



ความหมายของการฟื้นฟูสมรรถภาพ

ความหมายที่ 1 การฟื้นฟูสมรรถภาพ หมายถึง การฟื้นฟูบุคคลที่ทุพพลภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจ ให้สามารถกลับคืนสู่สังคม และทำงานได้ดีเหมือนเดิม หรือไม่เลวไปกว่าสภาพที่เป็นอยู่ขณะนั้น ความหมายนี้ถือว่าการรักษานั้นเริ่มตั้งแต่มีโรค หรือมีความพิการ จนกระทั่งกลับไปประกอบอาชีพอยู่ในสังคมได้ และอาจจะรวมถึงการจัดหางานที่เหมาะสมให้ทำด้วย

ความหมายที่ 2 เบอร์แทรม แบล็ค (Bertram Black) เป็นผู้บุกเบิกเกี่ยวกับงานอาชีพ หรือการฝึกอาชีพสำหรับผู้ป่วยโรคจิตมาเป็นเวลานาน ได้ให้คำอธิบายไว้ว่า "การฟื้นฟูสมรรถภาพนั้น มีจุดมุ่งหมายช่วยให้คนพิการหันกลับเข้าสู่ความสามารถ และอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นประโยชน์"¹

สรุป การฟื้นฟูสมรรถภาพ หมายถึงการช่วยคนที่มีปัญหา เช่น คนพิการ หรือคนป่วย ให้สามารถประกอบอาชีพ สามารถปรับตัว ปรับบุคลิกภาพ และอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพ

ในการฟื้นฟูสมรรถภาพให้กับผู้ป่วยแต่ละโรคนั้น ผู้รักษาเป็นผู้เลือกใช้วิธีหนึ่งวิธีใดที่เหมาะสมกับผู้ป่วย หรือในผู้ป่วยหนึ่งคนอาจจะได้รับวิธีการฟื้นฟูทุกประเภท ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ

¹Bertram Black, "The Protected Workshop in the Rehabilitation of The Mentally Ill" In Psychiatric Quarterly 33 (Supplement 1959).

วิจารณ์ของผู้อื่น แต่ส่วนใหญ่แล้วผู้ป่วยมักจะได้รับบริการทุกอย่างที่มีอยู่ในโรงพยาบาล หรือในสถานสงเคราะห์ วิธีการที่ใช้กันทั่ว ๆ ไปนั้น มีดังนี้

1. อาชีพบำบัด (Occupational therapy) ถือเป็นวิธีแรกของการฟื้นฟูสมรรถภาพ หมายถึงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยด้วยการให้ทำงาน ผู้ที่ทำอาชีพบำบัดนั้นเรียกว่านักอาชีพบำบัด (Occupational therapist) นักอาชีพบำบัดต้องมีความรู้หลายด้าน มีความสามารถที่จะใช้สื่อต่าง ๆ ให้เป็นประโยชน์ รู้จักประเมินกิจกรรมต่าง ๆ อย่างถูกต้อง วิชาการ ความสำเร็จในการทำอาชีพบำบัดส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับความสามารถ บุคลิกภาพ และกิริยาท่าทางของนักอาชีพบำบัดเอง¹

นักอาชีพบำบัดจะเป็นผู้เลือกงานให้ผู้ป่วย โดยพิจารณาที่อาการของโรค เช่น ในผู้ป่วยโรคจิตซึมเศร้า ก็จะให้งานที่มีการเคลื่อนไหวมาก ๆ มีสีสันสดตา ได้ผลของงานเร็ว เพื่อให้เสร็จก่อนที่ผู้ป่วยจะเบื่อ อาจให้งานที่เปลี่ยนได้ เพื่อให้ผู้ป่วยสนใจงานใหม่ สำหรับรายที่มีอารมณ์รุนแรง เอะอะอาละวาด ก็ได้จัดหางานที่เป็นการลดความรู้สึกเหล่านั้น เช่น ให้งานที่ต้องทำติดต่อกันไปเรื่อย ๆ งานที่มีสีสันเรียบ ๆ งานซ้ำ ๆ ซาก ๆ และต้องจำใจ (ในผู้ป่วยโรคจิตเภทมักให้งานประเภทนี้)

2. นันทนาการบำบัด (Recreational therapy) หมายถึงการบำบัดผู้ป่วยโดยใช้การนันทนาการเป็นเครื่องมือ เช่น การให้ความรื่นเริงบันเทิงใจ การรำวง ร้องเพลง การละเล่นต่าง ๆ เมื่อจัดนันทนาการแล้วพบว่าผู้ป่วยมีจิตใจแจ่มใสขึ้น กลายความตึงเครียดหายจากโรคบางชนิดได้เร็วขึ้น เช่น ในโรคจิตซึมเศร้า หรือในผู้ป่วยที่ฟุ้งซ่าน ชอบแยกตัวเอง

3. การบำบัดโดยใช้การออกกำลังกายเป็นเครื่องมือ (Physical exercise or gymnastic therapy) นับเป็นวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพที่จำเป็นอีกวิธีหนึ่ง กิจกรรมที่ใช้

¹E.M. Macdonale, Occupational Therapy in Rehabilitation.

(New York: Macmillan Publishing Company Inc., 1976), p. 16.

เช่น การฝึกแถว การเล่นเกมกลางแจ้ง การเล่นดนตรี การเต้นรำ หรือกายบริหารในท่าที่
ง่าย ๆ สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตน้อย หรือพวกเฉื่อยชา ส่วนผู้ป่วยเรื้อรัง และ
เฉื่อยชามาก จะต้องใช้ท่าที่ง่าย ๆ กว่า 2 พวกแรก เวลาเดินแถวจะใช้ดนตรีช่วย เลือก
เพลงซึ่งหว่าที่ผู้ป่วยคุ้นเคย

4. ดนตรีบำบัด (Music therapy) เป็นวิธีการฟื้นฟูอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งแพร่
หลายมากในต่างประเทศ ดนตรีบำบัดเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง เป็นงานที่มาจากความคิดริเริ่ม
สร้างเทคนิคต่าง ๆ ขึ้นมาเพื่อประโยชน์ในการรักษาผู้ป่วย จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของดนตรีบำบัด
คือ การใช้ดนตรีเป็นสื่อในอันที่จะนำผู้ป่วยเข้าสู่สภาพแวดล้อมที่แท้จริง ไม่ใช่ให้นำดนตรีไปใช้เป็น
พื้น โดยให้ความเพลิดเพลินบันเทิงใจ เช่น การนั่งทานการ นักดนตรีบำบัดจะใช้ความรู้ ทักษะ
และความชำนาญในการที่จะนำเอาเครื่องดนตรีแต่ละชิ้นมาใช้กับผู้ป่วยแต่ละราย เช่น กระตุ้น
ให้ผู้ป่วยเกิดความกระฉับกระเฉง กระตือรือร้น หรือลดความก้าวร้าวลง

5. การบำบัดโดยใช้สภาพบรรยากาศของสังคม และสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย
เป็นหลัก (Milieu therapy) วัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อให้ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาใน
โรงพยาบาลได้มีสภาพความเป็นอยู่ใกล้เคียงความเป็นจริงในสังคม และเพื่อเตรียมผู้ป่วยให้
กลับคืนสู่สังคมเดิม ในสภาพที่พร้อมจะเผชิญกับปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่กำลังมีอยู่ หรือที่
จะเกิดขึ้นในอนาคต พร้อมทั้งจะรับผิดชอบตนเอง ครอบครอง และสังคมเพิ่มขึ้น

กิจกรรมที่ใช้กับวิธีการนี้ แบ่งได้ 5 ประเภท คือ

- ก. การพบปะระหว่างผู้ป่วยกับบุคลากร (Group therapeutic community)
- ข. การนั่งทานการ (Group recreation)
- ค. การฝึกอาชีพ (Group occupation)
- ง. การให้การศึกษา (Group education)
- จ. การพบปะสังสรรค์กันภายในกลุ่ม (Social meeting)

6. จิตเภสัชบำบัด (Psychopharmacotherapy) หมายถึงการรักษาผู้ป่วยจิตเวช ด้วยยา ศึกษาฤทธิ์ของยา ทั้งผลของการรักษา และฤทธิ์ข้างเคียงที่ไม่ต้องการ ทั้งนี้เพื่อหาทางที่จะเข้าใจว่ายาเหล่านั้นออกฤทธิ์อย่างไร

7. จิตบำบัด (Psychotherapy) หมายถึงการกระทำใด ๆ ที่ทำให้อาการทางจิตของผู้ป่วยดีขึ้น ความมุ่งหมายของการรักษาแบบนี้ มุ่งจะรักษาให้หาย หรือดีขึ้นเป็นการถาวร ผู้รักษาจะค้นลึกลงไปถึงขั้นใน ๆ ของบุคลิกภาพ อันเป็นขั้นที่ก่อขึ้นในเยาว์วัย และเป็นขั้นที่บกพร่อง ด้วยเทคนิคแต่ละแบบของจิตบำบัดจะมุ่งหาหนทางให้ผู้ป่วยรู้ความจริง และค่อย ๆ สนับสนุนให้เขาได้เสริมสร้างพฤติกรรมใหม่

วิธีการทำจิตบำบัด ทำได้ 2 ประเภทด้วยกัน คือ จิตบำบัดเฉพาะบุคคล (Individual psychotherapy) และจิตบำบัดกลุ่ม (Group psychotherapy)

7.1 จิตบำบัดเฉพาะบุคคล ได้แก่ การรักษาผู้ป่วยโดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น จิตวิเคราะห์ มีการสกัดจิตให้ผู้ป่วยระบายความยุ่งยาก และคับแค้นออกมา รวมทั้งอารมณ์เดิมที่เคยเกิดเมื่อหนหลัง จะช่วยให้อาการของผู้ป่วยดีขึ้นชั่วคราว และอีกวิธีหนึ่ง เรียกว่า "Free association" ผู้รักษาจะแนะนำให้ผู้ป่วยทำใจว่าง พยายามพูดออกมาทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏในจิตได้สำนึก คำพูดที่ผู้ป่วยไหลออกมาสำหรับคนปกติดูเหมือนไร้สาระ แต่ความจริงแล้วมีประโยชน์มาก เพราะเป็นลูกโซ่สัมพันธ์ซึ่งนำไปสู่เรื่องวิตกกังวล และความขัดแย้ง ทำให้สามารถแก้ปัญหาให้กับผู้ป่วยได้

7.2 จิตบำบัดกลุ่ม ได้แก่ การบำบัดรักษาผู้ป่วยโดยใช้กลุ่มเป็นเครื่องมือ แมกซ์เวลล์ โจนส์ (Maxwell Jones) อธิบายว่า

การรักษาด้วยกลุ่มจะช่วยผู้ป่วยในด้านการปรับตัวทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทัศนคติของคน นอกจากนั้นยังช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ เช่น ความหวาดระแวง ความวิตกกังวล ความกลัวโดยไร้เหตุผล ความผิดปกติทางกาย โดยมีสาเหตุมาจากอารมณ์ (Psychosomatic disorder)¹

8. ชีวบำบัด (Biological therapy) หมายถึงการให้การบำบัดรักษาทางด้านร่างกาย ซึ่งมีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การทำช็อคไฟฟ้า นับเป็นการรักษาทางจิตเวชโดยใช้กระแสไฟฟ้าจำนวนจำกัด ผ่านเข้าสมองในระยะเวลาจำกัด ทำให้เกิดการชักแบบหนึ่ง ยังผลให้ความผิดปกติของจิตใจบางชนิดลดลง ผู้ป่วยมีอาการทางจิตดีขึ้น

9. การให้ผู้ป่วยได้มีการแสดงออกถึงความนึกคิดของตัวเอง (Creative therapy) นับว่าเป็นวิธีการฟื้นฟูที่มีประโยชน์มากอีกวิธีหนึ่ง วิธีอื่น ๆ ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น ส่วนใหญ่ทางโรงพยาบาล หรือทางสถานสงเคราะห์จะเป็นฝ่ายทำให้ผู้ป่วย หรือบอกให้ผู้ป่วยทำไม่ได้แสดงให้เห็นถึงความต้องการ หรือความนึกคิดของตัวเอง แต่กิจกรรมนี้จะเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้แสดงความนึกคิดของตัวเองอย่างเต็มที่ โดยให้ออกมาในรูปการวาดภาพ การปั้น การแกะสลัก และอื่น ๆ ผู้ป่วยจะใช้ความคิดริเริ่มของตัวเองให้เป็นประโยชน์ ใช้จินตนาการในทางที่ถูก

สรุป การฟื้นฟูสมรรถภาพที่กล่าวข้างต้นนี้ เป็นวิธีการที่ใช้กันทั่ว ๆ ไป ไม่ได้เน้นเฉพาะสังคมใดสังคมหนึ่ง แต่วิธีการดังกล่าวนี้ บางวิธีก็เป็นที่ยอมรับกันดีในสังคมไทย บางวิธีไม่เคยนำมาใช้เลย วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพที่รู้จักแพร่หลายที่สุด ได้แก่ การทำอาชีพบำบัด รองลงมา คือ นันทนาการบำบัด จิตบำบัด ส่วนคนตรีบำบัดนั้นทำกันในโรงพยาบาลศรีธัญญา

¹ Maxwell Jones, and Frank Mcpherson, Small Group Psychotherapy. (Harmondsworth: Penguin Books, 1971), pp. 15-16.

นนทบุรีเพียงแห่งเดียว ในตอนต่อไปจะได้กล่าวถึงรายละเอียดเกี่ยวกับการฟื้นฟูสมรรถภาพในเมืองไทย

การฟื้นฟูสมรรถภาพในประเทศไทย

หน่วยงานทางจิตเวชในประเทศไทยนั้น มีอยู่หลายแห่งด้วยกัน ทั้งในกรุงเทพมหานคร และในต่างจังหวัด สำหรับหน่วยงานในต่างจังหวัดนั้น มีวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพน้อยกว่าในกรุงเทพมหานคร

หน่วยงานที่มีการฟื้นฟูสมรรถภาพในกรุงเทพมหานครมีดังนี้คือ

1. โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา
2. โรงพยาบาลประสาท พญาไท
3. โรงพยาบาลปัญญาอ่อน
4. โรงพยาบาลจิตเวช
5. ศูนย์สุขวิทยาจิต
6. แผนกจิตเวช โรงพยาบาลรามารบิตี
7. แผนกจิตเวช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
8. แผนกจิตเวช โรงพยาบาลศิริราช
9. แผนกจิตเวช โรงพยาบาลราชวิถี

หน่วยงานที่มีการฟื้นฟูสมรรถภาพในต่างจังหวัด มีดังนี้คือ

1. โรงพยาบาลศรีษัษฐา นนทบุรี
2. โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์ สมุทรปราการ
3. โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ สุราษฎร์ธานี
4. โรงพยาบาลประสาทสงขลา
5. โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา
6. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น
7. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ อุบลราชธานี
8. โรงพยาบาลสวนปรุง เชียงใหม่

การฟื้นฟูสมรรถภาพนั้น นอกจากจะทำกันในหน่วยงานทางจิตเวชโดยตรงแล้ว ยังมีในโรงพยาบาลฝ่ายกายอีกด้วย แต่ละหน่วยงานจะมีวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพคล้าย ๆ กัน แต่ทั้งนี้ในหน่วยงานทางจิตเวชโดยตรง จะทำงานนี้อย่างจริงจัง และเต็มที่มากกว่าในโรงพยาบาลฝ่ายกาย เหตุผลอย่างหนึ่งก็คือ หน่วยงานทางจิตเวชนั้นมีจำนวนผู้ป่วยมากกว่า มีบุคลากรที่ได้รับการฝึกอบรมมาทำหน้าที่ด้านนี้โดยตรง อย่างไรก็ตาม แต่ละหน่วยงานก็ได้ถือหลักการฟื้นฟูสมรรถภาพสากลเป็นแนวในการปฏิบัติ ในที่นี้จะไม่ขอกล่าวถึงรายละเอียดของแต่ละหน่วยงานได้ทำลงไป แต่จะยกตัวอย่างให้เห็นถึงการดำเนินงานด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพของหน่วยงานทางจิตเวชสองแห่ง นั่นคือ โรงพยาบาลสมเด็จพระยา และโรงพยาบาลศรีอยุธยา สาเหตุที่กล่าวถึงโรงพยาบาลสองแห่งนี้ เพราะเป็นโรงพยาบาลจิตเวชที่เก่าแก่ เป็นที่รู้จักกันดีในประเทศไทย มีขั้นตอนการปฏิบัติงานที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ และรับผู้ป่วยได้มากที่สุด

การฟื้นฟูสมรรถภาพในโรงพยาบาลสมเด็จพระยา

การรักษาผู้ป่วยทางจิตเวชนั้น มีความมุ่งหมายที่จะให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นโดยรวดเร็ว และสามารถปรับตัวเองให้เหมาะสมกับสภาวะสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการปรับปรุงบุคลิกภาพให้เหมาะสมที่จะอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการรักษาผู้ป่วยทางจิตเวชจึงต้องประกอบด้วย การรักษาทั้ง 3 แบบด้วยกัน โรงพยาบาลสมเด็จพระยาได้ยึดหลักต่อไปนี้ คือ

ก. เพื่อรักษาอาการต่าง ๆ ให้สงบลงโดยเร็ว เช่น อาการซึมเศร้า อาการเพ้อคลั่ง หรืออาการหวาดระแวง โดยวิธีใช้ยาสงบประสาท และรักษาโดยไฟฟ้า (Electric shock therapy)

ข. เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสามารถระบายความรู้สึก อารมณ์ และเข้าใจถึงสภาพจิตใจของตนเอง โดยวิธีการที่เรียกว่าจิตบำบัด (Psychotherapy) ซึ่งมุ่งหวังในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วย และผู้รักษา ทำให้ผู้ป่วยมีความเข้าใจในสภาพจิตใจของตนเองดีขึ้น รู้จักตนเองดีขึ้น

ค. เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยได้สามารถเรียนรู้ และพยายามปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เพื่อฝึกฝนให้เกิดความชำนาญในการติดต่อกับบุคคลอื่น ๆ ด้วยความเหมาะสม และความเป็นจริง เพื่อเตรียมตัวที่จะกลับคืนสู่สังคมในสภาพที่พร้อมจะเผชิญปัญหา รวมทั้งมีความสามารถ

ที่จะรับผิดชอบตนเอง ด้วยวิธีการรักษาโดยการใช้สภาพบรรยากาศของสังคม และสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วยเป็นหลัก (Milieu therapy)

ก. การรักษาด้วยไฟฟ้า มักใช้กับผู้ป่วยที่มีอารมณ์เศร้าอย่างมากถึงขนาดพยายามฆ่าตัวตาย ในผู้ป่วยโรคจิตเภทชนิดที่มีอาการคลั่ง หรือซึมเฉยอยู่ตลอดเวลา การใช้วิธีนี้พบว่าได้ผลดีเป็นบางระยะ เช่น ในผู้ป่วยที่มีอาการหวาดกลัว ระแวงว่าคนจะทำร้าย ซึมมาก เมื่อได้รับการบำบัดด้วยไฟฟ้าแล้วพบว่าผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น หายกลัว พูดคุยกับคนอื่นได้ปกติ กล้าแสดงออก แต่ผลเสียก็คือ ผู้ป่วยรู้สึกงุนงง จำอะไรไม่ค่อยได้

ข. จิตบำบัด โรงพยาบาลสมเด็จพระยาได้ใช้วิธีการนี้มาเป็นเวลานานพอสมควร ทุกแผนกในโรงพยาบาลได้นำวิธีการทำจิตบำบัดเฉพาะบุคคล (Individual psychotherapy) และจิตบำบัดกลุ่ม (Group psychotherapy) มาใช้กับผู้ป่วย ขั้นตอนในการปฏิบัติก็เช่นเดียวกับหลักเกณฑ์ที่ใช้กันทั่วไป จากการติดตามผลเท่าที่ได้ทำไปแล้วนั้นพบว่าได้ผลเพียงบางส่วน คือ หลังจากได้รับการจิตบำบัดในระยะแรก ผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้น แต่ถ้าว้นระยะไม่ทำต่อเนื่องกัน ผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการอีก

ค. การรักษาโดยการใช้สภาพบรรยากาศของสังคม และสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วยเป็นหลัก สำหรับวิธีการรักษาประเภทนี้ นายแพทย์สมโภชน์ สุขวัฒนา ได้กล่าวว่า

เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้ป่วยได้สามารถเรียนรู้ และพยายามปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เพื่อฝึกฝนให้เกิดความชำนาญในการติดต่อกับบุคคลอื่น ๆ ด้วยความเหมาะสมและความเป็นจริง เพื่อเตรียมตัวที่จะกลับคืนสู่สังคมในสภาพที่พร้อมจะเผชิญกับปัญหา รวมทั้งมีความสามารถที่จะรับผิดชอบตัวเอง¹

¹ นายแพทย์สมโภชน์ สุขวัฒนา, "มิลิวเทอราปีในแผนกจิตเวชผู้ใหญ่ โรงพยาบาล-สมเด็จพระยา" วารสารสมาคมจิตแพทย์ ปีที่ 23 ฉบับที่ 4 ธันวาคม 2521 หน้า 446.

แผนกจิตเวชผู้ใหญ่ในโรงพยาบาลสมเด็จพระยา ได้เริ่มงานทางด้านนี้มาอย่างจริงจัง เมื่อกลางปี พ.ศ. 2519 โดยใช้หลักสำคัญ 4 ประการ ดังนี้คือ

1. สถานที่
2. กิจกรรม
3. บุคลากรผู้ให้การรักษา
4. ตัวผู้ป่วยเอง

ทางโรงพยาบาลพยายามปรับสถานที่ให้เหมาะสมที่สุด คือมีลักษณะคล้ายบ้านที่อยู่อาศัย มีเครื่องตกแต่งพอสมควร สภาพห้องนอนได้จัดให้เป็นสัดส่วน กิจกรรมที่จัดให้กับผู้ป่วยนั้นเป็นกิจกรรมที่ทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วม ซึ่งมีหลายชนิด เช่น กิจกรรมด้านนันทนาการ ด้านอาชีพะบำบัด ด้านชุมชนบำบัด ฯลฯ บุคลากรผู้ให้การรักษาก็จะทำงานร่วมกันเป็นทีม อันประกอบด้วยจิตแพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา พยาบาล นักอาชีพะบำบัด และนักนันทนาการบำบัด ทุกคนจะเป็นผู้ให้คำแนะนำ และคำปรึกษา บุคลากรทุกคนมีความสามารถเฉพาะตนเอง แต่ละคนเป็นผู้ในกลุ่มที่แตกต่างกันไป นักสังคมสงเคราะห์เป็นผู้นำกลุ่มแก้ปัญหา (Problem-solving group) นักจิตวิทยาเป็นผู้นำกลุ่มแสดงความคิดเห็น อาจจะแสดงออกโดยการวาดภาพ (Projecting group) พยาบาลเป็นผู้นำกลุ่มชุมชนบำบัด (Therapeutic community group)

สำหรับตัวผู้ป่วยเองก็มีความสำคัญอย่างยิ่ง ทางโรงพยาบาลได้ให้สิทธิออกความคิดเห็นในการจัดกลุ่มทั้งด้านบริหาร บริการ แสดงข้อคิดเห็นหรือขัดแย้งได้ในกิจกรรมกลุ่มชุมชนบำบัด และกลุ่มประชุมปรึกษาระหว่างผู้ป่วยกับบุคลากร (Patient-staff meeting) ผู้ป่วยจะได้รับภาระกระตุ้นให้เข้ากลุ่ม ร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ให้ความช่วยกันแก้ปัญหาซึ่งกันและกัน กระตุ้นให้เป็นตัวของตัวเอง ปกครองตัวเอง รับผิดชอบตัวเอง กล้าพูดกล้าแสดง ไม่หวาดกลัวที่จะพบผู้คน นายแพทย์สมโภชน์ สุขวิธนา กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า

จากการสังเกตผู้ป่วยในโรงพยาบาลสมเด็จพระยา พบว่า ผู้ป่วยมักจะสนใจ และยินดีเข้าร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวกับการบันเทิง รื่นเริงต่าง ๆ กิจกรรมด้านการกีฬา เช่น บาสเกตบอล แบดมินตัน แต่ถ้าเป็นกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการพูด หรือการออกความคิดเห็นต่าง ๆ ผู้ป่วยมักไม่ค่อยสนใจนัก ฉะนั้นวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพโดยใช้สภาพบรรยากาศ และสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วยเป็นหลัก (Milieu therapy) นี้ ยังต้องการการปรับปรุง

แก้ไขอีกมาก เพื่อให้การบำบัดรักษาได้ผลดี มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น¹

สรุป โรงพยาบาลสมเด็จพระยาได้ให้การฟื้นฟูสมรรถภาพแก่ผู้ป่วย โดยยึดหลักใหญ่ ๆ 3 ประการ คือ

1. การรักษาด้วยยา และการใช้ไฟฟ้า
2. การทำจิตบำบัด
3. การรักษาโดยใช้สภาพบรรยากาศ และสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วยเป็นหลัก

ซึ่งทั้ง 3 ประเภทนี้ได้รวมเอาวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพหลายวิธีเข้าไว้ด้วยกัน โดยเฉพาะประเภทที่ 3 นั้น ได้รวมเอาวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพต่าง ๆ ไว้เกือบหมด มีบางวิธีที่ไม่ได้นำมาใช้ในโรงพยาบาล ได้แก่ดนตรีบำบัด ทั้งนี้เพราะขาดผู้รักษาทางด้านนี้ อย่างไรก็ตาม ทางโรงพยาบาลก็ได้ปรับปรุงให้การส่งเสริมทุกวิธีการของการฟื้นฟูสมรรถภาพ เพื่อให้ได้ผลงานที่น่าพึงพอใจต่อไป

การฟื้นฟูสมรรถภาพในโรงพยาบาลศรีธัญญา

โรงพยาบาลศรีธัญญา เป็นโรงพยาบาลจิตเวชแห่งหนึ่ง อยู่ในจังหวัดนนทบุรี มีหลักเกณฑ์ในการให้การบำบัดรักษาเช่นเดียวกับโรงพยาบาลจิตเวชทั่ว ๆ ไป คือ ตรวจรักษาผู้ป่วยโรคจิต โรคประสาท โรคปัญญาอ่อน ความผิดปกติทางบุคลิกภาพ และโรคทางร่างกายที่มีสาเหตุมาจากความวิตกกังวล (psychosomatic disorder) วิธีการบำบัดรักษาผู้ป่วยนั้นมีหลายอย่างด้วยกัน แต่ในที่นี้จะเน้นเฉพาะด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพเท่านั้น

นโยบายด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลศรีธัญญามีหมู่บ้านพักฟื้น เพื่อดำเนินงานทางด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยจิตเวชที่เป็นชาย โดยหัดให้ผู้ป่วยอยู่อย่างเป็นตัวของตัวเองพอสมควร รู้จักการแก้ไขตัวเองให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ มีงานทำ รู้จักใช้เงินที่หามา

¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 447.

ได้ รู้จักการพักผ่อนหย่อนใจในยามว่าง เป็นการหัดให้ผู้ป่วยรู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง เพื่อจะไม่กลับไปเป็นภาระแก่ผู้อื่น และในเวลาเดียวกันก็เป็นการกระตุ้นให้ผู้ป่วยมีจิตใจเบิกบาน ยังรู้ค่าของตน ไม่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องของตนเอง

หลักการต่าง ๆ ที่ทางโรงพยาบาลศรีธัญญานำมาใช้ในการฟื้นฟูสมรรถภาพ มีดังนี้คือ

1. การออกกำลังกาย (Physical exercise or gymnastic therapy)

เป็นวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพวิธีหนึ่ง เป็นสิ่งที่มีคุณค่าถ้าได้กระทำโดยถูกต้อง การให้ผู้ป่วยได้หัดกายบริหาร เล่นกีฬา เดินรำ เป็นการให้ได้ออกกำลังไปในตัว ซึ่งมีผลให้ประสาท และจิตใจทำงานได้เป็นปกติ ช่วยให้เกิดความสนุกสนาน พึงนาคลสิกภาพ ให้รู้จักการแพ้ การชนะ ตลอดจนการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

โรงพยาบาลศรีธัญญามีกิจกรรมการบริหารร่างกายสำหรับผู้ป่วยในเวลาเช้าทุกวัน โดยให้มีการเดิน รุ่ง เล่นเกมสกีฬาต่าง ๆ ปรากฏว่าระยะแรกผู้ป่วยยังขาดระเบียบการจัดแถวการเล่นต่าง ๆ ไม่ค่อยกระปรี้กระเปร่า ระยะเวลาประมาณ 1 เดือนต่อจากนั้น ผู้ป่วยมีการจัดแถวกันเอง โดยเจ้าหน้าที่ไม่ต้องช่วยแต่อย่างใด มีความคล่องตัว มีแนวโน้มในการพูดคุย สนุกสนานกับบุคลากร และกับเพื่อนผู้ป่วยด้วยกันมากขึ้น

2. การนันทนาการ (Recreational therapy) แยกออกเป็นกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ดังนี้คือ

2.1 การร่าว่ง เดินรำ การจัดกิจกรรมด้านนี้ได้อาศัยเครื่องดนตรี ซึ่งก่อให้เกิดเสียงต่าง ๆ เป็นเสียงที่ช่วยกระตุ้นผู้ป่วยทางจิตเวชได้ ดนตรีนั้นสามารถจะกระตุ้นผู้ป่วยรักษาผู้ป่วยทั้งประเภทโรคจิตเภท โรคจิตซึมเศร้า โรคลมชัก โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคปัญญาอ่อน โรคจิตเสื่อมในวัยชรา ฯลฯ

นอกจากอาศัยดนตรีแล้ว ยังใช้จังหวะทำนองการร้อง เนื้อร้องที่ทันสมัยตามเหตุการณ์ มีส่วนช่วยกระตุ้นผู้ป่วยได้มาก ทำให้ได้ระบายอารมณ์ ระบายความเครียด เพลงที่ใช้ในการกระตุ้นผู้ป่วย ได้แก่ เพลงจังหวะเร็ว ๆ ฟังชัด ซึ่งผู้ป่วยชอบเต้นมากที่สุด เพลงที่ไม่ชอบคือเพลงประเภทจังหวะช้า เสียงดนตรีไม่ชัด โดยเฉพาะเพลงเย็น ๆ ฟังแล้วผู้ป่วยไม่ได้รับการกระตุ้นเท่าที่ควร

2.2 การอ่านหนังสือ กิจกรรมด้านนี้นับว่าเป็นประโยชน์มาก เพราะจะสามารถทำให้ผู้ป่วยได้รับการเรียนรู้ ได้รับรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ของสังคมนอกโรงพยาบาล กิจกรรมประเภทนี้มีวัตถุประสงค์ให้ผู้ป่วยได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สนใจที่จะอ่านหนังสือ หรือเอกสารต่าง ๆ มากขึ้น แทนที่จะแยกตัวเอง และเพื่อฝันอยู่คนเดียว การให้ผู้ป่วยรวมกลุ่มกันอ่านหนังสือ และสรุปเนื้อหาต่าง ๆ แล้วแลกเปลี่ยนความรู้ สร้างสมาธิให้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

2.3 การประกอบอาหาร กิจกรรมนี้เป็นสื่อกลางให้ผู้ป่วยมีความสัมพันธ์ต่อกัน มีการแบ่งงานกันในลักษณะช่วยกันทำ เกิดความสนุกกับกิจกรรมที่ทำ ก่อให้เกิดความสนใจต่อตนเองมากขึ้น ได้ทราบถึงการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ได้รับการแนะนำวิธีป้องกันโรคระบาด โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร ฯลฯ โรงพยาบาลศรีธัญญาได้จัดให้ผู้ป่วยประกอบอาหาร 1 ครั้งใน 1 สัปดาห์ ฝึกให้ผู้ป่วยรู้จักชื่อของ โดยคัดเลือกผู้ป่วยแต่ละครั้ง 2-4 คน พบว่าผู้ป่วยชอบมาก รับประทานอาหารไปจ่ายตลาดด้วยเป็นจำนวนมากกว่าที่ต้องการ แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยนั้นมิใช่จะแยกตนเองจากสังคมเลยทีเดียว ยังมีความรู้สึก มีความต้องการที่จะติดต่อกับสังคมภายนอก ถ้ามีโอกาส

2.4 การฉายภาพยนตร์ และทัศนศึกษา สำหรับกิจกรรมด้านนี้เท่าที่ผู้ศึกษาเคยสังเกตการปฏิบัติงานในโรงพยาบาลศรีธัญญาพบว่า ผู้ป่วยนิยมมาก ในด้านภาพยนตร์ ผู้ป่วยชอบดูภาพยนตร์ประเภทตลกขบขัน การ์ตูน ภาพยนตร์ชีวิต ภาพยนตร์ประเภทกีฬา ภาพยนตร์ท่องเที่ยว และภาพยนตร์สารคดี มากน้อยตามลำดับก่อนหลัง ภาพยนตร์ที่ทางโรงพยาบาลศรีธัญญานำมาฉายมากที่สุดได้แก่ ประเภทสารคดีท่องเที่ยว นับว่ามีประโยชน์ในด้านโสตทัศนศึกษา ให้ผู้ป่วยได้ทราบความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ในสังคม ช่วยกระตุ้นให้ผู้ป่วยคิดจะกลับไปดำรงชีวิตในสังคมต่อไป

3. การวาดภาพ ซึ่งจัดอยู่ในการบำบัดประเภทที่ให้ผู้ผู้ป่วยได้มีการแสดงออกถึงความนึกคิดของตัวเอง (Creative therapy) นั้น เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสที่จะระบายอารมณ์ โดยอาจจะออกมาในรูปของการขีด ๆ เขียน ๆ เน้นหนักเบาของสี ในด้านจิตวิทยาการวาดภาพ เป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่ทำให้นักจิตวิทยาสามารถแปลความหมายของรูปภาพที่ผู้ป่วยวาด ว่าผู้ป่วยมีบุคลิกภาพอย่างไร มีอารมณ์อย่างไร มีลักษณะก้าวร้าว หวาดระแวง วิตกกังวล มีลักษณะที่บ่งถึงวุฒิภาวะมากน้อยเพียงไรด้วย

4. การบำบัดด้วยดนตรี (Music therapy) โรงพยาบาลศรีธัญญาเป็นสถานที่เดียวที่มีกิจกรรมด้านนี้ มีนักดนตรีบำบัดเป็นผู้รักษา โดยจะใช้ดนตรีเป็นสื่อกลางนำผู้ป่วยเข้าสู่สภาพแวดล้อมที่แท้จริง นำเอาเครื่องดนตรีแต่ละชิ้นมาใช้กับผู้ป่วยแต่ละราย ซึ่งพบว่าวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพชนิดนี้ให้ประโยชน์แก่ผู้ป่วยได้มาก

ที่กล่าวข้างต้นนั้น เป็นวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพที่ทางโรงพยาบาลศรีธัญญาเน้นเป็นพิเศษ ส่วนวิธีอื่น ๆ เช่น จิตบำบัด อาชีวบำบัด ชีวะบำบัด และการบำบัดโดยใช้สภาพบรรยากาศของสังคม และสิ่งแวดล้อมเป็นหลักนั้น ได้มีการดำเนินการเช่นเดียวกับโรงพยาบาลสมเด็จพระยา ถ้าจะเปรียบเทียบการฟื้นฟูสมรรถภาพระหว่างโรงพยาบาลสมเด็จพระยา กับโรงพยาบาลศรีธัญญาแล้ว พบว่าส่วนใหญ่จะคล้ายคลึงกันทั้งในแง่นโยบาย และการปฏิบัติงาน เช่น การทำอาชีวบำบัด จะมีการคัดเลือกผู้ป่วยให้ฝึกวิชาชีพโดยคำนึงถึงภูมิหลังในด้านอาการ อาชีพเดิมเป็นสำคัญ การออกกำลังกาย หัดกายบริหาร เล่นกีฬา ฯลฯ ก็มีวิธีการปฏิบัติเช่นเดียวกันกับนันทนาการบำบัดอื่น ๆ ส่วนกิจกรรมที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยาไม่มี แต่โรงพยาบาลศรีธัญญามี ได้แก่ ดนตรีบำบัด และการฉายภาพยนตร์ ทั้งนี้เนื่องจากโรงพยาบาลสมเด็จพระยายังขาดอุปกรณ์ทางด้านนี้

สรุป การฟื้นฟูสมรรถภาพในโรงพยาบาลสมเด็จพระยา ไม่ได้เน้นวิธีการใดวิธีการหนึ่งโดยเฉพาะ แต่โรงพยาบาลศรีธัญญาจะมุ่งไปยังนันทนาการบำบัดเป็นส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตาม การฟื้นฟูสมรรถภาพที่จัดในโรงพยาบาลทั้งสองแห่งนี้ ได้จัดให้กับผู้ป่วยทุกประเภทคือ ไม่จำกัดเฉพาะโรค และผู้ป่วยทุกคนนั้นส่วนใหญ่มียังมีอาการทางจิตอยู่ ยังไม่สามารถจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลได้ ฉะนั้นผลที่ได้จากการบำบัดรักษานั้นจึงไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ ทั้งนี้เพราะอาการของผู้ป่วยเป็นอุปสรรคในการที่จะเรียนรู้ถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงพยาบาลฝึกสอนให้ แต่ถ้าหากว่าผู้ป่วยเหล่านี้ได้หาย หรือทุเลาขึ้นจากอาการทางจิตบ้างแล้ว การฟื้นฟูสมรรถภาพก็จะได้ผลดีกว่าที่เป็นอยู่ จากข้อเท็จจริงอันนี้ จึงได้มีสถานที่สำหรับฟื้นฟูสมรรถภาพโดยตรงเกิดขึ้น โดยความร่วมมือของหน่วยงาน 2 แห่ง ได้แก่ กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย และกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข รับเอาผู้ป่วยที่อาการทางจิตทุเลาแล้ว แต่ไม่มีญาติ หรือมีญาติแต่มีปัญหาทางครอบครัวมาให้การบำบัดรักษาในสถานที่ดังกล่าว โดยใช้หลักเกณฑ์และวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพต่าง ๆ เป็นเครื่องมือในการบำบัดรักษาผู้ป่วย

เพื่อเป็นการเตรียมตัวผู้ป่วยให้ออกไปสู่สังคมภายนอก และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างคนปกติ
ทั่วไป หน่วยงานที่จะให้บริการดังกล่าวนี้ ได้แก่ สถานสงเคราะห์ผู้ป่วยโรคจิตทุเลาบ้านกิ่งวิถี
ซึ่งจะได้กล่าวถึงที่มา ตลอดจนการดำเนินงานในด้านต่าง ๆ ต่อไป