บทที่ 3

การสูญเสียและความโศกเศร้า

The International Federation Reference Centre for Psychosocial Support

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

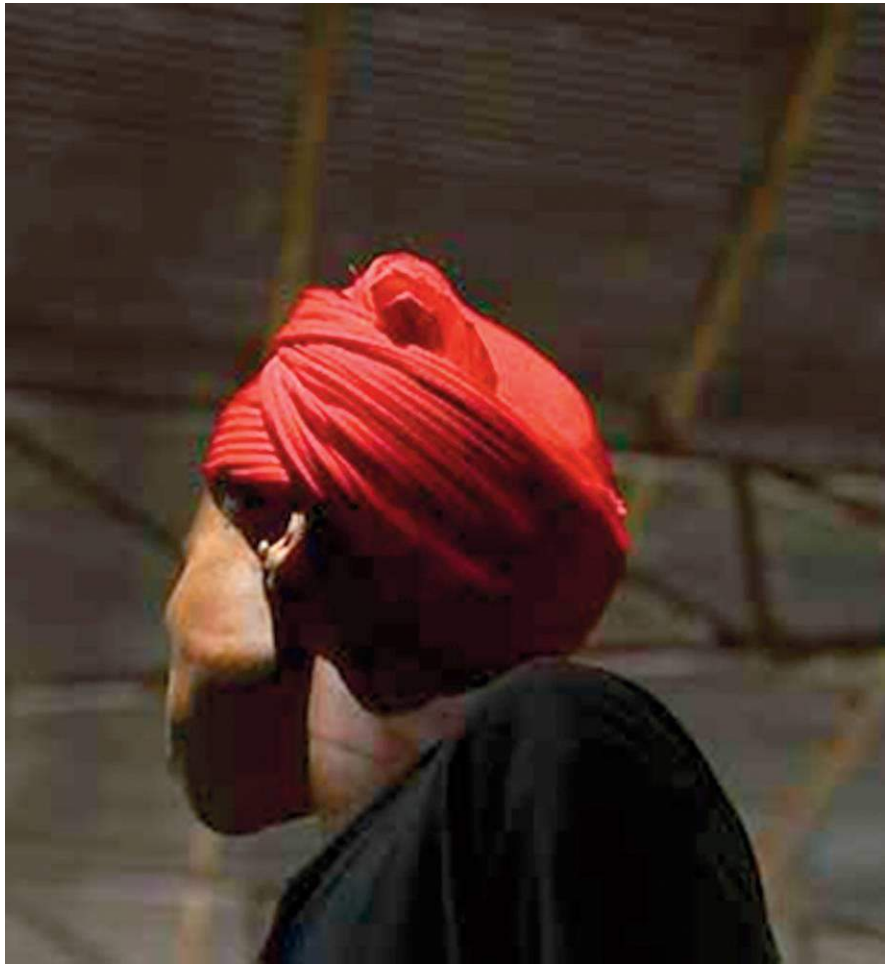
วัตถุประสงค์

- ความหมายการสูญเสีย กระบวนการความโศกเศร้าและหลักการช่วยเหลือผู้ที่กำลังโศกเศร้า
- เห็นความสำคัญของการช่วยเหลือผู้ที่มีความโศกเศร้า
- สามารถช่วยเหลือผู้ที่อยู่ในภาวะโศกเศร้าได้ถูกต้อง

ความสูญเสีย

เป็นสิ่งที่พบเมื่อเกิดเหตุการณ์วิกฤติส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการเสียชีวิตของบุคคลที่รัก และก่อให้เกิดความเศร้าโศก ซึ่งจะรุนแรงขึ้นหากการสูญเสียเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ไม่คาดฝัน ไม่ได้กล่าวคำลา มีเรื่องที่ค้างคายังดำเนินการไม่เสร็จ

การสูญเสียกะทันหัน



- การสูญเสียโดยกะทันหันเกิดขึ้นโดยปราศจากการเตือน
  - ไม่มีโอกาสเตรียมตัวสำหรับการสูญเสีย
  - ไม่มีเวลาได้กล่าวคำลา
  - ไม่สามารถดูแลเรื่องที่ยังคั่งค้างอยู่
  - ไม่มีเวลาเตรียมตัวเรื่องการเสียชีวิต
- การสูญเสียกะทันหันสามารถเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทั้งการเสียชีวิตและการสูญหาย เช่น การค้ามนุษย์หรือการสูญหายในเหตุความขัดแย้ง

ความสูญเสียและความโศกเศร้า

Link clip loss & grieve

กิจกรรมกลุ่ม

เล่าถึงสถานการณ์การสูญเสียที่เคยพบ 1 สถานการณ์ ว่าคือการสูญเสียอะไร และผู้ที่สูญเสียมีปฏิกิริยาหรือการตอบสนองต่อการสูญเสียนั้นอย่างไร ผู้ช่วยเหลือได้ดำเนินการอย่างไร

เขียนสถานการณ์โดยย่อในฟลิปชาร์ท

ให้เวลา 5 นาที

ความสูญเสียอื่นๆ (1)

- การยุติความสัมพันธ์
- การสูญเสียทรัพย์สิน
- การสูญเสียศักดิ์ศรี, ความไว้วางใจ และความมั่นคงปลอดภัย
- การสูญเสียอาชีพ

ความสูญเสียอื่นๆ (2)

- การสูญเสียการควบคุมชีวิตตนเอง ความเชื่อมั่นต่ออนาคต
- การสูญเสียเครือข่ายทางสังคม
- การสูญเสียความนับถือตนเอง
- การสูญเสียที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยหรือความพิการ
- การสูญเสียพร้อมกันหลายประการ

ความเศร้าโศก

เป็นปฏิกิริยาที่ตามมาจากการสูญเสีย คือความรู้สึกซึ่งเป็นปฏิกิริยาของการต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักหรือมีความสำคัญในชีวิต เมื่อเกิดความรู้สึกเศร้าโศก มักพัฒนาตามกระบวนการปรับจิตใจและอารมณ์ต่อความเศร้าโศกเมื่อพบกับความสูญเสีย ตามขั้นตอนดังนี้

กระบวนการความเศร้าโศก

โดยทั่วไป

ช็อค ไม่เชื่อว่าเกิดการสูญเสียนั้นจริง

โกรธ ปฏิเสธการสูญเสีย

ต่อรอง อ้อนวอนภาวนาไม่ให้สูญเสีย

ซึมเศร้า เป็นปฏิกิริยาปกติ

ยอมรับ ปรับตัวสู่สถานการณ์ใหม่ของชีวิต

ปัจจัยที่ทำให้กระบวนการความโศกเศร้าซับซ้อนยิ่งขึ้น

- **สภาพการณ์ที่มีความรุนแรง** – ไม่พบศพผู้เสียชีวิต, มีการทารุณกรรมศพ, การสูญเสียกะทันหัน, เสียชีวิตด้วยความเจ็บปวด
- **การเสียชีวิตจำนวนมาก** – มีความสูญเสียจำนวนมาก, การจัดการกับความรู้สึกจากการสูญเสียคราวละมาก ๆ ทำได้ยากกว่าการสูญเสียชีวิตจากความเจ็บป่วย
- **ความรู้สึกคลุมเครือ** – รู้สึกโล่งใจเมื่อบุคคลอันเป็นที่รักจากไปเมื่อทุกข์ทรมานจากอาการเจ็บป่วยมานาน

การช่วยเหลือผู้ที่มีความเศร้าโศก

- **รับฟังอย่างตั้งใจ** ยอมรับการตีความและเคารพความรู้สึกของผู้สูญเสียอย่างไม่มีข้อแม้ ให้เวลาในสำหรับการจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น
- **ให้การดูแลทั่วไป** และกิจธุระสามัญ
- เสนอตัวเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนผู้สูญเสีย เพื่อแสดงว่าผู้ที่จากไปหรือการสูญเสียนั้นมีความสำคัญ
- **ริเริ่มการจัดพิธีหรือกิจกรรมแสดงความรำลึก** เพื่อรำลึกและให้เกียรติผู้ที่เสียชีวิต

กิจกรรมกลุ่ม

เลือก √ หรือ X การปลอบใจผู้ที่เศร้าโศกจากการสูญเสียต่อไปนี้

..... 1 อย่าเสียใจไปเลย คุณพ่อไปดีแล้ว คุณพ่อทำบุญมามากต้องไปสวรรค์แน่นอน

..... 2 หนูเป็นลูกผู้ชาย ห้ามร้องไห้

..... 3 ฉันเข้าใจดีว่าไม่มีใครรับได้ที่ต้องถูกตัดขาหรอก สักปีสองปีเธอก็จะรู้สึกดีขึ้นเอง การใส่ขาเทียมก็ไม่ได้แย่อะไรสวมกางเกงขายาวก็ไม่มีใครรู้แล้ว

..... 4 ฉันคิดว่าเธอคงเสียใจกับเรื่องนี้มาก และยากที่จะทำใจยอมรับได้

กิจกรรมกลุ่ม

เลือก √ หรือ X การปลอบใจผู้ที่เศร้าโศกจากการสูญเสียต่อไปนี้

..... 5 เธอคงขับรถไม่ได้แน่ ให้ฉันอยู่เป็นเพื่อนและไปส่งเธอที่บ้านนะ

..... 6 เขาตายไปตั้งนานแล้ว เสียใจไปก็ไม่มีประโยชน์ ลืมเสียเถิด

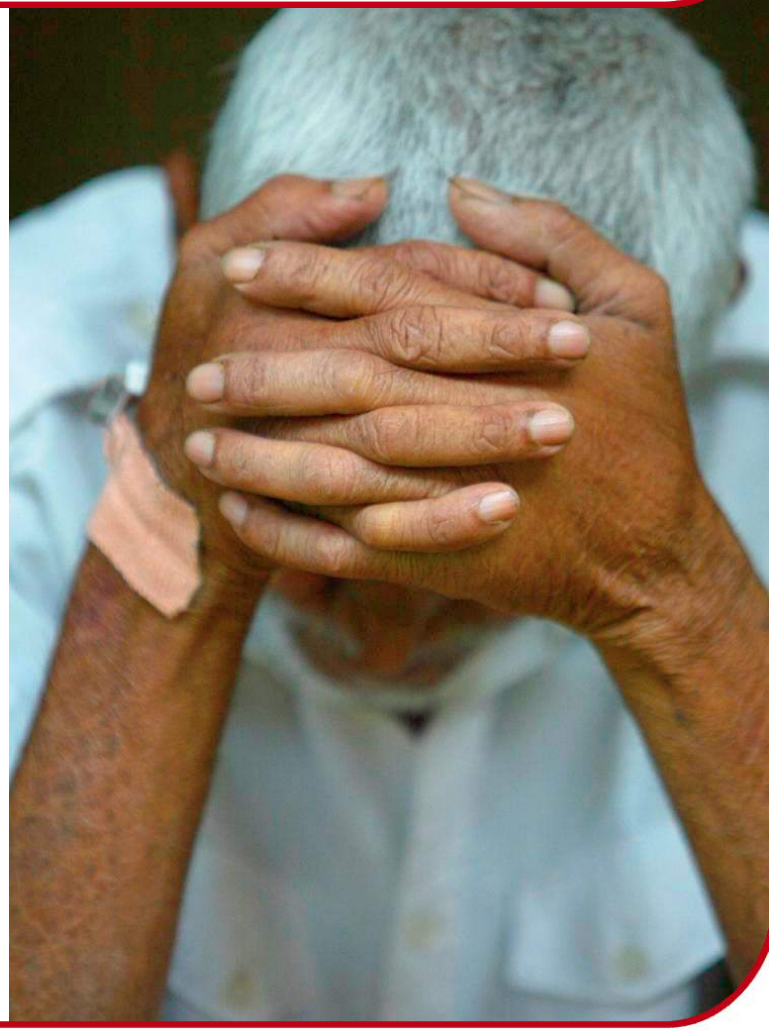
..... 7 น้องๆ ช่วยกันประดิษฐ์ดอกกุหลาบไปร่วมในพิธีรำลึกด้วย เพราะจำได้ว่าพี่สะใภ้ชอบดอกกุหลาบมาก

..... 8 พ่อจากไปแล้ว ต่อไปนี้ไม่มีพ่ออยู่ด้วยแล้ว เราจะรักและคิดถึงพ่อตลอดไป

การช่วยเหลือไม่ต้องยุ่งยากเสมอไป

เด็กชายวัยสี่ขวบซึ่งอยู่ถัดไปจากบ้านของชายชราคนหนึ่งที่เพิ่งสูญเสียภรรยาไปเมื่อเร็วๆ นี้ เด็กน้อยสร้างความสบายใจแก่เพื่อนต่างวัยด้วยวิธีการง่ายๆ ด้วยการเฝ้าดูชายชราร้องไห้ โดยเดินเข้าไปในสนามหญ้าของชายชรา ปีนขึ้นไปบนตักและนั่งอยู่อย่างนั้น

เมื่อแม่ของเขาถามว่าเขาพูดอะไรกับชายชรา เขาตอบว่า “หนูไม่ได้พูดอะไร หนูแค่ช่วยให้คุณตาร้องไห้”



ทบทวน

- อธิบายถึงกระบวนการความเศร้าโศก
- ยกตัวอย่าง การช่วยเหลือผู้ที่เศร้าโศก

ขอบคุณค่ะ