

สายด่วน...

086-0022302

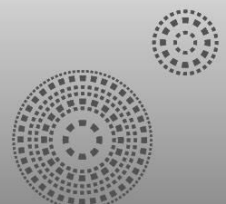
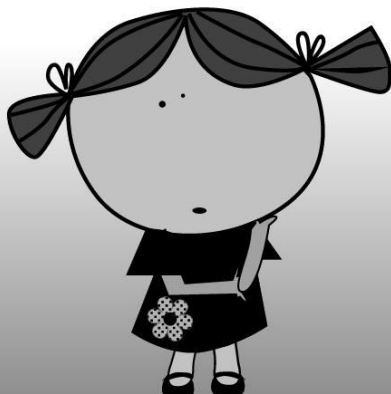
ให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย



คุณพ่อมีชีวิตอีกไม่กี่เดือน  
จะทำอะไรให้ท่านได้บ้าง



เพื่อนเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย  
จะพูดอะไรกับเพื่อนดี



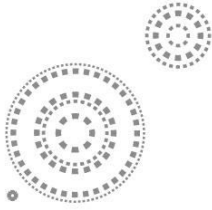
# สายด่วนให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย

จัดทำโดย



เครือข่ายพุทธิกา

ปรับปรุงครั้งที่ ๑ เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๖



โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ  
เครือข่ายพุทธิกาเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม

45/4 ซ.อรุณอมรินทร์ 39 (เหล้าลาด) ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

เว็บไซต์: [www.budnet.org](http://www.budnet.org)

facebook : สายด่วนให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย  
086-0022302



## “การดูแลจิตใจ คือสิ่งที่คนไข้ (ทุกคน) ต้องการ”



เวลาไปเยี่ยมผู้ป่วยระยะสุดท้าย  
ควรพูดหรือทำตัวอย่างไร?

1



หลักเตรียมการจากไปอย่างสงบ

4



จะช่วยผู้ป่วยได้ระยะสุดท้าย  
ให้จากไปอย่างสงบได้อย่างไร?

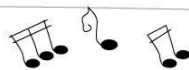
7

“สายด่วนให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย”  
เผชิญความตายอย่างสงบ



9

“สื่อเสียงและสิ่งพิมพ์ออนไลน์”



13

ว่าด้วยการเตรียมตัวเผชิญความตายอย่างสงบ

และการดูแลจิตใจผู้ป่วย-ญาติ



## เวลาไปเยี่ยมผู้ป่วยระยะสุดท้าย ควรพูดหรือทำตัวอย่างไรดี?

ผู้ป่วยระยะสุดท้ายไม่เพียงถูกความเจ็บปวดทางกายรุมเร้าเท่านั้น หากยังถูกรบกวนด้วยความกลัว เช่น ความกลัวตาย กลัวที่จะถูกทอดทิ้ง กลัวที่จะตายอย่างโดดเดี่ยวอ้างว้าง กลัวสิ่งที่รออยู่ข้างหน้าหลังจากสิ้นลม ตลอดจนกลัวความเจ็บปวดที่จะเกิดขึ้น ความกลัวดังกล่าวอาจสร้างความทุกข์ให้แก่เขายิ่งกว่าความเจ็บปวดทางกายด้วยซ้ำ



### ความรักและกำลังใจจากลูกหลานญาติมิตร



เป็นสิ่งสำคัญ เพราะสามารถลดทอนความกลัว และช่วยให้เขาเกิดความมั่นคงในจิตใจได้

พึงระลึกว่าผู้ป่วยระยะสุดท้ายนั้นมีสภาพจิตที่เปราะบางอ่อนแออย่างมาก เขาต้องการใครสักคนที่สามารถพึ่งพาได้ และพร้อมจะอยู่กับเขาในยามวิกฤต หากมีใครสักคนที่พร้อมจะให้ความรักแก่เขาได้อย่างเต็มเปี่ยมหรืออย่างไม่มีเงื่อนไข เขาก็จะมีกำลังใจเผชิญกับความทุกข์นานาประการที่โหมกระหน่ำเข้ามา

ความทุกข์ทางกายและสภาพจิตที่เปราะบางมักทำให้ผู้ป่วยแสดงความหงุดหงิด กราดเกรี้ยว ออกมาได้ง่าย

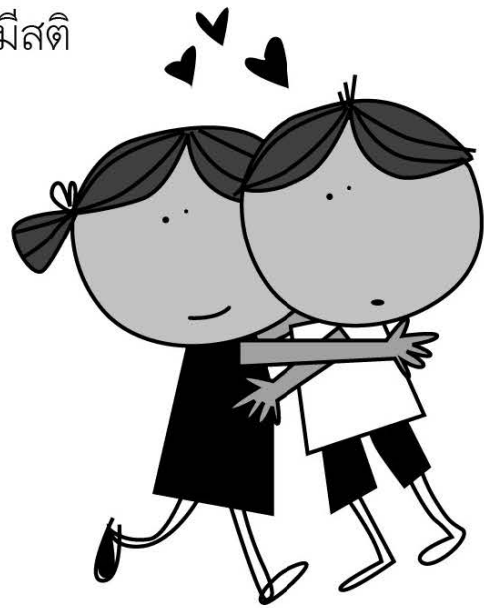




## อดทน ให้อภัย อ่อนโยน และเห็นอกเห็นใจ

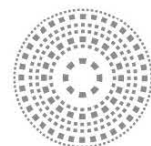
เราสามารถช่วยเขาได้ด้วยการอดทนอดกลั้น ไม่แสดงความขุ่นเคือง  
 จุนเจียวตอบโต้กลับไป พยายามให้อภัยและเห็นอกเห็นใจเขา ความสงบและความ  
 อ่อนโยนของเราจะช่วยให้ผู้ป่วยสงบนิ่งลงได้เร็วขึ้น การเตือนสติเขาอาจเป็นสิ่ง  
 จำเป็นในบางครั้ง แต่พึงทำด้วยความนุ่มนวลอย่างมีเมตตาจิต  
 จะทำเช่นนั้นได้ สิ่งที่ยุติมิตรขาดไม่ได้ คือมีสติ  
 อยู่เสมอ สติจะช่วยให้ไม่ลืมตัว และระคอง  
 ใจให้มีเมตตา ความรัก และความอดกลั้น  
 อย่างเต็มเปี่ยม

แม้ไม่รู้ว่าจะพูดให้กำลังใจแก่  
 เขาอย่างไรดี เพียงแค่การ **ใช้มือสัมผัส**  
**ผู้ป่วยด้วยความอ่อนโยน** ก็ช่วยให้เขารับรู้  
 ถึงความรักจากเราได้



เราอาจจับมือจับแขนเขา บีบเบาๆ กอดเขาไว้ หรือใช้มือทั้งสองสัมผัส  
 บริเวณหน้าผากและหน้าท้อง พร้อมกับแผ่ความปรารถนาดีให้แก่เขา

สำหรับผู้ที่เคยทำสมาธิภาวนา ขณะที่สัมผัสตัวเขา ให้น้อมจิตอยู่ในความ  
 สงบ และเป็นสมาธิ จะมีพลังจนผู้ป่วยสามารถสัมผัสได้



## การน้อมใจนึก หรืออัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ป่วย (หรือเรา) เคารพนับถือ

สิ่งที่เคารพ เช่น พระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ หรือเจ้าแม่กวนอิม ฯลฯ ให้มีความรู้สึกวาท่านเหล่านั้นปรากฏเป็นภาพนิมิตอยู่เหนือศีรษะของผู้ป่วย จากนั้นจินตนาการวาท่านเหล่านั้นได้เปล่งรังสีแห่งความกรุณาและการเยียวยา เป็นลำแสงอันนุ่มนวลอาบรดทั่วร่างของผู้ป่วย จณร่างของผู้ป่วยผสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลำแสงนั้น ขณะที่น้อมใจนึกภาพดังกล่าว เราอาจสัมผัสมือของผู้ป่วยไปด้วย หรือนั่งสงบอยู่ข้างๆ เติญผู้ป่วยก็ได้

ตัดทอนจาก การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ



## หลักเตรียมการจากไปอย่างสงบ

### สะสางสิ่งค้างคาใจ

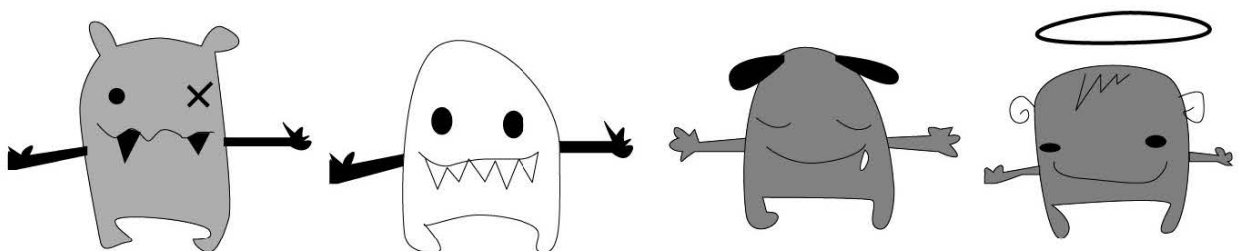


ไม่ว่าจะเป็นสิ่งรบกวน ความห่วงกังวล ออกจากจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้ายให้มากที่สุด

ดีเจคลื่นเพลงวิทยุรุ่นชื่อดังคนหนึ่ง แม้ว่าร่างจะเหมือนกับตายแล้ว ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิต เพราะอวัยวะสำคัญเสียหมดแล้ว แต่คนที่ยังอยู่คือแฟนสาวที่กำลังจะแต่งงานกัน ฝ่ายคอยดูแลและร้องให้อยู่ข้างเตียง พยายามบอกให้เขาสู้ อย่าเพิ่งไปนะ เขาจึงต้องทน แต่ไม่ว่าจะยื้ออย่างไร ร่างกายกลับมีแต่จะแยลงเรื่อยๆ จนกระทั่งแฟนสาวรู้ว่าหมดหวังแล้ว จึงบอกกับคนไข้ว่าถ้าไม่ไหวแล้วก็ขอให้ไปเถอะ เขาจึงจากไปด้วยดี เหมือนสามารถปล่อยวางได้ หมดห่วงแล้ว

อีกรายหนึ่ง เมื่อพ่อแม่มาบอกผู้ป่วยที่โรงพยาบาลว่า ได้ถวายสังฆทานให้เขาแล้ว ผู้ป่วยจึงจากไปได้

ต้องดูทั้งผู้ป่วย และญาติ ว่ามีอะไรที่ยังไม่ได้สะสางอีกบ้าง ในหลายกรณี โรงพยาบาลอาจช่วยเชื่อมโยงผู้ป่วยและญาติให้เกิดความเข้าใจกัน รับฟังกัน และจัดการสิ่งที่ค้างคาใจได้

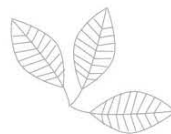
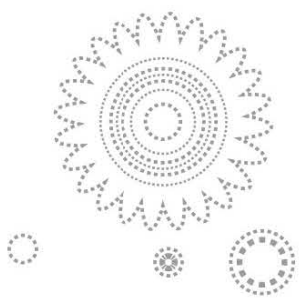


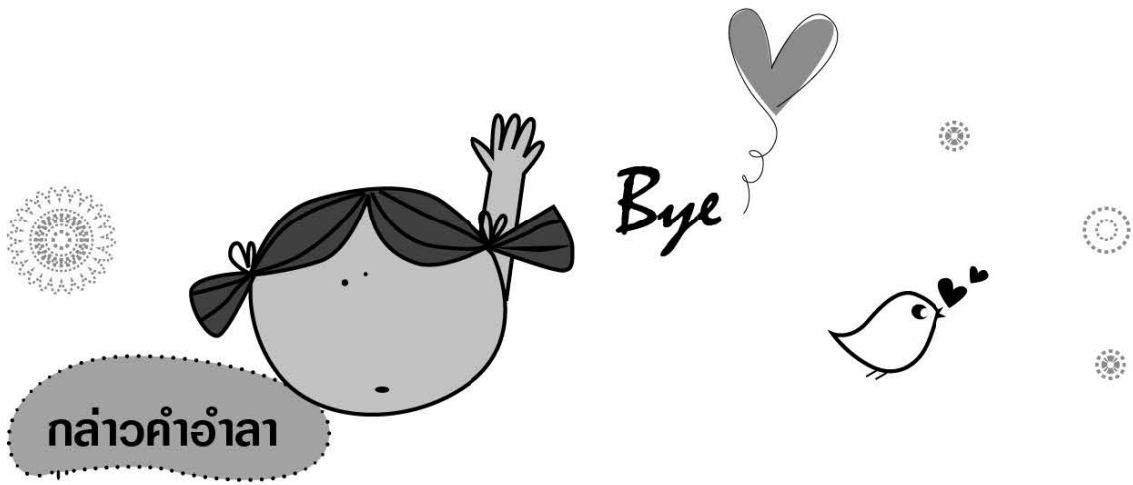
## มีสิ่งน้อมนำจิต

หาพระพุทธรูป หรือสิ่งที่ผู้ป่วยเคารพนับถือ ใช้ยึดเหนี่ยวจิตใจ มาให้เขาได้เห็น ทำให้ผู้ป่วยมีที่ระลึกแม่ในยามหลับตา หรือน้อมนำให้ใจผู้ป่วยสงบ เช่น การสวดมนต์ ทำสมาธิร่วมกัน ไม่ใช่แค่เปิดเทปธรรมะให้ฟัง

ผู้ป่วยรายหนึ่งสามารถประคองสติก่อนจากไปได้ตลอด โดยมีพี่น้องที่อยู่ข้างเตียงช่วยนำทางให้ ด้วยการสวดมนต์ในสองสัปดาห์สุดท้าย พูดให้นึกถึงพระรัตนตรัย จนสองวันสุดท้ายจึงให้ผู้ป่วยขอโหสิ ขอขมา และปลดเปลื้องสิ่งค้างคาใจ

สิ่งสำคัญคือ ญาติควรย้ำว่า ผู้ป่วยไม่ได้เป็นภาระ แต่เป็นประโยชน์ที่ทำให้ญาติๆ ได้เรียนรู้ ได้ทำความดี และญาติเต็มใจมา เพื่อให้ผู้ป่วยสบายใจ





### กล่าวคำอำลา

มีความสำคัญต่อคนไข้มาก เพราะเป็นโอกาสครั้งสุดท้ายแล้ว การกล่าวคำอำลา สิ่งเสีย จะช่วยให้ผู้ป่วยจากไปอย่างไม่ติดค้าง โดยคำพูดของผู้ดูแลเพื่อน้อมนำให้ผู้ป่วยตายอย่างสงบ คือ

- (1) แสดงความซาบซึ้งในความดีของผู้ป่วย เช่น ที่ช่วยสร้างครอบครัว ดูแลลูกหลาน ฯลฯ ให้เขาภูมิใจในตัวเอง
- (2) ขอขมาต่อเขา รวมทั้งให้อโหสิด้วย
- (3) พูดถึงธรรมที่เตือนให้ปล่อยวางความยึดมั่นตัวตน เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยไม่ต้องห่วงอะไรที่ทำให้มีตัวตน



จากการถาม-ตอบ  
ระหว่างผู้เข้าร่วมและพระไพศาล วิสาโล  
ในการอบรมเผชิญความตายอย่างสงบ  
ตีพิมพ์ใน อาทิตยอัสดง ฉบับที่ ๒

Bye

จะช่วยผู้ป่วยได้กระยะสุดท้าย  
ให้เผชิญความตายอย่างสงบได้อย่างไร?

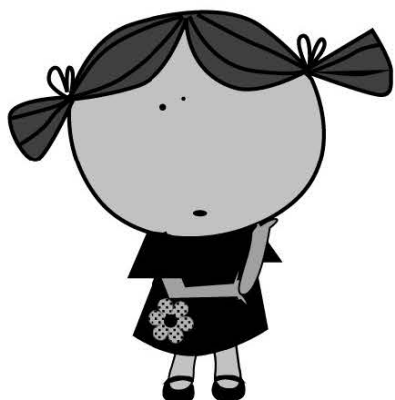
### ชวนทำบุญหรือระลึกนึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในศาสนาของเขา

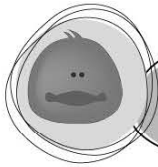
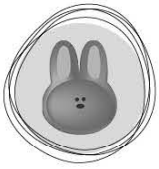
ถ้าเป็นชาวพุทธ ก็ระลึกนึกถึงพระพุทธเจ้า ตลอดจนครูบาอาจารย์ที่เขา ศรัทธา อาจชวนเขาเข้าวัด กราบพระ หรือสวดมนต์ร่วมกับเขา นอกจากจะช่วย ให้เขาสงบใจแล้ว ยังช่วยให้เขามีความอบอุ่นใจ หรือมีที่พึ่งทางจิตใจ ซึ่งจะมีความ สำคัญมากเวลาที่ป่วยหนักหรือใกล้ตาย



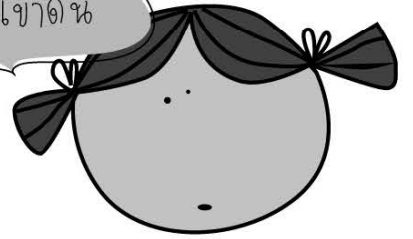
### หาโอกาสแนะนำให้เขาตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต

ว่าเกิดกับตายเป็นของคู่กัน ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ อาจเริ่มต้นจากการชี้ให้เห็น วัฏจักรของธรรมชาติ ต้นไม้ ลี้ตว์ แล้วโยงมาถึงคน และคน ไกล่ชิด เช่น พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย แล้วโยงมาถึงตัวเขาเอง หากเขาเห็นว่ามันเป็นธรรมดาของทุกชีวิต ก็จะทำใจได้ มากขึ้นเมื่อความตายมาถึง





อยากไปเขาดีห



### ช่วยสนองความฝันของเขา

หากเขามีความฝันว่าอยากจะทำอะไร ไปเที่ยวไหน อยากได้อะไร ถ้าไม่ใช่เรื่องใหญ่โต หรือเป็นเพียงความอยากชั่วคราวช่วยตามกระแส ก็ควรทำให้เขา ยิ่งถ้าเป็นความฝันที่มาจากความปรารถนาส่วนลึกที่มีคุณค่าต่อชีวิตของเขา การช่วยให้ฝันนั้นเป็นจริง ก็จะทำให้เขาพร้อมจากโลกนี้ไปได้มากขึ้น

### อยู่กับเขาหรือเป็นเพื่อนเขาในวาระสุดท้าย

การเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดและอยู่เคียงข้างในยามที่เขา กำลังจะจากไป จะช่วยให้เขาตื่นตระหนกน้อยลง

สำหรับเด็กเล็ก ความรักของพ่อแม่หรือคนใกล้ชิดจะมีความสำคัญต่อจิตใจเขามาก อาจจะสำคัญยิ่งกว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งเขายังไม่ถึงกับมีศรัทธาแน่นแฟ้น เหมือนกับผู้ใหญ่ ควรทำให้เขามั่นใจว่า พ่อแม่รักเขาอย่างยิ่ง และพร้อมจะอยู่เคียงคู่เขาจนวาระสุดท้าย หากพ่อแม่และคนใกล้ชิดมีสติมั่นคง ไม่ตื่นตระหนก จะช่วยให้เขาจากไปอย่างสงบได้มากขึ้น

จาก “บุจฉา-วิไลชนา”

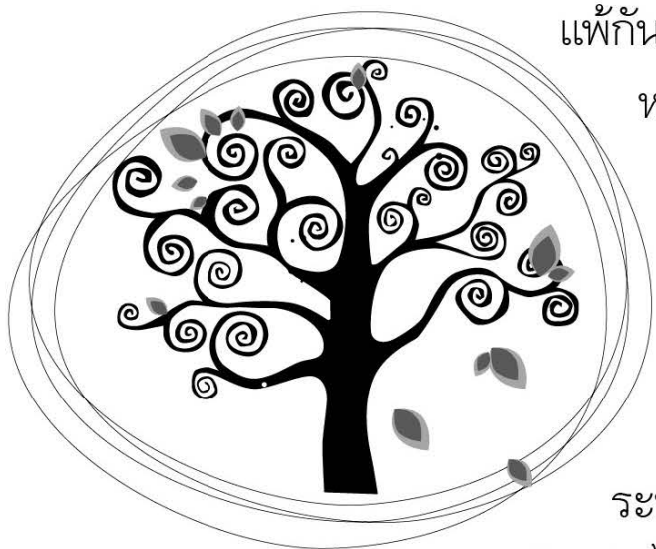
ในเฟซบุ๊ก Phra Paisal Visalo





## สายด่วนให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย เผชิญความตายอย่างสงบ

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยโดยเฉพาะในวาระสุดท้ายของชีวิต มนุษย์ไม่ได้ต้องการเพียงแค่การเยียวยาทางกายเท่านั้น การเยียวยาทางจิตใจก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน เมื่อผู้ป่วยมีใจสงบ ยอมรับความตายได้ ก็จะหายทรมานทรมาย แม้อาการทางกายจะยากแก่การเยียวยารักษาได้แล้วก็ตาม



การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในโรงพยาบาล ยิ่งต้องการการเยียวยาและเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจมาก เพราะกลไกของระบบสุขภาพมักไม่สามารถรองรับความต้องการดังกล่าวได้ เช่นเดียวกับครอบครัว เครือญาติ คนใกล้ชิด

ที่มักไม่มีความพร้อมที่จะทำตามความปรารถนาของผู้ป่วยได้ เพราะส่วนใหญ่วนอยู่กับทำมาหากิน และใช้ชีวิตไปกับการหาความสุขจากภายนอก เมื่อถึงยามเกิดความเจ็บป่วย ต้องเผชิญกับความตายและการพลัดพรากสูญเสียอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้แล้ว จึงกระตุ้นเร้าความกลัว ความวิตกกังวล และความรู้สึกอ้างว้าง

ผู้ป่วยจึงต้องการการดูแลรักษาทางจิตใจ



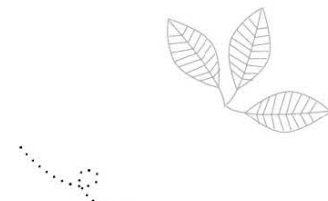
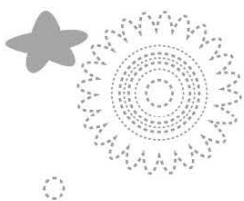


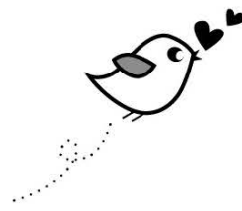
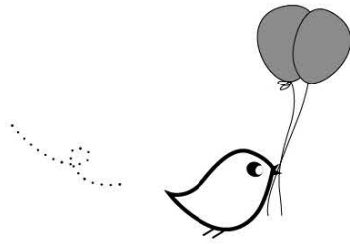
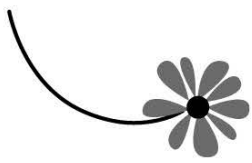
พระพุทธองค์เคยตรัสแก่ นกุลปิตา อุบาสกผู้ป่วยหนักว่า “ขอให้ท่านพิจารณาอย่างนี้ว่า เมื่อกายเรากระสับกระส่าย จิตเราจะไม่กระสับกระส่าย”

ภาวะใกล้ตายแม้เป็นภาวะวิกฤตหรือแตกสลายในทางกาย แต่เป็นโอกาสแห่งความหลุดพ้นทางจิตใจ หรือยกระดับทางจิตวิญญาณได้เช่นกัน ด้วยการช่วยเหลือเตือนสติของผู้ดูแลที่มีความรัก เห็นอกเห็นใจ มีเมตตาจิต มีความอดทนอดกลั้นที่เต็มเปี่ยม และมีสติประคับประคองใจ จะทำให้ผู้ป่วยสัมผัสและน้อมนำไปสู่ความสงบในระยะสุดท้ายของชีวิตได้

การใช้สติกำกับจึงเป็นแนวทางสำคัญของการดูแลและช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ทำให้ผู้ป่วยก้าวข้ามความเจ็บปวดทรมานทรมานไปได้

**เครือข่ายพุทธิก** ได้ดำเนินโครงการเผชิญความตายสงบมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๗ เพื่อส่งเสริมให้มีแนวทางและวิธีการเผชิญความตายอย่างสงบที่สามารถนำไปปฏิบัติต่อตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นได้ โดยการจัดกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ เช่น การจัดกิจกรรมอบรม หรือการเป็นจิตอาสาดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย เป็นต้น ทำให้ผู้ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ญาติ อาสาสมัคร ตลอดจนบุคลากรทาง

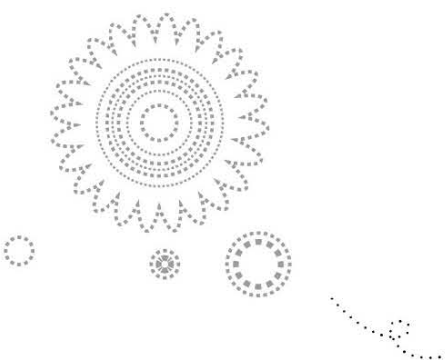


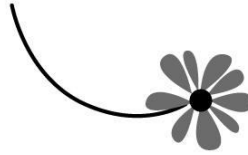


ตลอดจนบุคลากรทางการแพทย์เข้าใจถึงความต้องการของผู้ป่วยในการเยียวยาทางจิตใจ และการเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบ โดยมีผลพลอยได้คือ การเข้าถึงความจริงของชีวิตมากขึ้น

จากการดำเนินงานที่ผ่านมา ทำให้เครือข่ายพุทธิกาสามารถรวบรวมความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้จำนวนหนึ่ง กับพบว่า ยังมีผู้ต้องการความช่วยเหลืออยู่เป็นจำนวนมากไม่น้อย ดังมีคนโทรศัพท์เข้ามาขอคำปรึกษาในเรื่องดังกล่าวเป็นระยะๆ ตลอดหลายปีที่ผ่านมา

เครือข่ายพุทธิกาจึงริเริ่ม โครงการ “สายด่วนให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย” เพชฌัญญุความตายอย่างสงบ โดยการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ เพื่อช่วยให้ผู้ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายสามารถพูดคุยเพื่อผ่อนคลายความกังวลใจ เข้าถึงความรู้เรื่องการดูแลจิตใจผู้ป่วยได้โดยสะดวก และเป็นประโยชน์ต่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายให้สามารถเผชิญความตายอย่างสงบได้ในที่สุด





## วัตถุประสงค์

พัฒนารูปแบบและคุณภาพการให้คำปรึกษาในการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วย  
ระยะสุดท้ายทางด้านจิตใจ

ให้บริการ ทุกวันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 10.00 – 16.00 น.

โทรศัพท์ 086-0022302

โดย จิตอาสาผู้ให้คำปรึกษา โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ เครือข่ายพุทธิกา

ที่ปรึกษา พระไพศาล วิสาโล



| อาทิตย์ | จันทร์                                                | อังคาร | พุธ |
|---------|-------------------------------------------------------|--------|-----|
| 4       | 5                                                     | 6      | 7   |
| 12      | 13                                                    | 14     |     |
| 11      | <p>ทุกวันจันทร์ – ศุกร์<br/>เวลา 10.00 – 16.00 น.</p> |        |     |
|         | 19                                                    | 20     | 21  |



## สื่อเสียง และสิ่งพิมพ์ออนไลน์

### ไฟล์เสียง



**บทพิจารณาตายก่อนตาย** โดย พระไพศาล วิสาโล (การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ – ตายดีมีสุข – บททดสอบที่สำคัญที่สุดของชีวิต) <http://budnet.org/peacefuldeath/node/51>

**ก่อนอาทิตย์อัสดง** โดยพระไพศาล วิสาโล และอาทิตย์ ยามเช้า (เรื่องราวในสมัยพุทธกาลจากพระไตรปิฎก ให้ข้อคิดการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันและอยู่เหนือความตาย ตลอดจนแนวทางปฏิบัติ และวิธีการเตรียมใจพร้อมรับความตายในยามปกติและวิกฤต) <http://www.myspace.com/564409834/music/playlists/before-the-sunset-1546548>

**ธรรมะสำหรับผู้ป่วย** โดย พระไพศาล วิสาโล

<http://www.visalo.org/sound/dhammaSumrupPuPuay.htm>

### CD เสียง MP3

**นำทางสู่สุคติ เพื่อการจากไปอย่างสงบ และมีสติ** \* โดย พระไพศาล วิสาโล แบ่งเป็น 3 ประเภท สำหรับบุคคลทั่วไป, ผู้สนใจธรรมะ และนักปฏิบัติธรรม  
**โพวา ทองเลน : ภาวนาเพื่อการเยียวยา** \* โดย พระไพศาล วิสาโล  
**น้อมนำเพื่อการผ่อนคลาย** มี 3 ตอน\* โดย เจนจิรา โลชา (บทภาวนาเพื่อการผ่อนคลาย ในบรรยากาศสงบ คลอดด้วยเสียงดนตรี)

1. อ้อมกอดแม่ <http://budnet.org/peacefuldeath/node/150>
2. สู่สายน้า <http://soundcloud.com/peacefuldeath/track-2>
3. พริ้วตามลม <http://soundcloud.com/peacefuldeath2011/track>