

การรับฟังด้วย(heart)..เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

วิทยากร: ผศ.พ.ต.หญิง ดร.พนมพร พุ่มจันทร์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์

วันศุกร์ที่ 21 กรกฎาคม 2566 เวลา 10.00 - 12.00 น.

สรุปโดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ปณิตา นิรมล

เราควรใส่ใจคนรอบข้างสังเกตผู้คนที่ให้ความใส่ใจคนรอบข้างเพื่อป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย โดยอาจสังเกตลักษณะของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า เช่นนอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป เพราะไม่อยากเจออะไรที่เป็นความทุกข์ ความคิดการเคลื่อนไหวช้าลง พลังพลาน เมื่อเทียบกับสมัยก่อน อ่อนเพลียง่ายไม่มีแรง บางคนเศร้ามากๆ รู้สึกตัวเองไร้ค่า ตัวเองผิด ทำอะไรนิดหน่อยก็ต้องคอยขอโทษ ไม่กล้าตัดสินใจ บางคนลงมือทำร้ายตัวเอง ฆ่าตัวตาย ในทางการแพทย์จะต้องมีอาการแบบนี้ต่อเนื่อง 2 อาทิตย์ขึ้นไปถึงจะจัดว่าเป็นโรคซึมเศร้า

นอกจากสังเกตผู้อื่นเราควรฝึกสังเกตใจตนเอง เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ เราควรระวังเบนพฤติกรรมของตนเองให้ไม่จมอยู่กับสภาพแวดล้อมเดิมๆ

การที่เราเข้าไปพูดคุยกับคนที่มีเศร้า ร้องไห้ เราต้องใส่ใจคนที่เราคุยด้วย โดยอาจวางเรื่องของตัวเองลงก่อน ให้เตรียมทิชชูเพื่อไว้ซับน้ำตา การรับฟังอย่าเพิ่งถามอะไร ระหว่างที่เค้าร้องไห้ เราต้องแสดงความเห็นใจ ใส่ใจ อีกฝ่ายได้เล่าได้ระบายและเรานั่งอยู่ข้างๆอยู่ด้วย จนเค้าใจสงบลง ค่อยยังชั่วขึ้น เราไม่ควรจะกล่าวว่าย่า ร้องไห้เลย ชีวิตคนอื่นยังลำบากกว่าเยอะ หรือยกตัวอย่างชีวิตคนที่ลำบาก เพราะในขณะนั้นผู้ฟังยังไม่พร้อมที่จะรับฟังทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าคุณไม่ได้เอาใจใส่เอาใจเดียวเดียวตายมีเราเป็นเพื่อนเป็นกำลังใจ และปล่อยให้เค้าร้องไห้ให้เต็มที่ แล้วก็ค่อยปล่อยให้เค้าเล่าเรื่องราวต่างๆ เพื่อตัวเค้าเองจะสามารถหาทางออกให้กับชีวิตของตัวเอง (คนเราถ้าใจนิ่งก็จะสามารถแก้ปัญหาในชีวิตได้) การที่เราจะให้คำปรึกษาเราต้องให้อีกฝ่ายคิดหาทางออกภายใต้บริบทของเค้า เราในฐานะผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้เป็นคนชี้ทางออกให้เค้า เพียงแต่เราทำให้เค้าจิตใจสงบขึ้น ผ่อนคลายขึ้น นิ่งขึ้น ช่วยให้เค้ามองปัญหาให้มีสติมากขึ้น

การช่วยผู้อื่น Empathy Sympathy เห็นอกเห็นใจช่วยเค้าในการดึงเค้าขึ้นมา การช่วยเค้าจะต้องเป็นลักษณะเห็นอกเห็นใจ ไม่ใช่เราลงไปร้องไห้กับเค้าด้วย การดึงใจของตัวเอง ต้องฝึกกำหนดลมหายใจ ใจของเรากับเค้าจะต้องมีระยะห่างและมีสติ

เทคนิคการรับฟัง



1. ปรับน้ำเสียงให้เหมาะสม ไม่ใช่อารมณ์มากเกินไป น้ำเสียงควรแสดงถึงความอ่อนโยนเห็นอกเห็นใจ
2. พยายามกระตุ้นให้ผู้มาให้คำปรึกษาได้พูดคุยอารมณ์ความรู้สึกปัญหาออกมาให้มากที่สุด
3. สะท้อนความรู้สึกของเค้าผ่านการพูดคุย
4. เข้าใจตอบรับความรู้สึกเหล่านั้น
5. บางครั้งอาจต้องมีจังหวะเจียบให้หยุด แต่ไม่ควรจะเจียบนานเกินไปให้เกิดความรู้สึกไม่ดี
6. ตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเล่าระบายความรู้สึกออกมาให้ได้มากที่สุด
7. ตีความอารมณ์ความรู้สึกให้ชัดเจน
8. สรุปประเด็นปัญหา โดยให้เค้าหาทางออกให้กับตนเอง ซึ่งเค้าจะสามารถหาทางออกของปัญหาด้วยตนเอง
ในภาวะที่มีความสงบ ผ่อนคลาย และมีสติ
