

เตรียมลูกอย่างไร? เมื่อต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

อาจารย์ วิชาดา แสงนิมิตรชัยกุล

เมื่อลูกจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล พ่อแม่จะต้องทำอะไร? นอกจากการเตรียมสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวที่จำเป็นแล้ว การเตรียมสภาพจิตใจของลูกก็เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเด็กส่วนใหญ่มักเกิดความรู้สึกหวาดกลัวอย่างมากเมื่อต้องเข้าโรงพยาบาล

นอกจากอาการเจ็บป่วยทางกายแล้ว ความกลัวก็เป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นเสมอเมื่อเด็กเข้าโรงพยาบาล ความกลัวทำให้เด็กแสดงอาการชัดเจน ปฏิเสธหรือไม่ยินยอมให้ความร่วมมือในการรักษา เกิดทัศนคติไม่ดีต่อโรงพยาบาล นอกจากนี้ความกลัวยังทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของเด็ก เพราะความกลัวทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อาจทำให้อาการของโรคเลวร้ายลง เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการเจ็บปวดมากขึ้น รวมทั้งอาจมีปัญหาด้านอารมณ์หรือมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น ก้าวร้าว มีพฤติกรรมถดถอย กลัวการแยกจาก ซึมเศร้า แยกตัวหรือแบบแผนการนอนผิดปกติ

สาเหตุที่เด็กหวาดกลัวเมื่อเข้าโรงพยาบาล เนื่องมาจากการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลทำให้ต้องแยกจากครอบครัวมาเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่แปลกใหม่ในโรงพยาบาลไม่ว่าจะเป็นสภาพหอผู้ป่วย อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ที่ไม่เคยเห็น ต้องใส่เสื้อผ้าของโรงพยาบาล ต้องนอนในที่ๆ ไม่ใช่บ้าน ได้ยินเสียงร้องไห้ของเด็กอื่น พบเห็นอาการเจ็บป่วยและสภาพทุกข์ทรมานของผู้ป่วยคนอื่น ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ต้องได้รับการดูแลจากบุคคลแปลกหน้าทั้งแพทย์และพยาบาล รวมทั้งได้รับการตรวจรักษาและกิจกรรมพยาบาลที่คุกคามร่างกายเด็ก สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งกระตุ้นให้เด็กเกิดความกลัว ทั้งกลัวว่าจะถูกทอดทิ้ง กลัวความมืด กลัวเสียงดัง กลัวการฉีดยา กลัวเจ็บ และกลัวตาย

ที่มาของความกลัวเกี่ยวกับการเข้าโรงพยาบาลในเด็ก อาจเกิดจากประสบการณ์โดยตรง คือ เคยเห็นหรือได้รับการรักษาพยาบาลมาก่อน หรือจากคำบอกเล่า คำขู่ของบุคคลอื่นโดยเฉพาะบุคคลในครอบครัว หรือจากจินตนาการของเด็กเองโดยเฉพาะในเด็กเล็กมีความคิดที่ยังไม่สมเหตุสมผล ชอบเพื่อฝันและจินตนาการ เข้าใจผิดเชื่อว่าการเจ็บป่วยและการรักษาที่ได้รับเป็นการลงโทษที่ตนเองเคยทำไม่ดีไว้ หรือถูกกลั่นแกล้ง ทำให้เด็กคิดว่าการรักษาและการเข้าโรงพยาบาลเป็นสิ่งที่อันตรายอย่างมากเกินกว่าความเป็นจริง ดังจะเห็นได้จากการสอบถามเด็กขณะตรวจเลือด เด็กมักคิดว่าเลือดจะไหลออกหมดจนเสียชีวิต จากการวาดภาพตามความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อการรักษาในโรงพยาบาล เด็กวาดภาพคนที่มีบาดแผลและเลือดไหล เพราะเด็กกังวลเรื่องความสมบูรณ์ของร่างกาย หรือเด็กที่วาดภาพกำลังถูกขังอยู่ในคุก เนื่องจากเด็กคิดว่าการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเป็นการถูกลงโทษ และเหตุผลที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้เด็กกลัวการเข้าโรงพยาบาลอย่างมาก ก็คือเป็นวัยที่ยังคงต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิดจากบิดามารดา จึงทำให้เด็กกลัวถูกทอดทิ้งเมื่อมาอยู่ในโรงพยาบาล

ความกลัวที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงและยาวนานจะทำให้เด็กไม่สามารถปรับตัวได้ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา จึงจำเป็นต้องช่วยเหลือให้เด็กสามารถปรับตัวต่อความรู้สึกหวาดกลัวเมื่อเข้ารับการรักษาโรงพยาบาล โดยการเตรียมสภาพจิตใจเด็กให้พร้อมที่จะอยู่ในโรงพยาบาลด้วยการให้มีประสบการณ์ที่ดีต่อโรงพยาบาล ลดจินตนาการที่น่ากลัวของเด็ก รู้สึกคุ้นเคยกับการเข้าโรงพยาบาล บิดามารดาหรือผู้ดูแลเป็นกลไกสำคัญในการปรับตัวของเด็ก เพราะเด็กเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับบิดามารดา และชอบเลียนแบบพฤติกรรมของบิดามารดา บ่อยครั้งที่บิดามารดามักจะข่มขู่เด็กเกี่ยวกับการรักษาในโรงพยาบาลเมื่อเด็กทำผิด ไม่พูดคุยไม่อธิบายการรักษาพยาบาลแก่เด็ก เพราะคิดว่าเด็กเล็กเกินไปที่จะเข้าใจ กังวลว่าเด็กจะกลัว รวมทั้งการแสดงออกทางคำพูด ท่าทางของบิดามารดาที่แสดงความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเข้าโรงพยาบาลหรือการรักษาของเด็กอย่างมาก ส่งผ่านสื่อไปยังเด็ก ทำให้เด็กหวาดกลัวยิ่งขึ้น

แล้วบิดามารดาจะมีส่วนร่วมในการเตรียมสภาพจิตใจเด็กเพื่อช่วยลดความกลัวของเด็กเมื่อเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลได้อย่างไร? หลักการลดความกลัวในเด็กก็คือการให้ข้อมูลการรักษาพยาบาล อธิบายหรือให้เด็กเผชิญกับสิ่งที่กลัว ดังนั้นบิดามารดาต้องเป็นผู้อธิบายเหตุการณ์เกี่ยวกับการรักษาพยาบาลให้เด็กฟังตามความเป็นจริง เพราะคำพูดของบิดามารดา จะช่วยให้เด็กไว้วางใจการเข้าโรงพยาบาลมากขึ้น ข้อมูลที่จำเป็นต้องให้แก่เด็ก คือเหตุผลในการเข้าโรงพยาบาล กิจกรรมการรักษาพยาบาลที่ได้รับ โดยอธิบายเหตุผลหรือบอกรสชาติที่เกิดขึ้นภายหลัง และอธิบายถึงเหตุผลที่ต้องแยกจากกับบิดามารดา พร้อมทั้งให้ความมั่นใจว่าบิดามารดาจะกลับมาหา เพื่อลดความกลัวเกี่ยวกับการแยกจากบิดามารดา โดยต้องให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ไม่ควรขู่เด็กหรือพูดถึงโรงพยาบาลในลักษณะที่น่ากลัวเป็นอันขาด วิธีการที่ใช้มีหลากหลายแบบ เช่น การพาเด็กชมโรงพยาบาล ให้คุ้นเคยกับสถานที่และเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล พูดคุยถึงการรักษาและการอยู่โรงพยาบาลในด้านที่ดี และยังสามารถนำการเล่นมาใช้ในการสอนเด็กเกี่ยวกับการเข้ารับรักษาในโรงพยาบาล เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนาน ในขณะเดียวกันก็ทำให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างดี บิดามารดาสามารถใช้การเล่นรูปแบบต่างๆ เช่น การเล่นตุ๊กตา การเล่นหุ่นมือ เล่นบทบาทสมมติ เล่นฉิดยา ให้เด็กได้สัมผัสกับอุปกรณ์จำลอง หรือการให้ดูวิดีโอ เล่านิทาน อ่านหนังสือเกี่ยวกับโรงพยาบาล ได้แก่ บทบาทหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงาน การรักษาพยาบาลที่พบเจอได้ เช่น การวัดไข้ หรือผลที่การรักษาที่ทำให้หายจากความเจ็บป่วย ก็สามารถช่วยสื่อให้เด็กมองเห็นภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโรงพยาบาลได้ชัดเจนขึ้น ป้องกันมิให้เด็กเข้าใจผิดและลดจินตนาการที่น่ากลัว เพราะเด็กจะเข้าใจในสิ่งที่ป็นรูปธรรมได้ดีกว่านามธรรม การช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลที่ถูกต้อง จะช่วยแก้ไขหรือขจัดความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการรักษาของเด็ก ทำให้เด็กมีประสบการณ์ที่ดีต่อโรงพยาบาล ช่วยให้เด็กรู้สึกปลอดภัย และเกิดความพร้อมที่จะเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล