

“มะเร็งเต้านม” การปรับตัวสู่โรค

ผศ.นพ.พนม เกตุมาน

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ผู้ป่วยที่ทราบว่าตัวเองเป็นโรคมะเร็ง อาจเกิดปัญหาทางด้านจิตใจตามมา ฉะนั้นการดูแลผู้ป่วยทางด้านจิตใจ ถือเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือในการรักษา

ผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านม ส่วนใหญ่ต้องได้รับการรักษาที่ยาวนาน ดังนั้นผู้ป่วยและญาติ รวมทั้งแพทย์ จึงควรเข้าใจในปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมของผู้ป่วย เพื่อให้วางแผนการรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยเริ่มจากแพทย์ ต้องบอกความจริงเกี่ยวกับโรคให้ผู้ป่วยทราบ ให้ข้อมูลอย่างเหมาะสม เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยและญาติซักถามได้เสมอ เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจ ยอมรับ และให้ความร่วมมือในการรักษา

นอกจากนี้ยังมีแนวทางการช่วยเหลือทางจิตใจอื่น ๆ ดังนี้

1. การให้ความรู้ เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจและมีการเตรียมความพร้อมในขั้นตอนการตรวจและการรักษา เพราะถ้าผู้ป่วยและญาติไม่ทราบขั้นตอน อาจทำให้เกิดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน เกิดความวิตกกังวลมากเกินไป และจะต่อต้านการรักษาจากแพทย์ในที่สุด ซึ่งการบอกขั้นตอนการรักษา เพื่อป้องกันการรับข้อมูลที่ไม่เป็นความจริงจากแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือ

2. การฝึกพฤติกรรมปรับตัว เช่น การฝึกใจให้สงบ หยุดคิด ผ่อนคลาย การเบี่ยงเบนความสนใจ โดยงานอดิเรก เล่นดนตรี หรืองานศิลปะ ก็จะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และอารมณ์ซึมเศร้าลงได้

3. กลุ่มบำบัด กลุ่มช่วยสร้างบรรยากาศของการช่วยเหลือกัน เรียนรู้ร่วมกัน ฝึกทักษะต่างๆ ด้วยกัน ช่วยเหลือรับฟังปัญหา ให้กำลังใจ แนะนำการปฏิบัติตัว โดยสมาชิกกลุ่มผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า เป็นผู้ช่วยเหลือผู้ป่วยที่เพิ่งเริ่มเป็นโรค ทำให้เกิดการเรียนรู้ เกิดการยอมรับ การช่วยเหลือ ทำประโยชน์แก่กัน และสามารถให้คำแนะนำได้ตรงกับความต้องการของผู้ป่วย

นอกจากการเข้ากลุ่มบำบัดแล้ว ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมสามารถทำกิจกรรมบำบัดในชีวิตประจำวัน หรือมีกิจกรรมทุกคืนก่อนนอน เช่น ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน เริ่มต้นตั้งแต่ คอ ก้ม-เงย เอียงซ้าย-ขวา หันซ้าย-ขวาไหล่ ยกแขนและมือขึ้น กำมือ เกร็งพับข้อศอก เกร็งต้นขา น่อง เท้า หรือการฝึกสมาธิ โดยนั่งในท่าที่สบายหลับตา กำหนดความคิดให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า-ออก หายใจเข้าพุงป่อง หายใจออกพุงยุบ เป็นกิจกรรมที่แนะนำให้ปฏิบัติกันนะครับ