

จิตสงบ ดวงตาสดใส

นางสาวพรจันทร์ สารักษ์

หอผู้ป่วยตา โรงพยาบาลศรีสะเกษ

หลักการและเหตุผล ความวิตกกังวลเป็นภาวะทางอารมณ์เมื่อมีสิ่งมากระตุ้น และจะแตกต่างกันไปตาม การรับรู้และกระบวนการคิดของแต่ละบุคคล หากมีมากเกินไปจะทำให้ไม่สามารถรับมือกับความจริงได้ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มารับการผ่าตัด ผู้ป่วยจะประเมินว่าเป็นภาวะวิกฤติในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดและความ วิตกกังวล เนื่องจากดวงตาเป็นอวัยวะที่ใช้ในการมองเห็น จากการศึกษาของหอผู้ป่วยตา โรงพยาบาลศรีสะเกษ ปีงบประมาณ 2560 เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้ป่วยผ่าตัดตา พบว่า ผู้ป่วยกลัวไม่สามารถ ทำงานได้เหมือนเมื่อก่อน (52.7%) กลัวตาบอดหลังผ่าตัด (46.2%) กลัวเป็นภาระของคนอื่น (59.1%) กลัวห้อง ผ่าตัดและเครื่องมือในห้องผ่าตัด (37.6%) กังวลเรื่องค่าใช้จ่าย (33.3%) และกลัวการผ่าตัดมีผลต่อโรคประจำตัวที่ มีอยู่ (30.1%)

จากสถิติของหอผู้ป่วยตา ปีงบประมาณ 2565 พบว่ามีผู้ป่วยมารับบริการผ่าตัด จำนวน 1,052 คน คิด เป็นร้อยละ 69.58 ของผู้ป่วยที่มาใช้บริการทั้งหมด จากการประเมินโครงการฝึกสมาธิก่อนผ่าตัด ปี 2565 พบว่า พบว่าผู้ป่วยก่อนผ่าตัดมีระดับความเครียดเฉลี่ยลดลงร้อยละ 42.72 และมีความพึงพอใจต่อโครงการ ร้อยละ 92.54 หอผู้ป่วยตาได้ตระหนักถึงความสำคัญในการลดความเครียดและวิตกกังวลของผู้ป่วยก่อนผ่าตัด จึงได้นำ หลักพุทธธรรมในรูปแบบของการฝึกสมาธิก่อนนอนโดยมีวัตถุประสงค์ของโครงการ เพื่อลดความเครียดของผู้ป่วย ก่อนผ่าตัดตา ช่วยให้การรักษาและการผ่าตัดสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

วิธีการศึกษาและวิธีการดำเนินงาน โครงการจิตสงบ ดวงตาสดใส เป็นโครงการที่มีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ป่วยที่มา รับการผ่าตัดที่หอผู้ป่วยตา โรงพยาบาลศรีสะเกษ ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2565 – 30 กันยายน 2566 เครื่องมือ ที่ใช้ได้แก่ แบบประเมินความเครียด (ST - 5) เป็นแบบสอบถามให้ผู้ป่วยตอบด้วยตนเอง มีจำนวน 5 ข้อ ของกรม สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (rating scale) มีการเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างวันที่ วันที่ 1 ตุลาคม 2565 - 30 กันยายน 2566 การแปรผลระดับความเครียด ดังนี้ คะแนน 0-4 มีความเครียดน้อย, คะแนน 5-7 มีความเครียดปานกลาง, คะแนน 8-9 มีความเครียดมาก และคะแนน 10-15 มีความเครียดมากที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างวันที่ วันที่ 1 ตุลาคม 2565 - 30 กันยายน 2566 โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ประเมินระดับความเครียดก่อนโครงการ โดยใช้แบบประเมินความเครียด (ST - 5)
2. จัดกิจกรรมฝึกสมาธิในผู้ป่วยก่อนผ่าตัด ได้แก่ การจัดกลุ่มและฝึกสมาธิโดยเปิด VCD และให้ผู้ป่วยได้ฝึกสมาธิ
3. ประเมินระดับความเครียดหลังฝึกสมาธิ
4. ประเมินความพึงพอใจของผู้ป่วยและญาติ

ผลการศึกษา พบว่า ผู้ป่วยก่อนผ่าตัดได้รับการฝึกสมาธิ 100% ก่อนฝึกสมาธิมีความเครียดระดับน้อย (72.27%) รองลงมา มีความเครียดระดับปานกลาง (22.73%) และหลังฝึกสมาธิมีความเครียดระดับน้อย (95.45%)

รองลงมามีความเครียดระดับปานกลาง (4.55%) โดยคะแนนความเครียดของผู้ป่วยลดลง 39.53 % และผู้ป่วยมีความพึงพอใจต่อการฝึกสมาธิ (93.75%)

อภิปราย การนำหลักพุทธธรรมในรูปแบบการฝึกสมาธิก่อนนอน ทำให้ผู้ป่วยก่อนผ่าตัดมีความเครียดลดลง

สรุป การนำหลักพุทธธรรมในรูปแบบการฝึกสมาธิก่อนนอน ทำให้ผู้ป่วยก่อนผ่าตัดมีความเครียดลดลง

ข้อเสนอแนะ ควรมีการฝึกสมาธิในผู้ป่วยก่อนผ่าตัด เพื่อลดความเครียด ทำให้การผ่าตัดสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี