่น สมมติขงจื้ออย่างนี้ เขาก็จะบอกกตัญญูดี อะไรอย่างนี้ใช่ไหม? ทอดทิ้งพ่อแม่ไม่ดี ผมว่ามันก็แล้วแต่ความตื่นลึกลับนะ ก็ประมาณนั้น”</p> <p>“ในเชิงความเป็นสากลอะไรอย่างนี้ ถ้าถามผมเนี่ย คือผมก็พยายามสนใจ ผมก็พยายามอ่านไอ้พวกนี้บ้างนะ ผมคิดว่า หนึ่ง อันนี้ก็เป็นการเชื่อของผมนะ อีกอันหนึ่ง ผมคิดว่ามนุษย์เนี่ยเป็นสัตว์สังคม เพราะฉะนั้นหลักการในการยึดเหนี่ยวส่วนใหญ่ดีเลวเนี่ย ดีเลวมันมักจะ relative กับการอยู่กับคนอื่น คือถ้าเราอยู่คนเดียวในโลกนี้หรือในเกาะร้าง มันก็ไม่มีดีเลว มันก็อยู่คนเดียวอะ แต่ผมว่าดีเลวเนี่ยมันจะเริ่ม relate กับคนอื่น เพราะฉะนั้น หลักการสากลก็มักจะเป็นว่าไม่เบียดเบียนคนอื่น อะไรอย่างนี้ ช่วยเหลือผู้อื่น อะไรอย่างนี้ ทำดีกับผู้อื่น อันนี้มักจะเป็น universal ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน อะไรประมาณนั้น นอกจากสิ่ง</p> |

ยึดเหนี่ยว มันมีเรื่องของกตिका กติกามันจะเกิดเมื่อมีคนอยู่มากกว่าหนึ่งคน เพราะฉะนั้นผมเลยคิดว่า spiritual มันเป็นส่วน individual เนอะ แต่ว่าในส่วน spiritual มันก็มักจะผูกมากับหลักการในการใช้ชีวิตบางอย่าง ซึ่งหลักการในการใช้ชีวิตมันมักจะ relate กับคนอื่น เพราะฉะนั้นพอพูดถึงหลักการในการใช้ชีวิต กตिकाพวกนี้มันก็มักจะสัมพันธ์กับผู้อื่น ถ้ามีผู้อื่นอยู่ด้วยเราควรจะทำอะไรยังไงอย่างนี้”

“ในเชิงที่เป็นเรื่องเหนือตนหรือว่าเหนือธรรมชาติไปแล้วหรือ?

(หัวเราะ) เอาจี้ ผมเชื่อว่ามีนะ คือถ้าเป็นแนวพุทธเนี่ย เขาเรียกอะไร แนวพุทธเนี่ยจะสอนเรื่องจิตก่อน ว่าจิตเนี่ยมันเป็นพลังงานใช่ไหม? แล้วถ้าจิตมันละเอียด ถ้ามองแบบ physic มันก็อาจจะไปจูนกับอะไรที่เครื่องมือมันวัดไม่ได้อะไรอย่างนี้ มันเริ่มจะอย่างนั้นละ แต่ว่าผมก็พยายามศึกษาเนอะ ทั้งแบบศาสนาคริสต์ที่เขาแบบอะไรนะ? เขาขอพรจากพระเจ้าแล้วมันเกิดปาฏิหาริย์เนี่ยนะ พุทธนี่ก็มีพุทธนี่เยอะมากเลย พวกพรหมณ์พวกอะไรอย่างนี้ อ้อ แล้วก็แม้กระทั่งพวกอินเดียนแดงอะ ผมก็ไปอ่านพวกอินเดียนแดงเนี่ย เวลาเขารักษาคคนเนี่ย เขาก็ใช้ spiritual เขารักษาคนด้วยการแบบนี้มนต์ แล้วก็การ meditation ของอินเดียนแดงคือการเต็นรอบกองไฟแล้วก็สวดมนต์ แล้วก็จะมีแบบสบูยาอะไรอย่างนี้ เพราะฉะนั้นผมเลยคิดว่าหลาย ๆ พิธีกรรมของหลาย ๆ ศาสนา ๆ เนี่ยจริง ๆ หลักการคล้าย ๆ กันมาก คือว่าอย่างพระเนี่ยนะ เวลาจะทำของขลังเนี่ยเขาไม่ได้ใช้จิตตัวเองทั้งหมดนะ แต่ว่าหลาย ๆ ศาสนาเนี่ยจะเชื่อว่ามันมีพลังงานอะไรบางอย่างที่เป็นพลังงานที่มันใหญ่มากอะ ถ้าเป็นพวกอินคาก็ดวงอาทิตย์ไง ถ้าเป็นอินเดียนแดงก็จะบอกว่าเป็น great spirit ที่อยู่ในอะไรอย่างนี้ ถ้าเป็นศาสนาคริสต์ก็อาจจะพระเจ้าใช่ไหม? หรือบางลัทธิก็อาจจะบอกว่าไม่ ทั้งหมดนี้คือมนุษย์ต่างดาว แต่ผมคิดว่าหลาย ๆ ที่มองไปทางเดียวกันคือว่า มันมีพลังงานบางอย่าง มันอาจจะมาเป็นตัวเทพ เป็นพญานาค อะไรก็ตามแต่ว่า มันอาจจะมีความบางอย่างที่ถ้าคนที่ฝึกจิตจนละเอียดพอ นิ่งพอ ทุกศาสนา

|  |  |
|--|--|
|  | <p>เลยนะ แม้กระทั่งศาสนาคริสต์ โทษนะ ที่บาทหลวงจะไล่ผี หรือบาทหลวงที่แบบภาวนาจนจิตมัน.. คือภาวนามันไม่ได้เกี่ยวกับศาสนา พุทธคริสต์ได้หมด ฤๅษี สมัยก่อนก็ทำได้อะ</p> <p>ก็ผมคิดว่าถ้ามันฝึกจิตไปถึงระดับหนึ่งมันอาจจะเหนี่ยวนำพลังงานจากแหล่งอะไรสักอย่างมาใช้นู่นนี่นั่นโน่นอะไรก็ได้ แต่ว่าอันนี้ก็เป็นการเชื่ออะ แต่ผมคิดว่าแหล่งพลังงานนี้จะมาเป็นรูปคน เป็นเทวดา เป็นพระพิฆเนศ เป็นอะไรก็แล้วแต่ อันนั้นก็แล้วแต่ความเชื่อละ แต่ว่าผมเชื่อว่ามีแหล่งพลังงานอะไรสักอย่างที่คนที่ฝึกจิตได้ละเอียดพอเนี่ย ไม่เกี่ยวกับศาสนา อาจจะต้องพลังพวกนี้มาทำนู่นนี่ได้ ผมคิดว่าอย่างนั้นนะ ก็คิดว่าน่าจะพลังอะไรสักอย่างพวกนี้อยู่ แต่เครื่องมือวิทยาศาสตร์มันยังตรวจวัดไม่ได้ ก็ถ้าอย่างพระอย่างนี้ พระอริยสงฆ์ เวลาเขาทำน้ำมนต์ เวลาเขาเสกอะไร ก็หลักการเหมือนอินเดียแดงเลยนะ ก็คือขอครูบาอาจารย์ที่อยู่บนชั้นนู่นนี่นั่น ขอพระพุทเจ้าอะไรอย่างนี้ แต่ผมว่าหลักการเดียวกัน คือดึงพลังจากอะไรสักอย่าง จะว่าจากธรรมชาติหรือจากอะไรไม่รู้ เอามาใช้”</p> |
| <b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b> |  |
| สุขภาพจิต  | <p>“หลักคิดของผมก็หลักพุทธอะ ทุกอย่างมันเชื่อมโยง ถ้าเอาง่าย ๆ เนี่ย ผมสนใจเรื่องไตรลักษณ์ อะคือทุกอย่างมันเชื่อมโยงไข่มุม? ทุกอย่างถ้าไม่ maintenance มันจะเสื่อมลง เพราะฉะนั้นหลักคิดของผมคือว่าทุกวันนี้มนุษย์นี้เหนื่อยกับการที่ต้อง maintenance อะไรทุกอย่างไม่ให้มันเสื่อมโดยที่ไม่รู้ตัว เพราะฉะนั้นยังมีเท่าไร ยังมีตำแหน่งเท่าไร ยังมีงานเท่าไร ยังมีความรับผิดชอบเท่าไร ยังมีของเท่าไร ต้องใช้แรง อันนี้ก็จะสัมพันธ์กับพวกจิตบำบัดแบบ humanistic ที่เขาจะเชื่อเรื่องพลังชีวิต psychic energy อะไรอย่างนี้ ผมคิดว่าคือคนเราเนี่ยใช้ psychic energy ไปกับการ maintenance ทุกอย่างไม่ให้มันเสื่อม อะแล้วมันทำให้เราเหนื่อย อ้อ สังเกตไหมคนส่วนใหญ่เหนื่อยมากเลย โดยที่ไม่รู้ว่าตัวเองเหนื่อยเรื่องอะไรเพราะว่าจริงๆ เราแบกอะไรไว้เยอะอะ</p>   |

เพราะฉะนั้นพอ psychic energy มันถูกใช้ไปกับการคงสภาพหลาย ๆ อย่างเนี่ย มันก็ไม่มีมากพอจะเอาไป cope กับอะไรที่เป็น stress อะไรอย่างนี้ เพราะฉะนั้นหลักคิดของผมคือว่าก็อย่าแบกอะไรไว้มาก (หัวเราะ) อ้อ แล้วก็ผมคิดว่าไตรลักษณ์เขาใช้คำว่าความจริง 3 ประการใช้ไหมครับ? เพราะฉะนั้นพอเห็นความจริงปุ๊บ เช่น เวลาเราสูญเสียอะไรไป ทุกอย่างเสื่อมลงเนี่ย เอ้อ มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ เพราะฉะนั้นพอมองเห็นว่ามันเป็นความจริงเนี่ยทุกอย่างมันเสื่อมลง ที่มันเสื่อมลงเพราะแค่ hold ทุกอย่างไม่ได้ มันก็ปล่อยได้ พอปล่อยได้ก็โอเค ไม่ค่อย suffer อะไรอย่างนี้ ก็ผมก็จะหลักไตรลักษณ์ นะแล้วก็จะอะไรอะ? ทุกอย่างเป็นทุกข์ (หัวเราะ) ก็คือผมคิดว่าสิ่งที่เรายัง happy อยู่ได้เนี่ยเพราะเราพยายามปกปิดความทุกข์อะ ผมยกตัวอย่างนะ เช่น คือตอนนี้เรายังไม่เดือดร้อนเพราะถึงเวลาเราก็มีข้าวกินไง แต่ถ้าเราไม่มีข้าวกินเราจะเริ่ม suffer ไข้ไหม? ที่เรานอนหลับสบายเพราะเราสร้างฟูกขึ้นมา แต่เรานอนกับพื้นจริง ๆ เราก็จะพบว่ามันไม่ได้สบาย สมมติอย่างนี้ หรือจริง ๆ มนุษย์เราเนี่ยไม่ออบน้ำ ลึกเดือนเนี่ย เราก็จะเห็นว่าจริง ๆ แล้วมนุษย์เนี่ยมันสกปรก แต่ว่าเรามีการทำอะไรหลายอย่างเพื่อไม่ให้เราเห็นว่าจริง ๆ แล้วมันเป็นทุกข์

เพราะฉะนั้นก็พอเริ่มรู้ว่า 1 2 3 ก็จะเริ่มไปสู่ว่าจริง ๆ ก็.. พุดแล้วเหมือนคน depress แต่โลกนี้จริง ๆ มันก็ไม่ได้น่าอยู่เท่าไรหรอก แต่ว่ามันน่าอยู่ เพราะว่าเราปลูกดอกไม้อะ มันก็เลยน่าอยู่ ไข้ไหม? เราทำห้างติตเตอร์ ไม่ติตเตอร์ก็ร้อนกันไป แต่มนุษย์เราพยายามแบบอันนั้นอันนี้ ต้องตกแต่งให้แบบมันดูน่าอยู่อะ แต่จริง ๆ ถ้าสังเกตจริง ๆ จะเห็นว่าเราต้องเหนื่อยกับการ maintenance อยู่ตลอดเวลา ทีนี้ ผมคิดว่าคนศึกษาศาสนา กับคน depress มันเหมือนกันตรงนี้ คือเห็นว่าทุกอย่างเป็นทุกข์เหมือนกัน (หัวเราะ) แต่มันจะต่างกันนิดหน่อย คือวิถีทางออกมันไม่เหมือนกัน คน depress เนี่ยคือจะ suicide ไปเลยเพราะรู้ว่ามันเป็นทุกข์ แต่ผมว่าคนที่ศึกษาศาสนาหรือพยายามจะเข้าใจมันเนี่ยก็พอเห็นทุกข์เนี่ย วิธีดับทุกข์มันก็ไม่ใช่ฆ่าตัวตายอะ แต่มันก็

|         |   |
|---------|---|
|         | <p>เป็นว่า เช่น ปล่อยวาง มองเห็นความจริง ไม่เอาอะไรมาก ก็จะเป็นอย่างนั้น ผมว่าจริง ๆ นะ คนเป็น depression กับคนที่ศึกษา ศาสนาอะไรอย่างนั้นะ มันจะมาจุดเดียวกันคือมันเห็นแล้วละว่าโลกนี้มันทุกข์อะ แต่วิธีไปมันไปคนละทางกัน”</p> <p>“ก็เป็นสภาวะเป็น condition ของจิตใจนะ ที่ผมว่าก็เขาเรียกอะไรอะ ก็ healthy ก็คือถ้าพูด ง่าย ๆ ก็ไม่ทุกข์ อะอย่างนี้ ไม่มีอะไรให้ทุกข์ให้กังวล ตื่นมาก็อาจจะไม่ได้ถึงกับมีความสุขนะ ผมใช้คำว่าสงบ ตื่นมาแล้วไม่เป็นทุกข์อะ mental health อะ ประมาณนั้น แล้วก็ที่นี่ mental health ก็ส่วนตัวด้วยก็ อาจจะเช่นสามารถ relate กับคน เพราะอย่างทีบอกนะว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม เพราะฉะนั้นตื่นมาแล้วสภาวะจิตปกติก็คือไม่มีเรื่องให้ทุกข์ใจให้กังวล ออ มันอาจจะประกอบไปด้วย 1. สภาวะจิตที่มันโอเค 2. ก็มี skill มี coping skill ที่ดี เพราะมันไม่ได้ดีตลอดหรอก พอเวลามีอะไรเข้ามากระทบ บั๊ง สามารถ cope ได้ แล้ว 3. ผมว่าก็มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง แนวคิดจิตวิญญาณที่พูดมาก็มีอิทธิพลกับ 3 อย่างนี้ ก็สภาพจิตจะปกติได้อย่างที่บอกเนี่ย ตื่นมาไม่ทุกข์เนี่ย (หัวเราะ) คือผมว่าแต่ละหลักการ แต่ละเกณฑ์มันก็จะมามีวิธีนะ ถ้าแนวพุทธก็ สวดมนต์ นั่งสมาธิ แผ่เมตตาอะไรอย่างนี้ พวกนี้มันก็ทำให้จิตมันสงบนะ หลักการในการ coping ก็คืออะไรอะ? ก็วิธีในการมองโลก CBT กับแนวพุทธ มันก็คล้าย ๆ กัน ก็มองโลกตามความเป็นจริง ปล่อยวาง ถ้าปล่อยวางก็จะคล้าย ๆ พวก humanistic ก็แบบปล่อยวาง ให้อภัยอะไรอย่างนี้ ก็จะเป็น coping แล้วก็หลักการในการใช้ชีวิตที่แต่ละศาสนาก็จะสอนไง ถ้าคริสต์ก็รักเพื่อนบ้าน อิสลามก็ห้ามขโมย สมมติอย่างนี้ พุทธก็พรหมวิหาร เมตตา กรุณา อะไรอย่างนี้ มันก็มีหลักการเพื่อให้เรา relate กับคนได้ มันก็จะ blend ไปกับชีวิตประจำวัน กับสุขภาพจิต”</p> |
| คำแนะนำ | <p>“ผมคิดว่าเรื่องจิตวิญญาณเนี่ยมันเป็นหลักยึดเหนี่ยว ผมยังคิดว่าถ้าเราไม่ได้จะไปนิพพาน เราก็ยังต้องอยู่ใน stressful life events เนี่ย เราควรจะมีหลักยึดอะ</p>  |

|           |   |
|-----------|---|
|           | <p>หลักยึดจะเป็นอะไรก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นศาสนา แต่เราควรมีหลักยึดแล้ว ก็หลักยึดนั้นเนี่ยมันทำให้เราอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ คิดว่าควรมีเนอะ ที่นี้ผมคิดว่าปัญหาคือหลายคนเนี่ยมีอยู่แล้ว แต่ว่าหนึ่งไม่รู้ ไม่รู้ว่ายึดอะไรอยู่ แล้วก็ไม่รู้ว่ไอ้ที่ยึดนี้มาจากไหนด้วยนะ เพราะฉะนั้นผมว่าเนี่ยสำคัญมากที่จะหาเวลาทบทวนว่าทุกวันนี้มียึดอะไรอยู่? ทุกวันนี้ความเชื่อของตัวเองคืออะไร? แล้วมันมาจากไหน? อ้อ แล้วมันโอเคหรือเปล่าด้วยนะ เพราะบางทีถูกสอนอะไรมาก็ยึดไว้แล้วก็แบบชีวิตก็ suffer ซ้ำ ๆ จากไอ้ที่ยึด แล้วก็ไม่รู้ว่ตัวเองยึดอะไรไว้ เวลาที่จะ process เรื่องนี้ไม่ค่อยมี ก็ควรจะหันมามองว่าหลักการใช้ชีวิตคืออะไรวะ? แล้วมันเป็นหลักที่เราเลือกมันจริง ๆ หรือเปล่า? ผมชอบถามคนไข้ผมนะว่าไอ้ที่คิดอย่างนี้ เลือกแล้วใช่ไหม? เพราะบางทีไม่ได้เลือกอะ บางทีมันฝัง ๆ มา แล้วก็จำ ๆ มาแล้วก็ทำ เออ มันต้องไปนั่งคิดอะ</p> <p>แล้วก็สอง ผมคิดว่าจะถ่ายทอดมัน คือมนุษย์เนี่ยมันถ่ายทอดอะไรกันไปเนี่ย มันไม่ใช่แค่เทคโนโลยีหรือทรัพย์สินอะ มันก็คือถ่ายทอดแนวคิด คำว่าถ่ายทอดแนวคิด เช่น เขาเป็นอาจารย์ถ่ายทอดให้ลูกศิษย์ เขาเป็นพ่อแม่ถ่ายทอดให้ลูกเนี่ย ก็นั่นแหละ หลักคิดเนี่ยเขาก็ต้องพิสูจน์ก่อนว่ามันดีอะ (หัวเราะ) นึกออกไหม? ซึ่งไม่มีใครกล้าบอกหรอก เฮ้ย หลักคิดมันผิด เพราะมันอาจจะดีกับตระกูลเขาก็ไม่รู้อะ แต่ว่าเขาก็จะคิดแต่ว่ากูเลือกมาให้ลูกนะ นี่มันดีไอ้เนี่ยไม่ดี ขอให้มันจบที่รุ่นฉัน อย่าเอาไป เขาต้องคิดอะ แล้วก็ผมคิดว่านั่นแหละ ถ้าอยากให้ลูกมีชีวิตที่ดี เขาก็ทำให้ลูกเห็นอะ คือผมไม่เห็นด้วยกับการที่แบบอย่าเอาอย่างพ่อนะ พ่อแบบมีชีวิตที่มันล้มเหลวขนาดนี้ อะโรยอย่างนี้ เด็กจะนึกไม่ออก เด็กถึงต้องการตัวอย่าง ก็อย่าเอาแค่คำสอนไป abuse โดยที่ตัวเองทำไม่ได้ เป็น model ให้เด็กอะ บางทีไม่ต้องสอนเด็กก็ทำเองด้วยซ้ำ เพราะฉะนั้นการถ่ายทอดเนี่ย แค่เป็นตัวอย่างที่ดีก็ดีมากแล้ว เป็นตัวอย่างที่ดี”</p> |
| ผลเชิงบวก |   |
| ผลเชิงลบ  |   |



|                     |  |
|---------------------|--|
| เกณฑ์ในการวัด       |  |
| กิจกรรมทางจิตวิญญาณ |  |
| ประสบการณ์          | <p>“จริง ๆ ผมไม่ค่อยสนใจเรื่องพุทธเท่าไรหรอกนะ จนผมมาเป็นแพทย์ประจำบ้าน แล้วก็ปัญหาเกี่ยวกับแฟน คือที่บ้านเนี่ยไม่ชอบแฟนผมเลย แล้วก็แบบถึงจุดที่ต้องเลือกว่าจะเอาแฟนหรือเอาพ่อแม่ ถึงจุดนั้นเลยนะ แล้วผมจำได้ผม suffer มาก ผมว่านั่นแหละ ผมว่าจี้ ในฐานะที่ก็เป็นคนชั้นกลาง ก็เป็นมนุษย์เงินเดือนอะไรอย่างนี้ ผมคิดว่าการศึกษาศาสนาบางที่เราไม่ได้ทำตลอดเวลา แต่ผมคิดว่าอย่างน้อยจุดที่ควรจะทำนั่นคือเมื่อความทุกข์มันมา แล้วเครื่องมือที่เราถืออยู่นั้นไม่พอที่จะจัดการมัน ผมก็เลยเริ่มศึกษา แล้วผมพบว่าสุดท้ายผมไปพบต่อนั้นแหละ มันเริ่มอย่างนี้ก่อน เราเกิดมาทำไม? แล้วเราจะมีชีวิต เป้าหมายสูงสุดของชีวิตเราคืออะไร? เพราะว่ามันจะกำหนดว่าผมจะเลือกแฟนผมหรือเลือกพ่อแม่ผมอะ ผมก็คิดอยู่หลายวัน แล้วสุดท้ายว่าแบบเป้าหมายสูงสุดของชีวิตผมคือผมขอดูแลพ่อแม่ คือสุดท้ายผมก็เลยเลือกพ่อแม่ แต่ไม่ได้แปลว่าผมเลือกคุณนะ แต่ว่าผมจะอยู่เพื่ออันนั้นอะ ผมก็เลยไปบอกแฟนผมว่าผมไม่สามารถมีชีวิตอยู่โดยที่ผมไม่ได้ดูแลพ่อแม่ผมได้ แต่ก็เศร้ากันหมดอะ แต่สุดท้ายแฟนผมก็แต่งงานไปแล้ว ผมก็แต่งงานไปแล้ว ก็โอเค ชีวิตมันก็ไปต่อ</p> <p>แต่นั้นแหละมันทำให้ หนึ่ง เริ่มสนใจว่า เออ คนเราจะอยู่ไปทำไม? อย่างที่บอกหลักยึดนี้มันจะบอกทางเดินอะ แล้วก็ผมพบว่าต่อนั้นนี่มันโคตรทุกข์เลยนะ แล้วผมก็พบว่าผมเข้าใจว่าความสุขที่สุดที่มนุษย์เราน่าจะอยากได้คือตื่นมาแล้วมันไม่มีเรื่องให้ทุกข์อะ แล้วผมก็เลยเริ่มศึกษา จริง ๆ แค่นั้นมาแล้วไม่ทุกข์นี่มันแบบ โห มันโคตรสุขมาก ก็เลยเริ่มศึกษามาเรื่อย ๆ จากปัญหาชีวิตนั้นแหละ ความทุกข์มันเกินกว่าจะ cope ได้ ผมคิดว่ามันมาจากการสะสมนะ ผมมีลูกหนึ่งคน ลูกผมเนี่ยเป็นลมชักตอนอายุ 2 เดือน เอ่อ ก็เป็นความทุกข์แบบระดับไม่น้อยอะ เพราะลมชักเนี่ย ถ้าชักหนึ่งทีสมองมันก็ไปที่หนึ่งอะ ลูก</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>ผมซั๊กประมาณ 10 ทีมั้งตอนนั้น ก็ มันเลยเริ่มทำให้เห็นว่าแบบ.. ขนาดผมก็เป็นชนชั้นกลางใช่ไหม? กิน เที้ยว ไปญี่ปุ่นอะไร แต่เนี่ยมันก็เกิดได้ทุกคน มันไม่เลือกอะ แล้วก็มันไม่เกี่ยวกับว่าเราทำดีทำชั่ว ชีวิตมันก็เป็นอย่างนี้แหละ แล้วมันก็เลยเริ่มเข้าใจหลักไตรลักษณ์ว่าชีวิตมันเป็นทุกข์เพราะไอ้เนี่ย เออ ก็ถูก (หัวเราะ) ก็พอศึกษามาบ้างแล้ว มันมีประสบการณ์ มันก็จะเหมือนภาคปฏิบัติอะ เอ้อ จริง ๆ ด้วย ต่อให้เราพยายามทำชีวิตให้มันดี วันหนึ่งทุกข์มันก็เข้ามาเข้ามา แล้วผมว่าจะร้องไห้ตอกชกหัวไปมันก็.. แต่ว่าลูกผมก็ดีแล้วนะ ตอนนีก็ไปฝึกอะไร แต่มันก็ทำให้รู้เลยว่าเดี๋ยววันหนึ่งมันก็ต้องมีเรื่องอะไรมาใหม่ วันหนึ่งลูกผมอาจจะรถชนตายก็ได้ หรืออาจจะท้อง ลูกผมลูกสาวไง เพราะฉะนั้นก็ยังไงล่ะ? ก็ทำให้รู้ว่าถ้าจะมีอะไรเข้ามามันก็ เอ้อ.. นั่นแหละ (หัวเราะ)”</p> |
| <p><b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b></p> |   |
| <p>คุณลักษณะ</p>   |   |
| <p>ความสอดคล้อง</p>                                      |   |
| <p>ความขัดแย้ง</p>                                       |   |
| <p>Bio-psycho-social</p>                                 |   |
| <p>จิตบำบัด</p>  | <p>“ผมว่าหลัง ๆ คนก็มาหาจิตแพทย์พอ ๆ กับมาหาพระอะ คือมัน suffer เรื่องอันนั้นอันนี้ อะไรนะ สามิไปมีเมียน้อย ลูกไปติดยา เส่ร้าที่แม่ตาย คือผมว่าก็.. นึกออกไหม? คืออยากจะบอกคำเดียวว่ามันก็เป็นอย่างนั้นแหละ วันหนึ่งก็ต้องตาย วันหนึ่งเราก็ต้องเส่ร้า ก็ถูกแล้ว แต่พูดไม่ได้ใจ (หัวเราะ) แต่ว่าจิตแพทย์ก็จะใช้กระบวนการให้นำคนไข้ไปสู่จุดนั้น ว่าแบบมันก็เจ็บปวดใช่ไหม? มันก็เจ็บปวดนะ แล้วคิดว่าแบบจะทำยังไงกับความเจ็บปวดนั้นได้บ้าง? อยากให้เขากลับมาหรือ? เลิกกับแฟนอยากให้แฟนกลับมาใช่ไหม? แล้วทำยังไงล่ะเขาถึงจะกลับมา? มันมีวิธีไหม? เออ ไม่มีเนอะ แล้วถ้าไม่มีวิธีทำให้เขากลับมาแล้วจะทำยังไง? คือเราก็ต้อง.. คือผมคิดว่าพอเรามองเห็นความจริงที่มันไปไกลกว่าเขาอะไรอย่างนี้ หน้าที่ของจิตแพทย์คือค่อย ๆ พาเขาให้ไปถึงจุดนั้นอะ อยากให้</p>                      |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>เขารักแล้วไม่รักมันก็ทำอะไรไม่ได้ ทำได้อย่างเดียวก็คือปล่อยให้วาง คือมันรู้อยู่แล้วในหัวใจว่ามันต้องไปถึงจุดนี้ แต่วิธีจะพาไป ถ้าจะพูดอย่างนี้มาทั้งดุ้นเลย ก็ จะบอกว่าหมอมไม่เข้าใจ แต่ว่าที่เหลือนมันก็จะ เป็นเทคนิควิธีการที่พาเขาไปถึงจุด ที่ว่า เออ ก็จริงมันก็ทำอะไรไม่ได้หรอก ดีที่สุดก็คือปล่อยให้ไป”</p>  |
| <p>ความเป็น<br/>วิทยาศาสตร์</p>   |   |
| <p><b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b></p> |   |
| <p>อิทธิพลทาง<br/>สังคมวัฒนธรรม</p>   | <p>“เทียบกับกรุงเทพฯ เชียงใหม่มันก็ถือเป็นเมืองหลวงนะ แต่มีอันหนึ่งที่ผมเห็น คือความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านเนี่ย คนละฟากกับเหวเลย แต่อย่างนี้ผมมาอยู่ เชียงใหม่ ผมมาอยู่หมู่บ้านจัดสรร มันก็เหมือนคนกรุงเทพฯ อะ แต่ผมไปงาน พวกรางานบวชงานแต่งเจ้าหน้าที่ที่โรงพยาบาลผมเนี่ย ผมก็จะเห็นว่าเพื่อนบ้าน เนี่ยก็หัวหม้อไหกันมาทำอาหาร ให้อาหารเจ้าหน้าที่ผมขึ้นบ้านใหม่ คนก็มาช่วยกันจัด กางเต็นท์อะไรกัน ผมถามเขาว่า เออ พี่อย่างนี้จ้างเขาทำอะไร? เขาบอกว่าไม่ได้ จ้าง ทุกคนมาเอง แล้วก็ทุกคนจะรู้กันว่าในหมู่บ้าน เขาจะรู้ว่าใครมีงาน เขา ก็จะหิ้วกันมาเอง ไม่มีใครบอก อันนี้อะ ผมเกิดมาผมไม่เคยเห็น แล้วอยู่ในแบบ อำเภอลัดไปหน่อยนี่เองนะ ก็ยังไม่ได้กันดาร ผมก็เห็นว่าแบบเขาเป็นอย่างนี้ กันอะ อันนี้ผมไม่เคยเห็น ก็ยังมีอยู่ ซึ่งอะไรอย่างนี้มันมีผลกับสุขภาพจิต อ้อ แล้วคนเชียงใหม่เนี่ยใจดีกว่าคนกรุงเทพ ผมยกตัวอย่างอย่างนี้ ผมไปห้าง ผมนั่ง มอเตอร์ไซค์ไป แล้วผมเปิดไอ้ที่เก็บของแล้วผมปิดปั๊บ ภูญแจรถผมร่วงเข้าไปใน ที่เก็บของแล้วผมก็ปิด มันลือก ผมกลับบ้านไม่ได้ไง ผมต้องกลับไปที่บ้านเพื่อไป เอาภูญแจสำรองมาใช้ไหม? ทีนี้ผมก็ไปคุยกับยามว่าแบบมี taxi ไหมหรืออะไร อย่างนี้ ยามบอกผมว่า อ้อ พี่เอามอเตอร์ไซค์ผมไปไหม? แล้วยามก็ยื่นภูญแจ มอเตอร์ไซค์ให้ผม เอ้อ ผมก็ขี่มอเตอร์ไซค์ยามที่ห้างเนี่ยกลับไปบ้านเพื่อเอา ภูญแจมา อ้อ แล้วผมให้เงินเขา เขาไม่เอาอะ ผมให้เขาไปร้อยหนึ่ง เขาบอกไม่ เป็นไรครับ ๆ ผมแบบ เฮ้ย ไม่ได้ไฉน เอ้อ เนี่ยคือยามที่นี้ อ้อ แล้วก็แฟนผมบอก เลยกว่าถ้าไปซื้อส้มที่ตลาดเนี่ย ถ้ากรุงเทพฯ เนี่ย สมมตินะถ้าโลกกับอีกครั้งซิดนะ</p> |

เขาจะเอาสัมผออก แต่อยู่ที่นี้โลกกับครึ่งหรือ? เอาไปเลย เอ้อ อะโรยแบบนี้ มันจะมีความอย่าง นี้ที่ผมเห็นนะ ก็ยังมีความน่ารักกว่า ถ้าที่นี้นะ”

“ปัญหาที่ผมเจอตอนนี้คือคนไข้มผมเป็นเด็กและวัยรุ่นจำนวนมากเนี่ย ไม่นับถือศาสนา บางคนไม่ใช่แค่ไม่นับถือ บางคนเกลียด ที่นี้ผมก็สนใจอะไรทำให้คนเกลียดศาสนา? แล้วพบว่าผู้ใหญ่เนี่ย เอาศาสนาไป abuse เช่น อะไรนะ ปล่อยวางติ หรืออะไร คือเหมือนเอาหลักการในศาสนามา manipulate หรือมา control อะไรพวกนี้ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นนี้หนีหมด อ้อ แล้วผมคิดว่าอันที่สำคัญมากคือผู้ใหญ่เนี่ย คืออย่างเช่นผู้ใหญ่สอนเด็กว่านับถือศาสนาแล้วชีวิตจะดี เด็กก็จะดูผู้ใหญ่ที่พูดว่าชีวิตมึงดีหรือเปล่า? ปล่อยวางสิแล้วจะมีความสุข แต่เด็กเนี่ยเห็นเลยว่าผู้ใหญ่เนี่ยไม่มีความสุข แต่เขาสอนให้ทุกคนอะไรอย่างนี้ เพราะฉะนั้นผมเลยคิดว่าพอผู้ใหญ่ไม่สามารถทำให้ดูได้ เด็กก็ไม่ศรัทธาศรัทธามันจะเกิดเพราะฉนั้นอยากเป็นอย่างนี้บ้าง แต่เด็กพบว่าครูสอนศาสนาพุทธบางคนแบบ.. กูจะไม่เป็นแบบนี้ อะโรยแบบนี้เพราะฉะนั้นผมเลยคิดว่า model ที่ดี ๆ เนี่ยหรือ model ที่จะทำให้คนอยากมีชีวิตแบบนี้ อยากรับอย่างนั้นมัน ไม่ค่อยมี”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

“ความเชื่อ spiritual ในสังคมเดี๋ยวนี้ก็ยิ่งแย่ง คนเขาบอกศาสนา มัน แอ้ ๆ อะโรยแบบนี้ ไร้ตัวอย่างก็ช่วย อะโรยแบบนี้ เพราะฉะนั้นเด็กก็จะขาด buffer คือถูก push ให้เครียดมากขึ้นแต่ไม่มี buffer ก็มาทางนั้นอะ เด็กหลายคนคืออย่างนี้เลยนะ แบบคือมันไม่ได้เศร้านะ แต่มันไม่ได้อยากอยู่อะ มันไม่น่าอยู่ ไม่มี purpose แล้วก็มัน suffer ก็คือเห็นความทุกข์แล้วละ เด็กนี้เห็นความทุกข์ชีวิตมันเป็นทุกข์อะ แล้วไม่ได้อยากอยู่ที่นี่ เพราะฉะนั้นไม่มีทางไป ออกจาก track นี้ไม่ได้ก็..ตาย เพราะฉะนั้นเราจะเห็นข่าวโง่ โง่ ๆ ไม่หือไม่อือ หัวเราะ แล้วก็ตายโง่ ผมว่าคน suicide บางทีมันไม่ได้เศร้านะ มันแค่ไม่ได้้อยากอยู่แถวนี้ นึกออกไหม? กูอยากไปอยู่ที่อื่น ไปอยู่ดาวอังคารก็เป็นไปไม่ได้ ก็เลยไปอยู่โลกอื่น

|               |  |
|---------------|--|
|               | <p>ไม่อยากจะอยู่อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ อะ เพราะว่ามีความเชื่อว่าโลกนี้มันไม่มีทางดีขึ้น ก็ hopeless ก็อาจจะสิ้นหวังอะไรต่าง ๆ”</p> <p>“วัฒนธรรมความเชื่อแบบล้านนา การนับถือผีก็ยังมีอยู่บ้าง แต่ก็ไม่ค่อยเท่าไร อย่างแม่เหียะจะมีประเพณีบวงสรวงปู่สะย่าสะ อะไรอย่างนี้ หลัง ๆ ผมว่าประเพณี มันเหมือนท่องเที่ยวมากกว่า เหมือนลอยกระทงเราก็ไม่ได้คิดถึงพระแม่คงคาเท่าไร ไข่ไหม? แต่จะคิดถึงเม็ดเงิน คิดถึงออกร้าน คือตอนนี้มันจะเป็นแนวนั้นซะมากกว่า ผมว่าคือเท่าที่ผมสัมผัสได้นะ แต่เนี่ยผมมองเฉพาะคนที่มาหาผม คนที่มาหาผมเนี่ยเขาไม่ค่อยอะไรเรื่องศาสนาเท่าไร อาจจะเป็นไปได้ว่าคนที่ศาสนาเขาสมำเสมอเขาอาจจะไม่ต้องมาหาผม อะไรอย่างนี้ แต่คนที่มาหาผมก็คือส่วนใหญ่ที่บอก มันไม่มีเวลาไปกับเรื่องการ heal ตัวเอง การอยู่กับตัวเอง มันก็เรียน ๆ ทำงานวนไป บ้าความสำเร็จแข่งขันอะไร ผมจะได้แต่คนแบบเนี่ย แล้วพอคุยเรื่องศาสนาเข้าวังเข้าวัดอะไรไม่มี สวดมนต์อะไรก็ไม่มีอะ ก็สนใจเรื่องพวกนี้ค่อนข้างน้อย ต่อให้ผมแนะนำว่าให้ไปลองสนใจก็ไม่เอา คือถ้าไปพูดเรื่องศาสนากับคนที่ไม่ได้สนใจเนี่ยก็ไม่ค่อยอิน”</p> |
| ผู้นำทางสังคม | <p>“ก็เป็นคนที่มี impact ก็ต้องไปดูสิ สังคมตอนนี้ใครเป็น impact อะครับ? คืออย่างดีหน่อย ตูน บอดี้แสลม ก็เป็นตัวอย่างว่าการพยายามทำดีมันเป็นไปได้ คือไม่ได้เป็น impact ของทั้งหมดหรอก แต่ผมว่าก็เป็นเรื่องหนึ่งที่คนเห็นว่าเราควรจะทำอะไรเพื่อสังคมบ้าง ไม่ควรจะมีมืองอเท้า แล้วคนที่ตั้งใจทำดีมันก็มี ก็หลายคนก็ออกมาวิงเพราะตูน ก็โอเคนะ แต่ผมคิดว่ามันควรจะมีอย่างน้อยอะ ๆ เออ คือไอ้พวกกระบวนการทำงานเนี่ย จะบอกว่าอย่าไปพึ่งคน ให้พึ่งระบบ แต่ผมไม่ค่อยคิดอย่างนั้นนะ ผมคิดว่าถ้าสังเกต impact มันเกิดจากคนทั้งนั้น สังเกตดี มีคนพยายามทำระบบเพื่อพัฒนาเด็กอะไรอย่างนี้ แต่ระบบเนี่ยมันเย็นชาถ้าสังเกตนะ? แล้วมันไม่ได้ inspire คน มันก็จะทำไปอย่างนั้นอะ แต่ว่าถ้าเป็นคนเนี่ย คนมันจะเหนียวนำคน สังเกตไหม? คนเราพอศรัทธาใคร โห มีล้านหมัดล้าน แล้วให้ตายแทนก็ได้ คือผมคิดว่ามนุษย์เรามันมีความรู้สึกอะ</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>เพราะฉะนั้นระบบการพัฒนาคนที่ดีมันก็.. คือไม่ค่อยกระตุ้นความรู้สึก ลองไปดู ted talks ลี (หัวเราะ) เออ ใช่ไหม? เรื่องเดียวกัน ให้ใครมาพูดไม่ได้นะ มันต้อง "ไอ้เนี่ย"</p> <p>“เพราะฉะนั้นผมว่าอันนี้เป็นสิ่งที่ไม่ค่อยมีใครพูดถึง คือผมว่าเราพยายามลดบทบาทของคน สังเกตนะคนที่ เป็น hero เนี่ย แบบมีอนุสาวรีย์เนี่ย มันจะอยู่นาน คนจะพูดถึง inspire คนแบบไม่รู้จบอะ แต่ว่าพอเราพยายามไม่อยากให้ใครมันเด่น คนมันก็งั้น ๆ อะ มันก็ไม่อินใจ มันก็ไม่ motivate พอที่จะลุกขึ้นมาทำอะไร มนุษย์เรามันไม่ใช่เครื่องจักรที่ set ระบบดี ๆ แล้วมันจะ run ได้ไง มันต้อง inspire อย่างยกตัวอย่างพี่ตูนวิ่ง ผมคิดว่าก็อย่างที่บอก ถ้ามันทำให้คนมีหลักคิดยึดเหนี่ยว โทษนะครับ BNK ก็เป็น ผมมีคนไข้ที่แบบคือถ้าไม่มีวง BNK เนี่ยเขาจะตายไปแล้วอะ เพราะไม่รู้ว่าเขาจะอยู่ไปทำไม แต่ว่า BNK ยังบอกให้เขาสู้ BNK มันจะเป็นวงแบบเน้นพยายาม ให้คนสู้ เอ้อ ก็คนไข้ผมเนี่ยแหละ แพทย์จะเป็นเหมือนศาสดาเลย ต้องเก็บเงินไปจับมือเขา ไปเติมพลังอะไรอย่างนี้ ผมว่าอะไรที่ทำให้มีหลักยึดในการใช้ชีวิตนะ เป็นที่พึ่งเวลาเหนื่อยยาก เออ BNK ก็เป็นศาสดาได้ มันไม่ได้จำกัดอยู่ที่ความศักดิ์สิทธิ์ เป็นศาสดาเท่านั้น คนล่าสุดเลยนี่ไง Kipchoge คือผมชอบวิ่งไง เขาเป็นคนแรกที่วิ่ง 42 กิโลเมตร คือจากศาลาแดงไปรังสิตอะ ภายในชั่วโมง 59 นาที แล้วเขาก็บอกเลยว่าเขาก็จะมีหลักการของเขาเลย ว่าวินัยสำคัญมาก เพราะว่าวินัยทำให้เราไม่เป็นทาสอารมณ์ มนุษย์ไม่มีขีดจำกัด มันก็จะมีหลักอะไรพวกนี้ ซึ่งตอนนี้นั้นวิ่งหลายคนก็ โท ยิ่งกว่าศาสดาอีก Kipchoge Kipchoge แล้ว เอ้อ Kipchoge ก็จะมีหลักคิด หลักในการใช้ชีวิต ซึ่งหลายคนก็ เนี่ย Kipchoge ชาวเคนยาอะไรก็ได้ ไม่เกี่ยวกับศาสนาปรัชญา เป็นแนวคิดในการใช้ชีวิต เหมือนขงจื้ออะไรอย่างนี้”</p> |
| <p><b>Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก</b></p> |   |
| <p>การตระหนักรู้<br/>ของบุคลากร</p>  |   |



|                       |   |
|-----------------------|---|
|                       | <p>แล้วยังผมทำพวก family therapy ผมจะรู้ว่า เอ้อ มี sex เร็วมันไม่ใช่จะดี คือมันก็ไม่ได้เลวร้ายหรอก แต่ว่าถ้าเป็นไปได้ ควรจะมีกับคนที่เราจะอยู่กันไป คือผมยังไม่ได้รู้สึกว่าจะต้อง มี sex for fun อะไรอย่างนั้น หรือเราไปจูบกับใครอะไรก็ได้แบบนี้ ผมคิดอย่างนั้นนะ ก็เป็นหลักคิด เวลาเจอแบบนี้ ที่เชื่อต่างกับเราเนี่ย คือหนึ่งมันเป็นเรื่องของเขา (หัวเราะ) เอ้อ คือหลักการคือว่าทุกคนเป็นเจ้าของชีวิตตัวเอง ผมมีแนวคิดแบบนี้ ผมจะบอกให้เขาว่าผมคิดอย่างนี้ แต่เขาจะไม่คิดเหมือนผมก็เรื่องของเขา ก็หลัก existential ไร ทุกคนต้องรับผิดชอบสิ่งที่ตัวเองเลือก แต่ทุกคนควรจะมีข้อมูลรอบด้าน อ้อ ตรงกันข้ามด้วยซ้ำ ถ้าพ่อแม่มีความคิดแบบผมเนี่ย ผมอาจจะใส่ความคิดแบบเด็กให้เขาด้วยก็ได้ คือหน้าที่ผมคือผมต้องพยายามเข้าใจทุกคน นึกออกไหม? เด็กวัยรุ่นที่มันสูบกัญชา ใช้สารเสพติดอะไรมันต้องมีเหตุผลอะ แล้วถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจเหตุผลนั้น ผมต้องหาเหตุผลนั้นไปบอกเขา หรือที่พ่อแม่บอกว่าเด็กไม่ควรซิงสุกก่อนห้ามอะไรอย่างนี้ มันก็ต้องมีเหตุผล ถ้าลูกไม่เข้าใจเหตุผล ผมก็ต้องหาเหตุผลนั้นมาบอกเด็ก คือต้องให้เขาเข้าใจ คือมนุษย์ควรจะมองอะไรให้รอบด้าน มีข้อมูลให้มากพอแล้วตัดสินใจ เพราะฉะนั้นผมก็ต้องหัดมองกว้าง ๆ ไม่ judgment ไม่งั้นผมจะไม่ได้ข้อมูลบางอย่าง ก็ต้องฝึก ฝึกที่จะไม่ judge อะ”</p> |
| <p>อาการทางจิตเวช</p> | <p>“คือหลัง ๆ เนี่ย อย่างนี้ depression เนี่ย บางที่ผมไม่ได้เจอแบบ depress ไม่เป็นที่รัก ไม่ รู้สึกประสบความสำเร็จ บางที่มันไม่ใช่อะไรแค่นั้น แต่เราเจอแบบรู้สึก emptiness อะไรแบบนี้ ว่างเปล่า ก็ไม่ได้มีเรื่องทุกซึ่ใจอะไร แต่รู้สึกชีวิตมันว่างเปล่าอะไรอย่างนี้ หรือผมคิดว่ามันเพราะว่าส่วนหนึ่งก็ใช่ ผมเห็นด้วยคือหลายคนเนี่ยคือไม่ค่อยได้ใช้ชีวิต คือใช้ชีวิตไม่เป็น คือบางคนเนี่ยตื่นมาปั๊บ เรียนหนังสือเสร็จกลับบ้านนอน เรียนจบก็ทำงานเสร็จกลับบ้านนอน คือมันไม่ได้มีเวลาไว้สำหรับไปค้นหาว่ามนุษย์เรามีแค่นี้หรือ? ชีวิตมันมีอะไรมากกว่านี้ คือมันไม่ได้ใช้เวลาไปกับการพวกนี้ เพราะฉะนั้นอันนี้ก็มักจะเป็น part ที่ส่วนใหญ่ก็มักจะคุยกันเหมือนกัน ว่ามีเวลาไปค้นหาไหมละ? คืออยากรู้คำตอบ แต่ไม่มีเวลาค้นหา มันก็มีส่วน”</p>   |



|   |   |
|---|---|
| <p>เกณฑ์ในการวินิจฉัย</p>               | <p>“จะแยกว่าคนที่มีแบบ extra sensory perception กับคนที่ เป็น psychosis อย่างนี้เนี่ย แยกยาก แต่ว่าอย่างนี้ หนึ่งคือผมคิดว่าจริง ๆ คนปกติก็ได้ยินเสียงแว่วนะ แต่ผมคิดว่ามันจะมี function ของ brain หรือว่า ego ที่ Freud บอกคือ reality testing อะไรอย่างนี้ แล้วผมเลยคิดว่า เช่น คืออย่างคนที่มีบอกว่า เห็นนู่นเห็นนี่เห็นนั่นเนี่ย แต่ว่าสมมติเราเช็คที่มาที่ไป เขารู้สึกยังไงกับมัน? เขาปรับตัวอะไรยังไงกับมัน? แล้วทุกอย่างก็ดูเป็นเหตุเป็นผล เช่น สมมติว่ามีคน ๆ หนึ่งบอกว่าเขา คือผมมีคนไข้เลี้ยงกุมารทองอะไรเงี้ย ที่นี้ผมคิดว่าพอสัมภาษณ์แล้ว มันจะพอรู้ว่าเขายังอยู่ใน reality คือมันก็รู้ว่าทุกคนก็คงจะไม่เชื่อก็เลยไม่พูด เออ ๆ อย่างนี้มัน make sense แต่ว่าบางคน มันหลุดแล้ว ก็ บลา ๆ ๆ นู่นนั่นนี่ ดูเหมือนไม่ค่อยอยู่ใน reality อย่างนี้ มันก็พอจะแยกออก แล้วอย่างที 2 ก็พวก function ครับ เช่น บางคนพอเริ่มมีกุมารทองปุ๊บก็เริ่มไม่อาบน้ำ เริ่มไม่กิน ไม่นอน ฉี่ใส่กระบอกเก็บไว้ อันนี้ก็ไม่ค่อยปกติ แต่ถ้าบางคนก็ทำงานปกติ แล้วก็อย่างที่ผมว่า คือก็รู้ว่าถ้าคนไหนไม่เชื่อก็ไม่พูดหรอก เพราะเดี๋ยวจะเสียเพื่อน คือวิธีคิดมันยังอยู่ใน reality ใจ คือยังมีภาพว่านี่คือโลกจริงนะ นี่คือนั่น เป็นสภาวะภายใน เขาแค่ของตัวเอง ก็คือผมว่าไอ้ function อื่นมันยังดีอยู่ อย่างเช่นเรารู้ว่ากลุ่มนี้พูดไปเขาก็ไม่เชื่อหรือ เราก็ไม่พูด ก็ที่บอกหมอนี่ก็ยังไม่กลัว ๆ ว่าหมอนจะไม่เชื่อหรือเปล่า แต่หมอนไม่เชื่อก็ไม่เป็นไรนะ อะไรอย่างนี้ แต่เราจะรู้สึกว่าคุณนี่มันยังปกติ แต่บางคนมันจะแบบเนี่ย หมอนก็มีนะ บลา ๆ นู่นนี่ โน่นแล้วเราก็จะพอรู้ ก็คือยังใช้หลักหรือทฤษฎีทางจิตเวชในการจะคัดกรองได้ พวก impairment พวกอะไรอย่างนี้”</p> |
| <p>การรักษาทางเลือก</p>                 |   |
| <p>การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ</p> |   |

|                    |   |
|--------------------|---|
| <p>เคสตัวอย่าง</p> | <p>“ผมว่าปัญหาคือเด็กวัยรุ่นที่ซึมเศร้าเนี่ยเยอะขึ้น เยอะขึ้นแบบก้าวกระโดดอะ ปัญหาที่ซ้ำ ๆ ก็คือไม่มีเวลาใช้ชีวิต หนึ่งแล้วที่สอง ไม่มีเวลาที่จะมีความสุข คือเด็กหลายคนก็เรียนไปเรื่อย ๆ เรียนพิเศษ เรียนไป ๆ แล้วเด็กก็มองว่าพวกนี้ อยากเป็นหมอใช่ไหม? ถ้าอยากเป็นหมอ อีก 6 ปีชีวิตก็จะเป็นแบบนี้ แล้วพอจบเป็นหมอแล้วชีวิตก็ต้องเป็นแบบนี้ คือไม่ได้อยากมีชีวิตอย่างนี้ไง แต่ว่าพออยู่ใน track แล้วมันออกไม่ได้ แล้วผมก็คิดว่าปัญหาก็คือพ่อแม่ใช้ชีวิตแบบนี้ คือผมคิดว่าคนใช้ชีวิตไม่เป็นเนี่ยเยอะ แล้วยิ่งยุคนี้คนยิ่งชุ่นะ ต้องเร็ว เพราะการเปลี่ยนแปลงมันไว ต้องมี skill ต้องนู่นนั่นนี่ ผมว่าเด็กเนี่ยหมดเวลาไปกับการถูกฝึกให้เก่งอะ ให้มี skill ให้ยืดหยุ่น ผมเคยคุยกับเด็กคนหนึ่งนะ ผมบอกเขาว่าเขาขาดความสุขอะ เขาควรจะทำอะไรให้ตัวเองมีความสุข เขาบอกผมว่าแค่เขาเรียนพิเศษเขาก็เหนื่อยจะ ตายอยู่แล้ว นี่เขาต้องเจียดเวลามาทำให้ตัวเองมีความสุขอีกหรือ (หัวเราะ)</p> <p>คือการมีความสุขกลายเป็นภาระเป็นหน้าที่ กลายเป็นอีก task หนึ่ง เพราะเขาถูกมอบหมาย task มาเยอะแล้วไง ขนาดผมบอกเขาว่าเขาควรทำอะไรทำให้ตัวเองมีความสุข เขายังมองว่า โห นี่เป็นอีกงานหนึ่งที่เหนื่อย มัน burnout ใง นึกออกไหม? ผมเลยว่ามนุษย์เราถูกเร่งเกินไป แล้วแบบมันไม่สงบอะ แล้วก็มันไม่มีเวลามากพอที่จะศึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัว ผมคิดอย่างนั้นนะ เพราะฉะนั้นมันเหมือนเครื่องจักรที่แบบต้องพัฒนา ต้องเก่ง ต้องผลิตนู่นนี่ นวัตกรรมอะไร จนสุดท้ายผมว่ามันเลยสงสัยว่าตัวกูเป็นใคร แบบว่าคือนี่คืออยู่ในวังวนที่ไม่มีสิทธิ์เลือก ออกไม่ได้ คือผมว่าหลายคนเนี่ย suffer กับเรื่องนี้นะ ซึ่งพอไปหาหมอ หมอบอกว่าเป็นโรคซึมเศร้า สารในสมอง เอายาไปกินอะไรอย่างนี้ ทำจิตบำบัดก็ไม่เวิร์คไ้ เพราะปัญหาใจ เอ้อ เนี่ย ปัญหา spiritual อะ เราออกไปจากวังวนนี้ไม่ได้อะ แล้วมันแย่นะ”</p> <p>“คนที่อาการดีเพราะเรื่องศาสนาเนี่ยมี อย่างผมเคยไปดูเคส consult พวกเด็กเป็นมะเร็งแบบ end stage อะ คือลูกกำลังจะตายนะ หน้าที่ผมก็คือผมต้องไป</p> |
|--------------------|---|

|   |  |
|---|--|
|   | <p>ประเมินพ่อแม่ ว่าแบบลูกกำลังจะตายอะ แต่เขาบอกว่าที่บ้านเขาเคร่ง แต่เคร่งไม่ใช่แบบเคร่งเครียด คือที่บ้านเขาแบบอินกับศาสนา แล้วเขาก็บอกว่ามันก็เป็นอย่างนั้นแหละ แล้วเขาก็สอนผมเรื่องศาสนา (หัวเราะ) เขานับถือพุทธ แล้วเขาก็สอนผมว่าก็อะไรนะ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาอะหมอ เขาก็สอนผมตอนผมเป็น resident ผมก็ขอบคุณมากครับ แม่เด็กก็สอนศาสนา ผมก็แบบอ้อ ก็ทุกอย่างมันก็อย่างนี้ ก็จำไม่ได้ว่าเขาสอนอะไร แต่เขาก็เล่าให้ฟัง ว่าเขา cope ยังไง แล้วผมก็ อ้อ บ้านนี้ไม่ต้อง support อะไร เขาโอเค เขาสงบ เขาสงบกว่าหมอที่รักษาเขาอีก (หัวเราะ) เออ แล้วเด็กก็สงบมากนะ ก็รักษาไป ผมว่าก็สำคัญ ถ้าพ่อแม่ไปถึงจุดนั้นที่แบบ อ้อ.. ลูกก็จะสงบ ก็มีส่วน”</p> <p>“แต่ที่มีปัญหาทีจะเป็นพวกที่เอาศาสนา มา abuse ผมก็เจอนะ อ่า เด็ก depress พ่อก็ depress แต่พ่อก็จะบอกนะว่าปล่อยวาง ปล่อยวาง แต่พ่อเองก็ปล่อยวางไม่ได้ ลูกก็รู้ พ่อก็บอกแต่ให้ปล่อยวาง ๆ บ้าไปละ แล้วมันก็ไม่มีใครโอเคสักคน ผมเลยว่ามันต้องไม่ใช่แค่หัว มันต้อง.. ปัญหามันไม่ใช่แค่รู้อะ มันไม่ใช่แค่ know มัน ต้องทำได้ด้วย get ด้วย อะไรอย่างนี้ ก็ยาก ๆ”</p> |
| <b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคลากรสุขภาพจิต</b> |  |
| การศึกษา  | <p>“มันไม่ได้บังคับ แต่ว่าจิตแพทย์นี่สนใจศาสนาเยอะนะ ผมคิดว่าทุกคนจะเหมือนกัน คือว่าไปถึงจุดหนึ่งแล้วมันจะตันอะ คนไข้ถามว่าผมเกิดมาทำไม? เออ ผมก็ไม่รู้เหมือนกัน อะไรอย่างนี้ มันจะมีชีวิตไปทำไม? เพราะฉะนั้นผมคิดว่าจิตแพทย์ก็ต้องการเครื่องมือ อ่า..เป็นกลุ่มไม่ได้ใหญ่ที่ก็ไปฝึกวิปัสสนา ไปนูนนี่ ไปอยู่กับท่านอาจารย์ปราโมทย์ก็มี ๆ ก็มีที่นี้ก็มีบางคนก็สนใจ แต่มันไม่ได้เป็นคอร์สบังคับ”</p> <p>“มันก็ควรมีการพูดถึงอาจจะมากกว่านี้ก็ดีนะ เช่นเรื่อง spiritual หรือเรื่องศาสนาจะมีผลยังไงกับการดูแลคนไข้ หนึ่งผมว่าไม่ใช่ว่าเขาไม่ให้ความสำคัญ แต่ว่าคนที่คิดว่าตัวเองเจ๋งพอจะสอน ก็คิดว่าคงไม่มีใครกล้ามั่ง เฮ้ย กูสอนได้เว้ย</p>   |

|            |  |
|------------|--|
|            | <p>ให้ผมสอนผมก็ยังไม่กล้าละ ผมไม่ได้รู้ขนาดนั้น มันเป็นความยังไม่ค่อยแบบ<br/>อะไรอย่างนี้ หรืออันหนึ่งที่ผมเจอจริง ๆ อาจารย์อาวุโสของจิตแพทย์หลายคน<br/>โห แบบปฏิบัติเยอะมาก แต่พอเขาสอนแล้วมันจะ join กับรุ่น.. อาจารย์แพทย์<br/>หลายคนอายุ 70 แล้วอะ แต่ว่าถ้าคุยกับเขาเรื่องศาสนานี้คือแบบเขาลึกซึ้งมาก<br/>แต่ว่าจะมาสอนคนอายุ 20 เนี่ย บางทีมันก็ยังเป็นเหมือน lecture แอ๊ะ ๆ ผม<br/>ว่าจริง ๆ knowledge มันมีนะ แต่วิธีการ transfer มาให้อีก generation ก็ยัง<br/>นึกไม่ออก”</p> <p>“คนที่ design การฝึก resident ให้เกิด skill เนี่ย คือคนที่สนใจศาสนาอายุมัน<br/>จะเยอะใช่ไหม? ไช้ช่วงอายุเยอะ ๆ เนี่ย เรื่องของวิธีการสอน เรื่องของการ<br/>teaching มันก็ของสมัยนี้นะ แต่สมัยนี้มันต้องเกิดการ reflection เกิดการ<br/>feedback ซึ่งผมคิดว่าไอ้คนที่มี knowledge เนี่ย กับคนที่รู้เรื่อง teaching<br/>มันยังไม่มา design ด้วยกัน มันเลยยังเชื่อมกันไม่ได้ แต่มันต้องมีคนแบบเอวอะ<br/>อ้อ อาจารย์รุ่นหลัง ๆ ก็จะมี teaching skill ที่แบบทำกลุ่ม ทำ workshop<br/>อะไรอย่างนี้ ต้องไป join กับคนที่มี knowledge เรื่องศาสนาแล้วก็มา design<br/>มันยังไม่มีใครมาลงด้านนี้ไง เท่านั้นเอง”</p> |
| ความจำเป็น | <p style="text-align: center;">จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย<br/>CHULALONGKORN UNIVERSITY</p>  |

ตารางที่ 17 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID13

ID13

| Code   | Quotation   |
|--|---|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรศนะของจิตแพทย์ไทย</b> |   |
| จิตวิญญาณ  | <p>“จริง ๆ เป็นคำที่เคยได้ยินนะ สมัยที่เรียนนักศึกษาแพทย์ เพราะว่าอาจารย์ก็สอนในแง่ว่าเวลาเราดูคนไข้ให้ดูแบบองค์รวมทั้งกาย ใจ สังคม และกจิตวิญญาณ ซึ่งจิตวิญญาณตอนนั้นเรารู้สึกว่ามันเป็นคำที่เข้าใจยากที่สุด เพราะมันคืออะไร? เราจับต้องไม่ได้ โอเค แต่พอได้มาดูคนไข้ไปเรื่อย ๆ เราก็ได้เข้าใจว่าจิตวิญญาณคือที่พึ่งทางใจของเขา ของคนที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวที่ทำให้เขาก้าวผ่านความทุกข์ได้ หรือมีความสุขขึ้น อะไรประมาณนี้ครับ เช่น เรื่องศาสนา ถ้าในการดูแลคนไข้ระยะสุดท้ายเนี่ย เราพบว่าเราทำทุกอย่างได้เต็มที่ แต่บางสิ่งที่เราทำให้เขาไม่ได้คือเรื่องจิตวิญญาณ ซึ่งศาสนาก็เข้ามาเกี่ยวข้องกับการดูแล โดยเฉพาะผู้ป่วยกลุ่มคนไข้ระยะสุดท้าย ซึ่งบางทีเดิม เราก็ไม่คิดว่ามันจะอะไรมาก แต่สำหรับคนไข้เราพบว่ามันทำให้เขามีความสงบและจากไปด้วยความสงบ”</p> <p>“ถ้านอกจากเรื่องศาสนาแล้ว ถ้านิยามของตัวเองว่าเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจนี้ก็อาจจะหมายถึงคนที่เขารักและเขานับถือ บางทีก็ไม่ได้เป็นที่ศาสนา เช่น พ่อแม่ของเขา ญาติพี่น้องที่เขานับถือ หรือบุคคลสำคัญในชีวิตของเขา หรือพระมหากษัตริย์ ก็คิดว่าสำหรับตัวเอง ก็คงใช่</p> <p>ถ้าไม่ใช่บุคคลก็อาจจะประเพณี พิธีกรรมอะไรบางอย่าง เช่น การไปทำบุญ การสวดมนต์ ถ้าคริสต์อาจจะมีการสวดภาวนา อะไรอย่างนี้ก็คิดว่ามันช่วยได้ทางจิตวิญญาณ”</p> <p>“ถ้าเรื่องเหนือตัวตน สำหรับตัวเองเลยนะ ก็โดยส่วนตัวไม่ได้เชื่อหรือว่ายึดเหนี่ยวเป็นเรื่องสำคัญนะครับ แต่ก็ไม่ได้ไปอะไร หรือไม่ได้ไปต่อต้านว่าถ้าคนรอบตัวเขาจะคิดและเชื่อเรื่องพวกนี้นะครับ เพราะเรารู้สึกว่าปัจจุบันสำคัญ</p> |

กว่าในการที่เราทำทุกวัน ปัจจุบันให้ตี อันนี้คือสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ทำให้เป็น เพราะคุ้มครองเราอยู่แล้ว ไม่ได้จำเป็นจะต้องไปพึ่งพาสิ่งที่เราก็คงไม่รู้ว่าเป็นอะไร นะครับ แต่ถ้าคนรอบตัวเขาทำแล้วรู้สึกสบายใจ เราก็ไม่ได้ขัดข้องครับ หรือถ้า เขาจะชวนเราไปเราก็ไปได้ จะไปทำอะไรก็ได้ (หัวเราะ) ส่วนใหญ่เชื่อในการ กระทำของตัวเองมากกว่า”

“สิ่งสำคัญที่สุดก็คือคิดว่าคนที่สำคัญในชีวิตของเราที่เป็น significant person ตั้งแต่วัยเด็กของเรา ซึ่งอันนี้คิดว่ามีความเป็นจิตวิญญาณสำหรับเรา ที่สุด ไม่ใช่เป็นเรื่องศาสนา เช่น พ่อแม่ปู่ย่าตายาย หรือปัจจุบันอาจจะกลายเป็นลูก กับภรรยาอะไรอย่างนี้ครับ ซึ่งมันก็ไม่ได้แปลว่าเขาจะต้องเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ แต่ว่าเขาเป็นคนที่มีความหมายต่อจิตใจของเรา แล้วมันทำให้เรายึดเหนี่ยว เช่น พ่อเรานึกถึงลูก มันก็ทำให้เราหายเหนื่อยอะไรอย่างนี้ หรือเรานึกถึงพ่อแม่ มันก็ทำให้เรารู้สึกอบอุ่นใจ ถ้าความหมายของตัวเองนี่ก็คือสิ่งที่ทำให้เรา secure เรามั่นใจ เวลาเราเจอปัญหาอุปสรรค หรือยิ้มได้เมื่อนึกถึง หรืออบอุ่น ใจเวลามีทุกข์เมื่อนึกถึง อะไรอย่างนี้ครับ เหมือนเป็นการเพิ่มพลังให้กับตัว เรา เหมือนเป็น resource ที่อยู่กับเราอย่างนี้ แล้วก็ดึงมาใช้เมื่อต้องการ โดย เป็นความคิด การระลึก เป็นการสัมผัส touching feeling ในช่วงเวลานั้นอะไร อย่างนี้ ซึ่งมันก็เป็นสิ่งสำคัญ มันเหมือนเป็นแรงผลักดันให้เราทำอะไรสักอย่างด้วย เช่น เฮ้ย อันนี้ยาก แต่อันนี้ มันก็คงฝืนเป็นความเชื่อตั้งแต่เด็ก ถ้าเรารู้สึก เฮ้ย อันนี้แม่เคยบอกว่ามันโอเค นะ แม่เชื่อว่าลูกทำได้ อ่า มันก็ทำให้เราทำได้ เป็นแรงผลักดัน เพราะฉะนั้นมันก็ ช่วยได้ ซึ่งอันนี้เราก็ใช้ไปในการแนะนำคนไข้ของเรา ซึ่งบางทีถ้าเขามี significant person เขาต้องเก็บเป็น resource เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์”

“ถ้าศรัทธาจะนึกถึงสิ่งที่มันค่อนข้างมีความศักดิ์สิทธิ์ มีความน่าเชื่อถือ มี ความเป็น hero มี ความเป็น idol มันทำให้คนรอบข้างสัมผัส เพราะว่าถ้าเขา

|  |  |
|--|--|
|  | <p>ไม่มีคุณลักษณะหรือสิ่งนั้น มันไม่มีคุณลักษณะที่สร้างความศักดิ์สิทธิ์และสร้างแรงบันดาลใจ มันก็ไม่น่าจะเป็นสิ่งที่คนศรัทธาได้ เช่น อาจจะเป็นศาสนาหรืออาจจะเป็นบุคคลต้นแบบอะไรพวกนี้ ส่วนความเชื่อบางทีมันอาจจะเป็นเรื่องส่วนตัวของบุคคล อาจจะได้มีต้นแบบอะไรที่ชัดเจนแต่เป็นสิ่งที่เขายึดถือปฏิบัติใน ส่วนของเขา ซึ่งอาจจะไม่ได้เป็นวงกว้าง ซึ่งความเชื่อของคนหนึ่ง อีกคนหนึ่งอาจจะไม่เชื่อเลย ก็จะมี ความแตกต่างกัน แต่ศรัทธาค่อนข้างจะมองเป็นภาพใหญ่ แล้วคนยังศรัทธา อีกคนหนึ่งก็มักจะศรัทธาด้วย”</p>   |
| <b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b> |  |
| <b>สุขภาพจิต</b>   | <p>“สุขภาพจิตก็สภาวะที่มีความสมบูรณ์ของด้านจิตใจ (หัวเราะ) สมบูรณ์ก็คือมีความสุขเป็น เบบางความทุกข์ของตัวเองเป็น แล้วก็เผื่อแผ่ผู้อื่นได้ ก็ไม่เบียดเบียนตัวเอง</p>  |
| <b>คำแนะนำ</b>   | <p>“ก็ spiritual ก็มันคือส่วนหนึ่งของความเป็นเรา เพราะฉะนั้นถ้ามันเป็นความเป็นเรา เราก็ต้องใช้ให้เกิดประโยชน์นะครับ ก็คงคล้าย ๆ เดิม ก็คือความเป็น resource ให้ตัวเราเอง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเราก็ต้องให้ความสำคัญกับตัวเราเองเป็นอันดับหนึ่งก่อน เพราะฉะนั้นหมอยังเชื่อว่าการกระทำและความคิดของเราในปัจจุบันคือสิ่งสำคัญที่สุด มันไม่ใช่สิ่งที่เราจับต้องไม่ได้หรือเป็นนามธรรม ถ้าดึงมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจเวลาที่มีความเครียด มีความท้อ มีอุปสรรค แล้วทำให้เรามีพลัง แต่ก็ไม่ได้ใช้จนกลายเป็นที่ยึดเหนี่ยวจนล้มศักยภาพของตัวเองหรือว่ามาเบียดเบียนตัวเอง</p> <p>และผู้อื่น อย่าไปตัดสินใคร เพราะว่าแต่ละคนเขาก็เติบโตมาแล้วก็มีความเชื่อในกรอบวัฒนธรรมของเขา ถ้ามันไม่ได้เบียดเบียนกับตัวเราก็จงยอมรับและเคารพกันและกันในความเชื่อของเขาด้วย เพราะนี่คือสิ่งที่ทำให้เราอยู่ด้วยกันได้อย่างสันติสุขก็ได้ มีความกลมกลืน ไม่งั้นก็เป็นปัญหาใหญ่อย่างสงคราม ใช่ไหมครับ? กับความต่างของศาสนาความเชื่อ จริง ๆ ศาสนาไม่ได้สอนให้เราฆ่าฟันกันนะครับ ถ้ามันกลายเป็นผลลบอันนี้ก็ไม่ดีละ แต่เอาง่าย ๆ ก็คือ มันทำ</p> |

|               |  |
|---------------|--|
|               | “ให้เรา break ความสัมพันธ์กับคนที่รอบตัวเราหรือเปล่า?”   |
| ผลเชิงบวก     | “ถ้าเรารู้ว่าเรามี spiritual เรื่องอะไร และเราใช้ให้เกิดประโยชน์ มันก็จะทำให้เรามีสุขภาพจิตดี เช่น ใช้มันมาเป็นพลัง ใช้มันมาเป็น resource แต่ก็ใช้อย่างถูกวิธี”  |
| ผลเชิงลบ      | <p>“ถ้าเราไปพึ่งสิ่งยึดเหนี่ยวเกินไป และไม่ได้พึ่งพาตัวเอง ไม่ได้ลงมือทำด้วยตัวเองด้วย อันนั้นมันอาจจะเป็นความมกมายละ แล้วมันก็จะไม่เกิดการพัฒนา เพราะฉะนั้นหนึ่งก็ต้องใช้ให้เกิดประโยชน์”</p> <p>“ถ้ามีความเชื่อความศรัทธาอะไรบางอย่าง ถ้ามันมากเกินไปก็จะเกิดผลเสีย ถ้าไม่ได้รับรักษาจุดสมดุล เช่น เกิดการเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น เช่น เราศรัทธาเรื่องพระอะไรบางอย่าง แล้วก็ใช้เงินทองไปกับการทุ่มทุนทำบุญเพราะเชื่อว่ามันจะส่งผลให้ชาติหน้าเราอยู่สุขสบาย มาทำบุญแล้วมีความสุขแต่กลายเป็นว่าจนหมดเนื้อหมดตัวเลยก็มี จนไม่มีเงินเก็บ อันนี้ก็คิดว่าเป็นผลเสียละ หรือบางทีมันไปเบียดเบียนคนอื่น เช่น ต้องไปชักชวนโน้มน้าวคนที่เขาก็ไม่ได้เชื่อเรื่องเดียวกับเรา จะทำให้มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ อะไรอย่างนี้ละครับ บางทีต้องไปกู้หนี้ยืมสินมา อันนี้ก็เริ่มมีการเบียดเบียนทั้งตัวเองและผู้อื่น”</p> |
| เกณฑ์ในการวัด | “หลัก ๆ คิดว่าก็คงใช้หลักการเดียวกันกับการดูว่าใครเป็นโรคหรือไม่เป็นโรคทางจิตเวช นะ ก็คือสิ่งที่เขาเชื่อและศรัทธามันทำให้เขาเสีย function ที่เขาควรจะได้หรือเปล่า? ถ้าศรัทธาจนไม่การทำงาน เขาคิดว่าภาวนาแล้วทำให้ได้อยู่มีความสุข ก็อาจจะทำให้เสีย function ละ หรือทำให้กระทบกับ relationship กับคนรอบตัว อันนี้ก็ปัญหา ทีนี้ถ้าแบบจะมีคัดกรองให้เขาเนี่ย ก็อาจจะถามคำถามกับเขาว่าสิ่งที่คุณเชื่อเนี่ยเบียดเบียนใครไหม? เบียดเบียนตัวเองหรือเปล่า? เบียดเบียนคนอื่นไหม? เสีย function ไหม? ถ้ามันไม่ คุณทำได้เต็มที่”  |
| กิจกรรมทาง    |  |



|            |  |
|------------|--|
| จิตวิญญาณ  |  |
| ประสบการณ์ | <p>“ก็ถ้าเป็นในการทำงาน ก็อย่างที่ยกตัวอย่างไปว่ามันช่วยให้คนใช้ระยะสุดท้าย เขา happy อะ ซึ่งเราบางทีคนรักษาอาจจะทำไม่ได้นะครับ เพราะอันนั้นมัน อยู่ในจิตวิญญาณของเขาแล้วมันทำให้เขาจากไปอย่างมีความสุข ถ้าสมมติเราเป็นคนไข้ เราก็อยากจะเป็นอย่างนั้น ที่จะตายอย่างสงบนะ ไม่ตายแบบว่า ท่ามกลางความทุกข์ทรมานมีสายระโยงระยาง ส่วนถ้าสำหรับตัวเองก็อย่างที่บอก บางทีอะ เราก็จะมี moment วัยเด็กของเราที่เป็นภาพจำสำหรับพ่อแม่ของเราว่า เฮ้ย อันนี้มัน เป็นเหตุการณ์ที่เราประทับใจในสิ่งที่เขาทำมาก แล้วก็สิ่งที่เขาเคยปกป้องเราตอนเราเป็นเด็ก สิ่งที่เขาเคยปลอบเราตอนเราร้องไห้ แล้วพอเรานึกถึงในปัจจุบันหรือเวลาที่เรารู้สึกแย่นะ มันก็ทำให้เรา empower ขึ้นอะไรอย่างนี้ครับ มีกำลังใจขึ้น ส่วนศาสนาก็มีบ้าง แต่มันก็ไม่ได้ powerful มาก เช่น ก็สมัยเด็กอาจจะไหว้พระสวดมนต์ขอให้สอบผ่าน อะไรนิดหน่อยครับ แต่ก็ไม่ได้จริงจังมาก ก็เห็นเขาทำ ๆ ก็ทำไปด้วย ก็คงทำให้รู้สึกว่าได้หาที่พึ่งอะไรสักอย่างสักหน่อยมั้ง หรือไปวัดก็จุดธูปก็ไหว้พระขอพรบ้าง แต่ตอนโตมันก็จะเป็นการขอพรให้คนอื่นละ เช่น ให้คุณพ่อคุณแม่ แข็งแรงนะอะไรอย่างนี้ เป็นประมาณนั้น ส่วนใหญ่ถ้าโตแล้วก็จะไม่ได้นึกถึงตัวเองละ เพราะรู้สึกว่ามีสิ่งต่าง ๆ สำหรับตัวเองคือการกระทำมากกว่า แต่บางทีของลูกเรา ก็ไปทำอะไรให้เขาได้หมดไม่ได้ ให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยหน่อยก็ดี ซึ่งมันก็ไม่รู้ว่ามันมีจุดเปลี่ยนตอนไหนนะครับ แต่ว่าโตขึ้น ประสบการณ์เยอะขึ้น การทำงานเยอะขึ้น มันก็ทำให้เราเห็นภาพของความเป็นจริงนะครับ ว่าไอ้สิ่งที่เราทำแล้วมันส่งผลดีหรือมันก็ไม่ได้เห็นผลตอนนี้ แต่มันดีที่เราทำตอนนั้นไป เพราะรู้สึกว่าเราทำดี จริง ๆ ก็อาจจะโยงมาศาสนาพุทธนิดหน่อย เพราะเราก็เชื่อในผลของการกระทำ ก็คือเรื่องกรรม ไข่ใหม่? ถึงมันไม่เห็นผลหรือจะทำเพื่อคาดหวังผลอะไร แต่ถ้าเราทำดีมันก็ได้กับตัวเราเองอยู่แล้วว่าเราสบาย สบายใจ แต่ถ้าเราทำสิ่งไม่ดีมันก็เกิดความทุกข์ใจกับตัวเองแม้จะไม่มีใครรู้ อันนี้ก็ศาสนาพุทธก็สอนไว้”</p> |

| Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ |   |
|--|---|
| คุณลักษณะ                                  |   |
| ความสอดคล้อง                               |   |
| ความขัดแย้ง                                |   |
| Bio-psycho-social                          | <p>“ก็คิดว่าจิตวิญญาณอยู่ใน model นี้แหละครับ ก็อาจจะแยกออกมาเป็นอีกอันหนึ่ง เพราะหนึ่งมันอาจจะเป็นอย่างอื่นที่เราดูคนไข้เนี่ย bio มันก็มีหัวข้อที่เราจะดูอยู่แล้ว psychosocial แต่จิตวิญญาณมันก็ต้องใส่มาเพิ่มอีกอันหนึ่งคิดว่า แต่ว่ามันก็คงปนๆอยู่ใน psychosocial บ้างอะไรอย่างนี้ครับ อย่าง psychosocial ก็คิดว่ามันยังแยกออกมาได้ จับต้องได้ว่ามันคืออะไร เช่น psycho เช่น เขาอาจจะเจอเหตุสูญเสียมาก่อนหน้านี้ อันนี้ก็เป็นอย่างอื่นที่เรา เป็นเหตุการณ์ที่จับต้องได้ว่ามันมี ก็เป็นผลกระทบด้านจิตใจ ส่วน spiritual นี่มัน ก็ ถ้าจะแยกออกมาก็คือเป็นอย่างอื่นที่เราไม่สามารถจับต้องมาเป็นเรื่องราวได้ แต่มันอาจจะกลืนในความเป็นตัวตนของเขา เช่น ความเชื่ออะไรของเขาพวกนี้ หมอก็คิดว่าน่าจะจัดอยู่ในกลุ่ม spiritual การนับถือ ความศรัทธาอะไรอย่างนี้”</p>   |
| จิตบำบัด                                   | <p>“คือจิตบำบัดในปัจจุบันมันก็มีหลายศาสตร์อีกเนอะ มันมีหลายแขนง ซึ่งเท่าที่ทราบ ศาสตร์จิตบำบัดมันก็พยายามทำให้เป็นวิทยาศาสตร์เยอะขึ้น เช่น CBT อย่างนี้ครับ ซึ่งอันนี้แล้วก็มีมีการวิจัยรับรองถึงผลของการรักษาอยู่แล้ว จริงๆ ยิ่งเห็นด้วยด้วยซ้ำ เพราะว่ามองว่าการรักษา โดยเฉพาะจิตแพทย์เนี่ย งานจิตบำบัดมันก็เป็น signature เนอะที่ทำให้เราแตกต่างกับหมอแขนงอื่น ๆ ซึ่งมันก็ควรนำมาใช้คิดว่าต้องใช้เป็นสิ่งที่ไม่ควรทิ้งด้วยซ้ำ เพียงแต่ว่าศาสตร์จิตบำบัดอย่างอื่น ที่บางทีมันอาจจะเข้าถึงยาก หรือจับต้องไม่ได้ หรือทำไปแล้วจะวัดผลได้จริงหรือเปล่า? อันนี้คิดว่าส่วนตัวก็ควรต้องเป็นการรักษาทางเลือกอะไรอย่างนี้ครับ ซึ่งมันก็ไม่ได้จะสามารถเอามาใช้ได้หมด ก็คงดูตามงานวิจัยเป็นหลักครับ ว่าอะไรเป็นการรักษาทางเลือก ปัจจุบันก็มีผลของการศึกษาการทำจิตบำบัดประเภทนี้กับโรคนี้ อะไรอย่างนี้ครับ ซึ่งถ้ามันมีรับรองมาเรื่อยๆ”</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>เราก็คงต้องไปลงศึกษาเพิ่มเติมแล้วเอามาปรับใช้ในการทำงานจริง ๆ นะครับ”</p> <p>“ในการทำจิตบำบัด หมอก็คิดว่านี่คือการสร้างแรงจูงใจที่สำคัญได้ โดยที่อาจจะดึงศาสนาที่มีส่วนร่วมนิดหน่อย ซึ่งถ้าเรารู้สึกว่าเขามีความเชื่อเรื่องศาสนาอยู่ การทำจิตบำบัด เช่น ในคนไข้ที่เป็นโรคซึมเศร้า บางทีศาสนาพุทธสอนให้อยู่กับปัจจุบัน มันก็ตรงกับเรื่องการฝึก mindfulness เรื่องการทำจิตบำบัดที่เขาสามารถอยู่กับปัจจุบันได้ เขาก็จะละวางความเครียดความทุกข์ในอดีตได้ หรือในสิ่งที่มันยังไม่ถึง มันก็ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระยะยาว มันอาจจะไม่ได้เป็นปาฏิหาริย์ปั้งขึ้นมาก็ได้ มันอาจจะเกิดการเรียนรู้เป็น transformative learning ของเขาอะ”</p> |
| <p>ความเป็น<br/>วิทยาศาสตร์</p>   | <p>“จริง ๆ ถ้ามองแบบที่เราได้รับการสอนมาก็คือการบำบัดแบบองค์รวมอยู่แล้วครับ อันที่หนึ่งเราอาจจะเรียนในสิ่งที่จับต้องได้ แต่สิ่งที่เราจับต้องไม่ได้มันก็ไม่ได้แปลว่ามันไม่มีหรือว่ามันไม่สำคัญ เพราะว่ามันก็คือสิ่งที่หล่อหลอมความคน เขาก็มีทั้งร่างกาย มีทั้งจิตใจ มีทั้งสังคม มีจิตวิญญาณอยู่กับเขา คือหนึ่ง เราก็ต้องฝึกมองคนแบบองค์รวม มองแบบเข้าใจในความเป็นเขา ในข้อจำกัดของเขา ในข้อดีข้อเสียของเขา และในความเชื่อของเขา</p>  |
| <p><b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b></p> |   |
| <p>อิทธิพลทาง<br/>สังคมวัฒนธรรม</p>   | <p>“คนพุทธนะที่มา คนได้บ่นส่วนใหญ่ก็จะเป็นคนพุทธอยู่แล้วครับ แล้วก็เกี่ยวข้องกับวัดกับพระสงฆ์หรือพวกสัญลักษณ์ทดแทน เช่น พระพุทธรูป ก็เป็นที่ยึดเหนี่ยวได้ดีสำหรับคนไข้”</p> <p>“พุทธก็คงเกี่ยวข้องกับศาสนาครับ ของพื้นที่มันก็จะมีการเพณีสารทเดือนสิบ ก็คือเป็นการทำบุญให้บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว ก็พิธีกรรมพวกนี้มันทำให้เราได้ระลึกถึงคนที่เรารักที่จากไปแล้วและได้รู้สึกจะทำอะไรให้เขา ได้ทำบุญ และก็</p> <p>เป็นช่วงเวลาที่ญาติที่อยู่ไกล ๆ ก็จะมารวมตัวกันเยอะที่สุด ซึ่งมันก็ทำให้เกิด</p>  |

ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ส่วนถ้ามุสลิมก็อาจจะมีพิธีกรรมของเขา น่าจะมีความเชื่อที่ค่อนข้างลงลึกด้วยนะครับ แต่ว่าอันนี้ไม่ทราบรายละเอียด”

“ส่วนใหญ่ถ้าบุคคลิกคนได้เขาจะค่อนข้างตรงไปตรงมา จริงใจ แล้วก็ดูเหมือนจะดูนะ แต่จริง ๆ เป็นคนที่จริงใจและช่วยเหลือกันเวลามีปัญหา อันที่หนึ่ง อันนี้ก็เป็นที่ยึดเหนี่ยวนะ เพราะเรารู้สึกว่าเพื่อนที่เป็นคนได้เขาจะถึงไหนถึงกัน ถ้าแบบเวลาเรามีปัญหาเนี่ย มันพึ่งพา”

“ความเชื่อหรือจิตวิญญาณของคน ๆ หนึ่งมันสามารถส่งต่อไปสู่สังคมได้ แอร์ก็อาจจะมีถึง delusion ก็มี ถ้าเป็นคนที่ป่วย จริง ๆ ก็ดูเป็นงานที่ทำทายนะว่าจะทำยังไงให้สุขภาพจิตกับศาสนา มันกลมกลืนกันมากกว่านี้ ทำยังไงให้มันมีประเด็นที่ขัดแย้งน้อยกว่านี้ อันนี้อาจจะต้องฝังไปตั้งแต่การศึกษาเลยด้วยซ้ำว่า ถ้าจะสอดแทรกองค์ความรู้เรื่องสุขภาพจิตกับศาสนาต้องใส่ตั้งแต่เด็ก เพราะตอนนี้เราใส่แต่ศาสนา แล้วถ้ามองในทางกลับกันว่าความเชื่อทางจิตวิญญาณในสังคมมันก็ส่งผลต่อคน ๆ หนึ่งได้มาก มนุษย์ก็อยู่ได้ด้วยความเชื่อและความศรัทธาใช่ไหมครับ? มันก็ทำให้คน ๆ หนึ่งลุกขึ้นมาทำอะไรจากที่ไม่ทำอะไร หรืออาจจะทำให้คน ๆ หนึ่งไม่ทำอะไรจากที่ทำอะไรก็ได้ มันก็มีทั้งบวกและลบขึ้นอยู่กับที่บอก เราจะใช้ spiritual ที่เป็น resource ของเราได้ถูกต้องหรือเปล่า? เช่น ถ้ามองเป็นแรงจูงใจ มันอาจจะเกิดปาฏิหาริย์ก็ได้ เช่น คนที่หมอบอกว่าเป็นอัมพาตเดินไม่ได้ ก็อาจจะลุกขึ้นมาเดินได้เพราะมีความเชื่อความศรัทธากับสิ่งที่เขายึดเหนี่ยวนะครับ เพราะฉะนั้นหนึ่งในมิติความเป็นมนุษย์ เพราะมันเป็นแรงผลักดันที่มีความสำคัญ”

“หลาย ๆ คนเจอว่าเด็กรุ่นใหม่เริ่มไม่นับถือศาสนาอะไร ก็เจอเหมือนกันครับ คือถ้ายังแบบวัยรุ่นตอนต้นเนอะ ผู้เยาว์บางที่เขาก็กังเลือกไม่ได้ หรือเขายังไม่เข้าใจว่าการนับถือศาสนา มันดีไม่ดี ยังไงก็พ่อแม่พุทธก็พุทธมาโดยที่ไม่ได้เห็น

|   |  |
|---|--|
|   | <p>ว่าเป็นปัญหาอะไร แต่พอเขาเริ่มเข้าผู้ใหญ่หรือบรรลุนิติภาวะ เขาก็อาจจะรู้สึกว่าเขาไม่ได้เห็นว่าศาสนามีความจำเป็น ซึ่งหมอก็คงไม่ได้มองว่าเป็นผิดหรือถูกนะครับ แต่ว่าหนึ่ง การที่เขาไม่ได้อิงกับการมีศาสนานั้นก็ต้องดูว่าที่มาของเขาคืออะไร? ทำไมเข้าถึงไม่อิน? เช่น พ่อแม่ก็ห่างไกลศาสนาเหมือนกัน หรือพ่อแม่ยึดเหนี่ยวมากเกินไป เช่น ลูกต้องไปวัด ต้องทำอย่างนู้นอย่างนี้ หรือว่าเทศน์เหมือนพระเทศน์เลย ซึ่งเด็กก็อาจจะรู้สึก anti หรืออะไรอย่างนี้ ซึ่งหมอคิดว่ามันเป็นจิ้งหะ เพราะโดยวิจัยมันก็เชื่อว่าการที่เด็กมีศาสนายึดเหนี่ยวมันก็ช่วยเรื่อง prosocial behavior หรือ พฤติกรรมเชิงบวกของเขาเนะครับ แต่บางอันก็บอกว่าไม่มีผลอะไรอย่างนี้ (หัวเราะ) แต่ถ้าหมอมองว่าในกรอบวัฒนธรรมสังคมไทย การมีก็ดี มันอาจจะเป็นประโยชน์กับเราในอนาคตก็ได้ เราอาจจะได้กลับมาใกล้ชิดกับสมาชิกเวลามันมีประเพณีทางศาสนา อะไรอย่างนี้ มันอาจจะไม่ได้อินในแง่พิธีกรรมหรือต้องสวดมนต์อะไรอย่างนี้นะ แต่ถ้าเขาจะมีไม่มีสำหรับผมก็เลยไม่ได้เป็นประเด็นผิดถูก แต่อาจจะชวนเขาคุยว่าเขาคิดอย่างไร? สิ่งที่น่าสนใจคือความคิดของเขาต่างหาก ไม่ใช่ไปมองว่าผิดหรือถูก ซึ่งอันนี้อาจจะต้องบอกกับพ่อแม่ให้เขาเข้าใจว่าเรื่องพวกนี้มันเป็นเรื่องความคิดส่วนบุคคลนะ ไม่ใช่เรื่องผิดถูกหรอก มันก็เห็นเยอะเยอะ ถึงแม้เขาจะนับถือศาสนาแต่ก็มีปัญหาพฤติกรรม ในขณะที่คนไม่มีก็โอเคก็มี เพราะฉะนั้นมันอาจจะไม่ใช่ตัวชี้เป็นชี้ตาย”</p> |
| ผู้นำทางสังคม   |  |
| <b>Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก</b> |  |
| การตระหนักรู้ของบุคลากร   | <p>“ควรจะรู้ครับ เพราะว่าไม่ว่าเราจะเชื่อหรือไม่เชื่อ แต่ถ้าเรารู้รอบก็จะทำให้เรามองเขาแบบเข้าใจมากขึ้น แต่ถ้าเราไม่เคยรู้มาก่อน เราก็อาจจะมี bias ละหรือคิดตัดสินใจว่าทำไมเขาถึงคิดและเชื่อแบบนั้น?”</p>  |
| ความเชื่อส่วนตัวของบุคลากร  | <p>“ก็คงเป็นทีมสหวิชาชีพนะครับที่เขาดูแล เราก็เรียนมาสายวิทยาศาสตร์ ซึ่งหมอก็คงเชื่อว่าเขาก็คงรู้ว่ามันเป็นยังไง แต่เนื่องจากแต่ละคนเขาก็อาจจะเติบโตมากับกรอบความเชื่อของเขา บางทีสำหรับหมอก็คงไม่ได้จะไปขัดแย้งว่า อ๋อ</p>  |

|                    |  |
|--------------------|--|
|                    | <p>หรือแบบทำไมที่เป็นพยาบาลทำไมไปเชื่ออย่างนี้ซะเองล่ะ? ก็คงไม่ขนาดนั้น เพราะเราต้องมองแบบเข้าใจว่าเขาก็คงเรียนรู้ในการเติบโตมาในความเชื่อแบบนั้นเหมือนกัน แต่ว่ามองแบบเข้าใจ แล้วก็เอาผลประโยชน์ของคนไข้เป็นหลัก ว่ามันไม่ได้เกิดความเสียหาย หรือว่าแบบจะมี เอ่อ หมอดูมาอะไร ดูก็ได้ ถ้ามันยังทำให้เขารักษาได้”</p> <p>“หรือในตัวเจ้าหน้าที่เองเราก็ต้องมองเขาแบบเข้าใจ ส่วนใหญ่มันก็ไม่ได้ทำให้เขาเสีย function เพราะเขาก็เชื่อแต่ไม่ได้ involve กับการดูแลรักษา เพราะนั่นคือจรรยาบรรณของเขา ถ้าแบบเขาเชื่อแล้วเขาไปแก้ไขเปลี่ยนแปลงการรักษา นั่นก็คือผิดละ ผิดจริยธรรม ซึ่งก็ไม่มีใครทำแบบ นั้น ถ้าเขาไม่ได้ผิดปกติ”</p>  |
| <p>ความขัดแย้ง</p> | <p>“เช่น ก็เชื่อโฆษณายาอาหารเสริม แล้วอันนี้มันจะ involve การรักษาเราละ เพราะมันอาจจะทำให้เขาไม่ติดตามต่อเนื่องกับเรา ซึ่งอันนี้ก็จะมีความเสี่ยงแล้วว่า เออ เพราะในใจเราก็ไม่เห็นด้วยแน่ ๆ มันก็อยู่ที่วิธีการสื่อสารของเรา แล้วว่าจะทำยังไงให้เขาเข้าใจ แล้วก็ยอมเปลี่ยนแปลงเพื่อผลประโยชน์ของตัวเองเขาเองนะครับ หรือด้าน psychosocial ก็อาจจะ เป็นประเด็นเรื่องทัศนคติ เรื่องการเลี้ยงดู เช่น บางทีเขาอาจจะเข้าใจว่าเลี้ยงลูกแบบนี้แล้วมันโอเค เช่น การตีหรือใช้ความรุนแรงแบบนี้ นะครับ ซึ่งบางทีเขาไม่ได้รู้สึกว่ามันเป็นปัญหา แต่เรา pick up ได้ว่าเป็นปัญหาแล้วมันมีผลต่อพฤติกรรมของลูก เราก็จะต้องสื่อสารให้เขาตระหนักว่ามันเป็นปัญหาก่อน แล้วก็นำมาสู่การแก้ไข ซึ่งบางทีเขาก็อาจจะขัดแย้งกับเราในใจ ซึ่งส่วนใหญ่ เขาก็อาจจะเกรงใจหมอ แต่ตรงนี้มันก็เป็นเรื่องยากละ เพราะเขาก็จะไม่สามารถนำไปปฏิบัติกับลูกได้ เพราะจริง ๆ ทัศนคติ เรื่องการเลี้ยงลูกมันก็สืบเนื่องมาจากวัยเด็กที่เขาถูกเลี้ยงมาแบบนี้ เขาก็ไม่เห็นเป็นอะไร ทำไมจะต้องมาอะไร? อะไรอย่างนี้ครับ ส่วนถ้าความเชื่อเรื่อง spiritual เนี่ยจริง ๆ สำหรับหมอมันก็ไม่ค่อยมี เพราะฉะนั้นมันก็ไม่ได้ขัดแย้งอะไร ใครจะเชื่ออะไรก็เชื่อไป (หัวเราะ) ถ้า you</p> |

|                    |  |
|--------------------|--|
|                    | ยังรักษาที่ตามสบาย ไม่ได้เป็นปัญหา”  |
| อาการทางจิตเวช     | <p>“ในคนไข้เด็กและวัยรุ่นที่บอกก็คือเราก็ให้ความสำคัญกับเรื่องการเลี้ยงดูของพ่อแม่เป็นอันดับหนึ่งนะครับ เพราะนี่คือสิ่งแวดล้อมหลักของเด็ก ซึ่งเด็กเขาก็จะมีความโน้มเอียงหรือความเปราะบางตามสิ่งแวดล้อมอยู่แล้ว ซึ่งถ้าแบบพ่อแม่ให้ความรักความอบอุ่นและเป็น resource ให้เด็ก อันนี้ก็คือ spiritual สำหรับเด็กซึ่งเราจะให้ความสำคัญ แต่ถ้าเป็นประเด็นเรื่องความเจ็บป่วย บางทีก็ พ่อแม่ก็เป็นสิ่งแวดล้อมหลักที่จะมีอิทธิพลต่อความเชื่อของเด็ก อย่างเช่นพ่อแม่ก็เชื่อเรื่องคนทรงเจ้า คือเด็กก็มีการ dissociate อันนี้ก็เคยเจอครับ เพราะฉะนั้นเด็กก็บางทีมันก็แยกกับอาการทางจิตหรือ psychotic อ่อน ๆ บางทีกลุ่มนี้ถ้าอาการของเด็กมันรบกวนกับการเรียน การใช้ชีวิตของเขา เราก็คงรักษาครับ แต่จะต้องแนะนำพ่อแม่ว่า เอ้ย สมอของเด็กรักษาที่มีความเปราะบางนะ ถ้าเรื่องบางอย่าง ถ้ามันเป็นเรื่องที่ทำให้เขาเครียด เช่น ความเชื่ออะไรบางอย่าง มันก็ทำให้เด็กมีอาการพวกนี้นะครับ พ่อแม่ก็ต้องอย่าไปครอบงำตรงจุดนี้มากเกินไป ให้เขาได้ใช้ชีวิตปกติ เรียนหนังสือเป็นหน้าที่หลัก เล่นกับเพื่อน อะไรอย่างนี้ครับ”</p> |
| เกณฑ์ในการวินิจฉัย | <p>“จริง ๆ ในสุขภาพจิต เรื่องความเชื่อของคนไทยมันก็ค่อนข้างจะมีความแรงกล้าเนอะ ศาสนศาสตร์พวกนี้บางทีมันกลมกลืนไปกับวัฒนธรรม ซึ่งบางอย่างมันก็เลยทำให้เราแยกโรคยากขึ้นนะครับ หรือว่าโรคบางอย่างมันเป็น culture-bound เอ่อ เช่น เขามีความเชื่อเรื่องคนทรง แต่ว่าบ้านของเขาเป็นคนทรงเจ้ามาไม่รู้กี่รุ่น อันนี้หนึ่ง นี่อาจจะไม่ใช่ความผิดปกติทางจิตก็ได้ แต่สิ่งที่เขาเชื่อสิ่งที่เขาทำมันไม่ได้ทำให้เขาเสีย function หรือเกิดผลกระทบกับบุคคลอื่นอย่างมีนัยยะ เทคนิคสำหรับหมอก็ยังเผื่อให้สำหรับพื้นที่ความเชื่อของเขาอยู่นะครับ แต่ถ้ามันรู้สึกว่ามันเข้า criteria ที่ว่าเริ่มเสีย function และเริ่มมีปัญหา กับบุคคลอื่น อันนั้นอาจจะต้องรักษาหรือเปล่า? หรือต้องคุยกับเขาดูดี ๆ หรือประเมินกับครอบครัวก่อน เพราะบางทีเขาเชื่อกันหมด มันก็ เอ๊ะ มันต้องแก้หรือเปล่า? มันก็เป็นประเด็นที่เราควรพิจารณาเนอะ ก็คงไม่ได้แบบ เฮ้ย</p>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>ยึดแต่เกณฑ์ criteria แล้วก็จับเข้า freeze กันทุกคน ไม่ได้ละ อันนั้นก็ต้องดูเป็นราย ๆ ไปด้วย”</p>   |
| <p>การรักษา<br/>ทางเลือก</p>            |   |
| <p>การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ</p> | <p>“เช่น ทางตึกก็อาจจะมินิมัลดพระมาให้ฟัง หรือพระที่เขารู้จักมาคุยข้างเตียง มาสวดมนต์ พวกนี้ก็ทำให้แบบคนไข้เขา happy ก็จากไปอย่างสงบ”</p> <p>“ส่วนใหญ่ถ้าเป็นการทำงานเชิงรุกที่เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน เช่น เราจะทำ campaign ณรงค์เรื่องสุขภาพหรือทำโครงการอะไรเกี่ยวกับชุมชนที่ให้ชุมชนเขามีส่วนร่วมเนี่ย ผู้นำทางจิตวิญญาณมีความสำคัญมาก ๆ นะครับ ให้ระดับเดียวกับผู้นำชุมชนด้วยซ้ำ เพราะทั้งสองคนนี้ก็จะเป็นคนนำให้ชาวบ้านรวมกลุ่มได้เนี่ยครับ แต่ถ้าแบบเราอยู่ดี ๆ เข้าไปในชุมชน อยากจะรณรงค์เรื่องป้องกันไข้เลือดออกเนี่ยครับ สมมติ เราเข้าไปแต่เราไม่ได้ประสานกับผู้นำชุมชนหรือผู้นำศาสนา ชาวบ้านก็ไม่ได้สนใจมา หรือก็มาฟังแป๊บเดียวจบไป แต่ถ้าการมีส่วนร่วมเนี่ยมันเป็นกุญแจที่จะทำให้โครงการได้สำเร็จเพราะมันจะมีการ run ต่อเนื่อง เพราะเราไม่สามารถเข้าไปคุยเรื่อย ๆ เพราะชาวบ้านจะต้องดูแลอะไร ทำงานกันต่อเองด้วย ฉะนั้นอิทธิพลที่ทำให้เขาเกิดแรงจูงใจก็คือผู้นำชุมชนกับผู้นำศาสนาเนี่ยครับ เช่น เราก็จะเลือกจัดโครงการในวันที่ชาวบ้านมารวมตัวกันเยอะ อาจจะสอดแทรกเข้าไปหน่อยหนึ่ง เช่น วันสำคัญทางศาสนา ประชาชนเกินครึ่งหมู่บ้านก็จะอยู่ในวัดละ เพราะฉะนั้นเราก็ขอความร่วมมือกับผู้นำชุมชนว่าจะขอสอดแทรกเรื่องนี้นะ เพราะว่ามันเป็น hot topic ในตอนนี้ที่อาจจะต้องให้ความรู้เรื่องสุขภาพกับประชาชน แล้วผู้นำก็เปิดช่องให้เราได้สามารถคุยกับชาวบ้านได้ในครั้งเดียว ซึ่งมันก็ง่ายขึ้นกว่าที่เราจะไปให้ความรู้ตามบ้าน ถ้าโครงการที่เกี่ยวกับสุขภาพจิตของที่นี่มันก็จะ เป็นของโรงพยาบาลเรานั้นจะเป็นโรงพยาบาลแม่ข่าย ก็คือที่จังหวัดนี้ จะมี 22 อำเภอ แต่ละอำเภอก็จะมีทีมสุขภาพจิตอยู่ในแต่ละโรงพยาบาลชุมชน ถ้าการ</p> |



ลงไปทำงานในชุมชนมันก็จะผ่านลูกข่ายที่เป็นทีมสุขภาพจิตในโรงพยาบาลในชุมชน เพราะว่าเขาก็จะเข้าถึงกันและรู้จักกัน แต่ถ้าโครงการของโรงพยาบาลเอง มันก็จะเป็นในแง่ของการเป็นแม่ข่ายที่จะ ช่วยลูกข่าย เป็นแรงสนับสนุนอะไรตรงนี้ครับ เช่น เป็นการออกหน่วยเคลื่อนที่มากกว่า ซึ่งอันนั้นมันก็จะดึงคนไข้มาอยู่แล้ว เพราะเราก็จะเป็นที่พึ่งของคนไข้จิตเวชที่เขาอยากเจอหมอเฉพาะทางนะครับ อันนี้เราก็อาจจะกลายเป็นความศรัทธาของชาวบ้าน ซึ่งเราก็อาจจะเป็น spiritual ของเขาซะเองในกรณีนั้น เพราะหมอเฉพาะไม่มี แล้วนาน ๆ ทีปีละครั้งจิตแพทย์มานะ อะไรอย่างนี้ เขาก็จะเกิดแรงจูงใจที่จะมา แต่ถ้าเป็นโครงการที่ยกตัวอย่างเมื่อกี้เนี่ย อาจจะเป็โครงการในระดับของโรงพยาบาลชุมชนที่เขาจะไปทำในชุมชนของเขาเนะครับ เช่น การเข้าไปให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตในเรื่องสำคัญ เช่น เทศกาลหยุดเหล้าเข้าพรรษา ซึ่งบางทีก็ต้องไปให้ความรู้ในการเลิกเหล้าที่ถูกต้อง เพราะมันก็จะป้องกันคนไข้ที่มีอาการกำเริบจากอาการถอนเหล้าแล้วมาหาโรงพยาบาล นั่นก็เป็นโครงการเชิงรุก หรือช่วงสัปดาห์สุขภาพจิตของแต่ละปีอะไรอย่างนี้ครับ แล้วแต่ว่ามี topic อะไร เช่น สัปดาห์ป้องกันการฆ่าตัวตาย หรือปีที่แล้วก็เป็นเรื่องการติดเกม อันนั้นก็เป็นอันที่ต้องสอดแทรกเข้าไปในชุมชน แต่ส่วนใหญ่ก็จะผ่านผู้นำชุมชน ส่วนผู้นำศาสนาในกรณีนี้ก็คงมี แต่เท่าที่ผ่านมาก็ผ่านผู้นำชุมชนเป็นหลัก เอาจริง ๆ เรื่องศาสนาเนี่ยพูดตรงๆ คือเขาก็อาจจะเข้าใจในองค์ความรู้เรื่องสุขภาพจิตน้อย เช่น ยกตัวอย่างนะครับ เมื่อ 3 วัน เมื่อวันหยุดที่ผ่านมามีทอดกฐิน หมอก็เข้าไปทำบุญ แล้วก็ก็มีช่วงที่พระเทศน์ พระก็พูดถึงเรื่องการฆ่าตัวตาย (หัวเราะ) ก็เดาได้ว่าเนื้อหาที่ท่านพูดก็คงจะประมาณว่า เออ เนี่ยฆ่าตัวตายไม่ดี เป็นเพราะจิตใจอ่อนแอ โนอนินันน์ ไม่รู้จักหาที่ยึดเหนี่ยว ก็เป็นการตำหนิและพูดด้วยความ ไม่เข้าใจคนที่เป็นโรคซึมเศร้า นี่ก็จะกลายเป็นอุปสรรคละ ถ้าเราทำ campaign เรื่องโรคทางจิตเวช ศาสนาอาจจะไม่เข้าใจ อาจจะมีมุมมองไม่ตรงกัน แล้วก็อาจจะกลายเป็นเรื่องยากนะครับ แต่จริง ๆ เราก็พบว่าพระสงฆ์ก็ป่วยทางจิตเยอะ ซึ่งก็จะว่าไปก็แล้วแต่คน ด้วย

|  |  |
|--|--|
|  | <p>ความที่เขาอาจจะมีความเชื่อพวกนี้อยู่ครับ ทำให้ไม่ได้เข้าถึงการรักษา อาจจะคิดว่า เอ้ย เป็นพระไม่ควรจะเศร้าสิ เป็นพระต้องนั่งสมาธิได้ ถ้าหุแว่วก็ต้องตัดได้ การที่ป่วยพวกนี้ครับมันก็เลยทำให้ป่วยกันเยอะ บางทีก็ไปแนะนำชาวบ้าน อีกว่าคุณก็ต้องมาทำสมาธิ มาเข้าวัดเข้าวาบ่อย ๆ กลายเป็นให้ความรู้ที่ไม่ถูกต้องกับประชาชนอีก ซึ่งมันถูกส่วนหนึ่ง แต่ว่ามันไม่ทั้งหมด”</p>   |
| <p>เคสตัวอย่าง</p>   | <p>“อันนี้ก็เคสที่เคยเจอ คือบ้านเป็นคนทรงเจ้า โอค ก็เชื่อเรื่องมีร่างทรง แล้วบางทีเขาก็จะมีลักษณะของการ dissociate นะครับ คือเหมือนกลายเป็นอีกคนหนึ่งเพราะเป็นช่วงที่เจ้าเข้า ซึ่งเสียงก็เปลี่ยนด้วย แล้วตื่นมาก็จะจำเหตุการณ์ไม่ได้ ซึ่งอันนี้ฟังดูถ้ามันสัมพันธ์กับวัฒนธรรมเขาราก็ไม่ได้อะไรนะ เออ บางทีเดี๋ยวนี้แม้แต่เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ของเราก็เคยเจอครับ แบบพยาบาลอะไรอย่างนี้ ว่าหมออาจจะไม่เชื่อเรื่องพวกนี้นะ แต่ว่าที่บ้านในชุมชนมันมีแบบนี้จริง ๆ บ้านพี่ก็ทำอะไรอย่างนี้ (หัวเราะ) ซึ่งเราก็จะพูดไม่ออกละ ก็เอาเท่าที่ได้ครับ เช่น ถ้าแบบคนไข้มา admit ก็ อาจจะทรง เข้าทรง เกิดอาละวาดแล้วก็ไปทำร้ายคน อันนี้มันก็ต้องรักษาแหละ ก็ดูเป็นราย ๆ ไป”</p> |
| <p><b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคลากรสุขภาพจิต</b></p> |  |
| <p>การศึกษา</p>  |  |
| <p>ความจำเป็น</p>  | <p>“ก็ควรนะครับ (หัวเราะ) ก็เรื่องเดิม การฝึกมองคนแบบองค์รวม แล้วก็ต้องเข้าใจคนได้ทุกมิติ โดยเฉพาะสายสุขภาพจิตนี้ งานยากก็คือการที่ไม่ critic หรือ non-judgmental การมองอย่างเป็นกลาง ก็ต้องเข้าใจว่าเขาเป็นยังไง? เขาโตมาแบบไหน? เขามีความเชื่ออะไรยังไง? ไม่งั้นก็จะทำให้เรา bias ได้ นะครับ ถ้าความเชื่อนั้นมันไม่ตรงกับเรา ซึ่งอันนี้คิดว่าเป็นอันที่สำคัญด้วยซ้ำใน การที่ระบบ training ควรจะสอดแทรกเรื่องพวกนี้”</p>  |

ตารางที่ 18 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID14

ID14

| Code  | Quotation   |
|---|---|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในธรรมชาติของจิตแพทย์ไทย</b> |   |
| จิตวิญญาณ   | <p>“มันเป็น feeling above feeling (หัวเราะ) พี่รู้สึกมันเป็นความแท้จริงของตนเองนะคะ ในความหมายของพี่พี่รู้สึกว่ามันเป็น feeling above feeling ก็คือมันเหมือนเป็นตัวตนที่แท้จริง ความเป็นตัวตนของตัวเองที่แท้จริง ในมุมอื่น ๆ ก็คงสะท้อนเรื่องของ energy ในการใช้ชีวิตนะพี่ว่า เอ่อ คือถ้าเราอยู่ด้วยความรู้สึกว่ามันเป็น spiritual ของเรา ในความเป็นตัวตนของเรา เราจะมี energy ที่จะไปในทิศทางที่เราอยากทำได้เยอะ ชัดเจน เพราะเราไม่ต้องไปแกว่งกับอะไรซึ่งมันไม่ใช่เรา ไม่ต้องไปเสียพลังที่จะดันทิศทางอื่น ถ้าเรามี spiritual มีจิตวิญญาณกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะรู้สึกว่าพลังที่เราจะเดินทางมันเยอะ ค่ะ</p> <p>ตัวพลังนี้มันเป็นจิตใหม่? คือเราไม่รู้หรือว่าพลังนี้มันจะมาจากอะไรจนกว่าเราจะไปเจอว่ามันโดนจิต แล้วเราก็คงจะรู้เองว่าทำสิ่งนี้ไม่เหนื่อย ทำสิ่งนี้แล้ว อิมเอม ทำสิ่งนี้แล้วอยากทำต่อ ส่วนใหญ่นะคะ มันก็มาจากการทำงานแล้วก็ลองผิดลองถูกไปเรื่อย ๆ อย่างเช่น ถ้าพี่ยกตัวอย่างเคสยาเสพติด เราก็จะเจอคนที่ fail กับ การ treatment หยุดแล้วก็กลับไปใช้ หยุดแล้วก็กลับไปใช้ หยุดแล้วก็กลับไปใช้นะคะ ซึ่งส่วนใหญ่ goal ในการรักษา แน่นนอน ผู้บำบัดย่อมต้องหวังว่าเขาต้องหยุดใช้ แต่ในความเป็นจริงแล้ว พี่หยุดหวังไปแล้ว เพราะไม่จั้นเราจะ suffer กับความคาดหวัง แต่ถามว่าการหยุดหวังไม่ได้ทำให้เรา treatment ได้น้อยลงหรือไม่ทำให้ช่วยเขาได้แยกลงไปกว่าเดิม ไม่ใช่ เพียงแต่ มันทำให้เรา flow ไปกับเขา มันทำให้เราลงไปนั่งอยู่ตรงความรู้สึกของเขามากขึ้น ว่าเขารู้สึกอะไร? เหมือนเมื่อกี้ พี่ก็เพิ่งได้ความรู้สึกใหม่จากคนไข้ที่บำบัดยาเสพติดด้วยการที่ลองไปมองว่าคนที่เคยเสพยามาหลาย ๆ ปี แล้วคนข้าง ๆ เขา สายตาสังคมที่มองเขา คำนินทาที่พูดกับเขา วันนี้พี่ลองใช้การ support ธรรมดาเลย โอเค ตอนที่คุณเลิกใหม่ ๆ นะ คำพูดของชาวบ้าน คำตำหนิ คำ</p> |

พยายามเหยียดจากคนข้าง ๆ มันทำให้กำลังใจคุณถดถอย ทำให้คุณท้อ แต่ขอให้เชื่อว่าในอดีตนะ คนพวกนั้นเขาเอาอะไรมาพูดได้เพราะมันเป็นความจริง มันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นแล้ว เพราะฉะนั้นสิ่งที่คุณสามารถทำอะไร? คุณไปแก้ไขน้ำลายชาวบ้านไม่ได้ พี่ใช้คำบ้าน ๆ เวลาปรึกษาคนไข้ นะ เพราะฉะนั้นคุณไม่ต้องให้น้ำหนักกับคำพูดเหล่านั้น เพราะมันเป็นน้ำลายของชาวบ้านเขา มันเป็นเรื่องของชาวบ้านเขา มันเป็นเรื่องของชาวบ้านเขา เพราะฉะนั้นมันเป็นสิทธิ์ของเขา ที่เขาจะเอาอะไรในอดีตซึ่งมันเกิดขึ้นจริงมาพูดแล้วก็ได้ แต่สิ่งที่คุณจะทำต่อไปได้ก็คือเขาพวกนั้นมันมีคุณค่าในชีวิตคุณไหม? ถ้าคนพวกนั้นไม่ได้มีคุณค่าในชีวิตคุณ ไม่เคยดูแลคุณ ไม่เคยให้กำลังใจคุณ ไม่เคยให้โอกาสคุณ คุณจำเป็นต้องแคร์คนที่ไม่มีคุณค่าในชีวิตคุณไหม? เมื่อกี้พี่เจอไป 2 คน ก็เกิดแววดาวว่า เฮ้ย ไม่เคยมีใครสะท้อนความรู้สึกของการได้ยินคำพูดเหล่านั้น สายตาเหล่านั้นกับเขามาก่อน ซึ่งพี่ว่าพอมันไปอย่างนี้มันก็เหมือนกับการลองผิดลองถูก support ไปเรื่อย ๆ พี่ก็เคยใช้เทคนิค support หลาย ๆ อย่าง แต่พอมาเจออย่างนี้เราจะเห็นแววดาวมา เฮ้ย มันโดนเป็นบางจุดสำหรับคนบางคน พี่เพิ่งเข้ามาบำบัดใหม่ ๆ จะโดนสายตาคำพูดพวกนี้เยอะ พอเราไปโดนเขาแล้วรู้สึกว่ามันใช่ เนี่ยมันเป็น emotion สายตาเขาครั้งนี้ที่คุยกับเราไม่เหมือนกับครั้งก่อน ๆ หรือคนไข้ ๆ ก่อน ๆ ที่เราเคยรักษาเขามานาน ๆ”

CHULALONGKORN UNIVERSITY

“พี่รู้สึกว่ามันต้องมีจุดยึด เพราะว่าคนไข้บำบัดยาเสพติดนี้เขาจะ fail มาเยอะ แล้วมันจะยิ่งยากที่จะทำให้เขาลุกขึ้นมาอีกครั้ง เพราะฉะนั้นมันต้องมีอะไรที่เขาต้องพยายามทำในสิ่งซึ่งบางที่เขา ยาก หดแรง ท้อ มันต้องมี meaning มีคุณค่าพอที่เขาจะอดทน meaning ต่อการมีชีวิตอยู่ ต่อการเอาชนะ ต่อการอดทนที่จะเหนื่อย ที่จะท้อ ที่จะทรมาน เพราะว่าคนไข้ยาเสพติด แนนอนค่ะ ยาเสพติดมันช่วยเรื่องความสุข ลดความเครียด เข้าสังคม บำบัดทุกข์ให้เขา บางที่เป็นอาชีพด้วยซ้ำไป เพราะฉะนั้นคุณจะมาหยุดเขาพวกนี้ เพราะฉะนั้นมันต้องมีอะไรที่มันมีคุณค่าพอ หรือมีคุณสมบัติที่ดีพอที่จะมาทดแทนพวกนี้ได้”

คุณต้องมีอะไรที่มีความสุขพอ แก่เครียดได้ ดำรงชีวิตได้ มีคุณค่าได้ มีสังคมได้  
ไม่จู้จี้จกๆ ไม่จบบ มันเป็นความยากอะ พี่ว่ามันถือเป็นการยากกว่าการ  
บำบัดทั่ว ๆ ไป เพราะเราบำบัดคนที่มันล้มมาไม่รู้ก็สืบรอบก็ร้อยรอบ ปัจจุบัน  
ก็ยังล้ม เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่มีจิตใจหรือจิตวิญญาณที่จะเข้าใจเข้าถึง พี่ว่ามัน  
ท้อ หมอหลาย ๆ คนที่บำบัดยาเสพติดจะเบื่อละ ถามว่าเหนื่อยไหม? ช่วงแรก  
ๆ พี่ก็เหนื่อย เหนื่อยเพราะว่าเรายึดตัวตนของเรา ว่ามันต้องหาย มันต้องหยุด  
แต่พอทำไปทำมาแล้วจิตวิญญาณมันเริ่มพยายามเข้าใจเขาละ จิตวิญญาณ  
เขาคือเขามีอะไรตรงนั้นอะ คือพี่ว่า mindset มันก็ไม่เหมือนกันตอนแรกไง แต่  
พอเราเริ่มเข้าใจเขา growth mindset เราใหม่ เปลี่ยนทาง mindset เราใหม่  
เฮ้ย มันได้ มันได้ไปใกล้เขา ซึ่งเมื่อไรที่เราใกล้เขามากที่สุด นั่นแหละ เราจะ  
สำเร็จในการรักษาเขามากที่สุด”

“ถ้าเป็นเรื่องศาสนา พี่ไม่ค่อยเจอใครที่อินสักเท่าไรในเรื่องของศาสนานะคะ  
ส่วนใหญ่คนไข้ที่บำบัดของพี่ก็เป็นพุทธะเป็นส่วนใหญ่ แล้วก็ก็เป็นพุทธที่ก็ไม่ได้  
อินมากนัก เพราะถ้าเป็นคนพุทธเขาปลงได้วางได้เขาก็จะไม่ค่อยมาอะไรในชีวิต  
มาก เพราะฉะนั้นส่วนใหญ่ที่เจอก็ไม่ใช่พุทธแท้ เป็นพุทธเทียม พุทธที่กำเนิด  
เป็นพุทธแต่ไม่ค่อยได้เข้าใจหรือไม่ค่อยทำความเข้าใจกับความเปลี่ยนแปลง  
ความไม่มีตัวตน ความยึดมั่นถือมั่น ไม่ค่อยเข้าใจ เพราะฉะนั้นส่วนตัวพี่  
ศาสนาไม่ค่อย พี่ไม่ค่อยเจออิทธิพลด้านนั้นกับคนไข้พี่เท่าไร ถามว่ามัน  
เกี่ยวข้องกับเรื่องจิตวิญญาณไหม? ส่วนตัวพี่นะ .. (สายหน้า) พี่มองคำสอนใน  
สิ่งที่เป็นหลักธรรมอยู่ แต่พี่ไม่เชื่อด้วยซ้ำไปว่ามันจะมีจริงหรือเปล่าผู้กำเนิด?  
หรือว่าคนนี้หรือเปล่าเป็นต้นกำเนิด หรือมันมาจากนี้จริงหรือเปล่า? พี่ไม่ได้  
รู้สึกว่ามันเป็นประเด็นมาก แต่รู้สึกว่าจะไอ้คำสอนเนี่ยมันเป็นจริง คือมองในเชิง  
ของปรัชญาการใช้ชีวิต ไม่ได้ยึดตัวบุคคล”

“เรื่องเหนือตัวตนหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์นี้พี่ไม่เคยต่อต้านเลยนะ เพราะว่ามันก็จะมี

|  |  |
|--|--|
|  | <p>กลุ่มหนึ่งที่เป็นพุทธแบบวัตถุก็นี่นะคะพุทธแบบเชิงมืองค์ที่ช่วยเขา ปกป้องเขา คุ่มครองเขา อันนี้พี่ไม่เคยปฏิเสธ ไม่เคยบอกว่าไหนล่ะ? พี่บอก เฮ้ย ดีแล้ว เขาช่วยคุณ อะไรที่ดีกับคนไข้ โอเค ไม่ต้องไปเปลี่ยนทิศทางเขา ถ้ามันมาแล้วช่วยดำเนินต่อ ทุกศาสนา สำหรับศาสนาในตัวพี่นะ ตัวพี่เองไม่มี แต่พี่รู้สึกว่าคุณหลาย ๆ คนอาจจะเหมือนอิสลามเขาก็จะมีความเชื่อเรื่องทุกอย่างถูกกำหนดมาแล้ว”</p> <p>“ถ้าให้ยกตัวอย่างเรื่องที่เป็นตัวตนพี่รู้สึกมันเป็นการตอบคำถามของตัวเองได้ว่ามีชีวิตอยู่ทำไม? เมื่อไรที่ตอบคำถามได้ พี่ว่ามันแหละคือตัวตน มันอาจจะเป็น purpose ก็ได้ค่ะ คือมันเป็นหลักอะไรที่เติมเต็มคำตอบให้กับตัวเองได้ว่าทุกวันฉันจะต้องดำรงอยู่เพื่ออะไร? คืออะไร? ทำไม? มีเหตุในการที่จะมีชีวิตอยู่”</p>   |
| <b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b> |  |
| สุขภาพจิต  | <p>“พี่ว่าสุขภาพจิตมันไม่ใช่โรค มันเป็นทั้งภาวะปกติและภาวะไม่ปกติรวมกัน ถ้าเทียบกันก็เหมือนคน หุ่นฟอม หุ่น firm หุ่นอ้วน หุ่นแบบ muscle อย่างนั้นอะ ค่ะ พี่มองคล้าย ๆ กัน ก็บางสิ่งบางอย่างมันก็เป็นปกติ เพียงแต่ถ้ามันดีขึ้นหน่อย สุขภาพจิตคุณดี คุณก็จะกลายเป็นพวก firm ๆ แต่ถ้าสุขภาพจิตคุณดีมาก คุณก็จะกลายเป็นพวกที่แบบมีกล้ามเนื้อ อะไรพวกนี้ค่ะ แต่ถ้าคุณแย่เลย คุณก็จะกลายเป็นพวกฟอมแห้ง ขาดสารอาหาร อะไรพวกนี้นั่นนะ”</p> <p>“เกณฑ์ที่พี่มองคือเรื่อง adaptive กับ coping ซึ่งมันก็คล้าย ๆ กันอะเนอะ adaptive กับ coping รู้สึกว่าคนที่จะมีทัศนคติที่ดีหรือคนที่จะอยู่ได้แบบไม่เจอปัญหาหนักในชีวิตคือคนที่มักจะ adaptive ได้ คนที่ coping เป็น ส่วนใหญ่คนที่ที่มีปัญหาหลาย ๆ คนที่มาคุยที่มารักษาเนี่ย ถ้าไม่ใช่ organic brain แท้ ๆ เป็นพวก depress หรือ anxiety อะ ส่วนใหญ่ที่เจอว่าคนพวกนี้ coping ไม่เก่ง</p> |

|                         |  |
|-------------------------|--|
|                         | adaptive ไม่เก่ง คือมีปัญหาให้จับต้องได้ ให้วิเคราะห์ได้ มีแนวทางให้ลอง<br>ดำเนินการได้ แต่ส่วนใหญ่ที่ว่า 90% คนพวกนี้ไม่เก่งพอที่จะดูแลปัญหาพวกนั้น ก็<br>เลยกลายเป็น mental problem ที่เราต้องมาดูแลต่อ”   |
| คำแนะนำ                 | “พี่ไม่รู้ว่ามันเหมือนกับ logotherapy ไหม? พี่เคยเจอมันจะมี logotherapy<br>อันนี้พี่อ่านเจอจากหนังสือการทำงานแบบ ikigai อะ logotherapy ก็คือ<br>เหมือนกับว่าการที่เขาพยายามให้คนนั้นนะมีเป้าหมายในชีวิต พี่ก็รู้ว่าเขาเอา<br>spiritual เนี่ยไปเชื่อมโยง กับการทำ therapy แบบคล้าย ๆ แนวนี้หรือเปล่า?<br>ให้คุณมี meaning มีเป้าหมาย มีอะไรในชีวิตเพื่อเป็นจุดที่ทำให้เขารู้สึกว่าเขามี<br>ความสำคัญหรือมีอะไรที่ทำให้เขาได้อยู่ มีชีวิตอยู่หรือต้องอยู่ ส่วนข้อควรระวัง<br>คืออย่าไปใส่ความเชื่อโดยไม่ผ่านการคิดอะ คือถ้าพี่เป็นคนพุทธนะ ต้องระวัง<br>การใส่ความเชื่อโดยไม่ผ่านการคิด เหมือนที่พระพุทธเจ้าสอนว่าอย่าเชื่ออะไร<br>เพราะเขาบอก งั้นถ้าเราจะใส่ logotherapy ให้เขาไปก็ต้องมาจากตัวของเขา<br>ไม่ใช่เราพยายาม blend เขาเป็น logo ของเรา ต้องเป็นของเขา ให้เขารู้สึกว่า<br>มันพิสูจน์แล้ว เป็นจริตเขา ทางของเขา แต่มันอาจจะจะมี process ไหนที่ทำให้<br>เขาไปถึงจุดนั้นได้ดีขึ้น เร็วขึ้น ไข่มากขึ้น ไม่ต้องหลงทาง” |
| ผลเชิงบวก               |  |
| ผลเชิงลบ                |  |
| เกณฑ์ในการวัด           |  |
| กิจกรรมทาง<br>จิตวิญญาณ |  |
| ประสบการณ์              | “เหมือนการเป็นหมอเมื่อก่อนอะ เราก็พัฒนาเหมือนกันเรื่อย ๆ ว่า เอ๊ะ เราเป็น<br>หมอแนวไหน? แนวนี้มันไม่มีความสุข (หัวเราะ) แนวนี้มันไม่ใช่ แนวนี้ฉันไม่<br>ชอบอะ ฉันชอบแนวนี้ เหมือน อะไรที่มันโดนจริตพี่ ก็อย่างเช่น ที่ไม่เปลี่ยนแปลง<br>ก็คือพี่รู้สึกว่าคุณชอบทำงานอะไรแล้วมันอยู่นิ่ง ๆ วิเคราะห์ได้ ไม่ต้องไปมี factor<br>กับคนเยอะ ๆ งั้นพี่ก็จะมาแนวทางจิตเวชซึ่งพี่ไม่ถนัดด้านการลงชุมชนอะไร<br>อย่างนี้ พี่ก็เป็นแบบแนวขอรักษา treatment วิจัย เป็นกลุ่มเล็ก ๆ พี่ชอบแบบ  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>นี่ กลุ่มคนไข้พี่ 30 คน พี่จะไม่ชอบลงนามัย อะโรอย่างนี้พี่จะไม่ชอบ พี่จะชอบแบบนี้ แบบที่เราเติมเต็มกันได้ เราก็นะโอบางอย่างออกไปได้ เราใส่อะไรเข้าไปได้ อาจจะเป็นคนที่รู้สึกชอบ อะไรที่มัน control ได้หน่อย ๆ ถ้ามองตัวเองนะ เป็นปัจจัยซึ่ง โอเค เราเปิดกว้าง ๆ แต่ว่าเรารู้สึกว่าถ้ามันทำไม่ได้ ฉันไม่ชอบอะ ฉันไม่ชอบความมัว ๆ ชั่ว ๆ อะไรที่คุณมาลง ฉันชอบแค่นี้ กลุ่มของฉันแค่ 30 คน 50 คน 100 คน ฉันใส่อะไรเข้าไปได้ ฉันก็ทำอะไรออกได้ ฉันเติมอะไรได้ พี่ชอบแบบนี้ อันนี้จะเป็นจริตที่พี่รู้สึกกว่าถ้าพี่เจองานพวกนี้พี่ก็จะชอบไม่อดัดทำได้ ต่อให้ตั้งแต่เช้า 70 คนพี่ก็อยู่ได้ มันมีผลกับกับสุขภาพจิตของพี่ อย่างเมื่อก่อนงานยาเสพติดอย่างนี้ mindset เรามันมาจากความเป็นหมออะ มันมีไม่ใช่อะ prevention promotion treatment cure rehab ใช่ไหม? ตามตำรา เพราะฉะนั้นจุดตรงนี้นั้นต้องเป็นจุด treatment มันเป็นจุดที่ทุกคนต้องหยุด ต้อง stop ต้อง cure ต้องหาย แต่พอมาถึงชีวิตจริงแล้ว เฮ้ย มันไม่ใช่ มันเจอจุดที่แบบ burnout เสีย self ตัวเอง เฮ้ย ไข้แล้วไข้อีก ไข้แล้วไข้อีก จนสุดท้ายมามอง mindset จัด growth mindset ตัวเองใหม่ ไม่ใช่ละ ยิ่งเรามองห่างจากเขายัง failed treatment แต่ถ้าเรายังมองให้ใกล้เขา เฮ้ย มัน success เพราะฉะนั้นปัจจุบันพี่จะพยายามมองแต่ละคนให้เหมือนเข้าใจเขา แต่ละคนไม่เหมือนกัน มองแบบที่เขามอง เราจะดูแลเขาง่ายขึ้น มันคือการเข้าใจ spiritual ของเขา ไม่มีทางที่เราจะดูแลคนไข้ยาเสพติดโดยที่ไม่เข้าใจเขาอะ คือยาปัจจุบันมันมีอะไรใหม่ที่มีมันดีมาก มันรักษากัญชาได้ มันรักษายาบ้า ยาไอซ์ มันมีไหม? มันไม่มี มันมีแต่ตัวทดแทน คุณไม่ติดเฮโรอีน คุณมาติด methadone โรงพยาบาลแทน มันไม่มี นั่นถ้ามันมีจริงอะ แน่จริงอะ ก็วางขายร้านยาแล้วคะ ก็วางขายเซเว่นแล้วคะ ไม่จำเป็นต้องทำกลุ่ม แต่มันไม่แน่ จริงอะ มันไม่มีอะไรที่แน่จริงอย่างนั้น มันก็ต้องใช้ spiritual ของเรานี้แหละ แล้วยาเหมือนกัน ความ success ในคนไข้ต่างกันชัด ในคนไข้ยาเสพติดที่บอกเลย คนไข้ยาเสพติดต่อให้เราใช้ยาเหมือนกันเป๊ะ ความ success ไม่เหมือนกัน หยุดได้ไม่เหมือนกัน ถ้าเราไม่เข้าใจเขา”</p> |
|--|---|



| Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ |   |
|--|---|
| คุณลักษณะ                                  |   |
| ความสอดคล้อง                               | <p>“พี่เชื่อว่า brain กับ mind มันก็เป็นส่วนเดียวกัน พี่ไม่คิดว่ามันแยกนะ พี่ยังเชื่อว่าปัจจุบันมันยังแยกเป็น neuro กับเป็น psychi แต่ในอนาคต พี่คาดหวังนะ ถ้าไม่ตายซะก่อน พี่อยากให้มันรวมเป็นหนึ่งเดียวระหว่าง brain กับ mind พี่อยากให้สาขา neuropsychiatry integrate ทั้งหมด เพราะพี่คิดว่ามันเริ่มต้นจากจุดเดียวกัน เพียงแต่ว่ามันไล่แก้ตรงไหน มันไล่แก้ต่างกัน”</p> <p>“พี่ว่าจิตเวชเองตอนนี้เรามีคำอธิบายด้าน molecular ด้าน cell ด้าน location เยอะมากแล้ว เรื่อง gene ด้วยเข้าไปอะ มันอธิบายได้เยอะแล้วอะ พี่ว่าทุกอย่างอธิบายด้วย biology ได้ แต่ถามว่า biology อธิบายทั้งหมดของชีวิตคนหนึ่งคนใหม่? ไม่ biology ไม่สามารถอธิบายสิ่งที่เหมือนกันจาก original แต่ผลลัพธ์เนี่ยทำไมมันแตกต่างกันได้? เพราะฉะนั้นมันอธิบายได้ไม่หมด พี่ส่วนที่อธิบายได้ไม่หมดเนี่ย พี่ว่ามันมี factor อื่นอยู่ละที่มันมีอิทธิพลก่อนที่จะมาเป็นพฤติกรรมของแต่ละคน เป็นความคิดของแต่ละคน ถึงแม้จะมีต้นกำเนิดจาก cell ๆ เดียวกัน จุดที่ขัดแย้งนี้ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ พี่ว่าคือจริง ๆ มันก็อธิบายด้วย neuro อะ คือเริ่มต้นเหมือนกัน แต่ growth ในการเรียนรู้อะ ค่ะ สมอมนั้นจะสั่งการให้แข็งแรงไม่เท่ากัน คนไหนที่มี growth mindset แห่งการเรียนรู้มาก ๆ มันก็จะจะมี brain ส่วนที่ทำงานเยอะ เหมือนคนที่นั่งสมาธิใช่ไหม? hypothalamus คุณโตขึ้น cingulate gyrus synapse คุณโตขึ้น เฮ้ย มันอธิบายด้วย biology ได้ แต่ก่อนที่มันเป็น biology มันมาจาก behavior ใหม่ การ mental ใหม่ การ cognitive ใหม่ ตรงนี้มันอาจจะจับต้องยาก มันอาจจะไม่สามารถจะแปลงเป็น amplitude พลังงานอะไร ตอบได้หมด แต่มันแยกกันไม่ได้ แต่มันสะท้อนให้เห็นใน brain และมีผลต่อกัน พี่ว่ามันแยกกันไม่ได้”</p> |
| ความขัดแย้ง                                |   |

|  |   |
|--|---|
| Bio-psycho-social  | <p>พี่ว่า spiritual มันก็ต้องอยู่ใน bio-psycho-social อยู่แล้วอะค่ะ มันก็เหมือนศาสนา พี่ว่ามนุษย์ปัจจุบันก่อนที่จะมีจิตแพทย์ ก่อนที่จะมี neurology มันเกิดมาพร้อมกับอะไรที่มีอยู่แล้ว เราไม่ได้เป็นคนเลือก เราเกิดมาพร้อมกับศาสนาของพ่อแม่ เราไม่ได้อยู่ในยุคโน้นที่เราเลือก แต่เราอยู่ในยุคที่เราเกิดมาแล้วเราไม่ได้เลือก งั้นมันโดนกล่อมเกลามาโดยที่เราควบคุมไม่ได้ตั้งแต่แรก ตั้งแต่เกิด เกิดมาปั๊บเรามี psychosocial บางอย่างที่เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ซึมซับ ๆ ๆ จน brain เรา develop เริ่มคิดเอง อันนี้เราไม่เชื่อกว่า อันนี้มันไม่ใช่ มันไม่ตรงกับประสบการณ์จริงที่เราเจอและที่เขาสอน มันต้องใช้เวลาอีก แต่เราเกิดมาแล้วโดน fixed บางส่วนอยู่แล้ว ส่วนที่เหมือนเกิดจากสภาพแวดล้อมที่มีอยู่แล้ว กับส่วนที่เป็นตัวตนของเราที่จะ develop ความคิดของเราเอง บางคนอาจจะไม่เปลี่ยนเลย เกิดมา psychosocial เหมือนเดิม โตมาก็เหมือนเดิม แต่บางคน psychosocial เกิดมาอย่างหนึ่ง develop ไปอีกอย่างหนึ่ง ไม่แปลก ขึ้นอยู่กับ การ growth ของ mindset เขาเอง การพัฒนา cognitive ของเขาเอง เปลี่ยนได้ จุดตัดระหว่าง psychosocial กับ spiritual คือ มันไม่เปลี่ยนอะ พี่รู้สึกนะ spiritual มันจะไม่เปลี่ยนละ spiritual มันจะจบละ แต่ถ้าเป็น psychosocial มันจะเปลี่ยน ความรู้สึกพี่นะ อันนี้พี่ไม่รู้ว่ามันใช่หรือไม่ใช่ แต่พี่ได้ความรู้สึกว่ามันเป็น spiritual แล้วอะ มันจะไม่เปลี่ยนแล้ว มันจะเป็นปลายทางของความคิด ปลายทางของความรู้สึก ไม่ต้องดิ้นรนแล้ว นี่คือใช่”</p> |
| จิตบำบัด   |   |
| ความเป็นวิทยาศาสตร์  |   |
| <b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b> |   |
| อิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรม  | <p>“ก็มีพิธีงานเดือนสิบที่เชื่อเรื่องของบรรพบุรุษจะมารับส่วนบุญอะไรอย่างนี้นะคะ ก็จะมีขนบประเพณี มีช่วงแห่ผ้าขึ้นพระธาตุ ประเพณีมีขนมซึ่งไม่มีในภาคอื่น ซึ่งมันสะท้อน อย่างเช่น ขนมลา ซึ่งมันเหมือนเป็นผืนผ้า ซึ่งสะท้อนว่านี่คือผ้าที่ส่งไป ให้กับบรรพบุรุษเอาไปใส่เอาไปใช้ ประเพณีพวกนี้พี่มองว่ามันส่งผลดี</p>   |

ต่อสุขภาพจิตนะ พี่รู้สึกอย่างนี้เพราะว่าส่วนหนึ่งมันคล้าย ๆ กับวันรวมญาติ ของคนจีน ของคนไทย สำหรับคนที่นี้ มันเป็นเวลาเวลาที่ญาติ ๆ มารวมกัน พี่ว่า เนี่ยเป็นมุมมองที่ดี คนแก่ ๆ ที่เขาอยู่บ้านมานาน ๆ จุดนี้ก็จะจุดที่ได้เจอลูก เจอหลาน ขนมหามันก็จะออกมาเป็นแผ่นใหญ่ ๆ มันจะคล้าย ๆ กับการเป็นถัก ทอสานนะค่ะ ซึ่งนี่มันเป็นการสะท้อนว่าได้ส่งผ้าไปให้บรรพบุรุษได้ใช้ ซึ่งจริง ๆ มันเป็นขนม เอามากินได้”

“เอาจริง ๆ นะ โดยรวม อิสลาม คืออิสลามเขาจะมีภรรยาได้หลายคนใช่ไหม? แต่ถามว่าภรรยาคนแรก คนที่สอง คนที่สาม แต่ก่อนที่จะเป็นคนสุดท้ายอะ suffer เสมอ suffer มากหรือน้อย ก็มีคนใช้อิสลามเหมือนกันที่ต้องยอมรับการ มีคนใหม่ของสามี แต่จริง ๆ ใจเขาไม่ได้ happy มันก็มีอย่างนี้เหมือนกัน มัน เป็นข้อปฏิบัติที่ความเชื่อศาสนาเขามีอยู่แล้ว แต่ไม่ใช่ว่าเขาจะมีความสุขกับความเชื่อและศาสนาเขาขนาดนั้น”

“สังคมที่สร้างมา กฎเกณฑ์มันก็มาจากมนุษย์สมัยก่อนทั้งนั้นแหละ (หัวเราะ) ถ้าอ่าน sapien (หนังสือ) แล้วก็อินกับมันมากขึ้นว่า เฮ้ย มันก็มาจากสิ่งที่คน สมัยก่อน design แต่ถามว่ามันจะต้องเหมือนกันอีกไหมในอนาคต? พี่ก็ยังเกิด คำถามในใจว่าแล้วทำไมมันต้องเหมือนกันตลอด? มันเปลี่ยนได้นะ เหมือน อิสลามต้องมี 4 ทั้ง ๆ ที่ภรรยาหลวง ถึงแม้ว่าใจจะไม่ได้อยากยอมรับแล้วก็บอก สามีแล้วว่าไม่ได้อยากจะรับนะ แต่ก็ทำอะไรไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ในกฎหมายเขาก็ เล่า ให้ฟังว่ามันจะมีคนต่อไปได้ก็ต่อเมื่อคนหลวงก่อนหน้านี้ยอมรับ แต่เขาบอกว่า เขาไม่ได้ยอมรับอะ แต่มันก็ยังมีได้อะ ซึ่งมันจะไม่เหมือนคนไทยไง มันไม่เหมือน ศาสนาพุทธ คือถ้าเป็นผู้หญิงคนถัดไป คือผู้หญิงคนถัดไปคือ bad girl เลยนะ อันนี้อิสลามไง 2 3 4 you ยังเป็นภรรยาปกติ เดินเซ็ดหน้าชูตาได้ แต่ถ้า you เป็นพุทธแล้วเป็นคนี่ 2 3 bad girl มอง ต่างกันไหม? ต่างกัน”

|                      |  |
|----------------------|--|
|                      | <p>“ความเชื่อทางจิตวิญญาณของคนหนึ่งส่งผลกับสังคมยังไง? พี่ว่าจิตวิญญาณมันคือการที่เขาดำเนินชีวิตไปจนสุด เพราะฉะนั้นมันต้องส่งผลอยู่แล้วแหละ เพราะว่าเขาคือหนึ่งในสังคมไง งั้นถ้าพลังของสังคมมันไปจุด ๆ เดียวกันเยอะ ๆ เหมือนสมัยก่อนที่ศาสนามีจุดยึดของจิตวิญญาณเยอะ ๆ สังคม ก็จะเทไปทางนั้นเยอะ ๆ ตอนนีเหมือนกับสังคมไม่ได้มีจุดยึดอย่างนั้นแล้วอะ เหมือนบางคนตอนนี้เขาสามารถรอดได้ว่าเขาไม่มีศาสนา งั้นพี่ว่าถ้าจิตวิญญาณมันรวม มันเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้อยู่แล้ว เพราะมันอยู่ในสังคม เพียงแต่ว่าความมีอิทธิพลมันจะเยอะหรือน้อยขึ้นอยู่กับว่ามันมี spiritual คล้าย ๆ กันเยอะไหม? ถ้ามันมี spiritual คล้าย ๆ กันเยอะ มันก็จะไปในทิศทางนั้นอย่างชัดเจน แต่ถ้า spiritual ต่าง ๆ กันเยอะ มันอาจจะไม่ชัดเจนในทางใดทางหนึ่งของสังคมนั่นเอง”</p>  |
| <p>ผู้นำทางสังคม</p> | <p>“ถ้ายกตัวอย่างคุณตูน สำหรับพี่ว่ามันเป็น spiritual ของคุณตูนนะ แต่สังคมเนี่ยพี่ว่าเป็นอะไรอะ? เป็น influence ไม่ใช่ spiritual พี่มองว่า ถ้าเป็นคุณตูนโอเค นั่นคือ spiritual ของเขา คุณต้องมี spiritual เท่านั้นคุณถึงจะไปตรงนั้นได้อย่างมีความสุข ไม่ย่อท้อ และยังทำต่อถึงแม้ว่าจะเกิดอะไรก็ตาม แต่บรรดาคนที่วิ่งร่วมนะ อันนี้ไม่ได้บอกทั้งหมดนะ แต่บรรดาคนที่เข้าตามกระแส พี่ว่าเป็น influencer จากอิทธิพลของสังคมเขาบอกว่าทางนี้แล้วฉันดูดี ฉันภูมิใจ แต่ถามคนพวกนี้ติดตามดูไปสิ วิจัยสัก 5 ปี 10 ปี เหลือกี่คน? ถ้ามันไม่ใช่อะ มันไม่ใช่ spiritual หรืออ แต่ถ้าคุณตูนนะ ต่อให้เขาไม่วิ่งในตอนนี เขาก็ทำของเขาต่อไปเรื่อย ๆ ในทิศทางอื่น เขาจากได้ขึ้นเหนือสุด เขาก็จะ challenge ตัวเองอีก เห็นไหม? เขา challenge ตัวเองอีก เพราะฉะนั้นถ้าคนที่รู้สึกว่าเป็น spiritual เขาอะ เขาจะไปเรื่อย ๆ อะ แต่ไอ้บรรดาที่วิ่งตาม พี่ว่าเป็น influencer เป็น trend เป็นกระแส ลองติดตามพวกนี้ไป ถ้ามันอยู่ได้ 5 ปี 10 ปีจริง ใช่อันนั้นมันคือ spiritual ของเขา แต่ถ้าบรรดาสูญพันธุ์ กลายพันธุ์ ตกข้างทางก็ไม่ใช่ พี่ไม่เชื่อว่าทุกคนจะไปอย่างนั้น เพราะมันไม่ใช่ปลายทางที่แท้จริงของเขา”</p> |

| Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก |   |
|--|---|
| การตระหนักรู้<br>ของบุคลากร                                    | <p>“พลังในการใช้ชีวิตอะ ไม่งั้นมันก็จะ burnout ถ้าเจอที่มันถูกจริต มันทำได้ทั้งวัน</p> <p>แล้วมันส่งผลต่อการดูแลแน่นอนอยู่แล้วค่ะ เพราะว่าเรารับแต่เรื่องแย่ ๆ นะ ไม่เคยมีใครถูกห่วยแล้วเดินมาบอกจิตแพทย์นะ ไม่มีหรอก งั้นเรารับเรื่อง negative ตลอด เราจะได้เรื่อง positive ก็ต่อเมื่อเราพยายามแก้ไขปรับปรุงคนไข้</p> <p>เพราะฉะนั้นการตระหนักรู้เรื่องนี้ของตัวบุคลากรถือเป็นเรื่องสำคัญ คุณไปถามคนไข้ก็ได้ว่า คือจิตแพทย์จบเหมือนกันนะ แต่ความรู้สึกในการรักษาโคตรต่างกันเลยจริง ๆ มันต่างกันตรงไหนรู้ไหม? ทั้ง ๆ ที่เรียนมาเหมือนกันเป๊ะ แต่มันตรงที่คนไข้รู้สึกว่าหมอคนนี้เข้าใจเขาหรือไม่เข้าใจเขา just hearing หรือ listening หรือ understand หรืออะไร?”</p>   |
| ความเชื่อ<br>ส่วนตัว<br>ของบุคลากร                             | <p>“พี่ว่าเราก็ต้องมีจิตวิญญาณด้านความเชื่อของเราด้วยเหมือนกันนะ เชื่อว่ามันต้องดีขึ้น นี่มันจิตวิญญาณของเรา ตัวผู้บำบัดมันก็ต้องมีจิตวิญญาณแห่งความศรัทธาว่ามันต้องดีขึ้น เพราะถ้าเรารู้สึกว่าปัญหานี้มันมองได้ตื่นเหมือนคนไข้ มันมองได้ตื่นเหมือนคนไข้ เราช่วยอะไรเขาไม่ได้หรอก เราจะคิดว่ายาที่วางอยู่ในโรงพยาบาลมันจะช่วยเขาได้หรือ? ในเมื่อปัญหามันอยู่ตรงนี้ เป็นไปไม่ได้ งั้นพี่เชื่อว่าปัญหาเขามันต้องมีทางออก เชื่อว่ามันจะดีขึ้นนะคะ แต่มันไม่ใช่ศูนย์ อย่างเช่น จากเดิมเขาต้องใช้ทุกวัน อาทิตย์ละครั้ง เดือนละครั้ง ใช้แบบ social สนุกสนาน ไม่มีอยู่ได้ไหม? อยู่ได้พี่ก็ accept ละ ไม่ต้อง cure ไม่ต้องศูนย์ ไม่เหลือเลย พี่รู้สึกว่าถ้าเรามองในแง่หนึ่ง มันก็เหมือนกับ alcohol เหมือนบุหรี่ยี่เหมือนอะไรอย่างนี้ ถ้าอิสลามอย่างนี้เห็นไหม? Alcohol คือ no ผิดกฎเลย แต่สังคมอื่นมันก็ไม่ผิดนี่ มันก็ขึ้นอยู่กับความเชื่อของคุณนะ งั้นพี่ก็มองคนไข้ติดยาส่วนหนึ่งนะ ถ้าเขานาน ๆ ครั้ง ๆ เดือนละครั้ง สองเดือนครั้ง เพื่อ social เพื่อสังคมแล้วมันไม่ทำให้สุขภาพร่างกายเขาเสีย ไม่ทำให้งานเขาเสีย ไม่ทำให้สังคมเขาเกิดปัญหาที่ใช้ไปสิ มันก็เป็น social ไป”</p> |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| ความขัดแย้ง                      |   |
| อาการทางจิตเวช                   | <p>“ผีเข้าอะบ่อยสุด เอาในมุมของจิตแพทย์เลยนะ โรค panic disorder มันจะเป็นโรคที่มีอาการแบบประหลาด เป็นคำที่คนไข้เล่าอาการให้พี่ฟังแล้วพี่ใช้จนปัจจุบัน เขาบอกอาการเขาเหมือนผีเข้าผีออก ผีเข้าก็คืออาการของ panic attack ใจสั่น หัววิ ะ เหมือนใจจะหลุด มือไม้ชา หน้ามืด เหมือนใจจะขาด ยืนไม่ได้ละ เหมือนจะตายให้ได้ 10 นาทีแล้วก็ บรี๊บบ หาย ผีออก (หัวเราะ) คืออาการ panic เลยคะ มันจะมาแบบ 14 อาการ จะมาอาการไหนก็ได้ ปุบปับ ะ ไม่เกิน 20 นาทีอะ 15 นาที 20 นาทีไปละ หายหมดเกลี้ยง พออาการหายปั๊บ มันปกติ แต่พออาการมาปั๊บ ทำอะไรไม่ได้ละ คนไข้ใช้คำว่าต้องนอนปกเปียกอยู่กับบ้านทั้งวัน คือ panic disorder ถามว่าคนไข้ก่อนที่จะมาเจอพี่รักษา คนไข้หลาย ๆ คนไปวัดมาแล้วหลาย ๆ วัด ดูดวงมาแล้วหลาย ๆ หมอ เพราะอาการที่เขาารู้สึกว่าเหมือนผีเข้าเลยอะ นี่แหละ เป็นโรคที่ชัดเจนมากพอมาทำการเวชปฏิบัติจริงในจิตแพทย์ แล้วพี่แบบ โห คนไข้ก่อนที่จะมาเจอเราเนี่ย panic disorder เนี่ย ผ่านมาหลายวัดแล้วจริง ะ”</p> |
| เกณฑ์ในการวินิจฉัย               | <p>“คือความเชื่อยังไงมันก็พิสูจน์ไม่ได้อยู่แล้วว่ามันมีจริงไม่มีจริงอะนะคะ เพียงแต่เราตัดกันตรงนี้ว่าเขาใช้ชีวิตปกติไหม? คุณจะเชื่อเรื่องมนุษย์ต่างดาว คุณจะเชื่อเรื่องโลกที่สาม เชื่อได้ ะ ไม่ผิด ถ้าคุณทำงานได้ ถ้าคุณดูแลชีวิตตัวเองได้ คุณไม่ทำความเดือดร้อนให้กับสังคม คุณไม่ทำความเดือดร้อนให้กับคนรอบข้าง คุณก็ทำไปสิ คุณก็เชื่อไปสิ”</p>  |
| การรักษาทางเลือก                 |   |
| การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ | <p>“พี่ก็เห็นกลุ่ม palliative care นะคะ จะมีการเอาพระพุทธรูปศาสนามาเยอะ พี่ว่าส่วนนี้ก็ช่วยเยอะนะคะ ในการที่จะปลดปล่อยจิตวิญญาณแห่งการผูกยึดติดกับโรค พี่ว่าช่วยได้ ช่วยได้เยอะแหละพี่ว่า เพราะว่ามันจะได้หมดความรู้สึกผูกยึดผูกห้วงกับสิ่งที่อยู่บนโลกในวันที่เขาไม่อยู่”</p>  |
| เคสตัวอย่าง                      | <p>“คนไข้เมื่อกี่ยาเสพติด ไม่ได้มีครอบครัว ติดยาบ้ามา 5-6 ปีก่อนที่จะมาบำบัด</p>  |

เขามาด้วยหน้าตาที่เราก็ดูออกว่ามันไม่ได้ happy นะคะ ถ้ามองไปถามมาพื้นเพ เขาก็คือเขามีแม่ แม่อยู่กับใคร? อยู่กับพ่อเลี้ยงแล้วก็ลูกเลี้ยง แม่อยู่กับพ่อเลี้ยง ที่ติดเหล้าด้วย เป็น alcoholism แล้วก็ลูกเลี้ยงซึ่งไม่ได้มีบทบาทในการช่วยเหลืออะไร แม่เขาทำงานรับจ้าง เพราะฉะนั้นสิ่งที่เขาพูดมาภายใต้หน้าตาที่ดูออกว่าเขาเศร้า เพราะเขารู้สึกว่าเขาอะไม่ได้ช่วยอะไรแม่เลย เหมือนตัวเขาไม่มีประโยชน์ ไม่มีงานทำ ไม่ได้ช่วยอะไรแม่เลย ถึงแม้ว่าจะอยู่คนละบ้านนะ เขาบอกว่าถ้าไม่มีเขาก็จะไม่กิน เขากินวันละมื้อ แต่เขาจะไม่ขอ เขาบอกเขาไม่ขอเงินที่บ้านมาตั้งแต่เขา 15 ปี แต่ตอนนี้เขารู้สึกว่าเขาท้อ พี่ก็ถามตรง ๆ เลยว่า ท้อถึงกับขนาดที่คุณรู้สึกว่าคุณพุงนี้มันไม่ยอมมีชีวิตอยู่อีกไหม? เขาบอกว่า เขาเคยคิด จุดนี้แหละ มันหมดคุณค่าในชีวิตของเขาแล้ว เขาเป็นคนที่ต้องมาบำบัด ไม่มีงานทำ ไม่มีเงินใช้ ไม่มีครอบครัวของตัวเอง ไม่รู้ว่าจะมีคุณค่าให้กับใคร และสิ่งที่เขาพูดมาก็คือแม่ ที่มีตัวตนอยู่บนโลกนี้จริง ๆ พี่ก็ reframe ใหม่ พี่รู้แล้วว่าคนนี้นั้นอ้างว้างมาก พี่ก็ reframe ใหม่ว่าภายใต้สิ่งที่คุณรู้สึกว่าคุณช่วยแม่ไม่ได้เลย สิ่งที่คุณรู้สึกว่าคุณไร้ประโยชน์ จริง ๆ คุณลองมองใหม่นะ การที่คุณพยายามไม่ขอเงินแม่ พยายามที่จะไม่กลับไปเสพยาซ้ำ นั่นคือการช่วยอยู่นะ เพราะคุณลองคิดดู ถ้าอีกมุมหนึ่งแม่คุณซึ่งอยู่กับพ่อเลี้ยงซึ่งติดเหล้าอยู่กับลูกเลี้ยงซึ่งก็ไม่ได้ให้ความสุข ซึ่งดูแลแม่คุณไม่ดี ต้องใช้เงินจากแม่คุณด้วยซ้ำไปแล้วต้องมาเจอลูกแก่ ๆ อย่างคุณที่ยังเสพยาซ้ำ ๆ วันหนึ่งอาจจะมีการตรวจหาซ้ำ ๆ มารอหน้าบ้านซ้ำ ๆ มาขอประวัติซ้ำ ๆ มีคนโทรมาแจ้งว่า เฮ้ย ลูกมึงโดนแทง ลูกมึงโดนตี ความรู้สึกของคุณแม่คุณจะไม่เหมือนตอนนี้ ตอนที่แม่คุณหรือตอนที่คุณนั่งคุยกับหมอ คุณหยุดเสพยา คุณไม่เคยขอเงินแม่ คุณไม่ได้สร้างปัญหาอะไรให้แม่ทุกข์ใจ นั่นคือสิ่งที่ช่วยให้คุณช่วยแม่อยู่นะ แล้วหมอก็ยกตัวอย่างคนไข้ ๆ หลาย ๆ คนซึ่งต่อให้แม่เป็นคนรวยก็ตาม แต่แม่เป็นทุกข์นั้นแม่จนหรือแม่รวย แต่คุณไม่ติดยา คุณช่วยแม่ได้แล้ว คุณช่วยแม่ให้มีความสุขขึ้นได้แล้ว ต่อให้แม่รวยแต่ลูกติดยากี่ไม่มีความสุข ตรงนี้เขาก็เริ่มเห็นคุณค่าของเขาละ ว่าเขามีชีวิตอยู่ อย่างน้อยก็มีคุณค่าทางจิตใจให้กับแม่ ซึ่งอย่างน้อยเขาก็

ไม่สร้างปัญหาให้กับแม่เพิ่ม เขาไม่สร้างความทุกข์ให้กับแม่เพิ่ม แล้วก็วันหนึ่งก็ให้กำลังใจเขาว่า เมื่อไรที่คุณแข็งแรงกว่านี้ คุณพร้อมกว่านี้ สิ่งที่คุณจะช่วยแม่ได้ อาจจะไม่ใช่แค่ทางด้านจิตใจหรือกำลังใจ คุณช่วยแม่ได้อีกในเรื่องของกำลังทรัพย์ เป็นวัตถุมากขึ้น เมื่อคุณแข็งแรงขึ้น เมื่อคุณพร้อมขึ้น เมื่อคุณหางานทำได้ จันทอนนี้คุณก็ช่วยแม่อยู่ ไม่ใช่ไม่ช่วย แต่ช่วยอีกแบบหนึ่งซึ่งมันก็สำคัญกับแม่นะ คุณลองมองถ้าแม่คุณไม่เหลือคุณซึ่งเป็นคนที่ไม่สร้างปัญหาอีกหนึ่งคน แม่คุณจะอยู่ยังไง? เพราะทุกคนล้วนแต่เป็นปัญหาหมด”

“เรื่องความตายของอิสลามเหมือนกัน จริง ๆ เคสนี้เคยฟ้องร้องกัน แต่ไม่ใช่ของโรงพยาบาลนี่นะ เคยเป็นโรงพยาบาลอำเภอ ก็คล้าย ๆ กับเป็นครอบครัวอิสลามแล้วเด็กฝากครรภ์ คุณแม่อะนะ คุณแม่ก็ฝากครรภ์มาตลอด เสร็จแล้วพอไปคลอดปั๊บ ปรากฏว่าเด็กเกิดมาตายแล้ว ก็เลยมีการแบบไปล้อมหน้าโรงพยาบาลกัน อะไรกันสักพักกะคะที่พี่ได้ข่าว แล้วก็คนที่พี่เป็นพ่อเด็กคนนี้เป็นคนไข้พี่ มาด้วยอาการผสมกันระหว่าง panic attack เป็นช่วง ๆ แล้วก็ depression หลังจากที่ถูกเสีย เพราะมันเป็นอะไรที่เขาไม่คาดคิด มันฉับพลันมาก ฝากครรภ์มาตลอด ไม่เคยมีปัญหา คลอดตามกำหนด ออกมาปั๊บ ลูกตายแล้วสภาพลูกที่คลอดมาเขาบอกว่าลูกหน้าตาน่ารักมาก มันก็ sudden สำหรับเขาอะนะ จนกลายเป็นอาการที่ต้องมารักษา แต่สิ่งที่เขาพยามตัวเองได้ก่อนที่จะมาเจอพี่ สิ่งที่เขาพยามตัวเองได้ก่อนที่จะมารักษา ก็คือศาสนา เขาเชื่อว่าได้กำหนดมาแล้ว ลูกได้รับการกำหนดมาแล้วว่าเกิดมาต้องตายจากพระเจ้าจากอะไรอย่างนี้ ทำให้เขารู้สึกว่า โอเค ฉันต้องยอมรับเพราะว่านี่คือประสงค์ของพระเจ้า เพราะไม่นั้นถ้าเป็นคนศาสนาอื่นซึ่งไม่ได้มีความเชื่ออย่างนี้ อาจจะเป็นเรื่องที่มาคอยใหญ่โตฟ้องร้องกันได้มากกว่านี้ แต่เหมือนเคสนี้สุดท้ายแล้วก็จบ ส่วนหนึ่งก็มาจากความเชื่อในเชิงศาสนาว่าลูกเขาได้รับการกำหนดมาแล้วว่าเกิดมาต้องตายตอนไหน”

Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคลากรสุขภาพจิต



|          |   |
|----------|---|
| การศึกษา | <p>“พี่ว่าควรเติมนะ พี่ว่ามันไปเสียเวลากับการหา criteria (หัวเราะ) เวลา train มา 3 ปีใช่ไหม? เวลาเราจะวินิจฉัยอะไรในโรงเรียนแพทย์นี้ criteria ไม่ครบ ผิด อีกฎ ไม่ได้ ต้องหาให้ครบ เวลาต้องครบ ไม่ครบไม่ได้ แต่ในชีวิตจริงมันไม่ใช่ แต่พี่ก็ไม่โทษหลักสูตรนะ เพราะว่าของพวกนี้มันจะต้องมีหลักการในการยึดก่อน แล้วที่เหลือเราค่อยมาหาประสบการณ์ในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง แต่พี่ว่าไอ้ตรงนี้ ไอ้หลักการมันก็มีได้ แต่หลักการพวกนี้คุณต้องสอนการ adaptive ไปด้วย คือบางคน adapt ได้ปรับได้ แต่บางคนที่ยัง adapt ไม่ได้ มันปรับด้วยตัวเอง มันเรียนรู้ด้วยตัวเองไม่ได้อะ คนพวกนี้ก็จบไปเป็นจิตแพทย์แบบ robot อะ นึกออกไหม? criteria ครบ อันนี้อาการ 1 2 3 4 5 อะ ทางนี้ไม่ได้ ไปทางนี้ เวลาไม่ครบอะ มาทาง นี้ เฉียด ๆ มันก็เป็นจิตแพทย์ robot ซึ่งคุณไม่เข้าใจเขาจริง ๆ อะ คุณเข้าใจเขาด้วยเกณฑ์การวินิจฉัย คุณเข้าใจเขาด้วยการ checklist symptomatology duration แต่คุณไม่เข้าใจ feeling จัง คุณก็จะเป็น psychiatrist ที่เป็น robot checklist ๆ ๆ จบมาใหม่ ๆ ไปดูสิ resident ที่จบมาใหม่ ๆ เนี่ย พี่ว่าบุคลิกคล้ายกันหมด เป็นจิตแพทย์ robot พอทำงานไปสักพักมันไม่ใช่ เราไม่ใช่ robot แล้ว เราไม่สามารถจะตรวจคนไข้ 60 คนด้วย criteria ครบใน 1 วันได้ impossible ในโรงพยาบาลรัฐ จังประสบการณ์นี้แหละจะสอนเราว่าคนไข้ คนนี้รักษาเลย คนนี้ดูแลยังไงต่อ? แต่ถ้าไม่มีประสบการณ์ ใครจะสอนเขาล่ะ? บางคนไม่ได้คิดเองด้วยประสบการณ์ตัวเอง ถ้าคนไหนที่ไม่อยากเรียนรู้ เขาไม่กลับมาบ้านแล้วก็ทำไมคนนี้เป็นอย่างนี้? หลาย ๆ คนไม่ได้หาหนังสือมาอ่านต่อ ซึ่งมันก็ขึ้นอยู่กับ mindset ใคร mindset มันเนอะ พี่ก็แล้วแต่ แต่ถ้าคุณ ปล่อย mindset เดิมคุณไป คุณก็จะกลายเป็นหมอมที่ไม่รู้ทำบุญหรือทำบาป เอ้อ จริง ๆ นะ ถ้าคุณไม่เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง การรักษาหรือเข้าใจคนไข้ไปเรื่อย ๆ พี่ก็ตอบไม่ถูก แต่มันก็มีอะ มีจิตแพทย์อย่างนี้จริง ๆ ในสังคม ถ้าคุณไม่เรียนรู้ไปด้วยกัน จังพี่ว่าไอ้ training เนี่ยหลักการคุณดี คุณสอนต่อได้ แต่ต้องอะไรที่มัน design thinking หรือ adaptive แนวคิดต่อให้เด็กที่มัน train ด้วยอะ เพราะว่าคุณมีแค่ 1 2 3 4</p> |
|----------|---|

|            |  |
|------------|--|
|            | <p>major minor พี่ว่ามันไม่ชาญฉลาดพอที่จะเอาไปใช้ในชีวิตจริง อนาคต เพราะฉะนั้นพี่ว่า model ธุรกิจเนี่ย เอามาใช้กับ model การศึกษาได้เยอะนะ พวก design thinking พวกอะไรพวกนี้ค่ะ คุณต้องมอง growth mindset อะไรพวกนี้ ซึ่งไอ้ของพวกนี้มันมาจาก business model เยอะ แต่พี่ว่ามัน apply ได้ทุกกลุ่มวิชาชีพ การศึกษาอะไร apply ได้หมด ไม่ได้เติมแค่เรื่อง spiritual แต่ต้อง growth ต้อง growth design ใหม่ได้ ใช่ คือมันอาจจะไม่ได้ใหม่ในเชิงทฤษฎี แต่คนเราไม่สามารถที่จะเรียนทฤษฎีครบทุกอย่างรอบตัวได้ แต่ถ้าเรามี growth mindset ว่าคิดได้นะ อันนี้มันไม่ normal ละ คุณต้องพยายามหาคำตอบ คุณต้องพยายามหาอะไรมาเสริมละ จินอันนี้มันไม่ใช่อะไรที่ปกติทฤษฎีมันอธิบายไม่ได้ คุณต้องไปหาอะไรต่อ ทำไมนะ? เอ๊ะ ลองปรับอย่างนี้ไหม? design ได้ design thinking ได้ ไอ้ทฤษฎีมันบอกอย่างนี้ เอ๊ะ มันไม่เหมาะกับคนไข้ของเรา design ใหม่ design thinking ใหม่ ทำให้มันสนุกขึ้นในการ train แล้วมันมี ประโยชน์มาก ปัจจุบันจบมาจริง ๆ แล้วมานั่งนับ criteria พี่บอกเลย พี่คงสออตก เพราะว่าไม่ทัน มันไม่ทัน</p> <p>“ถ้าเกิดว่าเป็นการศึกษาเรื่อง spiritual โดยตรงเลยมันสอนกันไม่ได้นะ รู้สึกสอนกันไม่ได้ มันเป็นเรื่องประสบการณ์แล้วมันจะตอบเราเอง มันเป็นความรู้สึกของ individual เพราะฉะนั้นมันสอนกันไม่ได้ พี่ก็ไมรู้นะ ถ้ามันสอนได้มันจะดีมากเลย เราจะได้ไม่ต้องหลงทาง ถ้ามันสอนได้ มันดีมาก เราจะได้เกิดมาพร้อมกับสิ่งที่เรา แล้วก็ค้นสุด ๆ ตรงที่เป็น energy เป็นพรสวรรค์ เป็น จริตของเรา ให้เต็มที่ มันน่าจะได้ผลประโยชน์มาก แต่มันไม่รู้วิธีไหนใหม่ที่จะหา? ถ้ามีได้ มันจะดีมาก คนเราจะได้ไม่ต้องหลงทาง”</p> |
| ความจำเป็น |  |

ตารางที่ 19 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID15

ID15

| Code  | Quotation   |
|---|---|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรรศนะของจิตแพทย์ไทย</b> |   |
| จิตวิญญาณ   | <p>“ก็คิดว่ามันคงเป็นอะไรที่ในระดับแบบความเข้าใจตัวเองก็คือมันเป็น inner บางอย่าง inner บางอย่างที่คุณข้างจะมีความบริสุทธิ์ มีความ pure ไม่ค่อยปนเปื้อนกับความปรุงแต่งอะไรพวกนี้มาก กับคำว่าจิตวิญญาณนะ จิตวิญญาณมันจะรู้สึกแบบเป็นการเข้ามาดูข้างใน เป็นอะไรที่อยู่ข้างในมากกว่า เหมือนกับจิตวิญญาณมันพัฒนาได้นะ ให้เหมือนกับเป็น higher ขึ้นนะ ให้มันบริสุทธิ์ขึ้นก็จากเดิมจิตวิญญาณอาจจะเหมือนกับ ไม่ค่อยดีเท่าไร เป็นคนซีโกรธ ซีโลกอะไรอย่างนี้ การพัฒนาจิตวิญญาณของตัวเองให้มันดีขึ้นก็คือการที่เราฝึกตัวเองให้พัฒนาขึ้น คิดว่าอย่างนี้”</p> <p>“คำว่าจิต mind กับ จิตวิญญาณ spirituality ถ้าจะให้ค่อย ๆ คิด จิตมันน่าจะเป็นตัวที่เป็นแสดงปรากฏการณ์ แสดงสิ่งที่เกิดขึ้นอะไรอย่างนี้ อย่างเช่น ความโลภ เนี่ยอาจจะป็นองค์ประกอบหนึ่งของจิต แต่วิญญาณก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่แยกออกมา แต่ว่ามันไปด้วยกัน คือถ้าจะใช้คำแบบพระเขาก็ใช้คำว่าจิตกับเจตสิก คล้าย ๆ อย่างนั้นนะ สองอย่างนี้มันจะเกิดขึ้นไปด้วยกัน แต่พอเราฝึกไปเรื่อย ๆ จิตวิญญาณมันน่าจะเริ่มแยกออกจากกัน วิญญาณกับจิต เป็นคนละอันกัน”</p> <p>“ก็สมมติว่าในที่ที่เราเรียนรู้อันมากก็คือว่าใจของเราเนี่ยมันประกอบไปด้วยความรู้สึกเนอะ เวทนา มีความจำได้ มีความปรุงแต่ง แล้วก็มีความรู้ อันหนึ่งเป็นความรู้คิด สังขารปรุงแต่งได้ อีกอันหนึ่งคือรู้ที่อยู่มันเกิดขึ้น ไอ้พวก 3-4 อย่างนี้ ตัวจิตกับวิญญาณเนี่ย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตัวสังขารเนี่ยอาจจะป็นปรากฏการณ์ของจิตอันหนึ่งเนอะ แต่ตัววิญญาณก็จะเป็นตัวรู้ ที่นี้ในความรู้สึกของผมก็คือไอ้พวกนี้เป็นตัวที่แยกออกจากกันได้ แต่ตอนที่เรายัง</p> |

ไม่พัฒนามากนัก จิตกับวิญญาณน่าจะเป็นตัวที่อยู่รวมกัน เกิดขึ้นแล้วก็หายไป  
 พร้อมกัน เหมือนกับที่เราคิด ๆ อยู่อย่างนี้ ความคิดกับความรู้สึกมันจะไป  
 ด้วยกันอยู่ แต่ถ้าเราพัฒนาได้ดีพอ ความคิดกับความรู้สึกตัวมันอาจจะแยกออก  
 จากกันได้บ้าง เหมือนเป็น function ของจิตวิญญาณ อะไรอย่างนั้น”

“คือถ้าจะให้ define คำว่าจิตวิญญาณเป็นเรื่องที่ยากอะเนอะ เพราะตาม  
 ความรู้ที่เราอ่านมากันเนี่ย คนบางคนก็ไม่เอาคำว่าจิตวิญญาณมาเล่นกันเลย แต่  
 ถ้าจิตวิญญาณอย่างของฝรั่ง ถ้าตัวเองก็อ่านผ่าน ๆ นะครับ แต่ว่าดูเหมือนกับ  
 ว่าจะมี higher spiritual อะไรอย่างนี้ คือผมก็คิดว่ามันคงจะเป็นความเชื่อมัง?  
 เราก็ไม่เคยสัมผัส แล้วก็ตัวเองก็ไม่ได้ไปลงรายละเอียดตรงนั้นมากนักนะ แต่ถ้าให้  
 มันถือว่าเป็น spirit ที่อยู่นอกเหนือมนุษย์ มี power มากกว่ามนุษย์อะไรอย่าง  
 นี้ ตามความเชื่อดั้งเดิมก็คงจะมี อย่างเช่น เทวดาอะไรอย่างนี้มัง เทวดา ภูต ผี  
 ปีศาจ วิญญาณอะไรอย่างนี้มากกว่า ไม่รู้ อันนี้ไม่ค่อยมีไอเดียเท่าไร แต่ถามว่ามี  
 ความเชื่อไหม? ก็มี มีความเชื่อว่ามันคงจะมีเหมือนกับคนที่ตายไปแล้วก็  
 กลายเป็นเทวดา ทำความดีแล้วก็กลายเป็นเทวดา แล้วก็มีคนเคารพนับถือใน  
 คุณงามความดีของเขา เขาก็มีเหมือนกับแรงดึงดูดอะไรบางอย่างที่ทำให้คนเรา  
 เนี่ย คนที่มีศรัทธาในตัวเขาก็พยายามทำตามอย่างเขา อย่างเช่น ในหลวง  
 รัชกาลที่ 9 พอท่านสิ้นพระชนม์เสด็จไป คนจำนวนมากก็ยังศรัทธาท่าน ก็ยัง  
 ดำเนินตามท่านอยู่อย่างนี้ ถ้าสำหรับผมอย่างนี้ก็เรียกว่าเป็น higher spirit ได้  
 เหมือนกัน”

“ในความเป็นจริงเนี่ย มนุษย์เราก็มีความแยกกันระหว่างจิตกับวิญญาณตาม  
 function ของมันอยู่แล้วนะ แต่ถ้าเราไม่เคยศึกษามาก่อน ส่วนใหญ่ของพวกนี้  
 มันมักจะรวมกัน รวมกันเป็นก้อน ก็เป็นเรื่องเดียวกัน อย่างเช่น เราจมน้ำไปใน  
 ความคิดแล้วเราเศร้าเนี่ย เราก็คิดว่าเรากำลังเศร้า แต่คนที่ฝึกมาแล้วเริ่มเห็นว่า  
 จริง ๆ มันไม่ใช่อันเดียวกัน อาจจะเห็นแค่ว่ามันมีความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้นใน

ขณะที่เรามีอีกอันหนึ่งที่แยกออกมาเป็นตัวรู้ว่า เออ มีความคิดนี้เกิดขึ้นนะ เราสามารถที่จะแยกออกมาจากกันได้ ทำให้ความเคร่งมันเบาบางลง อันนี้มันมีอยู่แล้วในธรรมชาติ แต่ว่าด้วยที่เราไม่มีความรู้ ไม่เคยฝึกที่จะเห็นว่ามันแยกออกจากกัน มันก็จะรวมกันไป เพราะฉะนั้นพอมันรวมกันไปบีบ การที่มีใครมาชี้หน้าว่า เฮ้ย มันมีอะไรบางอย่างนะที่จริง ๆ ธรรมชาติมันเป็นแบบนี้ แต่เนื่องจากคุณไม่รู้มันเลยรวมกันอยู่ คุณลองฝึกอย่างนี้ดูสิ มันอาจจะแยกกันได้นะ ซึ่งอาจจะทำให้คุณพัฒนาขึ้นจากเดิม จากเดิมที่จมไปในความทุกข์ กับความคิด ความคิดกับความรู้สึกตัวมันเป็นเรื่องเดียวกัน ต่อไปพอมันแยกกันบีบ มันอาจจะทำให้มีความสุขมากขึ้น ไม่จมไปในความคิดลบ ๆ มากขึ้น ความสุขก็จะมีมากขึ้น อะไรอย่างนั้นะครับ งั้นก็สองอย่างนี้น่าจะไปด้วยกัน เพราะคนจำนวนมากไม่สามารถที่จะรู้ธรรมชาติที่แท้จริงของแต่ละคนได้ คนจำนวนมากไม่สามารถรู้ พอมันมาสอน มีคนมานำ ก็ทำให้เขาสามารถรู้สภาวะนี้ขึ้นมาได้ แล้วก็เขาไปทำต่อได้ ผมก็เลยเชื่อว่าคน ๆ หนึ่งจะเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ แต่ก่อนที่เราจะไปศึกษาอย่างนี้ได้ เราต้องมีความศรัทธาต่อเขาใช่ไหมครับ? มันก็จะเป็นเรื่องเดียวกันว่า โอเค คนนี้ถ้ามีความศรัทธาก็ได้รับความรู้มาเพื่อพัฒนาตัวเอง ถึงแม้ว่าอันนี้จะ เป็นธรรมชาติที่มีอยู่แล้ว แต่ถ้าไม่เคยฝึก ธรรมชาตินี้มันก็จะไม่สามารถทำงาน ได้อย่างดี ได้อย่างเต็มที่อย่างนี้

“จิตวิญญาณเหมือนสภาพธรรมชาติเดิมแท้ของมนุษย์ สำหรับผม ผมคิดว่าจิตวิญญาณน่าจะเป็นคล้าย ๆ อย่างนั้นนะ มีความแบบไม่ใช่เรื่องเดียวกันแต่มันอยู่ด้วยกัน แล้วก็พัฒนาได้ แล้วก็แยกออกจากกันได้”

“ถามว่ามันเป็นสิ่งสากลไหม? ผมคิดว่าในความเป็นจริงมนุษย์มันเป็นอย่างนี้อยู่แล้วนะ ใจ คือ ไอ้การที่เราแยกชั้นทั้ง 5 เนี่ยที่เราเรียนรู้กันมา จริง ๆ มันแยกกันอยู่ ๆ แล้ว มันมีอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าด้วยความไม่รู้ของเราอะ มันก็จะกลายเป็นตัวเรา อันนี้คือร่างกายของเรา อันนี้คือความรู้สึกของเรา อันนี้คือ

ความคิด ความคิดเห็นของเรา แต่ในความเป็นจริงความคิดเห็นก็ส่วนหนึ่งเปลี่ยนแปลงได้ด้วย ความรู้สึกก็อย่างหนึ่ง ในเรื่องเดียวกันในเวลาต่างกันก็เปลี่ยนแปลงได้ด้วย อะไรอย่างนี้ครับ มันอยู่ที่หลาย ๆ ปัจจัยประกอบ เพราะมันจริง ๆ แล้วมันไม่ใช่เป็นตัวเราทั้งหมดหรอก มันเป็นเรื่องที่ต่างคนต่างอยู่เปลี่ยนแปลงได้ แต่ด้วยความไม่รู้ของเรา เลยเอามันรวบเข้ามาว่ามันต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ กลายเป็นการสร้าง image ขึ้นมาว่า เนี่ย ถ้าเป็นเรา เราต้องมีลักษณะอย่างนี้ ความคิดต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าเจอเรื่องนี้ต้องมีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้น ซึ่งในความเป็นจริงมันเปลี่ยนแปลงได้อยู่ตลอดเวลา แต่เรามักจะไม่ได้ไปสังเกตมัน และในความเป็นจริงมันแยกกันอยู่แล้วเมื่อเราสบาย ๆ แต่พอมีปรากฏการณ์อะไรบางอย่างขึ้น เรามักจะรวบมันเอาไว้ให้เป็นตัวเรา”

“ผมคิดว่ามันเริ่มต้นที่ศาสนาแต่มันจบอยู่ที่ทัศนคติ มันอยู่ที่การมองเห็นมากกว่า เพราะว่าในความเป็นจริง ถ้าเรามองว่าตรงนี้ ทุกคน ไม่ว่าจะศาสนาใดก็ตามเนอะ ถ้าเรามองมาศึกษา มาเรียนรู้เรื่องพวกนี้ มันก็จะเห็นเองว่า จริง ๆ มันใช่ แต่ว่ากลายเป็นว่าเรื่องนี้ศาสนาพุทธเขาเด่น เขาเอามาเล่า เอามาสอน อธิบาย มันก็เลยกลายเป็นเรื่องของศาสนาพุทธ ซึ่งโอเค จะเรียกว่าเป็นของศาสนาพุทธก็ถูก เพราะว่ามันเริ่มจุดเริ่มต้นที่ศาสนาพุทธเนอะ แต่ผมกลับรู้สึกว่าคุณถ้าไม่ใช่คำว่าศาสนา มาเกี่ยว แต่เป็นการเรียนการสอนชนิดหนึ่งที่ทำให้เห็นธรรมชาติความจริงของมนุษย์ ว่าจริง ๆ แล้วมนุษย์ ชั้นธของแต่ละคนมันแยกกันทำงานนะ แล้วมันสามารถที่ purify ตรงนี้ได้ด้วย ไม่ต้องยึดมั่นว่ามันเป็นตัวเราที่แท้จริง ไม่มีตัวตนที่แท้จริงของเราเนี่ย มันศึกษาได้ เพราะฉะนั้นถามว่ามันเป็นสากลขนาดไหน? คิดว่ามันเป็นสากล ต้องเป็นศาสนาใหม่? ก็แล้วแต่มุมมอง แต่ผมคิดว่าถึงตอนนี้ ผมไม่คิดว่าจำเป็นต้องเป็นศาสนา เป็นแค่ความเหมือนกับ school โรงเรียนอะ คุณเข้าไปเรียน แต่ถ้าเรียนไอ้วิชานี้ คุณก็จะรู้จักมันเอง อย่าเรียกมันว่าศาสนาเลย”

|   |  |
|---|--|
|   | <p>“ผมยังคิดว่าสำหรับตัวเองจิตวิญญาณมันไม่ได้ขึ้นอยู่กับศาสนา เพราะฉะนั้นศาสนาอาจจะเป็น subset ของคำว่าจิตวิญญาณ ทำไมถึงคิดอย่างนั้น? ก็เพราะว่าแต่ละศาสนามีกระบวนการอธิบายจิตวิญญาณที่แตกต่างกันออกไป แล้วก็ในความเห็นของตัวเองก็คือจิตวิญญาณมันเหมือนกับเป็นอะไรก็ได้ตามความเชื่อของแต่ละศาสนา อย่างเช่นแบบ เอ่อ ปรมัตถ์มัน อย่างนี้ ก็เป็นจิตวิญญาณสูงสุด ถ้าเกิดไปถามศาสนาพราหมณ์ฮินดูเนี่ย เขาก็อาจจะ เนี่ย กลับไปรวมกับปรมัตถ์มัน กับจิตวิญญาณสูงสุดของเขา อะไรอย่างนี้ แล้วแต่ความเชื่อ เพราะฉะนั้นจิตวิญญาณน่าจะเป็นอะไรที่กว้าง แล้วศาสนาก็เป็น subset ของจิตวิญญาณแต่ละอัน อธิบายตามความเชื่อความเห็นของแต่ละคน”</p>   |
| <p><b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b></p> |  |
| <p>สุขภาพจิต</p>  | <p>“ก็ถ้าเอาแค่สุขภาพจิตอย่างเดียวคงจะหมายถึงจิตที่มันมีความสุข จิตที่มีภาวะมีความสุข อะไรอย่างนี้ ก็แค่นั้นเอง ก็คือ happy จบ คิดว่าความสุขของแต่ละคน คุณภาพความสุขอาจจะเหมือนกัน แต่รูปแบบของการได้มาซึ่งความสุข คิดว่าน่าจะต่างกันเนอะ อย่างเช่น ผมอาจจะชอบฟังเพลงเพราะมีความสุข ในขณะที่คุณอาจจะออกกำลังกาย ฟังเพลงอะไร? ออกกำลังกาย ความสุขที่ได้มาแตกต่างกัน แต่คุณภาพของมันเนี่ยอาจจะพอ ๆ กัน แต่ละคนก็คงไม่เหมือนกัน”</p> <p>“เนี่ยมีความสุข ยิ้ม ยิ้มเหมือนเด็ก ๆ ก็อาจจะเป็นหนึ่งในตัว indicate อะไรอย่างนี้ ผมคิดว่าเนี่ยคือการแสดงออกของความสุข ความสุขมันคงเป็นอะไรที่บอกไม่ได้หรือว่ามันมากเท่าไร แต่มันแสดงออกทางที่เราสังเกตได้ว่าเป็น non-verbal ว่า เออเนี่ยก็มีเฮะ แต่เราก็บอกไม่ได้หรือบอกเนอะว่ามันมีมากน้อยแค่ไหน? มันเป็นคุณภาพภายใน แล้วก็ไม่จำเป็นต้อง.. คือออกกำลังกาย สมมติเราออกกำลังกายเหมือนกันนะ วิธีการอาจจะต่างกัน ก็ได้ อย่างเช่นคุณชอบวิ่ง ผมชอบว่ายน้ำ ก็อาจจะมีความสุขได้เหมือนกัน แล้วก็แต่ว่าวิธีการไม่ต้อง</p> |

|           |   |
|-----------|---|
|           | <p>เหมือนกันเนอะ คุณวิ่งสิบโล ไม่จำเป็นต้องเหมือนกันเลย แต่มันเป็นคุณภาพข้างในว่ามันมีอะไรบางอย่างเกิดขึ้นที่มันโปร่ง โล่ง เบา แสดงออกมาทางสีหน้าท่าทาง เป็นความผ่อนคลาย ยิ้มง่าย แววตาที่สดใสอะไรอย่างนี้ แต่วิธีการก็อาจจะแตกต่างกัน”</p> <p>“คนมีความสุขมันน่าจะ compile กับสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายไหม? Compile เออ มันน่าจะปรับตัวได้ง่าย น่าจะยืดหยุ่นกับชีวิตได้ง่ายอะไรอย่างนี้ คนที่มีความสุขนะ แต่ว่ากระบวนการพวกนี้ก็ทำให้มีความสุขได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้นคนที่มีความสุขอยู่แล้วก็จะปรับตัวได้ง่าย ปรับตัวได้ง่ายก็ทำให้มีความสุข ผมคิดว่าก็เป็นเรื่องที่แบบไปกลับอะ คนที่มีความทุกข์แล้วจะปรับตัวง่ายก็ยากเหมือนกัน อย่างคนอมทุกข์จะเป็นคนที่ปรับตัวเก่งจังเลย ก็ไม่น่าเป็นงั้น”</p>   |
| คำแนะนำ   | <p>“ถ้าเป็นจิตวิญญาณตามที่ผมนิยามให้ตัวเองว่ามันเป็นเรื่องของการพัฒนาทางจิตกับทางวิญญาณเพื่อให้เห็นว่ามันแยก สภาวะ 2 อย่างนี้มันแยกจากกันได้เนอะ ก็สิ่งที่จะทำให้มันแยกได้ก็มีเครื่องมือก็คือสติ การฝึกสติเนี่ยก็จะทำให้ 2 อย่างนี้เห็นชัดว่ามันไม่ใช่อันเดียวกัน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเนี่ย ไม่ใช่อันเดียวกัน แล้วเราก็จะมีความยึดในความคิดเห็น ในความเชื่อ ในอารมณ์อะไร สิ่งที่ไม่ดีไม่งามน้อยลงไปเรื่อย ๆ แล้วใจก็มีความสุขเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ หลังจากที่ยึดถือความต่าง ๆ นานาออกไปได้เนอะ เพราะฉะนั้นกระบวนการถ้าจะให้พัฒนาให้ได้จากจิตวิญญาณ สิ่งที่ผมอยากจะแนะนำก็คือการฝึกสติ นั่นแหละ เป็นเครื่องมือเดียวอะ ที่สำหรับตัวเองคิดว่าน่าจะช่วยให้จิตวิญญาณพัฒนาต่อไปได้ ส่วนเรื่องสิ่งที่อยากจะ prevention ก็คือเรื่องของความเคร่งเครียด เหมือนเมื่อกี้ที่บอกไปเนอะว่า indicator ตัวหนึ่งคือความสบายใจ ความเบาใจ ความคลาย ถ้าทำด้วยความเคร่งเครียด โลก นุ่นนี่นั่นแล้วใจอึดอัดหนักแน่น ชัดข้อง เปื้อน เช็ง ท้ออยู่ข้างใน แสดงว่ามาผิดทางละ จิตวิญญาณที่น่าจะพัฒนาได้ดี อาจจะมาผิดทาง ประมาณนี้”</p> |
| ผลเชิงบวก | <p>“จิตวิญญาณมันก็อย่างที่บอกตอนต้นอะ มันเป็นสิ่งที่ purify ได้ ทำให้มันดีขึ้น</p>  |



|          |   |
|----------|---|
|          | <p>ได้ ทำให้มันแบบพัฒนาขึ้นได้ ทำให้มันแบบค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงจากจิตที่เต็มไปด้วยกิเลส โลภ โกรธ หลง ทั้งหลายเนี่ยนะ โกรธง่าย อยากได้เยอะอย่างนี้ ก้าวร้าวง่าย พวกนี้ก็พัฒนาให้แบบกิเลสเบาบางลง เป็นพวกที่มีกุศล หรือว่ามีความสุข มีคุณสมบัติอะไรหลาย ๆ อย่างที่มันพัฒนาขึ้นเนอะ กิเลสเบาโลภ โกรธน้อยลง โลภน้อยลง เป็นคนที่ให้คนอื่นได้ง่ายขึ้น เป็นคนที่มีเมตตากับชาวบ้าน ช่วยเหลือคนอื่นได้มากขึ้นจนทำให้เห็นว่าไอ้อารมณ์พวกนี้กับจิตจริง ๆ ไอ้จิตกับวิญญานจริงๆมันแยกออกจากกัน มันไม่ใช่อันเดียวกัน พอมันไม่ใช่อันเดียวกันปั๊บ มันก็จะพัฒนาต่อไปได้ว่าจริง ๆ เราไม่ได้มีตัวตนอะ แต่มันเป็นความผูกยึดอะไรบางอย่างของเรา แล้วด้วยความไม่รู้ว่ามันเป็นอันเดียวกันว่าเป็นเรา เราเป็นคนมีความเมตตาเนะ เราเป็นคนขี้โกรธเนะ จริง ๆ ไม่ใช่ มันเป็นแค่สภาวะบางอย่างที่เกิดขึ้นแล้วก็หายไป เปลี่ยนแปลงได้นะ แล้วบังคับไม่ได้ด้วย ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของเรา ก็พัฒนาต่อไปจนในที่สุด ผมก็ไม่เข้าใจว่าในที่สุดจะได้อะไร เจออะไรหรือเป็นยังไงนะ แต่เห็นได้ว่าใจที่มันหนักแน่นหนาแน่นไปด้วยความทุกข์ มันก็เบาบางลงเป็นกลาง ๆ มีความสุขเพิ่มขึ้น แล้วในที่สุดก็เห็นว่าความสุขพวกนี้ ความทุกข์พวกนี้มันผ่านมาก็ผ่านไปไม่ใช่ตัวเรา ผมว่าวิธีการนี้จะทำให้เราเอาจิตวิญญานมา apply ให้มีความสุขได้ยังไง ก็คือการเรียนรู้ว่าจิตกับวิญญานมันคือคนละอันกันนะ ค่อย ๆ พัฒนามันต่อไป จากเดิมที่ กระบวนการพัฒนาเนี่ย จากเดิมจากทุกข์ให้มีความสุข ให้มีความสุขที่เพิ่ม step ขึ้นไปโดยที่ไม่ยึดมันถือมันจนเกินไป”</p> |
| ผลเชิงลบ | <p>“ผมก็คิดว่ามีนะ อย่างเช่น คือการปฏิบัติธรรมแบบมกมายและเคร่งเครียดอะ เป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมอยู่แล้ว เพราะว่าการปฏิบัติธรรมเนี่ยมัน การปฏิบัติธรรมมันเป็นเรื่องของทำให้ใจมันผ่อนคลายอะ ไม่ใช่ต้องเคร่งเครียดจนอยากได้อะไร อยากได้อะไรก็ไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้องแล้วเนอะ แล้วก็ทำไปด้วยความเคร่งเครียด ก็ทำไปด้วยจิตใจที่มันมีแต่ความอึดอัดไม่สบาย มันก็ไม่ถูกต้องเหมือนกัน เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมมันก็อาจจะทำให้แย่งลงได้ ทำไปด้วยความโลภ ทำไปด้วยความเคร่งเครียด อยากนู่นอยากนี่ หรืออะไรอย่างนี้ แต่ถ้า</p>  |

|                     |  |
|---------------------|--|
|                     | <p>ค่อย ๆ ทำไปอย่างถูกต้องและเหมาะสม ไม่น่าจะมี side effect ถ้าถูกต้องและเหมาะสม ต้องเบา ๆ สบาย ๆ ไปเรื่อย ๆ แล้วก็เหมาะสมก็คือไม่ได้ต้องได้ เยอะมากจนเกินไป ทำนาน ๆ เพื่อให้ได้อะไร”</p>  |
| เกณฑ์ในการวัด       | <p>“ผมคิดว่าของในโลกนี้ทุกอย่างมันไม่ได้มีข้อดีอย่างเดียว แล้วก็ถึงแม้จะเป็นของดีแต่เราทำไปอย่างไม่ดีมันก็ไม่ ดีเนอะ (หัวเราะ) มันก็เลย.. พอจะบอกว่า define ว่าอะไรคือถูกต้องเหมาะสมมันพูดยากยาก แต่ทุกคนก็จะคิดว่าที่ตัวเองทำอยู่มันถูกต้องแล้ว แต่ indicator ตัวหนึ่งอาจจะบอกได้นะว่าที่ถูกต้องและเหมาะสมและดีเนี่ย มันน่าจะเป็นเรื่องของความเบาข้างในอะ ถ้าตัวเองทำแล้วมันรู้สึกเบา ๆ ว่าง ๆ ใจมันโล่ง ๆ สบาย ๆ แล้วก็จิตวิญญาณมันดีขึ้น ถ้าจะใช้คำนี้นะ จิตมันสบายขึ้น จิตวิญญาณมันดีขึ้น มันขยับขึ้นอะไรอย่างนี้ ก็น่าจะถูกแหละ แต่ถ้าเกิดว่าทำอะไรก็ตามที่ทำแล้วเคร่งเครียด ตึง อึดอัดขัดข้องหมองใจอะไรอย่างนี้ ถึงแม้จะอยู่ในข้อวัตร มันก็อาจจะไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้องก็ได้เนอะ outcome อาจจะไม่เห็นนะ ผมอาจจะยังเป็นคนไม่ค่อยยิ้มแย้มแจ่มใสเหมือนเดิม แต่ output ที่ผมได้คือใจผมเบาขึ้น อย่างนี้ แต่ indicator นี้มันวัดยากเนอะ? เพราะมันเป็น individual มาก ๆ เลย ไม่มีเครื่องวัด”</p> |
| กิจกรรมทางจิตวิญญาณ | <p>“มีผลต่อสุขภาพจิตมาก ๆ เลยนะ อย่างน้อยความสงบในช่วงที่เขาทำ อย่างน้อยสุดเลยนะ ช่วงที่เขาทำเขาจะไม่ฟุ้งซ่านไปนู่นไปนี่มากจนเกินไป ก็ถือว่าดี แต่ว่าทำมาก เคร่งเครียด อย่างเดิม อย่างเมื่อกี้ที่บอก ถ้าเคร่งเครียดมากไปก็ทำให้แย่ แต่การทำพวกนี้มันดีโดยตัวมันเองอยู่แล้วนะ อย่างคนละหมาด ละหมาดวันละ 5 เวลาอย่างเนี่ย ก็ในช่วง 5 เวลานั้นเขาก็มีความสุขของเขาได้ ทำอะไรตามที่เขาศรัทธาเชื่อถือ แล้วก็ไม่ได้เป็นเวลาที่ยาวนานเคร่งเครียดจนเกินไป ก็ดี แต่ต้องมีความกลาง ๆ สวดมนต์ไหว้พระไม่ดีตรงไหน? แต่ถ้าทำเป็นชั่วโมงแล้วรู้สึกว่าจะต้องฝืนทำเป็นชั่วโมงอันนี้ไม่ดีแล้วใช่ไหม? แต่ถ้า 3 นาที 5 นาทีพอให้ใจมันคลายจากความทุกข์ตอนนั้นได้ก็ดีสิ”</p>   |
| ประสบการณ์          | <p>“ก็ส่วนใหญ่ผมก็จะสอนคนฝึกสติ ตัวเองก็จะฝึกสติเนอะ ข้อวัตรตัวเอง ไรต์ก็คือจะไปวัดบ่อยๆ ไปวัดไปฟังข้อคิดเห็น ก็คือคำสอนคำเทศน์นั่นแหละเนอะว่าอะไร</p>   |

เหมาะสม อะไรถูกต้อง ตามที่ ผู้นำทางจิตวิญญาณ อาจารย์ของเราเนี่ยสอน ก็มาเปลี่ยนแปลงตัวเอง มาทำกับตัวเอง ฉะนั้นในแต่ละวันก็จะมีตอนเช้านั่งสมาธิ หน่อยหนึ่ง ตอนเย็นนั่งสมาธิเดินจงกรมหน่อยหนึ่ง ระหว่างวันก็จะหาเวลา แบ่งเวลาเดินเล่น ก็ใช้คำว่าเดินเล่นนะ ก็จะเดินแบบรู้สึกตัว เดินแบบมีสติไปเรื่อย ๆ ส่วนผลจะเป็นยังไง เช่น จิตแยกออกจากวิญญาณ ก็ไม่ใช่เรื่องของเรา เป็นเรื่องของการฝึกสติไปเรื่อย ๆ เห็นยังไงก็เห็นอย่างนั้น แค้นตัวเอง ทำเป็นประจำเป็นวิถีชีวิตของเรา เพราะฉะนั้นสติอันหนึ่งมันก็เป็น path มันเป็นวิถี แต่ว่ามันจะเริ่มจากการฝึก แล้วก็ฝึกให้มันกลายเป็นวิถีของเรา บางทีเราก็กหลุดจากวิถีได้เนอะ วิถีของเราคือกินข้าวเช้า เทียง เย็น บางวันเราก็กินข้าวเช้าได้เหมือนกัน บางทีเราก็กินข้าวเย็นเหมือนกัน เป็นเรื่องธรรมดา”

“จริง ๆ จุดเริ่มต้นการฝึกสติของผมมันเริ่มจากเพื่อนเนอะ เริ่มจากความอิจฉาเพื่อนที่ได้ไปฝึกสติแล้วมันไม่ชวน เพื่อนสนิทกัน พอมันไม่ชวนแล้วมันมาเล่าอย่างนี้ เรา รู้สึกสนุก ว่า เฮ้ย ปฏิบัติธรรมแล้วมันสนุกอย่างนั้นอย่างนี้ ก็เลยไปลองดู ทีนี้พอไปลองดูแล้วมันไม่ได้สนุกหรอก แต่มันสงบ มันสงบลง แต่ก็ เอ๊ะ แปลก ใจที่มันสงบลง ฝึกมาตั้งนานนะ ทำไมมันถึงไม่ดีขึ้น? ทำไมเรายังโกรธได้แรงเท่าเดิมอย่างนี้เนอะ? ก็ไปเจอครูบาอาจารย์ที่สอนเรื่องการฝึกสติแล้ว รู้สึกว่า เออ มันเห็นจริงตรงที่ความโกรธมันหายไป (ดีดนิ้ว) อย่างนี้ (ดีดนิ้ว) มันหาย ปึบ เฮ้ย แปลกใจ ถ้าเป็นสมัยก่อนกุคงตีมันแล้ว อะไรอย่างนี้ (หัวเราะ) ต่อยแล้ว แต่ว่า เอ๊ะ ความโกรธมันหายไป หรือบางมันรู้สึกโกรธเต็มทีเลยนะ แต่ข้างในมันรู้สึกเย็นสบาย มีความโกรธอยู่ แต่เหมือนกับความโกรธ มันไม่ได้เข้ามาอยู่ในใจเราอะ แต่มันมีอยู่รอบ ๆ เหมือนไฟกำลังลุกไหม้รอบ ๆ แต่ว่าข้างในมันเป็นน้ำเย็น ๆ อยู่ เหมือนอยู่กลางพายุไพนะ มันเป็นเพลิงโกรธมาก แต่ว่าใจมันอิม เบาสบายอย่างนี้ เป็นจุดที่ประหลาดใจ ว่า เอ๊ะ มันก็มีอย่างนี้ได้ด้วยหรือ? พอไปปรึกษาครูบาอาจารย์ก็บอกว่านี้แหละ ใครจะไปรู้ว่าในกองไฟก็ยังมึน้ำอยู่ได้ คือท่านใช้คำว่าอะไรก็จำไม่ได้ นะ แต่มันตรงกับสิ่งที่เราเป็นอยู่ แล้ว

|   |   |
|---|---|
|   | รู้สึกว่ เออ เฮ้ย มันดีเนอะ มันดีต่อตัวเองและมันดีต่อคนรอบข้าง ก็เลยเป็นจุด turning ที่ทำให้เราสนใจฝึกมาเรื่อย ๆ”   |
| <b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b> |   |
| คุณลักษณะ   |   |
| ความสอดคล้อง                                      | “มองในแง่ของการรักษาคนละกัน ใน biological เนอะ ยาก็อาจจะใช้ได้สักประมาณสัก 60-70% ที่เหลือคือสิ่งที่อยู่ข้างใน หลาย ๆ ครั้งอย่างเช่น เบาหวานอย่างนี้ คนจำนวนมากไม่ชอบกินยาเบาหวาน แต่ถ้าเราเปลี่ยนใหม่หน่อยหนึ่ง ซึ่งก็มีการวิจัยมาหลายอย่างมากเลย หลายครั้งมากเลยว่าคนที่ไปรักษาเบาหวาน ถ้าเกิดจะแบบใส่ใจคนไข้มากหน่อยหนึ่ง เห็นอกเห็นใจเขาหน่อยหนึ่ง เข้าใจเขามากขึ้น แล้วก็พาเขาไปทำความเข้าใจเกี่ยวกับการกินยา biological treatment เนี่ย ในขณะที่เขาทำแบบนี้มันเป็น psychological treatment เหมือนกันเนอะ มันเป็นการจัดการเกี่ยวกับจิตใจเขาเหมือนกัน ถ้าเกิดให้พูดถึงจิตที่เมื่อก็พูดมา มันก็ define ว่าเป็นการ support ความรู้สึกทางจิตใจ ความเชื่ออะไรของเขา ทำให้เห็นว่า biological อย่างเดียวเนี่ย ก็อาจจะช่วยได้แหละ แต่ช่วยไม่ได้ 100% ก็เอายาไปกินสิ 1 ปีนะ บางทีเราก็กิน แต่พอมานั่งคุยกันว่าทำไมถึงต้องกินยานานขนาดนั้น ผลข้างเคียง เออ มันไม่ตีจริง ๆ แหละ แต่ประโยชน์ที่จะได้มันคืออะไร? อย่างนี้มันเป็น psychological support ค่อนข้างมาก” |
| ความขัดแย้ง                                       |   |
| Bio-psycho-social                                 | “จริง ๆ ถ้าเราย้อนกลับไปเมื่อสักสิบกว่าปีก่อนเนอะ มันก็จะมีไอ้ model เนี่ย bio-psycho- social-spiritual ซึ่ง definition แต่ละคนก็ define ไม่ได้ชัดเจนมากนักอะ พอมาดอนหลังท่านประยุทธ์ท่านก็บอกว่า spiritual นี่ยิ่งพูดนี้ก็ยิ่งเหมือนกับอิตตา อาตมะ อาตมัน ปรมาตมัน เข้าไปใหญ่เลย คือผมก็ได้รับอิทธิพลจากท่านมาอยู่พอสมควรนะ แต่ลืมไปแล้วจนเมื่อก็ที่ผ่านมาทบทวน เออ ใช้ เคยได้รับจริง ๆ หลังจากพูดเรื่อง model นี้แหละ เพราะตอนนั้นก็เคย review อยู่บ้างนิดหน่อย อืม แต่ว่าถามว่าจริง ๆ แล้วมันเกี่ยวกันไหม? ผมคิดว่าถึง   |

ตอนนี้แล้วมัน แทรกอะ มันสอดแทรกเข้าไปใน model bio-psycho-social อะ ใน bio เนี่ย ตัวเองอาจจะยังมองไม่เห็นชัดว่ามันสอดแทรกได้ยังไง แต่ว่าใน psychosocial เนี่ย มันจะมีเรื่องของ spiritual อยู่ในนั้นอยู่แล้ว อย่างเช่น culture ของคนจีนต้องไหว้พระ ไหว้ตุ้จู้เอี้ยะอะไรอย่างนี้ อันนี้เขาก็มี spiritual แบบหนึ่งเนอะ ต้องไหว้วิญญาณผู้ใหญ่อะไรอย่างนี้ ก็มีความเชื่อในเรื่อง spiritual อีกแบบหนึ่ง ใน culture เขา ซึ่งใน culture อีกแบบหนึ่งก็จะไม่ใช่ ละ เพราะงั้นคิดว่ามันคงจะสอดแทรกเข้าไปในแต่ละ model ไอ้แต่ละ factor ของ model นี่นะครับ”

“psycho ก็เป็นจิต สบาย ๆ เลย อย่างเช่น ความคิด ความรู้สึกอะไรพวกนี้ มันก็เป็นเรื่องของถ้าเมื่อไหร่จะพูดก็เป็นเรื่องของเจตสิกเนอะ ไอ้เวทนา สัญญา สังขารอะไรพวกนี้ ความคิด ความอ่าน ความเชื่ออะไรพวกนี้ ซึ่งมันก็เป็นในเรื่องของจิตอยู่แล้ว ก็เลยคิดว่าถ้าในความหมายที่คิดว่าจิตกับวิญญาณเป็นส่วนที่แยกออกจากกัน ก็ตัวจิตก็คือ เวทนา สัญญา สังขาร ความปรุงแต่ง ความเชื่อ ความคิด ความเห็น มันก็แทรกกันอยู่ ๆ แล้ว ส่วนตัววิญญาณมันคือตัวรู้อะ ตัวรู้ที่ไม่บริสุทธิ์ พอมันรู้ปุ๊บ มันมักจะไปรวมกับอะไรบางอย่าง อย่างเช่น เวลาที่มันมีความคิดเกิดขึ้น เรามักจะจมไปในความคิดอะ เรารู้ว่าเราคิดอะไรนะ ตัวรู้มันก็มีอยู่ ความคิดมันก็อยู่ มันก็เหมือนกัน งั้นคนไข้จะเศร้าก็รู้ว่าตัวเองกำลังเศร้า แต่ไม่สามารถจัดการได้ แต่ถ้าตอนไหนก็ตามที่เขาเห็นว่าจริง ๆ ความคิดก็ส่วนหนึ่งเนอะ ความรู้สึกตัวก็ส่วนหนึ่ง ไม่ใช่อันเดียวกัน เขาก็จะเริ่มว่า เออ เขามีความคิดก็จริงแต่ความคิดมันไม่ใช่เขาทั้งหมด มันเป็นแค่ part หนึ่งของเขาเท่านั้นเอง”

“ถ้าจะเป็น perception อย่างเช่น ผมตีคุณแป๊ะแรกเนี่ย มันจะมีความรู้สึกว่ามี การกระทบกันขึ้น หลังจากนั้นค่อยปรุงแต่งตัวไปว่า เฮ้ย เจ็บนะ มึงตีกูทำไม? แล้วก็เกิดความโกรธขึ้นมา ก็เป็นกระบวนการสัมผัสเนอะ? สัมผัสนี้อาจจะเป็น

|  |   |
|--|---|
|  | <p>วิญญาณ แต่รับรู้ทางกาย แป๊ะ เสร็จแล้วค่อยมารู้สึกว่าเจ็บ เจ็บนี้เป็นปรุงแต่ง ละ เป็นสังขาร เป็นความคิดมาว่า เฮ้ย เจ็บวะ แล้วคิดต่อไปว่ามึงมาตีกูทำไม? แล้วเกิดเป็นความโกรธ ใจใหม่ครับ? พอมีเรื่องราวมาสัมผัสกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ทำให้เกิดความปรุงแต่งขึ้นมา ความปรุงแต่งถ้าเป็นความคิดก็ทำให้เกิดความรู้สึกตามมา ตาม model ของ event cognitive affective แล้วก็ behavior อะใช้อย่างนี้”</p>  |
| จิตบำบัด   |   |
| <p>ความเป็น<br/>วิทยาศาสตร์</p>  | <p>“ผมโอเคนะ คือด้วยเรื่องความเชื่อเนี่ย อาจจะเป็นส่วนหนึ่งของการยกระดับจิตวิญญาณตามภูมิจิตอะ เขาเรียกว่าอะไร? ตามระดับจิตใจของแต่ละคนมั้ง? คนบางคนมีปัญหา ปัญหานี้หมายถึงความฉลาด แต่เป็นความเข้าใจอะ เป็น wisdom ที่ไม่ได้มากจนเกินไป แต่มีที่ยึดเหนี่ยวทำให้เขามีความสุขได้ อันนี้มันก็ดีหรือ? มันก็อยู่ในระดับของมันนะ ถ้าเรามีโอกาสเราก็ทำให้เขา เอ้อ ก็เชื่อได้แต่อย่างมงายกับมัน ความเชื่อกับความมงายมันไม่ใช่อันเดียวกัน เพราะฉะนั้นการมีก็ทำให้ คนที่มีศรัทธาก็จะมีความหวัง มีความเชื่อ มีความหวัง มีกำลังใจ มีความสุขตามมาได้ แต่ถ้ามงายมากไปก็อาจจะแย่”</p>  |
| <b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b> |   |
| <p>อิทธิพลทาง<br/>สังคมวัฒนธรรม</p>                                    | <p>“จริง ๆ พวกประเพณีวัฒนธรรมเนี่ยที่มันสืบทอดกันมายาวนานได้แสดงว่ามันต้องมี issue ที่ดีเนอะ? ผมว่ามันมีอยู่แล้วแหละ อย่างประเพณีสงกรานต์ ผมคิดว่าถึงแบบในปัจจุบันมันจะไม่ได้เป็นประเพณีที่ดีเท่าสมัยก่อนนะ แต่การคงอยู่ของมันก็ยังทำให้เรา อย่างเช่น การได้พบปะครูบาอาจารย์ อย่างที่นี้ก็จะมีการจัดสงกรานต์แล้วก็เชิญครูบาอาจารย์อาวุโสมา พวกจิตแพทย์ทั้งหลายก็ยังได้มาเจอครูบาอาจารย์ที่เราเคารพ ประเพณีพวกนี้ ถ้ามองว่าจะทำให้สุขภาพจิตดีได้ยังไง? ผมว่าผู้ใหญ่ที่ได้รับการอะไรอะ? เหมือนกับเด็กก็มีความนับถือ มีอะไรอย่างนี้ มาเจอกัน ได้คุยกัน ได้เจอคนที่เรารัก คนที่รักเรา ทำให้สุขภาพจิตดีนะ งานศพ พิธีศพเนี่ย ผมว่าสำคัญนะ อย่างเช่น การไปเจอกันในพิธีศพเนี่ย ถึงแม้บางทีจะไปคุยกันเรื่องซ้ำ ๆ เฮฮาอย่างนี้เหมือนกับไป meeting อย่างนี้ แต่ว่า</p> |

มันก็ทำให้คนที่มีการสูญเสียได้รับการ heal โดยปริยายเหมือนกันนะ อย่างน้อย เขาก็ เฮ้ย เขายังระลึกถึงเราอยู่ เขายังคิดถึงเราอยู่ เรามานั่งคุยกันเรื่อง ความหลังความเก่า ก็อาจจะทำให้ใจที่มันเศร้าในขณะนั้นเบาลงได้เหมือนกัน เนี่ยเป็น healing ของ mourning process ตอนที่มีคนจากไปเนอะ ผมว่าแต่ละกิจกรรม แต่ละประเพณีวัฒนธรรมมันต้องมี hidden อะไรบางอย่างที่ทำให้ คนกลับมารวมตัวกัน คุยกันในเรื่องที่ดี ๆ มีความสุข สุขภาพจิตก็จะดีขึ้น เพียงแต่ว่าถ้าเราไม่บิดมันไปมากจนเกินไป อย่างเช่น สงกรานต์ในปัจจุบันคือยิง น้ำใส่กัน ไข่ไหม? เอาก้อนน้ำแข็งปาใส่กัน ไอ้อย่างนี้ก็จะไม่เรียกว่า ประเพณีที่ดี”

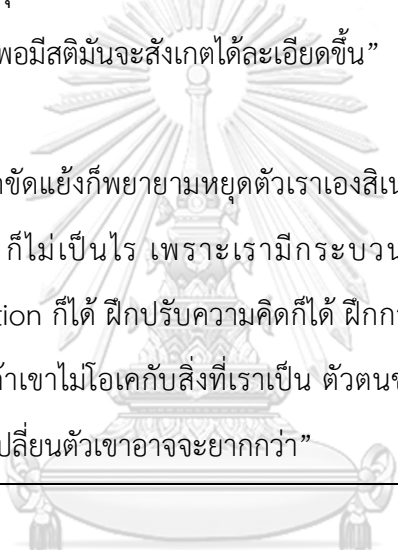
“มีผลทางใจ ผลที่มวลรวมเลยนะ ว่าทำไมถึงต้องมี mourning process ของ ตอนที่ในหลวงสวรรคตเนอะ? ทำไมถึงต้องมีพระราชพิธีเป็นปี? เพราะว่าคนไทยจำนวนมากทำใจยังไม่ได้ แต่การที่มาเจอกัน มาคุยกัน มาบปะ มาเตรียม ตัวทำนู่นทำนี่ ผมว่ามันเป็นกระบวนการจัดการกับไอ้ mourning process กับ ไอ้ depress ของตัวเองที่เกิดการสูญเสียคนที่เรารักไป เพราะฉะนั้นการไปร่วม กิจกรรม ไปดูงาน เขาเรียกนิทรรศการเนอะ ไปทำนู่นทำนี่ มันทำให้ใจที่มันสลด เนี่ย มันดีขึ้นได้บ้าง คิดว่ากระบวนการพวกนี้มันช่วยทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ถึงแม้ วิทยาศาสตร์อาจจะไม่ได้ proof อย่างชัดเจน อย่างงานพระโค ผมว่าก็ เอ้อ ก็ จริงอะ พระโคกินเหล้ากินเบียร์ ก็ไม่เห็นจะอะไรอย่างเงี้ยเลย (หัวเราะ) แต่คน จำนวนมากก็ยังดูพระราชพิธีนี้ ยังมีหวัง เหมือนกับเชียร์ว่าจะทำอะไรมีศูนย์รวม ใจอะไรบางอย่าง ทำให้ใจที่มันแบบช่วงนี้อาจจะตึงเครียดในเรื่องนั้น พอมาดู เรื่องนี้อาจจะ เออ พระโคกินหญ้าปีนี้ (หัวเราะ)”

“อย่างพวก social เนี่ย หรือแม้กระทั่งป้ายโฆษณา มันก็มีวิจัยนะ ว่าเราเห็น แบบแวบ ๆ ผ่านตาหน่อย ๆ บางทีมันก็จะอยู่ไปในความทรงจำเราโดยที่เราไม่ รู้ตัว จึ้น social มันมีผลเยอะอยู่แหละ ค่านิยมของสังคมในสมัยนี้ ผมว่าส่งผล

|  |   |
|--|---|
|  | <p>เยอะ เยอะ แต่ว่าจะตอบว่าเยอะอย่างเดียวพอไหมนะ? (หัวเราะ) ก็เยอะอะ พูดถึงข่าว อย่างกระบวนการฆ่าตัวตายของคนก็ค่อนข้างจะมีอิทธิพลนะ พวกดารารฆ่าตัวตายกับคนปกติฆ่าตัวตายแล้วลงข่าวอย่างนี้ ผมเชื่อว่า impact ก็ไม่เท่ากัน แต่การลงข่าวฆ่าตัวตายในช่วงนั้น อีกพักหนึ่งจะมีคนฆ่าตัวตายคล้าย ๆ นั้นตามมา copycat ไปเรื่อย ๆ ก็จะมีได้บ้าง ผมเชื่อว่าอิทธิพลค่อนข้างมาก ข่าวเรื่องฆ่าตัวตายก็เป็นตัวอย่างหนึ่ง มันก็เป็น interactive กันอะ จิตกับสังคม มันมักจะมี interaction กัน”</p>   |
| <p>ผู้นำทางสังคม</p>   | <p>“ถ้าพูดถึงผู้นำทางจิตวิญญาณหมายถึงการสร้างคนให้เกิดความศรัทธาอะไรบางอย่าง หมายความว่าคน ๆ นี้สามารถทำให้คนที่ทำตามเขาได้ มีคนจำนวนหนึ่งทำตามเขาปฏิบัติอย่างเขา แสดงว่าคนพวกนี้จะต้องศรัทธาในตัวเขา องค์ประกอบหนึ่งของการที่เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณก็น่าจะมีความศรัทธา เป็นคนที่พาให้เรา คือคนที่เรามีความศรัทธาในตัวเขาอะเนอะ แล้วก็พยายามทำอย่างที่เขาทำ ไปเป็นอย่างที่เขา เพราะเราเชื่อว่าสิ่งที่เขาทำและเป็นเนี่ยเป็นของที่ดี อาจจะคล้าย ๆ อย่างนั้น”</p> <p>“คน ๆ นั้นต้องเป็นผู้นำที่ยิ่งใหญ่สำหรับผม จิตวิญญาณของคน ๆ เดียวส่งผลให้กับ ประชาชนจำนวนมากได้ คน ๆ นั้นต้องมีจิตวิญญาณที่ยิ่งใหญ่ ต้องมีความเป็นศูนย์รวมศรัทธาของคนจำนวนมากเหมือนกัน ถ้ามหาชนเขาศรัทธาก็กยกตัวอย่างในหลวงนี่แหละที่เห็นชัดเนอะ มหาชนรักเคารพท่านมากเนี่ย ก็เวลาท่านจะทำอะไรอย่างนี้ อย่างวันที่ 5 อย่างนี้ ศูนย์รวมชัดเจน ทุกคนก็จะใส่เสื้อเหลืองไปอยู่ตรงอัมพรสถาน”</p> |
| <p><b>Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก</b></p> |   |
| <p>การตระหนักรู้ของบุคลากร</p>   | <p>“ผมคิดว่าการมีสติมันเป็นอะไรที่ เขาเรียกว่าอะไรนะ? เหมือนกับมันดีอะ มันดีในทุกที่ทุกเวลาอยู่แล้ว ยังมีเยอะยิ่งดี มันดีตลอดเวลา ดีตลอดศก (หัวเราะ) ถ้ามีมันดีอยู่แล้วเนอะ ก็เพราะฉะนั้นผมคิดว่าไม่ได้มีพิษมีภัยนะ ถ้ามันจะมีเยอะขึ้นเรื่อย ๆ และทุกคนควรจะต้องมีด้วยซ้ำไป และยิ่งอยู่ในสังคมที่มีสติมากขึ้น</p>   |



|  |  |
|--|--|
|  | <p>ลองคิดดูสิว่าถ้าเราต่างคนต่างอยู่ใน environment ที่เกี่ยวคู่ต่อการมีสติ และทุกคนมีสติเกี่ยวคู่กันและกันแบบนี้ ทำไมจะไม่มีความสุข? การ ทะเลาะกันมันจะเกิดขึ้นได้ยังไง? อย่างจ้เนอะ ความรับผิดชอบมันจะหายไปไหน? การเตือนกันได้อย่างมีสติมันก็น่าจะดีกว่าการที่ไป เฮ้ย ทำไมมันอย่างนั้นอย่างนี้? (หัวเราะ) การพูดคุยกันอย่างมีสติอาจจะดีกว่า เพราะฉะนั้นในทุกวิชาชีพก็น่าจะส่งเสริมให้มี แล้วก็ถ้าเขามีได้ก็อาจจะส่งผลให้กับคนรอบข้างเขาได้ คนไข้เขามีได้ด้วย จ้เนถามว่าพวก paramedic จำเป็นต้องมีไหม? ก็ควรจะ มีเนอะ ยังมีเยอะยิ่งดี ส่วนความรู้เกี่ยวกับศาสนาผมคิดว่ามีความสำคัญแต่ไม่ได้ถึงกับจำเป็นต้องรู้หมด ก็อาจจะแบบรู้ เพราะเราไม่ได้อยู่ในศาสนาเขา แต่เราก็รู้ข้อห้าม กับข้อให้ของเขา ก็อาจจะเพียงพอ อย่างอิสลามไม่กินหมู คุณก็อย่าไปยุ่งกับเขาเรื่องนี้ละ หรือว่าเรื่องที่ละหมาดต้องสะอาด อย่างนั้นอย่างนี้ อย่าไปทำให้เขารู้สึกว่าเราไปก้าวล่วงความเชื่อของเขา คือรู้พอที่จะสามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้ แค่นั้นเอง ไม่ถึงขนาดต้องรู้สึก แต่อันที่เราศึกษา ถ้ามีโอกาสรู้สึกได้ก็ ดี”</p> |
| <p>ค ว า ม เชื่ อ ส่วนตัว ของบุคลากร</p> | <p>“ผมว่าเป็นคำถามที่ดีนะ หมายถึงว่าจริง ๆ มันมีหนังสือจำนวนมากที่เขียนโดยฝรั่งว่าการฝึกสติช่วยให้มี relationship กับคนไข้ได้ยังไง ผมว่าดี น่าสนใจดี แต่ส่วนที่ตัวเองทำแล้วเห็นมันอาจจะไม่ได้ตรงตามตำรามากนัก ก็คือไอ้ความที่จิตแพทย์เรามันจะมี counter-transference คือจะมีความชอบไม่ชอบคนไข้ของเรา เราเป็นมนุษย์เนอะ ตรงนี้ก็จะเห็น เนี่ย พอเห็นแล้วเรา aware ทันนะ พอเรา aware ทัน มันก็ยังไม่ชอบอยู่ดีนั่นแหละ เพียงแต่ว่าเรากลางกับมันได้มากขึ้น เราเลือกที่จะทำไม่ harm เขามากจนเกินไป หรือว่าอย่างเช่น ถ้าเกิดเราไม่ชอบ เขาขึ้นมาจริง ๆ เราอาจจะตรวจคนไข้แบบลวก ๆ เร็ว ๆ แบบชู้ ๆ ไป ให้มันผ่าน ๆ เราไป แต่เราเลือกที่จะแบบว่าทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำและเหมาะสมในเฉพาะตอนนั้นได้มากขึ้น อันนี้เรื่องทีหนึ่งคือที่เขาเรียกว่า counter-transference ของตัวเองนะ อีกอันหนึ่งคือเรื่องของอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการตรวจจะ อย่างเช่น หงุดหงิด เหนื่อย ความวุ่นวายใจ โทรศัพท์เข้า</p>  |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
|                                  | <p>มา (หัวเราะ) ความคนเสียงดังอยู่ข้างนอก อะไรอย่างนี้ ทำให้เราหงุดหงิดง่าย ถ้าเป็นสมัยก่อนก็อาจจะออกไป เอ้ย หยุดหน่อย ก็แทนที่จะไปวินเขา เราก็ปิดม่านปิดประตูเอาไว้ ก็ป้องกันไม่ให้เสียงมันเข้าเยอะเท่าที่จะทำได้ ก็ตรงนี้ที่จะช่วยได้ ส่วนกับเรื่องคนไข้ที่เห็นเลยคือมีความเมตตากับเขามากขึ้น เราจะรู้สึกว่าคุณถ้าเราปล่อยเขาไปตอนนี้เขาจะแย่ มันจะไม่ดี เราจะยังอยากคุยกับเขาเพื่อให้มันเคลียร์มากขึ้น ตรงนี้จะเรียกว่าเป็น sense ก็.. เป็นความรู้สึกที่เราเห็นเขาว่า non-verbal เขายังไม่โอเค ถึงแม้จะโอเคค่ะ คุณหอมพอแล้ว ไม่เป็นไรหรอก เกรงใจคุณหอม แต่ถ้า non-verbal เขายังไม่ไปกับคำพูดของเขาเราจะสังเกตได้ง่าย พอมีสติมันจะสังเกตได้ละเอียดขึ้น”</p> <p>“ถ้าเกิดขัดแย้งก็พยายามหยุดตัวเราเองสิเนอะ ถ้าเขาไม่เชื่อเรื่องการฝึกอะไรพวกนี้ ก็ไม่เป็นไร เพราะเรามีกระบวนการทางจิตวิทยาอีกเยอะแยะ relaxation ก็ได้ ฝึกปรับความคิดก็ได้ ฝึกการจัดการอารมณ์โกรธของตัวเองก็ได้ แต่ถ้าเขาไม่โอเคกับสิ่งที่เราเป็น ตัวตนของเรา เราก็เปลี่ยนตัวเราง่ายกว่า เพราะเปลี่ยนตัวเขาอาจจะยากกว่า”</p> |
| ความขัดแย้ง                      |  |
| อาการทางจิตเวช                   |  <p>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย<br/>CHULALONGKORN UNIVERSITY</p>   |
| เกณฑ์ในการวินิจฉัย               |  |
| การรักษาทางเลือก                 |  |
| การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ | <p>“มีนะครับ อย่างของจิตเวชชุมชนเขาก็จะมีเครือข่ายของพระ อยู่โคราชมีครับ? อยู่ปากช่อง เขาใหญ่ ก็พระท่านก็เป็นผู้นำชุมชนในด้านจิตวิญญาณ คนไข้จำนวนหนึ่งของเราท่านก็จะคอยช่วยเหลือ ก็มีการทำงานร่วมกันแต่ว่าไป จนถึงระดับลักษณะไหนเนี่ย? อันนี้ไม่มีความรู้เลยเนอะ แต่ที่เคยเห็นที่ญี่ปุ่น เขาจะมี</p>   |

|                    |   |
|--------------------|---|
|                    | <p>พระนะ พวกแก๊งค์พระเลยเนี่ยที่สนใจเกี่ยวกับเรื่องฆ่าตัวตายเนี่ย ก็จะมีแก๊งค์พระที่มากอยทำ suicide prevention ให้กับ layperson ก็น่าสนใจ แต่ว่ามันเชื่อมโยงกับจิตเวชหรือ psychology ขนาดไหน? ก็ฟังดูเหมือนเขาไม่ได้อินกับ psychology เท่าไร พระที่ญี่ปุ่นนะครับ เขาก็คิดว่าวิธีการของ spirituality ของเขาดีพอแล้วก็ counseling ก็อาจจะไม่ได้เป็น counseling ที่เหมาะสมที่ถูกต้องเท่าไร พามาสดมนต์ไหว้พระ ก็จะมีพระไปนั่งคุย อะไอย่างนี้”</p>   |
| <p>เคสตัวอย่าง</p> | <p>“ก็คนที่เห็นชัดเลยเนอะ อันนี้คนใช้รักษากันมา 10 ปีแล้วละ แต่ตอนนี้หยุดรักษาไป 8 ปีละ แต่ก็ยังอยู่ในแวดวงรู้จักกัน เห็นกันอยู่เนอะ ก็เขาก็เหมือนกับเศร้ามากเป็น depression นาน 5 ปีก่อนจะมาเจอกัน แล้วก็ครั้งที่ตัดสินใจว่าจะลองทำจิตบำบัดด้วยการฝึกสติให้เขาเนี่ย ก็เพราะว่าเขาทะเลาะกับพ่อแล้วก็ depress มากเลย อยากตาย ก็ลองมานั่งคุย ๆ ไป ปรากฏว่าหลังจากคุย เขาเริ่มเห็นว่าความคิดที่เกิดขึ้นเนี่ย มันเกิดจากเหตุการณ์แล้วความคิดพวกนี้มันก็หายไปได้ คือถ้าเราคิดอย่างนั้นมันก็ใช่ใช่ไหม? แล้วเวลาที่เรารู้อยู่กัน ผมก็จะพูดอย่างนี้ให้เขาฟังอะ เขาก็จะครับ ใช่ครับ มันก็เป็นอย่างนั้นแหละครับ แต่วันที่เขาไปเห็น เห็นความคิดของตัวเองหายไปโดยที่เขาไม่ได้ตั้งใจจะทำให้มันหายไปนะ หรือความรู้สึกที่มันอยู่แยกห่าง ๆ ออกจากเขาว่า เฮ้ย ความรู้สึกนี้เมื่อก่อนมันหนักอกหนักใจมากเลย แต่ว่าความรู้สึกนี้มันอยู่ห่าง ๆ ออกไปนะ มันไม่ใช่ อันเดียวกันกับตัวเขาเนี่ย เขาก็กลับมาเล่าเรื่องเดิมที่เราเคยพูดให้ฟังเนี่ยว่า เฮ้ย ความคิดมันไหลไปของมันเอง ความคิดมันไม่ใช่ตัวผมเลยครับ พอมันเห็นอย่างนี้เนอะ ก็คือเข้าใจว่าหลังจากนั้นเขาก็ฝึกสติตัวเองมากขึ้นเรื่อย ๆ ตอนนีเห็นชัดเลยก็คือเขาหยุดกินยาจากที่ฝึกไปประมาณสักครึ่งปี หยุดกินยาหลังจากนั้นก็มีอาการอยู่เรื่อย ๆ แหะ แต่เขาก็เล่าว่าเนี่ย ใ้อัภาวะเศร้าที่เกิดขึ้นกับเขาเนี่ยมันก็มีนะ แต่มันไม่ได้เข้ามาถึงใจเหมือนสมัยก่อน มันก็มีอยู่ห่าง ๆ ถ้าเกิดเขาแคร์มัน แล้วถ้าทนไม่ไหวจริง ๆ ก็ไปทำอย่างอื่นแทน สักพักหนึ่งภาวะนี้ก็หายไป แต่ถ้าเกิดเขามีแรงที่จะดูมันไป เขาก็จะเห็นว่าภาวะนี้เกิดขึ้นแล้วก็หายไปของมันเอง ก็เนี่ย ไม่ได้กินยามาตั้งหลายปีมาก แล้วก็ใช้ชีวิตได้ดีมี</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>ความสุขมากขึ้น หลังจากที่แบบต้องกินยาตอนนั้นกินยาตั้ง 6-7 ขนานเนาะ กินเยอะมาก อันนี้ก็เป็นตัวอย่างที่ชอบยกตัวอย่างให้คนอื่น ๆ ฟัง แต่ตัวโรค depression มันเป็น biological ส่วนหนึ่งเนอะ เพราะฉะนั้นมันก็จะไม่มีวันหายหรอก เวลาที่เขานอนน้อย เขาเครียดมาก ใจความเศร้า ความหงุดหงิด ความเบื่ออะไรมันก็จะกลับมา แต่ว่ามันไม่ได้มีอิทธิพลมากจนทำให้เขาแบบแยกไปกับมันเหมือนสมัยแรก ๆ ที่ไม่เคยฝึก ก็เป็นการเหมือนกับ prevent เอาไว้ไม่ให้มันแย่งลง”</p> <p>“เศสที่แย่งลง ก็ส่วนใหญ่จะเป็นความเชื่อที่มโยงกับอะไรบางอย่างมากกว่าที่จะเป็นเรื่องของการที่ทำให้มันพัฒนาขึ้นเนอะ ถ้าไปยึดกับอะไรบางอย่าง เช่น ก็จะมีคนไข้ที่เขาเชื่อเรื่องการไปสวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธินาน ๆ เนี่ย จะเป็นเรื่องที่ดี เมื่อเข้าก็มีเศสหนึ่งนะเศสนี้ไม่ค่อยได้คุ้นเคยกัน ก็เป็นผู้หญิง เขาก็เชื่อว่าการเข้าวัดของเขาเนี่ยจะทำให้โรคของเขาหายไป โรคจิต psychotic ก็เขาก็เชื่ออย่างนี้เนอะ แต่ปรากฏว่ายิ่งเขาวัด ยิ่งปลีกวิเวก ยิ่งมี sensory deprivation ไปเรื่อย ๆ อย่างนี้มันจะยิ่งทำให้เขาแย่งลง ยิ่งอดนอนแล้วก็นั่งสมาธิเยอะ ๆ ทำให้อาการทางจิตมันกำเริบขึ้นง่าย นั่นก็จะมี เพราะงั้นมันเป็นความเชื่อที่ผิดอะ เป็นความเชื่อที่บอกว่าทำอย่างนี้ถึงจะดี เข้าวัดต้องเคร่งเครียดถึงจะดี ก็จะมี คือนี่เชื่อว่าต้องทำอะไรถึงจะดี แต่ลืมดูไปว่าข้างในตัวเอ็งมันเบาขึ้นไหม? มันโปร่งขึ้นไหม? มันสบายตัวขึ้นไหม? หลังจากที่ทำไป”</p> |
| <b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคคลากรสุขภาพจิต</b> |   |
| การศึกษา   | <p>“ก็มีได้ก็ดี (หัวเราะ) แต่ว่าถ้าบังคับให้มี คือคนมันไม่ได้ชอบเหมือนกันหมด ทีนี้ถ้าเป็น วิชาเลือกแกมบังคับหรือ? คือถ้าเขาสนใจเขาก็อย่างเงี้ย ถ้าเขาสนใจเขาก็จะมาทำนู่นทำนี่เนอะ? ถ้าสนใจก็คงมาต่อ ถ้าไม่สนใจจะมาต่อทำไม? ถ้าไม่สนใจจะมาถามทำไม? ไม่สนใจจะมาเรียนทำไม? คนมันยังมีหลากหลายอยู่ มาบังคับให้สนใจเรื่องพวกนี้ ผมว่าไม่ใช่สิ่งที่ดี แต่การปลูกฝังให้มีเป็นสิ่งที่ดีนะ ไม่ใช่บังคับให้สนใจ เพราะฉะนั้นถ้าคุณจะปลูกฝังควรจะปลูกตั้งแต่เด็ก ๆ</p>  |

|            |   |
|------------|---|
|            | ละมั้ง? แต่ถ้าโตขึ้นมาอย่างนี้ ถ้าไม่ได้ชอบแล้วมาเรียนมันจะยิ่งต่อต้านนะ” |
| ความจำเป็น |   |



ตารางที่ 20 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID16

ID16

| Code   | Quotation  |
|--|--|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรศนะของจิตแพทย์ไทย</b> |  |
| จิตวิญญาณ  | <p>“ถ้าเป็นทรศนะทางการแพทย์เนี่ยก็คือจิตวิญญาณเนี่ยมันเป็นมิติด้านหนึ่งของระบบสุขภาพ แล้วเราก็คิดว่ามันก็จะเกี่ยวข้องกับเรื่องของความคิด ความเชื่อต่าง ๆ ของประชาชนหรือว่าของผู้ป่วย ซึ่งมิติด้านนี้ก็จะเข้ามา मिल ต่อพฤติกรรมทางสุขภาพต่อประชาชนในระดับที่แตกต่างกัน คือบางคนก็ให้ความสำคัญกับมิติด้านจิตวิญญาณมาก ก็จะเอาความเชื่อในเรื่องต่าง ๆ มามีอิทธิพลในการดำเนินชีวิตมาก บางคนอาจจะมีความเชื่อด้านจิตวิญญาณน้อยหรือว่าให้ความสำคัญน้อย ความเชื่อก็จะมีผลน้อย แล้วความเชื่อเป็นอะไรได้บ้าง? อย่างแรกเลยเนี่ยก็คือ เป็นความเชื่อที่เชื่อตาม ๆ กันมา ก็อย่างเช่นเป็นเรื่องของประเพณีวัฒนธรรมความเชื่อดั้งเดิมของสังคมไทย ความเชื่อเรื่องผีสังเทวดาต่าง ๆ ที่เป็นความเชื่อดั้งเดิม ความเชื่ออย่างอื่น ๆ นี่ก็คือเป็นความเชื่อที่มีระบบระเบียบชัดเจนขึ้น เรียกว่ามีการจัดกลุ่มความเชื่อที่เป็นระบบเนอะ ก็จะมีความเชื่อในแง่ของศาสนา ซึ่งในแง่ของศาสนาเนี่ย ความเชื่อเนี่ยก็จะมีองค์ประกอบก็คือ มีเรื่องของศาสดา มีผู้เผยแผ่ศาสนา มีพิธีกรรมคำสอนต่าง ๆ แล้วความเชื่ออย่างสุดท้ายเนี่ยก็อาจจะเป็นความเชื่อที่เป็นความเชื่อตามกระแสนิยมเนอะ อันนี้จะพบได้ในสังคมโลกาภิวัตน์สมัยใหม่ อาจจะมี ความเชื่อ บางอย่าง เป็นลัทธิแปลก ๆ ที่ยังไม่ถึงขั้นว่าเป็นศาสนา แล้วก็ไม่ใช่ความเชื่อ ดั้งเดิมด้วย เช่น พลังจักรวาล โยเร อะไรพวกนี้ก็เป็นความเชื่อที่อยู่ในกระแส สมัยใหม่”</p> <p>“ก็ในมุมด้าน spiritual เนี่ย ถ้าเป็นอย่างอื่นนอกจากความเชื่อได้ไหม? ก็ อาจจะ.. ที่เข้ามาเกี่ยวข้องเลยก็เป็นเรื่องของประเพณี พิธีกรรม วัฒนธรรม ที่มันไม่เกี่ยวข้องกับตัวศาสนา มันก็จะมีประเพณีบางอย่างเนี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้ว ประเพณีพิธีกรรมวัฒนธรรมต่าง ๆ เนี่ยมันก็จะมีความเชื่อเข้ามาผสมอยู่ ถ้าถาม</p> |

ว่าจะแยกจากกันเลยโดยเด็ดขาดก็คงยาก แต่ว่าจะมีประเพณีบางอย่างที่ทำตาม ๆ กันมาโดยที่เราอาจจะไม่รู้วัตถุประสงค์ที่แท้จริง แต่เราคิดว่าทำแล้วมันดี เราก็ทำไป จิตวิญญาณก็เป็นเรื่องที่กว้างกว่าศาสนา”

“เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวใจ ก็เอาจริง ๆ แล้ว ถ้าเป็นที่ยึดเหนี่ยว เป็นที่พึ่งพิงทางด้านจิตใจเนอะ ก็อย่างที่บอกว่าจริง ๆ มัน จะมีส่วนคาบเกี่ยว การที่เรามีสิ่งพึ่งพิงบางอย่างเนี่ย คิดว่าน่าจะมีส่วนของความเชื่อ เพราะเราเชื่อว่าสิ่งนั้นเนี่ยจะเป็นที่พึ่งให้กับเราได้ เป็นที่ยึดเหนี่ยวให้กับเราได้เนี่ยมันก็อิงมากับความเชื่อ แล้วก็ สิ่งยึดเหนี่ยวนั้นเนี่ยบางทีที่มันเป็นระบบที่ชัดเจน มันมีกรอบคอบประกอบเนี่ย สิ่งยึดเหนี่ยวนั้นก็กลายเป็นศาสนา จริง ๆ แล้วมันไม่สามารถแยกจากกันได้ อย่างสมบูรณ์ แต่ว่าอาจจะเป็นองค์ประกอบหนึ่ง เรียกว่ามันเป็น major schema มากกว่า ก็คือว่าส่วนใหญ่แล้วเนี่ย ความเชื่อต่าง ๆ ที่เราเชื่อทำตาม ๆ กันมา ส่วนใหญ่แล้วมันก็มักจะมีผลเรื่องของเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ไม่ว่าจะ เป็นที่ยึดเหนี่ยวหรือเป็นที่พึ่ง ทำให้เกิดความสบายใจ ทำให้เกิดความสามัคคีของคน ในชุมชน แล้วก็อาจจะเป็นเรื่องของอุดมการณ์บางอย่างที่ทำให้ผู้คนในสังคม เข้าเอาใจด้วยกัน”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

“ซึ่งความเชื่อจริง ๆ แล้วเนี่ยน่าจะมีมูลเหตุมาจากความกลัว เพราะว่ามันมนุษย์ นั้นตั้งแต่ยุคโบราณมาแล้ว เราก็จะกลัวในสิ่งที่เราไม่รู้ พอเรากลัวแล้วเนี่ย เราก็ รู้สึกว่าเราต้องการที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวเพื่อให้เราเกิดความรู้สึกปลอดภัย อย่างเช่น ในยุคสังคมสมัยโบราณเลย ก็คืออาจจะกลัวต่อเรื่องอำนาจตามธรรมชาติ ปราบกฎการณ์ตามธรรมชาติต่าง ๆ แล้วก็รู้ว่าไม่สามารถที่ไป ต่อต้านไปขัดขืน มันได้ วิธีการก็คือต้องเคารพบูชากราบไหว้ ก็เลยเป็นพิธีกรรมเป็นความเชื่อตาม ๆ กันมาว่าถ้าเกิดปรากฏการณ์แบบนี้ ก็จะต้องมี เรียกว่ามีพิธีกรรม มีการบูชา กราบไหว้ ทำแล้วก็เกิดความสบายใจ เป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจ”

|   |  |
|---|--|
|   | <p>“ศรัทธาเนี่ยน่าจะเป็นความเชื่อในระดับที่เข้มข้น ก็คือเหมือนความเชื่อมันก็มีหลายระดับ อาจจะเชื่อเรื่องผีसाงแต่อาจจะไม่ได้เกิดศรัทธา แต่ศรัทธาเนี่ยเราจะใช้กับเรื่องของความเชื่อที่ลึกซึ้งและเข้มข้นและมีอิทธิพลกับการดำเนินชีวิตค่อนข้างมาก อย่างเช่น คำว่าศรัทธาที่เราจะใช้กันเนี่ยก็คือใช้คำว่าศรัทธาต่อศาสนาของศาสนาต่าง ๆ พอเราเชื่ออย่างลึกซึ้งแล้วว่าคำสอนของศาสนาของศาสนานั้น ๆ เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต เราก็นำคำสอนดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ก็จะมีผลผูกพัน พุดง่าย ๆ ว่าคำว่าศรัทธาก็เป็นความเชื่อที่ลึกซึ้งแล้วก็มีผลผูกพันต่อการดำเนินชีวิตของคน”</p> <p>“เนื่องจากว่าความเชื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็ความเชื่อต่อมาที่พัฒนาการมาเป็นศาสนาเนี่ย มันมีรากเหง้าหรือมีพื้นฐานมาจากความกลัว ว่ามันมีปรากฏการณ์บางอย่างที่เราไม่สามารถที่จะ ควบคุมได้ เราก็เลยรู้สึกว่ปรากฏการณ์เหล่านั้นมันเป็นสิ่งที่อยู่เหนือการควบคุม มันอยู่เหนืออำนาจของมนุษย์ ดังนั้นเนี่ยเราก็อาจจะ เขาเรียกว่าเชื่อในสิ่งที่มีอำนาจเหนือมนุษย์ มีอำนาจพิเศษที่จะเข้ามาดลบันดาล มาบัญชาความเป็นไปในชีวิตได้ ก็ถ้าสำหรับส่วนตัวเนี่ย ก็ต้องบอกว่าไม่ได้เชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเนี่ยเป็นไปตามอำนาจเหนือธรรมชาติบันดาล คิดว่าทุกสิ่งที่เกิดมาเนี่ยมันมีเหตุมีปัจจัยที่มันทำให้เกิดปรากฏการณ์ต่าง ๆ ขึ้น”</p> |
| <p><b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b></p> |  |
| <p>สุขภาพจิต</p>  | <p>“สุขภาพจิตเนี่ย เขาเรียกว่าหมายถึงเรื่องของสุขภาพของทางด้านจิตใจ อารมณ์ แล้วก็เรื่องของกรปรับตัว การเผชิญกับความเครียด ก็คืออันนี้จะเป็นความหมายแบบรวม ๆ ก็เชื่อมโยงกับเรื่องจิตวิญญาณในแง่ที่ว่าปัจจัยทางด้านจิตวิญญาณเนี่ยมีทั้งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและก็รับผลกระทบจากสุขภาพจิต ก็คือเกี่ยวเนื่องทั้งสองเลย ผลกระทบขาไป ขาไปนี้เราพูดไปเยอะละ ขาไปก็ อย่างเช่นว่าเราเชื่อเรื่องอำนาจลึกลับอะไรอย่างนั้น แล้วเราก็ไปหาความช่วยเหลือเหลือจากพวกหมอผีทรงเจ้า อันนี้มีผลกระทบขาไป ผลกระทบขากลับมีไหม? ก็มีเหมือนกัน ก็อย่างเช่นว่าถ้าเราเจอความเครียด แล้วเราก็รู้สึกว่เรา</p>   |



|           |  |
|-----------|--|
|           | <p>แก้ปัญหาไม่ได้ บางคนก็อาจจะต้องมาพึ่งศาสนา มาหาที่ยึดเหนี่ยวทางด้านจิตวิญญาณ อันนี้เพื่อให้ผ่อนคลายจากความเครียดเนี่ยก็มี อันนี้ก็คือเป็นผลกระทบขากลับ”</p> <p>“เราก็แบ่งเป็น 2 กลุ่มละกัน ก็ในระดับที่เป็นความเชื่อที่ว่า ถ้าในมิติที่มันเป็นอำนาจลึกลับ อำนาจเหนือตนเนี่ย ก็ส่งผลต่อสภาวะสุขภาพก็คือประชาชนเองก็จะหันไปพึ่งพึ่งอำนาจลึกลับ อำนาจเหนือธรรมชาติดังกล่าว ก็อาจจะมีผลต่อเรื่องของระบบสุขภาพ อย่างเช่นคนเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างนี้ ถ้าเราเชื่อว่าเป็นอำนาจของสิ่งลึกลับเหนือธรรมชาติ ก็อาจจะไปหาหมอผี ให้ทำพิธีไล่ผีไล่สาง ไปหาพระทำบุญสะเดาะเคราะห์ แก้วดวงชะตา แก้อะไรต่าง ๆ แต่ว่าถ้าเป็นความเชื่อในแง่ที่ว่าสิ่งต่าง ๆ มันดำเนินไปตามเหตุปัจจัย เราก็จะรู้แล้วว่าความเจ็บไข้ได้ป่วยของเรามันมีมูลเหตุมาจากอะไร? เราก็จะไปแก้ที่สาเหตุตรงนั้น เราก็จะไม่ได้ไปแสวงหาการพ้นทุกข์ด้วยวิธีที่มันเหนือธรรมชาติหรือไปพึ่งพาสสิ่งลึกลับ”</p> |
| คำแนะนำ   | <p>“ต้องบอกว่าจิตวิญญาณ มิติทางด้านจิตวิญญาณเนี่ยก็มีผลต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะ เป็นสุขภาพกายหรือว่าสุขภาพจิตเนอะ เพราะว่าความเชื่อในเรื่องมิติด้านจิตวิญญาณต่าง ๆ เองเนี่ยก็จะมีผลกระทบกับเรา คือมีผลต่อเรื่องการดูแลสุขภาพ แล้วก็การจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตคำแนะนำก็คือว่า หมอคิดว่าคนเราควรจะมีที่ยึดเหนี่ยว เพราะคนเราทุกคนเดี๋ยวใช้ชีวิตไปมันจะต้องเผชิญกับปัญหาเข้ามา การที่เขาได้มีที่ยึดเหนี่ยว อาจจะเป็นเนี่ย มิติด้านจิตวิญญาณก็จะ เป็นที่ยึดเหนี่ยวหนึ่งที่ดี ทำให้เขาเนี่ยเผชิญหน้ากับความเครียดแล้วก็ผ่านพ้นความเครียดไปได้ แต่ข้อควรระวังก็คือว่าต้องมีความสมดุลในการใช้ชีวิตด้วย เราจะไม่โฟกัสที่ความเชื่อใดความเชื่อหนึ่งมากเกินไป ก็ขอให้มองถึงเหตุปัจจัยอื่น ๆ ร่วมกัน ก็คือมองมิติสุขภาพแบบองค์รวม แล้วก็ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ก็น่าจะเป็นประโยชน์สูงสุดทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต”</p>   |
| ผลเชิงบวก | <p>“ก็ถ้าเป็นความเชื่อในแง่ของอำนาจเหนือธรรมชาติเนี่ย จริง ๆ ก็ บอกว่ามันส่งผลได้ทั้งสองอย่าง ส่งผลก็คือถ้าเป็นในแง่บวกเนี่ยก็คือ ถ้าเขาเชื่อว่ามันมี</p>  |

|          |   |
|----------|---|
|          | <p>เทวดา มีผีสิง มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์คอยดลบันดาลความเป็นไปในชีวิตของเขา ไม่ว่าจะ เป็นภาวะสุขภาพความเจ็บไข้ได้ป่วยอะไรก็ตาม เขาก็อาจจะไปพึ่งพาศุภบุคคล เหล่านั้นแล้วเกิดความสบายใจ พอด้วยความสบายใจ ความเครียดต่าง ๆ ลด น้อยลง ก็อาจจะมีผลทำให้สุขภาพดีขึ้นมาได้บ้าง อ่า อันนี้ก็อาจจะเป็นผลบวก ในแง่”</p> <p>“โรคจิตเภท ถ้าเรามองในแง่ผลดีก็อาจจะมี อย่างเช่นในเรื่องของความสบายใจ บางคนอาจจะ โอเค เขาก็เชื่อเรื่องอำนาจเหนือธรรมชาติเนอะ แต่เขาก็ยังมา รักษาด้วยแผนปัจจุบันด้วย พอรักษาเสร็จเขาไปรดน้ำมนต์ ไปทำบุญทำทาน แล้วเขาสบายใจขึ้น พอเขาสบายใจขึ้นมันก็มีผลต่อเรื่องของระดับความเครียด ฮอริโมนต่าง ๆ ภายในร่างกาย อันนี้ก็จะเป็นผลดีขึ้นอยู่กับว่าเราเชื่อในสิ่งลึกลับ เหนือธรรมชาติมากน้อยแค่ไหน? คือมันส่งผลได้ทั้งบวกและลบ ทั้งสองทาง”</p> <p>“แต่ถ้าเรามีความเชื่อ เราอาจจะมีศรัทธาต่อศาสนา อย่างเช่นศาสนาพุทธ ต่อ เรื่องของเหตุปัจจัยต่าง ๆ ไม่ได้สอนเรื่องอำนาจลึกลับเหนือธรรมชาติ เราก็มารู้ว่าไอ้ ความเจ็บไข้ได้ป่วยเนี่ยมันมีเหตุปัจจัยอะไร เราก็มารู้ว่าไอ้ ผลดี ของมันเนี่ยก็คือ หนึ่งมันทำให้เราเข้าใจความเป็นไปของชีวิตเนอะ ผลดีอย่าง ที่สองเนี่ยก็คือว่าเราได้เข้าไปแก้ไขที่เหตุปัจจัย แทนที่เราจะไปมัววิงวนหาสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ เนี่ย เราก็มารู้ว่าปัญหาที่ต้นเหตุมันเลย”</p> |
| ผลเชิงลบ | <p>“ถามว่ามีผลลบไหม? ก็มีผลลบ มีผลลบในแง่ที่ว่าสิ่งที่เขาเชื่อว่าการที่ความเจ็บป่วย หรือว่าความทุกข์ต่าง ๆ ในชีวิตเนี่ยเป็นผลมาจากอำนาจเหนือธรรมชาติ แทนที่ เขาจะไปแก้ที่สาเหตุ เขาก็จะไปพึ่งพาศุภบุคคลอย่างเดียวโดยที่ ไม่ได้ไปแก้ที่ต้นตอของสาเหตุ อย่างเช่นบางคนเชื่อว่าเป็นมะเร็ง เกิดจากว่า มันมีดวงตกอะไรอย่างนี้ ก็จะต้องไปทำพิธีสะเดาะเคราะห์ให้หายเป็นมะเร็ง ก็ จะทำให้ล่าช้ากับการเข้ารับรักษาทางกระบวนการการแพทย์ที่เหมาะสม ก็อาจจะเป็นผลเสียที่ตามมาได้ อันนี้ก็คือถ้าเป็นในภาวะการเชื่อในสิ่งเหนือธรรมชาติ”</p>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>“อย่างเช่นเรามองว่าคนที่ เป็นโรค มีอาการจิตเภทละกัน มีอาการทางจิตเนอะ มีอาการหลอนประสาทเนี่ย ถ้าคนที่เชื่อในเรื่องของอำนาจลึกลับเหนือธรรมชาติ ก็อาจจะคิดว่าเป็นผีเข้า ผีอำ ไปผีดผีผิตประเพณีอะไรมา ก็อาจจะพาไปเจอพระ เจอหมอมผี ทำพิธีขับไล่ผีเหมือนเดิม ก็ผลเสียที่ตามมาก็คือว่าคนไข้เนี่ยได้รับการรักษาล่าช้า โอกาสที่จะทำให้การรักษาโรคเนี่ยก็จะยากขึ้น คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยก็อาจจะถดถอยลง”</p>  |
| เกณฑ์ในการวัด                                     | <p>“บางคนเนี่ยเชื่อมากเกินไป อย่างเช่น ไปเชื่อเรื่องของอำนาจลึกลับลึกลับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดลบันดาลมากเกินไป แต่ว่าละเลยเรื่องของการกระทำที่ตัวเองจะต้องดูแลตนเอง ก็จะทำให้เป็นผลเสียได้ ก็คือคำว่ามากเกินไปก็อย่างเช่น เออ เชื่อว่ามีอำนาจลึกลับมาบันดาลเนอะ คำว่ามากเกินไปก็คือไม่สนใจปัจจัยอื่นเลย เชื่ออยู่อย่างเดียวต้องเป็นอำนาจลึกลับอย่างเดียว fixed idea เกินไป ทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้มองถึงแบบปัจจัยอื่น ๆ ที่มันจะเข้ามามีผลด้วยเลย แต่ถ้าเรามองแบบรอบด้าน เชื่อเรื่องจิตวิญญาณด้วย เชื่อเรื่องของ bio ด้วย เชื่อเรื่องของ social ด้วย แบบนี้น่าจะเป็นผลดีกับการดูแลสุขภาพที่สมดุล ต้องบอกว่าให้เกิดสมดุลจึงจะดี”</p> |
| กิจกรรมทางจิตวิญญาณ                               | <p>“ถ้าทำในระดับที่เหมาะสมก็มีประโยชน์เนอะ ก็อย่างที่บอกว่ามีงานวิจัยบอกแล้วว่าบุคคลที่มีศรัทธาในศาสนาแล้วก็มีคามยึดถือตามแนวทางของศาสนาเนี่ย อันนี้ก็จะมีความสุขจิตที่ดี สามารถเผชิญหน้าหรือจัดการกับความเครียดได้ดีกว่าคนที่ไม่มีหลักศรัทธาเลย เนี่ยเลย ถ้ามันเหมาะสม”</p>   |
| ประสบการณ์  |  |
| <b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b> |  |
| คุณลักษณะ   |  |
| ความสอดคล้อง                                      | <p>“อย่างเช่นมิติทางด้านจิตวิญญาณเนี่ย การนับถือศาสนาเนอะ เราก็พบว่ามันเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผล เป็นผลดีต่อภาวะสุขภาพจิตต่อผู้ป่วยหรือคนอื่น ๆ ในสังคม การที่มีศรัทธาอย่างแรงกล้าในศาสนาเนี่ยก็จะทำให้บุคคลเรียกว่ามีที่ยึดเหนี่ยวในชีวิตและสามารถที่จะเผชิญปัญหาและก็ปรับตัวกับปัญหาได้ดีกว่าคนที่</p>  |

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   | ไม่ได้มีศรัทธาในศาสนาอะไร อันนี้ก็คือในมุมมองที่มันสอดคล้องแล้วก็เป็นบวก”   |
| ความขัดแย้ง       | “ในบางคนที่เชื่อเรื่องของ spiritual แบบงมงาย เชื่อว่าเป็นอำนาจพิเศษมาคอยดลบันดาลต่าง ๆ เนี่ย ก็อาจจะทำให้เป็นผลเสียต่อการดูแลด้านสุขภาพจิตได้ ก็เหมือนตัวอย่างที่ยกไป ก็คนไข้มีอาการจิตหลอนละ จำเป็นจะต้องได้รับการรักษา แต่ว่าเราเชื่อมั่นเป็นผลมาจากภูต ผี ปีศาจ ก็ทำให้ไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม การรักษามันล่าช้าไปเพราะต้องไปหาหมอผี หาพระก่อน อันนี้ก็ทำให้เป็นมุมมองที่น่าจะว่าไม่สอดคล้องกับความรู้แผนปัจจุบันหรือความรู้สมัยใหม่”  |
| Bio-psycho-social | “จริง ๆ ถ้าเป็น model ที่มองแบบ holistic มันก็จะมี bio-psycho-social-spiritual อยู่แล้ว ก็คือมันไม่ได้อยู่นอก แต่ก็อยู่ในการดูแลแบบ holistic หมายถึงปัจจุบันนี้มีมิติทางด้าน spiritual เนี่ย เราอาจจะไม่ได้พูดถึงกันมากนัก แต่ถ้ามองว่าการแพทย์เองก็ให้ความสำคัญกับมิติด้าน spiritual มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการรักษาทางกายหรือว่ารักษาทางจิต”   |
| จิตบำบัด          | “ถ้า spiritual ในบางแง่หรือบางมิติเนี่ยมันก็สามารถเอามาใช้เป็นกระบวนการของการทำจิตบำบัดได้ อย่างเช่นในปัจจุบันนี้เราก็จะมีเรื่องของสติบำบัด สมาธิบำบัดต่าง ๆ แล้วก็ยังมีอีกรูปแบบหนึ่งเลยก็คือคล้าย ๆ เขาเรียกว่าเมตตาบำบัด compassion therapy อันนี้ ซึ่งอาศัยความเชื่อดั้งเดิมหรือว่าหลักคิดในแง่ศาสนาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการเยียวยาสุขภาพจิตของผู้ป่วย แล้วมันมีผลยังไงบ้างเนี่ย? ก็ต้องอ้างอิงจากงานวิจัยก่อน งานวิจัยก็บอกว่าสติบำบัดเองมีประสิทธิภาพในการป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำของโรคซึมเศร้าได้เนอะ ก็ประสิทธิภาพเนี่ยไม่ได้แตกต่างอะไรกับการรักษามาตรฐานด้วย CBT ซึ่งปัจจุบันนี้งานวิจัยมันก็ออกตีพิมพ์มามากขึ้นเรื่อย ๆ ละ ก็พบว่าจริง ๆ แล้วสติบำบัดก็มีผลดีในการป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำของโรค ซึมเศร้าอย่างที่บอกไป อันนี้ก็ถือว่าสอดคล้องกัน ไม่ได้ขัดแย้ง แล้วก็ยังมีในสาขาอื่น ๆ อย่างเช่นเรื่องของ positive psychology อย่างนี้ ที่การที่เราเชื่อหรือศรัทธาในศาสนาแล้วก็มีศาสนาเป็นหลักยึดเหนี่ยวเนี่ย ก็พบว่าจะมี เขาเรียกว่าคุณภาพชีวิต หรือระดับ |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>ของสุขภาพจิตที่ดีกว่า มี resilience ต่อเรื่องของความเครียดได้มากกว่าคนที่ไม่มีศรัทธาในศาสนา”</p>  |
| <p>ความเป็น<br/>วิทยาศาสตร์</p>   | <p>“จิตบำบัดในเมื่อก่อนเลยเนี่ยเราคิด ว่ามันเป็นผลแค่อะไรล่ะ? เป็นการมาพูดคุยบำบัด แล้วสิ่งที่เกิดขึ้นมันไม่น่าจะมีผลอะไรในทางวิทยาศาสตร์ แต่งานวิจัยยุคหลัง ๆ เนี่ยก็มีออกมาตีพิมพ์ละ ชัดเจนเลยว่าจิตบำบัดเนี่ยมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงปรับโครงสร้างในสมอง ก็คือมันสามารถไป เปลี่ยน biology ในสมองได้ ไม่ว่าจะเป็นการบำบัดแบบไหนก็ตาม มันจะไปเปลี่ยนโครงสร้างของสมอง ซึ่งก็ยืนยัน ผลมันกลับมา support การรักษาโดยจิตบำบัดว่าผลประสิทธิภาพมันสามารถยืนยันได้ด้วยการทดลองเชิงวิทยาศาสตร์ สรุปว่ามันก็ไปด้วยกัน”</p>  |
| <p><b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b></p> |  |
| <p>อิทธิพลทาง<br/>สังคมวัฒนธรรม</p>   | <p>“ก็อาจจะมึทั้งสองแบบ แต่ในแบบที่ว่าอาจจะเชื่อในเรื่องของอำนาจลึกลับอำนาจเหนือธรรมชาติ เหนือตนเองขึ้นไปเนี่ย ลักษณะนี้จะมีมากกว่า ก็คือว่าคนจะนับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ชะเยอะ เนื่องจากมันเป็นตะวันออกที่ติดอิสานเนอะ ก็ความเชื่อก็จะเหมือนคนอิสาน แล้วก็เชื่อเรื่อง เขาเรียกว่าเป็นผีสิง เทวดา ผีฟ้า ผีฟ้าอะไรอย่างนั้นไป”</p> <p>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย<br/>CHULALONGKORN UNIVERSITY</p> <p>“ถ้าเป็นสังคมภายนอกที่กลับมากระทบกับตัวบุคคล ก็ต้องบอกว่ามันส่งผลกระทบแน่นอน เพราะว่าคนนะอาศัยอยู่ในสังคม มันไม่ได้อยู่ด้วยตัวคนเดียว เพราะฉะนั้นถ้าสังคมที่เขาอยู่มีความเชื่ออย่างใดอย่างหนึ่ง สุดท้ายเนี่ยมันก็มีอิทธิพลทำให้คน ๆ นั้นอาจจะได้รับ เขาเรียกว่าความเชื่ออย่างนั้นเข้ามาด้วยไม่มากก็น้อย แต่ถามว่ามันจะได้มากน้อยแค่ไหน? เราคงบอกไม่ได้ เพราะมันขึ้นอยู่กับปัจเจกบุคคลด้วย ซึ่งบางคนเนี่ย เช่น เขาบอกว่าเขาเชื่อศาสนาพุทธ เขาเชื่อแรงกล้าศรัทธาเลย แต่เขาไปอยู่ในสังคมที่เป็นศาสนาอื่นเนี่ย เขาก็อาจจะหนักแน่นต่อศาสนาพุทธก็ได้ แต่เขาได้รับอิทธิพลทางอ้อม เช่น พอเขามีประเพณีพิธีกรรมอะไรที่ทำแตกต่างไปจากคนอื่นในสังคม เขาอาจจะรู้สึกแปลก</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | แยกแตกต่างออกไป”   |
| ผู้นำทางสังคม   | “มันก็มีผล แต่ก็ขึ้นกับว่ามันเป็นความเชื่อระดับไหน? แล้วก็คน ๆ นั้นมีการเผยแพร่ความเชื่อของตนเองให้กับคนอื่นในสังคมมากน้อยเพียงใด ถ้าเขาเชื่ออยู่คนเดียวไม่ได้มีการเผยแพร่เลย ก็อาจจะไม่ได้มีผลกระทบต่อคนอื่นมากนัก คนอื่นอาจจะเพียงแคเห็น ทำตาม แต่ว่าถ้าเขาเชื่อแรงกล้าและเขาก็เผยแพร่ด้วยเนี่ย ก็จะทำให้คนอื่นในสังคมเนี่ยมีความเชื่อในรูปแบบที่ คล้ายคลึงกันได้ อันนี้อาจจะเห็นในตามสื่อต่าง ๆ ที่มีความเชื่อเรื่องขององค์ปฐคามรามเทพ หรือเรื่องของพญานาคอะไรต่าง ๆ คือความเชื่อที่มีคนจุดกระแสขึ้นมา แล้วก็ทางสังคมก็มีการตื่นตัวเชื่อในแบบเดียวกัน”  |
| <b>Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก</b> |  |
| การตระหนักรู้ของบุคลากร   | “ต้องบอกว่าปัจจุบันนี้มีบทบาทสำคัญมาก เพราะว่าอย่างที่บอกว่า spiritual เองมันเข้ามาเป็นมิติหนึ่งของการดูแลแบบองค์รวม แล้วก็ spiritual เองก็อาจจะเข้ามามีส่วนหนึ่งของกระบวนการจิตบำบัดในบางรูปแบบ ดังนั้นเนี่ยการที่ spiritual เข้ามามีบทบาทในทางการแพทย์ ไม่ว่าจะทางตรงหรือว่าทางอ้อมเนี่ยก็ย่อมจะมีผลต่อกระบวนการดูแลผู้ป่วยทั้งหมด ดังนั้นบุคลากรฝ่ายสุขภาพ ไม่ว่าจะแพทย์ พยาบาล เภสัช หรือว่านักจิตฯ นักสังคมต่าง ๆ เนี่ย ถ้ามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้อย่างถูกต้อง ก็จะทำให้เรา หนึ่ง เราสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยได้ ก็คือเราไม่ต้องไปเห็นแย้งเห็นต่างเขา แต่เราก็จะอาศัยจุดตรงความเชื่อตรงนี้ อาจจะดึงในจุดที่มันเป็นประโยชน์ ดึงให้เขาเข้ามาสู่กระบวนการรักษาอย่างเหมาะสมได้” |
| ความเชื่อส่วนตัวของบุคลากร  | “ส่งผลมากเลย ก็อย่างเช่นว่าพอเราเชื่อในหลักเหตุและผล เราเชื่อว่าถ้าเราอยากมีสุขภาพดี เราไม่อยากจะเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างนี้ เราก็ต้องมาดูว่ามันมีปัจจัยอะไรที่จะทำให้เราเจ็บไข้ได้ป่วย? เราก็ไปจำกัดสาเหตุนั้น ๆ หรือว่าหลีกเลี่ยงสาเหตุนั้น ๆ อย่างเช่น เราไม่อยากจะป่วยเป็นมะเร็ง เราก็ไม่ต้องกินเหล้า ไม่ต้องไปสูบบุหรี่ ถ้าเราไม่อยากจะป่วยเป็นมะเร็ง ก็เลยมีผล ก็คือว่าเราก็ใช้ความเชื่อดังกล่าวเนี่ยเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต แทนที่เราเชื่อว่าแบบมันเป็นอำนาจดล  |

|                           |  |
|---------------------------|--|
|                           | <p>บันดาลของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เราไม่อยากเป็นมะเร็ง เราอาจจะต้องไปบน เราอาจจะต้องไปไหว้พระ ดูหมอผีอะไรต่าง ๆ แต่เนื่องจากว่าเราเชื่อตามหลักเหตุและผล เราก็จะไม่ต้องไปไหว้พระ ไปบนบานศาลกล่าวต่อใครเลย เราก็ดูแลสุขภาพตามเหตุปัจจัย”</p>  |
| <p>ความขัดแย้ง</p>        | <p>“อันนี้คือเท่าที่เคยได้ยินมานะ คือบางคนก็เชื่อเรื่องของการฟังธรรม การฟังธรรมเทศนาก่อนเสียชีวิต ก็เชื่อว่าด้วยอานิสงส์ผลบุญเนี่ย ก็จะทำให้จิตใจสงบ แล้วก็ไปสู่อุคติ หรือว่าได้บรรลุนิพพานในระดับต่าง ๆ แต่ว่าในบางโรงพยาบาล ในบางวิชาชีพเนี่ย พอไม่เชื่อก็จะไปขัดแย้งละ แทนที่บางคน ญาติเขาก็ต้องการที่จะเปิดธรรมะให้ผู้ป่วยในระยะใกล้ตายฟัง บางคนพอไม่เห็นด้วย เราไปแย้งเนี่ย เราก็จะไปห้ามเขา หนึ่งเลยก็คือเสียสัมพันธภาพ สองเลยนี่ก็อาจจะทำให้พอเสียสัมพันธภาพแล้วเนี่ย ความร่วมมือในการรักษาต่าง ๆ เนี่ยมันก็ลดน้อยถอยลง แล้วสามเนี่ย พอเราไปขัดกับเขา บางทีพอมันเกิดผลเสียอะไรขึ้นเนี่ย แต่ว่าด้วยบุคลากรเองที่ไม่ได้ตระหนัก ก็ไม่รู้หรือว่าแทนที่เขาได้ฟังเขาจะได้ความสบายใจจากไปโดยที่ไม่ต้องทุกข์ทรมาน แต่เราไปขัดขวางเขาเนี่ยอาจจะ เป็นผลเสียกับผู้ป่วยด้วย”</p> <p>“ถ้าเราเชื่อไม่ตรงกัน ก็จะเลือกมุมที่เป็นประโยชน์ อย่างเช่น คนไข้เขาเชื่อเรื่องผีสิงเทวดา แต่เราไม่ได้เชื่อ เราก็ไม่ได้จะไปแย้งเขาว่ามันไม่ใช่ผีสิงเทวดามา ดลบันดาลนะ แต่เราก็จะบอกในมุมอื่นว่า โอเค เชื่อเรื่องนั้นเนี่ยมันก็ทำให้สบายใจ แต่ว่าคนไข้เองก็จำเป็นต้องรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันด้วย ก็ สามารถที่จะรักษาทั้งสองอย่างเนี่ยควบคู่กันไป”</p> |
| <p>อาการทางจิตเวช</p>     |  |
| <p>เกณฑ์ในการวินิจฉัย</p> | <p>“เราก็ต้องมองปัจจัยที่ทำให้คน ๆ หนึ่งป่วยและเขารู้สึกทุกข์ทรมานกับการเป็นโรคเนี่ย จริง ๆ แล้วเนี่ยมันก็มีปัจจัยหลายอย่าง อาจจะไม่ใช่ปัจจัยทางด้านชีวภาพอย่างเดียว อาจจะมีปัจจัยทางด้านจิตสังคม หรือแม้กระทั่งความเชื่อทาง</p>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>ศาสนาเองก็มีผลต่อความเจ็บป่วย ดังนั้นในเมื่อปัจจัยทั้งหลายมันมีผล ถ้าผู้ป่วยหรือครอบครัว ผู้ดูแลเฝ้าได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมจากทุก ๆ ปัจจัย อันนี้จะเป็นผลดี คือถ้าเป็นปัจจัยเจ็บป่วยทางด้านร่างกายก็จำเป็นที่ต้องได้รับการรักษาด้วยวิธีทางชีวภาพ เช่นได้รับยา กระตุ้นไฟฟ้าต่าง ๆ หรือว่าการรักษาด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ อันนี้รักษาทางชีวภาพ บางคนเนี่ยชีวภาพอย่างเดียวก็ไม่ตอบโจทย์ เพราะว่าปัจจัยทางด้านจิตสังคม เช่นเรื่องของความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเรื่องความเครียดจากการทำงาน ปัญหาการปรับตัวต่าง ๆ อันนี้ก็จำเป็นที่ต้องได้รับการรักษาทางด้านจิตสังคม สุดท้ายก็เป็นเรื่องของมิติทางด้านจิตวิญญาณหรือเป็นผลจากความเชื่อโดยตรง อย่างเช่นว่าบางคนเชื่อว่าเจ็บป่วยอันนี้ต้องไปกินน้ำมันดี แต่ปรากฏว่าน้ำมันดีนั้นมันไปผสมพวกสมุนไพรหรือว่าเป็นสารบางอย่างที่ไปออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ก็จะทำให้อาการทางจิตมันแย่งได้ ดังนั้นเนี่ยมันก็ขึ้นกับว่าคนไข้เองได้รับการดูแลภายใต้ขอบเขตที่เหมาะสมหรือไม่ เพียงใด? จริง ๆ ถ้าได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมจากทุกมิติเนี่ยมันก็จะเป็ผลบวก แต่ถ้าเราละเลยมิติใดมิติหนึ่งเนอะ โดยที่โฟกัสที่มิติใดมิติหนึ่งมากเกินไปก็จะเป็นผลเสีย แต่มิติด้านจิตวิญญาณก็เอามาคิด มีผลประโยชน์ต่อการรักษาได้”</p> |
| <p>การรักษา<br/>ทางเลือก</p>            | <p>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย<br/>CHULALONGKORN UNIVERSITY</p>  |
| <p>การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ</p> | <p>“ตัวหมอเองคงยังไม่ได้มีการทำงานร่วมกับผู้นำทางจิตวิญญาณเท่าไร แต่เท่าที่ดูจากสื่อก็จะเห็นว่าปัจจุบันนี้ในบางโรงพยาบาลก็จะมีการเชิญพระมาให้ความรู้บุคลากรต่าง ๆ ให้มีความเข้าใจและในการที่จะปรับใช้ความเชื่อทางด้านพระพุทธศาสนาในการดูแลผู้ป่วยในระยะต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม ก็ก็จะเห็นว่าในภาพรวมแล้วในสังคมก็พยายามที่จะเปิดรับเรื่องของความคิดความเชื่อในทางศาสนามากขึ้น ตอนนี้ขอพูดโฟกัสเฉพาะพระพุทธศาสนาละกัน เพราะศาสนาอื่นเนี่ย ไม่ค่อยรู้”</p>   |
| <p>เคสตัวอย่าง</p>                      | <p>“เคยพูดคุยแลกเปลี่ยนกับอาจารย์พยาบาลที่เขาทำวิจัยเรื่องนี้ การบำบัดแนว</p>  |



|  |  |
|--|--|
|  | <p>พุทธในผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย อันนี้เขาก็ไปทำวิจัยที่ทางเหนือ ไม่แนใจว่าเป็นเชียงใหม่หรือแม่ฮ่องสอน ตอนนั้นก็คือไปทำในชนเผ่า แล้วในชนเผ่านี้มีปัญหาเรื่องของการฆ่าตัวตายกับปัญหายาเสพติดสูงมาก อาจารย์เขาก็เล่าให้ฟังว่าเขาใช้กระบวนการของเรื่องมรรคมงคล 8 คือบูรณาการเอาศาสตร์แนวพุทธเข้าไปในการดูแลเยียวยาช่วยเหลือผู้ป่วย จนกระทั่งเนี่ยสุดท้ายสามารถช่วยให้ชุมชนนั้นก็คือปลอดภัยจากยาเสพติด แล้วก็ไม่มีปัญหาเรื่องของการฆ่าตัวตายซ้ำ เท่าที่อาจารย์บอกมาก็คือใช้หลักของศาสนาพุทธมาเป็นแกนเลยในการบำบัด ก็คือเรื่องของ concept ในการรักษา แล้วก็เรื่องของความเชื่อต่าง ๆ ขั้นตอนในการรักษาก็จะอิงโดยหลักการของศาสนาพุทธทั้งหมด”</p> <p>“อย่างบางคนเนี่ย อย่างเช่น ส่วนใหญ่ถ้าดีขึ้นจะเป็นในแง่ที่เวลาเขาเผชิญกับความเครียดในชีวิตแล้วเขาจัดการความเครียดไม่ได้ เขาปรับตัวไม่ได้เนี่ย นอกจากเขาจะรักษาด้วยยาและการรักษาแผนปัจจุบันอื่น ๆ แล้ว เขาก็อาจจะได้มาศึกษาหลักธรรม ก็ทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น เข้าใจปัญหาที่เขาต้องได้เผชิญ แล้วก็มุมมองชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ก็ทำให้เขาปรับตัวเผชิญหน้ากับความเครียดได้ คือเผชิญกับความเครียดแล้วรู้สึกว่ามีทางออก ไร้ที่พึ่งอย่างนี้ อาจจะมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย เขาได้มาศึกษาหลักธรรมทางศาสนา เขาได้เข้าใจมุมมองต่อโลกต่อชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ก็แทนที่จะต้องไปฆ่าตัวตาย เขาก็เข้าใจว่าชีวิตมันก็เป็นอย่างนี้แหละ มันก็มีทุกข์เป็นธรรมดาของมัน แล้วเขาก็ได้เรียนรู้วิธีการดับทุกข์ทางแก้ปัญหา เขาก็สามารถที่จะก้าวข้ามอุปสรรคหรือปัญหาที่เขาเผชิญได้ แล้วก็กลับมาใช้ชีวิตที่ตามปกติ”</p> |
| <p><b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคลากรสุขภาพจิต</b></p> |  |
| <p>การศึกษา</p>  | <p>“คิดว่าปัจจุบันเนี่ยมันมีมากขึ้นกว่าในอดีต แต่อาจจะยังไม่เพียงพอ และอาจจะยังไม่ได้เป็นที่ยอมรับในบุคลากรทุกคน”</p>  |
| <p>ความจำเป็น</p>  |  |

ตารางที่ 21 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID17

ID17

| Code   | Quotation   |
|--|---|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรศนะของจิตแพทย์ไทย</b> |   |
| จิตวิญญาณ  | <p>“จิตวิญญาณในความคิดของผม ถ้าถามปุ๊บตอบปั๊บ ก็คงจะเป็นความเชื่อในรูปแบบหนึ่ง แต่ละท้องถิ่นแต่ละ culture ก็จะมีแตกต่างกัน บางคนความเชื่อก็อาจจะเป็นเรื่องลึกลับ บางทีก็จะเป็นเรื่องศาสนา ความศรัทธา หรืออะไรต่าง ๆ ที่ทำให้เขารู้สึกมั่นใจ อุบอุ่น หรือสามารถฟังฟังได้ ถ้าอย่างเช่นยกตัวอย่างในโรงพยาบาลนี้ได้ อย่างเช่นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของโรงพยาบาลนี้ก็คือหลวงปู่สระโบราณ ก็จะเป็นแหล่งรวมจิตใจของคนในโรงพยาบาล เวลาที่จะประกอบพิธีกรรม เวลาที่จะขอความช่วยเหลืออะไรต่าง ๆ ก็จะไปกราบไหว้หรือขอจากหลวงปู่สระโบราณ อันนี้ก็น่าจะเป็นความหมายของ spiritual ในแบบระดับหนึ่ง อันนี้เป็นแบบของภาพรวม แต่ในส่วนของคุณก็อาจจะมีทั้งเป็นแบบวัตถุสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรืออาจจะเป็นบุคคล หรืออาจจะเป็นความเชื่อของเขา เช่นแต่ละคนก็จะมีคติประจำตัว ซึ่งก็อาจจะเหมือนเป็น spiritual ของเขาก็ได้ อย่างเช่นผมละกัน ผมก็มีความเชื่อว่ามีอะไรเกินความพยายามของมนุษย์ เพราะฉะนั้นเวลาที่ผมทำอะไรต่าง ๆ เจอปัญหา เจองานยาก งานวิจัยยาก การเรียนที่ยาก ผมก็มีความเชื่อว่ามีอะไรเกินความพยายามของมนุษย์ มันก็ทำให้ทำสิ่งยาก ๆ ที่เราดูว่าน่าจะทำไม่ได้ ก็สามารถทำได้ แต่ในแง่ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เทวรูปบูชา น่าจะเป็นความหมายของ culture สังคม หรือชุมชน มันมี detail ที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล”</p> <p>“เหมือนทำให้คน ๆ หนึ่งสามารถมีจุดอะไรบางอย่างที่เป็นเหมือนจุดยืน จุดที่สามารถพักผ่อนได้ หรือจุดอะไรที่สามารถช่วยจับเวลาที่เผชิญกับสิ่งเปลี่ยนแปลง ปัญหา หรืออุปสรรค ในบางครั้งอาจจะไม่จำเป็นต้องใช้ เพราะบางครั้งเขา stable อยู่แล้ว เขาไม่ต้องมีการต้องฟังฟังอะไร แต่เมื่อใดก็ตามที่เกิดความหวั่นไหวไม่ stable spiritual ก็จะเป็นตัวที่ไหลเข้ามาในการที่จะทำให้</p> |

เขาสามารถอยู่ได้ นิ่งได้ หรือมีจุดที่จะฟังฟัง ก็อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง เป็นเหมือนสิ่งยึดเหนี่ยว อย่างเช่น ร้านค้าที่ต้องไหว้นางกวักด้วยน้ำแดงทุกวันอะไรอย่างนี้ ก็เป็นสิ่งที่ฟังฟังว่าวันนี้ขอให้ขายดี แต่บางคนก็ไม่ได้อย่างนั้น บางคนก็เอาเงินของลูกค้าเจ้าแรกไปตบ ๆ ๆ ในสินค้าของเขาเพื่อให้ค้าขายได้ไหลลื่นอะไรอย่างนั้น อันนี้ก็ถือว่าเป็น spiritual ในความคิดของผม”

“ในแง่ของศรัทธาก็จะมีความหมายเฉพาะ แต่ในแง่ของ spiritual มันจะมีทั้งศรัทธาในบางสิ่ง เอ้อ อาจจะมีศรัทธาก็ได้นะ แต่บางทีศรัทธาอาจจะใช้ในความหมายของกับสิ่งที่สูงศักดิ์สิทธิ์อะไรต่าง ๆ อย่างนั้น แต่ถ้าเป็นเรื่องธรรมดา อาจจะเรียกว่าเชื่อมั่น มั่นใจ หรืออะไรต่าง ๆ เช่นอย่างที่เอาเงินไปตบของหลังจากขายได้รายแรก หรือเชื่อมั่นในคำขวัญของตัวเองที่ท่องไว้ อะไรต่าง ๆ เหล่านั้น แต่ถ้าเกิดคำว่าศรัทธาก็อาจจะเป็นบุคคลที่สูงกว่า เช่นอาจารย์ บุคคลที่เคารพ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์อะไรต่าง ๆ เหล่านั้น”

“ในแง่ของสิ่งเหนือตนก็อาจจะเป็นในบางประเด็นของคำว่าศรัทธา แต่อย่างผมดูฟุตบอล ผมก็ศรัทธาใน Jurgen Klopp ของ Liverpool ที่เขาสามารถทำให้ Liverpool จากที่ตกต่ำมาเป็นทีมชั้นนำได้ อันนี้ผมก็เรียกว่าศรัทธา ก็ถามว่าเขา เอ้อ เหนือกว่าไหม? เขาก็เหนือกว่าเพราะเขามีความสามารถ แต่ในแง่ของความเป็นคนทั่ว ๆ ไป เขาก็เป็นคนธรรมดาคนหนึ่ง ก็ศรัทธา แต่เขาก็เก่งใครรับ ถ้าอย่างนี้เป็นตัวอย่างคำว่าศรัทธาในแบบธรรมดา ๆ น่าจะได้อยู่

“ยันต์ 8 เหลี่ยมที่ติดหน้าหอผู้ป่วย อันนั้นมันก็เป็นในแง่ของฮวงจุ้ย ก็เป็นหนึ่งในเรื่องจิตวิญญาณในแง่ของเรื่องสถานที่ ก่อนหน้านั้นก็เหมือนทางตึกได้ปรับปรุงเอาทางเดินมาเพิ่มเป็นพื้นที่ ทำงานอะไรอย่างนั้น จะเป็นทางเดิน ซึ่งก็จะทำให้ถ้าเป็นในภาษาจีนก็คงเรียกว่า ชี ชีที่แรง ตรงประตู ดังนั้นอาจจะมีเคราะห์ร้าย เหตุการณ์ที่ไม่ดีเข้ามาได้ง่าย การติดป้ายยันต์ก็จะเป็นตัวช่วยป้องกันชีที่แรงเข้า

|   |  |
|---|--|
|   | <p>มาประมาณนี้ อันนี้ก็จะเรียกว่าความเชื่อ ความเชื่อส่วนหนึ่งแล้วก็คงร่วมกัน ศรัทธาแหละ เพราะถ้าไม่ศรัทธาก็คงไม่ทำ ซึ่งก็ก่อนหน้านี้ก็จะมีปัญหา เช่นมี อุบัติการณ์ ความเสี่ยงต่าง ๆ เกิดขึ้น ก็จะมีคุณหมอมือที่มีความชำนาญเรื่องฮวง จั๋วมาช่วยดูที่ตึก แล้วก็แนะนำว่าต้องแก้ไขอะไร? หมอคนนี้เป็นแพทย์เลย แต่เขามีความชำนาญด้านฮวงจั๋ว เขาก็มาช่วยดู เขาก็แนะนำว่าต้องปรับต้องแก้ตรงนี้อะไรต่าง ๆ เหล่านี้”</p>   |
| <p><b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b></p> |  |
| <p>สุขภาพจิต</p>  | <p>“ก็ความแข็งแรงของจิตใจนะแหละ ซึ่งก็ประกอบไปด้วยพื้นฐานมากมาย ไม่ว่าจะ เป็น coping defense mechanism อะไรต่าง ๆ ในแง่ของทางจิตวิทยา ซึ่ง ประสบการณ์ชีวิต การเรียนรู้อะไรต่าง ๆ มันก็จะมารวมเป็นสุขภาพจิต ถ้าเกิด องค์ประกอบเหล่านั้นไม่ดีก็สุขภาพจิตไม่ดี ถ้าองค์ประกอบเหล่านั้นดีก็จะดี ก็ มันเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แล้วก็ประสบการณ์ที่สะสมกันมา”</p> <p>“มันเป็นความเชื่อ ดังนั้นถ้าคนมีความเชื่อมั่นก็สามารถกล้าทำอะไรในสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะกลัวการริเริ่ม ก็เป็นสิ่งที่ทำให้สุขภาพจิตดีด้วยเพราะก็มีความมั่นใจ เวลาที่เจอปัญหาที่สามารถมีสิ่งที่ยึดเหนี่ยว เหมือนเป็นฐานที่ให้อึด ต่อให้มี พลังงานดีแค่ไหน แต่ไม่มีฐานก็ยืนไม่ได้ ดังนั้นต่อให้คนที่แข็งแกร่ง ร่ารวย มี พละกำลัง ไม่มีศรัทธา ไปชกก็แพ้อะไร แข่งก็แพ้ หรือเวลาเจออุปสรรคก็เป่ ดังนั้นมันเป็นพื้นฐานที่คนประสบความสำเร็จส่วนใหญ่ทุกคน ผมว่าน่าจะมี หรือควรจะมีหรือต้องมีก็ได้นะ มันก็เหมือนเป็นความมั่นคงทางจิตใจ เหมือน เป็นฐานของจิตใจที่จะรองรับ เป็นจุดยืนละมั้ง? เพราะถ้าไม่มีจุดยืน เวลาที่เจอ อุปสรรคอะไรก็อาจจะล้มหรือร่วงได้ง่าย”</p> |
| <p>คำแนะนำ</p>  | <p>“ในแง่ของ spiritual เนี่ย หรือจิตใจอะไรต่าง ๆ เหล่านี้มันเป็นความเชื่อส่วนบุคคล ผมคิดว่าเราคงไม่สามารถเอาของเราไปใส่ของใครได้ ผมคิดว่าถ้าจะทำก็</p>   |

คือสนับสนุนใน spiritual ที่ดีของเขาซะมากกว่า มันก็อยู่ในหมวดของ bio-psycho-social ก็คือสนับสนุน spiritual ที่ดีจัดการ spiritual ที่เป็นแง่ลบของเขา ไม่สามารถเอาของเราไปใส่ของใครได้ จัดการสิ่งที่เขามีให้ดี เอาสิ่งที่ไม่ดีออกไปเท่านั้นเอง ก็ในแง่ของความคิดเห็นของผมนั้นก็คือผมก็ไม่ได้ทำเรื่อง spiritual แบบใดแบบหนึ่ง เพราะแต่ละคนใช้จะเป็น individual เลยไม่สามารถบอกได้ว่าต้องทำ spiritual แบบไหน เพราะว่าผมก็ไม่สามารถสอน spiritual ของผมกับใครได้ ผมเรียนรู้ด้วยตัวเองและประสบการณ์ของแต่ละคน ผมเล่าให้เขาฟังเขาก็อาจจะไม่เชื่อหรือทำไม่ได้ เพราะมันคนละสายกัน ดังนั้นผมจะดูแลคนใช้ตาม spiritual ของ เขา สิ่งที่ผมต้องเรียนรู้ก็คือผมต้องเรียนรู้ spiritual ของต่าง ๆ ต่างหากว่ามันมี spiritual ในรูปแบบไหน แล้วมันแค่นั้นแล้ว ต้องเชื่อว่า spiritual ที่เขาเชื่อเนี่ย มันคือ spiritual ของเขา เราจะไม่ตัดสิน spiritual ของคนอื่น”

“สำหรับคนทั่วไปก็ทำให้เขาสมดุล จัดชีวิตให้สมดุล ก็ spiritual มันจะส่งผลต่อพฤติกรรม ดังนั้นอะไรที่เป็นพฤติกรรมที่ไม่ดี มันก็มาจากพื้นฐานคามเชื่อความศรัทธาอะไรที่ไม่ดีอยู่แล้ว เช่น คนกินเหล้าก็จะมีเชื่อว่าการกินแล้วดี ถ้าเกิดมันเกิดจาก spiritual นะ ก็แก้ไขจากตรงความเชื่อเนี่ย แต่ถ้าเกิดจากที่เขาเป็น depression หรืออะไรต่าง ๆ เหล่านี้ก็ง่าย ก็แค่รักษา depression anxiety ไป ก็เขาก็ไม่กินเหล้าแล้ว ดังนั้นมันขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนมีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับ spiritual หรือเปล่า? ถ้าไม่มีก็ไม่ต้องทำอะไร ถ้ามีถึงค่อย pay attention ตรงจุดนั้น เพราะสิ่งที่เขาเลือกเป็นสิ่งที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตของเขามาแล้ว ยกเว้นว่าเขาอยากจะเรียนรู้ เช่น เขามารักษาแล้วเขาก็ถามผมว่าจะทำอย่างไรถึงจะจัดการกับความโกรธได้? เราก็ค่อยแนะนำในสิ่งที่เขาอยากเรียนรู้ แต่เราไม่สามารถบอกเขาว่าคุณต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ คุณต้องไปปฏิบัติธรรม คุณต้องไปอะไรอย่างนั้น เพราะถ้าเกิดเขาไม่ได้ต้องการตรงส่วนนั้นก็ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะแนะนำ เพราะเขามีรูปแบบของการเรียนรู้การใช้ชีวิตใน pattern ที่เขา

|                     |  |
|---------------------|--|
|                     | <p>เป็นอยู่แล้ว ดังนั้นผมไม่มีคำแนะนำ ผมไม่ค่อยแนะนำเรื่อง spiritual กับใคร เพราะเขามี spiritual ของเขาอยู่แล้ว”</p>   |
| ผลเชิงบวก           |  |
| ผลเชิงลบ            | <p>“คุณไสยก็จะมีทั้งด้านดีและก็ด้านไม่ดี ด้านไม่ดีก็ เช่น ไปแอบชอบสามีเขา แล้วก็ไปหาหมอทำคุณไสยนู่นนี่ แก่แค่นเขา ไปอะไรต่าง ๆ มันก็จะส่งผลให้เขา ยิ่งหมกมุ่นอยู่ในความแค้น ความหลงอะไรต่าง ๆ เหล่านั้น แทนที่จะทำให้เขาหลุดจากความทุกข์นั้น ก็ยิ่งจมไปกับสิ่งที่เขาทุกข์ เหมือนเขา ยิ่งไม่มีสตินั้นแหละ กลายเป็นจมอยู่กับสิ่งที่เขาหมกมุ่น ไม่ได้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ว่าไอ้ที่ไปชอบ ผัวเขาเนี่ยมันไม่ค่อยเวิร์คแล้วมันทำให้คุณไม่สบายอยู่ไม่ใช่หรือ? แทนที่กลับมา ตั้งหลักว่าจะเดินต่อหรือจะกลับมาปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้น จะไปเอาผัวเขาให้ได้ ต้องไปพึ่งหมอคุณไสย มีความเสี่ยงอื่น ๆ ที่คุณจะไปโดนทำมิดีมีร้าย เสียเงินเปล่า หรือไม่ได้ผลอะไรต่าง ๆ เหล่านั้น อันนี้ก็เป็นความเชื่อที่ส่งผลในแง่ลบ”</p>  |
| เกณฑ์ในการวัด       | <p>“ก็ดูที่ผล แต่จริง ๆ มันก็บอกได้แล้วอันไหนมันดีไม่ดี เพราะจริง ๆ ความเชื่อมัน ก็เป็นรูปแบบของคิดซ้ำ ๆ เดิม ๆ ในที่ร้อยพันปีมันก็เป็นรูปแบบเดิม ๆ เพราะฉะนั้นต่อให้มีความเชื่อในรูปแบบใหม่ แต่ในแง่ pattern ของรูปแบบ ความเชื่อหรือไอ้สิ่งที่เขาเชื่อก็จะเป็น pattern ที่ซ้ำไปซ้ำมา เราก็สามารถย้อนดู จากอดีตก็ได้ว่าผลลัพธ์มันน่าจะเป็นยังไง”</p> <p>CHULALONGKORN UNIVERSITY</p> <p>“มันก็เกี่ยวข้องกับศีลธรรม จริยธรรมด้วย แล้วก็ผลกระทบกับตัวเองนั้นแหละ เช่น สมมติไปชอบผู้หญิงคนหนึ่งก็ไม่ได้ผิดอะไรนี่? แต่ก็จะไปทำคุณไสยหรือ อะไรใส่เขา ก็ถ้าเขาโสดมันก็ได้เป็นข้อห้าม แต่มันก็จะทำให้เจ้าตัวนั้นแหละ ยิ่งหมกมุ่น แทนที่จะจิตใจว่าง ไม่ต้องไปเครียดหมกมุ่น สนใจทำงานให้ เรียบร้อยอะไรต่าง ๆ เหล่านั้น หรือเข้าสู่การสร้างสัมพันธ์ภาพแบบที่ เหมาะสม มันก็จะกลายเป็นไม่ได้ผลลัพธ์แบบที่ต้องการ”</p> |
| กิจกรรมทางจิตวิญญาณ | <p>“ผมคิดว่ามันเป็นสิ่งที่เหมาะสมอยู่ เพราะพื้นฐานของการปฏิบัติต่าง ๆ เหล่านี้ ก็คือเพื่อให้มีสตินั้นแหละ ไม่ว่าจะเป็นการอธิษฐาน การนั่งสมาธิ เดินจงกรม</p>  |

|                   |  |
|-------------------|--|
|                   | <p>หรือละหมาดหรืออะไรต่าง ๆ ก็เพื่อจะให้อยู่กับอิริยาบถ เพื่อให้อยู่กับสิ่งที่ตั้งใจให้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งมันก็จะก่อให้เกิดความนิ่ง ก่อให้เกิดสติ ซึ่งมันเป็นพื้นฐานที่จะพัฒนาในแง่ของการเรียนรู้อื่น ๆ ตามมา มันส่งผลต่อสุขภาพจิต เพราะการที่สตินิ่ง จิตใจนิ่ง มันก็จะเป็นเหมือนการพักของจิตใจด้วยในรูปแบบหนึ่ง จิตใจมันไม่จำเป็นต้องทำงานตลอดเวลา โดยพื้นฐานจิตใจของมนุษย์ถูกฝึกให้ทำงานตลอดเวลาอยู่แล้ว แต่ไม่มีใครสอนให้พัก ดังนั้นการพักผ่อนไม่ใช่สิ่งที่จะเรียนรู้ได้ด้วยควมบังเอิญ มันต้องมีการเรียนรู้และการฝึก ก็การฝึกในรูปแบบของการสวดมนต์ ร้องเพลง ในโบสถ์ต่าง ๆ เหล่านั้น ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับกุศโลบาย แต่คนที่ปฏิบัติบ่อย ๆ เขาจะรู่ว่านั่งสมาธิเพราะอะไร แต่คนที่ปฏิบัติไม่เข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติก็แค่ทำตามสิ่งที่เขาทำให้ดู พอทำไปเยอะ ๆ เข้าใจในแง่ของสาเหตุของการทำ ก็จะเข้าใจว่าการนั่งสมาธิไม่ได้ทำเพื่อบุญกุศลอะไรทั้งสิ้น ทำแค่เพื่อให้หยุดคิด เพื่อให้สิ่งเกตจิต ความคิด หรืออารมณ์ที่ไหลขึ้นมาให้ทัน เพื่อจะได้จัดการใน รูปแบบต่าง ๆ การฝึกการใช้ปัญญาต่อไป อะไรอย่างนี้เป็นต้น อันนี้เป็นตัวอย่าง ดังนั้นคนที่นั่งสมาธิตอนแรกก็จะแค้ใจสงบ จบ แต่เสร็จแล้วก็กลับไปทุกข์ต่อ แต่ก็ต้องทำเพราะมันเป็นพื้นฐาน กิจกรรมที่เป็นที่พัก ก็อย่างที่มีว่าสวดมนต์ ร้องเพลง ละหมาด เดินจงกรม มีออกกำลังกายก็ได้นะ หรือทำงานบ้านก็ได้ คืออะไรก็ตามที่ทำให้เรามีสติ รู้อิริยาบถ แล้วก็ได้พักใจ ประมาณนั้น แต่ถ้าทำมากเกินไปก็ไม่ดี ก็อย่างที่บอกถ้าทำมากจนไม่กินข้าว ไม่ทำงาน นั่งสมาธิอย่างเดียวไม่ทำงาน ก็กินข้าววัดละมั้ง? (หัวเราะ)”</p> |
| <p>ประสบการณ์</p> | <p>“ผมสนใจเรื่องการเจริญสติเพราะผมโกรธ สมมติเมื่อก่อนผมโกรธ แล้วพอโกรธก็ไม่ว่าจะทำยังไงกับความโกรธ ตอนเป็นนักศึกษาแพทย์รุ่น สมัย 20 กว่าปี 30 กว่าปีก่อน ตอนนั้นเป็นนักศึกษาแพทย์ปี 4 มั้ง? เออ พี่พยาบาลให้ไปเจาะเลือด รู้สึกว่ามันไม่ใช่หน้าที่ แล้วก็โกรธมาก แต่ก็คิดว่าความโกรธมันยังคุกรุ่นอยู่ในหัวอยู่เลย จะทำยังไงให้มันหายได้? ก็เนียแหละ ก็คือเหตุที่ทำให้หาวิธีจัดการกับความโกรธ ก็คือการเข้าสู่การเรียนรู้ว่าความโกรธคืออะไร? ตอนนั้นไปที่ร้านหนังสือก็จะมีหนังสือธรรมะ วิธีจัดการกับความโกรธอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ก็ทำ</p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>ให้เข้าสู่ความเชื่อเกี่ยวกับการเรียนรู้ การเจริญสติหรืออะไร ต่าง ๆ เหล่านั้นตามมา ซึ่งความโกรธมันทำให้ร่างกายไม่ตื้ออยู่แล้ว ไม่ว่าจะด้วยความดันขึ้น หน้าแดง หูแดง ซึ่งมันก็ทำให้รู้สึกไม่สุขสบาย ก็ถึงจุดหนึ่งก็รู้สึกสุขสบายนั้นแหละ ตรงไปตรงมา แต่กระบวนการในหนังสือมันไม่ได้ทำกันได้ง่าย ๆ เพราะมันเป็นสิ่งที่ยาก ถ้าเกิดทำกันได้ง่าย ๆ ก็คงไม่มีใครทุกข์ มันก็คือความทุกข์รูปแบบหนึ่ง แค่มุมมองของความโกรธเท่านั้นเอง มันยังมีมุมมองของความอยากอะไรต่าง ๆ มากมาย ดังนั้นมันก็แค่ทำให้ผมสามารถควบคุม เข้าใจความโกรธ ทุกวันนี้ผมก็ยังโกรธ ผมก็ยังไม่พอใจ โหมโหดาคณ ก็นักศึกษาคณะจิตวิทยาคนใช้อย่างนั้นก็มี เพียงแต่ผมทำได้แบบที่ผมเข้าใจ แล้วก็สามารถควบคุมให้มันมีอยู่ในรูปแบบที่เหมาะสม กำจัดได้หรือจะเก็บไว้ เพราะมันมีเหตุผลบางอย่างที่ต้องเก็บหรืออะไรต่าง ๆ เหล่านั้น ดังนั้นการที่เรียนรู้ไม่ได้ทำให้ความโกรธผมหาย แต่ทำให้ผมเข้าใจและก็สามารถ deal กับความโกรธที่มีไม่ให้ส่งผลเสียกับผม”</p> |
| <p><b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b></p> |  |
| <p>คุณลักษณะ</p>   |  |
| <p>ความสอดคล้อง</p>                                      |  |
| <p>ความขัดแย้ง</p>                                       | <p>“ส่วนใหญ่ก็เป็นความเชื่อเกี่ยวกับยาละมั้ง? ความเชื่อเกี่ยวกับยา กินยานุ่นติด กินยานี้ไม่ดี เช่นกินยานอนหลับแล้วจะติด ก็ส่งผล ก็ทำให้การรักษาไม่ได้ ประสิทธิภาพเท่าที่ควร ซึ่งยาในกลุ่ม anti-anxiety ซึ่งก็จะมีคนพูดกันว่ากินเยอะแล้วจะติด กินเยอะแล้วจะสมองเสื่อม ทำให้ผู้ป่วยที่มีวิตกกังวลยิ่งกังวล แล้วก็ยังไม่กินยา ผลก็คือกังวลไม่หายแล้วก็ยังไม่กินยาด้วย อันนี้อาจจะเรียกว่าความเชื่อลึกลับ? เหมือนก็คือกระทบต่อการรักษาตรงๆ มันก็มีความเกี่ยวข้องกับศรัทธาของคนไข้ด้วยว่าเขามีศรัทธาต่อการรักษาแบบแผนปัจจุบันไหม? ก็อาจจะเป็นเรื่องจิตวิญญาณของเขาก็ได้ก็เป็นอย่าง individual นั้นแหละ คนที่มีความเชื่อว่ายายาช่วยหรืออะไร เขาก็ให้ความร่วมมือดี เขาก็ประสบความสำเร็จในการรักษาที่ดี ก็ bio-psycho-social นั้นแหละ เพราะฉะนั้นคนไข้ที่มีความวิตกกังวลมาก โอเค ก็หลายงานวิจัยก็จะพูดว่ามันเกี่ยวข้องกับ biological</p>   |



|                          |   |
|--------------------------|---|
|                          | <p>GABA noradrenaline ทำงานเพิ่มขึ้นหรืออะไรต่าง ๆ เหล่านี้ร่วมกับความกังวลที่บุคลิกภาพหรือ แนวคิดหรืออะไรต่าง ๆ ที่เรามี เพราะฉะนั้นถ้าแนวคิดต่าง ๆ ความเชื่ออะไรมันรบกวนที่จะไปสู่การรักษาคือ biological ก็ส่งผลเสียต่อการรักษาทางจิตเวช”</p>   |
| <p>Bio-psycho-social</p> | <p>“ในแง่ของจิตใจ มันก็ทั้ง 3 อย่างนี้เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกันทั้งหมด มีความเกี่ยวข้องกัน เพียงแต่ถ้าเป็นในแง่ของสุขภาพจิตก็คงจะออกไปทาง psychological แต่มันก็ยังเกี่ยวข้องกับ biological แล้วก็ environment หรือ social อยู่ดี เพราะต่อให้จิตใจดีแค่ไหน hypoglycemia ก็หงุดหงิดง่าย ต่อให้สุขภาพจิตดีแค่ไหน อากาศร้อน ช้างบ้านทำเสียงดัง ก็นอนไม่หลับ ดังนั้นมันก็มี ความเกี่ยวข้องกัน ทั้ง 3 วงนี้แยกกันไม่ออก เพียงแต่วงนั้นถ้าเป็น pure จิตใจ ก็คงเป็นใน part วงกลมของ psychological ถ้าในแง่ของ spiritual ก็คงเป็นเรื่องของ psychological อย่างเดียว เพราะ biological มันก็มี part ที่เหลื่อมกันอยู่ เพราะ spiritual ก็อยู่ใน part ของ psychological ซึ่งก็ทับซ้อนกับ bio อยู่ดี เพียงแต่ bio จะเน้นอธิบายเรื่อง neurotransmitter หรืออื่น ๆ มันเป็นวิทยาศาสตร์ pure science ดังนั้น part ใหญ่ ของ bio ก็มีของ psychological แต่ถามว่ามี ความเหลื่อมใหม่ก็มี เช่น neurotransmitter ที่ดีก็ทำให้จิตใจเข้มแข็ง แต่มันก็อาจจะแค่ 5% 10% ถามว่ามันมีนัยสำคัญไหม? ถามว่ามี ก็มี แต่ถ้าเทียบกันอีก 80% 70% ก็อาจจะเล็กน้อย นั่นคำตอบก็คือมีความเชื่อมโยงแต่เล็กน้อย”</p> |
| <p>จิตบำบัด</p>          | <p>“อันนี้ของพระบางอย่างจะคล้ายกับจิตบำบัด ก็ขึ้นอยู่กับว่าจิตบำบัดแบบไหนด้วย เอ้อ แต่ก็อย่างพระจะคล้ายกับจิตบำบัดบางประเภท เช่น พระจะให้สติอยู่กับปัจจุบัน จิตบำบัดบางอย่างจะมี here and now พระบางอย่างก็จะให้สติ แล้วก็บางทีก็จะมีเทศน์สอนหรือยกตัวอย่างประสบการณ์อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ก็คล้าย ๆ กับจิตบำบัดที่ให้ counseling มีการ แนะนำถึงช่องทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ หรือมีแชร์ประสบการณ์ ในแง่ของจิตบำบัดอาจจะมึลึกลับกว่านั้น เช่นการย้อนกลับไปดูอดีต ประสบการณ์ในอดีตที่เราอาจจะทำซ้ำแล้ว</p>  |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
|                                 | <p>ช้าเล่าแต่ไม่เคยสนใจมันเลย พระก็อาจจะมิดตัวอย่างยกให้ แต่โอกาสที่ในแง่ของ พระจะให้เข้าใจตรงจุดนั้นก็อาจจะเทคนิคน้อย แต่พระท่านจะเน้นเรื่องการ ปฏิบัติให้อยู่กับปัจจุบัน เน้นให้อยู่กับสติ อารมณ์ ซึ่งทางจิตบำบัดบางประเภทก็ จะมีอยู่บางส่วนแล้วแล้วจะเน้นให้มี insight เน้นให้เข้าใจตนเองในแง่ที่ลึกกว่า โดยใช้เทคนิคที่ลึกซึ้งกว่าทางพระ ส่วนในแง่อื่น ๆ เช่น ดูหมอกก็เป็นความเชื่อให้ เขามีความมั่นใจ เช่นหมอกที่ว่าคุณจะมีเคราะห์ ให้ไปสะเดาะเคราะห์ ก็จะเป็น เหมือนคำแนะนำให้ระวังตัวอะไรต่าง ๆ เหล่านั้น ก็เหมือนฝึกสตินั้นแหละ ให้ เขาระวังตัว ก็จะมีเคราะห์นะ คุณต้องทำอย่างนี้ ต้องระวังตัว ต้องไม่ออกจาก บ้าน อะไรอย่างนี้ ก็เหมือนให้เขาแนะนำให้มีสติ แต่เป็นภาษาของหมอ ของ นักพยากรณ์อะไรต่าง ๆ เหล่านั้น แต่เขาอาจจะไม่ใช่คำว่าคุณต้องมีสติ”</p>  |
| <p>ความเป็น<br/>วิทยาศาสตร์</p> | <p>“ผมคิดว่าคนไทยหลาย ๆ ส่วน ไม่น่าจะมีเรื่อง pure วิทยาศาสตร์นะครับ เพราะคนไทยน่าจะมีเชื่ออะไรต่าง ๆ อยู่ในสายเลือดบ้างเล็กน้อยถึงปาน กลาง เมียผมเนี่ยซื้อหวยเล่นอะไรต่าง ๆ เหล่านั้นที่ไม่ใช่วิทยาศาสตร์ ดังนั้น ผมคิดว่าหมอกก็เหมือนคนทั่วไปหนึ่งคน แต่ถ้าถามว่าศรัทธาหรืออะไร? ก็ บางครั้งก็เชื่อเพราะบางครั้งการรักษาบางอย่างมันก็มากกว่าที่ตำราเขียนไว้ บาง ทีมันก็อธิบายไม่ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นคนไข้ถึงได้ดีได้ ซึ่งจริง ๆ ถ้าอธิบายตาม วิทยาศาสตร์มันก็อธิบายได้อยู่ เช่น มันก็จะมีระบบซ่อมแซมอะไรต่าง ๆ ตัวเอง อยู่แล้ว ดังนั้นถ้าเกิดเราสามารถคงให้เขาสามารถซ่อมแซมฟื้นฟูเขาก็ดีขึ้น แต่ บางครั้งเราอาจจะคิดว่ามันไม่น่าจะเป็นไปได้ แต่จริง ๆ มันก็เป็นไปได้ใน ร่างกายของมนุษย์ที่มีอะไรหลาย ๆ อย่างที่เราไม่รู้ พอมันเหนือความคาดหมาย ก็อาจจะเรียกว่าปาฏิหาริย์หรืออะไรก็ได้ครับ”</p> <p>“วิทยาศาสตร์ก็เป็นผลลัพธ์ของความเชื่อ ก็เป็นผลลัพธ์นั้นแหละ ดังนั้นใน อนาคตไอ้วิทยาศาสตร์เนี่ยอาจจะไม่ใช่ก็ได้ ไอ้ที่เดิมเคยมีในทุกวันนี้ ในอนาคต อันนี้อาจจะเป็นเรื่องห่วยแตกในอนาคตเลย มีอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ในอนาคต ไม่ต้องมี สามารถใช้คลื่นสมองในการเชื่อมโยง ถ้ามีคนสามารถจูนคลื่นสมอง</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>ของมนุษย์ได้ก็ไม่ต้องใช้มือถือแล้ว ก็จูนเอาเลย มันไม่ได้ absolute ก็สิ่งทั้งหมดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป วิทยาศาสตร์ในอดีตกับวันนี้ มือถือเมื่อ iphone 1 กับ iphone 10 iphone 11 เป็นยังไงล่ะ? ถ้าเทียบกับมมือถือสมัยก่อน โทรเลข ดั้งนั้นวิทยาศาสตร์มันก็มีความเปลี่ยนแปลง ดั้งนั้นอย่างที่บอก มันก็เริ่มจากความเชื่อว่าเราสามารถสื่อสารกันทางไกลได้โดยไม่ต้องเจอตัว มันก็เกิดจากความเชื่อความศรัทธา ไอ้ตัว time machine เคลื่อนย้ายอะไรต่าง ๆ เหล่านั้นจะเรียกว่าจินตนาการก็ได้ แต่มันจะอยู่ได้อย่างไรถ้าไม่มีความศรัทธาว่ามันมีจริง วิทยาศาสตร์เกิดจากความศรัทธานั้นแหละ แต่มันอาจจะไม่ต้อง spiritual ในชาวบ้านมักจะพูดถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เทพเจ้า ฟ้าผ่า อะไรต่างๆเหล่านั้นแต่ในความหมายของมันก็คือความเชื่อ แล้วไอ้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมันก็เกิดขึ้นจากความเชื่อ ดั้งนั้นบอกตรง ๆ ก็คือไอ้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ถ้าพูดถึงตามศาสนาพุทธเนี่ย มันเกิดจากความเชื่อของมนุษย์ทั้งนั้นแหละ หรือทั้งหมดนี้มันก็คือสิ่งที่สมมติขึ้นมา ดั้งนั้นมนุษย์คิดว่ามันมีอะไรที่จะเกิดขึ้นได้ เมื่อมันมีความเชื่อมากพอ มันก็จะเกิดขึ้น สมัยก่อนมีใครเชื่อว่ามมือถือไหมล่ะ? พอมีหนังในอดีตเช่น blade runner ที่มีรถลอยได้อะไร ภาคแรกเมื่อ 30 กว่าปีที่แล้ว มีอะไรต่าง ๆ ที่ทุกวันนี้มี ถ้าไม่มีหนังเรื่องนั้น อาจจะไม่มีทุกอย่างในวันนี้ มันเป็นความเชื่อพอทุกคนเห็น หนังเรื่องนั้น ทุกคนก็เชื่อว่าในอนาคตมันจะมี เมื่อเชื่อว่ามันจะมี มันก็เลยเกิดการที่ทำให้มันมี ถ้าไม่มีใครเชื่อ มันก็จะไม่มีมือถือทุกวันนี้ ดั้งนั้นถามว่าไอ้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดขึ้นเพราะวิทยาศาสตร์ เกิดขึ้นเพราะเราเชื่อว่ามันมีมันจึงมี แต่อาจจะไม่ใช่ความเชื่อแบบ spiritual ทั้งหมด”</p> |
| <p><b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b></p> |  |
| <p>อิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรม</p>  | <p>“มันส่งผลแน่นอนในแง่ของสิ่งที่ขัดแย้งกับความเชื่อ ณ ปัจจุบัน ดั้งนั้นเวลาที่เขาทำอะไรกับสังคมปัจจุบันโดยใช้ความเชื่อนั้นก็อาจจะเกิดความขัดแย้ง เช่น สมมติเขาเป็นนักศึกษา ข้อสอบมันออกโลกกลม เชื่อว่าโลกแบนก็จบ แต่ถ้าเกิดว่าเขาไม่ได้เป็นนักศึกษา เขาเชื่อว่าโลกแบน แต่เขาเป็นเกษตรกร เขาไม่ได้ใช้ความเชื่อนั้น เขาก็ไม่ได้มีผลกระทบอะไร มันก็เป็นความเชื่อเหมือนความเชื่อ</p>  |

เรื่องภูต ผี ปีศาจ ไสยศาสตร์ของคนที่ถนัดถื่นถื่นนี้ ก็ไม่เห็นมีใครจะเดือดร้อนอะไรเวลาที่คนไข้มีความเชื่อต้องการทำพิธี หมอหรือพยาบาลก็เข้าใจ ก็ให้ความร่วมมือถ้าไม่ได้เห็นบอกว่าแรง คนไข้ไม่ได้หนักจนไม่สามารถทำพิธีอะไรเหล่านั้นได้ ก็ให้ความร่วมมือในญาติที่จะทำพิธีอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ แต่ถ้ามั่นชิดกับการรักษาหรือมันส่งผลเสียก็ถือว่าไม่ดีเท่าไร”

“ทุกวันนี้สังคมมันแยะเพราะ spiritual เรื่องความเชื่อเรื่องเงินเป็นใหญ่ไม่ใช่หรือ? เงินคือพระเจ้าไม่ใช่หรือ? อันนี้ชัดเจนอยู่แล้วที่ทำให้สังคมทุกวันนี้มันส่งผลกระทบต่อการเกื้อกูลกันหรืออะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ก็เพราะ spiritual เรื่องเงินคือพระเจ้า นี่ชัดเจนค่อนข้างมาก ทุกคนต้องทำเพื่อเงิน ซึ่งคนที่ถูก spiritual นี้กินก็จะกระทบไป ก็จะใช้ชีวิตอยู่ยาก ถ้ามีผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจฐานะทางสังคม แต่คนที่ไม่ได้เชื่อ โอเค สังคมส่วนใหญ่จะเชื่อเรื่องว่าเงินคือพระเจ้า แต่ฉันไม่ได้เชื่ออย่างนั้น เงินก็คือปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ แต่มันไม่ได้เป็นพระเจ้า ไม่ได้มีก็ได้ตายอะไร ก็มีแค่พออยู่พอกินอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ก็อยู่ดี เพราะฉะนั้นคนที่ไม่ได้มี spiritual เรื่องนี้เวลาที่ประกาศเศรษฐกิจประเทศตกต่ำบ้างเขาก็ไม่ได้ซัดดินซังงอ เพราะฉะนั้นเขาก็สามารถใช้ชีวิตไปตามที่เขา ยังมีความเชื่อว่าเขายังมีช่องทางอื่น ๆ ในการใช้ชีวิตอยู่ ไม่ได้จะเป็นจะตายถ้าเกิดมีเรื่องเศรษฐกิจอะไรเกิดขึ้น”

“ความเชื่อที่ขัดต่อการรักษาทุกวันนี้มันน้อยลงเพราะคนยุคเก่าเริ่มทยอยตายไปหมดแล้ว ส่วนใหญ่ก็จะเป็นคนยุคใหม่ที่มีความเชื่อทางวิทยาศาสตร์มากขึ้น ดังนั้นไอ้ความเชื่อที่เป็นอุปสรรคในการรักษาแค่ 10 ปีที่ผ่านมากับตอนนี้มันก็แตกต่างกันมาก สมัยก่อนมีคนขอไปทำพิธีอะไรบ่อยลิบลิบ แต่ทุกวันนี้มันน้อยมาก ก็เพราะคนยุคนั้นเริ่มตายไปหรือพวกหมอผีประกอบอาชีพไม่เวิร์ค ก็ลดปริมาณลง หรือลูกหลานที่โตขึ้นมีความเชื่อเรื่องเงินหรืออะไรที่มันจับต้องได้ต่าง ๆ มากขึ้น มันก็เลยทำให้ความเชื่อทางด้านจับต้องไม่ได้ลดลงไป ก็ไปเกี่ยวข้องกับ

|   |  |
|---|--|
|   | สังคมที่พัฒนา เป็นประสบการณ์ของสังคมด้วย แต่ในอนาคตก็คงจะเป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น ถ้าคนยุค 80 90 หายไปหมดมั้ง? แต่ก็วิทยาศาสตร์ก็ไม่ได้หมายความว่าถูกต้องเสมอไป ก็เป็นความเชื่อในรูปแบบของวิทยาศาสตร์เช่นกัน”  |
| ผู้นำทางสังคม   | “ขึ้นอยู่กับว่าคนนั้นมีอิทธิพลแค่ไหน ถ้าเขามีอิทธิพล ความเชื่อก็ส่งผล อย่าง แอร์แม่มณี มีความเชื่อว่าจะได้กำไร ก็ทุกคนก็สามารถทำทุกอย่างตามความเชื่อต่าง ๆ เหล่านั้น ก็อันนี้ก็คือมีอิทธิพลต่อบุคคลอื่น ผู้นำจิตวิญญาณ? จะเรียกว่าอย่างนั้นก็ได้นะ แต่อันนี้คือในแง่ลบไป ที่พูดถึงมันมีทั้งแง่ดีและแง่ลบ ในแง่ดีก็คือ เช่น เกจิอาจารย์ต่าง ๆ ที่ศรัทธาเวลาที่เราเชิญท่านมาทำพิธี มาเปิดงาน เปิดตึก หรือมาช่วยกล่าวมาทำพิธี ก็จะมีอิทธิพลทำให้สิ่งไม่ต้อออกไป มีความมุ่งมั่นในการทำความดีต่าง ๆ มากขึ้น อะไรต่าง ๆ เหล่านั้น ดังนั้นก็ส่งผลต่อสุขภาพจิตของคนที่ศรัทธาในตัวเอง ก็จะทำให้ที่เคยทำความดี เริ่มซาไปแล้ว ก็จะมี ความมั่นใจ หรือมาเติมพลังความศรัทธาเพิ่มขึ้น ผมคิดว่าบางอย่างมันสามารถเติมได้ ถ้ามีความเกี่ยวข้องกันกับผู้ที่มีพลังศรัทธาที่เป็นต้นแบบหรือคนที่เขาศรัทธาอยู่ เขาก็สามารถมาแชร์มาเติมให้กันได้” |
| <b>Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก</b> |  |
| การตระหนักรู้ของบุคลากร   | “ก็มีความสำคัญแหละ เพราะการที่เราเข้าใจถึงความเชื่อศรัทธาของคนอื่น เราก็จะเข้าใจคนอื่นมากขึ้น เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่รู้ว่าเขามีความเชื่อแบบนี้ เราก็อาจจะหาว่าเข่าบ้าก็ได้ ดังนั้นถ้าเราเข้าใจว่าเขามีความเชื่อแบบนี้ เขามีลักษณะแบบนี้ ไม่ใช่เพราะอุปนิสัย แต่เป็นเพราะความเชื่อ culture ของชนกลุ่มนั้น ก็ทำให้สามารถ deal สามารถทำสิ่งต่าง ๆ เชื่อมโยงกันได้แบบนุ่มนวลหรือว่าต่อเนื่อง”  |
| ความเชื่อส่วนตัวของบุคลากร  | “ความเชื่อส่งผลอยู่แล้วละ ถ้าเราเชื่อว่าเขาจะหาย มันก็จะส่งผลไปในที่ เราจะพยายามดูแลเขา ถ้าเราไม่คิดว่าเขาจะหาย มันก็จะส่งผลในแง่ลบที่เราจะทำให้การดูแล อาจจะคาดหวังน้อย หรืออาจจะไม่ทุ่มเทอะไรต่าง ๆ นานาเหล่านั้น พอไม่มีหวังมันก็จะกั้หมดหวังนะละ แต่จริง ๆ ถ้าเกิดเรามีความศรัทธาว่าเรา  |

|                    |  |
|--------------------|--|
|                    | <p>สามารถช่วยเหลือเขาได้ ต่อให้เป็นคนไข้ที่หมดหวังเราก็จะสามารถช่วยเหลือเขาได้อย่างหนึ่ง เช่นคนไข้มะเร็งระยะสุดท้าย ถ้าเรามีศรัทธาว่าเราสามารถช่วยเหลือเขาได้ เราก็จะสามารถช่วยเหลือเขาทางด้านอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นความปวด สิ่งที่เขา ค้างคาใจ หรืออะไรต่าง ๆ เหล่านั้น เพราะเรายังมีศรัทธาว่าต่อให้เขาจะตาย รักษาอย่างไรก็ตายแน่ ๆ เราก็ยังมีศรัทธาว่าเราสามารถช่วยเหลือเขาได้ถึงลมหายใจสุดท้าย แต่ถ้าเกิดว่าไม่มีศรัทธา คิดว่าอย่างไรก็ตาย ช่วยอะไรไม่ได้แล้ว ก็เราอาจจะทำให้เราไม่ได้ดูแลผู้ป่วยในส่วนประเด็นที่เราสามารถช่วยเหลือได้ เพราะฉะนั้นหมอ palliative care ต้องมีศรัทธามีความเชื่อหรืออะไรต่าง ๆ ว่า สิ่งที่ทำกับผู้ป่วยเป็นประโยชน์ อย่างนั้นเป็นต้น”</p>  |
| <p>ความขัดแย้ง</p> | <p>“ในอดีตก็คงมี confront แต่ปัจจุบันก็ให้เขาเรียนรู้ด้วยตัวเอง ก็ถ้าคนไข้เขาไม่กินยาก็ไม่กิน เขาก็ไม่ดีขึ้น เขาไม่ดีขึ้นก็ลองให้เขากินดู เพื่อเปรียบเทียบดูว่า รักษากับไม่รักษา กินกับไม่กินเป็นยังไง? ซึ่งสิ่งเหล่านี้คนไข้เขาก็เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ในกรณีที่เราไม่อันตรายสามารถ observe ได้ แต่ในกรณีรุนแรง เช่น กลุ่ม psychotic หรืออะไรต่าง ๆ ที่มีความจำเป็นต้องให้ยา อันนั้นก็คงต้องอธิบายให้ psychoeducation ที่ดี advice ญาติให้ถูกต้องเหมาะสม ในกรณีนั้นก็อาจจะต้องบังคับรักษา หรือก็ต้องรอกันว่าคนไข้จะเข้าใจถึงปัญหาจริง ๆ ก็คงอาจจะต้องสู้กันบ้างในแง่ของการ challenge หรืออื่น ๆ แต่ก็ส่วนใหญ่เมื่อผู้ป่วยดีขึ้นก็จะเข้าใจนะละ อันนั้นเป็นเรื่องสัมพันธ์กับความเจ็บป่วยด้วย”</p> <p>“ถ้าตอนประสบการณ์น้อยก็คงส่งผลกับตัวเรา ถ้าตอนประสบการณ์เยอะแล้วก็จะรู้ว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องปกติที่คนไข้ที่เขายังไม่ประสบการณ์ เขาก็ยังไม่มั่นใจเขาก็ยังต้องอยากเรียนรู้ ก็ในอดีตเราคงอยากให้ผลลัพธ์มันออกมาเร็วมาดี แต่ถ้าทำงานมานานก็จะรู้ว่ามันก็มีระยะเวลาที่เหมาะสมของมันว่าผู้ป่วยต้องอาศัยระยะเวลาของการเรียนรู้ เรียนรู้ประสบการณ์แบบนี้ ๆ สักระยะหนึ่งเขาก็จะเข้าใจ เพราะฉะนั้นการเร่งให้เขาเข้าใจในจุดที่ยังไม่เหมาะสมมันก็ไม่ได้ผล ดังนั้นเราก็แค่อธิบาย สักเกต ประเมิน ติดตามต่อเนื่อง เมื่อถึงจุด</p> |

|                           |  |
|---------------------------|--|
|                           | <p>เวลาที่เหมาะสม ผู้ป่วยตอนนี้ไม่เชื่อ แต่เมื่อกินยาหรือรักษาไป หรือเมื่อดูแลตัวเองและส่งผลเสียต่อตัวเอง สุดท้ายเขาก็ต้องกลับมาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิม อาจจะต้องเปลี่ยนมาเชื่อ หรือเปลี่ยนมายอมกินยาทั้ง ๆ ที่ไม่เชื่อ เป็นต้น คือไม่เชื่อแต่กินยาแล้วดีก็ต้องกิน เพราะเขาอยากจะพ้นจากความทุกข์ทรมานนั้น ก็ไม่เชื่อแต่กินยาก็โอเค ก็ไม่ได้ต้องการให้เชื่อแค่ต้องการให้กินยา ถ้ากินยาแล้วไม่เชื่อก็ไม่เป็นไร”</p>  |
| <p>อาการทางจิตเวช</p>     | <p>“ลักษณะของที่นี่ก็เหมือนตามในหนังสือเลยที่บอกว่า prevalence เท่าไรต่าง ๆ เหล่านั้น เพราะฉะนั้นกลุ่มที่เยอะที่สุดก็คงเป็นกลุ่ม anxiety แล้วก็ใกล้เคียงกับ mood แล้วก็จะเป็น psychotic disorder ที่พบบ่อย ๆ ก็จะเป็นพวก substance แหะ alcohol หรืออะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เอาจริง ๆ จะพบเยอะเหมือนกัน แต่โดยภาพรวมก็จะเป็นกลุ่ม anxiety disorder อยู่ดี”</p> <p>“อย่างกลุ่ม psychotic มันเป็น biological ส่วน mood ก็เป็น biological ซะส่วนใหญ่ แต่ความเชื่อก็จะส่งผลต่ออาการของเขา แต่ถ้าเกิดพูดถึงความรุนแรงของอาการ ความเชื่อก็คงจะทำให้ psychotic รุนแรง ถ้าเกิดเป็นความเชื่อที่ผิด ๆ เพราะมันเป็นหนึ่งในอาการของกลุ่ม psychotic disorder อยู่แล้ว ความเชื่อที่ fixed false belief ก็เป็นความเชื่อที่ผิดอยู่แล้ว ซึ่งอันนั้นมันเป็นอาการของโรค”</p> |
| <p>เกณฑ์ในการวินิจฉัย</p> | <p>“คนที่มีความเชื่อเรื่องไสยศาสตร์ ถ้าไปอยู่ที่อเมริกาก็คงหาว่าเป็น psychotic disorder ดังนั้นความเชื่อมันก็จะขึ้น culture ของแต่ละภูมิภาค ดังนั้นในโซนนี้ความเชื่อเรื่องไสยศาสตร์ ภูต ผี ปีศาจ ก็ไม่จำเป็นต้องเชื่อ แต่เข้าใจ ไม่จำเป็นต้องศรัทธาเหมือนเขาหรืออะไรต่าง ๆ แต่เราเข้าใจถึงสิ่งที่เขาศรัทธา เราไม่ได้ว่าเขาเป็น psychotic แต่ถ้าเกิดมันเหนือกว่า reality ก็อาจจะต้องประเมินว่าเขามากเกินไปไหม? เช่นเชื่อในผี สมมติผีแม่หม้ายอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ส่วนใหญ่ก็จะมีแว่นสีแดงหรืออะไรต่าง ๆ เหล่านี้หน้าบ้าน แต่ถ้าคนนั้นเขากลัวจนได้ยินเสียงผีแม่หม้ายจะมาหา เห็นผีจะมาเอาตัว ไป จนไม่เป็น</p>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>อันกินอันนอน ต้องวิ่งหนีหัวซุกหัวซุน อันนั้นก็คงเหนือกว่าความเชื่อแล้ว อันนั้นก็น่าจะ out of reality ก็น่าจะเป็น psychotic ถ้าอะไรที่มันเกินค่าเฉลี่ยแล้ว มันส่งผลกับรูปแบบของชีวิต มันก็น่าจะเรียกว่าเหนือกว่าความเชื่อไปแล้ว ความเชื่อมั่นควรจะหลอมรวมไปกับการใช้ชีวิตประจำวัน การใช้ชีวิตทั่วไปของเขาได้ ถ้ามันอยู่เหนือกว่าเจ้าตัว ผมคิดว่ามันเรียกว่าเกินกว่าความเชื่อความศรัทธาละ มันเป็นกรอบงำชะมากกว่า”</p> <p>“การที่เราจะวินิจฉัยการเจ็บป่วยหรือว่าเรื่องของสุขภาพจิตของคนเนี่ย เรื่องวัฒนธรรมความเชื่อในท้องถิ่นแต่ละท้องถิ่นมันมีผล ใน DSM ก็บอกอยู่แล้ว ถ้าเทียบกับ culture ในสังคม ประเด็นทางการเมือง ความขัดแย้งทางการเมือง culture อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ก็จะอยู่ใน DSM ที่วินิจฉัยอยู่แล้ว”</p> |
| การรักษา<br>ทางเลือก  | <p>“มันก็จะมีพื่อหมอหรืออะไรต่าง ๆ ที่ทางญาติอะไรรู้จัก เขาก็จะไปแก้ของหรืออะไรต่าง ๆ เหล่านั้น ซึ่งเราก็คงไม่ได้จัดการตรงส่วนนี้ เพียงแต่เราไม่ได้ห้ามหรือปฏิเสธในการที่เขาจะทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ส่วนไอ้ความเชื่อเกี่ยวกับทางศาสนา หรือประเด็นต่าง ๆ เหล่านั้นก็ขึ้นอยู่กับว่าเราสามารถให้ได้ไหม? หรือเราสามารถจัดการอะไรต่าง ๆ เองได้ ส่วนใหญ่ชาวบ้านเขาก็จะทำเอง เขาก็จะมีความเชื่อของเขาแล้วก็จัดการตรงส่วนนั้นเอง แต่ในแง่ของเราก็แค่ถ้าช่วยอะไรได้ก็จะช่วยส่งเสริม แต่เราจะไม่ได้จัดสรรหาอะไรให้ในประเด็นเหล่านั้น เราก็เน้น bio-psycho-social อยู่ดี”</p>  |
| การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ  | <p>“ในแง่ของ practice ไม่ค่อยเจอประเด็นเหล่านี้ ถ้าในแง่ของแกวฮีसानได้นี้จะเป็นความเชื่อทางด้านคุณไสยอะไรซะมากกว่า เพราะฉะนั้นเขาจะไปแก้คุณไสยอะไรซะอย่างนั้น ซึ่งอย่างนั้นส่วนใหญ่เขาก็จะหายเอง”</p>  |
| เคสตัวอย่าง   |  |
| <b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคลากรสุขภาพจิต</b> |  |
| การศึกษา  | <p>“ผมไม่รู้หรอก เพราะผมเรียนของผม ก็คงพูดได้แต่ของผม คิดว่าเหมือนต้องเรียนรู้เองเป็นส่วนใหญ่ อาจจะมีเรียนในส่วนน้อย ๆ เช่น ความเจ็บป่วยที่</p>  |



|            |   |
|------------|---|
|            | <p>เกี่ยวข้องกับ culture หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับแนวความเชื่อ บุคลิกภาพ หรืออะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ก็จะมีเกี่ยวข้องโยงกับ part ของความศรัทธา กระบวนการคิด ดังนั้นก็จะมีแทรกมาอยู่ แต่สอนโดยตรงผมคิดว่าไม่มี แต่จะแทรกอยู่ในส่วนเสริมต่าง ๆ สิ่งที่เราต้องทำก็คือเอามาประกอบ เพราะมันเป็นความแตกต่างของ culture บุคคลต่าง ๆ เหล่านี้ มันคงไม่สามารถสอน culture นี้แล้วจะเอาไปบอกว่ามันเป็นคือของทุก culture เพราะฉะนั้นมันเป็นอะไรที่สอนได้ยาก แล้วถ้าสอนก็ไม่สามารถเอาไปอ้างอิงในทุก ๆ culture ได้ทีเดียว เพราะฉะนั้นมันจะสอนแบบกว้างแล้วคุณไปเอาประมวล เชื่อมโยงอะไรต่าง ๆ เอาเอง ที่สอนคือ knowledge แต่สิ่งที่จะทำให้เข้าใจก็คือประสบการณ์ชีวิตซะมากกว่ามั้ง? ก็ ประสบการณ์ทำให้มุมมองความเชื่ออะไรต่าง ๆ เปลี่ยนไป”</p> |
| ความจำเป็น |   |

ตารางที่ 22 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID18

ID18

| Code   | Quotation  |
|--|--|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรศนะของจิตแพทย์ไทย</b> |  |
| จิตวิญญาณ  | <p>“ผมคิดว่าคำว่าจิตวิญญาณในความหมายทั่ว ๆ ไปเนี่ยก็คือ higher power คือคล้าย ๆ กับ power ที่มันแบบอยู่เหนือมนุษย์ อยู่เหนือความเข้าใจอะไรทำนองนี้ อาจจะไม่ได้อาจัดเฉพาะในเรื่องศาสนา ถ้าตัวอย่างของเรื่องศาสนาก็จะชัดเรื่องความเชื่อเรื่องพระเจ้า เรื่องความเชื่อเรื่องพระพุทธเจ้า ความเชื่อที่เป็น higher สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายเนี่ย หรือแม้แต่ความเชื่อเรื่องธรรมชาติ บางอย่างอย่างนี้ ผมก็จะรู้สึกว่ามันคือ higher power คืออะไรที่มัน อยู่เหนือความสามารถของเราขึ้นไปเนี่ย เราจะเรียกว่าจิตวิญญาณ คำว่า higher power นี้ผมเอามาจากในพวก substance ที่พวก addict เขาใช้คำนี้ มันเคลียร์ คือเหมือนเวลาที่คนที่ addict จะเข้ากลุ่ม เขาก็จะพูดเหมือนกับว่าเขาต้องพึ่ง higher power เพื่อให้เขาเหมือนกับหยุด คือมันเหมือนกับเป็นการสร้างความเชื่อให้กับตัวเขาว่ามันมีอะไรบางอย่างที่มีพลังมากกว่าตัวเขา และทำให้เขาหลุดพ้นจากสิ่งนี้ อันนี้ผมยกตัวอย่างใน addict ที่เขาใช้สิ่งนี้ คือมันก็เป็นสิ่งที่เรารู้สึกว่ามันเป็นที่พึ่งของเราอะ เพราะฉะนั้นจิตวิญญาณของแต่ละคนมันก็จะมีความแตกต่างกัน อย่างเช่นบางคนเขาอาจจะเชื่อเรื่องธรรมชาติ เขายกให้ธรรมชาติเป็น higher power แล้วเขาก็รู้สึกว่าพอเขานึกถึงสิ่งนี้ มันก็จะเรียกว่ามันเป็นที่พึ่งพิง เป็นที่ปลอบประโลมทางใจ คือทำให้ใจมันสบายขึ้น มันเหมือนเวลาที่เรานึกถึงว่าเรามีพระเจ้า หรือเรามีใครสักคนที่อยู่เหนือเราแล้วเรารู้สึกว่าเราสบายใจขึ้น ผมนึกอันนี้คือ meaning ของจิตวิญญาณสำหรับผม”</p> <p>”คำว่าความเชื่อทางด้านจิตวิญญาณมันเป็นความคิดเป็นหลักแหละ แล้วก็มันน่าจะเป็นความคิดบวกความศรัทธาด้วยนะ มันไม่น่าจะเป็นความคิดอย่างเดียว เราเชื่อว่ามันมีอยู่และเราก็เชื่อด้วยว่าสิ่งเหล่านี้มันมี meaning</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>บางอย่าง อย่างเช่นมันเป็นที่ฟังฟังให้เรา มันเป็นที่ฟังทางใจ หรือมันเป็นพลังอะไรบางอย่างทำนองนี้”</p> <p>“ถ้าคำว่าจิตวิญญาณสำหรับผม ถ้าตัวผมเองนะ ผมอาจจะเชื่อเรื่องสติมั่ง? เอ้อ เรื่องพุทธ เรื่อง mindfulness เนี่ย สำหรับผม ผมว่าอันนี้เป็นความเชื่อทางจิตวิญญาณ คือเวลาที่ผมทุกข์ ผมก็รู้ว่าผมจะกลับมาอยู่กับสิ่งนี้ แล้วผมก็รู้สึกว่าเวลาผมอยู่กับสิ่งนี้มันก็ช่วยให้ผมคลาย ๆ กับเป็นอิสระจากความทุกข์ แล้วก็ไม่ทุกข์ อะไรทำนองนี้ เพราะฉะนั้นผมก็จะรู้สึกว่าสติก็อาจจะเป็นจิตวิญญาณสำหรับผม ที่สำคัญถ้าพูดใน meaning ว่ามันเป็นอะไรที่อยู่เหนือเรา แล้วก็เป็นที่ฟังให้เรา คือสติสำหรับผมในที่นี้คือความรู้สึกตัว ว่าเวลาที่เราทำอะไรอยู่เนี่ยเรารู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของตัวเรา เรารู้สึกถึงว่าจิตใจมันเคลื่อนไหว ทำนองนี้ ผมรู้สึกว่าอันนี้คือคำว่าสติสำหรับผม มันอาจจะไม่ใช่ consciousness มันไม่ใช่สติที่เรารู้อย่างนี้ สติในที่นี้หมายถึงการตระหนักรู้ใน body movement การตระหนักรู้ในการเคลื่อนไหวของจิตใจ อะไรทำนองนี้ เมื่อมันมีสติปุ๊บ มันก็จะรู้สึกคล้าย ๆ ว่าตัวเองหลุดออกมาจากความทุกข์ได้ง่าย ผมรู้สึกอันนี้เป็นที่ฟังที่สำคัญ จะเรียกว่า higher power ก็ได้ครับ เป็น higher power ที่เข้าถึงได้แล้วก็เป็นที่ฟังทางใจให้เราได้ด้วย”</p> |
| <p><b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b></p> |   |
| <p>สุขภาพจิต</p>  | <p>“สุขภาพจิตก็คือสภาพของจิตใจ ถ้าแปลตรงไปตรงมานะครับ ก็คือจะมีดี มีไม่ดีก็ได้ จะมีสบายไม่สบายใจ คือคนที่มีสุขภาพจิตที่ดีเนี่ยก็คือใจมันสบายนะครับ ที่นี้ผมเองเคยศึกษาเรื่องนี้มานิดหน่อยนะครับ ที่ผมอ่านแล้วผมใช้ประจำคือเวลาที่ผมสอนเนี่ย ผมรู้สึกว่าตัววัดสุขภาพจิตว่าคนหนึ่งคนจะสุขภาพจิตดีหรือไม่ดีเนี่ยมี factor ที่สำคัญมากคือเรื่องของเขารเรียก self-compassion ผมจะแปลว่าความใจดีกับตัวเอง คือ compassion นี่แปลว่าความกรุณา แต่ผมรู้สึกว่าพอแปลว่ากรุณาต่อตนเอง คำนี้ไม่ค่อยเวิร์คสำหรับผม ผมรู้สึกว่าคำว่าใจดีกับตัวเองนี่โดนผมกว่า ซึ่งอันนี้มันจะมี concept ของนักจิตวิทยา</p>   |

ตะวันตกคนหนึ่งนะที่ดังมากเลย จำชื่อไม่ได้ ถ้า search ใน TED ก็จะเจอ search คำว่า self-compassion นี้ก็จะเจอ คือเขาบรรยายไว้ค่อนข้างที่ว่าตัววัดสุขภาพจิตเนี่ย เมื่อก่อนคนจะวัดที่ self-esteem ว่าเรา judge ตัวเราดีหรือไม่ดี แต่ว่ามันมีปัญหาว่าการใช้ self-esteem เนี่ย บางคนเอา self-esteem ไปผูกกับวัตถุข้างนอก โดยเฉพาะในสังคมตะวันตกที่เราารู้สึกว่าเราอายุเท่านี้เราต้องมีบ้านมีรถ แล้วเราก็รู้สึกว่า self-esteem เราดี ซึ่งจริง ๆ มันอาจจะวัดได้ไม่จริง เพราะฉะนั้นเนี่ยสุขภาพจิตมันเลยถูกเอามาผูกกับคำว่า self-compassion หรือความใจดีกับตัวเองเนี่ย ซึ่งมันจะมีอยู่ 3 องค์ประกอบ อันแรกคือคล้าย ๆ กับเวลาที่เราเป็นทุกข์เนี่ยเราปฏิบัติกับตัวเองเหมือนเป็นเพื่อนที่ดีกับตัวเอง หลาย ๆ ครั้งเวลาที่เราเหมือนกับเห็นคนอื่นแยะ เพื่อนของเราแยะเนี่ย เราอาจจะพูดกับเขาได้ว่าไม่เป็นไร ช่างมัน แต่กับตัวเองบางทีพูดยาก แล้วก็ factor ที่ 2 ใน self-compassion นอกจากปฏิบัติกับตัวเองเหมือนเพื่อนที่ดีของตัวเองก็คือเรื่องถ้าเรายอมรับในความไม่ perfect ของคนเนี่ยแหละ ว่าจริง ๆ เราก็เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีมันแะเรื่องความไม่ perfect กับคนอื่น แล้วก็อันที่ 3 เนี่ย mindfulness หรือการอยู่กับปัจจุบัน คือไม่เอาเรื่องอดีตมาคิด ไม่คิดกังวลไปอนาคตมากจนเกินไป ก็เป็นอีกหนึ่ง component ของ self-compassion แล้วก็ใช้ตัวนี้เป็นตัวบอกว่าสุขภาพจิตมันดีหรือมันไม่ดี”

“สำหรับผมเนี่ย การมีสตินี้ส่งผลมากนะครับ คือการมีสติคือการมาตระหนักรู้ตัวเอง ไม่เข้าไปข้องเกี่ยวกับความคิด หรือไม่เข้าไปข้องเกี่ยวกับสิ่งที่มันทำให้เรารุ่นวายใจ เมื่อเรามีสติแล้วใจเราจะสบาย แล้วเมื่อใจเราสบายปั๊บเนี่ย มันก็จะ relate กับเรื่องความมีเมตตา เนี่ยมันก็จะทำให้เรารู้สึกว่าเราเป็นมิตรกับตัวเองได้มากขึ้น เราก็อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น และเราเองก็ยอมรับได้ว่า เออ ทุกอย่างมันก็ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป มีความ perfect และไม่ perfect อยู่ในนั้นอะไรเหล่านี้ คือสำหรับผม ผมรู้สึกว่ามัน relate กันโดยตรง ส่วนเชิงลบ ถ้าใน

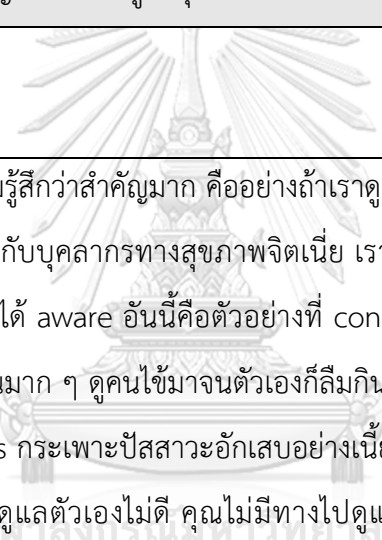
|                     |   |
|---------------------|---|
|                     | meaning ของตัวเอง ผมยังนึกไม่ออกว่าเชิงลบมันคืออะไรนะ”  |
| คำแนะนำ             | <p>“ผมคิดว่าจิตวิญญาณเนี่ยเป็นมิติที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตนะครับ แต่ก็เป็นคำที่มีความคลุมเครือค่อนข้างมาก ขึ้นกับการตีความของแต่ละบุคคลนะครับ เพราะฉะนั้นเนี่ยเวลาที่ คุณจะใช้ความเชื่อเรื่องนี้หรือคุณจะใช้สิ่งนี้เข้ามาดูแลตัวเองเนี่ย สิ่งที่สำคัญก็คือว่า หนึ่งคุณก็ check ว่ามัน harmful กับตัวคุณหรือเปล่า? มันอันตรายต่อร่างกายต่อจิตใจของคุณหรือเปล่า? เกิดคุณไปเชื่อลัทธิที่เป็น higher power ที่เชื่อว่าทำร้ายตัวเองแล้วดี แล้วมัน harmful ตัวเอง ผมรู้สึกว่าจะไม่ใช่ หรือว่ามันทำให้คุณเหนื่อยจนเครียดต้องมีปัญหาเกี่ยวกับชาวบ้านชาวช่อง อย่างคุณเชื่อว่าบริจาคเงินให้วัดบางวัดมันจะทำให้แบบทุกอย่างมันดีขึ้น ชีวิตคุณจะดีขึ้น คุณได้บุญ แต่คนรอบ ๆ ตัวคุณไม่เชื่อ มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับชาวบ้านชาวช่องเขาไปหมด ผมก็รู้สึกอันนี้ไม่ใช่ เพราะฉะนั้นจริง ๆ หลักที่เราจะดูว่าความเชื่อทางจิตวิญญาณของเรานั้นโอเคไหมเนี่ย? ผมคิดว่าทำแล้วมันต้องไม่ขัดแย้งทั้งกับตัวเอง ทั้งกับคนอื่น ทั้งกับบริบทนะครับ แปลว่าสมมติมีคนเรียกให้เราไปรดน้ำมนต์แต่เราไม่อยากจะไปเลย อันนี้เราอาจจะไม่ขัดแย้งกับคนอื่นด้วยการยอมไป แต่มันขัดแย้งกับตัวเอง เราไม่โอเค หรือกรณีเดียวกัน เราอยากไปรดน้ำมนต์ แต่คนอื่นไม่สบายใจเลย การที่เราจะไปทำมันก็ไม่โอเค อะไอย่างนี้ ก็ดูเรา ดูคนอื่น และก็ดูบริบทอะ ว่ามันทำได้หรือทำไม่ได้ ถ้า 3 อย่างนี้ไม่มีอะไรขัดแย้งกันก็ทำเถอะ”</p> |
| ผลเชิงบวก           |   |
| ผลเชิงลบ            |   |
| เกณฑ์ในการวัด       |   |
| กิจกรรมทางจิตวิญญาณ |   |
| ประสบการณ์          | <p>“อย่างเวลาที่เราไปเจริญสติ ไปเข้าคอร์ส ไปปฏิบัติธรรมอย่างนี้ ก็จะชัดเจนนะ มันก็จะทำให้เราเห็นว่า เนี่ย เราก็มีความคิดความรู้สึกต่าง ๆ เข้ามา มีความสุข มีความทุกข์เข้ามาในความคิดนี้แหละ แต่พอเราปฏิบัติไปปฏิบัติมาเนี่ย มันก็</p>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>เหมือนกับเราเห็นมันแล้วเราเริ่มเฉย ๆ กับมันได้มากขึ้น ไม่ได้แปลว่าความรู้สึกมันหายไป มันก็รู้สึก แต่มันคล้าย ๆ กับมันไม่ค่อยมี influence กับตัวเรามากนัก คล้าย ๆ กับเราใจดีกับตัวเองมากพอที่จะไม่เอาตัวเราเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์ใน ณ ขณะนั้นอะ ก็อันนี้ก็น่าจะเป็นตัวอย่างแล้วละเวลาที่ไปปฏิบัติธรรมหรือกลับมา“</p> <p>“จุดเปลี่ยนที่ทำให้สนใจเรื่องนี้ก็คือความเป็นจิตแพทย์นี่แหละ (หัวเราะ) คือผมรู้สึกว่าความเป็นจิตแพทย์เนี่ยมันต้องศึกษาเรื่องของจิตใจนะครับ แล้วโดยเฉพาะการเข้าใจตัวเอง การมี self-awareness เป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับการเป็นจิตแพทย์ เนื่องจากว่าเราจะต้องไปดูแลคนอื่น แล้วเราก็ต้องไปดูแลจิตใจคนอื่น แล้วเราต้องช่วยให้เขามีสุขภาพจิตที่ดี เพราะฉะนั้น part ที่สำคัญคือการพัฒนาตัวเองให้เรามีสุขภาพจิตที่ดีด้วย คือถ้าเราดูแลตัวเองไม่ได้ เราก็จะไม่สามารถไปดูแลคนที่อยู่ข้างหน้าเราได้ อันนี้คือสำหรับตัวเองเชื่อแบบนี้เสมอนะครับ เพราะฉะนั้นการฝึกพวกนี้มันก็ดูแลตัวเองได้ดี แล้วพอดูแลตัวเองมากขึ้น ๆ จริง ๆ มันก็เหมือนเป็น positive feedback คือมันจะทำให้เราเหมือนกับอยากดูแลตัวเองต่ออะ เพราะมันสบายขึ้น ทุกข์น้อยลง”</p> |
| <b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b> |  |
| คุณลักษณะ   | <p>“ผมเข้าใจว่าเมื่อก่อนเนี่ย มีความเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ psychiatry ด้วยซ้ำ เพราะว่ารากกำเนิดของ psychiatry มา จาก Freud ที่คิดเรื่อง psychoanalysis แล้วก็คิดบน based ของโรค คิดบน based ของวิทยาศาสตร์มาก ๆ เพราะฉะนั้นผมคิดว่ามีจิตแพทย์จำนวนหนึ่งเลยที่เชื่อว่า spiritual ไม่เกี่ยวข้องกับ psychiatry แต่อาจจะต้องกลับไปดูว่านิยาม spiritual ของเขาคืออะไร?”</p>   |
| ความสอดคล้อง                                      | <p>“ผมคิดว่าไม่ขัดแย้งนะ ผมไม่รู้สึกว่าสิ่งเหล่านี้ขัดแย้งอะไรในการทำงานของผมนะ แต่สิ่งที่ผมว่าน่าสนใจกว่าคือจิตเวชศาสตร์ ก็คือผมคิดว่านอกจากไม่ขัดแย้ง จริง ๆ มันช่วยให้เราเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ เข้าหากันได้มากขึ้นด้วย</p>  |

|                   |   |
|-------------------|---|
|                   | <p>เพราะว่าจิตเวชศาสตร์ในปัจจุบันเนี่ย ทิศของมันพยายามอธิบายในเชิงของ brain function ว่าสมองของคุณมันมีการเปลี่ยนแปลงอะไรใด ๆ บ้างซึ่งผมเชื่อว่าความเข้าใจตรงนี้นั้นก็มาอธิบายว่าเพราะอะไรไอ้การรู้สึก การเจริญสติ หรือไอ้มิติด้านจิตวิญญาณที่ผมพูดถึงเนี่ยมันช่วย แล้วปัจจุบันเขาก็พบชัดเจนเลยว่าไอ้การที่เราเหมือนกับเจริญสติหรือเจริญเมตตาต่อตัวเองเนี่ย มันเพิ่ม brain function นะ แล้วก็มันก็จะช่วยให้คล้าย ๆ กับอะไรอะ? เลือดมัน blood flow ไปที่ frontal lobe อะมันจะเยอะ prefrontal ซึ่งเป็นส่วนที่เราเรียกว่า executive function แล้วก็ถ้าอธิบายเนี่ย อันนี้ก็ไม่รู้ว่ามันมี direct evidence หรือเปล่า? เหมือนกับการที่เราเจริญสติแล้วเรา stress ลดลง ถ้าอธิบายตาม physiology เนี่ย cortisol ก็ลดลง การเกิด depress ก็น้อยลง”</p>  |
| ความขัดแย้ง       |   |
| Bio-psycho-social | <p>“spiritual กับ model นี้จริง ๆ เนี่ยผมว่ามันมี 2 แนวคิด คือมันมีทั้งแนวคิดที่แยกออกมาและไม่แยกออกมานะครับ เป้าหมายของการแยกออกมาก็เพื่อ emphasize ให้มันชัด ๆ แต่จริง ๆ ผมรู้สึกว่าเวลาที่เราคูคนไข้หรือจิตเวชจริง ๆ เนี่ย คำว่า psycho หรือ social มันมี aspect ของ spiritual อยู่ในนั้น เสมอ ถูกปะครับ? เพราะเวลาที่เรานำจิตเวชไปถึง psychological part เราก็มองถึงสิ่งที่ทำให้ใจเขามีความสุข สิ่งที่เขาใส่ใจใจของเขา อะไรที่ทำให้ใจเขาเป็นทุกข์ คือสุดท้ายมันก็วกกลับมาที่ self-awareness อยู่ดีแหละ และใน aspect ของ social ถ้าจะมองว่าการที่ไปพึ่งพิงสิ่งที่มันเป็น higher power อันนี้เป็นมุมมองที่เป็น spiritual มันก็อยู่ใน aspect ของ social เหมือนกัน การแยก spiritual ออกมามันอาจจะไม่ได้ต่างมากครับ แต่ผมว่ามันจะทำให้เห็นภาพชัดขึ้น คือมันเหมือนทำให้คนไม่สับสนอะ เหมือนกับถ้าเราพูดคล้าย ๆ ว่ามีอันนี้เอา มาเป็น box อีก box หนึ่งว่ามันเป็นเรื่องสำคัญ แต่การแยกก็มีข้อจำกัด เพราะว่า concept ของคำว่า spiritual เนี่ยไม่เหมือนกันในแต่ละคน และผมว่ามันจะเป็นปัญหาเรื่องการตีความ ในขณะที่คุณใช้คำว่า bio-psycho-social เนี่ย เข้าใจตรงไปตรงมาได้มากกว่า ถูกปะ? เพราะครั้งแรกที่ผมเห็นคำว่า</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>spiritual แยกออกมาเนี่ย เอ้อ ผมจะรู้สึกแบบ คืออะไรวะ? แล้วมันเป็น คำถามที่ถ้าคนไม่ได้สนใจเรื่องพวกนี้หรือไม่เชื่อเรื่องพวกนี้ก็อาจจะ against ได้ การใช้คำว่า spiritual นี้ ต้องระวังมากประมาณหนึ่งในของจิตเวช เพราะว่าถ้าคุณใช้ไม่ดีมันอาจจะก่อให้เกิดความเข้าใจผิดและอาจจะเกิดการตีความผิดและอาจจะเกิดผลเสียได้ ถ้าสมมติบางคนแปลความ spiritual ออกไปในเชิง อะ ไม่ต้องรักษาละ ไปหาพระรดน้ำมนต์ อะไรอย่างนี้ เกิดมันไป ยึดตรงนั้นมากเนี่ย จริง ๆ psychiatry จะถูกทำให้หายไป ถ้ามันเข้าใจผิด เพราะฉะนั้นคำว่า spiritual เนี่ย ผมคิดว่ามันขึ้นกับแต่ละคนมาก ๆ”</p>              |
| จิตบำบัด   |   |
| ความเป็น<br>วิทยาศาสตร์  |   |
| <b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b> |   |
| อิทธิพลทาง<br>สังคมวัฒนธรรม  | <p>“ผมนึกถึงหมู่บ้าน ๆ หนึ่ง ผมจำไม่ได้ว่าอยู่ที่ไหน มันชื่อหมู่บ้าน Findhorn มันอยู่ที่ประเทศ.. ถ้าจำไม่ผิด Scotland นะ เอ้อ หมู่บ้านนี้เป็นหมู่บ้านที่เชื่อเรื่อง higher power เยอะ เชื่อเรื่องธรรมชาติ เชื่อเรื่องอะไรพวกนี้ ซึ่งจริง ๆ ผมรู้สึกว่าคนของเขาสุขภาพจิตดีดี แต่ผมจะอธิบายยังไงดี? ผมรู้สึกว่าเขามีที่พึ่ง เขาเชื่อมโยงกับธรรมชาติ เขารู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ แล้วเขาก็รู้สึกว่าเขาคงดูแลธรรมชาติอะ เชื่อมโยงตัวเองกับสิ่งเหล่านี้ เพราะฉะนั้นผมก็จะมีความรู้สึกคล้าย ๆ กับผมเชื่อว่าถ้ามัน relate กันในทางที่ดีเนี่ยมันจะช่วยให้คนสุขภาพจิตดี”</p> |
| ผู้นำทางสังคม  | <p>“ผมคิดว่าคน ๆ นั้นต้องเหมือนกับต้องมีอะไรบางอย่างในตัวเขาอะ และเป็นคนที่ทำให้สามารถเกิด impact ได้ มันอาจจะไม่ใช่ just แค่ความเชื่อเฉย ๆ สมมติเราเป็นขอทานข้างถนน เราพูดเรื่องอะไรก็ไม่รู้แบบนี้ แบบนี้ก็ไม่มี impact อะไร แต่ถ้าสมมติคุณเป็นอะไรดีล่ะ? คุณเป็นดาราที่ดัง มาก ๆ แล้วคุณแบบ contribute ความเชื่อบางอย่างมันก็จะมี impact เพราะฉะนั้นมันก็จะ relate กับความ popular ความเป็นที่รู้จักในสังคมหรืออะไร</p>   |



|   |   |
|---|---|
|   | <p>บางอย่างมั้ง? เพราะฉะนั้นการที่คน ๆ หนึ่งจะ convince ความเชื่อของตัวเองนำเข้าไปสู่สังคมได้เนี่ย ผมคิดว่ามันมีเรื่อง image เรื่อง popularity ของคนเหล่านั้นด้วยมั้งครับ? ซึ่งคนเหล่านี้ก็สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนในสังคมได้ซัวร์ หรืออย่างผู้นำศาสนา ผู้นำจิตวิญญาณ จริง ๆ อย่างอันนี้มีผลซัวร์ มีผลต่อสังคมชัดเจน สังคมไทยนี้แหละ คือลองนึกว่าถ้าเราอยู่ต่างจังหวัดเนี่ย เราก็จะเห็นเลย คนเวลาป่วยไปหาพระ หรือคนมีเรื่องไม่สบายใจวิ่งไปหาพระ นี่ก็เป็นอีกหนึ่งรูปแบบที่เป็น higher power เหมือนกัน”</p>   |
| <p>Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก</p> |   |
| <p>การตระหนักรู้<br/>ของบุคลากร</p>                                   |   |
| <p>ความเชื่อส่วนตัว<br/>ของบุคลากร</p>                                | <p>“คือผมรู้สึกว่าคุณค่ามาก คืออย่างถ้าเราดูคนไข้เนี่ย อันนี้จะดูง่าย อย่างถ้าเราทำงานกับบุคลากรทางสุขภาพจิตเนี่ย เราจะเห็นว่าหลายคนเหนื่อยมากเลย แล้วไม่ได้ aware อันนี้คือตัวอย่างที่ concrete มาก ๆ เออ คนที่รู้สึกว่าจะต้องช่วยคนมาก ๆ คุณไข้มาจนตัวเองก็ลืมหืมข้าว ตัวเองลืมน้ำจมนเป็น cystitis กระเพาะปัสสาวะอักเสบอย่างเนี่ย คือผมรู้สึกว่า คือผมมีความเชื่อว่าคุณค่าคุณดูแลตัวเองไม่ดี คุณไม่มีทางไปดูแลคนอื่นได้ดิอะ หรือถ้าเวลาที่เหนื่อยมาก คุณจะฝืนตัวเองมาก แล้วจริง ๆ result มันจะออกมาไม่ดี เพราะฉะนั้นผมก็จะมีความรู้สึกว่าการ aware เนี่ยสำคัญมากกว่าตอนนี้กำลังเกิดอะไรขึ้นกับตัวคุณแล้วตัวคุณตอนนี้เป็นอย่างไร? แต่ผมรู้สึกว่ามันมีคนจำนวนน้อยที่จะสนใจเรื่องพวกนี้ อ่า มันมากขึ้น แต่มันไม่ค่อยถูกพูดเท่าไรนัก แล้วมันก็ขึ้นอยู่กับสถาบันด้วย อย่างถ้าเป็นแบบอยู่จุฬาอย่างเงี้ย คุณก็จะเห็นว่าจุฬาไม่มีอะไรอย่างนี้เท่าไรนัก คือไม่ได้ผิดหรือว่าไม่ดีนะ แต่คล้าย ๆ กับ concept หรือ culture ของ organization เขาเป็นแบบนี้”</p> |
| <p>ความขัดแย้ง</p>  | <p>“เคยเจอคนที่เขาเชื่อไม่เหมือนเรามากกว่า แต่ไม่ขัดแย้ง คือโดยการทำงานก็โอเค ไม่เชื่อก็ไม่เชื่อ ไม่เชื่อก็จบ ก็ได้ส่งผลกับตัวเรามาก สำหรับผมนะ ไม่</p>   |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
|                                  | <p>ค่อนข้างมาก ผมรู้สึกว่ามันเป็นสิทธิ์ของเขาอยู่แล้ว แล้วอย่างที่บอก คือพอมันใช้ คำว่าความเชื่อปีบเนี่ย ผมรู้อยู่แล้วว่าเขาไม่ต้องเหมือนเรา คือคุณเชื่อเรื่องหนึ่ง ผมเชื่อเรื่องหนึ่ง มันไม่ได้แปลว่าผมถูกหรือคุณถูก แต่ผมจะ มองว่าแบบ ความเชื่อเรื่องนั้นมันช่วยเขาไหม? ยกเว้นกรณีเดียวคือสมมติว่าความเชื่อ นั้น harmful เขามาก”</p>  |
| อาการทางจิตเวช                   |   |
| เกณฑ์ในการวินิจฉัย               | <p>“ถ้าอะไรที่ประหลาดมาก ถ้ามันแปลกมากผมอาจจะไม่นับเป็น spiritual ผม อาจจะมองว่ามันเป็นโรค คือคำว่าแปลกเนี่ย พูดอย่างนี้ดีกว่า จะเรียกว่าไม่มี เกณฑ์ก็ไม่ใช่ คือคำว่าแปลกเนี่ยใช้ 2 อย่าง อันแรกใช้ subjective ใช้ ประสบการณ์ของเรา อะไรที่มันต่างไปจากประสบการณ์ของเรามากแล้วเรา รู้สึกว่าอย่างนี้ไม่ใช่ อันนี้คือแปลกอันที่หนึ่ง อันที่สอง เทียบกับ norm ที่เขา อยู่ แต่ว่าไอ้ที่เขาอยู่เนี่ยมันมีความเชื่อเรื่องพวกนี้อยู่แล้วไหม? อย่างเช่น หมู่บ้านหนึ่งในอีสานที่มีความเชื่อเรื่องผีปอบ อะอย่างนี้ คือมันแปลกเรานะ แต่มันไม่แปลกเขา คือมันไม่ผิด norm คือถ้าอย่างนี้หรือ..? ถ้าอย่างนี้ก็ คง ต้องดู impact มั้? ว่าความเชื่อเนี่ยมันเป็นอันตรายต่อตัวเขามากน้อยแค่ไหน? ถ้าสมมติเชื่อว่าขึ้นไปภูเขาดากแดดแล้วเดี๋ยวฆ่าตัวตายหรืออะไรอย่างนี้ อะไร อย่างนี้ harm แน่นอน มันก็จะคล้าย ๆ เกณฑ์ในการวินิจฉัยโรคทั่วไป”</p> |
| การรักษาทางเลือก                 | <p>CHULALONGKORN UNIVERSITY</p>   |
| การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ | <p>“ยังไม่เห็น แต่มีก็ดี คือจริง ๆ มันตอบยากว่าควรไม่ควร คือมีผมคิดว่ามันเป็น ประโยชน์ แต่ถามว่าไม่มีแล้วทำงานได้ไหม? ก็ทำงานได้เป็นปกติ”</p>   |
| เคสตัวอย่าง                      | <p>“อย่างเช่นคนไข้ที่เป็นโรคจิตเภทแล้วก็มีอาการหูแว่ว ประสาทหลอน แล้ว เวลาที่คนไข้เดิน ออกไปอยู่ตามท้องถนน อยู่บน BTS คนไข้ก็จะรู้สึกว่ามีคนนิ นราเขา สิ่งที่เกิดขึ้นกับเขาก็คือเขาก็จะกลัวมาก แล้วเขาก็จะไปตามความรู้สึก อย่างนั้นนะครับ เคสแบบนี้เวลาที่เราสอนเขาเจริญสติ อย่างเช่นสอนให้เขา</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>กลับมารู้สึกตัว บางทีผมก็สอนเขาให้กำมือแล้วรู้สึกที่มืออย่างนี้ (กำมือให้ดู) แล้วความคิดอะไรมาก็ช่างหัวมัน เอ้อ เขาก็พออยู่ได้นะ หรือบางทีให้เขากลับมาอยู่กับลมหายใจของเขาเนี่ย เขาก็รู้สึกว้าวโอเค เขาอยู่ตรงนี้ เขาไม่ต้องไปสนใจไอ้ความคิดที่มันเข้ามา หรือเศษที่ซัด ๆ ว่าอีกอันหนึ่งที่ดีก็คือ OCD ย้ำ คิดย้ำทำ เพราะพวกนี้ก็จะมีความคิดที่คนไข้จะรู้ว่ามันเป็นความคิดที่เกินจำเป็นและมันผุดขึ้นมาแล้วมันห้ามไม่ได้ คนไข้ก็ต้องทำตาม อย่างเช่นรู้สึกว่ามีมือตัวเองสกรปรก ต้องไปล้างมือซ้ำ ๆ อย่างนี้ การที่เขาเหมือนกับรับรู้เรื่องของสติแล้วได้ฝึกมันเนี่ย จริง ๆ มันเหมือนจะทำให้ความคิดมันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ก็จะเรียกว่าสติบำบัดผมก็ไม่ได้ทำมันแบบ full ขึ้นตอน อย่างมากผมก็สอน concept เรื่อง สติแล้วให้คนไข้เขาไปทำเอง แต่มันไม่ถึงขนาดเป็นการบำบัดเป็นรูปแบบ”</p>  |
| <p><b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคลากรสุขภาพจิต</b></p> |   |
| <p>การศึกษา</p>  |   |
| <p>ความจำเป็น</p>  | <p>“คือถามว่าเป็นจิตแพทย์ไม่ต้องรู้เรื่อง spiritual แล้วเป็นได้ไหม? คำตอบคือเป็นได้สบาย แต่สำหรับผม ผมก็อาจจะรู้สึกว่าก็จะเหนื่อยหน่อย อะไรทำนองนั้น แต่เขาก็อาจจะไม่ได้รู้สึกอะไรก็ได้นะ แต่ถ้าสำหรับตัวผมเอง ผมรู้สึกว่าจำเป็น เพราะผมรู้สึกว่าจำเป็นในแง่ของผมก็คือว่าเพื่อให้เขามีวิชาการกลับมาดูแลตัวเองเวลาที่เขาเหนื่อยหรือเขารู้สึกว่าเขา need ที่พึ่งทางใจเหมือนกัน เพราะว่าในฐานะของคนที่จะเติบโตมาเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นคนธรรมดาเนอะ ในบาง moment มันก็ต้องมีเครื่องมือ มันก็ต้องมีที่พึ่งทางใจ ซึ่งผมรู้สึกว่า aspect นี้มันเสริม กลับกันทีนี้ถ้าผมบอกว่าไม่จำเป็นเนี่ย เพราะผมก็รู้สึกว่ามันก็มีคนที่ไม่ได้สนใจ มันก็เป็นจิตเวชได้สบาย อย่างล่าสุดไปคุยกับจิตแพทย์คนหนึ่งที่ต่างประเทศที่สิงคโปร์ เขาก็บอกว่าเนี่ย เขาไม่ได้สนใจเรื่องจิตใจเลย เขามีหน้าที่ให้ยากับ ECT อย่างเดียว เขาเชื่อเรื่อง brain เขาบอก แบบนี้ก็มี แล้วผมก็รู้สึกว่าเขาก็เป็นจิตแพทย์ที่ดีด้วยนะ แต่เขาก็ไม่ได้ให้ความสนใจเรื่องนี้ และผมเชื่อว่าเขาก็ไม่ได้ถูก train เรื่องพวกนี้มา”</p> |

ตารางที่ 23 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID19

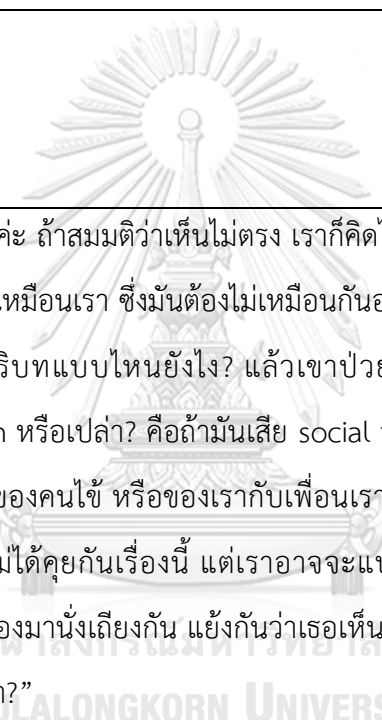
ID19

| Code   | Quotation  |
|--|--|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรศนะของจิตแพทย์ไทย</b> |  |
| จิตวิญญาณ  | <p>“มันเป็นเหมือนจิตวิญญาณ ความรู้สึก ความปรารถนา เป็นแนวทางการดำเนินชีวิต เป็นเรื่องของความคิดในเชิงลึกอะคะ อย่างเช่นถ้าสมมติเราคิดตื่น ๆ ไข้ไหม? เราก็มองหน้ายิ้มให้กันเฉย ๆ แต่นี่มันก็อาจจะแบบพอเจอกันคุยกันก็จะมอง วิเคราะห์ลึกเข้าไปอีก อะโรยอย่างนี้อะคะ ก็ถ้าไม่ใช่คนไข้ก็ได้วิเคราะห์เพื่ออะไร แต่วิเคราะห์เพื่อว่า เอ้อ พฤติกรรมบางอย่างหรืออารมณ์บางอย่างมันกระทบใจเรา เราก็จะวิเคราะห์ส่วนนี้ออกมาว่ามันเกิดจากอะไร? แบบไหน? ยังไง? อย่างนี้คะ ในความรู้สึกก็เรื่องปรัชญาการใช้ชีวิตนี่แหละคะ”</p> <p>“เรื่องสิ่งเหนือตนหรือ higher power อาจจะมี แต่ว่าคิดว่าถ้าเราไม่ให้ความสนใจกับมัน ถึงมีเราก็ไม่ได้สนใจ สมมติยกตัวอย่างศาลพระภูมิ ก็หนึ่งก็เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจเราทำความเคารพมันก็ได้เสียหลายอะไร แต่เราไม่ควรลบลู่ไขว้ไหมคะ? แต่จริง ๆ แล้วตัวเองไม่ได้ให้ความสำคัญกับตรงนี้มาก”</p> <p>“จริง ๆ ไม่อยากจะบอกว่าไม่เคยนึกถึงคำนี้เลย (หัวเราะ) จริง ๆ ก็ไม่เคยนึกถึงก็พูดไปเฉย ๆ เป็น spiritual ๆ แต่จริง ๆ ตัวเองก็ไม่ได้สนใจหรอกคะคำนี้ (หัวเราะ) คือทุกคนก็จะพูดว่า spiritual อะโรยอย่างนี้ ทำไมอะ? ตรงไหนคือ spiritual ก็ไม่รู้เหมือนกัน ไข้ไหม?”</p> <p>“ศาสนาอาจจะเกี่ยวกับจิตวิญญาณอะคะ แต่ต่างกันอะคะ ถ้าเอาตามหลักวิชาการเนอะ? ต้องมีพระศาสดา มีคำสอน มีคนทีไปเผยแผ่ แต่จิตวิญญาณไม่จำเป็นต้องมีพวกนี้ เป็นความรู้สึกลึก ๆ ข้างในของเรา เป็นแนวคิด มันเป็นแนวทางที่เราจะทำแบบไหน ๆ”</p> |
| <b>Theme 2 : อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต</b> |  |

|                  |   |
|------------------|---|
| <p>สุขภาพจิต</p> | <p>“มันก็คงคล้าย ๆ สุขภาพกาย มันก็เป็นเรื่องของจิตใจที่มันปกติหรือไม่ปกติ เหมือนกับกายที่มันปกติหรือไม่ปกติ ปกติก็คือ norm สมมติว่าคน 100 คน คำว่าปกติก็คือ อะ ยิ้มแย้มแจ่มใสอารมณ์ปกติ ไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่เสีย social function ในทางการแพทย์ ในทางจิตเวชเองเนี่ย คำว่าป่วยเป็นโรคคือเสีย social function เสียปฏิสัมพันธ์ใช่ไหมคะ? บางคนง่าย ๆ เลย อย่างเคสตะกี้้นี้ เป็นเด็กที่ก่อนหน้านี้เขาอาจจะมี separation anxiety แต่ก็ยังอาจจะไม่ใช่โรค แต่เมื่อไรที่มันเป็นบ่อย ๆ จนเด็กเริ่มไม่ไปโรงเรียน เสียปฏิสัมพันธ์กับคุณครู คุณพ่อคุณแม่อย่างนี้ก็คือว่าป่วยละ ก็คือยังใช้เกณฑ์ตามหลักการแพทย์ว่าเป็น disorder หรือเปล่า ก็คือป่วยหรือไม่ป่วย แต่ถ้าใช้คำว่าดีกับไม่ดี คือคำว่าดีเนี่ย มันแล้วแต่ว่ามันอยู่ใน context แบบไหนใช่ไหมคะ? บางอันดีใน context อันหนึ่ง อาจจะไม่ดีใน context อีกอันหนึ่ง ในบริบทอีกอันหนึ่งจะอย่างนี้ง่าย ๆ สมมติว่าในศาสนาพุทธ เราถือว่าต้องห้ามนอกใจ มีผัวเดียวเมียเดียวอย่างนี้ แต่ว่าในอิสลามอาจจะมีได้ 4 อย่างนี้ ก็อาจจะไม่ดีในพุทธ แต่อาจจะเป็นปกติดีในอิสลามอย่างนี้คะ คือมันแล้วแต่ context”</p> |
| <p>คำแนะนำ</p>   | <p>“อยากให้มองสิ่งรอบ ๆ ตัวให้มันกลมกลืนอะคะ คนเราจะมีปัญหาที่ต่อเมื่อมันมี conflict ระหว่างตัวเราเองกับสิ่งรอบตัว บางคนจริง ๆ สมมติอย่างรอบตัว หัวหินทะเลสวย บางคนก็ไม่ได้มีความรู้สึกว่ามันสวยเลย ไม่ได้สนใจมัน จริง ๆ สิ่งรอบ ๆ ตัวมันเป็นสิ่งที่มีคุณค่าทั้งนั้นแหละที่จะเอามาช่วยในการดำรงชีวิต ทำให้ชีวิตเราสดชื่นขึ้นหรืออะไรอย่างนี้คะ เออ แล้วก็ความยืดหยุ่นเป็นสิ่งที่สำคัญในเรื่องของการดูแลสุขภาพจิต การ flexible มันก็ทำให้เรามีความทุกข์น้อยลงคะ แล้วถ้าคิดว่าตัวเองเริ่มรู้สึกกังวลใจ เครียด ควรต้องมี awareness อะ ถ้ามี awareness ก็หาวิธีการจัดการกับมัน ต่อให้มีมันก็ยังจัดการได้ ใช่ไหมคะ? การให้ความหมายกับสิ่งรอบตัวเรา บางทีใน mood นั้น อารมณ์เขาอาจจะไม่ดีหรือไม่เขาก็งานยุ่งอยู่อย่างนี้อะคะ ก็ไม่มีเวลาไปมองว่าทะเลสวย หรือดอกไม้สวย ทั้งที่ดอกไม้เดียวกัน บางคนก็มองว่าสวยสวย บางคนก็มองว่า เอ้ย ทำไมมันส์ด่าอย่างนี้ มันขึ้นอยู่กับ mood ตรงนั้น”</p>  |

|   |  |
|---|--|
| ผลเชิงบวก   |  |
| ผลเชิงลบ  |  |
| เกณฑ์ในการวัด                                     |  |
| กิจกรรมทางจิตวิญญาณ                               |  |
| ประสบการณ์  |  |
| <b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b> |  |
| คุณลักษณะ   | <p>“คิดว่าถ้าเกิดว่าทุกคนมีเวลาเหมือนอยู่เอกชนเนี่ย 6 ชั่วโมงตรวจ 7 คนอย่างนี้ อย่างนี้ทุกคนก็มีโอกาสจะทำถึงขนาด spiritual หรือ psychosocial ได้ แต่ในชีวิตความเป็นจริงอย่างนี้ ที่ตรวจคนไข้ อย่างตัวเองตรวจตั้งแต่เช้าจรดเย็นอย่างนี้อะคะ มันก็อาจจะใช้เวลาในส่วนนี้น้อย อย่างของเด็กกะนะ สำหรับจำนวน 25 คนนี่ถือว่าเยอะแล้ว เพราะเด็กปกติไม่เกิน 4 คนต่อวัน ไข้ไหมคะ? อย่างอยู่อังกฤษเนี่ย ตรวจ 3 คนอย่างนี้ แต่ถ้าเมืองไทยนี่ก็ถือว่าเป็นปกติ ก็จะเหนื่อยมาก ก็อาจจะไม่มีเวลาในการทำ psychosocial ให้เขาเยอะมาก บริบทตรงนี้ก็จะมีผลต่อ approach ของการรักษา เพราะในแง่ของการทำงาน ในแง่ของการบริหารจัดการ เขาดูแลจำนวนคนไข้กะคะ ต่อให้คุณทำงานคุณภาพ แต่คุณตรวจคนไข้แค่ 5 คนต่อวันเนี่ย ถือว่าคุณไม่มีประสิทธิภาพ ต้องเอาปริมาณเท่านั้น ไข้ จริง ๆ แล้วมันก็ได้จ่ายยาเท่านั้นแหละ เพราะว่าเนื่องจากบริบทของกระทรวง เอาง่ายๆ ดีกว่า บริบทของกระทรวงคุณต้องเอาจำนวนปริมาณคนไข้มาคุยกันกับเขา ต่อรองในเรื่องของทุกเรื่องเลย”</p> |
| ความสอดคล้อง                                      |  |
| ความขัดแย้ง                                       |  |
| Bio-psycho-social                                 | <p>“spiritual มันน่าจะอยู่ตรง psycho มั้งคะ? มันน่าจะอยู่ตรงนั้น เพราะว่า bio ก็ไม่น่าใช่เนอะ? social ก็อาจจะมีส่วนนิดหนึ่ง แต่ ส่วนใหญ่ก็น่าจะอยู่ใน psycho จริง ๆ คำว่า spiritual เนี่ย ส่วนใหญ่เขามักจะพูดถึงในแง่ของ end of</p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>life care เนอะ ตรง palliative care อย่างนี้อะคะ ก็สมมติว่าคนเราใกล้จะถึงวาระสุดท้าย เป็นมะเร็งใกล้ถึงวาระสุดท้าย เออ แล้วก็ยังมีบางสิ่งบางอย่างที่ยังค้างคาจิตใจอยู่ใช่ไหมคะ? เป็น unfinished business แล้วก็เราอาจจะอยากจะจัดการตรงนี้ให้มันจบสิ้น พี่ว่าตรงประเด็น part นี้อะคะ อาจจะเกี่ยวกับ spiritual ของเรา”</p> <p>“จริง ๆ psychi ก็ต้อง bio-psycho-social หมด แต่ bio-psycho-social มันก็จะมีหลาย school ใช่ไหมคะ? บาง school ก็บอกว่า enneagram ไม่เห็นจะเกี่ยวเลย ไม่เอา เออ อย่างนี้คะ จริง ๆ เนี่ยจะบอกว่าทุกคนเรียนมาด้วย bio-psycho-social แต่ว่าพอมันอยู่ใน setting หนึ่งเนี่ย บางทีเรื่องของ psychosocial มันไม่ทันอะคะ คนที่อยู่ในโรงพยาบาลทั่วไปในต่างจังหวัดเนี่ย ตรวจคนไข้เป็นร้อย แต่เราถามคนไข้ว่าเป็นยังไงโอกาสยังมีน้อยเลยอะคะ แค่อ่านเข้ามาก็จ่ายยา ๆ”</p> |
| จิตบำบัด   | <p>“โดยส่วนตัวถามว่ามันใช้ในการรักษาคนไข้อะไรหรือเปล่า? มันก็คืออาจจะจะเป็นเหมือน Satir อาจจะเป็นอย่างอื่น CBT มันก็อาจจะเป็นอย่างอื่น school หนึ่ง อาจจะเป็นอย่างอื่น enneagram อะไรอย่างนี้ มันก็เป็นอีก school หนึ่ง ซึ่งเดี๋ยวถ้าเกิดว่าอยากจะศึกษาจริง ๆ เราก็เข้าไปศึกษาตรงนั้นได้ ก็อาจจะไปดูสิ อาจจะเหมือนเป็น meditation อะไรอย่างนี้คะ ก็เป็นอีก school หนึ่ง อีกแนวทางหนึ่งของการที่จะมา approach ของ psychiatry”</p>   |
| ความเป็น<br>วิทยาศาสตร์  |  |
| <b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b> |  |
| ลักษณะทาง<br>ภูมิภาค   | <p>“นอกจากคนทั่ว ๆ ไปก็มีดูกลุ่มกระเหรี่ยง คือหนึ่งก็จะสื่อสารยากนิดหนึ่งกับเขา คือยังไม่ได้ลงไปลึกในภาคของเขา แต่คือกระเหรี่ยงยุคใหม่ที่เจอตอนนี้ ก็คือจะมีความเป็นวัตถุนิยมสูงเหมือนกันนะคะ เขาก็จะเป็นเหมือนชาวบ้านที่เราเจอทั่วไปนี่แหละคะ ก็คือจะสนใจเรื่องของเงินทองสิ่งของนะ เท่าที่เห็น”</p>   |

|   |   |
|---|---|
| อิทธิพลทาง<br>สังคม<br>วัฒนธรรม                                       |   |
| ผู้นำทางสังคม   |   |
| <b>Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก</b> |   |
| การตระหนักรู้<br>ของบุคลากร   | “จริง ๆ มันสำคัญนะคะ มันสำคัญ มันเป็นแนวทางการใช้ชีวิต ทำให้เราเข้าใจ<br>คนไข้มากขึ้น คิดว่าสำคัญ”  |
| ความเชื่อ<br>ส่วนตัว<br>ของบุคลากร                                    |   |
| ความขัดแย้ง   | <p>“อย่างนี้ค่ะ ถ้าสมมติว่าเห็นไม่ตรง เราก็คิดว่าคนไข้เขามีพื้นฐานมาแบบหนึ่ง<br/>ซึ่งมันไม่เหมือนเรา ซึ่งมันต้องไม่เหมือนกันอยู่แล้ว อ้อ เพียงแต่ว่าความเชื่อของ<br/>เขาในบริบทแบบไหนยังไง? แล้วเขาป่วยหรือเปล่า? เขาทำให้เสีย social<br/>function หรือเปล่า? คือถ้ามันเสีย social function คือป่วย แต่ความเชื่อของ<br/>หมอกับของคนไข้ หรือของเรากับเพื่อนเราก็คงไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นเรา<br/>อาจจะไม่ได้คุยกันเรื่องนี้ แต่เราอาจจะแบบว่าคุยกันได้ แต่เราอาจจะไม่ได้<br/>จำเป็นต้องมานั่งเถียงกัน แย้งกันว่าเธอเห็นด้วยอย่างนั้นไหม? หรือไม่เห็นด้วย<br/>หรือเปล่า?”</p> <p>“ก็ไม่ขัดแย้งกับเขา ก็ไม่เป็นไร เขาจะเชื่อก็เชื่อไป แต่ว่ายังไงต้องกินยาหมอดด้วย<br/>แต่เท่าที่เห็น พออาการทางจิตดี เรื่องพวกนี้ก็จะน้อยลง หรือเป็นความเชื่อที่อยู่<br/>บนหลักความเป็นจริง เช่นพระเป็นผู้สืบทอดพระศาสนา เราก็ให้ความเคารพ<br/>แต่ที่เราไม่ได้ไปเป็นพระที่มีอำนาจอิทธิฤทธิ์อย่างนั้นอะค่ะ”</p> |
| อาการทาง<br>จิตเวช  | “schizophrenia ถ้าตามหลักของจิตเวชสมัยนี้เขาถือว่าเป็น bio เป็นเรื่องของ<br>สารเคมี dopamine ที่มันผิดปกติ เพราะไม่มันกินยาก็คงไม่หาย แต่กินยาถึงได้<br>หาย ถ้าเกิดมันเป็นเรื่องของความเชื่อของความจริง ยังไงก็ถ้ามันเป็นความเชื่อ  |



|   |   |
|---|---|
|   | <p>จริง ๆ กินยาเขาก็ต้องไม่ หาย แต่เนี่ยเขาก็กินยาแล้วเขาหาย ใช้ไหมคะ? ก็จะมีเคสที่ป่วยที่มี content เกี่ยวกับเรื่องศาสนา เยอะเลยอะ ส่วนใหญ่เคส psychotic ก็จะมาด้วยแนวนี้ ถ้าส่วนใหญ่ ถ้ากินยาก็จะดีขึ้น ไม่ได้มีความหลงผิดว่าตัวเองเป็นองค์ดำ ไม่ได้เป็นเจ้าของแม่กวนอิม แต่ความเชื่อเขาก็คงจะมีอยู่เหมือนเดิม ซึ่งตอนดีขึ้นเราก็คงถามเขาเลยว่ามีความรู้สึกที่ว่าตัวเองเป็นเจ้าของแม่กวนอิมอยู่ไหม? ก็ไม่มี หรือเป็นพระองค์ดำพระองค์ขาวอยู่ไหม? ก็ไม่มีแล้ว”</p>  |
| <p>เกณฑ์ในการวินิจฉัย</p>               | <p>“ถ้าเขายังไม่ได้เสีย social function ไม่ได้เสียปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ยังยอมกินยาของหมออยู่ ยังไม่ได้เอาเงินไปจ่ายแจกสารพัด หรือยังไม่ได้ทำให้มันเสียเกี่ยวกับตัวเองอะคะ หรือว่าเสียเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ ก็ไม่เป็นไร ก็คือดูที่ impact กับ outcome ของตัวเขา เหมือนกินอาหารเสริมอะคะ มีเงินก็กินไป แต่ว่าต้องกินยาหมอด้วยนะ แต่อย่าให้ไตพังนะ อะโรยแบบนี้”</p>   |
| <p>การรักษาทางเลือก</p>                 | <p>“บางคนก็หมอไสยศาสตร์ก็มี หมอไสยศาสตร์บอกว่าอยู่มาปีหนึ่งละ เคยได้ยินไหมคะ? หมอปลา อยู่แถว ๆ นี้แหละ เป็นหมอไสยศาสตร์ ก็คือถ้าเป็นน้อย ๆ ก็คงหายมั้งคะ? ไม่รู้เหมือนกัน แต่ที่รับเคสมาต่อก็ไม่หายอะคะ หมอปลาเอาไว้สักปีหนึ่งก็ยังไม่หาย psychotic ก็คือ psychotic อะ ก็ส่งมา ก็ป่วย ก็กินยาไป (หัวเราะ) หมอปลาดังนะคะ รายการโทรทัศน์ออก แบบว่าทำเป็น series ของหมอปลาเลยอะ คนไข้จะชอบมาบอกว่ามาจากหมอปลาทั้งนั้นเลย (หัวเราะ) หมอปลาเขาจะรักษาก็ได้ แต่ว่ากินยาหมอด้วยนะ”</p>   |
| <p>การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ</p> | <p>“ควรต้องมีคะ ควรต้องมี แล้วก็มันเป็นเรื่องของบูรณาการในเรื่องของชุมชนที่ควรต้องทำอย่างยิง แต่ว่าตอนนี้อาจจะยังไม่มีโอกาส แต่จริง ๆ แล้วก็อยากทำนะคะ อย่างบาทหลวงหรือพระอย่างนี้ ซึ่งมันเป็นเรื่องของจิตเวชชุมชนนะคะ ใช้ไหมคะ? ถ้าสมมติว่าเราเข้าไปถึงประเด็นตรงนั้นได้ ก็อย่างวัดเองหรือบาทหลวงเองก็สามารถดูคนไข้ของเราได้ ช่วย ๆ กันดู แล้วจริง ๆ ในไม่ว่าจะ service care หรือนโยบายต่าง ๆ ของรัฐบาลหรือของใครก็ตาม เน้นประเด็นนี้ สุดท้ายก็คือให้ประเด็นนี้ คือคนไข้ไม่ควรถูกอยู่ด้วยยา อยู่ด้วยหมอ ควรต้องอยู่ด้วยการดูแลของชุมชนเอง ในแง่ของจิตวิญญาณของเขา ช่วยด้วยการถ้ามันมีการ</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>ผิดปกติก็อาจจะมากินยาเพิ่มอะไรอย่างนี้ คือส่วนนี้เป็นส่วนประเด็นหลัก ประเด็นใหญ่อะคะ”</p>   |
| <p>เคสตัวอย่าง</p>   | <p>“เอาเคสตะกิ้นี่เลยแล้วกัน เคสเด็กนะคะ เคสเด็กมาด้วยคลีนใส่อาเจียนเวลาจะ ไปโรงเรียน แล้วพ่อแม่ก็ spoil อย่างนี้ พ่อ spoil แต่แม่ก็ไม่ได้ spoil นั่นนะ คะ ก็สุดท้ายเนี่ย พอซึกไปลึก ๆ เนี่ย ก็เจอว่าเด็กคนนี้มีความรู้สึกเหมือน separation anxiety พ่อจะไปต่างจังหวัด อย่างนี้คะ แล้วเด็กไม่มีความมั่นคงใน จิตใจอย่างนี้ ถ้าเป็นเด็กก็ spiritual อาจะอยู่ตรงนี้มั้ง? หรือไม่รู้เหมือนกันว่า มันเกี่ยวข้องกับหรือเปล่า? แต่เด็กมีความ insecure ในตัวของเด็กเอง มันก็เลยเกิด อาการพวกนี้ อย่างนี้คะ คือเด็กอะ secure เวลาอยู่กับพ่อ”</p> <p>“มีเคสหนึ่งถึงจะหายแต่ก็มีความ fixed idea บางอย่าง ซึ่งอันนี้ไม่แน่ใจว่าเป็น เรื่องของ psychotic หรือว่ามันเป็นความเชื่อของเขา คือเขาเป็นทหาร เคสนี้ เป็นทหาร แล้วเขาก็ไปรบทางภาคใต้ แล้วคนไข้ก็เหมือนมีความเชื่อว่าตัวเองถูก คุณไสยอะคะ อยู่ตลอดเวลา แต่ว่าก็คือให้ยา ให้ยาไปเรื่อย ๆ เป็น step ๆ ไป เรื่อย ๆ ตอนนั้นก็ยังมี ความเชื่อเรื่องคุณไสยอยู่ แต่มันน้อยลง ตอนหลังก็เลยไม่ ค่อยไปแตะมาก ตอนแรกคือเชื่อเยอะมากจนต้อง admit อะคะ อาการเขามา ด้วยว่าเขาถูกคุณไสย แล้วก็คุยกับคนไม่ค่อยรู้เรื่อง พุดจาปะติดปะต่อ มีหูแว่ว เคสนี้วินิจฉัยเป็น schizophrenia ซึ่งมีความเชื่อ ถึงแม้ว่าจะหูแว่วประสาท หลอนหายอยู่ แต่ว่าไอ้ตรงความเชื่อของเขาเนี่ย ไม่รู้ว่ามันเป็นความเชื่อเดิมหรือ ว่ามันเป็น psychotic แต่พอกินยาอย่างเพียงพอเนี่ย ไอ้ความเชื่อนี้ก็น้อยลง ๆ แต่ว่าตอนนั้นก็ยังมีนะคะ แต่ว่าเขาก็ใช้ชีวิตได้ตามปกติ ไปอยู่แหวะไรพวกนี้ได้ คือมองเป็น disorder แต่ว่าคิดว่าใน baseline ของเขาก็มีความเชื่อส่วนนี้ส่วน หนึ่งอยู่แล้วก่อนป่วย แต่ว่าพอเวลามันมี psychotic เยอะ ๆ คนไข้ก็จะ flare up พวกนี้ขึ้นมาเยอะมาก ทำให้เกิดเสีย social function แต่ตอนนี้น้อยลง จนทำงานได้ ก่อนหน้านี้ทำงานไม่ได้”</p> |
| <p><b>Theme 6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคลากรสุขภาพจิต</b></p> |  |

|            |  |
|------------|--|
| การศึกษา   |  |
| ความจำเป็น | <p>“มันควรจะมึนกะคะ ที่ผ่านมาก็มีแต่มันไม่ลงลึกอะ มันมีแต่เป็นคำเฉย ๆ spiritual ทุกคนก็พูด spiritual หมดเลย แต่จริง ๆ แล้วคิดว่าไม่มีใครเข้าใจมัน ในความหมายที่ลึกซึ้งหรือทุกประเด็นอะ ทุก part ใช้คำว่า spiritual ทุกอัน แต่ว่าตรงไหนคือ spiritual? ไม่ได้มีใครมี insight ของตัวคำพูดของมัน แม้แต่เวลาเราไปอบรมหรือเราไปฟัง lecture อย่างนี้ ก็ ตรงไหนอะคือ spiritual? เขาก็ไม่ได้สามารถแยกแยะให้เราได้ จริง ๆ ในส่วนตัวเองก็ไป lecture เรื่องพวกนี้บ่อยกะคะ แต่ก็ไม่เคยเข้าใจเลย ไม่รู้มันคือตรงไหนยังไง?”</p> |



ตารางที่ 24 รายงานผลคำหลัก (Keyword) และบทสัมภาษณ์ (Quotation) ของจิตแพทย์ ID20

ID20

| Code   | Quotation  |
|--|--|
| <b>Theme 1 : นิยาม ‘จิตวิญญาณ’ ในทรรณะของจิตแพทย์ไทย</b> |  |
| จิตวิญญาณ  | <p>“จิตวิญญาณมันคล้าย ๆ ว่าปนความเชื่อเนอะ? ถ้าพูดถึงวิญญาณไม่รู้ว่ามี หมายถึงเป็นพวกspiritual หมายถึงความเชื่ออะไรบางอย่าง เป็นความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องชีวิตละกันเนอะ ชีวิตเราดำเนินยังไง? มีแนวทางยังไง? จนถึงภาวะหลังจากสิ้นชีวิตใช่ไหมคะ? ซึ่งมันก็อาจแตกต่างกันในแต่ละศาสนา จิตวิญญาณมันก็ไม่ได้เชิงเป็นศาสนา เพราะมันเป็นการใช้ชีวิตอะคะ หมายถึงว่าจิตมันคือการทำงานของจิตใจโดยเชื่อมโยงกับความเชื่อที่สัมพันธ์กับการใช้ชีวิต ว่าการใช้ชีวิตแบบไหนถึงจะถูกต้องถึงจะเหมาะสม อาจจะมีศาสนาอะไรอย่างนี้ด้วยนะคะ หรือว่าแนวทาง วัฒนธรรมประเพณีอะไรก็ได้เนอะที่มันรวมกันอยู่ในตัวบุคคล คำว่าจิตวิญญาณมันเหมือนกับการดำเนินชีวิตในทรรณะของตัวเอง เป็นเหมือนความเชื่อ เป็นหลักยึดที่ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ถูกต้องเหมาะสมแล้วก็เหมือนมีแนวทาง รวมถึงการใช้ชีวิตเพื่อถึงปลายทางหลังจากจบชีวิตแล้ว ยังไงต่อ? ถูกต้องเหมาะสมมันเหมือนกับว่า ก็ถ้าพูดถึงเรื่องจิตใจมันก็เป็นเรื่องที่ว่าทำอะไรแล้วใจสบาย มีความสุข อะไรอย่างนี้คะ มันเหมือนกับไม่ได้เกิดทุกข์ภายหลัง แล้วบางอย่างที่เราทำมีความสุขอย่างใช้ยาเสพติดแต่ว่ามันก็เกิดทุกข์ภายหลังใช่ไหมคะ? แต่อันนี้ใจสบาย มีความสุขโดยที่มันไม่เกิดโทษเกิดทุกข์ต่อ คือเหมือนดำเนินชีวิตด้วยใจที่.. ใช้คำว่าปกติสุขดีกว่าเนอะ? มันก็ไม่ใช่ความสุขแบบ high ๆ full ๆ แต่มันคือความเป็นปกติสุขที่จะดำเนินชีวิต ความเชื่อด้านจิตวิญญาณจริง ๆ มันก็คงมาตั้งแต่การเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมประเพณี หรือศาสนาที่เขาเชื่อถือ”</p> <p>“เรื่องเหนือธรรมชาติมันเป็นประสบการณ์ มันต้องดูว่าเป็นประสบการณ์หรือว่าเป็นความเชื่อ แต่ถ้ามันเป็นประสบการณ์แล้วเขาก็ไม่ได้ติดอยู่กับตรงนั้นจริง ๆ มันก็คือประสบการณ์ที่รับรู้แล้วมันก็ผ่านไปนะคะ แต่ถ้าเป็นความเชื่อก็</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>อาจจะเชื่อว่าสักวันหนึ่งเราอาจจะอยู่ในภาวะ อันนั้นมันคล้าย ๆ ไม่มีตัวตนอะไรอย่างนั้น มันก็รวมอยู่ในความเชื่อที่เป็นแนวทางมั่งคะ? คือมันยังเป็นความเชื่ออยู่ เพราะเรายังไม่ได้ถึงจุดนั้นที่เราจะพิสูจน์ด้วยตัวเองได้ แต่หมอก็อธิบายว่าความเชื่อนี้มันมี drive ของมัน อย่างสมมติเชื่อเรื่องชีวิตหลังความตาย เชื่อว่าเราจะกลับชาติมาเกิด มันก็ทำให้เรารู้สึกว่าเราต้องทำสิ่งดี ๆ เพื่อให้เรากลับมาเกิดในทางที่ดี แต่ถ้าคนไม่เชื่อเรื่องนี้ก็อาจจะมองว่าทำอะไรก็ได้ เดียวก็จบไปแล้วชีวิตหนึ่ง มันก็อาจจะ drive ตัวเองไปอีกแบบ สำหรับตัวเองก็มีความเชื่อเหมือนกันนะคะ ก็มีความเชื่อเรื่องนี้ ก็คิดว่ามันมีชีวิตหลังความตาย แต่อันนี้หมอกอาจจะไม่ได้เห็นได้ แต่ว่าก็จริง ๆ ก็ทราบว่ามีคนที่มีชีวิตเรื่องนี้อยู่ แม้จะเป็น ชาวต่างประเทศเอง เขาก็มีวิจัยเรื่องชีวิตหลังความตาย อย่างเช่น เขาทดลองง่าย ๆ อย่างเช่นเอาคนที่เสียชีวิตไปแล้วใหม่ ๆ มาชั่ง ชั่งก่อนที่จะเสียชีวิตหนึ่งหรืออะไร เขาก็พบว่าน้ำหนักเปลี่ยน เขาก็ เอ๊ะ อะไรที่มันเปลี่ยน? มันอาจจะป็นจิตเป็นอะไร? มันยังไม่ทันมีอะไรในร่างกายเสียออกไป เขาก็เลย เอ๊ะ ว่ามันมีจิตหรือ? มีวิญญาณหายไปหรือ? อะไรอย่างนั้น อันนี้ก็ในเชิงวิทยาศาสตร์หรืออะไรนะคะ แล้วก็จะมีอย่างเช่นว่า อาจจะมียคนที่ตายแล้วฟื้น ไปเห็นอะไร? กลับชาติมาเกิด? ก็น่าแปลกที่เขาจำอะไรบางอย่างโดยที่สมมติเขายังเป็นเด็กอยู่ แต่ว่าเขารู้เรื่องของคนที่เสียชีวิตไปแล้ว โดยที่ญาติก็ยังไม่แปลกใจว่าทำไมเขาถึงรู้ มันเป็นเรื่องส่วนตัวคือมันมีหลักฐานอะไรบางอย่างที่เราเห็น แต่ว่าเราก็เชื่อนะ แต่ว่าอย่างที่คุณบอกมันก็ยังไม่ได้มีการพิสูจน์”</p> |
|--|--|

## Theme 2 : อิทธิพลของมิติต้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต

|           |   |
|-----------|---|
| สุขภาพจิต | <p>“ก็เหมือนกับเป็นภาวะทางจิตอะเนอะ ถ้าเปรียบเทียบก็อาจจะใกล้เคียงกับสุขภาพกาย ก็คือมันมีภาวะหรือระดับของจิตใจที่ อ่ะก็คือปกติกับปกติที่น้อยลง เหมือนร่างกายที่ตอนนี้แข็งแรง ตอนนี้อ่อนแอ อะไรอย่างนี้คะ ก็อาจจะป็นลักษณะสภาวะที่มันมีระดับขึ้นลงหรืออะไรตามเหตุปัจจัยอะ สุขภาพจิตที่ปกติก็คือใจที่สบายผ่อนคลายแล้วก็ป็นปกติสุข เรื่องการปรับตัวก็ป็นส่วนประกอบแต่หมอกคิดว่าแก่นเนื่อในมันคือความรู้สึกภายใน แต่ว่าโอเค ถ้า</p> |
|-----------|---|

|                |   |
|----------------|---|
|                | <p>ปรับตัวได้มันก็นำไปสู่จุดนี้ แต่ด้วยวิธีการก็คือไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น ไม่เบียดเบียนตัวเอง ตามหลักพื้นฐาน</p> <p>สุขภาพจิตจริง ๆ อาจจะใช้คำว่า เป็นกลางมากกว่าเนอะ? คือมันดีมันก็มีไม่ดีเนอะ (หัวเราะ) เป็นกลางมันเหมือนก็อยู่ได้กับทุกอย่าง อะไรอย่างนี้อะคะ มันก็เป็นระดับดีกรีนะคะ คือหมายถึงว่าเป็นกลางมันอาจจะเป็นระดับพื้นฐานที่สุด หมายถึงว่าเป็นกลางแบบแค่รับรู้ทุกอย่างอย่างที่เป็นเนอะ แต่ก็คือบางทีถ้ามันมีกำลังของจิตใจ บางทีมันก็จะมีคล้าย ๆ ว่า มันเหมือนแล้วแต่ว่าอาจจะมีส่วนประกอบ แต่ว่าสุดท้ายมันต้องกลับมาที่ความเป็นกลางที่มันเป็นความเป็นปกติธรรมดา”</p> <p>“จิตวิญญาณมันส่งผล มันเหมือนถ้าเรามีแนวทางในการดำเนินชีวิต ที่ถูกต้องที่บอกเหมาะสมเนอะ เหมือนกับว่าอยู่ในศีลธรรมอะไรมันก็ทำให้ใจไม่มีอะไรกระทบแล้วก็เข้าสู่ภาวะอันนี้ได้ง่ายขึ้น ในอันดับแรกนะคะ มันเป็นภาวะเรียกว่าเสถียรไหม? คือมันก็พร้อมจะเปลี่ยน แต่มันก็คือสภาวะที่มันอยู่แบบเป็นตามธรรมชาติเนอะ? กระทบก็กระทบแต่มันก็กลับมา แต่มันไม่ได้ยาวนานต่อเนื่องด้วยความไปปรุงแต่งต่อ”</p> |
| <p>คำแนะนำ</p> | <p>“แต่ละคนน่าจะหาจิตวิญญาณของตัวเอง ว่าอะไรที่มัน.. คือหมอมองว่า ถ้ามีอะไรที่มันตรงกับจิตวิญญาณของตัวเองมันจะเกิด life energy นะคะ มันจะรู้สึกว่ามีพลังชีวิต แล้วเมื่อเรามีพลังชีวิต เราจะทำอะไรต่าง ๆ ได้อีกเยอะนะคะ เหมือนเราเข้าไปถึงจิตวิญญาณภายใน เห็นความต้องการภายในของตัวเอง เห็นสิ่งที่ตัวเองปรารถนา แล้วก็ตอบสนองสิ่งนั้นได้ด้วยตัวเองโดยที่เป็นอิสระจากปัจจัยที่มันจะมากกระทบนะ อาจจะค้นหาผ่านทางศาสนา หรือจากการทำอะไรที่เราู้สึกดี ที่เข้าถึงภาวะที่บอกถึงความปกติสุขได้ สร้างเหตุแห่งความปกติสุขได้ด้วยตัวเอง ย้อนกลับมามองดูข้างในเพื่อจะได้เป็นอิสระ</p>   |

|           |   |
|-----------|---|
|           | <p>จากปัจจัยภายนอก เพราะจริง ๆ แล้วปัจจัยภายนอกเป็นสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ ถ้าปัจจัยภายนอกดี ครอบครัวดี คนรักดี ก็ดีเนอะ แต่มันมีโอกาสที่จะไม่ดีและมันส่งผล เพราะฉะนั้นจะทำไงที่เราจะดูแลภายในใจของเราได้ด้วยตัวเอง แล้วเราก็จะเป็นอิสระนะคะที่จะอยู่ได้ด้วยตัวเอง แต่ก็ยังต้องอยู่กับคนอื่นได้เนอะ (หัวเราะ) มันจะเหมือนกับมีความปกติสุขได้ด้วยตัวเอง”</p> <p>“บางทีก็อาจจะลองทำด้วยตัวเองเนอะ คือบางทีหมอก็คิดว่าถ้าลองสังเกตด้วยตัวเองแล้ว แล้วก็คล้าย ๆ ว่าใครตรงเห็นด้วยตัวเองแล้วใช่ไหมคะ? แล้วไปได้ก็โอเคนะคะ แต่เมื่อไรที่มันรู้สึกติดขัดหรือรู้สึกว่ามันมีอะไรที่ไม่แน่ใจ จริง ๆ หมอยังมองว่าการที่เราไม่ ถ้าภาษาพุทธเขาเรียกกัลยาณมิตรเนอะ ก็คือการที่ได้คุยกับคนที่เรารู้สึกว่าเขาดี มีความปกติสุข อ่า แต่อันนี้ที่มันอาจจะต้องมีคน ๆ นั้นนะ เอ้อ ใครที่พอจะชี้แนะ คือถ้าเรื่องศาสนา โอเค มันก็อาจจะเป็นตัวบอกอย่างหนึ่งว่าถ้าเป็นตามคำสอนของศาสนา มันก็ยังมีสิ่งที่ prove มาหลายพันหลายร้อยปี ใช่ไหมคะ? (หัวเราะ) อย่างคนนี่ดูน่าเชื่อถืออยู่ แต่ละศาสนา ศาสดาก็มีความน่าเชื่อถือในแต่ละ”</p> <p>“จริง ๆ การปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญก็โอเคนะคะ หรือปรึกษากับจิตแพทย์ก็ยังได้ (หัวเราะ) ซึ่งไม่ปกติมันอาจจะจะเป็นความเจ็บป่วยทางจิตเวชอะ ก็รักษา ก็โอเค มีประเด็นด้านจิตวิญญาณก็มาคุยกับหมอได้ อย่างน้อยก็จะได้มีคนดูว่า มันไม่ได้เป็นเรื่องของความเจ็บป่วยหรืออะไรที่เขาอาจจะไปติดข้องอยู่โดยที่เขาไม่รู้เนอะ อย่างเช่นหลายคนทีติดนิมิตอะไรนี่ก็ชัดใช่ไหม? ก็ลอง check ดูว่ายังใช้ชีวิตได้ตามปกติได้ไหมนะคะ? ยังไปเรียนหนังสือทำงานอะไรได้ไหม? ถ้าเขาก็ ยัง keep function ได้ อยู่ในสังคมได้ ก็ยังโอเค แต่ถ้ามีอะไรที่มันเปลี่ยนไปจากนี้ ใจไม่ปกติ แล้วเขารู้สึกเสีย function ก็คงต้องมาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ”</p> |
| ผลเชิงบวก |   |

|                     |  |
|---------------------|--|
| ผลเชิงลบ            | <p>“ก็อันนี้แล้วแต่อาจจะเป็นคำสอนอะไรที่เป็นความเชื่อเนอะ? แล้วเขาอาจจะไปทำให้เกิดผลด้านลบคือด้านลบก็พูดยาก แต่หมอมองว่าด้านลบในแง่ของคนอื่นละกันเนอะ อ่า อย่างถ้าศาสนาบางที่.. อาจจะไม่ได้ว่าศาสนาเนอะ แต่มันคล้าย ๆ มีความเชื่อในกลุ่มคนที่อาจจะทำให้เกิดการเบียดเบียนบุคคลอื่น อ่า ก็อันนี้ก็อาจจะรู้สึกว่าเป็นทางด้านลบที่มันทำให้เกิดการเบียดเบียนกัน อันนี้จะไม่ได้ขึ้นอยู่กับศาสนา แต่เป็นความเชื่อของกลุ่มคนที่ทำให้เกิดการเบียดเบียน”</p>   |
| เกณฑ์ในการวัด       | <p>“ก็จริง ๆ พอดีอาจจะมาจากพื้นฐานของพุทธ ก็จะใช้ศีล 5 เป็นตัวหลักอยู่แล้วนะคะ อย่างเช่นการไม่เบียดเบียนทางด้านของร่างกาย ก็คือข้อ 1 ไข่ไหมคะ? แล้วก็เรื่องของทรัพย์สินสิ่งของก็เป็นข้อ 2 ที่ไม่เบียดเบียนคนอื่น แล้วก็ข้อ 3 ก็เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ที่เราไม่ได้ไปเบียดเบียน ไปแย่งความสัมพันธ์ ไกลชิดกับใคร แล้วก็ข้อ 4 ก็จะเป็นเรื่องของคำพูดที่ไม่ กระทบกระเทือนจิตใจ แล้วก็ข้อ 5 ก็จะเป็นสารที่มันก่อให้เกิดการเบียดเบียนทางร่างกาย”</p>   |
| กิจกรรมทางจิตวิญญาณ | <p>“อันดับแรกคิดว่าส่งผลกับจิตใจนะคะ คือเนื่องจากจิตพื้นฐานเนี่ยที่มันเป็นสภาวะที่มันเป็นกลางแล้วมันก็เหมือนไม่มีอะไร มันเป็นอิสระเนอะ? เป็นสภาวะที่ไม่มีอะไรมาปรุงแต่ง คือการที่เราอยู่ในสังคมเนี่ย มันมีอะไรมากระทบเยอะ จริง ๆ เรื่องของการทำสมาธิก็คือการคล้าย ๆ ให้ตัวเองกลับมาสู่สภาวะที่มันคลายจากอะไรที่มันไปยึดติดหรือสิ่งที่มากระทบ แม้ชั่วคราวก็ยังเหมือนทำให้จิตมีกำลังที่จะสะสมพลังเพื่อเข้าไปถึงธรรมชาติของเขาอีกทีหนึ่ง อะไรวะเนี่ยอะคะ เป็นการปฏิบัติเพื่อคลายสิ่งแปลกปลอม ซึ่งก็มีส่งผลในทางตรงกันข้ามได้นะคะ คนที่อาจจะ practice แล้วบางทีในขณะที่ practice ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะที่เป็นธรรมชาติ หรือมันก็อาจจะมี อะไรปลอมปนจากสมาธิ เช่นบางคนเห็นเป็นเชิงนิมิตเป็นภาพ อาจจะบวกกับ bio เขาที่มีโอกาสจะเปลี่ยนแปลงได้ง่ายเวลามีอะไรมากระทบ บางคนก็จินตนาการแล้วกลายเป็นอาการทางจิตเวช อย่างเช่น หูแว่ว ภาพหลอน ซึ่งถ้าไปยึดติดตรงนั้นอีกทีหนึ่ง ไปเชื่อว่าจริง มันก็จะทำให้เกิดอาการของโรคจิตเวชและกลายเป็นโรคทางจิตเวชต่อ”</p> |



|   |   |
|---|---|
| ประสบการณ์  | <p>“พอดีอาจจะเนื่องจากความที่ศึกษาพุทธ แล้วพุทธเน้นเรื่องจิต ก็คืออาจจะเน้นเรื่องว่า spiritual เนี่ยมันสัมพันธ์กับจิต จิตที่มันเป็นสภาวะหนึ่งเนอะ? ซึ่งมันก็อาจจะมีความเชื่อว่า เออ มันก็พื้นฐานของจิตดั้งเดิมก่อนที่จะถูกอะไรมาปลอมปน ไข่มุขไหมคะ? จิตเดิมแท้ แล้วก็ถ้าพุทธจะมองเชิงว่ามีอะไรปรุงแต่งหรือว่ากิเลส หรืออะไรอย่างนี้ ปะปนแล้วทำให้เกิดเรื่องของการสร้างรูปร่างตัวตนขึ้นมา แล้วก็เสร็จแล้วมันก็ทำให้เกิดพฤติกรรมหรือการแสดงออกอะไรต่อไป แล้วก็กระทบกับสิ่งแวดล้อมอะไรต่อไป คือการมองของตัวเองก็คือมองว่าทำยังไงที่จะย้อนกลับไปถึงจิตดั้งเดิมตรงนั้นได้โดยที่จะไม่ทำให้เกิดการปรุงแต่งรูปร่างต่อ”</p>  |
| <b>Theme 3 : จิตเวชศาสตร์กับมิติด้านจิตวิญญาณ</b> |   |
| คุณลักษณะ   |   |
| ความสอดคล้อง                                      | <p>“ก็ไม่ได้มีอะไรขัดแย้งนะคะ คือหมอมคิดว่าหลักการตอนที่เขาคิดเรื่องจิตใจก็อาจจะมองในเรื่องความผิดปกติเนอะ? เพราะว่าอันนี้มันเหมือนมองในเชิงการแพทย์ มันจะเป็นการรักษาคนที่มีความทางจิตใจที่ผิดปกติ เช่น อาจจะมีการเปลี่ยนแปลง ทาง bio psycho social หรืออะไรต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อเขาและทำให้จิตใจเขาเปลี่ยนแปลง มันก็เลยเป็นพื้นฐานที่อาจจะ สัมพันธ์กับไอ้ก่อน bio-psycho-social แต่ spiritual มันเหมือนมันเป็นตัวที่ส่งผลกับ spiritual และ spiritual เองก็ส่งผลกลับไปที่เขา แล้วเขาอาจจะ bio psycho social ไม่ได้เหมาะสมกับตัวเขา แต่เขาอาจจะมีหลักยึดที่ดี มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี เขาก็ดูแลตัวเองกลับมาได้ดีด้วย อะไรอย่างนี้คะ มันก็สอดคล้องกันในการดูแลจิตใจคน”</p> |
| ความขัดแย้ง                                       |   |
| Bio-psycho-social                                 | <p>“bio-psycho-social มันคงเป็นส่วนรวม มันเหมือนเป็นองค์ประกอบซึ่งกันและกันมั้งคะ? ตอนแรกเราเริ่มต้นจากคำว่า spiritual ไข่มุขไหมคะ? แล้วก็ bio-psycho-social คือตอนนี้มันเหมือนคล้าย ๆ ว่ามัน.. คือเหมือนถ้ามอง spiritual เป็นก้อนใหญ่ แล้ว bio-psycho-social ก็เป็นส่วนประกอบที่มันจะ</p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>ทำให้เกิดความรู้สึกถึงจิตวิญญาณตรงนี้ มันก็ต้องประกอบด้วยสมองที่ยังที่อยู่ แล้วก็ bio ก็คือสมองเนอะ? หรือสารต่าง ๆ ในร่างกาย แล้วก็เรื่องของ psycho ก็คือจิตใจที่มันอาจจะอันนี้ อาจจะที่ชัดที่เชื่อมโยงกับ spiritual ได้ง่าย มันเหมือนมันเป็นนามธรรมเหมือนกันเนอะ? แต่ bio มันก็เป็นรูปธรรม และ social ก็เป็นรูปธรรมอันหนึ่ง ที่ผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมมาส่งผลกับก่อนนี้ ถ้าเชื่อมกันอาจจะตัวเชื่อมทาง psycho แล้วก็ bio กับ social เหมือนเป็นตัวประกอบที่มันรวมกันแล้วทำให้เกิดภาพของ spiritual คือองค์ประกอบทุกอย่างมันรวมกันแล้วทำให้เกิด spiritual และมันส่งผลให้กับ spiritual ด้วยนะคะ คือตัวเองคิดว่าถ้าคนเป็น bio ไม่ดี สมองไม่ดี บางที spiritual เขาก็จะมีผลต่อการตัดสินใจ การคิดอะไรอย่างนี้คะ”</p>  |
| จิตบำบัด   |  |
| ความเป็น<br>วิทยาศาสตร์  |  |
| <b>Theme 4 : ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและสังคมวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต</b> |  |
| อิทธิพลทาง<br>สังคมวัฒนธรรม  | <p>“ถ้ามันมีกรอบอยู่แล้วคนยอมรับตามกรอบโดยที่ไม่คำนึงใจ เขาก็อยู่ได้ ไซ้ ไหม? ถ้าเขารู้สึกไม่เห็นด้วย เขาก็เลือกได้คะ คือถ้าในสังคมที่เขายอมรับและเขาอยู่กันได้อย่างปกติสุข คือถ้าบอกว่าพื้นฐานอยู่ที่ความปกติสุข อันนี้ก็คงไม่เป็นไร ก็เป็นความเชื่อและเขายอมรับตรงนั้นได้ แต่ถ้าเขายอมรับไม่ได้ ทำให้เกิดความไม่ปกติสุขในใจ คน ๆ นั้นเขาก็เลือกได้เหมือนกันนะคะ อย่างคนที่อยู่ในศาสนานั้น เขาก็อาจจะเลือกได้ว่าเขาไม่อยู่ในวงจรรนี้ เขาก็เลือกหลุดออกมาจากวงจรรนี้ได้เหมือนกัน บริบททางสังคมก็มีผลในการที่บอกว่าความเชื่อใดความเชื่อหนึ่งดีหรือไม่ดี”</p> <p>“จริง ๆ วันก่อนหมอฟิ่งอ่านบทความเกี่ยวกับเรื่องโลกแบน คือมันเป็นการมองของคนรุ่นใหม่ที่กำลังค่อย ๆ กับเขาไม่ได้เชื่อทาง scientific ที่ NASA เคยส่งไป หมอมองว่ามันเป็น social power อะไรบางอย่าง ที่พอคนเชื่ออันนี้แล้ว</p> |

|               |  |
|---------------|--|
|               | <p>เขาปลุกกระแส แล้วเสร็จแล้วคนก็มองตามเขา มันมีที่มา หมออาจจะมองในเชิงที่ไปที่ไป มันอาจจะไม่ได้ตัดสินใจว่าเขาเชื่อแบบนี้มันถูกหรือผิด แต่หมอจะมองว่า อ้อ ไอ้ที่มาของความเชื่อนั้นคืออะไร? หรือเขาอาจจะไม่เคยรับรู้ข้อมูลอื่น หรือเขาไม่เชื่อเพราะเขาเห็น social สำคัญกว่า เพื่อนพูดเยอะ อันนี้น่าเชื่อกว่า อะไอย่างนี้นะคะ”</p> <p>“มันเป็นเรื่องอิทธิพลของความคิดนะคะ คือหมอมคิดว่าคนเราในแต่ละคนจะมีความคิดเห็น ไข่มุม? ความคิดหรือความคิดเห็น การแปรผล แล้วพอมันเกิดกับคนในครอบครัว หรือคนที่เราให้คุณค่า อาจารย์ เราก็จะเชื่อตามในฐานะที่เราอยู่ในบทบาทที่เหมือนยังต้องฟังฟังอะไรอย่างนี้ ลูกก็จำเป็นต้องเชื่อพ่อแม่ นักเรียนก็เชื่อฟังอาจารย์ อะไอย่างนี้ไข่มุมคะ? มันก็ถูก drive ถูกคล้าย ๆ motivate จากสิ่งนั้น อันนี้ก็คือเรื่องความคิดเห็นเนอะ ก็คือในลักษณะนั้นว่าบทบาทของคนที่คุณคิดแบบนั้นแล้วก็เป็นผู้ตามก็เลยคิดตามเขา แล้วก็คือมันก็เป็นความคิดเห็นเนอะ คือหมอยังมองว่าความเชื่อคือความคิด แต่จริง ๆ มันมีอะไรที่เหนือความคิด ในการที่เราสัมผัสความเป็นจริงอะไรบางอย่างอย่างเช่นง่าย ๆ เลย มีคนบอกว่าสัมผัสลูกนี้เปรี้ยว อันนี้คือความคิด แต่เขาอาจจะเคยกินสัมผัสเดียวกันเลยเรียกมันว่าเปรี้ยว แต่มันจะไม่รู้ว่าเปรี้ยวจนกว่าเราจะสัมผัสแล้วเรารู้สึกว่า อ้อ มันเป็นรสชาติแบบนี้ แล้วเราก็ไปกำกับอีก ทีหนึ่งว่านี่คือเปรี้ยว เป็น experiential ก็ถ้าสุดท้ายแล้วมันก็กลับมาที่ว่ามันก็คือรสชาติหนึ่งที่เราสัมผัสมัน แต่พอดีเราก็ต้องไปกำกับเพื่อจะสื่อสารให้ได้ว่ามันคืออะไร มันก็เลยต้องใช้ความคิดต่อ”</p> |
| ผู้นำทางสังคม | <p>“ถ้าเกิดเขาเป็นผู้นำสังคม หรือเขาอาจจะ popular หรืออย่างอะไรนะ? net idol ก็จะมีคนตามแล้วก็มองอะไรตามเขาได้ง่าย คือแล้วแต่อิทธิพลหรือการให้คุณค่า ไข่มุมคะ? เหมือนตอนที่เราเป็นผู้ตามเราก็ให้คุณค่ากับคนที่เราจะตาม คนที่เป็นผู้นำก็มีคนให้คุณค่าเขาต่ออีกทีหนึ่ง แต่มันก็คิดความคิด ความเชื่อก็คือความคิด แต่ถ้าผู้นำทางจิตวิญญาณ หมอจะมองในเชิงที่สังคมยอมรับหมู่</p>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>มาก อย่าง net idol บางทีก็เป็นวัยรุ่นอะไร ก็คงอาจจะเป็นคล้าย ๆ ถ้าตาม ranking ก็เป็นผู้นำกลุ่มวัยรุ่นด้วยกัน แต่ถ้าคนที่อายุเยอะกว่าเขาก็อาจจะไม่ได้รู้สึกอินเท่าเขา อะไรอย่างนี้ใช่ไหมคะ? แต่มันก็มีผู้นำจิตวิญญาณที่ยอมรับกันทั่วโลกสากล อย่างศาสดาของโลกอันนี้ก็ชัดเจนไม่ว่าจะเป็นศาสดาของศาสนาไหนก็ถือว่าเป็นผู้นำจิตวิญญาณ ถ้าเป็นผู้นำที่ไม่เกี่ยวกับศาสนาก็อาจจะเป็นอย่างกษัตริย์หรือคนที่ในประเทศให้ความเชื่อถืออย่างรัชกาลที่ 9 หมอก็มองว่าท่านเป็นผู้นำจิตวิญญาณในรูปแบบของในคนหมู่หนึ่ง โดยเฉพาะคนไทย”</p> <p>“อย่างเขาบอกว่าศรัทธาเนี่ยจะต้องคู่กับเหตุผลด้วย ใช่ไหมคะ? อย่างถ้าบอกว่าคนดีเขามีเหตุผลตรงนี้ ๆ มันอธิบายได้ รัชกาลที่ 9 อธิบายได้ว่าท่านทำอะไรคนถึงศรัทธา เนี่ย บางที บางคนที่อาจจะคล้าย ๆ ชี้นำคน แต่เขาก็อาจจะยังไม่ได้แสดงอะไรในเชิงที่เป็นความดีงาม แต่เขาอาจจะพูดในเรื่องความคิด เชื่อในอะไรบางอย่างแล้วคนไปเชื่อ หมอจะมองเรื่องการเบียดเบียนคนอื่นเป็นหลัก คือถ้านำไปสู่การเบียดเบียน อย่างเท่าที่เคยได้ยิน อย่างเช่น บางทีจะมีผู้นำกลุ่มทำให้เกิดการเบียดเบียนในสังคม เอาไปวางระเบิด อะไรอย่างนี้ใช่ไหมคะ? อ่า มันก็ทำให้เกิดการเบียดเบียน หรือจริง ๆ แล้วอาจจะทำเพื่ออะไรบางอย่าง เพื่อประโยชน์บางอย่าง แต่สุดท้ายผลมันทำให้เกิดการเบียดเบียน อันนั้นก็คิดว่าไม่ใช่ มันไม่ใช่เหตุผลอันสมควร”</p> |
| <b>Theme 5 : มิติด้านจิตวิญญาณกับการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก</b> |  |
| <p>การตระหนักรู้<br/>ของบุคลากร</p>                                   | <p>“จริง ๆ อันนี้อาจจะเป็นเรื่องของการทำงานมากกว่าเนอะ? คือหมอมองคิดว่าการทำงานกับคนมันมีโอกาสกระทบกระทั่งกัน โดยเฉพาะกับคนที่มีประเด็นทางด้านอารมณ์หรือความรู้สึก เขาก็อาจจะมีผลกระทบกับคนที่อยู่รอบข้างเขาได้ หมายถึงบุคลากรทางการแพทย์นะคะ เพราะฉะนั้นตัวเราเองเนี่ย ในฐานะผู้ช่วยเหลือก็อาจจะต้องเตรียมตัวสำหรับสิ่งที่ไม่คาดฝัน บางทีเขาอาจจะมีอาการเครียดมาจากบ้าน แต่เขาก็อาจจะมีอาการที่แสดงออกที่โรงพยาบาล</p>  |

|                                |   |
|--------------------------------|---|
|                                | บุคลากรทางการแพทย์ก็อาจจะต้องเตรียมพร้อมสำหรับการรับมือ รวมทั้งถึงดูแลจิตใจนะคะ ที่จะเหมือนเพื่อจะกลับไปดูแลเขาต่อได้ การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึก ความคิดของตัวเองอันนี้ก็เลยสำคัญนะคะ”  |
| ความเชื่อส่วนตัว<br>ของบุคลากร | “จริง ๆ อันดับแรกจิตแพทย์อาจจะต้องเป็นกลางก่อนนะ? สมมติเราเจอใครมีความคิดความเชื่อศาสนาที่ต่างกัน แต่หมอคิดว่าถ้าจูนกันเรื่องจิตใจเนี่ย มันจะปลอดภัยในมุมที่ว่ามันก็คือธรรมชาติที่สัมผัสได้ หมายถึงจิตใจก็คืออารมณ์ความรู้สึก มุมมอง ความคิด ถ้ามว่าคือหมอก็มีจิตวิญญาณของหมอในการดำเนินชีวิต คนไข้ก็มีจิตวิญญาณในการดำเนินชีวิต งั้นเราเคารพสิทธิ์ซึ่งกันและกัน เราไม่ได้นำสิ่งที่เราเชื่อไปใส่เขาโดยที่ไม่รู้เขาเชื่อไหม? หรือเขาทำได้ไหม? แต่มันคือการ check ว่าเขาคิดอะไรรู้สึกยังไง? แล้วก็ปรับในมุมของเขาที่.. เหมือนกับว่าดูว่ามันมีอะไรที่มันจะส่งผลดีกับเขาอะ อย่างเช่นถ้าสมมติว่าสารสื่อประสาทเขาแปรปรวน ยังมีอาการทางจิตเวชที่ต้องใช้ยา ก็ให้ยากับเขาก็คือช่วยตามศาสตร์ของการรักษาอะ”  |
| ความขัดแย้ง                    |   |
| อาการทางจิตเวช                 |   |
| เกณฑ์ใน<br>การวินิจฉัย         | “ถ้าเป็นประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ อันนี้หมอจะดูเรื่องของ function เป็นหลักนะคะ คือก็มีจะหลายคนที่จะอาจจะจะมี experience แต่เขาก็ยัง keep function ของเขาได้ โดยที่เขาไม่ได้รู้สึกว่าจะตรงนี้มันกวน เพราะเขาก็ยังใช้ชีวิตตามคนทั่วไปได้ คือเขาเห็นเขาก็ไม่ได้จำเป็นต้องป่าวประกาศ ไข้ไหมคะ? หรือเขาก็รู้สึกว่าเขายังอยู่ในสังคมโดยที่เขาไม่ได้ไปยึดตรงนั้นเยอะจนมารบกวนภาคที่เขาต้องใช้ชีวิตต่อไป แต่ว่าก็จะมีคนที่เขาอาจจะไปยึดและเขาก็ไปเชื่อ แล้วเขาก็หลุดไปอยู่กับตรงนั้นเลย อย่างเช่นพอมีใคร มีเสียงมาคุย ก็ไปคุยกับเสียงโดยที่ไม่ได้อยู่กับคนที่อยู่ตรงหน้าที่เขา กำลังต้องปฏิสัมพันธ์หรือในงานหรืออะไรอย่างนั้นะคะ ก็คือไปรบกวนการทำงาน อันนี้อันดับแรกที่หมอมอง แล้วก็มองว่าถ้ามองว่าตรงนั้นเป็นความเชื่อ ถ้าไม่ได้ไปยึดจนเหมือนกับเสียการใช้ชีวิต อย่างนั้นอะคะ เขาเรียกว่าความเข้มข้นเรื่องของการไปยึดติด |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>ส่วนใหญ่คนที่เห็นเขาก็ เออ เห็น เขาก็ไม่ได้มีอะไร เขาก็ใช้ชีวิตต่ออะไรอย่างนี้นะคะ คล้าย ๆ อย่างนั้นอะ คือเขาเหมือนคลายได้ อะอันนี้ไม่เป็นไร ไม่มีไม่เห็นก็โอเคกลับมา หรือคนที่ติดเขาก็ไม่เห็นก็อยากเห็น หรือเห็นแล้วไม่ชอบก็ ไม่อยากเห็น มันก็จะกวนเขาอีกแบบ ก็ดูความเข้มข้นกับ การเสีย function ความเข้มข้นของการยึดติดและการเสีย function”</p>  |
| <p>การรักษา<br/>ทางเลือก</p>            | <p>“ก็เคยได้ยินคนทรงเจ้าคนทรงบางที่ใช้ชีวิตอะ สมมติคนที่มาหาเนี่ย อาจจะมีผีสิงครอบงำ มันก็ส่งผลต่อร่างกายโดยตรง อันนี้ก็คงเบียดเบียนกันแบบหนึ่งอะเนอะ? อ่า ก็ถ้าตามหลักศีลมันก็ไม่น่าใช่ อะโรยแบบนี้ แล้วเราคงต้องดู เกิดคนที่ทรงแบบว่า อะ สมมติบอกให้คนไปทำดี อะโรยแบบนี้ ก็ยังไม่มีผลเสียก็ยังโอเค (หัวเราะ) ก็ส่วนใหญ่หมอก็จะดูก่อนว่าเขาป่วยเป็นโรคจิตเวชไหมที่เขาจะไปตรงนั้น? ก็ไม่ได้ชัด นอกจากที่บอกว่าจะ check ดูชนิดหนึ่งว่าไม่ได้เกิดผลเสียกับเขา ไม่ได้ให้กินอะไรแปลก ๆ หรือไปถูกทำร้ายหรืออะไรอย่างนี้นะคะ หรือไปเสียเงินเสียทองโดยเกินจำเป็น ก็คงจะ check บริบทว่าตรงนั้นมีผลเสียไหม? แต่ก็จะ check ที่ตัวเขาเป็นหลักว่าตัวเขาป่วยหรือเปล่า? จำเป็นต้องรักษาไหม? เขาจะไปรักษาตรงนั้นก็เป็นทางเลือก แต่เราก็อยากให้เขารักษาทางการแพทย์ที่ถูกต้อง”</p> |
| <p>การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ</p> | <p>“หมอคิดว่ามันก็มี ที่เคยได้ยินอย่างการเข้าไป deal กับคนในชุมชนอะคะ วัดก็อาจจะเป็นพื้นที่หนึ่งที่จะรวมคนได้ อ่า อย่างเช่นเท่าที่หมอทราบ อย่างต่างจังหวัดที่เขายังมีความเชื่อ อย่างศาสนาพุทธเขาก็จะไปวัดวันพระ อะไรอย่างนี้อะคะ ถ้าจะมีกิจกรรมก็ไปผูกสัมพันธ์กับที่วัดแล้วก็อาจจัดกิจกรรมแล้วคนก็จะมาฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่แล้ว ก็จัดกิจกรรมทางสุขภาพต่อ มันก็จะเชื่อมโยงกันได้ในมุมที่เขาเป็นที่ศูนย์รวมคน แล้วคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือพระที่ท่านเทศน์ตามหลักคำสอนก็จะเชื่อมโยงกับจิตใจอยู่แล้ว มันก็จะไปด้วยกันได้ แต่ทางด้านอื่นหมอก็ยังไม่แน่ใจ อาจจะยังไม่มีประสบการณ์ลงพื้นที่มาก แต่เท่าที่เคยฟังก็จะคล้าย ๆ อย่างนี้”</p>  |
| <p>เคล็ดลับอย่าง</p>                    | <p>“พอดีเมื่อปีที่พูดถึงเรื่อง mindfulness นะคะ ก็คือเรื่องของการตระหนักรู้</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>ความคิดและอารมณ์ ก็มีเคสหนึ่งที่เขาเป็นผู้หญิงอายุสักประมาณ 20 กว่า ก็จะเป็นเคสแบบซึมเศร้าแล้วก็ทำร้ายตัวเองซ้ำ ๆ นะคะ คือแต่เดิมเขารู้สึกว่าเวลาที่มีความเศร้าเนี่ย เขาจะต้องหาทางออกด้วยการกรีดข้อมือเพื่อจะได้เหมือนรับรู้ของตัวเองยังมีชีวิตอยู่หรืออะไรอย่างนั้นอะ แต่ว่าเขาก็เริ่มศึกษาเรื่องของ mindfulness เรื่องของการมีสติรู้ทันใจตัวเอง เขาก็เห็นว่า เอ๊ะ เออ มันไปผูกกันเนอะ เวลาเขาเศร้าเขาก็จะไปมีพฤติกรรมไปหยิบมีดมา แต่เขาก็รู้สึกว่า เอ๊ะ เราแค่ ลองอยู่กับอารมณ์ตรงนี้ไหม? คือไม่ต้องหาทางออกด้วยวิธีอื่นที่มันเกิดผลเสีย แล้วคนไข้อยู่กับอารมณ์ เขาก็บอกว่าเขาก็นั่งดูอารมณ์ที่มันขึ้นมาแบบ peak ๆ ซึ่งจากเดิมทนไม่ได้ เขาก็ดูเหมือนเป็นคนดูอารมณ์เฉย ๆ เขาก็แปลกใจว่าตอนนั้นก็นั่งดูได้โดยแค่ตั้งใจว่าจะไม่หยิบอะไรมาทำร้ายตัวเอง แล้วเขาก็รู้สึกว่าผ่านตรงนั้นไปได้ หลังจากนั้นเขาก็รู้สึกว่า เอ๊ะ มันไม่ต้องแก้ปัญหแบบนี้แล้วนี่? เขาก็หยุดที่จะทำร้ายตัวเองซ้ำแล้ว แล้วก็เหมือนก็รักษา แล้วก็เรื่องซึมเศร้าก็ดีขึ้น เขาก็ไม่มีพฤติกรรมทำร้ายตัวเองอีก ก็รู้สึกว่ามันก็เกิดจากการที่เขาใช้หลักสติที่จะเป็นผู้ดูอารมณ์โดยที่ไม่ได้ไปไหลตามอารมณ์หรือว่าไปต้านอารมณ์ คือไม่ชอบอารมณ์ว่าเป็นความโกรธ มันก็พยายามจะไปกำจัด แต่ก็รู้สึกว่าเขาใช้อะไรนะ? เหมือนคล้าย ๆ process ดูแลตัวเองแบบนี้ แล้วมันก็ทำให้เขาผ่านไปได้ ใช้หลักการฝึกสติไปใช้ ที่จะเห็นอารมณ์แล้วก็เป็นผู้ดูเฉย ๆ ไม่ตัดสิน ไม่เข้าไปในอารมณ์นั้น คือเคสนี้พอคุยกัน เขาก็เคยมีประสบการณ์ในการปฏิบัติบ้าง เคยไปปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิอะไรบ้าง แล้วเขาก็ เออ ตอนที่มีความทุกข์มันก็อาจจะท้อแท้ แล้วก็คล้าย ๆ ว่าเขากลับไปใช้ในสิ่งที่เคยทำได้ เขาก็เริ่มรู้สึกมีสติที่มันคงขึ้นที่จะไม่ไหลไปตามอารมณ์”</p> <p>“ก็มีเคสที่เป็นภาวะที่ใกล้จะเสียชีวิตนะคะ แต่เป็นคนที่เป็นคนปฏิบัติ ก็คือเขาใส่ท่อช่วยหายใจแต่เขาเขียนบอกหมอว่าเขามีความสุข ในขณะที่ใส่ท่อช่วยหายใจ หมอก็เลยถามว่าเขาอยู่กับอะไร? เขาคิดอะไรอยู่? เขาก็บอกว่าเขานึกถึงพุทธโธ</p> |
|--|--|

เขานึกถึงการปฏิบัติของเขาแล้วเขาก็รู้สึกดี มันก็ทำให้เห็นเป็นตัวอย่างว่า อ้อ นี่คือการแยกร่างกายกับจิตใจออกมา คือจริง ๆ จิตใจเราเนี่ยมันยังรักษาไว้ได้ มีความปกติสุขได้นะ แต่ตอนที่ร่างกายเจ็บทรมาณหรืออั้นนั้นอะ คือมันทำให้เห็นว่ามันแยกได้จริง ๆ เนอะ หมอก็คงอาจจะยังไม่เคยมีประสบการณ์ที่เจ็บปวดทรมาณขนาดนั้น แต่การที่เขาแยกได้ โห มันสุดยอด เคสนั้นสุดท้ายเขาก็เสียชีวิตนะคะ แต่เขาก็เสียชีวิตอย่างสงบ”

“จะมีคนหนึ่งก็เป็นคนไข้มะเร็งนะคะ คนไข้มะเร็งเขาก็เคยถามหมอมว่าเราจะเตรียมตัวยังไง? เพราะเขารู้ว่า อีกไม่นานเขาจะเสียชีวิต หมายถึงว่าเขาก็มี.. แต่เดิมเขามีญาติเสียชีวิต แล้วเขาก็รู้สึกเสียใจ มันเป็นภาวะเสียใจจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก แล้วพอรักษาไปรักษามา อะ เขาก็มาเจอว่าตัวเขาป่วยเป็นมะเร็งด้วย เขาก็เหมือนจะต้องเตรียมตัวตายเหมือนกัน เขาก็เคยถามหมอต่อนั้นหมอก็บอกให้เขาลองปฏิบัติดูนะ เขาก็มีชอบสวดมนต์ นั่งสมาธิอะไรอย่างนี้ เขาบอกมีวันหนึ่งเขาสวดแล้วเขารู้สึกว่าเห็นร่างกายไม่ใช่เขา เหมือนคล้าย ๆ เป็นคนมองร่างกายแล้วรู้สึกว๊ เอ๊ะ ร่างกายก็ไม่ใช่เขาเนี่ยที่กำลังนั่งสวดมนต์ แต่เขาก็ตกใจนะ แล้วเขาก็เลิกสวดไปเลยแล้วเขาก็ค่อยกลับมาถามหมอมว่า เอ๊ะ มันคืออะไร? หมอก็ อ้อ มันก็เห็นได้นะ มันก็คือการที่เราเห็นอีกแบบหนึ่งโดยที่ไม่ได้ผ่านความคิด แต่ว่ามันอาจจะไปผูกกับความเชื่ออะไรบางอย่างที่เราเคยเรียนมาก็ตาม แต่มันก็คือสิ่งที่เราสัมผัสได้จาก experiential เขาก็บอกหมอมว่าเขารู้ว่าจะเตรียมตัวตายยังไง เพราะเขารู้ว่าถ้าเมื่อไร ร่างกายมันไม่ใช่เรา มันก็ต้องทุกข์ถ้าร่างกายนี้มันจะตาย”

“เหมือนจะมีอิสลามมั้งคะต่อนั้น? เหมือนเขาทำละหมาด เขาก็ป่วยมากแล้วก็เหมือนเขาขยับร่างกายไม่ค่อยได้ อาจจะป่วยเป็นโรคทางกายอะไรบางอย่าง เอ่อ ไม่แน่ใจเกี่ยวกับด้านสมองอะไรเนี่ย เขาขยับตัวมากไม่ได้ แล้วก็คล้าย ๆ ว่ามีภาวะซึมเศร้าอะไรอย่างนี้คะ เขาก็จะให้ไปดูเรื่องการปรับตัว แต่เขาก็คือ



|   |  |
|---|--|
|   | <p>ยังขยับนิ้วได้นะคะตอนนั้น ก็ถามเขาว่าเขามีวิธีทำให้สงบยังไง? เขาก็บอกว่า เขาก็เคยใช้วิธีละหมาด แต่เขาก็ละหมาดไม่ได้แล้วเพราะเขาต้องนอนติดเตียง ก็เลยถามเขาว่ามีวิธีอื่นอีกไหม? เขาก็บอก อ้อ เออใช่ เขาก็เคยได้ยิน อันนี้ หมอก็เพิ่งทราบจากเขาว่า เออ มันก็ใช้วิธีกระดิกนิ้วหรือเป็นคล้าย ๆ ร่างกาย เคลื่อนไหว แต่ส่วนจิตใจก็ละหมาดได้ เขาก็ใช้ขยับนิ้วหรืออะไรอย่างนี้ เขาก็บอก เออ เนี่ยเขาก็ได้ทำละหมาดตอนที่อยู่ที่หอผู้ป่วยนอนติดเตียงอยู่ แล้ว เขารู้สึกว่า เออ มันก็เข้าถึงความสงบสุข เหมือนได้อยู่กับพระเจ้า เขาก็รู้สึกว่า เขาได้เชื่อมโยงกับสิ่งที่เขานับถือศรัทธา”</p> <p>“ก็มียุคที่เมื่อก็คุยไปแล้ว อย่างเช่นพอไปปฏิบัติแล้วก็อาจจะเห็นแล้วก็ไปเชื่อ ก็จะมีเคสที่เป็น อ่า เขาเรียกโรคอารมณ์สองขั้วเนอะ เขาก็อาจจะมึนงงที่ คล้าย ๆ ว่า ขั้วที่เป็น mania เขาก็จะมั่นใจตัวเอง แล้วเขาไปปฏิบัติแล้วเขาก็ เหมือนคล้าย ๆ ว่าเห็นนิมิตแล้วเขารู้สึกว่าตัวเองมีอำนาจพิเศษ เขาก็ เหมือนกับหลุดไป ก็เป็นการเจ็บป่วยของโรคเนอะ แล้วก็ไปอยู่กับสิ่งที่เขาเห็น ตรงนั้น แต่พอปรับยาหรือว่าให้เขาพักจากการปฏิบัติเดิมตรงนั้น หมายถึง คล้าย ๆ ว่าทำสมาธิโดยที่ก่อให้เกิดนิมิตตรงนั้นนะคะ เขาก็เริ่มดีขึ้น แล้ว อาจจะเน้นให้เขามาฝึกเป็นเหมือนสติความรู้ตัวแทน ลืมตาเลย ไม่ให้หลับตา แล้ว ไปจินตนาการอะไรอย่างนี้ละคะ ก็เน้นกับเขาให้ลืมตา ให้รับรู้ความเป็นจริงที่อยู่ตรงหน้าพร้อมกันไปด้วยเสมอ เขาก็ดีขึ้นนะคะ เคสนี้มี bio ร่วมด้วย แล้วพอติเขาไปปฏิบัติแล้วมันไปกระตุ้นกันพอดี”</p> |
| <b>6 : กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของบุคลากรสุขภาพจิต</b> |  |
| การศึกษา  | <p>“ตอนเรียนมหาวิทยาลัยอันนี้หมอไม่แน่ใจ มันอาจจะเน้นเรื่องของศาสตร์ไป ซึ่งในศาสตร์เองก็แล้วแต่ ในนั้นมันก็อาจจะมียุทธศาสตร์อะไรซึ่งก็อาจจะ ปน ๆ อยู่ แต่อาจจะไม่ได้เน้นมาก แต่พอการเรียนมัน specific ขึ้น อย่าง พอการแพทย์ปั๊บ อะไรที่ไปโยงกับ spiritual ได้ชัดก็อย่างเช่นการรักษาคนไข้ ระยะสุดท้าย อันนี้เขาก็อาจจะมีการเน้นชัดขึ้น คือหมอก็คิดว่าอาจจะขึ้นอยู่กับ</p>   |

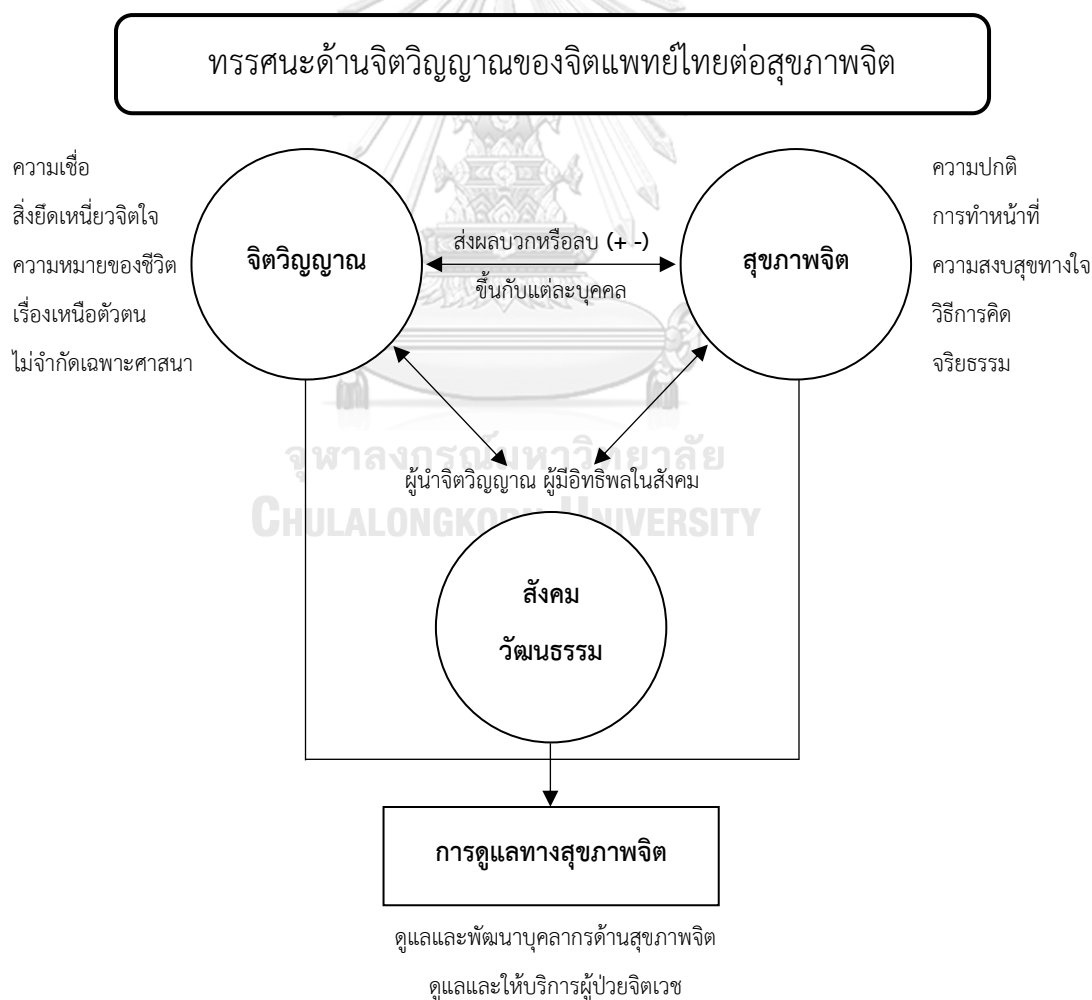
|            |  |
|------------|--|
|            | บริบทและความเหมาะสมในช่วงเวลา บางคนที่เขาสนใจตรงนี้อยู่แล้ว เขาก็อาจจะเหมาะที่จะเรียน spiritual หลาย ๆ แบบเพื่อจะได้เข้าใจคนได้”   |
| ความจำเป็น | <p>“ก็ควรจะมีนะค่ะ แต่ว่าเนื่องจากว่ามันมีความเชื่อที่หลากหลายเนอะ? เพราะฉะนั้นอาจจะต้องหาตัวกลางที่คนยอมรับได้ หรือไม่ว่าจะชาติ ศาสนา ไหน อันนี้ก็ยังคิดอยู่ว่ามันอาจจะต้องมี model ที่ลองพัฒนาดูว่าอันไหนที่มันจูนด้วยกันได้ อย่างเท่าที่หมอทราบที่ต่างประเทศเอง เขาก็ถึงแม้ศาสนาไหน เขาก็มีความเชื่อเรื่องของ mindfulness หรือ meditation อันนี้ก็อาจจะเป็นตัวอย่างอันหนึ่งที่ถ้ามีการจูนตรงนี้ได้ แล้วมันไม่ได้ขัดกับตัวศาสนา ไม่ได้ขัดกับความเชื่อจริง ๆ มันก็ยังสามารถทำให้เกิดได้ในการศึกษาตั้งแต่ระดับต้น เพียงแต่ว่าเมืองไทยมันอาจจะยังไม่ได้ขัดตรงนี้นะอ่ะ อย่างพุทธก็พุทธจ้า สวดมนต์อะไรซ้ำ ๆ ก็เข้าใจว่าศาสนาอื่นเขาก็ไม่ได้เชื่อเหมือนกัน มันก็จะยาก พอเป็นกิจกรรมในโรงเรียนเดียวกันอะไรอย่างนี้ ก็เลยมีโรงเรียนคริสต์ โรงเรียนพุทธอะไรอย่างนี้ใช้ไหมคะ? หมอว่าถ้ามันมีวิชาที่มันเป็นตัวกลางได้มันก็น่าจะดี ซึ่งก็น่าสนใจว่าตอนนี้เขาก็เริ่มมาทาง mindfulness เพราะ mindfulness มันก็คือการกลับไปรับรู้ มีสติรับรู้ จริง ๆ มันก็เป็นพื้นฐานจิตใจของแต่ละคน เพียงแต่มันยังไม่ได้ทำพัฒนารูปแบบออกมาชัดเจนเนอะ ที่มันจะออกมาเป็นบทเรียน ตอนนี้มันยังเป็นเรื่องศาสนา (หัวเราะ)”</p> |

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured in-depth interview) เพื่อศึกษาทัศนคติด้านจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทยต่อสุขภาพจิต โดยศึกษานิยามของคำว่าจิตวิญญาณ อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณกับต่อสุขภาพจิต และประเด็นทางจิตวิญญาณต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับจิตเวชศาสตร์ โดยในบทที่ 5 ผู้วิจัยนำเสนอถึงผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการศึกษา ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### สรุปผลการวิจัย (Conclusion)



ภาพที่ 2 แผนภาพแสดงทัศนคติด้านจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทยต่อสุขภาพจิต

## 1. นิยามคำว่า ‘จิตวิญญาณ’

ภาพรวมของจิตแพทย์ไทยอธิบายความหมายของคำว่า ‘จิตวิญญาณ’ เป็นเรื่องของ **ความเชื่อ** (65%) **สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ** (55%) **ความหมายของชีวิต** (50%) และ **เรื่องเหนือตัวตนที่เกี่ยวข้องแนวคิดทางศาสนา ความศักดิ์สิทธิ์ หรือเรื่องชีวิตหลังความตาย** (50%) และส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่าเรื่องจิตวิญญาณนั้น **ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในบริบททางศาสนาเพียงเท่านั้น** (90%) นอกเหนือจากนี้ยังมีเรื่องของ **การให้คุณค่า** (45%), **ศรัทธา** (40%), **ปรัชญาชีวิต** (35%), **ความเป็นสากล** (35%), **หลักการดำเนินชีวิต** (30%), **วัตถุประสงค์ของชีวิต** (25%), **ความเป็นตัวตน** (25%), **คุณธรรม** (25%), และ **วัฒนธรรมประเพณี** (25%) ซึ่งนิยามโดยรวมมีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดด้านมนุษยธรรมว่าด้วยเรื่องหลักการเกี่ยวกับชีวิตและความเป็นมนุษย์ เมื่ออธิบายผ่านมุมมองของ Biopsychosocial model จิตแพทย์ไทยส่วนใหญ่มองว่ามีมิติด้านจิตวิญญาณเป็นองค์ประกอบที่รวมกันอยู่ในปัจจัยทางจิตสังคม (Psychosocial aspect) อยู่แล้ว ซึ่งสามารถจะแยกออกมาเป็นอีกปัจจัยหนึ่งตาม Biopsychosocial-spiritual model หรือไม่ก็ได้ แต่การแยกออกมามีประโยชน์ในการทำให้เห็นปัจจัยด้านจิตวิญญาณชัดเจนมากขึ้น

## 2. จิตวิญญาณกับสุขภาพจิต

ประเด็นด้านจิตวิญญาณและสุขภาพจิตแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นย่อยได้ดังนี้ 1) อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต 2) ความสัมพันธ์ของศาสตร์จิตเวชกับจิตวิญญาณ 3) อิทธิพลของกิจกรรมทางจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต และ 4) ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต

- **อิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต** จิตแพทย์ไทยทั้ง 20 รายให้ความเห็นว่ามิติด้านจิตวิญญาณมีทั้ง **อิทธิพลเชิงบวก** (100%) และ **เชิงลบ** (100%) โดยผลลัพธ์นั้น **ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล** (100%) และ 10 ราย (50%) มีความเห็นว่าจิตวิญญาณเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการรับมือ (Coping) กับปัญหาหรือความเครียดในชีวิต ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญของการดูแลสุขภาพจิต การบ่งบอกว่าความเชื่อทางจิตวิญญาณใดความเชื่อหนึ่งจะส่งผลเชิงบวกหรือผลเชิงลบต่อสุขภาพจิตนั้นเป็นเรื่องยาก จิตแพทย์ไทยจึงอาศัยการประเมินผลลัพธ์ (Outcome) ที่เกิดจากความเชื่อนั้นเป็นสำคัญ โดยใช้เกณฑ์การประเมินในลักษณะเดียวกับเกณฑ์วินิจฉัยโรคทางจิตเวช ซึ่งเน้นดูที่ผลกระทบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ความเครียด

และความสามารถในการใช้ชีวิต (Function) เป็นต้น จิตแพทย์บางรายให้ความเห็นว่าความเชื่อทางจิตวิญญาณในลักษณะเดียวกันสามารถให้ผลเชิงบวกต่อบุคคลหนึ่ง ในขณะที่ให้ผลเชิงลบต่ออีกบุคคลหนึ่งได้ ยกตัวอย่างเช่น ความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม สำหรับบุคคลหนึ่ง อาจทำให้เกิดการยอมรับและปล่อยวาง แต่ให้ความรู้สึกหมดหวังและไร้การควบคุมในอีกบุคคลหนึ่ง จึงจำเป็นต้องประเมินเรื่องความเชื่อทางจิตวิญญาณเป็นกรณีไปตามแต่ละบริบท

- **ความสัมพันธ์ของศาสตร์จิตเวชกับจิตวิญญาณ** จิตแพทย์ไทยทั้ง 20 รายให้ความเห็นว่า ศาสตร์จิตเวชกับจิตวิญญาณมีความ **สอดคล้องกัน** (100%) และเนื้อหาเกี่ยวกับจิตวิญญาณ สอดแทรกอยู่ใน **กระบวนการทำจิตบำบัด** (100%) ซึ่งเน้นการทำความเข้าใจความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล โดยประเด็นสำคัญที่สอดคล้องกันของมิติด้านจิตวิญญาณ และการทำจิตบำบัด คือประเด็นเรื่องความเป็นมนุษย์ ความทุกข์ คุณค่าความหมาย และวัตถุประสงค์ของชีวิต โดยมองว่าศาสตร์จิตเวชกับจิตวิญญาณมีจุดร่วมกันในเรื่องการจัดการ และดูแลปัญหาด้านจิตใจ ยกเว้นกรณีความเจ็บป่วยที่เกิดจากปัจจัยทางกายภาพ (Biological factor) เป็นหลัก เช่น ภาวะสมองเสื่อม (Dementia) หรือ โรคจิตเภท (Schizophrenia) เป็นต้น
- **อิทธิพลของกิจกรรมทางจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต** จิตแพทย์ไทยทั้ง 20 รายให้ความเห็นว่ากิจกรรมทางจิตวิญญาณมีทั้ง **ประโยชน์** (100%) และมี **โทษ** (100%) ต่อสุขภาพจิตได้ ซึ่งอธิบายในลักษณะเดียวกันกับอิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต คือผลลัพธ์จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลและบริบท หากกิจกรรมทางจิตวิญญาณนั้นส่งเสริมการสร้างสติ ความสงบ และความมั่นคงทางจิตใจจึงจะถือว่าเป็นประโยชน์ แต่หากขาดสมดุลในการทำกิจกรรมนั้น ๆ เช่น ทำมากเกินไปจนละเลยหน้าที่ความรับผิดชอบในชีวิตประจำวัน ในบางรายที่อาจมีปัจจัยเสี่ยงทางด้านกายภาพ (Biological factor) หรือจิตใจอยู่ในสภาวะที่ไม่ปกติ กิจกรรมทางจิตวิญญาณบางรูปแบบที่อาจเกี่ยวข้องกับการอดนอน (Sleep deprivation) หรือการขาดสิ่งเร้าทางประสาทสัมผัส (Sensory deprivation) อาจจะทำให้เกิดภาวะผิดปกติทางความคิดและการรับรู้ (Psychosis) หรือสุขภาพจิตแย่ลงได้
- **ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต** จิตแพทย์ไทย 16 รายกล่าวว่าตนเองหรือผู้อื่นมีประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ (80%) และมองว่าประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ

นั้นส่งผลบวก (80%) ต่อสุขภาพจิต โดยส่วนใหญ่เล่าถึงประสบการณ์ในแง่บวกที่ทำให้เกิดการตระหนักรู้หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อชีวิต จุดที่นำไปสู่ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณนั้นเกิดจากคำถามเกี่ยวกับคุณค่าและวัตถุประสงค์ของชีวิต หรือความต้องการเรียนรู้กระบวนการทำงานของจิตใจและการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยส่วนใหญ่ศึกษาระบบจากพระพุทธศาสนาและใช้การฝึกสติ (Mindfulness practice) เป็นวัตรปฏิบัติทางจิตวิญญาณของตนเอง

### 3. จิตวิญญาณและปัจจัยทางด้านสังคม

จิตแพทย์ไทยทั้งหมดมองว่าความเชื่อทางจิตวิญญาณในสังคมไทยปัจจุบัน ส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคล (100%) มี 14 รายเห็นว่าลักษณะความเชื่อทางสังคมและวัฒนธรรม (70%) เป็นปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลกับสุขภาพจิต โดยมีระดับทางสังคมต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับประเทศ ระดับภูมิภาค จนถึงระดับครอบครัว ซึ่งลักษณะทางสังคมระดับต่าง ๆ นี้เป็นพื้นฐานที่หล่อหลอมความเชื่อทางจิตวิญญาณของบุคคลขึ้นมา นอกจากนี้ยังมีลักษณะวัฒนธรรมย่อยของกลุ่มความเชื่อทางศาสนาหรือลัทธิต่าง ๆ และเชื้อชาติต่าง ๆ ด้วย เช่น ชาวไทยจีน ชาวไทยมุสลิม หรือชนกลุ่มน้อย เป็นต้น ถ้าหากว่าความเชื่อสังคมส่วนใหญ่กับความเชื่อส่วนตัวของบุคคลไม่สอดคล้องกัน จะส่งผลให้เกิดความเครียด ความไม่สบายใจ และมีผลกับสุขภาพจิตของบุคคลได้

ในอีกมุมหนึ่ง ความเชื่อทางจิตวิญญาณของบุคคลสามารถส่งผล (100%) ต่อความเชื่อของสังคมโดยรวมได้เช่นกัน จิตแพทย์ไทยมองว่าบุคคลที่ส่งผลกระทบทางความเชื่อไปสู่สังคมได้คือผู้นำจิตวิญญาณหรือผู้นำศาสนา (Spiritual leader) (90%) และผู้มีอิทธิพลทางสังคม (Social influencer) (50%) เช่น ผู้มีชื่อเสียง นักกีฬา หรือดารานักร้อง เป็นต้น โดยให้เหตุผลว่ากลุ่มบุคคลเหล่านี้เป็นผู้ที่ประชาชนทั่วไปให้ความเคารพและเชื่อถือ มีผู้ติดตามมาก และมักเป็นต้นแบบทางความคิดและการใช้ชีวิตสำหรับประชาชนทั่วไป ซึ่งสามารถส่งผลได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบต่อสังคมโดยรวม

#### 4. จิตวิญญาณและประสบการณ์การทำงาน

ประเด็นด้านจิตวิญญาณและประสบการณ์ทำงานแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นย่อยได้ดังนี้ 1) ความตระหนักรู้ด้านจิตวิญญาณของบุคลากรด้านสุขภาพจิตและการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก 2) ความเชื่อส่วนตัวด้านจิตวิญญาณกับการทำงานในฐานะจิตแพทย์ 3) ความเชื่อด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยกับอาการทางโรคจิตเวช

- **ความตระหนักรู้ด้านจิตวิญญาณของบุคลากรด้านสุขภาพจิตและการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก** จิตแพทย์ไทยทั้ง 20 รายมองว่าความตระหนักรู้ด้านจิตวิญญาณส่งผล (100%) ต่อการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก และ มองว่าความตระหนักรู้ด้านจิตวิญญาณเป็นประโยชน์ (90%) ต่อการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก โดยให้เหตุผลว่าบุคลากรที่มีความตระหนักรู้ด้านจิตวิญญาณสามารถดูแลผู้ป่วยอย่างเปิดกว้าง ทำให้มีอคติและการตัดสินผู้ป่วยที่ลดลง ซึ่งการให้ความสนใจกับมิติด้านจิตวิญญาณนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม (Holistic approach) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำจิตบำบัด ดังนั้นบุคลากรที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณสามารถให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำผู้ป่วยได้ดียิ่งขึ้น แต่ด้วยกระบวนการดูแลสุขภาพจิตหรือกระบวนการทำจิตบำบัดเองนั้น ก็สามารถที่จะให้ความช่วยเหลือและดูแลผู้ป่วยได้ ถึงแม้บุคลากรจะไม่มี ความเชี่ยวชาญในด้านมิติทางจิตวิญญาณก็ตาม นอกเหนือจากนี้การใช้มิติด้านจิตวิญญาณในการดูแลด้านสุขภาพจิตของผู้ป่วยนั้นมีข้อจำกัด เนื่องจากในการปฏิบัติงานจริงนั้นมีจำนวนผู้ป่วยที่ต้องดูแลเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของโรงพยาบาลรัฐ เวลาที่จิตแพทย์มีให้คนไข้ต่อหนึ่งรายไม่เพียงพอที่จะลงลึกในประเด็นต่าง ๆ เหล่านี้
- **ความเชื่อส่วนตัวด้านจิตวิญญาณกับการทำงานในฐานะจิตแพทย์** จิตแพทย์ไทย 15 รายมองว่าความเชื่อส่วนตัวด้านจิตวิญญาณส่งผลเชิงบวก (75%) ในการทำงานกับผู้ป่วย โดยใช้ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่ผ่านมาของตนเองมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยได้ดียิ่งขึ้น ช่วยเสริมสร้างการยอมรับและทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ป่วย แต่ไม่ใช่ด้วยการโน้มน้าวให้ผู้ป่วยเชื่อหรือเปลี่ยนมุมมองทางจิตวิญญาณให้เป็นเหมือนกับตนเอง และในอีกมุมหนึ่งคือ

การใช้จิตวิญญาณเป็นเครื่องมือดูแลสุขภาพจิตของตนเองเมื่อเผชิญปัญหาหรือความเครียด  
จากการทำงาน ส่งผลให้ทำงานในภาวะจิตแพทย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

- **ความเชื่อด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยกับอาการทางโรคจิตเวช** ความเชื่อด้านจิตวิญญาณ  
ของผู้ป่วยสามารถส่งผลเชิงบวก (85%) และผลเชิงลบ (80%) กับอาการทางโรคจิตเวชใน  
ลักษณะเดียวกันกับอิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณที่มีต่อสุขภาพจิต ผลเชิงบวก เช่น ผู้ป่วย  
ซึมเศร้าที่มีประวัติทำร้ายร่างกายตนเอง เมื่อเริ่มฝึกสติแล้วทำให้สามารถควบคุมและหยุด  
พฤติกรรมทำร้ายร่างกายตนเองได้ และอาการโรคซึมเศร้าโดยรวมดีขึ้น หรือผู้ที่มีภาวะ  
ซึมเศร้าจากการเผชิญกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หรือเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้ายรับมือ  
(Coping) กับความทุกข์และความเครียดด้วยหลักความเชื่อทางศาสนาที่ตนเองนับถือ เช่น  
มองว่าเป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิต เป็นกฎแห่งกรรม หรือเป็นสิ่งที่พระเจ้าผู้เป็นเจ้านำกำหนดไว้  
แล้ว ช่วยให้อยอมรับการกับสูญเสียได้ดีขึ้น เป็นต้น ผลเชิงลบมักพบในผู้ป่วยโรคจิตเภท  
(Schizophrenia) หรือผู้ที่มีอาการทางจิต (Psychosis) ร่วมด้วย จิตแพทย์ส่วนใหญ่มองว่า  
อาการผิดปกติทางจิตนี้เกิดจากปัจจัยทางกายภาพ (Biological factor) หรือความผิดปกติ  
ของการทำงานของสมองเป็นหลัก ไม่ได้เกิดจากความเชื่อทางจิตวิญญาณโดยตรง แต่ความ  
เชื่อเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของเนื้อหา (Content) ของความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น เช่น อาการหูแว่ว  
ประสาทหลอน ได้ยินเสียงเทพหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนนับถือ หรือเกิดอาการหลงผิดว่าตนเอง  
เป็นเทพเจ้าที่ตนเองนับถือ (Religious delusional) เป็นต้น โดยมีข้อสังเกตว่าอาการเหล่านี้  
จะหายไปเมื่อได้รับการรักษาด้วยยาอย่างถูกวิธี เมื่ออาการผิดปกติทางจิตหายไปแล้ว ความ  
เชื่อความศรัทธาที่ผู้ป่วยมีต่อสิ่งที่ตนนับถือนั้นยังคงอยู่ จึงมองว่าอาการของโรคนั้นเกิดจาก  
ปัจจัยทางกายภาพ แต่ความเครียดทางร่างกายหรือจิตใจ และกิจกรรมทางจิตวิญญาณบาง  
ประเภทจะกระตุ้นอาการให้กำเริบหรือเป็นหนักขึ้นได้ อีกหนึ่งประเด็นที่พบคือการแยก  
ระหว่างประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual experience) ที่มีลักษณะเป็น  
ประสบการณ์เหนือธรรมชาติการรับรู้ปกติ กับความผิดปกติทางจิต ซึ่งจิตแพทย์ไทยใช้เกณฑ์  
วินิจฉัยโดยดูผลกระทบกับการใช้ชีวิตเป็นหลัก หากบุคคลสามารถใช้ชีวิตได้ปกติและไม่ส่งผล  
กระทบกับผู้อื่น จะพิจารณาว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่ความผิดปกติทางจิต



## 5. การพัฒนาการดูแลสุขภาพจิต

ประเด็นด้านการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตแบ่งเป็น 2 ประเด็นย่อยได้ดังนี้ 1) การทำงานร่วมกันของบุคลากรด้านสุขภาพจิตกับผู้นำทางจิตวิญญาณในชุมชน 2) การศึกษาด้านจิตวิญญาณกับการพัฒนาบุคลากรด้านสุขภาพจิต

- **การทำงานร่วมกันของบุคลากรด้านสุขภาพจิตกับผู้นำทางจิตวิญญาณในชุมชน** จิตแพทย์ไทย 11 รายมีความเห็นว่า**ควรมี**การทำงานร่วมกันของบุคลากรด้านสุขภาพจิตกับผู้นำทางจิตวิญญาณในชุมชน (55%) โดยอีก 11 รายกล่าวว่า**ไม่มีประสบการณ์ตรง**ในการทำงานดังกล่าว (55%) ส่วนรายอื่น ๆ มีความเห็นว่าไม่จำเป็นหรือไม่มีข้อมูลด้านนี้ เนื่องจากการทำงานร่วมกับชุมชนต่าง ๆ มักอยู่ในบริบทของเวชศาสตร์ครอบครัว (Family medicine) หรือจิตเวชศาสตร์ชุมชน (Community psychiatry) และจิตแพทย์ผู้เข้าร่วมวิจัยในการศึกษารั้งนี้ทั้งหมดทำงานในบริบทโรงพยาบาลและโรงเรียนแพทย์เป็นหลัก การทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณที่พบในการวิจัยนี้มี 2 ลักษณะ คือ 1) ผู้นำจิตวิญญาณในชุมชน เช่น พระสงฆ์ เป็นผู้ให้การสนับสนุน ให้ความรู้ ช่วยจัดการเรื่องดูแลผู้ป่วยจิตเวชในชุมชนของตน และทำงานร่วมกับโรงพยาบาลในพื้นที่ด้วยการจัดทำบุญดักบาตร หรือเทศน์สอนผู้ป่วยและบุคลากรในโรงพยาบาล เป็นต้น 2) บุคลากรทางสุขภาพจิตใช้โอกาสในวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันสำคัญทางศาสนาพุทธที่คนในชุมชนไปรวมตัวกันที่วัด เพื่อไปให้ความรู้และจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต เป็นต้น
- **การศึกษาด้านจิตวิญญาณกับการพัฒนาบุคลากรด้านสุขภาพจิต** จิตแพทย์ 16 รายมีความเห็นว่าการศึกษาด้านจิตวิญญาณ**มีประโยชน์**ในการพัฒนาบุคลากรด้านสุขภาพจิต (80%) ครึ่งหนึ่งมีความเห็นว่าการศึกษาด้านจิตวิญญาณ**มีความจำเป็น** (50%) และ 7 รายมีความเห็นว่า**จะมีหรือไม่ก็ได้** (35%) โดยส่วนใหญ่มองว่าการศึกษาด้านจิตวิญญาณย่อมเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมศักยภาพของบุคลากร แต่อุปสรรคสำคัญคือการออกแบบหลักสูตรการศึกษาที่เหมาะสม เนื่องจากความเชื่อทางจิตวิญญาณมีความหลากหลายแตกต่างกันไปตามแต่ละสังคมวัฒนธรรม การสร้างหลักสูตรที่เป็นมาตรฐานกลางจึงเป็นสิ่งที่ท้าทาย รวมถึงประเด็นความสามารถในการสอน และความสนใจของผู้เรียน จิตแพทย์บางส่วนมองว่าการศึกษาด้านจิตวิญญาณเป็นการศึกษาตามความสนใจของแต่ละบุคคล บุคลากรที่มีความ

สนใจมิติด้านจิตวิญญาณมักจะศึกษาด้วยตนเองอยู่แล้ว และอาจไม่จำเป็นต้องออกมาในรูปแบบของวิชาเรียนในหลักสูตรพัฒนาบุคลากรเพียงเท่านั้น

## อภิปรายผลการวิจัย (Discussion)

### 1. นิยามคำว่า ‘จิตวิญญาณ’

จิตแพทย์ไทยให้ความหมายของคำว่า ‘จิตวิญญาณ’ เป็นเรื่องของความเชื่อ (65%) สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ (55%) ความหมายของชีวิต (50%) และเรื่องเหนือตัวตนที่เกี่ยวข้องแนวคิดทางศาสนา ความศักดิ์สิทธิ์ หรือเรื่องชีวิตหลังความตาย (50%) ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในบริบททางศาสนาเพียงเท่านั้น (90%) การให้คุณค่า (45%), ศรัทธา (40%), ปรัชญาชีวิต (35%), ความเป็นสากล (35%), หลักการดำเนินชีวิต (30%), วัตถุประสงค์ของชีวิต (25%), ความเป็นตัวตน (25%), คุณธรรม (25%), และวัฒนธรรมประเพณี (25%) นอกเหนือจากนี้ถึงแม้ว่า 95% ของจิตแพทย์ไทยในการศึกษาครั้งนี้มีพื้นฐานความเชื่อทางศาสนาพุทธ แต่นิยามของคำว่าจิตวิญญาณโดยรวมมีความสอดคล้องกับนิยามจากการศึกษาของประเทศอื่น ๆ ที่มีพื้นฐานความเชื่อแตกต่างกันไป เช่น Royal College of Psychiatrists (United Kingdom)<sup>(6)</sup> ระบุว่าจิตวิญญาณช่วยให้ความหมายและวัตถุประสงค์กับสิ่งที่เราให้คุณค่า เสริมสร้างความหวังและการเยียวยา ความสัมพันธ์กับตนเอง ผู้อื่น และสิ่งที่อยู่เหนือกว่าตนเอง โดยเรื่องจิตวิญญาณไม่จำเป็นเจาะจงสำหรับความเชื่อทางศาสนาหรือประเพณีเพียงเท่านั้น Anandarajah & Hight<sup>(7)</sup> ให้นิยามคำว่าจิตวิญญาณว่าเกี่ยวกับการค้นหาความหมาย ความเชื่อ คุณค่าในชีวิต มนุษยธรรม และสิ่งที่เหนือกว่าตน Buck<sup>(9)</sup> ให้นิยามคำว่าจิตวิญญาณว่าเป็นการแสวงหาการข้ามพ้นตัวตน การค้นหาความหมาย และจุดประสงค์ผ่านการเชื่อมต่อกับผู้อื่น ธรรมชาติ และ/หรือสิ่งเหนือธรรมชาติ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับศาสนาหรือวัฒนธรรมประเพณีหรือไม่ก็ได้ เป็นต้น

ความสอดคล้องกับการศึกษาในบริบทสังคมไทย จากการศึกษาของโกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และนภนาท อนุพงศ์พัฒน์<sup>(8)</sup> คำว่าจิตวิญญาณเป็นมิติด้านหนึ่งของชีวิตมนุษย์ที่ประสบโดยตรงผ่านประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งทำให้เกิดการตื่นรู้และตระหนักถึงความจริงของชีวิต โดยที่ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่จำเป็นต้องผ่านภาษา หรือวิธีการของศาสนาที่มีอยู่แล้วก็ได้ และการศึกษาของณัฐวราณ สุวรรณ และคณะ<sup>(10)</sup> ในภาพรวมให้ความหมายของคำว่าจิตวิญญาณที่

ใกล้เคียงกัน อย่างเช่น เรื่องความแข็งแกร่งจากภายใน ความเชื่อความศรัทธาต่อสิ่งเหนือธรรมชาติ การมีสิ่งยึดเหนี่ยว และการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและความหมาย เป็นต้น

เมื่อเปรียบเทียบนิยามคำว่าของจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทยกับการศึกษาอื่น ๆ แล้วพบว่า ภาพรวมและใจความสำคัญนั้นมีความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน แต่การให้คำนิยามของคำว่าจิตวิญญาณนั้นยังมีรายละเอียดที่แตกต่างกันไปตามความเห็นของแต่ละบุคคล เนื่องจากจิตแพทย์ไทยในการศึกษานี้ส่วนใหญ่เน้นถือศาสนาพุทธ รวมถึงบริบทความเชื่อในสังคมไทยที่รากฐานทางพระพุทธศาสนา อาจทำให้มุมมองเรื่องจิตวิญญาณที่ได้จากการศึกษานี้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน แต่จิตแพทย์ไทยยังคงมีมุมมองที่เปิดกว้างกว่าแค่ในกรอบของศาสนาหรือความเชื่อแบบที่ตนเองนับถือ และจากการศึกษาคั้งนี้ไม่พบการให้ความหมายที่ขัดแย้งกันระหว่างนิยามคำว่าจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทยกับการศึกษาอื่น ๆ (6-11, 17-21)

## 2. จิตวิญญาณกับสุขภาพจิต

จากการวิเคราะห์กรอบด้านสุขภาพจิตของจิตแพทย์ไทยทั้ง 20 รายจากการศึกษานี้ สามารถสรุปประเด็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตออกเป็นด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้

1) เรื่องความปกติ (Normality) กรอบของความปกตินั้นจะแตกต่างกันไปตามแต่ละสังคมวัฒนธรรม บรรทัดฐานทางสังคม หรือแรงกดดันทางสังคม เป็นต้น ซึ่งการประเมินความเป็นปกติมีความเป็นอัตวิสัย (Subjectivity) ทั้งนี้ยังมีทฤษฎีที่ใช้อธิบายเรื่องความปกติที่หลากหลาย ดังนั้นจิตแพทย์ ผู้ป่วย หรือญาติอาจมีความเห็นที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจบริบททางสังคมวัฒนธรรมเพื่อนำมาใช้ประเมินร่วมด้วย

2) เรื่องการทำหน้าที่ (Function) คือหน้าที่ต่อตนเองและต่อผู้อื่น การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความรับผิดชอบต่าง ๆ ในชีวิต เป็นต้น โดยจิตแพทย์ไทยให้ความสำคัญกับประเด็นนี้มากในการประเมินผู้ป่วยว่าเป็นโรคหรือจำเป็นต้องได้รับการรักษาหรือไม่ ถึงแม้ผู้ป่วยอาจจะมีอาการหรือพฤติกรรมบางอย่างที่ผิดปกติ แต่หากยังสามารถทำหน้าที่ได้อย่างปกติ ไม่รบกวนการใช้ชีวิต ก็อาจไม่วินิจฉัยผู้ป่วยว่าป่วย เช่น ผู้ที่มีอาการหูแว่ว ได้ยินเสียงพระเจ้า หรือมีความเชื่อที่แปลกประหลาด แต่ยังใช้ชีวิตในสังคมได้ ทำหน้าที่ได้ ไม่สร้างความเดือดร้อน

3) เรื่องความสงบสุขทางใจ (Happiness, peacefulness, well-being) คือสภาวะทางจิตใจที่มีความสมดุล สามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรคและความเครียดจากการใช้ชีวิตได้ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีพลังทางใจในการทำสิ่งต่าง ๆ และมีความเข้าใจและยอมรับกับธรรมชาติความเป็นไปของชีวิต เป็นต้น จิตแพทย์ไทยมองว่าความสงบสุขทางใจคือเป้าหมายของการมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งไม่ได้หมายความว่าต้องมีความสุขตลอดเวลา แต่เปรียบเสมือนความมั่นคง ไม่กระทบหัวไหล่โดยง่าย หรือการมีความสามารถที่จะฟื้นตัวจากความทุกข์ได้เร็ว (Resilience)

4) เรื่องวิธีการคิด (Mindset, perception) คือชุดความคิด ทักษะคิด ความเห็นที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ การให้ความหมายต่อชีวิต การคิดแง่บวกหรือลบ และความยืดหยุ่นทางความคิด เป็นต้น เรื่องวิธีการคิดจะเป็นประเด็นหลักที่ใช้ในกระบวนการทำจิตบำบัด ซึ่งจิตแพทย์จะทำหน้าที่เป็นเหมือนผู้ช่วยสะท้อนความคิดความเห็นของผู้ป่วย และแนะนำแนวทางหรือปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมเป็นประโยชน์กับผู้ป่วย เพื่อนำไปสู่สภาวะทางจิตที่ดี

5) เรื่องจริยธรรม (Morality) คือหลักยึดเกี่ยวกับคุณงามความดี ศีลธรรม และการประพฤติปฏิบัติตนอันเหมาะสม เป็นต้น ซึ่งจิตแพทย์ ID11 ให้ความเห็นว่าปัญหาทางสุขภาพจิตมักเกี่ยวข้องกับ ความบกพร่องทางศีลธรรม โดยยกตัวอย่างเรื่องของศีล 5 ของศาสนาพุทธ เช่น เรื่องชู้สาว การใช้สารเสพติด สิ่งมีเงินมา เป็นต้น ซึ่งการทำผิดศีลจะสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ให้โทษต่อตนเองหรือผู้อื่น และผู้ป่วยที่พัฒนาสุขภาพจิตจนเป็นปกติดีแล้วมักจะมีศีล 5 ครบถ้วน ซึ่งการทำความเข้าใจเรื่องหลักจริยธรรมของผู้ป่วยนั้น มีผลต่อการประเมินภาวะสุขภาพจิตและความเชื่อด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วย

กรอบด้านสุขภาพจิตของจิตแพทย์ไทยนี้มีความสอดคล้องกันกับการให้นิยามของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (ประเทศไทย)<sup>(13)</sup> คือภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัวแก้ปัญหาสร้างสรรค์ทำงานได้ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ นิยามของ American Psychiatric Association<sup>(14)</sup> ระบุว่าสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้เกิดการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การทำงาน การเรียน หรือการดูแลผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสัมพันธ์ที่ดี มีความสามารถในการปรับตัวและจัดการกับปัญหาทุกข์ยากต่าง ๆ สุขภาพจิตยังเป็นที่รากฐานของอารมณ์ ความคิด การสื่อสาร การเรียนรู้ ความยืดหยุ่น และการเคารพตนเอง เป็นต้น และการให้นิยามอื่น ๆ<sup>(15, 16)</sup>

จากความเห็นของจิตแพทย์ไทย มิติด้านจิตวิญญาณมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตทั้ง**เชิงบวก** (100%) และ**เชิงลบ** (100%) ทั้งยังเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการรับมือ (Coping) ซึ่งมีผลกับประเด็นต่าง ๆ ทางสุขภาพจิตที่แจกแจงไว้ข้างต้น เมื่อพิจารณานิยามคำว่าจิตวิญญาณและนิยามคำว่าสุขภาพจิตในทฤษฎีของจิตแพทย์ไทยแล้ว พบว่ามีประเด็นที่เกี่ยวข้องกันหลายประเด็น โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับหลักการของชีวิต การรับมือและจัดการกับปัญหา จริยธรรม และประเพณีสังคม วัฒนธรรม เป็นต้น สอดคล้องไปกับการจัดการและดูแลสุขภาพจิตด้วย Biopsychosocial model โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยทางจิตสังคม (Psychosocial aspect)

ในภาพรวมจิตแพทย์ไทยมีทฤษฎีเชิงบวกต่อมิติด้านจิตวิญญาณ ถึงแม้มิติด้านจิตวิญญาณจะมีอิทธิพลได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ แต่จิตแพทย์ไทยมองว่ามิติด้านจิตวิญญาณมีคุณประโยชน์มากกว่าโทษในการดูแลสุขภาพจิต สอดคล้องกับการศึกษาของ Lee และ Baumann<sup>(24)</sup> (2013) ซึ่งจิตแพทย์ส่วนใหญ่พบว่าความเชื่อทางศาสนา/จิตวิญญาณมีอิทธิพลเชิงบวกกับสุขภาพจิตของผู้ป่วย การศึกษาของ Curlin et al.<sup>(25)</sup> (2007) พบว่าโดยทั่วไปจิตแพทย์เห็นด้วยกับอิทธิพลเชิงบวกของศาสนา/จิตวิญญาณต่อสุขภาพ และเมื่อเทียบกับแพทย์สาขาอื่น ๆ จิตแพทย์จะเห็นผลเชิงลบต่อผู้ป่วยประเด็นเรื่องศาสนา/จิตวิญญาณในบริบทคลินิกมากกว่า

Reeves, Beazely และ Adams<sup>(36)</sup> (2011) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างศาสนา และสุขภาพจิตจากการศึกษากว่า 700 การศึกษา โดยมีประมาณ 500 การศึกษาที่แสดงถึงความสัมพันธ์เชิงบวกของความข้องเกี่ยวทางศาสนา (Religious involvement) กับความผาสุก (Well-being) ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ความหวัง การมองโลกในแง่บวก วัตถุประสงค์และความหมายของชีวิต และปัญหาทางสุขภาพจิตต่าง ๆ ที่ลดลง เช่น อัตราการฆ่าตัวตาย ความวิตกกังวล อาการโรคจิต และการใช้สารเสพติด เป็นต้น แต่ในขณะเดียวกันมิติด้านจิตวิญญาณก็สามารถให้ผลกระทบอันไม่พึงประสงค์ได้เช่นกัน เช่น ความรู้สึกผิดบาปหรือการตำหนิที่มากเกินไป ความเครียดและความกดดันจากมาตรฐานทางศีลธรรม ความวิตกกังวลหรือความขัดแย้งทางความคิดกับสังคมรอบตัวที่มีความเชื่อแตกต่างกัน เป็นต้น และการศึกษาของ Chaudhry<sup>(37)</sup> (2008) กล่าวว่าผู้ที่ความเชื่อและศรัทธาต่อพระเจ้าหรือต่อตนเอง จะมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา ความเครียด และปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี มีความพึงพอใจในตน มีความวิตกกังวลและซึมเศร้าน้อยกว่า และจัดการกับอารมณ์ลบนั้นด้วยกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

เนื่องจากความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนาเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน มีความแตกต่างกันไปตามลักษณะทางสังคมวัฒนธรรม และตัวบุคคล จิตแพทย์ไทยจึงมีความเห็นว่าการประเมินอิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณนั้นสามารถทำได้ด้วยการดูที่ผลลัพธ์ (Outcome) ของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งดูปัจจัยหลาย ๆ ด้านประกอบกันเป็นองค์รวม ตาม Biopsychosocial model โดยเน้นส่งเสริมความเชื่อที่ส่งผลบวก และลดหรือปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตของบุคคลนั้น ๆ

จิตแพทย์ไทยทั้ง 20 รายให้ความเห็นว่าศาสตร์จิตเวชกับจิตวิญญาณมีความสอดคล้องกัน (100%) และเนื้อหาเกี่ยวกับจิตวิญญาณสอดแทรกอยู่ในกระบวนการทำจิตบำบัด (100%) สอดคล้องกับองค์วิชาชีพทางสุขภาพจิตหลาย ๆ องค์การที่ให้ความสำคัญกับเรื่องการดูแลทางจิตวิญญาณกับสุขภาพจิต อย่างเช่น World Psychiatric Association, American Psychological Association, American Psychiatric Association และ Royal College of Psychiatrists (UK)<sup>(38)</sup> แม้จะมีประเด็นเรื่องความเป็นวิทยาศาสตร์ของมิติด้านจิตวิญญาณ แต่จิตแพทย์ไทยมองว่าองค์ความรู้ของทั้ง 2 ศาสตร์สามารถส่งเสริมซึ่งกันและกันได้ อาจมีหลายประเด็นที่เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันยังไม่สามารถศึกษาหรืออธิบายได้ และเรื่องเกี่ยวกับจิตใจจะมีลักษณะเป็นอัตวิสัย (Subjectivity) และเป็นประสบการณ์ที่บุคคลสัมผัสหรือประสบ (Experiential) โดยจุดประสงค์หลักของจิตเวชศาสตร์คือเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยทางจิตใจ ซึ่งเป็นปลายเหตุหรือผลลัพธ์จากปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความผิดปกติที่ไม่พึงประสงค์อีกทีหนึ่ง

ศาสตร์การทำจิตบำบัดและการดูแลสุขภาพจิตที่ได้รับการยอมรับในปัจจุบันหลาย ๆ ศาสตร์มีพื้นฐานสอดคล้องกับมิติด้านจิตวิญญาณ และสอดคล้องกับกรอบแนวคิดทางจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทยที่มีพื้นฐานจากปรัชญาแบบพุทธ เช่น การใช้เมตตาภาวนา (Loving-kindness meditation) หรือกรุณาภาวนา (Compassion meditation) พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของความรู้สึกทางบวก และการลดลงของความรู้สึกทางลบ<sup>(39)</sup> การใช้สติบำบัด (Mindfulness-based therapy) เพื่อบำบัดความเครียด อาการวิตกกังวล และปัญหาด้านอารมณ์<sup>(40, 41)</sup> การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavioral therapy) เพื่อบำบัดอาการทางจิตต่าง ๆ เช่น อาการวิตกกังวล และซึมเศร้า เป็นต้น<sup>(42, 43)</sup> ซึ่งการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมนี้มีความคล้ายคลึงกับหลักปฏิบัติแบบพุทธเพื่อเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติ<sup>(44)</sup> และจิต

บำบัดแนวซาเทียร์ (Satir model) ซึ่งมีปรัชญาในการบำบัดบนพื้นฐานแบบมนุษยนิยม (Humanistic approach) และแนวคิดทางจิตวิญญาณ<sup>(45, 46)</sup>

เรื่องกิจกรรมทางจิตวิญญาณ (Spiritual practice) นั้น จิตแพทย์ไทยทั้ง 20 รายให้ความเห็นว่ากิจกรรมทางจิตวิญญาณมีทั้งประโยชน์ (100%) และมีโทษ (100%) ต่อสุขภาพจิตได้ ในเชิงประโยชน์คือกิจกรรมทางจิตวิญญาณที่ส่งเสริมการสร้างสติ ความสงบ และความมั่นคงทางจิตใจ เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Chaudhry<sup>(37)</sup> (2008) ซึ่งกล่าวว่ากิจกรรมทางจิตวิญญาณช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ที่นำไปสู่การส่งเสริมคุณค่าต่าง ๆ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ ความอดทน ความมานะอดสาหัส ความเมตตากรุณา และความสุข เป็นต้น การศึกษาของ Montreal-Marin et al.<sup>(47)</sup> (2019) พบว่าการฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ เช่น focused attention (FA), open monitoring (OM), compassion meditation (CM) มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางจิตวิทยา (Psychological adjustment) เช่น ความสุข ความซึมเศร้า ความรู้สึกทางบวก ความรู้สึกทางลบ และการสร้างอารมณ์เชิงลบที่มากเกินไป (Emotional overproduction) เป็นต้น และการศึกษาของ Orr et al.<sup>(48)</sup> (2019) พบว่าผู้สูงวัยอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเป็นประจำมีอาการซึมเศร้าน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วม

ส่วนโทษของกิจกรรมทางจิตวิญญาณนั้น จิตแพทย์ไทยมองว่าเกิดจากการทำกิจกรรมนั้นมากเกินไปจนละเลยหน้าที่ความรับผิดชอบในชีวิตประจำวัน กิจกรรมบางประเภทสามารถส่งผลเสียต่ออาการทางจิตได้ หากก่อให้เกิดความเครียดทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งก่อให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์จากการถูกกดดันให้ทำกิจกรรมที่บุคคลนั้น ๆ ไม่ต้องการกระทำ โดยในภาพรวมจิตแพทย์ไทยส่งเสริมการทำกิจกรรมทางจิตวิญญาณ และกิจกรรมทางจิตวิญญาณนั้นสอดคล้องไปกับแนวทางของศาสตร์จิตบำบัดเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งกิจกรรมนั้น ๆ ไม่จำเป็นต้องเป็นกิจกรรมทางศาสนาก็ได้

จิตแพทย์ไทย 16 รายกล่าวว่าตนเองหรือผู้อื่นมีประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ (80%) และมองว่าประสบการณ์ทางจิตวิญญาณนั้นส่งผลบวก (80%) ต่อสุขภาพจิต ทั้งประสบการณ์ของตนเองหรือผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์สำคัญในชีวิตหรือโดยทั่วไปในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับการศึกษา Kass et al.<sup>(49)</sup> (1991) ซึ่งพบว่าประสบการณ์ทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์กับ

วัตถุประสงค์และความพึงพอใจของชีวิต และการศึกษาของ Whitehead และ Bergeman<sup>(50)</sup> (2012) พบว่าประสบการณ์ทางจิตวิญญาณในชีวิตประจำวันช่วยในการรับมือกับความเครียดและความรู้สึกเชิงลบในชีวิตประจำวันได้ และประสบการณ์ทางจิตวิญญาณในชีวิตประจำวันนั้นเปรียบเสมือนกลไกในการเผชิญปัญหา (Coping mechanism)<sup>(51)</sup> ซึ่งสอดคล้องกับอิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิตในทรนระของจิตแพทย์ไทย

### 3. จิตวิญญาณและปัจจัยทางด้านสังคม

จิตแพทย์ไทยทั้งหมดมองว่าความเชื่อทางจิตวิญญาณในสังคมไทยปัจจุบัน **ส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคล** (100%) มี 14 รายเห็นว่าลักษณะ**ความเชื่อทางสังคมและวัฒนธรรม** (70%) เป็นปัจจัยสำคัญที่สัมพันธ์กับความเชื่อทางจิตวิญญาณของสังคมนั้น ๆ สอดคล้องกับ Stewart<sup>(52)</sup> (2002) ซึ่งมองว่ามิติด้านศาสนาและจิตวิญญาณในวัฒนธรรมเป็นปัจจัยสำคัญของโครงสร้างทางความเชื่อ การให้คุณค่า พฤติกรรม และรูปแบบการเจ็บป่วย รวมทั้งมีความสำคัญในการดูแลทางสังคมเพื่อความผาสุกของบุคคลและชุมชน และ Walsh<sup>(53)</sup> (2012) มองว่าความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณกับวัฒนธรรมเป็นส่วนหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความเป็นสถาบันครอบครัว มีความแตกต่างกันไปตามลักษณะทางชาติพันธุ์และวัฒนธรรมย่อย ส่งผลต่อการใช้ชีวิตครอบครัว การอยู่ร่วมกัน และความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวนั้น ๆ เป็นต้น Echkersley<sup>(54)</sup> (2007) มองว่าค่านิยมทางสังคมและความเชื่อทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลซึ่งกันและกันได้ เช่น แนวคิดแบบวัตถุนิยม (Materialism) ในเชิงการให้คุณค่ากับวัตถุสิ่งของ และปัจเจกชนนิยม (Individualism) ในเชิงการแยกตัวและลดความสัมพันธ์ทางสังคม (วัตถุนิยมและปัจเจกชนนิยมในที่นี้ไม่ใช่ความหมายในเชิงปรัชญา) ในสังคมตะวันตกสมัยใหม่ที่ทำให้การให้คุณค่าความหมายในชีวิตของมนุษย์เปลี่ยนไป และยังส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอีกด้วย และ Cassaniti และ Luhrmann (2014)<sup>(55)</sup> พบว่าความเชื่อพื้นฐานทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกันนั้น ส่งผลให้ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณและการตีความประสบการณ์นั้น ๆ แตกต่างกันไปด้วย

จิตแพทย์ไทยมองว่าบุคคลที่ส่งผลกระทบทางความเชื่อไปสู่สังคมได้คือ**ผู้นำจิตวิญญาณหรือผู้นำศาสนา (Spiritual leader)** (90%) และ**ผู้มีอิทธิพลทางสังคม (Social influencer)** (50%) เช่น ผู้มีชื่อเสียง นักกีฬา หรือดารานักร้อง เป็นต้น สอดคล้องกับ Cannon<sup>(56)</sup> (2013) ยกตัวอย่าง



ประวัติศาสตร์ของศาสนาคริสต์ที่มีผู้นำทางจิตวิญญาณเป็นนักกิจกรรมทางสังคมและสร้างการเปลี่ยนแปลงในสังคมด้วย อย่างเช่น แม่ชีเทเรซา (Mother Teresa) นักต่อสู้ช่วยเหลือผู้ยากไร้ หรือ มาร์ติน ลูเทอร์ คิง จูเนียร์ (Martin Luther King, Jr.) นักต่อสู้เพื่อสิทธิมนุษยชน เป็นต้น บุคคลเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อจิตวิญญาณของผู้คนในสังคมได้ โดยมีแรงผลักดันจากความเชื่อทางจิตวิญญาณอันแรงกล้าของตนเอง ในอีกมุมหนึ่งเมื่อเวลาบุคคลมีปัญหาต่าง ๆ มักจะไปปรึกษาผู้นำจิตวิญญาณหรือผู้นำในชุมชนตนเองเป็นอันดับแรกด้วยความไว้วางใจและความเชื่อถือ

ผู้มีอิทธิพลทางสังคมอื่น ๆ นั้นสามารถส่งอิทธิพลต่อสังคมจากคำพูดหรือการกระทำได้จากมุมมองของจิตแพทย์ไทย ในสังคมวัฒนธรรมไทยมีแบบอย่างที่เป็นตัวอย่าง เช่น ตูน บอดี้แสลม ศิลปินนักร้องและนักกิจกรรมออกมาวิ่งเพื่อการกุศล ทำให้เกิดกระแสสังคมออกมาช่วยกันบริจาคเงินเพื่อซื้ออุปกรณ์การแพทย์และทำให้คนในสังคมหันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น หรือการเป็นตัวอย่างเรื่องของการยึดมั่นในศีลธรรม การทำความดีเป็นแบบอย่างให้สังคม หรือนักเขียนที่ถ่ายทอดแนวคิดจนเป็นกระแสให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดในสังคม เป็นต้น นอกเหนือจากบุคคลผู้มีชื่อเสียงในสังคมแบบทั่วไปแล้ว วัฒนธรรมการบูชาไอดอลกำลังเป็นกระแสทางวัฒนธรรมใหม่ที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งกลุ่มไอดอลนี้เป็นกลุ่มที่ให้ความรู้สึกจับต้องและเข้าถึงได้ง่ายกว่ารูปแบบของดาราศิลปินในสังคมทั่วไป มีอิทธิพลในการขับเคลื่อนทางสังคมและเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้ที่ติดตามได้<sup>(57, 58)</sup> จิตแพทย์ไทย ID12 มีผู้ป่วยวัยรุ่นที่บอกว่าหากไม่มีวงไอดอลวงหนึ่ง ตนเองอาจจะฆ่าตัวตายไปแล้ว เนื่องจากรู้สึกว่าไม่มีจุดประสงค์ใด ๆ ในชีวิต ซึ่งวงไอดอลวงนี้ทำให้มีกำลังใจจะใช้ชีวิตต่อไป แต่จากหลาย ๆ การศึกษาพบว่า การบูชาศิลปินดาราหรือไอดอลนั้นมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตที่แย่ได้ด้วย หากพฤติกรรมนั้นมากจนเข้าข่ายการเสพติด (Obsessive addictive disorder) เช่น มีอาการซึมเศร้า อาการวิตกกังวล การทำให้เกิดการเปรียบเทียบภาพลักษณ์ของตนกับดาราไอดอล แรงกดดันจากค่านิยมของความสวยงามในสังคม เป็นต้น<sup>(59-61)</sup>

#### 4. จิตวิญญาณและประสบการณ์การทำงาน

จิตแพทย์ไทยทั้ง 20 รายมองว่าความตระหนักรู้ด้านจิตวิญญาณส่งผล (100%) ต่อการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก และ มองว่าความตระหนักรู้ด้านจิตวิญญาณเป็นประโยชน์ (90%) ต่อการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก ในหลายการศึกษาพบว่าผู้ป่วยนั้นมีความต้องการการดูแลด้าน

จิตวิญญาณ เช่น Galanter et al.<sup>(30)</sup> (2009) พบว่ามีมิติด้านจิตวิญญาณเป็นองค์ประกอบที่สำคัญด้านหนึ่งของผู้ป่วยจิตเวชที่ใช้ในการจัดการกับภาวะยากลำบาก และมีความต้องการที่จะสนทนาเรื่องนี้กับแพทย์ที่ดูแล D'Souza<sup>(31)</sup> (2002) พบว่าผู้ป่วยมองว่าจิตวิญญาณมีความสำคัญ ผู้บำบัดควรรับรู้ถึงความเชื่อและความต้องการด้านจิตวิญญาณของตน ความต้องการด้านจิตวิญญาณของตนควรได้รับการพิจารณาโดยผู้บำบัดในการรักษาอาการป่วยทางจิตใจ และ ซลิตา จันเทพา และ นพวรรณ เปียชื่อ<sup>(62)</sup> (2552) พบว่าญาติผู้ป่วยวิฤกตมองว่าเรื่องจิตวิญญาณช่วยตนในการจัดการกับความเจ็บป่วยทางใจ และมีความต้องการด้านจิตวิญญาณต่าง ๆ เช่น เรื่องการมีความหมาย เป้าหมายในชีวิต ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สิ่งนอกเหนือตน เป็นต้น

จิตแพทย์สามารถที่จะวิเคราะห์เรื่องความรู้สึกและความเชื่อทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยเพื่อนำมาปรับใช้ได้ ถึงแม้ว่าจะมีความจำเป็นต้องวิเคราะห์มุมมองด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยก่อน อาจทำให้ใช้ได้ยาก แต่หากนำมาใช้ได้เหมาะสมจะเป็นเครื่องมือที่ทรงพลัง เพราะความเชื่อในเรื่องของจิตวิญญาณนั้นเป็นสิ่งที่สั่งสมมาจากการให้คุณค่า แนวคิดสำคัญ ประสบการณ์ และเรื่องราวชีวิตต่าง ๆ ที่ผ่านมา ดังนั้นมิติด้านจิตวิญญาณจึงได้ผสมรวมอยู่ในตัวตนของผู้ป่วย หากผู้รักษาเข้าใจในความเชื่อด้านนี้ จะสามารถนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการรักษาได้ ดังนั้นความตระหนักรู้ด้านจิตวิญญาณจึงส่งผลให้เกิดประโยชน์ในการดูแลสุขภาพจิตและจิตวิญญาณในบริบททางคลินิกสอดคล้องกับธรรมชาติของจิตแพทย์ไทย

จิตแพทย์ไทย 15 รายมองว่าความเชื่อส่วนตัวด้านจิตวิญญาณส่งผลเชิงบวก (75%) ในการทำงานกับผู้ป่วย เมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาของ Menegatti-Chequini et al.<sup>(63)</sup> (2019) ซึ่งศึกษากลุ่มตัวอย่างจิตแพทย์ในบราซิล พบว่า 64.2% ของจิตแพทย์มองว่าความเชื่อส่วนตัวด้านศาสนาและจิตวิญญาณของตนมีอิทธิพลต่อการทำงานในบริบทคลินิก แต่ในการศึกษานี้ไม่ได้กล่าวว่าเป็นอิทธิพลเชิงบวกหรือลบ นอกจากนี้ 50% ของจิตแพทย์มีการพูดคุยกับผู้ป่วยเกี่ยวกับเรื่องจิตวิญญาณบ่อยครั้ง ส่วน 44.1% ของจิตแพทย์ไม่พบปัญหาในการพูดคุยกับผู้ป่วยในประเด็นด้านศาสนาหรือจิตวิญญาณ และ 27.4% ของจิตแพทย์ไม่มีเวลาเพียงพอที่จะพูดคุยประเด็นด้านศาสนาหรือจิตวิญญาณกับผู้ป่วย ซึ่งในภาพรวมของการศึกษานี้ค่อนข้างสอดคล้องไปกับความเห็นของจิตแพทย์ไทย โดยจิตแพทย์ไทยมีความเปิดกว้างในการพูดคุยประเด็นด้านศาสนาและจิตวิญญาณกับผู้ป่วย แต่มักไม่มีโอกาสเนื่องจาก

ข้อจำกัดทางด้านเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำงานในนริบโรงพยาบาลรัฐ เนื่องจากมีผู้ป่วยที่ต้องดูแลเป็นจำนวนมาก

Cook<sup>(64)</sup> (2011) พบว่าความเชื่อความศรัทธาของจิตแพทย์มีผลต่อการดูแลทางคลินิก เช่น จิตแพทย์ที่มีศรัทธาในคริสตศาสนารายงานว่าการใช้พระคัมภีร์ไบเบิลและการอธิษฐานได้ผลดีกว่าการใช้ยาหรือการทำจิตบำบัด สำหรับคนที่มีความวิตกกังวล โศกเศร้า พฤติกรรมต่อต้านสังคม (Sociopathy) และอาการติดยา เป็นต้น และความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณของผู้ป่วยมีผลต่อการเลือกจิตแพทย์ที่จะปรึกษา และ Peteet<sup>(65)</sup> (2013) มองว่าการให้คุณค่าด้านจริยธรรมของนักบำบัดนั้นได้รับอิทธิพลมาจากความเชื่อด้านศาสนาและจิตวิญญาณ เช่น ชาวฮิวให้คุณค่ากับความรับผิดชอบต่อส่วนรวมและการคิดเชิงวิพากษ์ ชาวคริสต์ให้คุณค่ากับความรักและพระคุณของพระเจ้า ชาวมุสลิมให้คุณค่ากับความเคารพยำเกรงและการเชื่อฟัง ชาวพุทธให้คุณค่ากับความสงบทางใจและความกรุณา ชาวฮินดูให้คุณค่ากับธรรมะและกฎแห่งกรรม และผู้ที่ไม่ได้สนใจศาสนาจะยึดถือหลักฐานทางวิทยาศาสตร์และสิ่งที่เข้าใจได้ง่าย เป็นต้น ซึ่งลักษณะเช่นนี้จะส่งผลต่อแนวทางการรักษาของผู้บำบัดแต่ละคน

ในอีกด้านหนึ่งจิตแพทย์ไทยมองว่าความเชื่อส่วนตัวด้านจิตวิญญาณมีประโยชน์สำหรับการดูแลสุขภาพจิต (Self-care) ของตัวบุคลากรเองด้วย สอดคล้องกับ Richards et al.<sup>(66)</sup> (2010) ซึ่งให้ความเห็นว่าบุคลากรทางสุขภาพจิตมีความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) และจากการสำรวจความเห็นของบุคลากรทางสุขภาพจิตเกี่ยวกับการดูแลตนเอง พบว่าบุคลากรทางสุขภาพจิตใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในการดูแลตนเอง นอกจากนี้หลักจรรยาบรรณทางวิชาชีพผู้ให้ดูแลทางสุขภาพจิตของหลาย ๆ สถาบัน เช่น American Counselors Association และ American Psychological Association เป็นต้น ระบุให้บุคลากรต้องมีการดูแลตนเองเพื่อให้ปฏิบัติหน้าที่และดูแลผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด<sup>(67)</sup> มิติด้านจิตวิญญาณจึงสามารถถูกนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์กับบุคลากรด้านสุขภาพจิตได้ด้วยเช่นกัน

จิตแพทย์ไทยมองว่าความเชื่อด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยสามารถส่งผลเชิงบวก (85%) และผลเชิงลบ (80%) กับอาการทางโรคจิตเวชในลักษณะเดียวกันกับอิทธิพลของมิติด้านจิตวิญญาณที่มีต่อสุขภาพจิต คือผลจากการใช้มิติด้านจิตวิญญาณในการรับมือ (Coping) กับปัญหาและสาเหตุของ

อาการทางโรคจิตเวชต่าง ๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ Kim et al.<sup>(29)</sup> (2015) ในกลุ่มผู้ป่วยซึมเศร้า พบว่าการให้ความสำคัญกับศาสนาและจิตวิญญาณส่วนบุคคลนั้นมีความสัมพันธ์กับการตอบสนองต่อการรักษา เมื่อควบคุมตัวแปรด้านอื่นพบว่าตัวแปรด้านจิตวิญญาณส่งผลอย่างมีนัยสำคัญ และ Koenig<sup>(68)</sup> (2009) พบว่าผู้ป่วยทางกายและผู้ป่วยจิตเวชใช้ศาสนาในการรับมือกับความเจ็บป่วยของตน ใช้ศาสนาเพื่อบรรเทาทุกข์ เสริมสร้างความหวัง และเพื่อค้นหาความหมาย แต่ก็อาจพบกรณีที่ศาสนาส่งผลเสียและทำให้มีแนวโน้มเกิดอาการทางประสาทได้ เช่น คำสอนหรือความเชื่อที่ทำให้เกิดความเกรงกลัว ความรู้สึกผิด โดยเฉพาะในบุคคลที่มีสภาวะอารมณ์ไม่มั่นคง แต่จากหลาย ๆ การศึกษาในบริบทต่าง ๆ พบว่าการมีความเชื่อมโยงกับศาสนาส่งผลให้รับมือกับความเครียดได้ดี และถึงแม้ว่าอาการหลงผิดเกี่ยวกับศาสนา (Religion delusional) จะพบได้มากในกลุ่มผู้ป่วยโรคจิต แต่ความเชื่อและกิจกรรมทางศาสนาที่ดีอาจช่วยในการประคับประคองและลดการแยกตัวของผู้ป่วยได้

Bonelli et al.<sup>(69)</sup> (2012) ศึกษาเกี่ยวกับอาการซึมเศร้ากับปัจจัยด้านศาสนาและจิตวิญญาณ พบว่า 60% ของผู้ที่มีความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณมีอาการซึมเศร้าน้อยกว่าและฟื้นตัวจากอาการซึมเศร้าได้เร็วกว่า ในขณะที่ 6% ทำให้อาการซึมเศร้าแย่ลง และ Mitchell และ Romans<sup>(70)</sup> (2003) พบว่าผู้ป่วยโรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar affective disorder) ใช้ศาสนาเป็นเครื่องมือในการรับมือกับความเจ็บป่วย จำนวน 78% มีความเคร่งครัดต่อความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณ และจำนวน 81.5% ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเป็นประจำ โดยพบความเชื่อโยงของความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณกับการจัดการกับความเจ็บป่วยของตน แต่มีประมาณ 20% ที่พบความขัดแย้งทางความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณกับโมเดลของความเจ็บป่วยและคำแนะนำทางการแพทย์ คล้ายคลึงกับ Touchet et al.<sup>(28)</sup> (2012) ที่พบความเกี่ยวข้องของการรักษาทางจิตเวชที่ขัดแย้งกับศาสนาหรือความเชื่อ (14.4%) ผู้ป่วยชะลอการเข้ารับการรักษาเนื่องจากความเชื่อทางจิตวิญญาณ และพบความขัดแย้งระหว่างคำแนะนำของผู้นำจิตวิญญาณกับจิตแพทย์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการติดตามรักษาอาการของผู้ป่วย

เมื่อเปรียบเทียบแล้วพบว่าหลาย ๆ การศึกษาสอดคล้องกับทฤษฎีของจิตแพทย์ไทยที่มองว่าความเชื่อด้านจิตวิญญาณสามารถส่งผลได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบต่ออาการทางโรคจิตเวช และมองว่าความเชื่อด้านศาสนาและจิตวิญญาณนั้นสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการดูแลสุขภาพจิตได้ โดยเป็นทั้งปัจจัยป้องกัน ปัจจัยส่งเสริม และปัจจัยที่ช่วยในการบำบัดฟื้นฟู โดยผลเชิงลบนั้นสามารถ

เกิดขึ้นได้เช่นกัน แต่พบเป็นส่วนน้อยกว่าผลเชิงบวก และมักเกี่ยวข้องกับความสำเร็จเกี่ยวกับกระบวนการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น ความเชื่อที่ไม่จำเป็นต้องรักษา หรือความเชื่อเกี่ยวกับการใช้ยา เป็นต้น

## 5. การพัฒนาการดูแลสุขภาพจิต

จิตแพทย์ไทย 11 รายมีความเห็นว่า**ควรมี**การทำงานร่วมกันของบุคลากรด้านสุขภาพจิตกับผู้นำทางจิตวิญญาณในชุมชน (55%) โดยอีก 11 รายกล่าวว่า**ไม่มีประสบการณ์ตรง**ในการทำงานดังกล่าว (55%) ส่วนรายอื่น ๆ มีความเห็นที่ไม่จำเป็นหรือไม่มีข้อมูลด้านนี้ ซึ่งในภาพรวมจิตแพทย์ไทยมีความเห็นเป็นกลาง ๆ เกี่ยวกับการทำงานร่วมกับชุมชนหรือผู้นำจิตวิญญาณ โดยมีจิตแพทย์บางรายยกตัวอย่างการทำงานร่วมกับชุมชนทางจิตวิญญาณ เช่น การจัดทำบุญตักบาตรในโรงพยาบาล การนิมนต์พระสงฆ์มาเทศน์ข้างเตียง การจัดเทศนาสำหรับบุคลากร ผู้ป่วย และญาติป่วยในโรงพยาบาล การเข้าไปจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา และมีตัวอย่างของชุมชนที่พระสงฆ์เข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยดูแลผู้ป่วยจิตเวชในชุมชน เป็นต้น ซึ่งพบว่ามิใช่ประโยชน์และเป็นผลดีกับการดูแลฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วย ช่วยสร้างความสงบทางจิตใจ และเป็นขวัญกำลังใจให้ผู้ป่วยในการเผชิญกับความเจ็บป่วย เป็นหนึ่งในการให้สนับสนุนทางสังคม (Social support) ซึ่งการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และองค์ความรู้ทางความเชื่อศาสนาและจิตวิญญาณระหว่างบุคลากรทางสุขภาพจิตและผู้นำจิตวิญญาณจะช่วยให้เกิดความเข้าใจมุมมองที่มีต่อการดูแลสุขภาพจิตมากขึ้น

ในประเด็นการพัฒนาบุคลากรด้านสุขภาพจิตนั้น จิตแพทย์ 16 รายมีความเห็นว่าการศึกษาด้านจิตวิญญาณ**มีประโยชน์**ในการพัฒนาบุคลากรด้านสุขภาพจิต (80%) ครึ่งหนึ่งมีความเห็นว่าการศึกษาด้านจิตวิญญาณ**มีความจำเป็น** (50%) และ 7 รายมีความเห็นว่าจะ**มีหรือไม่มีก็ได้** (35%) สอดคล้องกับความเห็นในต่างประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกามีความพยายามที่จะพัฒนาการศึกษาด้านจิตวิญญาณเข้าไปในหลักสูตรแพทย์ประจำบ้านสาขาจิตเวชศาสตร์<sup>(71-73)</sup> World Psychiatry Association ใส่หมวดศาสนาและจิตวิญญาณไว้ใน The Core Training Curriculum for Psychiatry<sup>(74)</sup> และ Royal College of Psychiatrists (UK) แนะนำว่าความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องศาสนาและจิตวิญญาณกับโรคจิตเวชมีความสำคัญในหลักสูตรฝึกจิตแพทย์<sup>(75)</sup> เป็นต้น

ABR et al.<sup>(26)</sup> (2012) ศึกษาวิจัยความเห็นของจิตแพทย์สายวิชาการ พบว่าผู้เข้าร่วมวิจัย ทั้งหมดมองว่าการตระหนักรู้เรื่องจิตวิญญาณ สติ และการเปิดกว้างทางความคิดในการเข้าถึงเรื่องจิตวิญญาณควรได้รับการสนับสนุนในการปฏิบัติงานและการฝึกอบรมจิตแพทย์ และจากหลาย ๆ การศึกษาที่ทำการทดลองสอนเรื่องศาสนาและจิตวิญญาณในหลักสูตรอบรมจิตแพทย์ เช่น Grabovac et al.<sup>(76)</sup> (2008) Kozak et al.<sup>(77)</sup> (2010) Campbell et al.<sup>(78)</sup> (2012) และ Awaad et al.<sup>(79)</sup> (2014) พบว่าสามารถช่วยเพิ่มความรู้ความสามารถของผู้ผ่านการอบรมได้ และได้ผลตอบรับที่ดีจากผู้เรียน

จากความเห็นของจิตแพทย์ไทยพบว่าส่วนใหญ่มีประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณ บ้างในหลักสูตรฝึกอบรมจิตแพทย์ โดยถูกพูดถึงอยู่ในเรื่องการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม (Holistic care) แต่ยังขาดความชัดเจนและไม่ได้ลงลึกในประเด็นด้านจิตวิญญาณ ความรู้ด้านจิตวิญญาณส่วนใหญ่เกิดจากความสนใจส่วนตัวและการเรียนรู้ด้วยตนเอง เนื่องจากมิติด้านจิตวิญญาณนั้นเป็นเหมือนส่วนหนึ่งของบริบทสังคมวัฒนธรรมไทยอยู่แล้ว จึงอาจทำให้ยังไม่มี การพูดถึงและศึกษาอย่างเป็นระบบที่ชัดเจน เมื่อเปรียบเทียบกับแนวโน้มการพัฒนาการศึกษาจิตเวชศาสตร์ในต่างประเทศแล้ว จิตเวชศาสตร์และการดูแลสุขภาพจิตในประเทศไทยยังมีโอกาสและแนวโน้มในการพัฒนาบุคลากรด้านสุขภาพจิตด้วยการส่งเสริมองค์ความรู้ด้านศาสนาและจิตวิญญาณเพิ่มเติมในหลักสูตรพัฒนาบุคลากรอย่างเป็นระบบได้

### ข้อจำกัดของการทำวิจัย (Limitations)

1. จิตแพทย์ไทยที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จำนวน 19 ราย (95%) นับถือศาสนาพุทธ และจิตแพทย์ไทยทั้งหมดทำงานในบริบทโรงพยาบาลประจำจังหวัดหรือโรงพยาบาลศูนย์ และโรงเรียนแพทย์ ซึ่งเป็นบริบทที่อยู่ในตัวเมืองเป็นหลัก ข้อมูลที่ได้จึงจำกัดอยู่ในกรอบนี้ ซึ่งกลุ่มความเชื่ออื่น ๆ และกลุ่มที่อยู่ในชนบทหรือพื้นที่ห่างไกลอาจมีพรรณณะที่แตกต่างออกไป การนำผลการศึกษาไปปรับใช้จึงควรคำนึงถึงขอบเขตในการศึกษานี้
2. การศึกษานี้เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งมีโครงสร้างแบบต่อตัวต่อ โดยมีผู้วิจัยคนเดียวกันสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกราย แต่เนื่องจากการสัมภาษณ์แต่ละครั้งมีความแตกต่างกันบ้างในการลำดับคำถามและคำตอบขึ้นอยู่กับกรให้ข้อมูลของผู้ถูกสัมภาษณ์ และการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นทางศาสนาและความเชื่อในสังคมไทยนั้นเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน
3. การศึกษานี้เป็นการศึกษาพรรณณะด้านจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทยต่อสุขภาพจิต ซึ่งเน้นศึกษาความคิดเห็นหรือมุมมองที่ประกอบด้วยเหตุผล มีที่มา ข้อเสนอแนะ และข้อสรุป เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) มีกลุ่มตัวอย่างไม่มาก และไม่ได้ใช้กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงลึก การนำผลการศึกษาไปใช้ควรคำนึงถึงจุดนี้

### ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารังต่อไป (Suggestions for further study)


1. ศึกษาพรรณณะด้านจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทยต่อสุขภาพจิตในกลุ่มจิตแพทย์ที่มีความเชื่อทางศาสนาอื่น ๆ นอกเหนือจากศาสนาพุทธ เช่น ศาสนาอิสลาม หรือศาสนาคริสต์ เป็นต้น
2. ศึกษาพรรณณะด้านจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทยต่อสุขภาพจิตด้วยการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) เพื่อเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้น และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบทางสถิติแบบต่าง ๆ เพื่อยืนยันผลการศึกษา โดยอาจพัฒนาเครื่องมือในการเก็บข้อมูลจากกรอบแนวคิด (Framework) และผลการศึกษาของการวิจัยครั้งนี้

3. ศึกษาทฤษฎีด้านจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิตในลักษณะเดียวกันกับการศึกษานี้ในบุคลากรสุขภาพจิตสาขาอื่นและกลุ่มบุคคลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น นักจิตบำบัด ผู้นำจิตวิญญาณ บุคลากรผู้ดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง (Palliative care) หรือผู้ป่วยจิตเวช เป็นต้น
4. ศึกษาเจาะลึกเพิ่มในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต เช่น จิตวิญญาณกับปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม การศึกษาแบบรายงานผู้ป่วย (case report) ที่มีประเด็นด้านจิตวิญญาณในการบำบัดรักษา หรือศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรเกี่ยวกับจิตวิญญาณเพื่อพัฒนาบุคลากรด้านสุขภาพจิต เป็นต้น







|   |  |  |              |
|---|--|--|--------------|
|  | คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย<br>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย | เอกสารข้อมูลคำอธิบาย สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย<br>(Information sheet for research participant) | AF 09-04/5.0 |
|   |  |  | หน้า 1/4     |

### ชื่อโครงการวิจัย ทรรศนะด้านจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทยต่อสุขภาพจิต

ผู้สนับสนุนการวิจัย ไม่มี

#### ผู้วิจัยหลัก

ชื่อ นายวศิน โกศลศักดิ์  
 ที่อยู่ทำงานหรือสถานศึกษาของผู้วิจัย ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 ถนนพระราม 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330  
 เบอร์โทรศัพท์ที่ทำงาน 02-256-4298  
 เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ 24 ชั่วโมง 086-539-3951

#### อาจารย์ที่ปรึกษา

ชื่อ ศาสตราจารย์แพทย์หญิงบุรณี กาญจนฉวีรักษ์  
 ที่อยู่ทำงานหรือสถานศึกษาของผู้วิจัย ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 ถนนพระราม 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330  
 เบอร์โทรศัพท์ที่ทำงาน 02-256-4298  
 เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ 24 ชั่วโมง 085-075-1075


#### เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่าน

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เนื่องจากท่านเป็นจิตแพทย์ไทย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากผู้ทำวิจัย ซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่านได้

ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัว เพื่อน หรือแพทย์ประจำตัวของท่านได้ ท่านมีเวลาอย่างเพียงพอในการตัดสินใจโดยอิสระ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

#### เหตุผลและความเป็นมา

การศึกษาด้านจิตวิญญาณเป็นการศึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นามธรรมและความเชื่อของมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันไปตามบริบทสังคมและวัฒนธรรม ในปัจจุบันมีการศึกษาเรื่องจิตวิญญาณในบริบทของจิตเวชศาสตร์มากขึ้น เพื่อพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตให้ดียิ่งขึ้น จากการศึกษาในต่างประเทศพบอิทธิพลและความสัมพันธ์ของจิตวิญญาณกับสุขภาพอย่างมาก แต่ยังไม่มีการศึกษาโดยเฉพาะในประเทศไทย เนื่องจากจิตแพทย์เป็นผู้เชี่ยวชาญที่ศึกษาเกี่ยวกับร่างกายและจิตใจของมนุษย์อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ และยังมีประสบการณ์ที่สั่งสมมาจากทำงาน การศึกษาทรรศนะด้านจิตวิญญาณของจิตแพทย์จะช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทสังคมไทย

|   |  |  |              |
|---|--|--|--------------|
|  | คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย<br>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย | เอกสารข้อมูลคำอธิบาย สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย<br>(Information sheet for research participant) | AF 09-04/5.0 |
|   |  |  | หน้า 2/4     |

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษามิติด้านจิตวิญญาณและอิทธิพลของจิตวิญญาณกับสุขภาพจิตในทรศนะของจิตแพทย์ไทย มีจิตแพทย์ไทยผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ทั้งหมด 20 ราย

### วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

หลังจากท่านให้ความยินยอมที่จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะขอนัดหมายท่านเพื่อทำการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว และขออนุญาตบันทึกเสียงและจดบันทึกระหว่างการสัมภาษณ์ โดยใช้เวลาในสัมภาษณ์ประมาณ 60 นาที ท่านมีสิทธิ์ไม่ตอบคำถามข้อใด ๆ ที่ท่านไม่ต้องการตอบ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะนัดหมายสถานที่ในการสัมภาษณ์โดยคำนึงถึงความสะดวกและความเป็นส่วนตัวของท่าน ผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลการสนทนาและบันทึกเสียงเมื่อสิ้นสุดโครงการวิจัย

### ความเสี่ยงที่อาจได้รับ

ความเสี่ยงจากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้มีเพียงเล็กน้อย คือ อาจจะทำให้ท่านเสียเวลาหรือไม่สะดวกระหว่างที่ท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย

### ประโยชน์ที่อาจได้รับ

ท่านจะไม่ได้รับประโยชน์ใด ๆ จากการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ แต่ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางในการศึกษาด้านจิตวิญญาณกับสุขภาพจิต การพัฒนาบุคลากร และแนวคิดในการดูแลสุขภาพจิตในประเทศไทยต่อไป

### ข้อปฏิบัติของท่านขณะที่ร่วมในโครงการวิจัย

ขอให้ท่านปฏิบัติดังนี้

1. ขอให้ท่านให้ข้อมูลของท่านทั้งในอดีตและปัจจุบันแก่ผู้วิจัยด้วยความสัตย์จริง
2. หากท่านพบความผิดปกติระหว่างการเข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านสามารถแจ้งผู้วิจัยได้ทันที

### อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัยและความรับผิดชอบของผู้ทำวิจัย/ผู้สนับสนุนการวิจัย

หากพบอันตรายที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัย ท่านจะได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมจากผู้วิจัยทันที และการลงนามในเอกสารให้ความยินยอม ไม่ได้หมายความว่าท่านได้สละสิทธิทางกฎหมายตามปกติที่ท่านพึงมีหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อกับผู้วิจัย คือ นายวศิน โกศลศักดิ์ ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

### การใช้จ่ายของผู้เข้าร่วมการวิจัย


ท่านสามารถเข้าร่วมการวิจัยโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

### ค่าตอบแทนสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ท่านจะไม่ได้รับเงินค่าตอบแทน หรือเงินชดเชยจากการเข้าร่วมการวิจัย

### การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้ว ท่านสามารถถอนตัวได้ ตลอดเวลา การถอนตัวของท่านจะไม่มีผลต่อการปฏิบัติหน้าที่ของท่านแต่อย่างใด

|   |  |  |              |
|---|--|--|--------------|
|  | คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย<br>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย | เอกสารข้อมูลคำอธิบาย สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย<br>(Information sheet for research participant) | AF 09-04/5.0 |
|   |  |  | หน้า 3/4     |

### การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร

ข้อมูลที่ท่านนำไปสู่การเปิดเผยตัวท่าน จะได้รับการปกปิดและจะไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของท่านจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยจะใช้เฉพาะรหัสประจำโครงการวิจัยของท่าน

จากการลงนามยินยอมของท่าน ผู้ทำวิจัย และผู้สนับสนุนการวิจัย คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ผู้ตรวจสอบการวิจัย และหน่วยงานควบคุมระเบียบกฎหมาย สามารถเข้าไปตรวจสอบบันทึกข้อมูลของท่านได้แม้จะสิ้นสุดโครงการวิจัยแล้วก็ตาม โดยไม่ละเมิดสิทธิของท่านในการรักษาความลับเกินขอบเขตที่กฎหมายและระเบียบกฎหมายอนุญาตไว้

### การยกเลิกการให้ความยินยอม

หากท่านต้องการยกเลิกการให้ความยินยอมดังกล่าว ท่านสามารถแจ้ง หรือเขียนบันทึกขอยกเลิกการให้คำยินยอม โดยส่งไปที่ นายวศิน โกศลศักดิ์ สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร 02-2564346, 02-2564298 ในเวลาราชการ

หากท่านขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่ท่านได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามข้อมูลอื่น ๆ ของท่านอาจถูกนำมาใช้เพื่อประเมินผลการวิจัย และท่านจะไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการนี้ได้อีก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลของท่านที่จำเป็นสำหรับใช้เพื่อการวิจัยไม่ได้ถูกบันทึก


### สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย ท่านจะมีสิทธิ์ดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับระเบียบวิธีการของการวิจัย
3. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงความเสี่ยงที่จะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงประโยชน์ที่ท่านอาจจะได้รับจากการวิจัย
5. ท่านจะมีโอกาสได้ซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
6. ท่านจะได้รับทราบว่าการยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถขอถอนตัวจากโครงการเมื่อไรก็ได้ โดยผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยสามารถขอถอนตัวจากโครงการโดยไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น
7. ท่านจะได้รับเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยและสำเนาเอกสารใบยินยอมที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่
8. ท่านมีสิทธิ์ในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้อิทธิพลบังคับข่มขู่ หรือการหลอกลวง

หากท่านไม่ได้รับการชดเชยอันควรต่อการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยตรงจากการวิจัย หรือท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกอำนวยการ 3 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2256-4493 ในเวลาราชการ หรือ e-mail : medchulairb@chula.ac.th ขอขอบคุณในการร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

.....

|   |  |   |              |
|---|--|---|--------------|
|  | คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย<br>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย | เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการ<br>(Consent Form) | AF 09-05/5.0 |
|   |  |   | หน้า 1/2     |

### สำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

#### การวิจัยเรื่อง **ทรנסแดนจิตวิญญาณของจิตแพทย์ไทยต่อสุขภาพจิต**

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....

ที่อยู่ .....

ได้อ่านรายละเอียดจากเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่.....

และข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม และวันที่พร้อมด้วย เอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบาย จากผู้วิจัยถึง วัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำวิจัย ข้าพเจ้ามีเวลาและโอกาสเพียงพอในการซักถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจอย่างดีแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่างๆ ด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ


ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกเข้าร่วมในโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อ การปฏิบัติหน้าที่งานในหน้าที่ หรือ สิทธิอื่นๆ ที่ข้าพเจ้าพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการยินยอมจากข้าพเจ้า เท่านั้น บุคคลอื่นในนามของผู้สนับสนุนการวิจัย คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน อาจได้รับ อนุญาตให้เข้ามาตรวจสอบ และประมวลข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัย ทั้งนี้จะต้องทำไปเพื่อวัตถุประสงค์ในการตรวจสอบความ ถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น ผู้วิจัย รับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใดๆ ของผู้เข้าร่วมวิจัยเพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกเข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้า และสามารถยกเลิกการให้ สิทธิใน การใช้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบ

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยของข้าพเจ้าที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะผ่านกระบวนการต่างๆ เช่น การเก็บ ข้อมูล การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึก และในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์ และการรายงานข้อมูลเพื่อ วัตถุประสงค์ทาง วิชาการเท่านั้น ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้น และมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความเต็มใจ จึง ได้ ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

..... ลงนามผู้ยินยอม  
(.....) ชื่อผู้ยินยอม ตัวบรรจง

|   |  |   |              |
|---|--|---|--------------|
|  | คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย<br>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย | เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการ<br>(Consent Form) | AF 09-05/5.0 |
|   |  |   | หน้า 2/2     |

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีวิจัย ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ข้าพเจ้าได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามในเอกสารแสดงความยินยอม ด้วยความเต็มใจ

..... ลงนามผู้ทำวิจัย  
(.....) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

..... ลงนามพยาน  
(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

รหัสผู้ให้ข้อมูล (ID): .....

วันที่สัมภาษณ์: .....

เวลาที่สัมภาษณ์: .....

สถานที่สัมภาษณ์: .....

เพศ: .....

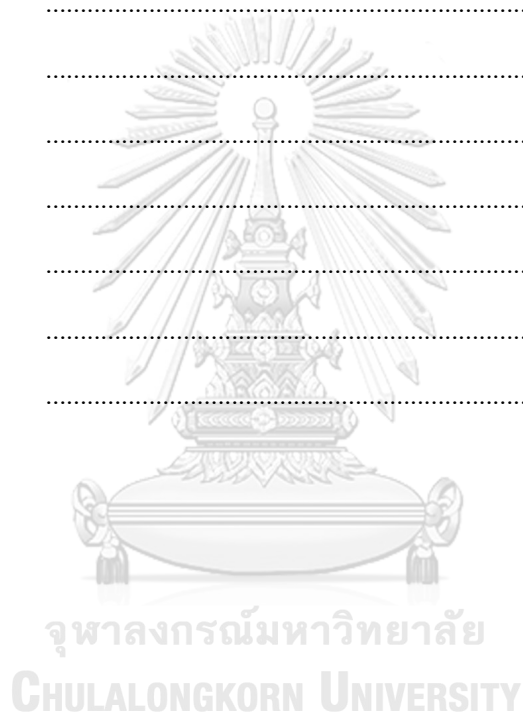
อายุ (ปี): .....

ศาสนา: .....

ความเชี่ยวชาญ: .....

ภูมิำเนา: .....

สถานที่ทำงาน: .....



## แนวคำถามในการสัมภาษณ์

### 'Spirituality'?

1. ในทรรศนะของท่าน ท่านให้นิยามคำว่า 'จิตวิญญาณ' (Spirituality) ว่าอย่างไร?

### Spirituality and Mental Health

2. ท่านมองว่าจิตวิญญาณมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตอย่างไร?
3. ความสัมพันธ์ของศาสตร์จิตเวชกับจิตวิญญาณ
  - 3.1 ท่านมองเห็นถึงความสอดคล้องของศาสตร์จิตเวชกับจิตวิญญาณหรือไม่ อย่างไร?
  - 3.2 ท่านมองเห็นถึงความขัดแย้งของศาสตร์จิตเวชกับจิตวิญญาณหรือไม่ อย่างไร?
4. ท่านมองว่ากิจกรรมทางจิตวิญญาณ (Spiritual practice) มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตหรือไม่ อย่างไร?
5. ท่านเคยมีประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณ (ส่วนตัวหรือของบุคคลอื่น) ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตหรือไม่ อย่างไร?

### Spirituality and Social Aspect

6. ท่านมองว่าความเชื่อทางจิตวิญญาณในสังคมไทยปัจจุบันส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลหรือไม่ อย่างไร?
7. ท่านมองว่าความเชื่อ/ความตระหนักรู้ทางจิตวิญญาณของบุคคลส่งผลต่อพฤติกรรม ความคิด การให้คุณค่าชีวิตที่มีต่อสังคมหรือไม่ อย่างไร?

### Spirituality and Professional Experience

8. ท่านมองว่าความตระหนักรู้ด้านจิตวิญญาณของบุคลากรด้านสุขภาพจิต<sup>1</sup>ส่งผลต่อการดูแลสุขภาพจิตในบริบททางคลินิก หรือไม่ อย่างไร?
9. ความเชื่อส่วนตัวด้านจิตวิญญาณกับการทำงานในฐานะจิตแพทย์
  - 9.1 ความเชื่อส่วนตัวด้านจิตวิญญาณของท่านส่งผลทางบวกต่อการทำงานในฐานะจิตแพทย์หรือไม่ อย่างไร?
  - 9.2 ความเชื่อส่วนตัวด้านจิตวิญญาณของท่านส่งผลทางลบต่อการทำงานในฐานะจิตแพทย์หรือไม่ อย่างไร?
10. ความเชื่อด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยกับอาการทางโรคจิตเวช
  - 10.1 ความเชื่อด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยส่งผลทางบวกกับอาการทางโรคจิตเวชหรือไม่ อย่างไร?
  - 10.2 ความเชื่อด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยส่งผลทางลบกับอาการทางโรคจิตเวชหรือไม่ อย่างไร?

### Mental Healthcare Development

11. บุคลากรด้านสุขภาพจิตควรมีการทำงานร่วมกับผู้นำทางจิตวิญญาณในชุมชนต่าง ๆ หรือไม่ อย่างไร?
12. การศึกษาด้านจิตวิญญาณ (ความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักรู้) มีความจำเป็นและมีประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคลากรด้านสุขภาพจิตหรือไม่ อย่างไร?

<sup>1</sup> บุคลากรด้านสุขภาพจิต หมายถึง ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต เช่น จิตแพทย์ พยาบาล ผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวช นักจิตวิทยาคลินิก นักสังคมสงเคราะห์ และนักสุขภาพจิต เป็นต้น



## บรรณานุกรม

1. Watson J. Science, spirituality and truth: acknowledging difference for spiritual dialogue and human well - being. *International Journal of Children's Spirituality*. 2009;14(4):313-22.
2. Nishant AI. Exploring the nexus between spirituality and health. United States, North America: MedCrave; 2018.
3. Koenig HG. Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*. 2012;2012:278730.
4. พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ.2551. ราชกิจจานุเบกษา 125 (13 กุมภาพันธ์ 2551): 38.
5. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สํารวจสภาวะทางสังคม วัฒนธรรม และสุขภาพจิต พ.ศ. 2561.
6. Timms P. Spirituality and mental health [Internet]. Royal College of Psychiatrists. 2015 [cited 18 November 2018]. Available from: <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/treatments-and-wellbeing/spirituality-and-mental-health>.
7. Anandarajah G, Hight E. Spirituality and medical practice: Using the HOPE questions as a practical tool for spiritual assessment. 2001. p. 81-8.
8. โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, นภนาท อนุพงศ์พัฒน์. สุขภาพทางปัญญา: จิตวิญญาณ ศาสนาและความเป็นมนุษย์. นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.; 2560.
9. Buck HG. Spirituality: concept analysis and model development. *Holist Nurs Pract*. 2006;20(6):288-92.
10. ธีรวัชรณ สุวรรณ, ศรีพรรณ กันธวัง, สุมาลี เลิศมัลลิกาพร. การวิเคราะห์ห่มในทัศน์จิตวิญญาณ. รามาริบัติพยาบาลสาร. 2561(1-3):1-12.
11. Streeter CM. Foundations of Spirituality : The Human and the Holy; A Systematic Approach. Collegeville, Minn: Michael Glazier; 2012.
12. World Health Organization. Mental health: A state of well-being [Internet]. 2014 [cited 18 November 2018]. Available from: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/).
13. กรมสุขภาพจิต. สุขภาพจิตคืออะไร [Internet]. [cited 18 พฤศจิกายน 2561]. Available from: <https://www.dmh.go.th/faq/mentalhealth.asp>.
14. American Psychiatric Association. What is mental illness? [Internet]. 2018 [cited

- 18 November 2018]. Available from: <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>.
15. Lemkau PV. Mental Hygiene in Public Health. Public Health Reports (1896-1970). 1947;62(32):1151-62.
  16. Government of Canada. The Human Face of Mental Health and Mental Illness in Canada: Minister of Public Works and Government Services Canada; 2006.
  17. อรรถธรรม ดวงมังก. ทรรศนะด้านจิตวิญญาณในสังคมอีสาน [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2545.
  18. วนิดา น้อยมนตรี. จิตวิญญาณและความต้องการด้านจิตวิญญาณตามประสบการณ์ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในระยะไม่ปรากฏอาการ [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.
  19. สุพิน พริกบุญจันทร์. ประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.
  20. ปิยะฉัตร สะอาดเอี่ยม. ประสบการณ์ของผู้ดูแลในครอบครัวในการดูแลบุคคลที่มีปัญหาทางจิตเวชด้านจิตวิญญาณ [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2544.
  21. พิงพิศ เทพปฏิมา. การถ่ายทอดความคิดเรื่องจิตวิญญาณในภาพยนตร์ [วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2546.
  22. วิลาสิณี ภูเจริญยศ. การวิเคราะห์แบบ SWOT เกี่ยวกับทัศนคติต่อพุทธศาสนาและการรักษาทางจิตเวชของจิตแพทย์ไทย [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2553.
  23. Forrester-Jones R, Dietzfelbinger L, Stedman D, Richmond P. Including the 'Spiritual' Within Mental Health Care in the UK, from the Experiences of People with Mental Health Problems. Journal of Religion and Health. 2018;57(1):384-407.
  24. Lee E, Baumann K. German Psychiatrists' Observation and Interpretation of Religiosity/Spirituality. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2013;2013:280168.
  25. Curlin FA, Lawrence RE, Odell S, Chin MH, Lantos JD, Koenig HG, et al. Religion, Spirituality, and Medicine: Psychiatrists' and Other Physicians' Differing Observations, Interpretations, and Clinical Approaches. American Journal of Psychiatry. 2007;164(12):1825-31.
  26. ABR JVR, Poggenpoel M, Myburgh C, Szabo C. Experience and views of academic psychiatrists on the role of spirituality in South African specialist psychiatry. Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo). 2012;39:122-9.

27. Wyatt B. Spirituality, Religion and Psychiatric Practice in New Zealand: An Exploratory Study of New Zealand Psychiatrists. *Health and Social Care Chaplaincy*; Vol 3, No 2 (2015). 2015.
28. Touchet B, Youman K, Pierce A, Yates W. The Impact of Spirituality on Psychiatric Treatment Adherence. *Journal of Spirituality in Mental Health*. 2012;14(4):259-67.
29. Kim N-Y, Huh H-J, Chae J-H. Effects of religiosity and spirituality on the treatment response in patients with depressive disorders. *Comprehensive Psychiatry*. 2015;60:26-34.
30. Galanter M, Dermatis H, Talbot N, McMahon C, Alexander MJ. Introducing Spirituality into Psychiatric Care. *Journal of Religion and Health*. 2011;50(1):81-91.
31. D'Souza R. Do Patients Expect Psychiatrists to be Interested in Spiritual Issues? *Australasian Psychiatry*. 2002;10(1):44-7.
32. Elo S, Kääriäinen M, Kanste O, Pölkki T, Utriainen K, Kyngäs H. Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness. *SAGE Open*. 2014;4(1):2158244014522633.
33. Dworkin SL. Sample Size Policy for Qualitative Studies Using In-Depth Interviews. *Archives of Sexual Behavior*. 2012;41(6):1319-20.
34. Lincoln YS, Guba EG. *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, Calif.: Sage Publications; 1985.
35. Mason M. Sample Size and Saturation in PhD Studies Using Qualitative Interviews. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*; Vol 11, No 3 (2010): Methods for Qualitative Management Research in the Context of Social Systems Thinking DO - 1017169/fqs-1131428. 2010.
36. Reeves RR, Beazley AR, Adams CE. Religion and spirituality: Can it adversely affect mental health treatment? *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. 2011;49(6):6-7.
37. Chaudhry HR. Psychiatric care in Asia: Spirituality and religious connotations. *International Review of Psychiatry*. 2008;20(5):477-83.
38. Moreira-Almeida A, Koenig HG, Lucchetti G. Clinical implications of spirituality to mental health: review of evidence and practical guidelines. *Brazilian Journal of*

Psychiatry. 2014;36:176-82.

39. Hofmann SG, Grossman P, Hinton DE. Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*. 2011;31(7):1126-32.

40. Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2010;78(2):169-83.

41. Khoury B, Lecomte T, Fortin G, Masse M, Therien P, Bouchard V, et al. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2013;33(6):763-71.

42. Otte C. Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: current state of the evidence. *Dialogues Clin Neurosci*. 2011;13(4):413-21.

43. Foroushani PS, Schneider J, Assareh N. Meta-review of the effectiveness of computerised CBT in treating depression. *BMC Psychiatry*. 2011;11(1):131.

44. De Silva P. Buddhism and behaviour modification. *Behaviour Research and Therapy*. 1984;22(6):661-78.

45. Lee BK. The religious significance of the Satir Model: Philosophical, ritual and empirical perspectives. Université d'Ottawa / University of Ottawa; 2001.

46. Haber R. Virginia Satir: An Integrated, Humanistic Approach. *Contemporary Family Therapy*. 2002;24(1):23-34.

47. Montero-Marin J, Perez-Yus MC, Cebolla A, Soler J, Demarzo M, Garcia-Campayo J. Religiosity and Meditation Practice: Exploring Their Explanatory Power on Psychological Adjustment. *Frontiers in Psychology*. 2019;10(630).

48. Orr J, Tobin K, Carey D, Kenny RA, McGarrigle C. Religious Attendance, Religious Importance, and the Pathways to Depressive Symptoms in Men and Women Aged 50 and Over Living in Ireland. *Research on Aging*. 2019;41(9):891-911.

49. Kass JD, Friedman R, Leserman J, Zuttermeister PC, Benson H. Health Outcomes and a New Index of Spiritual Experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 1991;30(2):203-11.

50. Whitehead BR, Bergeman CS. Coping with Daily Stress: Differential Role of Spiritual Experience on Daily Positive and Negative Affect. *The Journals of Gerontology*:

Series B. 2011;67(4):456-9.

51. Keefe FJ, Affleck G, Lefebvre J, Underwood L, Caldwell DS, Drew J, et al. Living with rheumatoid arthritis: The role of daily spirituality and daily religious and spiritual coping. *The Journal of Pain*. 2001;2(2):101-10.

52. Stewart B. Spirituality and Culture. In: Nash M, Stewart B, editors. *Spirituality and Social Care: Contributing to Personal and Community Well-being*. London: Jessica Kingsley Publishers; 2002.

53. Walsh F. The spiritual dimension of family life. In: Walsh F, editor. *Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity*. New York: Guilford Press; 2012. p. 347-72.

54. Eckersley RM. Culture, spirituality, religion and health: looking at the big picture. *Medical Journal of Australia*. 2007;186(S10):S54-S6.

55. Cassaniti JL, Luhrmann TM. The Cultural Kindling of Spiritual Experiences. *Current Anthropology*. 2014;55(S10):S333-S43.

56. Cannon ME. *Just Spirituality : How Faith Practices Fuel Social Action*. Downers Grove, IL: IVP Books; 2013.

57. Yang Y. SNH 48 Chinese fan's motivation, attitude and behavior on idol worship [Master of Arts]: Chulalongkorn University; 2018.

58. ประกายกาวิล ศรีจินดา, วิทยารัฐ สุรสิทธิ์, ชัยชนะ ทิมพลภัทร. กลุ่มไอดอล MUM48 กับการขับเคลื่อนความเสมอภาคทางเพศในประเทศไทย. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี*. 2562;8(มกราคม-มิถุนายน).

59. Maltby J, Giles DC, Barber L, McCutcheon LE. Intense-personal celebrity worship and body image: Evidence of a link among female adolescents. *British Journal of Health Psychology*. 2005;10(1):17-32.

60. Maltby J, Day L, McCutcheon LE, Gillett R, Houran J, Ashe DD. Personality and coping: A context for examining celebrity worship and mental health. *British Journal of Psychology*. 2004;95(4):411-28.

61. Maltby J, McCutcheon LE, Ashe DD, Houran J. The self-reported psychological well-being of celebrity worshippers. *North American Journal of Psychology*. 2001;3(3):441-52.

62. ชลิตา จันทะพา, นพวรรณ เปี้ยชื่อ. ความต้องการด้านจิตวิญญาณของญาติผู้ป่วยวิกฤตในหอผู้ป่วยหนัก. *วารสารการแพทย์โรงพยาบาลศรีสะเกษ สุรินทร์ บุรีรัมย์*. 2552;24(2):25-37.

63. Menegatti-Chequini MC, Maraldi EdO, Peres MFP, Leão FC, Vallada H. How psychiatrists think about religious and spiritual beliefs in clinical practice: findings from a university hospital in São Paulo, Brazil. *Brazilian Journal of Psychiatry*. 2019;41:58-65.
64. Cook CCH. The faith of the psychiatrist. *Mental Health, Religion & Culture*. 2011;14(1):9-17.
65. Peteet JR. What is the Place of Clinicians' Religious or Spiritual Commitments in Psychotherapy? A Virtues-Based Perspective. *Journal of Religion and Health*. 2014;53(4):1190-8.
66. Richards K, Campenni C, Muse-Burke J. Self-care and Well-being in Mental Health Professionals: The Mediating Effects of Self-awareness and Mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*. 2011;32(3):247-64.
67. SimplePractice. Why is Self Care Important for Mental Health Practitioners? [Internet]. 2019 [cited 18 June 2020]. Available from: <https://www.simplepractice.com/blog/self-care-important-mental-health-practitioners/>.
68. Koenig HG. Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2009;54(5):283-91.
69. Bonelli R, Dew RE, Koenig HG, Rosmarin DH, Vasegh S. Religious and Spiritual Factors in Depression: Review and Integration of the Research. *Depression Research and Treatment*. 2012;2012:962860.
70. Mitchell L, Romans S. Spiritual beliefs in bipolar affective disorder: their relevance for illness management. *Journal of Affective Disorders*. 2003;75(3):247-57.
71. Voytenko V, Sanders W. Spirituality in Psychiatry Residency Training at a Religiously-Affiliated Hospital: Unique Opportunities and Challenges [Internet]. 2019 [cited 23 June 2020]. Available from: <http://www.medicineandreligion.com/spirituality-in-psychiatry-residency-training-at-a-religiously-affiliated-hospital-unique-opportunities-and-challenges.html>.
72. M. Puchalski C, Larson DB, Lu FG. Spirituality in psychiatry residency training programs. *International Review of Psychiatry*. 2001;13(2):131-8.
73. Rensburg AJv, Myburgh C, Szabo C, Poggenpoel M. The role of spirituality in specialist psychiatry: A review of the medical literature. *African journal of psychiatry*. 2013;16(4):247-55.

74. World Psychiatric Association. Institutional program on the core training curriculum for psychiatry. Yokohama: WPA; 2002.
75. Cook CCH. Recommendations for psychiatrists on spirituality and religion : position statement PS03/2013. London: Royal College of Psychiatrists; 2013.
76. Grabovac A, Clark N, McKenna M. Pilot Study and Evaluation of Postgraduate Course on “The Interface Between Spirituality, Religion and Psychiatry”. *Academic Psychiatry*. 2008;32(4):332-7.
77. Kozak L, Boynton L, Bentley J, Bezy E. Introducing spirituality, religion and culture curricula in the psychiatry residency programme. *Medical Humanities*. 2010;36(1):48.
78. Campbell N, Stuck C, Frinks L. Educational Resource Column Spirituality Training In Residency: Changing the Culture of a Program. *Academic Psychiatry*. 2012;36(1):56-9.
79. Awaad R, Ali S, Salvador M, Bandstra B. A Process-Oriented Approach to Teaching Religion and Spirituality in Psychiatry Residency Training. *Academic Psychiatry*. 2015;39(6):654-60.



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**



## ประวัติผู้เขียน

|                   |   |
|-------------------|---|
| ชื่อ-สกุล         | วศิน โกลศลศักดิ์                                      |
| วัน เดือน ปี เกิด | 10 ธันวาคม 2531                                       |
| สถานที่เกิด       | กรุงเทพมหานคร   |
| วุฒิการศึกษา      | นิเทศศาสตรบัณฑิต คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**