

ความกล้าหาญและการขับไล่ความเศร้า
โดย กฤตนัน สดยกฤต

พยายามควบคุมร่างกาย จนร่างกายไม่ให้ควบคุม

โรคนอนไม่หลับแบบควบคุมไม่ได้ของผม เริ่มเมื่ออายุ 25 ปี ก่อนหน้านั้นผมทำงานหนักแบบหามรุ่งหามค่ำไม่นอน 3-4 วันติดก็ยังคงทำงานได้ เป็นความสมัครใจที่จะไม่นอนและทำงาน แต่พอถึงจุดหนึ่ง ผมเริ่มรู้สึกว่าร่างกายผิดปกติตอนอายุ 27 ปี รู้สึกว่าร่างกายรับไม่ไหว ต้องการมีชีวิตที่เป็นระบบแต่ทำไม่ได้ เพราะมีความบีบรัด ความจำเป็นในทางการทำงาน และเหนื่อยจากครอบครัว

นอกจากเวลาทำงานในช่วงโง่ปกติ กลับบ้านมา ตี 1 ตี 2 ผมยังทำงานต่อ ผมโหยงดีและเคี้ยวกร้าตัวเองจนสูญเสียความสามารถในการนอนหลับอย่างเป็นธรรมชาติ ไปฝืนตัวเองก่อน จนหลุด แล้วเริ่มทำตัวเป็นเกสซกร สั่งซื้อเมลาโทนินให้ตัวเองกิน เป็นเรื่องผิดพลาดอย่างหนึ่งในชีวิตมาก

เสียดายชีวิตเปลี่ยน

ผมสูญเสียการนอนจนควบคุมไม่ได้ถึงขนาดที่ว่า ใช้เมลาโทนินเยอะสุดคือ 30 มิลลิกรัม ก็ยังนอนไม่หลับ ซึ่งปกติคนทั่วไปใช้ไม่เกิน 5 มิลลิกรัมก็หลับแล้ว ระบบการนอนของผมเสียหาย ร่างกายผลิตฮอร์โมนเกี่ยวกับการนอนและการควบคุมอารมณ์ ความคิด ผิดปกติไปหมด จนสุดท้ายกลายเป็นโรคซึมเศร้าประเภทอารมณ์ซึมเศร้าชั่วคราวซ้ำๆ แบบ F320 โดยหมอวินิจฉัยว่าเริ่มมาจากการนอนไม่หลับ

ยานอนหลับมีหลายประเภท ผมเคยใช้ยานอนหลับที่หาซื้อเองได้อย่างซาเน็กซ์ ที่เป็นยาซึ่งโรงพยาบาลไม่จ่ายกันแล้วเพราะทำให้เกิดผลข้างเคียงอื่น และเคยสั่งเมลาโทนินให้ตัวเองกิน ตอนพบจิตแพทย์ทำให้ผมรู้ว่าเมลาโทนินไม่เหมาะกับตัวเอง ซึ่งมีอาการซึมเศร้าแฝงอยู่ การกินเมลาโทนินที่ผ่านมามีอาการต่างๆ ทั้งเครียด ทั้งนอนไม่หลับนั้นแยลงจนเข้าสู่ภาวะเป็นโรค ในขณะที่สำหรับคนอื่นกินแล้วอาจไม่มีผลอะไร

เราต้องคอยสังเกตตัวเองและให้จิตแพทย์กับเกสซกรช่วยวินิจฉัย เช่น ผมกินยาอกทิเวอนซึ่งเป็นยาต้านเศร้าชนิดหนึ่ง กินแล้วหลับง่าย ไม่มีผลข้างเคียง ผมก็ต้องกินอกทิเวอน จะใช้เมลาโทนินไม่ได้ การรักษาโรคซึมเศร้า แต่ละคนจะได้รับการรักษาต่างกัน แล้วแต่คนว่าเหมาะกับยาอะไร

เปิดหน้ารักษา

ผมทำงานในสายกฎหมาย ตั้งแต่บอกกับคนอื่น ๆ ว่าผมเป็นเป็นซึมเศร้า นอนไม่หลับ ใช้ชีวิตไม่ปกติ คนที่รู้จักในสายกฎหมาย มาปรึกษาผมเรื่องของตัวเองเครียด นอนไม่หลับ อารมณ์ผิดปกติกันเยอะมาก ทั้งผู้พิพากษา ผู้ช่วยผู้พิพากษา อัยการ ผู้ช่วยอัยการ ทนายความ ตำรวจ ฯลฯ คนในกระบวนการยุติธรรมเครียดและเป็นโรคนี้อะยะมาก แต่ไม่ค่อยมีใครกล้าเปิดตัว เพราะคุณจะถูกพิพากษาว่าเป็นโรคจิตเภทแบบติดตัวถาวรแล้วคุณจะถูกปรับใบประกอบวิชาชีพ ทำงานไม่ได้อีก และจะถูกสั่งคุมขังเข้าคุก

นี่คือความแยะที่สังคมกำลังทำกับคน แล้วทำให้คนไม่ยอมรับตัวเอง ทำให้คนไม่กล้าแม้แต่จะบอกว่าตัวเองมีปัญหาอะไร แล้วก้าวเข้ามารับการรักษาย่างถูกต้อง ไม่แปลกที่จะมีข้อสันนิษฐานว่า บุคคลในประวัติศาสตร์ที่ทำงานด้านกฎหมายอย่างพระองค์เจ้ารพีพัฒนศักดิ์ หรือกรมพระกำแพงเพชรอัครโยธิน ต้องใช้แอลกอฮอล์ เพราะความเครียดหรือนอนไม่หลับ

นักกฎหมาย ตำรวจ โดยเฉพาะพนักงานสอบสวนเครียดจนเป็นโรคทางจิตเวชกันเยอะ แต่เขาเปิดเผยกันไม่ได้หรอก ต้องไปปรึกษาในโรงพยาบาลเอกชน ซึ่งค่ารักษาและค่ายาแพงมาก ทั้งที่ถ้าเปิดเผยได้ก็จะเข้าไปใช้สิทธิการรักษาตามที่มีอยู่ได้ แต่องค์ความรู้เรื่องโรคจิตเภทในสังคมไทยยังแยอยู่ แม้แต่กรมสุขภาพจิตเองก็ไม่ค่อยให้ความเข้าใจกับหน่วยงานในราชการว่ามีโรคจิตเภทที่เริ่มต้นมาจากการนอนไม่หลับหรือความเครียดที่เกิดจากการทำงาน

สังคมที่ยอมรับความจริง

เราควรมีมุมมองว่า การที่คนเปิดเผยตัวเองว่าเป็นโรคจิตเภทต่างๆ เป็นเรื่องดี เพราะหมายความว่าคนที่มีความกลัวได้เข้าสู่กระบวนการดูแลรักษาแล้ว

ในเกาหลีใต้ หลังการปฏิรูปกระบวนการยุติธรรมช่วงปี 2013 ในสถาบันการศึกษากฎหมายทั้งระดับวิทยาลัย และชั้นเนติบัณฑิต หากพบคนมีอาการทางจิตเวช เช่น ซึมเศร้า ไบโพลาร์ วิตกกังวล มีความเครียด หรือกระทั่งนอนไม่หลับ เขาจะช่วยเหลือ แล้วติดตามผลเพื่อทำให้กลับมาเป็นปกติ ด้วยหลักคิดที่ว่าตอนคุณสอบเข้าเรียนได้ คุณอาจมีความบกพร่องบางอย่างที่ต้องได้รับการแก้ไขถัดมา ซึ่งไม่ใช่โรคจิตเภทแบบติดตัวถาวร เขาจะฟื้นฟูให้ในระหว่างการเรียนหรืออบรมเนติบัณฑิต

สังคมเขายอมรับความจริง และช่วยเหลือตั้งแต่ต้นทาง ไม่ให้บุคลากรของเขาไปเป็นผู้พิพากษา ทนายความ พนักงานอัยการ พนักงานสอบสวน ที่ใช้ความคิดไม่ได้เหมือนเดิม ไม่มีไหวพริบ ตัดสินใจสถานการณ์เฉพาะหน้าไม่ได้ หรือทำงานไม่มีประสิทธิภาพ

พญความซับซ้อนในระบบการรักษา

สำหรับตัวผม ผมและบุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องช่วยกันอย่างเป็นระบบ ทำให้ผมรู้ตัวเองและจัดการตัวเองได้ดีขึ้น แต่พอผมออกจากงานประจำในองค์กรอิสระ ก็มีปัญหาเรื่องการใช้สิทธิการรักษา

สิ่งที่ผมเจอคล้ายๆ กับที่หลายคนเจอ คือเราจะหาทางเข้าเพื่อรักษาโรคแบบนี้ยังไง พอคนรู้ตัวว่าเครียด นอนไม่หลับ แล้วเริ่มอยากรักษา จะเจอความซับซ้อนในระบบการรักษา เช่น พอเปลี่ยนโรงพยาบาล สิทธิการรักษาจะเปลี่ยน เปลี่ยนอาชีพสิทธิการรักษาเปลี่ยน อย่างกรณีของผม การเปลี่ยนงานทำให้ต้องเปลี่ยนยาต้านเศร้าจากวัลดีออกแซมที่มีราคาแพงมารับยาโซลือฟ ซึ่งหลังจากกินตัวนี้ ผมเกิดอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง เคยตกบันไดบ้านแล้วออกจากบ้านไม่ได้เพราะไม่มีแรง ก็เปลี่ยนมาเป็นยาอีกตัวคือ ฟลูอ็อกซิทีน ซึ่งกินแล้วคิดอะไรไม่ออก พุดไม่รู้เรื่อง

อาการข้างเคียงผมชัดมากจนล่าสุด ผมไม่กินยาต้านเศร้าเลย กินแต่ยานอนหลับคืออทิแวน ที่ต้องรับจากโรงพยาบาลอย่างเดียว หาซื้อจากร้านขายยาไม่ได้

ใกล้ถึงทางออก

หลังเข้ารับการรักษามาได้ 2-3 ปี ผมเริ่มรับมือได้ดีขึ้น แม้ว่าช่วงเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ผมนอนไม่หลับจนหงุดหงิด กรอกยาสามตัวที่ใช้รักษารวมๆ กัน เดือนเดียวเกือบๆ 200 เม็ด ทำให้กระทบการรักษาไปบ้าง ตอนนั้นผมปลอดภัยจากภาวะฆ่าตัวตายแล้ว ส่วนภาวะซึมเศร้าและภาวะนอนไม่หลับยังมีอยู่ เมื่อสัปดาห์ก่อนผมมีวันที่หลับดีมาก การหลับเริ่มกลับมาสู่วงจรปกติ

วิธีการรักษาของผมตอนนี้ คือผมพยายามหาทาน้ำต้านเศร้า ยาปรับอารมณ์ที่ไม่มีผลข้างเคียง และยานอนหลับอย่างอทิแวนร่วมกัน ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมที่ช่วยให้ชีวิตกลับมามีวงจรปกติ ควบคุมพฤติกรรมตัวเองเพื่อจะหลับได้อย่างเป็นธรรมชาติ ผมอยากกลับไปมีธรรมชาติของร่างกายเหมือนตัวผมเมื่อตอนก่อนอายุ 25 ปี ตอนนั้นผมอายุ 30 ปี ผมรู้สึกว่าถ้าไม่รับกลับไป จะมีผลกระทบมากกว่านี้

ส่วนสิ่งที่อยากทำเร็วๆ นี้ คือผมอยากกลับไปตรวจเลือดเพื่อเช็คระดับยาและฮอร์โมนใหม่ เพราะไม่แน่ใจว่าการกินยาเยอะๆ เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ส่งผลกระทบอะไรกับร่างกายหรือเปล่า สองคือกลับไปทำกิจกรรมที่เคยทำแล้วเกิดสมาธิ เช่น เล่นซิทาร์ เล่นโยคะ ติสควออกซันเดียว ซึ่งการจะทำกิจกรรมเหล่านี้ได้ไม่ได้ง่ายนัก ในสังคมที่มีรัฐสวัสดิการเราเข้าถึงกิจกรรมเหล่านี้ได้โดยมีค่าใช้จ่ายไม่มากนัก แต่ในสังคมที่ไม่มีรัฐสวัสดิการกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมฟุ่มเฟือย

เราจะให้ราคากับชีวิตเราในช่วงไหน?

กลับมาสู่เรื่องที่ว่า เราจะให้ราคากับชีวิตเราในช่วงเวลาไหน ตอนเรายังมีกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นคือ 18-23 ปี เป็นช่วงเวลาที่เรอดหลับอดนอนได้จริง เราสามารถฟื้นฟูตัวเองได้เร็วจากภาวะที่เรอดหลับอดนอนนั้นมาได้ แต่หลังจากนั้นผมคิดว่าคนเราควรต้องรู้จักตัวเองได้แล้ว

การรู้จักตัวเอง อย่างแรกคืออย่าไปตกหลุมทัศนคติเรื่องการเป็นคนไม่เอาไหนเพราะเป็นคนนอนเยอะหรือคนที่อดหลับอดนอนไม่ได้ นี่เป็นเรื่องแรกๆที่ควรตั้งเป้า เพราะการนอนไม่หลับในระยะยาวทำให้เกิดความผิดปกติทั้งร่างกายและจิตใจอย่างคาดไม่ถึง

ผมโตมาช่วงหลังปี 2540 ช่วงการเกิดวิกฤตต้มยำกุ้ง ได้ยินวาทกรรมที่ถูกย้ามาตลอด 12 ปี ตั้งแต่ช่วง ม.ปลายจนถึงมหาวิทยาลัย ว่าคนนอนคือคนขี้เกียจ เวลานอนในหลุมมีตั้งมากมาย สื่อมวลชนกระแสหลักก็คอยปลุกเร้า เช่น คุณต้องอ่านหนังสือตีกันให้ได้ ถ้าไม่ไหวเรามีอาหารเสริม (ของเรา) เป็นตัวช่วยนะ ซึ่งผมรู้สึกว่าเป็นการทำลายคุณภาพชีวิตที่ดีของคนทั้งสังคม

แม้สังคมยังก้าวข้ามความเข้าใจเรื่องนี้ไม่พ้น ไม่เป็นไร เราต้องก้าวให้พ้น ต้องยืนยันว่าเราจะนอน การนอนเป็นชีวิตของเรา ต้องยืนยันเรื่องนี้ก่อน แล้วใครจะตัดสินอะไรก็ช่างมันเถอะ เราต้องรักตัวเองก่อน

สอง เราต้องทบทวนกันอย่างจริงจังว่า 24 ชั่วโมงของเรา การนอนที่มีประสิทธิภาพคืออะไร เรียนแคไหนดพอแล้ว แคไหนดเกินความจำเป็น เรื่องที่ไม่จำเป็นก็ไม่ต้องทำ เรารู้จักตัวเองแคไหนด ถ้าชีวิตในวัยเด็ก-วัยรุ่น เราได้ลองทำกิจกรรมต่างๆ เต็มที่แล้ว เราจะรู้ว่าการทำอะไรที่เรามีน้ำอดน้ำทนจริงๆ กิจกรรมไหนจำเป็นต่อชีวิต เรารู้สึกว่ามีความหมายชีวิตเมื่อได้ทำอะไร สิ่งเหล่านี้ควรสรุปตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นแล้ว หลังจากนั้นคือช่วงรู้ตัวเองแล้วว่าเหมาะกับอะไร

ถ้าเราได้จัดการชีวิตให้ใช้ได้เต็มที่แล้ว เราว่านอนหลับแคไหนดพอ แคไหนดคืออดนอนได้ ถ้าเป็นคนอดนอนแล้วมีปัญหา ก็นอนเถอะครับ

ฝากไว้ให้คิด

การที่คุณเป็นคนนอนได้ตามปกติ หรืออดนอนได้ อย่าไปพูดกับคนอื่นที่มีเงื่อนไขในชีวิตไม่เหมือนคุณ หรือบอกคนที่อดนอนแล้วมีปัญหา เรื่องอารมณ์หรือร่างกายให้เขาทำได้เหมือนคุณ เรียกร้องให้เขาเป็นเหมือนตัวเอง เราควรเคารพชีวิต เคารพความแตกต่างของคนอื่น

ประโยคอย่าง “ใช้เวลาเดินทางเยอะ ก็ย้ายบ้านไปใกล้ที่ทำงานสิ” หรือ “ทำไมไม่ซื้อรถล่ะ” ไม่ควรพูดนะครับ จำเป็นหรือที่เราต้องซื้อเวลานอนด้วยวิธีการเหล่านี้ ทั้งที่เราทำให้ระบบสังคมดีขึ้นได้ ทำให้สวัสดิการสังคมดี การคมนาคมดี คุณจะมีเวลาเหลือ ว่างนอน ว่างหนึ่ง ว่างพัฒนาตัวเอง

ผมมองว่าการนอน การมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นสิทธิมนุษยชนอย่างหนึ่ง ไม่อย่างนั้นหลักการสากลว่าด้วยสิทธิแรงงาน ILO1798 จะกำหนดว่า คนเราควรทำงาน 8 ชั่วโมง นอนหลับ 8 ชั่วโมง และใช้เวลาเพื่อสันถนาการหรือพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ 8 ชั่วโมงไปเพื่ออะไร

เราโตมาด้วยความเชื่อว่า การใช้เวลาพักผ่อนเป็นเรื่องฟุ่มเฟือย โดยไม่ได้ดูในรายกิจกรรมเลย ว่าเราหมดเวลาไปเพราะอะไร เช่น นั่งรถไปเรียนพิเศษไกลๆ ตื่นแต่เข้าไปทำงานแล้วเจอการจราจรเลวร้าย ต้องใช้ชีวิตในเมืองที่วางแผนหรือจัดการเวลาได้ยากมาก ฯลฯ เรื่องพวกนี้แทบไม่ถูกพูดถึง มีแค่การโยนบาปให้คนนอนไม่พออย่างเดียว ทั้งที่จริงๆ ถ้าเรื่องเหล่านี้ถูกจัดการ เราจะเหลือเวลานอนเยอะมาก

23 กรกฎาคม 2561

ขอขอบคุณเรื่องจาก ชลธร วงศ์รัศมี และ The101.world