

การศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเอง



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มิถุนายน 2555

การศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเอง



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มิถุนายน 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเอง



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มิถุนายน 2555

สุพรรณิ โต้ะกลาง. (2555). การศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเอง. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ.

การศึกษา “ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเอง” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมในช่วงระยะต่างๆ ตั้งแต่ยังไม่พบว่าเป็นมะเร็งเต้านม ความรู้สึกต่อคุณค่าเมื่อพบว่าเป็นมะเร็งเต้านม และการสร้างการเห็นคุณค่าใหม่เมื่อผ่านพ้นภาวะวิกฤติของการเป็นมะเร็งเต้านม การศึกษานี้ผู้วิจัยได้ใช้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มีคุณลักษณะดังกล่าว ทั้ง 3 ระยะ และเป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ 2 ขึ้นไป ซึ่งได้รับการรักษาด้วยวิธีการผ่าตัด การให้ยาเคมีบำบัดและอาจใช้การฉายแสงร่วมด้วยในบางกรณี เป็นจำนวน 5 ราย ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการใช้เทคนิควิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ก่อนที่จะรู้ว่าเป็นมะเร็งเต้านมนั้นผู้หญิงส่วนใหญ่มีความภูมิใจเกี่ยวกับตนเอง ในด้านการศึกษา ความสามารถด้านการประกอบอาชีพ การดูแลครอบครัว ความเป็นหญิงซึ่งเน้นในด้านความสวยงามทางด้านสรีระของร่างกาย บทบาทของความเป็นภรรยาและมารดา ซึ่งจะสะท้อนออกมาในด้านความสำเร็จต่อบทบาทและหน้าที่ดังกล่าว และคุณค่าต่างๆ เหล่านี้ได้ลดลงเมื่อทราบว่าตนเองนั้นเป็นมะเร็งเต้านม ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในด้านต่างๆ ลดลง อันเนื่องมาจากความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง หมดกำลังใจ จากการเป็นมะเร็งเต้านม และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้กลับมาอีกครั้งเมื่อพบว่า ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน ทีมสุขภาพที่ให้การดูแล อุปกรณ์เสริมต่างๆ และสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เป็นปัจจัยสนับสนุนให้ผู้ป่วยได้มีกำลังใจในการรักษาและกลับมาดำเนินชีวิตให้เป็นปกติเหมือนเดิม ในขณะที่เดียวกันผู้ป่วยเหล่านี้ได้ใช้ประสบการณ์จากการเป็นมะเร็งเต้านม สร้างคุณประโยชน์ให้กับสังคมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ซึ่งนับว่าเป็นการเห็นคุณค่าใหม่ที่ได้จากการผ่านพ้นภาวะวิกฤติของการเป็นมะเร็งเต้านม

A STUDY OF SELF-ESTEEM IN BREAST CANCER PATIENTS



Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

June 2012


Suphanee Tohklang. (2012). *A Study of Self-esteem in Breast Cancer Patients*. Master's Project, M.Ed (Guidance and counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor: Asst.Prof.Dr.Totsaworn Maneesrikum.

The objectives of Self-esteem in the Breast Cancer Patients, study are to study about the self-esteem in the breast cancer patients in various phases; undiscovered phase, low self-esteem when the breast cancer is discovered, and building self-esteem after the crisis of the breast cancer. This study based on 5 patients who are in the said 3 different phases, they are diagnosed the 2nd phase and above of the breast cancer. They have gone through chemotherapy and in some cases might also have been treated by radiation. The researcher uses the Qualitative Research method by using the Indepth Interview technique.

The results of the study found that prior the breast cancer discovering, most of the women have high self-esteem with their education, professional skills, taking care of the family, the feminine with the beautiful of their bodies, and the role of being good wives and mothers; which are reflected in the successful of their roles and performances. Their self-esteem decreases after the diagnoses of breast cancer which shows the decrease of their abilities because of their disappointment, hopeless, and discourage from being the breast cancer patients. Their families, colleagues, neighbors, teams of healthcare takers, facilities, and spiritual anchor, are the factors that support the patients to regain their self-esteem and continue to live their lives as usual. At the same time, these patients use their experience in being the breast cancer patients to contribute to the society without expecting anything in return, which is counted as the new self-esteem after the breast cancer crisis.

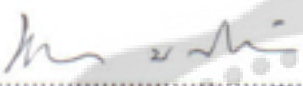
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง การศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเอง ของ
สุพรรณิ โต๊ะกลาง ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญา
ศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร



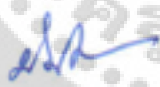
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

คณะกรรมการสอบ



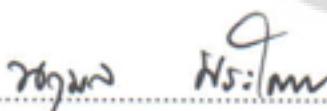
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

ประธาน



(อาจารย์ ดร.พิศมัย รัตนโรจน์สกุล)

กรรมการสอบสารนิพนธ์



(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่)

กรรมการสอบสารนิพนธ์

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



(รองศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

วันที่ ๕ เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2555

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ ประธานกรรมการควบคุมสารนิพนธ์และเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ และ อาจารย์ ดร.พิศมัย รัตน์โรจน์สกุล กรรมการควบคุมสารนิพนธ์ ที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้ความรู้ คำแนะนำพร้อมให้ความช่วยเหลือและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆในทุกขั้นตอน เพื่อให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ อีกทั้งท่านทั้งสองยังเป็นแบบอย่างที่ดีในการทุ่มเทให้กับการทำงานวิจัยเชิงคุณภาพเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ ที่กรุณาอ่านงานวิจัยฉบับนี้อย่างละเอียดและให้ ข้อเสนอแนะที่เป็นแนวทางในการทำสารนิพนธ์ฉบับนี้ให้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ช่วยเหลือให้คำแนะนำให้กำลังใจ ตลอดทุกภาคการเรียนแก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณกรณีศึกษาทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่า ในการถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นจากการเป็นแม่เร่ิงเต้านม เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านและเพื่อความสมบูรณ์ในการทำสารนิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบคุณเพื่อนๆ ทุกคนที่ให้กำลังใจ ห่วงใยช่วยเหลือ แนะนำและให้คำปรึกษาตลอดระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยจนสารนิพนธ์ ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีอันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ศึกษาต่อไป

สุดท้ายนี้ คุณประโยชน์และคุณความดีอันจะพึงเกิดจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบบูชาคุณแต่บิดามารดา ครูบาอาจารย์และผู้มีอุปการะคุณทุกท่านด้วยความจริงใจตลอดไป

สุพรรณณี โต๊ะกลาง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา.....	1
จุดมุ่งหมายของการศึกษา.....	4
ความสำคัญของการศึกษา.....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	7
ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	7
องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	8
พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	11
ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	12
การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	17
แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม.....	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	23
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมะเร็งเต้านม.....	24
ความหมายของโรคมะเร็งเต้านม.....	24
สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม.....	24
อาการและอาการแสดงของมะเร็งเต้านม.....	27
การแบ่งระยะของโรคมะเร็งเต้านม.....	28
การรักษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านม.....	28
ภาวะของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม.....	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมะเร็งเต้านม.....	36
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	39
3 วิธีดำเนินการวิจัย	40
วิธีการศึกษารายกรณี.....	40
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
เรื่องเล่าที่ 1 : การฟื้นฟูความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากกำลังใจและการให้.....	44
เรื่องเล่าที่ 2 : การสร้างการเห็นคุณค่าใหม่ด้วยการสร้างบ้านพักผู้ป่วยมะเร็งเต้านม..	55
เรื่องเล่าที่ 3 : การฟื้นฟูการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการเปลี่ยนบทบาทในการสอน	67
เรื่องเล่าที่ 4 : การสอนงานทอผ้าทำให้เห็นคุณค่าจากการเป็นมะเร็งเต้านม.....	76
เรื่องเล่าที่ 5 : เป็นผู้ให้คำปรึกษาสร้างคุณค่าจากการเป็นมะเร็งเต้านม.....	86
5 สรุป อภิปรายผลการวิจัย.....	94
ผู้หญิงกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง.....	94
การลดคุณค่าในตนเองเมื่อผู้หญิงรู้และต้องรักษามะเร็งเต้านม.....	96
การสร้างคุณค่าใหม่เมื่อผ่านพ้นภาวะวิกฤติจากการเป็นมะเร็งเต้านม.....	100
การใช้จิตวิทยาให้คำปรึกษากับการสร้างการเห็นคุณค่าให้กับคนที่ประสบปัญหา วิกฤตของชีวิต.....	104
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	105
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	105
บรรณานุกรม.....	106
ภาคผนวก.....	111
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	115

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

มะเร็งเป็นโรคที่คุกคามต่อชีวิต (Life-threatening disease) ก่อให้เกิดความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมาน คุกคามต่อความเป็นอยู่ ครอบครัว และสังคมของผู้ป่วย รวมทั้งยังเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตที่สำคัญของประชากรในเกือบทุกประเทศทั่วโลก และพบว่ามะเร็งเต้านมเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญสำหรับเพศหญิง โดยมีอุบัติการณ์การเกิดสูงและมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จากการสำรวจของสถานวิทยามะเร็งศิริราชเมื่อ พ.ศ. 2549 พบว่า มะเร็งเต้านมพบมากที่สุดเป็นอันดับที่ 1 จำนวน 843 คน ลำดับที่ 2 มะเร็งตับ จำนวน 622 คน ลำดับที่ 3 มะเร็งปากมดลูก จำนวน 523 คน ลำดับที่ 4 มะเร็งปอดจำนวน 520 คน และลำดับที่ 5 มะเร็งลำไส้ใหญ่-ทวารหนัก จำนวน 486 คน

จากการศึกษาทางการแพทย์พบว่า เพศหญิงอายุระหว่าง 0-39 ปี 1 ในจำนวน 231 คน จะเป็นมะเร็งเต้านมหรือมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคน้อยกว่าร้อยละ 0.5 เพศหญิงอายุระหว่าง 40-59 ปี 1 ในจำนวน 25 คนจะเป็นมะเร็งเต้านม หรือมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้อยละ 4 ในขณะที่เพศหญิงอายุระหว่าง 60-79 ปี 1 ในจำนวน 15 คน จะเป็นมะเร็งเต้านม หรือมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้อยละ 7 ในขณะที่เดียวกันหากมีอายุยืน โอกาสที่จะเป็นมะเร็งเต้านมก็จะยิ่งมีมากขึ้น โดยพบว่า ผู้หญิง 1 ในจำนวน 7 ที่มีอายุระหว่าง 80-90 ปี จะเป็นโรคหรือมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมอยู่ที่ร้อยละ 14.3 การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า มะเร็งเต้านมสามารถเกิดได้กับหญิงทุกวัย และอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมจะยิ่งเพิ่มมากขึ้นเมื่อเรามีอายุมากขึ้น(รพีพรรณ สุรงค์สุวรรณกุล. 2549: 265-266)

การป่วยด้วยมะเร็งเต้านมมีผลกระทบทั้งต่อด้านร่างกายและจิตใจ เนื่องจากเต้านม เป็นอวัยวะที่บ่งบอกความเป็นสตรีเพศ เป็นความสวยงามที่น่าภาคภูมิใจ เป็นเสน่ห์ที่ไข่มัดใจเพศตรงข้ามและให้ความสำคัญเสมอมาโดยเฉพาะความสำคัญต่อบทบาทภรรยา บทบาทความเป็นมารดา และบทบาททางสังคมที่ส่งความภาคภูมิใจมาสู่ตัวสตรีที่เป็นเจ้าของ เต้านมช่วยส่งเสริมรูปทรงและภาพลักษณ์ของสตรีให้เย้ายวนชวนมอง ดึงดูดใจผู้ที่ได้พบเห็นและสตรียังได้ให้การดูแลทะนุถนอมอวัยวะส่วนนี้เป็นพิเศษด้วยหวังว่า จะได้ใช้อวัยวะนี้เพื่อเสริมบทบาทของตนในการตอบสนองความต้องการของสามีและลูกในอนาคต สตรีจึงรู้สึกคุ้นเคยและผูกพันกับการดำรงอยู่ของเต้านมอย่างยิ่งแต่ในขณะเดียวกันก็เป็นแหล่งซ่อนตัวของมะเร็งร้ายที่คร่าชีวิตของผู้หญิงไปมากมายในแต่ละปี ดังนั้นเมื่อเกิดมะเร็งเต้านมขึ้นจึงมีผลกระทบต่อร่างกาย คือ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม เต้านมมีรูปแบบผิดปกติไปจากเดิม เต้านมไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติตลอดชีวิต สูญเสียเต้านมไปจากการผ่าตัด ทำให้ผู้ป่วยรับรู้กับภาพลักษณ์ของตนทางลบทั้งในด้านความสวยงาม การทำหน้าที่ศักยภาพความรู้สึกมีคุณค่า และความภาคภูมิใจเป็นอย่างมาก นอกจากนั้นการผ่าตัดเต้านมยัง

ส่งผลกระทบต่อเพศสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยกับคู่สมรส (นภวรรณ พลพินิจ. 2547: 2; อ้างอิงจาก ปัทมา คุปตจิต. 2539: 215) และมีผลกระทบทางด้านจิตใจคือ หดท้อกำลังใจ ท้อแท้ กลัว อับอาย ซึมเศร้า เครียด ความคิดสับสน วิดกกังวลต่อการไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะภรรยา มารดาของ บุตร และการทำงานทั้งในและนอกบ้าน กังวลเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล เนื่องจากมะเร็ง เต้านมเป็นกลุ่มโรคเรื้อรังต้องใช้ระยะเวลาในการดูแลรักษาค่อนข้างยาวนาน และมีโอกาส แพร่กระจาย ทำให้ผู้ป่วยต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลอย่างต่อเนื่อง และนอกจากนี้ยังมี ผลกระทบทางด้านสังคม วัฒนธรรมและครอบครัวในด้านการมีปฏิสัมพันธ์ของคู่ชีวิต และบุคคลอื่น ๆ ที่มีความสำคัญต่อผู้ป่วย เช่น คู่ชีวิต เพื่อน ญาติ การด้อยโอกาสในการทำงาน การถูกไล่ออกจากที่ ทำงาน ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญที่จะสร้างความเชื่อมั่น ความนับถือตนเอง และความสุขโดยทั่วไปของ ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

นอกจากนี้อาการข้างเคียงจากการรักษา มะเร็งเต้านมยังส่งผลกระทบต่อชีวิตผู้ป่วยทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ความรุนแรงของอาการข้างเคียงอาจแตกต่างกันไป ในผู้ป่วยแต่ละคน บางรายอาจมีอาการไม่รุนแรงและสามารถรักษาให้หายได้ด้วยยาหรือการบำบัด ด้วยทางเลือกอื่น ๆ ในขณะที่บางรายอาจมีอาการรุนแรงจนต้องเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์เพื่อหา วิธีการรักษาที่เหมาะสมต่อไป เช่น ทางด้านร่างกาย มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย เบื่อ อาหาร ปวด ผิวน้ำและเยื่อต่างๆถูกทำลาย ผมร่วง ท้องร่วง ท้องผูก เป็นต้น ในด้านจิตใจและ อารมณ์ ทำให้ผู้ป่วยไม่สบายใจ หวาดกลัวต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต กลัวตาย สูญเสียความเป็นตัว ของตัวเอง ต้องพึ่งพาและเป็นภาระ ซึ่งผู้ป่วยมักแสดงออกด้วยความวิตกกังวล ซึมเศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ ปฏิเสธการรักษาพยาบาล หรือมารับการรักษาไม่ต่อเนื่อง ทำให้การรักษาไม่ได้ผล และมี อาการของโรครุนแรงขึ้น ทำให้ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลบ่อยครั้งจากความรุนแรงของโรค ผลกระทบทางด้านสังคม เช่น การถูกจำกัดกิจกรรมหรือจำกัดบริเวณเนื่องจากผลจากการได้รับเคมี บำบัดอาจจะทำให้เม็ดเลือดขาวหรือเกล็ดเลือดต่ำ จึงไม่สามารถที่จะทำกิจกรรมหรืออยู่ในบริเวณที่ เป็นผลทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ จึงทำให้ขาดความมั่นใจ เกิดการแยกตัวจากสังคม บทบาท ทั้งในครอบครัวและในสังคมลดลง ไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างเหมาะสม มีการแสดงออก ทางพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป เช่น หงุดหงิด โกรธง่าย น้อยใจ และเกิดการแยกตัวจากสังคมมากขึ้น ส่วนผลกระทบทางด้านจิตวิญญาณ ผู้ป่วยบางรายเชื่อว่าการเจ็บป่วยเกิดจากเคราะห์กรรม มีการ เชื่อถือโชคลาง คิดว่ามีสิ่งลึกลับบางอย่างบันดาลให้คนเป็นไปในด้านดีหรือเลว เป็นการไม่เชื่อตัวเอง จึงทำให้เกิดความกลัว ทำให้รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง หดท้อกำลังใจที่จะต่อสู้กับความเจ็บป่วยหรือรับการ รักษาให้หายจากโรค

ในปัจจุบันยังไม่มีแนวทางการรักษาโรคมะเร็งวิธีใดที่ถือว่ามีประสิทธิภาพดีที่สุด ทั้งนี้การ พิจารณาเลือกวิธีการรักษาผู้ป่วยต้องพิจารณาจากระดับของโรคมะเร็งในขณะนั้นด้วย และผลจาก การรักษามะเร็งเต้านมจะมีอัตราการรอดชีวิตแตกต่างกันไปตามระยะต่างๆของโรคจากข้อมูลอัตรา การรอดชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะต่างๆ พบว่า ระยะที่ 1 อัตราการรอดชีวิต 5 ปี พบร้อยละ 70-95 อัตราการรอดชีวิต 10 ปี พบร้อยละ 60-80 ระยะที่ 2 อัตราการรอดชีวิต 5 ปี พบร้อยละ 50-

80 อัตราการรอดชีวิต 10 ปี พบร้อยละ 40-60 ระยะที่ 3 อัตราการรอดชีวิต 5 ปี พบร้อยละ 10-15 อัตราการรอดชีวิต 10 ปี พบร้อยละ 0-30 ระยะที่ 4 อัตราการรอดชีวิต 5 ปี พบร้อยละ 0-10 อัตราการรอดชีวิต 10 ปี พบร้อยละ 0-5 จะเห็นได้ว่ายิ่งตรวจพบมะเร็งเต้านมในระยะแรกได้เร็วเท่าไร อัตราของการรอดชีวิตจากการรักษาจะยิ่งมากขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าตรวจพบในระยะที่รุนแรงก็ จะทำให้อัตราการรอดชีวิตน้อยลง (WWW.mhtml:file://E:berast cancer อ้างอิงจาก สถาบันมะเร็ง แห่งชาติ)

เป็นความจริงที่ว่า ทุกคนล้วนอยากมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และหากมีสิ่งใดที่สามารถ รักษาความแข็งแรงนั้นให้อยู่ได้ยาวนานที่สุดหรือสามารถเยียวยาความผิดปกติที่ร่างกายเป็นอยู่แล้ว ส่วนใหญ่ก็ล้วนเต็มใจทำและเช่นเดียวกันยังมีกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งเต้านมอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องการจะ ดำรงชีวิตอยู่กับคนที่ตนรักให้ยาวนานที่สุดจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งกลุ่มผู้ป่วย เหล่านี้ต่างก็พยายามแสวงหาวิธีการต่างๆ เพื่อต่อสู้กับโรคมะเร็ง เช่น การนำหลักการทางจิตวิทยา มาใช้กับชีวิตที่ว่าโดยธรรมชาติแล้วร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องเป็นอันหนึ่งอัน เดียวกัน เมื่อใดที่ใจเป็นสุข สนุกสนาน สุขภาพร่างกายก็จะสมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ อายุก็จะยืนยาว แต่เมื่อใดที่ใจเป็นทุกข์ เกิดอารมณ์เศร้า เครียด วิตกกังวล ภูมิต้านทานก็จะลดลง สุขภาพร่างกายก็จะอ่อนแอ โรคภัยไข้เจ็บก็จะเบียดเบียนและอาจถึงแก่ชีวิตก่อนเวลาอันควร การใช้ กลไกทางจิตป้องกันตนเอง (Defense mechanism) เพื่อขจัดความขัดแย้งทางจิต ชั้นตอนทาง จิตวิทยาตั้งแต่เริ่มป่วยจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ตลอดจนวิธีการที่จะฟื้นฟู ควบคุมร่างกาย และจิตใจให้สามารถต่อสู้กับโรคมะเร็งเต้านมและอดทนต่อกระบวนการการรักษาพยาบาลที่ใช้เวลา ยาวนาน นอกจากนี้ยังมีการใช้วิธีการอื่นอีก เช่น การฝึกสมาธิและการสร้างภาพจินตนาการ การฟัง ธรรมะ การบริโภคอาหารตามหลักชีวิต การฝังเข็ม การออกกำลังกาย การรักษามะเร็งแบบ ฟื้นฟูบ้าน การรับประทานยาสมุนไพร การลดความเครียด การฟื้นฟูจิตใจด้วยการทำศัลยกรรม ตกแต่งเต้านมใหม่ เป็นต้น ซึ่งในผู้ป่วยแต่ละคนอาจจะมียุทธศาสตร์จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน เพื่อใช้ในการปรับตัวปรับใจที่จะเอาชนะโรคที่เป็นอยู่ต่อไปอย่างภาคภูมิใจ สามารถใช้ศักยภาพ ของตนได้อย่างสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิต สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างมั่นใจ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเองในระยะ ต่างๆ ตั้งแต่ยังไม่พบว่าป่วย เมื่อรู้ว่าป่วยป่วย ตลอดจนวิธีการที่จะฟื้นฟู ควบคุมร่างกาย และจิตใจให้สามารถต่อสู้กับโรคมะเร็งเต้านมและอดทนต่อกระบวนการรักษาที่ใช้เวลายาวนาน วิธีการในการปรับตัวด้านต่างๆ ตลอดจนแหล่งสนับสนุนต่างๆ ที่ให้การช่วยเหลือเพื่อช่วยให้ผู้ป่วย มะเร็งเต้านมสามารถปรับตัวและต่อสู้กับโรคมะเร็งเต้านม จนสามารถดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมได้ อย่างมีความสุข

จุดมุ่งหมายของการศึกษา

เพื่อศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเองในระยะต่างๆ ตั้งแต่เริ่มป่วย ปัจจัยส่งเสริมในการเจ็บป่วย การเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อรู้ว่าป่วย รวมถึงปัจจัยสนับสนุนต่างๆ ทางสังคมที่ช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมกลับมาเห็นคุณค่าในตนเองได้อีกครั้ง พร้อมกับการสร้างคุณค่าใหม่ให้แก่สังคมเมื่อสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตจากการเป็นมะเร็งเต้านมได้

ความสำคัญของการศึกษา

ผลที่ได้จากการศึกษานี้ สามารถนำไปเป็นแนวทางแก่ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหรือผู้ป่วยมะเร็งอื่นๆ ที่รู้สึกท้อแท้ หมดกำลังใจในการดำเนินชีวิต ทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อต่อสู้กับโรคมะเร็งเต้านมหรือโรคมะเร็งอื่นๆ ที่เป็นให้มีกำลังใจในการรักษาและมีดำเนินชีวิต อีกทั้งเพื่อบุคคลที่อยู่รอบข้างจะได้เข้าใจในความรู้สึกของผู้ป่วยเหล่านี้และพร้อมจะให้ความช่วยเหลือ เป็นกำลังใจให้แก่ผู้ป่วย เพื่อให้มีความอดทนต่อกระบวนการในการรักษาพยาบาลและให้ชีวิตอยู่อย่างมีความหวังและเห็นถึงคุณค่าในชีวิตที่มีต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษานี้ เป็นการศึกษากรณีในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเอง โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 5 คน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกดังนี้

1. ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นมะเร็งเต้านมตั้งแต่ในระยะที่ 2 ขึ้นไป และขึ้นทะเบียนรับการรักษาในโรงพยาบาล
2. เป็นผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษอย่างต่อเนื่องจนสิ้นสุดกระบวนการในการรักษาตามคำแนะนำแพทย์
3. สามารถดำรงชีวิตประจำวันและมีกิจกรรมได้เป็นปกติ
4. มีความสมัครใจที่จะเป็นผู้ให้ข้อมูล

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม หมายถึง ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นมะเร็งเต้านม โดยมีเนื้องอกชนิดร้ายแรงเกิดขึ้นในเนื้อเยื่อเต้านม มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วจนร่างกายไม่สามารถควบคุมได้ สามารถแทรกซึมลุกลามไปทำลายเนื้อเยื่อ ต่อมน้ำเหลือง และสามารถแพร่กระจายลุกลามไปยังบริเวณใกล้เคียงหรือทุกส่วนของร่างกาย
2. ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะที่ 2 หมายถึง ผู้ป่วยที่ตรวจพบว่ามีก้อนมะเร็งที่เต้านม ขนาดระหว่าง 2-5 เซนติเมตร ซึ่งอาจจะลามไปยังต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้หรือไม่ก็ได้ หรือมีก้อนขนาดไม่เกิน 2 เซนติเมตร และลุกลามเข้าต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้แล้ว แต่ยังไม่แพร่กระจายไปสู่อวัยวะอื่น

3. ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มีการรับรู้คุณค่าของตนเอง ในเรื่องการประสบผลสำเร็จ การประสบความล้มเหลว และรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีค่า มีความสามารถ เป็นที่ยอมรับ ได้รับการยกย่องและนับถือ จากบุคคลอื่น ตลอดจนนำความสามารถมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษารายกรณี เรื่องการศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเองในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อประกอบการศึกษา เรียงลำดับในการเสนอดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.2 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.3 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.4 ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.5 การเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
 - 1.6 การสนับสนุนทางสังคมกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม
 - 2.1 ความหมายของมะเร็งเต้านม
 - 2.2 ชนิดของมะเร็งเต้านม
 - 2.3 สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม
 - 2.4 อาการและอาการแสดงของมะเร็งเต้านม
 - 2.5 การแบ่งระยะของมะเร็งเต้านม
 - 2.6 การตรวจวินิจฉัยมะเร็งเต้านม
 - 2.7 การรักษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านม
 - 2.8 ภาวะของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม
 - 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมะเร็งเต้านม

เอกสารเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง ได้มีผู้ศึกษาและให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้คล้ายคลึงกัน ดังนี้

โรเซนเบอร์ก (ปรารธนา ช้อนแก้ว. 2542: 11; อ้างอิงจาก Rosenberg. 1967) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า เป็นความเคารพที่บุคคลมีต่อตนเอง มองตนเองมีคุณค่าโดยไม่นำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น และไม่มองว่าตนเองเหนือกว่าคนอื่น แต่ควรจะตระหนักในข้อจำกัดในเรื่องความสามารถของตนเองว่าจะปรับปรุงให้ดีขึ้นได้อย่างไร

มาสโลว์ (Maslow. 1970: 90) ได้ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความต้องการในขั้นที่ 4 ซึ่งเป็นความต้องการของมนุษย์ทุกคน กล่าวคือ นอกจากมนุษย์จะมีความต้องการในขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกาย ความปลอดภัย ความรัก และการมีส่วนร่วมแล้ว ยังมีความต้องการความภาคภูมิใจในตนเอง และเมื่อได้รับการตอบสนองในขั้นนี้เพียงพอแล้ว จะทำให้มนุษย์แสวงหาการตอบสนองในขั้นสูงต่อไป

เพจและโทมัส (Page; & Thomas. 1799: 381) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง การตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับอัตตมโนภาพที่เขามีอยู่ ประมาณค่าว่าอัตตมโนภาพของเขาได้ถึงมาตรฐานและคุณค่าหรือไม่ เป็นการควบคุมทัศนคติและพฤติกรรม หากเราไม่ชอบความคิดของเราที่เกี่ยวกับตัวเองก็มีแนวโน้มว่าเราจะมีพฤติกรรมในทางลบ มีความเศร้าใจ

แบรนเดน (Branden. 1981: 110-112) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นคุณลักษณะของความนับถือตนเอง ที่เกิดความเชื่อมั่นในควมมีคุณค่าของตนเอง ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่พอใจ

คูเปอร์สมิทซ์ (Coopersmith. 1984: 5) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการตัดสินใจควมมีคุณค่าของตนเอง ซึ่งแสดงถึงเจตคติของบุคคลในแง่การยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง และแสดงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและควมมีคุณค่าของตนเอง

ริช (Rice. 1996: 184) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง การรับรู้ตนเองว่าตนมีค่า ซึ่งการประเมินคุณค่านี้จะนำไปสู่การยอมรับตนเองว่ามีความพอใจในตนเอง และมีความสอดคล้องกัน ระหว่างมโนภาพตนกับจินตนาการส่วนตน

คอนเนี่ย โปเดสตา (Connie. 2001: 3) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าการเห็นตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ รวมถึงการมีความรับผิดชอบในบทบาทของตนเองและผู้อื่น

อุมพร ตรังสมบัติ (2543: 2) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความคิดและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความตระหนักถึงคุณค่าต่อตนเองและการยอมรับตนเอง

สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์ (2546: 12) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นความรู้สึกที่ดี ที่มีต่อตนเองทั้งทางด้านบวกหรือลบ เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีค่า หรือเป็นการตัดสินคุณค่าของตนเอง รวมถึงการยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญและมีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ

พจนา โล่กันภัย (2546: 33) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าแห่งตน เป็นความต้องการของมนุษย์ ที่จะรู้สึกถึงความสำคัญและคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ มีความเชื่อมั่นพร้อมที่จะนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้

ณัฐกานต์ ทรัพย์ไพศาล (2547: 26) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าแห่งตนแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือการเห็นคุณค่าในตนเองจากการยอมรับ นับถือตนเอง (self-respect) บุคคลจะประเมินตนเองออกมาในรูปของทัศนคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการกระทำสิ่งต่างๆ หากประเมินแล้วอยู่ในด้านบวกก็จะเกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน มีความเข้มแข็ง ความสามารถเพียงพอที่จะกระทำสิ่งต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ แต่ถ้าบุคคลประเมินตนเองอยู่ในด้านลบ ก็จะรู้สึกมีปมด้อย วิตกกังวล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง อ่อนแอ ช่วยตัวเองไม่ได้ และอีกส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การเห็นคุณค่าในตนเองจากการยอมรับของผู้อื่น เกิดขึ้นจากการที่ผู้อื่นให้การยอมรับ โดยดูจากพฤติกรรมการตอบสนองของ บิดา มารดา ญาติพี่น้อง และเพื่อนรุ่นเดียวกัน โดยอาศัยความสามารถบางอย่างของบุคคลนั้นประกอบด้วย การมีเกียรติ มีชื่อเสียง มีตำแหน่ง มีอำนาจ ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และเป็นที่ยกย่องของสังคม

จากข้อมูลเบื้องต้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาผู้ช่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้ทฤษฎีของ คูเปอร์สมิธ ซึ่งทำให้เห็นว่าผู้ช่วยมะเร็งเต้านมที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นบุคคลที่มีการตัดสินความมีคุณค่าในตนเอง จากการประเมินตนเองออกมาทั้งด้านบวก หรือ ลบ ในด้านความสามารถ ความเชื่อมั่น ความสำคัญ ความมีค่า ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น การประสบความสำเร็จของตนเอง โดยแสดงออกมาในลักษณะทัศนคติต่อตนเอง มีการยอมรับ การนับถือตนเอง และเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน เห็นว่าตนมีความสำคัญต่อสังคม และการที่บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้นจะต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญที่ส่งผลให้เห็นคุณค่าในตนเอง

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981) ได้แบ่งองค์ประกอบของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. อำนาจ (Power) ได้แก่ ความสามารถมีอิทธิพลต่อบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่างๆ
2. ความสำคัญ (Significance) ได้แก่ การได้รับการยอมรับและการมีคุณค่า
3. ความสามารถ (Competence) ได้แก่ ความสามารถในการกระทำในสิ่งที่ต้องการทำได้จนบรรลุผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย

4. คุณธรรม (Virtue) ได้แก่ การปฏิบัติตนอย่างมีศีลธรรม จริยธรรม ความเชื่อ และค่านิยมที่เป็นปทัสถานของสังคม

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มี 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตนเอง และ องค์ประกอบภายนอกตนเอง (รวิพรรณ เลขะวิวัฒน์. 2544: 25-27; อ้างอิงจาก coopersmith. 118-148) ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes) ลักษณะทางกายภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เช่น ความสวยงามของรูปร่างหน้าตา ความคล่องแคล่ว ว่องไว ความแข็งแรง บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดี จะมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อย อย่างไรก็ตามลักษณะทางกายภาพใดๆ จะส่งผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่นั้น ยังขึ้นอยู่กับความเชื่อส่วนบุคคลและค่านิยมของสังคมนั้นๆ อีกด้วย

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถ และผลงาน (General capacity, Ability and Performance) องค์ประกอบทั้ง 3 มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความถี่ของการประสบความสำเร็จ หรือ ความล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ โดยจะมีเรื่องสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวพันด้วย

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective states) เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าความเป็นสุข ความวิตกกังวล หรือภาวะอื่นที่อยู่ในตัวบุคคล อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินถึงสิ่งที่ตนประสบและเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วมีผลต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะมีความรู้สึกพึงพอใจ มีความสุข ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดี ไม่พอใจในชีวิตของตน และหมดหวังในอนาคต

1.4 ปัญหาต่างๆและโรคภัยไข้เจ็บ (Problem and Pathology) ได้แก่ปัญหาสุขภาพจิตทั่วไป อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic symptoms) กล่าวคือ ผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวสูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และ จะแสดงออกมาในรูปความวิตกกังวล มีความทุกข์ ส่วนผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวน้อย จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

1.5 ค่านิยมส่วนตัว (Self - values) โดยทั่วไปบุคคลจะให้ความพอใจในสิ่งต่างๆ แตกต่างกันไป บุคคลมีแนวโน้มจะใช้ค่านิยมของสังคม เป็นตัวตัดสินการเห็นคุณค่าของตนเอง ถ้าค่านิยมของตนเองสอดคล้องกับสังคม จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แต่ค่านิยมของตนเองไม่สอดคล้องกับสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองจะต่ำลง

1.6 ความปรารถนาของบุคคล (Aspiration) การตัดสินการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเกิดจากการเปรียบเทียบผล และความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตนเองได้ตั้งไว้ถ้าผลงาน และความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้ หรือดีกว่า จะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์ หรือต่ำกว่าเกณฑ์บุคคลจะคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า

2. ปัจจัยภายนอก คือ สภาพแวดล้อมภายนอกของตัวบุคคล ที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย จะส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ซึ่งประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว และพ่อแม่ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก เป็นสิ่งที่มีคุณภาพมาก ดังนั้นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิต เด็กที่ได้รับความรัก ความอบอุ่น การสนับสนุน ให้กำลังใจให้สิทธิเสรีภาพในการกระทำของเด็ก กำหนดระเบียบกฎเกณฑ์ และการจัดการดูแลให้เด็กมีอิสรภาพในขอบเขตที่กำหนด สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้

2.2 โรงเรียน และ การศึกษา เป็นสถานที่พัฒนาการเห็นคุณค่า ในตนเองต่อจากบ้าน โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในทักษะ ความสามารถและการเห็นคุณค่าในตนเองเมื่ออยู่ในชั้นเรียน เช่น ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระ ไม่ขัดต่อกฎระเบียบให้กำลังใจ และ ให้คำแนะนำในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคม เป็นการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น โดยพิจารณาจากอาชีพ ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม สถานะทางเศรษฐกิจ วงศ์ตระกูล เป็นต้น บุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้ เขารู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่า (สมพิศ ไชยกิจ. 2536: 20) บุคคลที่มีจากสถานภาพทางสังคมระดับปานกลางหรือต่ำ อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่า สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ค่อยเด่นชัดนัก เพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำ มีทั้งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ ดังที่คูเปอร์สมิธ ศึกษาพบว่า ยิวเป็นชนกลุ่มน้อยที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำ แต่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าโปแตสแตนท์และคาทอลิก ซึ่งเป็นพวกที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับสูง

2.4 กลุ่มเพื่อน (Peer) ประสบการณ์การได้รับการยอมรับหรือการมีความผูกพันกับกลุ่มเพื่อน มีความสัมพันธ์กับเจตคติต่อตนเองและต่อผู้อื่น เมื่อบุคคลมีความผูกพันทางสังคมหรือรู้สึกว่าเป็นสมาชิกที่มีความหมายของกลุ่ม จะทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น มีพฤติกรรมเอื้อสังคมมากขึ้น ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น และมีความร่วมมือในการทำงานมากขึ้น รู้จักการเอาใจใส่และมีความสุขเมื่อได้มีโอกาสช่วยผู้อื่นให้เรียนรู้ (Watson, et al. 1997) ในทางกลับกันการไม่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมด้านสังคม ซึ่งรวมไปถึงการแยกตัวออกจากสังคมและการแสดงความก้าวร้าว (Wenzel.1998) ความรู้สึกผูกพันมั่นคงกับเพื่อนมีความสัมพันธ์สูงกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการบูรณาการเอกลักษณ์แห่งตน (Ryan, et al. 1994)

2.5 ศาสนาที่บุคคลยึดถือและใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จะต้องมียุทธศาสตร์ที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก ได้รับการปลูกฝังความเชื่อ การปฏิบัติทางศาสนาทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน และขยายไปสู่กฎเกณฑ์ของสังคมที่จะทำให้เกิดการยอมรับทางศาสนาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตและเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ (อุษา ศรีจินดารัตน์. 2533: 4)

มาสโลว์(Maslow. 1970: 45) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มี 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การรู้สึกมีคุณค่าจากตนเอง (Esteem from self) ได้แก่ ความต้องการมีพลัง (Strength)ความสำเร็จ(Achievement)ความสามารถที่พอเพียงสำหรับทำสิ่งต่างๆ(Adequacy)ความเชี่ยวชาญและความสามารถ(Mastery and Competence)ความเชื่อมั่น(Confidence)ความมีอิสระและความเป็นไทแก่ตัว(Independence and Freedom)

2. การได้รับการเห็นคุณค่าจากบุคคลอื่น(Esteem from other) ได้แก่ ความต้องการมีชื่อเสียง มีตำแหน่ง มีเกียรติยศ การได้รับการเอาใจใส่ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีและได้รับความชื่นชมจากบุคคลอื่น

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่าอิทธิพลที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมนั้นจะประกอบไปด้วย องค์ประกอบทั้งภายนอกและภายในตนเองซึ่งจะมีองค์ประกอบตามสภาพแวดล้อม เช่น อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม ทั้งหมดจะมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง และมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของมนุษย์ จากการศึกษาของเพนแมนและคณะ (Penman et al. 1986: 101-130) ถึงผลกระทบของการผ่าตัดเต้านมต่อมโนคติของตนเองและการเข้าสังคม พบว่า ผู้หญิงที่ได้รับการรักษาวิธีอื่นเพิ่มเติมภายหลังการผ่าตัดเต้านม เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการผ่าตัดเต้านมอย่างเดียว จะมีความไม่พึงพอใจในรูปร่างลักษณะของร่างกายของตนเองมากกว่า และในการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบว่าผู้หญิงภายหลังการผ่าตัดเต้านมที่ได้รับผลกระทบสูง จะพบในกลุ่มที่มีความคาดหวังว่าจะไม่ได้รับการสนับสนุนที่ดีจากสังคม หรือมีภาวะเครียดจากปัจจัยอื่นๆในชีวิตหรือมีโรคเรื้อรังอื่นๆ และความรู้สึกของผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆในชีวิตที่เกิดขึ้น เกิดจากสาเหตุที่ยากจะควบคุมได้ การศึกษานี้จึงทำให้ทราบว่าไม่ว่าจะเป็นปัจจัยจากภายนอกหรือภายใน ต่างก็มีอิทธิพลในการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ดังนั้นเพื่อหามองเห็นถึงพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงมีปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องที่ทำให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหลายอย่าง ซึ่งจะกล่าวถึงในเรื่องของพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมจะเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้น มีปัจจัยที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ได้แก่

1. การประเมินตนเอง (Self-evaluation) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองพัฒนามาจากการประเมินตนเอง (Osborne. 1996; Swan. 1996) การประเมินตนเองมักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลว บุคคลมักจะมีคามภาคภูมิใจในตนเมื่อประสบความสำเร็จ และรู้สึกอับอายเมื่อประสบความล้มเหลว แต่เป็นที่น่าประหลาดใจว่า บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง มักจะมีคามภาคภูมิใจเมื่อประสบความสำเร็จ แต่กลับไม่รู้สึกอับอายเมื่อประสบความ

ล้มเหลว ผลงานวิจัยระบุว่า บุคคลเหล่านี้ได้พัฒนาแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการประเมินความล้มเหลวว่ามีผลต่อตนเองน้อยที่สุดในทางกลับกันเมื่อบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะรู้สึกอับอายเมื่อประสบความล้มเหลว แต่ไม่ค่อยมีความภาคภูมิใจเมื่อประสบความสำเร็จ ซึ่งส่งผลให้บุคคลเหล่านี้ยังคงมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำอยู่เหมือนเดิม

2. ความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนา (Success in Valued Domains) บุคคลให้ความสำคัญต่อสิ่งต่างๆ ในลักษณะที่แตกต่างกัน สำหรับบางคนคุณลักษณะทางสรีระอาจมีความสำคัญ บางคนอาจให้ความสำคัญกับความสามารถทางกีฬา ในขณะที่บางคนเห็นว่าความสำเร็จทางวิชาการเป็นสิ่งสำคัญสำหรับตน ดังนั้น ความสำเร็จในเรื่องที่ตนตั้งปณิธานไว้ จึงมีความสำคัญต่อบุคคลมากกว่าความสำเร็จในด้านอื่นๆ นักวิชาการศึกษาพบว่า บุคคลมักให้ความสำคัญแก่ 3 ด้าน ได้แก่ ความสามารถในการทำงาน ทักษะทางสังคม และความสง่างามทางร่างกาย (Heatherton; & Polivy. 1991) อย่างไรก็ตามฮาร์เทอร์ (Harter. 1990) กล่าวว่าบุคคลยังให้ความสำคัญกับมิติอื่นๆ อีกมากและการให้ความสำคัญต่อสิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนไปตามอายุของบุคคล

3. ค่านิยมของสังคม (Societal Values) ค่านิยมของบุคคลมักสะท้อนค่านิยมของสังคม ค่านิยมของบิดา มารดา และค่านิยมของเพื่อน ค่านิยมบางประการ เช่น วัตถุนิยม ในบางสังคม เช่น สังคมอเมริกันมักจะปลูกฝังค่านิยมกันตั้งแต่วัยเด็กกว่าสามารถเป็นคนรวยได้ และควรที่จะมุ่งสร้างฐานะอย่างเต็มที่ ดังนั้นหากเวลาต่อมาไม่เป็นคนรวยอย่างที่คิดก็อาจส่งผลให้กลายเป็นคนที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ แต่ถ้าไม่มีค่านิยมว่าต้องเป็นคนรวย ก็จะไม่รู้สึกว่าตนมีคุณค่าในตนเองต่ำเมื่อไม่ได้เป็นคนรวยเป็นต้น ค่านิยมของบิดา มารดามีความสำคัญ เนื่องจากมักจะมีการปลูกฝังค่านิยมของบิดา มารดาให้กับบุตร กลุ่มเพื่อนก็มีความสำคัญ เพราะเพื่อนมักจะมีอิทธิพลในกลุ่ม ดังนั้น การกระทำที่ไม่สอดคล้องกับค่านิยมของกลุ่มก็ยากที่จะได้รับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ดังนั้นจะเห็นว่า ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมจะมีพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้นจะต้องมีปัจจัยต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นการประเมินตนเองเมื่อประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลว ความสำเร็จในสิ่งที่หวังไว้ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการทำงาน สัมพันธภาพทางสังคมหรือความสง่างามของร่างกาย หรือแม้แต่นิยมทางสังคม และสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะทำให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำนั้นแตกต่างกันไป

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง

ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง

นักจิตวิทยาหลายท่านได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงไว้คล้ายคลึงกัน คือ

คูเปอร์สมิทซ์ (Coopersmith. 1984: 5) กล่าวว่า บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะรับรู้คุณค่าของตนตามความจริง มีความตระหนักในศักยภาพทั้งหมดของตนที่มีอยู่ มีจิตใจเปิด

กว้างยอมรับสถานการณ์ต่างๆตามความเป็นจริง และสามารถแสดงออกในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น มีความเชื่อมั่น ในความสามารถของตนว่าจะทำงานจนประสบความสำเร็จได้ ความเป็นผู้นำ ความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็นต่างๆ ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีการประเมินความสามารถ ทักษะทางสังคม และคุณลักษณะอื่นๆของตนอย่างตรงไปตรงมา และรอบคอบมากกว่าที่จะคิดเอาเอง มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า มีความพึงพอใจประทับใจในตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความวิตกกังวลน้อย ตระหนักในความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและต่อบุคคลอื่น มีความสามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลและสิ่งแวดล้อม มีความสุขกับชีวิตของตน ถ้าที่จะรับงานที่ท้าทายความสามารถหรืองานที่แปลกใหม่ ไม่ย่อท้อต่องานที่ยากหรือมีอุปสรรคมาก เต็มใจที่จะได้ทำงานเต็มตามศักยภาพของตน

แบรนเดรน (ธีระ ชัยยุทธยรรยง. 2544: 21; อ้างอิงจาก Branden,N. 1987) กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีดังนี้

1. มีใบหน้า ท่าทาง วิธีการพูด และการเคลื่อนไหวแผ่วไว้ด้วยความแจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา มีความปีติยินดีปรากฏอยู่ในตัว
2. สามารถพูดถึงความสำเร็จ หรือข้อบกพร่องของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา และด้วยน้ำใสใจจริง
3. สามารถเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ คำสรรเสริญ การแสดงออกด้วยความรัก ความซาบซึ้ง
4. สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและไม่ทุกข์ร้อน เมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาดของตน
5. คำพูดและการเคลื่อนไหวมีลักษณะไม่กังวลเป็นไปตามธรรมชาติ
6. มีความกลมกลืนกันเป็นอย่างดีระหว่างคำพูด การกระทำ การแสดงออกและการเคลื่อนไหว
7. มีเจตคติที่เปิดเผย อยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับแนวความคิดและประสบการณ์ใหม่และโอกาสใหม่ๆของชีวิต
8. สามารถที่จะเห็นและสนุกสนานกับแง่ตลกของชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น
9. มีเจตคติที่ยืดหยุ่นในการตอบสนองต่อสถานการณ์ และสิ่งท้าทายมีวิญญูณของการเป็นคนช่างคิด และไม่เอาจริงเอาจังกับชีวิตมากจนเกินไป
10. มีพฤติกรรมแสดงออกในทางที่เหมาะสม
11. สามารถเป็นตัวของตัวเอง แม้อยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความเครียด

มัสเซน และ คณะ (Mussen; & Others. 1969: 492) กล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่างๆได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น มานะพยายาม มีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ ไม่กลัวการเสี่ยงสร้างสิ่งใหม่ๆ หรือ

สิ่งที่ต่างไปจากเดิม จะไม่เป็นทุกข์มากนักถ้าสิ่งที่เขาทำไม่เป็นผลดี มักเป็นผู้นำในการอภิปราย และมีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ตลอดจนเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจ เคารพและประทับใจในตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

แบสส์ (Bass. 1960: 1229) ได้ทำการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มักจะเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองในด้านบวก มีความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย ไม่หวั่นไหวต่อคำวิจารณ์หรือคำตำหนิจากผู้อื่นได้ง่าย มีลักษณะการยอมรับตนเอง ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ใสใจและสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างละเอียดอ่อน สามารถแสดงความคิดเห็นและความต้องการของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง ใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย มักเป็นผู้เริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นก่อน มีความยืดหยุ่นและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ มีความกระตือรือร้น โดยภาพรวมแล้วบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีความสุข และใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

ฮามาเชค (Hamacheck. 1978: 180) กล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเห็นว่าตนเองเป็นคนที่มีความสำคัญ เป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ มีวิจารณ์ญาณ ไม่กลัวการเสี่ยงสร้างสิ่งใหม่ๆ หรือสิ่งที่ต่างไปจากเดิม จะไม่เป็นทุกข์มากนัก ถ้าสิ่งที่เขาทำไม่เป็นผลดีและมักจะได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ

ริช และ แบรินด์ (Reece, B.L.; & R. Brandt. 1993: 92-120) กล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความมั่นใจในตนเอง จะยอมรับคำบ่นโดยไม่มีการแก้ตัว ไม่พยายามที่จะให้เป็นฝ่ายถูกหรือพูดจาเยาะเย้ยอีกฝ่าย และถ้ามีความคิดเห็นต่างจากผู้อื่น เขาจะรู้สึกอิสระที่จะแสดงความคิดเห็น เป็นคนมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง ไม่มีความรู้สึกเหงาโดดเดี่ยว สามารถทำให้ชีวิตตนเองมีค่าอยู่เสมอและมีลักษณะคำหนึ่งถึงอนาคต จะไม่หวั่นไหวไปกับข้อดีที่ผิดพลาด แต่จะเรียนรู้จากความผิดพลาด สามารถจัดการกับทุกมิติของอารมณ์ โดยไม่ให้อารมณ์นั้นส่งผลต่อการมีพฤติกรรมในทางลบ เช่น อารมณ์โกรธ อิจฉาริษยา มาเป็นสาเหตุทำให้เกิดพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงการทำลายพฤติกรรมมนุษย์

เกียรตวิรรณ อมาตยกุล (2543: 88-89) กล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นคนกล้าแสดงความคิดเห็นที่คิดว่าถูกต้อง แม้ว่าความคิดเห็นนั้นจะแย้งกับความเห็นของคนส่วนใหญ่ เป็นคนที่ไม่ได้เชื่อในทุกสิ่งทุกอย่างที่พ่อแม่ ครูอาจารย์สอนและปฏิบัติ แต่มีการนำมาพิจารณาด้วยตนเองว่าสิ่งใดควรเชื่อสิ่งใดไม่ควรเชื่อ ควรจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติตาม เป็นคนที่สามารถเลือกวิชาชีพที่ตนเองชอบและเหมาะสมได้ด้วยตนเอง และเป็นคนที่สามารถเลือกคู่ครองได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องให้พ่อแม่หรือเพื่อนเลือกให้ เป็นต้น

ดังนั้น ลักษณะของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือผู้ป่วยที่รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มีความตระหนักในศักยภาพทั้งหมดของตนที่มีอยู่ มีความภาคภูมิใจในตนเองโดยมีการรับรู้และยอมรับความบกพร่องของตนเอง มีความภาคภูมิใจเมื่อได้เป็นผู้รับผิดชอบในการสร้างผลงานที่มีคุณค่าแก่สังคมหรือเป็นบุคคลที่มีค่าต่อสังคม พร้อมกับได้รับการ

ยอมรับ ความชื่นชมจากการกระทำที่บุคคลต่างเห็นว่ามีค่ามีประโยชน์ และมองโลกในแง่ดี มีการประเมินความสามารถ ทักษะทางสังคมและคุณลักษณะอื่น ๆ อย่างตรงไปตรงมา มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความวิตกกังวลน้อย ตระหนักในความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น มีความสามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลและสิ่งแวดล้อม มีความสุขกับชีวิตของตนและเต็มใจที่จะได้ทำงานเต็มตามศักยภาพของตน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของยูพาวรรณ ทองตะนุนาม (2541: ง) ซึ่งได้ศึกษาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด ภายหลังการผ่าตัดเต้านม ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด ภายหลังการตัดเต้านมมีการปรับตัวต่อบทบาทผู้ป่วย บทบาทมารดาและบทบาทการทำงานค่อนข้างดี และการศึกษาของ นวลจันทร์ ปรีดาพันธ์ (2545: 130) ได้ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด ณ โรงพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด มีการดูแลตนเองอยู่ในระดับดี

ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ

บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มักใช้กลไกในการป้องกันตนเองในการดำเนินความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความรู้สึกว่าตนไร้ค่าหรือมีค่าเกินความเป็นจริง ทำให้รู้สึกมีปมด้อย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความวิตกกังวลมักเป็นคนเก็บตัว ซอบอยู่เงียบๆ ซอบเป็นผู้ฟังมากกว่าที่จะแสดงบทบาทใดๆ หวาดกลัว ท้อแท้ ไม่มั่นใจ มักตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของคนอื่น กังวลกับคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความยุ่งยากใจ ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ไม่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ได้ มักคิดว่าตนไม่มีความสามารถเพียงพอ ขาดทักษะที่เหมาะสม จึงมีบทบาททางสังคมน้อย ส่งผลให้โอกาสที่จะประสบความสำเร็จลดน้อยลง มีความอายสูง ไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ กลัวการประเมินและคำตัดสินจากบุคคลอื่นที่มีต่อตน กลัวการเข้าสังคมเพราะคิดว่าตนขาดทักษะทางสังคมที่เหมาะสมจะทำให้เคอะเขิน มักจะนำคำพูดและการกระทำของคนอื่นมาครุ่นคิด มักคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับตนหรือไม่สนใจตน ไม่พยายามที่จะคิดหางานที่ยากหรือท้าทายมาทำ เมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรคก็มักจะทิ้งงานนั้น หลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา ขาดความยืดหยุ่นจะยึดติดอยู่กับสิ่งที่ตนรู้จักอย่างดีและเคยชิน ดำเนินชีวิตในลักษณะที่คาดหวังผลได้ว่าจะคล้ายๆ เดิม (Coopersmith. 1981: 67-69) นอกจากนี้ยังมีอีกหลายท่านได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำคือ

ดิงค์เมเยอร์ (ธีระ ชัยยุทธชรรยง. 2544: 22-23; อ้างอิงจาก Dinkmeyer. 1965)

กล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีพฤติกรรม ดังนี้

1. คิดว่าตนเองไม่ใช่คนสำคัญ
2. ไม่ใช่เป็นบุคคลที่คนอื่นชอบหรือไม่รู้เหตุผลที่คนอื่นมาชอบตน
3. ไม่แน่ใจในความคิดและความสามารถของตนเอง
4. คิดว่าไม่มีใครสนใจตนเอง

5. ไม่สามารถทำอะไรได้หลายๆอย่างที่ยากจะทำ หรือทำตามแนวทางที่คิดว่า
จะเป็น

6. ไม่กล้าตำหนิใคร

7. ไม่ชอบทำอะไรที่เกิดขึ้นใหม่ๆ

8. ไม่สามารถที่จะบังคับตนเองเมื่อมีอะไรเกิดขึ้น และคาดหวังว่าทุกสิ่งทุกอย่าง
จะเลวร้ายลงไปอีกแทนที่จะดีขึ้น

มัสเซน และ คณะ (Mussen; & Others. 1969: 492) กล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็น
คุณค่าในตนเองต่ำจะเป็นบุคคลที่ขาดความเข้าใจตนเอง และไม่สามารถประสานความต้องการตาม
ค่านิยมของตนเองและผู้อื่นได้ ไม่เห็นว่าตนเองมีความสำคัญหรือสามารถทำให้ใครชอบได้ เขาไม่
คิดว่าตนเองจะสามารถทำอะไรได้ดีแม้จะพยายามแล้วก็ตาม และมักจะชอบติดอยู่กับสิ่งที่คุ้นเคย
และให้ความปลอดภัยแก่เขาพอๆ กับที่เขาไม่เชื่อว่าเขาจะสามารถควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้

ฮามาเชค (Hamacheck. 1978: 180) กล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
จะเห็นว่าตนเองขาดความสำคัญไม่สามารถทำให้ใครชอบได้ ไม่สามารถทำในสิ่งที่ตนเองต้องการทำ
จริงๆและไม่คิดว่าตนจะทำได้ดีถึงแม้จะพยายามแล้วก็ตาม บุคคลประเภทนี้มักจะชอบติดอยู่กับสิ่งที่
คุ้นเคย และให้ความปลอดภัยแก่เขาพอๆกับที่เขาไม่เชื่อว่าจะสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 132-134) กล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าใน
ตนเองต่ำเป็นบุคคลที่อยู่ในภาวะความไม่สอดคล้องกลมกลืนของ “ตน” มักใช้กลไกป้องกันตนเอง
รับรู้ว่าตนเองด้อยต่ำ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลเหล่านี้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย วิตกกังวล เก็บตัว
ไม่กล้าแสดงออก ไม่ชอบการแสดงตน ขาดความนับถือตนเอง แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่น
เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง ไม่กล้ายุ่งเกี่ยวกับการกระทำที่อาจถูกปฏิเสธหรือได้รับคำตำหนิ ทั้งนี้
บุคคลเหล่านี้มักจะแสดงความเข้มแข็งให้ปรากฏออกมาเสมอ แต่แท้จริงแล้วจะมีความรู้สึก
หวาดกลัว ท้อแท้ ไม่มั่นใจในตนเอง มักตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของคนอื่น กลัวการตัดสินใจของคนอื่นที่
มีต่อตนเอง หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความยุ่งยากในการแก้ปัญหา ไม่สามารถสร้าง
สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ กลัวการเข้าสังคมเพราะรู้สึกว่าตนเองงุ่มง่ามและจะทำให้คนรอบข้าง
เดือดร้อน มักคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับ ไม่ให้ความสนใจและเกิดความรู้สึกเสียใจบ่อยๆ

ดังนั้น ลักษณะของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ คือ ผู้ป่วยที่มี
ความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหา
หวาดกลัว ท้อแท้ ไม่มั่นใจ วิตกกังวล ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ มักใช้กลไก
การป้องกันตัวเองในการดำเนินความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และมักคิดว่าตนไม่มีความสามารถ
เพียงพอ ขาดทักษะที่เหมาะสม กลัวการประเมินและการตัดสินใจจากบุคคลอื่นที่มีต่อตน กลัวการเข้า
สังคมและมักจะหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา ขาดความยืดหยุ่นและยึดติดอยู่กับสิ่งเดิมๆ เพื่อเป็นการ
เสริมสร้างให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงได้นั้น การ
สนับสนุนทางสังคมก็มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมองเห็นคุณค่าในตนเองได้

การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ เปลี่ยนแปลงได้และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ ดังนั้น นักจิตวิทยาจึงได้กล่าวถึงแนวทางในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

แบรดชอร์ (Bradshaw. 1981: 5-12) กล่าวว่า การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น จะต้องหาวิธีการให้บุคคลได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่ง หรือมากกว่าหนึ่งด้านจากแหล่งสำคัญดังนี้

1. การได้รับผลสำเร็จในด้านวิชาการและการได้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ซึ่งเริ่มแรกนั้น ความคาดหวังอาจจะถูกกำหนดโดยบุคคลอื่น ต่อมาเป้าหมายและความคาดหวังจะถูกกำหนดด้วยตนเอง

2. ประสบการณ์ที่จะทำให้เกิดความรู้สึกได้รับการยอมรับการเห็นคุณค่า และการเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อตนเอง

3. การได้รับโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น

4. ประสบการณ์ที่จะเพิ่มอำนาจส่วนบุคคล หรือการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์และบุคคลที่มีความสำคัญต่อเรา

บรูโน (Bruno. 1983: 363-365) กล่าวว่า แนวทางในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วย

1. ให้ข้อคิดหรือการเสนอแนะโดยตรง เป็นการให้ข้อเสนอแนะโดยผู้อื่นหรือด้วยตนเอง เป็นการให้ข้อคิดที่ดีแก่ตนเอง โดยไม่ต้องคำนึงว่าเป็นการเสริมแรงทางบวกหรือคำนึงถึงผลที่จะตามมา นับได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นขั้นแรกของการเสริมสร้างความภูมิใจในตนเอง

2. การเพิ่มความสำเร็จให้แก่ตนเองมากขึ้น พยายามที่จะเพิ่มความสำเร็จให้แก่ตนเองโดยการไปให้ถึงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

3. การลดความคาดหวังลง เป็นการลดความต้องการและความคาดหวัง ซึ่งเป็นแนวทางในการลดความทุกข์ที่ตรงกับวิถีทางของพุทธศาสนา และเป็นแนวทางของปรัชญาตะวันออกด้วย คือการตั้งระดับความคาดหวังให้เหมาะสมกับความสามารถที่แท้จริงของบุคคล

4. การหยุดการประเมินค่าตนเอง อธิบายได้โดยใช้หลักทฤษฎีว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์ (Rational – Emotive Therapy) ของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ที่เห็นว่าการที่มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้นับว่ามีค่าแล้ว ไม่จำเป็นต้องประเมินค่าตนเองต่อไปอีก ในขั้นนี้จึงเชื่อว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มมากขึ้นถ้าหากว่าบุคคลนั้นเลิกพิจารณาตัดสินค่าตนเอง

แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

ปัจจุบันได้มีการศึกษาในเรื่องผลของการสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาพทางกายและจิตใจของมนุษย์ เช่น การศึกษาบทบาทของการสนับสนุนทางสังคมในการลดภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ในมารดาที่มีภาวะเครียดในระดับสูง การป้องกันปัญหาทางจิตใจที่เกิดภายหลังจากการที่เด็กต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล การฟื้นตัวภายหลังการผ่าตัด การฟื้นตัวจากการเจ็บป่วย การลดการใช้ยาสเตียรอยด์ในการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคหอบหืด การป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า การลดภาวะตึงเครียดทางจิตใจและโรคทางกายอันเนื่องมาจากการออกจากงาน การป้องกันปัญหาทางอารมณ์ในผู้สูงอายุ และการลดการเกิดโรคทางกายในผู้ที่ทำงานในสิ่งแวดล้อมที่มีความเครียดสูง (นภาพร เอื้ออุปถัมภ์. 2546: 41; อ้างอิงจาก Hanberg; & Killilea. 1979; citing Lieberman.1982: 765)

การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยบรรเทาความเครียดในชีวิต โดยทำให้บุคคลรู้สึกว่าเป็นที่รักของคนอื่น มีคนคอยดูแลเอาใจใส่ รู้สึกตนมีคุณค่าและมีส่วนร่วมในเครือข่ายทางสังคม (Cobb. 1976: 300;citing Sarason. 1990: 10) การสนับสนุนทางสังคมยังเป็นตัวทำนายทางอารมณ์ ร่างกาย และพฤติกรรมความตึงเครียดในภาวะวิกฤติของชีวิตได้ (Wohlgemuth; & Betz. 1991: 367) โดยบุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างเพียงพอจะช่วยลดความเครียดสามารถปรับตัวได้ถูกต้องเหมาะสม นำไปสู่การมีพฤติกรรมด้านสุขภาพอนามัยที่ดี (นภาพร เอื้ออุปถัมภ์. 2546: 41, ฉัตรวัลย์ ใจอารีย์. 2533: 23; อ้างอิงจาก Caplan. 1974: 7; Cohen; & Wills. 1985: 310-357; Gore. 1978: 157-158; Wortman. 1984: 2354) ทั้งนี้เพราะการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ในสังคมนั้นจำเป็นต้องมีการพึ่งพาระหว่างกัน มีความไว้วางใจและช่วยเหลือกัน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคง รู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลในสังคม อันจะทำให้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและมีความหมายมากขึ้น

ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรทางจิตสังคมที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งมีความหมายที่คล้ายคลึงกัน ดังนี้

คอบบ์ (Cobb. 1976: 300) ได้ให้ความหมายว่า การสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นการที่บุคคลได้รับข้อมูลจากสังคม ที่ทำให้ตัวเขาเองเชื่อว่ามีบุคคลให้ความรัก ความเอาใจใส่ มองเห็นคุณค่า ยกย่องตัวเขา รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีความผูกพันซึ่งกันและกัน

แคปแลนและคณะ (Kaplan,Cassel; & Gore. 1977: 50) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคมคือ ความพอใจต่อความจำเป็นพื้นฐานทางสังคมที่บุคคล ได้รับจากสิ่งแวดล้อมในสังคมของบุคคลนั้นโดยการติดต่อสัมพันธ์กับคนในกลุ่มสังคม

คาห์น (Kahn. 1979: 85) ได้ให้ความหมายว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งรวมเอาสิ่งต่อไปนี้หนึ่งอย่างหรือมากกว่า คือการแสดงออกถึงความพึงพอใจของบุคคลหนึ่งต่อบุคคลหนึ่ง คือ

1. การยืนยันรับรองพฤติกรรมของบุคคล อาจโดยการรับรู้หรือการแสดงออกถึงการยอมรับนั้น

2. การให้ความร่วมมือช่วยเหลือในด้านสิ่งของ เงินทอง หรืออื่นๆ

ทอยส์ (Thoists. 1982: 147) ได้ให้ความหมายว่า การสนับสนุนทางสังคมว่า เป็นระดับของความต้องการพื้นฐานทางสังคมของบุคคล ที่จะได้รับการตอบสนองโดยการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

ฮับบาร์ด มูเลนแคมป์และบราวน์ (Hubbard, Mulhlenkamp; & Brown. 1984: 226) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นโครงสร้างหลายมิติประกอบด้วย การสื่อสารที่ดีที่ทำให้มีความรู้สึกผูกพัน มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

เพนเดอร์ (Pender. 1987: 396) ได้ให้ความหมายว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นการที่บุคคลรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของ การได้รับการยอมรับ ได้รับการรัก รู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น โดยได้รับจากกลุ่มบุคคลในระบบของสังคม เป็นผู้ให้การสนับสนุนด้านจิต อารมณ์ วัสดุ อุปกรณ์ ข่าวสาร คำแนะนำ อันจะทำให้บุคคลนั้นสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

เฮาส์ (Frey. 1989: 139; citing House. n.d) ให้คำจำกัดความของการสนับสนุนทางสังคมว่า เป็นการให้ความช่วยเหลือระหว่างบุคคลในด้านอารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร การประเมินเปรียบเทียบพฤติกรรมและการช่วยเหลือด้านสิ่งของ

จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นว่า การสนับสนุนทางสังคม มีความสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมองเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยบรรเทาความเครียด สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมในด้านสุขภาพที่ดี ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ส่งเสริมสุขภาพ การปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์ นอกจากนี้บุคคลที่ใกล้ชิดไม่ว่าจะเป็น ญาติ เพื่อน ก็มีสนับสนุนในด้านต่างๆ เช่น การยอมรับ การช่วยเหลือด้านอารมณ์ และจิตใจ ความเอาใจใส่ การมองเห็นคุณค่า การยกย่อง และการทำให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม จะทำให้ผู้ป่วยมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เฟียงเจ สุวีริยะไพศาล (2542: 100-105) ได้ศึกษาเรื่อง ความเชื่อด้านสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกระยะเริ่มแรก ในโรงพยาบาลราชวิถี พบว่า ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกระยะเริ่มแรก ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในระดับดีและการรับรู้ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับมะเร็งปากมดลูกอยู่ในระดับปานกลาง การสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง การสนับสนุนทางสังคมโดยรวมและการสนับสนุนทางสังคมส่วนย่อยได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านการประเมินพฤติกรรม ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านสิ่งของ เงิน

หรือแรงงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก เริ่มแรก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

ประเภทของการสนับสนุนทางสังคมสามารถแบ่งออกเป็นหลายด้านตามแนวคิดที่มีผู้ศึกษาไว้ดังนี้

คอบบ์ (Cobb. 1976: 300-301) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 3 ด้านคือ

1. การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ (Emotional support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่าตนได้รับความรัก และการดูแลเอาใจใส่
2. การสนับสนุนทางสังคมด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า (Esteem support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่า และบุคคลอื่นให้การยอมรับนับถือ
3. การสนับสนุนทางสังคมด้านการมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Socially support) เป็นข้อมูลที่บอกให้ทราบว่าบุคคลนั้นเป็นสมาชิกหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน และมีความรู้สึกเป็นเจ้าของในสังคมนั้นๆ

เฮาส์ (House. 1981: 6) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมตามการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional support) เป็นการได้รับการยอมรับนับถือ ความห่วงใย ความไวใจและการดูแลเอาใจใส่
2. การให้ความช่วยเหลือด้านการประเมิน (Appraisal support) เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การรับรอง หรือการยอมรับในสิ่งที่คนอื่นได้แสดงออกมา เพื่อช่วยในการประเมินตนเองและเปรียบเทียบกับผู้อื่นในสังคม
3. การให้ความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) เป็นการให้ข้อมูล คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ และแนวคิดที่จะนำไปใช้ในการแก้ปัญหา
4. การให้ความช่วยเหลือด้านเครื่องมือ (Instrumental support) เป็นการให้ความช่วยเหลือด้านสิ่งของ การเงิน แรงงานและเวลา

เซฟเฟอร์ โคน และ ลาซารัส (Schaefer, Coyne; & Lazarus. 1981) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมมีองค์ประกอบที่เป็นอิสระจากกัน มีหน้าที่ให้การสนับสนุน 3 ด้าน คือ

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional support) เป็นการก่อให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิด มีความมั่นใจและเชื่อใจว่าจะฟังฟังผู้อื่นได้เสมอ ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าเป็นที่รัก เป็นที่ใส่ใจ และเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม
2. การสนับสนุนด้านวัตถุ (Tangible support) เป็นการให้ความช่วยเหลือโดยตรงด้วยการให้สิ่งของ เงินทอง หรือบริการ

3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Informational support) เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารและคำแนะนำ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาได้ รวมทั้งการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรม หรือการกระทำของบุคคล

ทอยส์ (Thoits. 1982: 147-148) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเพื่อช่วยให้บุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางสังคมออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. การให้ความช่วยเหลือด้านอารมณ์และสังคม (Socioemotional aid) ได้แก่ การได้รับความรัก ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจ การยอมรับ การเห็นคุณค่า การมีส่วนร่วมและการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

2. การให้การช่วยเหลือด้านสิ่งของ (Instrumental aid) ได้แก่ การได้รับคำแนะนำ ข่าวสาร การช่วยเหลือด้านสิ่งของ การเงิน แรงงานและเวลา

จะเห็นได้ว่า ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม ไม่ว่าจะเป็น ทางด้านอารมณ์ สังคม ข่าวสาร เงิน สิ่งของ ต่างก็มีความสำคัญต่อผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมองเห็นคุณค่าในตนเองในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม

จากการศึกษาของเพนเดอร์ (Pender. 1996: 259) พบว่าการสนับสนุนทางสังคมก่อให้เกิดประโยชน์ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

1. การช่วยส่งเสริมภาวะสุขภาพ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเพิ่มระดับความเป็นอยู่ให้ดี (Wellness) โดยการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนา

2. การช่วยดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ โดยการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยลดภาวะเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต และช่วยจัดเตรียมการตอบสนองในเหตุการณ์ต่างๆ ที่คาดการณ์ได้ล่วงหน้า

3. ช่วยป้องกันการเจ็บป่วย โดยการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้มีวิจารณญาณในการเลือกกลยุทธ์ในการปรับตัวเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ช่วยให้คนปรับพฤติกรรมเพื่อผ่อนคลายระดับของความเครียด หรืออันตรายที่ประสบอยู่ได้

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของแอนโทนิวซีและอะคิยาม่า (Turner; & Helms. 1993: 431; citing Antonucci; & Akiyama. 1991) ที่พบว่าความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีและการได้รับการสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคมจะช่วยคงไว้ซึ่งความนับถือตนเองและมีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่สูง

นอกจากนี้การสนับสนุนทางสังคมยังส่งผลดีต่อสุขภาพคือ(สุภาภรณ์ ดันตินันตตระกูล. 2549: 37)

1. ผลต่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น

1.1 ผลโดยตรง จากการศึกษาพบว่าผู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมน้อย มีอัตราป่วยและอัตราตายมากกว่าผู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมากถึง 2-5 เท่า ความสัมพันธ์นี้เกิดขึ้นในทุกเพศ ทุกเชื้อชาติและทุกระดับเศรษฐกิจ

1.2 ผลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติตามคำแนะนำในการรักษาพยาบาล (Compliance to regimens) จากการศึกษาของหลายๆสถาบันพบว่า ผู้ที่ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพส่วนใหญ่ เป็นผู้ที่มีการครบถ้วนคอยให้การสนับสนุนในการควบคุมพฤติกรรม และผู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมาก จะเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามคำแนะนำดี หรือมากกว่าผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมน้อย

1.3 ผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพติด ผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมมาก จะมีพฤติกรรมการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพดีกว่าผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมน้อย (สุภาภรณ์ ดันตินันตตระกูล.2549 :38อ้างอิงจาก สมทรง รักษ์เฝ้า และสรงค์กฤษณ์ ดวงคำสวัสดิ์. 2539: 45)

2. ผลต่อสุขภาพจิต

ผลของแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อสุขภาพจิตก็เช่นเดียวกับสุขภาพกาย พบว่าการสนับสนุนทางสังคม เป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มความสามารถในการต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล ช่วยลดความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความเครียดและช่วยลดความเครียดซึ่งมีผลต่อการเพิ่มความต้านทานโรคของบุคคลได้อีกด้วย

ดังนั้น จะพบว่าการสนับสนุนทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จึงมีส่วนในการช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมสามารถผ่านพ้นจากปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในขณะที่เจ็บป่วย อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมและดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดีและช่วยคงไว้ซึ่งความนับถือตนเอง และมีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวภา วิชิตวาที (2534: 103-104) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่สูญเสียแขนขา พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

รวีพรรณ เลขะวิวัฒน์ (2544: 74-75) ได้ศึกษาเรื่องการสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ใหญ่ตอนต้น : การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างคนว่างงานและคนมีงานทำในปี 2543 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ตอนต้น โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือคนว่างงานจำนวน 173 คน และคนมีงานทำจำนวน 176 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มคนว่างงานมีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ส่วนแรงงานสนับสนุนทางสังคมพบว่า กลุ่มคนมีงานทำได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มคนว่างงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กลุ่มคนว่างงานที่มีปัจจัยทางชีวสังคมแตกต่างกันจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ณัฐกานต์ ทรัพย์ไพศาล (2547: 59) ได้ทำการศึกษาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตย กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนชุมชนหมู่บ้านพัฒนาสังกัดกรุงเทพมหานคร ปี 2546 จำนวน 118 คน โดยวิธีการสุ่มแบ่งชั้น ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตยมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับปานกลาง วัยรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตยที่อยู่อาศัยในชุมชนที่มีรูปแบบการพัฒนาที่อยู่อาศัยแตกต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน วัยรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตย ที่มีสัมพันธภาพกับผู้ปกครองดี มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตยที่มีสัมพันธภาพกับผู้ปกครองไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 และวัยรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตย ที่มีสัมพันธภาพกับครูประจำชั้นดี มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า วัยรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตยที่มีสัมพันธภาพกับครูประจำชั้นไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

รวีวรรณ ลีมาสวัสดิ์กุล (2547: 68) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ความว่าเหวและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านจันทบุรี จำนวน 70 คน พบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านจันทบุรี มีการเห็นคุณค่าในตนเองและความว่าเหวอยู่ในระดับปานกลางแต่มีปัญหาทางสุขภาพจิต ผู้สูงอายุชายและผู้สูงอายุหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่มีความว่าเหวและสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีระดับอายุแตกต่างกัน พบว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเอง ความว่าเหวและสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมแตกต่างกัน พบว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเอง ความว่าเหวและสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่บุตรหลานมาเยี่ยมด้วยความถี่ที่แตกต่างกัน พบว่ามีความว่าเหวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่มีการเห็นคุณค่าในตนเองและสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีสาเหตุเข้ารับการสงเคราะห์แตกต่างกันพบว่า มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ความว่าเหวและสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การเห็นคุณค่าในตนเองกับความว่าเหวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านจันทบุรี มีความสัมพันธ์กันทางลบ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.01 ความว่าเหวกับสุขภาพจิต ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านจันทบุรี มีความสัมพันธ์กันทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเห็นคุณค่าในตนเองกับสุขภาพจิต ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านจันทบุรี มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิจิตรา เปรมปรี (2550: 76-77) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี จำนวน 127 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีความศรัทธาในพุทธศาสนาอยู่ในระดับมาก และมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง ผู้สูงอายุที่มีเพศและฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันมีความศรัทธาในพุทธศาสนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส และฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน และพบว่า ความศรัทธาในพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านมเป็นโรคที่พบได้บ่อย และก่อให้เกิดปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในเกือบทุกประเทศทั่วโลกโดยพบว่ามีอุบัติการณ์การเกิดเพิ่มมากขึ้นทุกปี ถึงแม้ว่าอุบัติการณ์การเกิดมะเร็งเต้านมในสตรีไทยจะไม่สูงเท่ากับประเทศทางซีกโลกตะวันตกแต่ก็พบว่ามีอัตราการเกิดค่อนข้างสูงและมีแนวโน้มว่าจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ ทุกปี (ศุภกร โรจนินันท์, อดุลย์ รัตนาวิจิตราศิลป์ และกริช โพธิสุวรรณ, 2544: 644; ธนิต วัชรพุก, 2546: 282; Denton. 1996: 1) โดยจากสถิติจากการสำรวจของสถานวิทยามะเร็งศิริราชเมื่อ พ.ศ 2549 พบว่า มะเร็งเต้านมพบมากที่สุดเป็นอันดับที่ 1 จำนวน 841 คน

ความหมายของโรคมะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านม หมายถึง เนื้องอกชนิดร้ายที่มีอันตรายร้ายแรง เกิดขึ้นในบริเวณเต้านมสามารถแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่น ทำลายเนื้อเยื่อ ต่อมน้ำเหลือง และเส้นเลือดใกล้เคียงโดยรอบ โดยที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมการเจริญเติบโตของมันได้ (พรรณภา จิตดำรงขันติ. 2540: 15)

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งเต้านม

สาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งนั้น ยังไม่ทราบแน่ชัด (สมปอง รักษาสุข. 2532: 180) แต่จากการศึกษาพบว่า การเกิดโรคมะเร็งเต้านมมีความสัมพันธ์กับปัจจัยหลายประการ ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านม ได้แก่

1. เพศ โดยทั่วไปมักเชื่อว่าโรคมะเร็งเต้านมเป็นโรคเฉพาะสตรี เนื่องจากโรคนี้เป็นกับเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อย่างไรก็ตามอัตราการเกิดโรคมะเร็งเต้านมในเพศชายประมาณร้อยละ 1 (ธรรมบุญ วาณิชพงษ์. 2537: 5) ถ้าเกิดโรคมะเร็งเต้านมในเพศชายจะดำเนินโรคจะดำเนินไปอย่างรวดเร็วและรุนแรงกว่าเพศหญิง เนื่องจากต่อมน้ำนมเจริญไม่มาก มีเนื้อเยื่อและไขมันที่ห่อหุ้มต่อมน้ำมน้อย

2. เชื้อชาติ โรคมะเร็งเต้านมพบในคนผิวขาว (Caucasian) มากกว่าคนเอเชีย สำหรับปัจจัยนี้อาจมีความสัมพันธ์กับอาหารที่รับประทานด้วย เชื่อว่าอาหารไขมันเป็นตัวเสริมให้เกิดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง และมีผลต่อการทำงานของฮอร์โมน ซึ่งพบว่าคนอเมริกันบริโภคอาหารไขมันมากกว่าคนเอเชียถึง 300 เท่า (Luckman; & Sorensen. 1980: 1819)

3. อายุ มะเร็งเต้านมสามารถเกิดได้กับหญิงทุกวัย และอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมจะยิ่งเพิ่มมากขึ้นเมื่อเรามีอายุมากขึ้น(รพีพรรณ สุรงค์ดีวรกุล. 2549: 265-266)

4. ฐานะทางสังคมและถิ่นที่อยู่อาศัย พบว่าสตรีในสังคมชั้นสูง เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมมากกว่าสตรีในสังคมชั้นต่ำ

4.1 สตรีที่อาศัยอยู่ในเมือง มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมมากกว่าสตรีที่อาศัยอยู่ตามชนบท ทั้งนี้เนื่องจากการรับประทานอาหารของสตรีในเมือง มักจะอุดมไปด้วยไขมันและโปรตีนมากกว่าสตรีในชนบท(สุนันทา จรียาเลิศศักดิ์. 2532: 42)

4.2 สตรีที่อาศัยอยู่ในทวีปอเมริกาเหนือและทวีปยุโรปเหนือ เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมมากกว่าสตรีที่อาศัยอยู่ในประเทศแถบทวีปแอฟริกาและเอเชีย (Hebert; & Rosen. 1996: 234)

5. พันธุกรรม ปัจจัยทางพันธุกรรมพบว่ามีความเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคมะเร็งเต้านมอย่างมาก อย่างน้อยร้อยละ 20.00 ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมทั้งหมดมีประวัติครอบครัวเป็นมาก่อน สตรีที่มีมารดาเป็นโรคมะเร็งเต้านมมีโอกาเป็นโรคนี้อีกเพิ่มขึ้น 2-3 เท่า (ชนิด วัชรพุกก์. 2541: 282) นอกจากนี้ยังพบว่าสตรีที่มีการกลายพันธุ์ (Mutation) ของยีน มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งเต้านมร้อยละ 85.00 และการกลายพันธุ์ของยีนนี้มักพบในครอบครัวที่มีประวัติเป็นโรคมะเร็งเต้านมหลายคนในครอบครัวจะเป็นโรคมะเร็งเต้านมขณะอายุน้อยอยู่

6. ประวัติการเป็นโรคในอดีต สตรีที่เคยเป็นโรคมะเร็งเต้านมข้างหนึ่งมาแล้ว มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดเป็นโรคมะเร็งเต้านมอีกข้างหนึ่ง (Second primary breast disease) มากกว่าสตรีปกติประมาณ 4-5 เท่า สตรีที่มีประวัติเป็นโรคถุงน้ำฟังกีต (Fibrocystic disease) เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมมากขึ้น สตรีที่เคยเป็นมะเร็งที่บริเวณอื่น เช่น มะเร็งที่มดลูกมีโอกาสเป็นโรคนี้อีกเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า สตรีที่เคยมีประวัติเป็นโรคมะเร็งรังไข่มาก่อน เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมมากขึ้น (ชนิด วัชรพุกก์. 2541: 282) และพบว่าสตรีที่เคยเป็นโรคเยื่อบุโพรงมดลูกก็เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมมากกว่าคนปกติ 1.20-2.00 เท่า นอกจากนี้ยังมีรายงานการเกิดโรคมะเร็งเต้านมสัมพันธ์กับโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคมะเร็งทวารหนักและมะเร็งต่อมน้ำลาย

7. ประวัติประจำเดือน พบว่าสตรีที่มีประจำเดือนมาเร็วก่อนอายุ 12 ปี (Menarche) เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมมากกว่าสตรีที่มีประจำเดือนหลังอายุ 13 ปี ถึง 2 เท่า และมักจะเริ่มเป็นโรคมะเร็งเต้านม ในระยะกำลังหมดประจำเดือน และในสตรีที่ประจำเดือนหมดช้า (Late menopause) มีประจำเดือนนานกว่า 30 ปี มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งเต้านมมากกว่าสตรีที่มีประจำเดือนน้อยกว่า 30 ปี สตรีที่หมดประจำเดือนหลังอายุ 55 ปี มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งเต้านมมากกว่าสตรีที่หมดประจำเดือนก่อนอายุ 44 ปี เป็น 2 เท่า

8. อาหาร อาหารมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการก่อและการเกิดโรคมะเร็งทั้งในคนและสัตว์ อาหารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้มากที่สุด คือ อาหารไขมัน (World Health Organization. 1990: 62) และพบว่าอาหารการกินของสตรีที่อยู่ในเมืองมักจะอุดมไปด้วยไขมันและโปรตีนมากกว่าสตรีที่อยู่ในชนบท

9. ยาย้อมสีผม สตรีที่ชอบใช้ยาย้อมผมติดต่อกันเป็นเวลานานตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านมได้ โดยเฉพาะสตรีที่เคยเป็นโรคเนื้องอกของเต้านม และยังใช้ยาย้อมผมด้วย จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมสูง (บัญญัติ เลิศอวาาส. 2535: 19)

10. รังสี รังสีเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งเต้านมได้ โดยเฉพาะผู้ที่ได้รับสารกัมมันตภาพรังสีหรือผู้ที่ได้รับการรักษาด้วยการฉายรังสี หรือ Fluoroscopy ในรายที่เป็นเต้านมอักเสบ หรือวัณโรค พบว่าอัตราการเสี่ยงสูงในผู้ที่มีอายุน้อยขณะที่ได้รับรังสี และสูงสุดในระหว่างอายุ 10-20 ปี โดยเฉพาะสตรีที่เริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก เต้านมของสตรีมีความไวต่อรังสีมากกว่าเต้านมของสตรีที่มีอายุเกิน 40 ปี ขึ้นไป (บัญญัติ เลิศอวาาส. 2535: 19)

11. ประวัติการแต่งงานและมีบุตร สตรีที่มีบุตรคนแรกก่อนอายุ 19 ปี เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านม หากมีบุตรคนแรกเมื่ออายุมากกว่า 35 ปี มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งเต้านมมากกว่าบุคคลทั่วไปร้อยละ 50.00 สตรีที่แต่งงานแล้วแต่ไม่มีบุตร เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมพอกับสตรีที่มีบุตรช้า ส่วนสตรีโสดที่ไม่แต่งงานเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมพอกับสตรีที่แต่งงานแล้วแต่ไม่มีบุตร และสตรีที่ตั้งครรภ์ตั้งแต่ 4 ครั้งขึ้นไป จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมมากกว่าสตรีที่มีจำนวนครั้งของการตั้งครรภ์อยู่ในช่วง 1-3 ครั้ง (สุนันทา จริยาเลิศศักดิ์, รัญญลักษณ์ เกียรติชื่นและสุวัฒน์ จริยาเลิศศักดิ์. 2532: 148) นอกจากนี้ยังพบว่าสตรีที่แท้งบุตรบ่อยๆ มีแนวโน้มในการเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมยิ่งขึ้น (ธรรมบุญ วานิชะพงศ์. 2537: 7)

12. ฮอริโมน สตรีวัยหมดประจำเดือนที่ได้รับการรักษาด้วยฮอริโมนเพศหญิง (Exogeneous estrogen) เกิน 5 ปี มีอัตราการเป็นโรคมะเร็งเต้านมสูงกว่าสตรีทั่วไป 1.20 เท่า (จันทร์หา เจณณวาสิน. 2542: 29) และอัตราการเสี่ยงเพิ่มมากขึ้นในสตรีที่มีประวัติในครอบครัวเป็นโรคมะเร็งเต้านม

13. ความเครียด จากการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างโรคมะเร็งเต้านมและสตรีที่มีความเครียดเป็นบุคลิกประจำตัว พบว่า สตรีที่มีความเครียดตลอดเวลาจะทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอริโมนอะดรีนอลออกมามาก ซึ่งจะไปกดภูมิคุ้มกันของร่างกายเป็นสาเหตุให้ร่างกายเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมสูงกว่าปกติ (กัลยาณี นาคฤทธิ. 2542: 13-14)

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า สาเหตุที่แท้จริงของมะเร็งเต้านมยังไม่ทราบแน่ชัด แต่ปัจจัยส่งเสริมต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านม พบว่าสตรีบางคนมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านมสูงกว่าคนทั่วไป ได้แก่ (ธนิต วัชรพุกก์. 2541: 282; แมรี แคน อีเดส. 2540: 16)

1. สตรีที่ไม่มีบุตร และมีบุตรคนแรกหลังอายุมากกว่า 35 ปี
2. สตรีที่มีประจำเดือนครั้งแรก ก่อนอายุ 12 ปี และหมดประจำเดือนหลังอายุ 55 ปี
3. สตรีที่เคยมีประวัติเป็นเนื้องอกที่เต้านมชนิดถุงน้ำพังผืด (Fibrocystic disease)
4. สตรีที่มีมารดา น้องสาว พี่สาว มีประวัติเป็นโรคมะเร็งเต้านม
5. สตรีที่มีประวัติเคยเป็นโรคมะเร็งเต้านมมาแล้วข้างหนึ่ง

และ กิติศักดิ์ เทพสุวรรณ (2542: 224) ได้กล่าวถึงสาเหตุและปัจจัยส่งเสริม ดังนี้ คือ

1. ประวัติครอบครัว พบว่าบุคคลที่มีสมาชิกในครอบครัว คือ แม่หรือพี่น้องเป็น จะมีความเสี่ยงถึง 2-3 เท่า นอกจากนี้การถ่ายทอดทางพันธุกรรมของมะเร็งเต้านมพบได้ 5-10% ซึ่งมักจะเป็นโรคนี้ตั้งแต่อายุน้อย และมักเป็นทั้ง 2 ข้าง มากกว่าข้างเดียว
2. บุหรี่ จากสถิติของประเทศอเมริกาพบว่าสตรีที่สูบบุหรี่มีอัตราการเป็นมะเร็งปอดสูงขึ้น และเป็นมะเร็งเต้านมสูงตาม
3. ประเทศที่เจริญแล้ว อันเป็นสังคมแบบ Urbanization ที่สูงกว่าในสังคมแบบ Rural เช่นในอเมริกาพบสูงกว่า 100 คน จากประชากรต่อ 100,000 คน ในขณะที่ประเทศไทยหรือสังคมลักษณะเกษตรจะมีอุบัติการณ์ 13.5 คนต่อประชากร 100,000 คน
4. ประวัติของการมีประจำเดือน ยิ่งเริ่มมีประจำเดือนตั้งแต่อายุน้อย และหมดวัยของการมีประจำเดือนอายุมาก ในกลุ่มสตรีดังกล่าวมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมสูงขึ้นด้วย
5. ประวัติการตั้งครรภ์ ยิ่งตั้งครรภ์น้อยยิ่งมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมมากขึ้นด้วย หรือแม้แต่มีบุตรคนแรกหลังจากอายุ 35 ปี หรือไม่เคยตั้งครรภ์เลยโอกาสก็มากขึ้นด้วย
6. ประวัติการเป็นโรคเกี่ยวกับเต้านม มีส่วนเพิ่มโอกาสหรืออัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมด้วยเช่นกัน
7. หญิงอ้วน สตรีที่นิยมบริโภคอาหารจำพวกไขมัน นม เนย ก็จัดอยู่ในกลุ่มนี้ด้วย
8. การได้รับการกระตุ้นจากรังสี ได้รับรังสีมาก่อน โดยเฉพาะในวัยเด็กหรือสาว โดยเฉพาะได้รับรังสีในบริเวณเต้านมด้วย

อาการและอาการแสดงของมะเร็งเต้านม

อาการที่สำคัญและพบได้บ่อยที่สุดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมคือ ผู้ป่วยมักจะคลำพบก้อนที่เต้านมหรือพบก้อนที่รักแร้ได้โดยบังเอิญ รองลงมาคืออาการเจ็บที่เต้านมโดยมีลักษณะการเจ็บแบบเสียดแทงเฉพาะที่ไม่ร้าวไปที่ใด เต้านมมีขนาดโตขึ้นกว่าปกติ นอกจากนี้ยังพบว่ามีการดิ่งรั้งของหัวนม หัวนมมีแผล มีน้ำหรือเลือดออกจากหัวนมหรือมีหัวนมบอด หรือบางรายมาด้วยอาการ

มีก้อนหรือมีต่อมน้ำเหลืองในรักแร้หรือที่คอโต เป็นต้น (ลักษณะ โปซนุกูล, 2532: 671; ธนิต วัชรพุกก์, 2546: 284; ศุภกร โรจนนรินทร์และคณะ, 2544: 646)

การแบ่งระยะของโรคมะเร็งเต้านม

แบ่งตามตำแหน่งและการแพร่กระจาย ได้แก่

ระยะที่ 0 : ค่ำไม่พบก้อน แต่ตรวจพบและพิสูจน์ได้ว่าเป็นมะเร็งเต้านม

ระยะที่ 1 : ก้อนที่เป็นมะเร็งมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางหรือเล็กกว่าหรือเท่ากับ 2 ซม.

ยังไม่มีการแพร่กระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองหรือที่ไกลอื่นๆ

ระยะที่ 2 : เป็นแบบใดแบบหนึ่งคือ

- ก้อนมะเร็งเส้นผ่าศูนย์กลางไม่เกิน 2 ซม. และมีการกระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองใตรักแร้ข้างเดียวกันแล้ว
- ก้อนมะเร็งขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลาง 2-5 ซม. และมีการแพร่กระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองใตรักแร้ข้างเดียวกันหรือไม่ก็ได้
- ก้อนมะเร็งเส้นผ่าศูนย์กลางมากกว่า 5 ซม. แต่ไม่แพร่กระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองใตรักแร้

ระยะที่ 3A : เป็นแบบใดแบบหนึ่งคือ

- ก้อนขนาดเล็กกว่า 5 ซม.
- มีการแพร่กระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองใตรักแร้ข้างเดียวกันและติดกันกับเนื้อเยื่ออื่นๆโดยรอบต่อมน้ำเหลือง
- ก้อนขนาดใหญ่กว่า 5 ซม. และมีการแพร่กระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองใตรักแร้ข้างเดียว

ระยะที่ 3B : เป็นแบบใดแบบหนึ่งคือ

- มะเร็งมีการแพร่กระจายไปยังเนื้อเยื่อใกล้เคียงบริเวณเต้านม อันได้แก่ ผิวหนัง ผนังหน้าอก รวมทั้งกล้ามเนื้อหน้าอก กระดูกซี่โครง
- มะเร็งแพร่กระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองด้านในระหว่างผนังหน้าอก

ระยะที่ 4 : มะเร็งกระจายไปอวัยวะอื่นแล้ว ซึ่งมักจะไปที่กระดูก ปอด ตับและสมอง หรือมะเร็งอาจแพร่กระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองเหนือกระดูกไหปลาร้าของข้างเดียว

การรักษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

เนื่องจากมะเร็งเต้านม เป็นโรคที่มีพยาธิสภาพในลักษณะแพร่กระจายมากกว่าเป็นโรคที่จะจำกัดอยู่เฉพาะที่จึงสามารถลุกลามผ่านผนังของหลอดเลือดแพร่กระจายไปสู่อวัยวะอื่น ๆ ได้ ดังนั้นการรักษาในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม จึงต้องใช้วิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพเพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรค ซึ่งในปัจจุบันมีการพัฒนาวิธีการรักษาที่ทันสมัยจึงทำให้ผู้ป่วยมีอัตราการรอดชีวิต

มากขึ้น สำหรับการรักษาที่มีประสิทธิภาพให้ผลดีและเป็นที่ยอมรับในปัจจุบันมี 4 วิธี ได้แก่ การผ่าตัด รังสีรักษา ฮอรัโมนบำบัด และเคมีบำบัด (ศุภกร โรจนนินทร์และคณะ, 2544: 654) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การรักษาด้วยการผ่าตัด (Surgery) เป็นการรักษาเฉพาะที่และเป็นการรักษาหลักที่นิยมใช้ในการรักษามะเร็งเต้านมในระยะเริ่มแรก (Stage 1-2) และในระยะที่ยังไม่มีการแพร่กระจายของโรคไปสู่อวัยวะอื่น เป็นการรักษาเฉพาะที่ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีดังนี้ (ชนิด วัชรพุกก์, 2546: 291, 286; ศุภกร โรจนนินทร์ และคณะ, 2544: 654)

1.2 Modified Radical Mastectomy (MRM) หรือการผ่าตัดเต้านมออกทั้งหมดชนิดดัดแปลงเป็นการตัดเต้านมออกทั้งหมดพร้อมกล้ามเนื้อ Pectoralis minor ร่วมกับการเลาะต่อมน้ำเหลืองใต้รักแร้ออกทั้งหมด การผ่าตัดวิธีนี้เป็นที่นิยมใช้กันมากที่สุดและเป็นวิธีที่ได้ผลในการรักษามากที่สุดในปัจจุบัน เนื่องจากอุบัติการณ์ของการกลับเป็นซ้ำ (Local recurrence) ต่ำกว่าวิธีอื่นที่ไม่ตัดเต้านมและยังทำให้รูปร่างของหน้าอกไม่เสียมากสามารถทำศัลยกรรมตกแต่งใหม่ได้ภายหลัง (สิโรจน์ กาญจนัญญาผล, 2535: 265; West; & Brown, 1996: 57)

1.3 Radical Mastectomy (RM) หรือ การผ่าตัดเต้านมออกทั้งหมดรวมทั้งกล้ามเนื้อ Pectoralis major และ minor ร่วมกับการเลาะต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้ออกด้วย นิยมทำในรายที่ก้อนมะเร็งมีขนาดใหญ่หรือโตมาก หรือก้อนมะเร็งลุกลามไปยัง Pectoralis major (สิโรจน์ กาญจนัญญาผล, 2535: 2563; West; & Brown, 1996: 67)

1.4 Simple Mastectomy หรือการผ่าตัดเต้านมออกเพียงอย่างเดียว การผ่าตัดวิธีนี้ไม่นิยมใช้ในการรักษามะเร็งเต้านมทั่วไปเนื่องจากไม่ได้เลาะเอาต่อมน้ำเหลืองออก (West and Brown, 1996: 68) แต่นิยมทำในรายที่มะเร็งอยู่เฉพาะที่และไม่ลุกลามไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและภายหลังการผ่าตัดด้วยวิธีนี้จะต้องตามด้วยการให้รังสีรักษาที่เต้านมในผู้ป่วยทุกราย

1.5 Breast Conservative หรือ การผ่าตัดแบบสงวนเต้านม เป็นการผ่าตัดที่สามารถเก็บรักษาเต้านมให้หลงเหลืออยู่ได้ โดยจะทำการผ่าตัดเอาเฉพาะก้อนมะเร็งและเลาะเอาเนื้อเต้านมที่อยู่ข้าง ๆ ออก ร่วมกับการเลาะต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ออก นิยมทำในรายที่ก้อนมะเร็งมีขนาดเล็กและเต้านมมีขนาดใหญ่พอประมาณ ร่วมกับเมื่อตรวจร่างกายแล้วไม่พบต่อมน้ำเหลืองในรักแร้โต และไม่มีข้อสงสัยว่าจะมีการกระจายของเซลล์มะเร็งเข้าต่อมน้ำเหลือง แต่ภายหลังการผ่าตัดด้วยวิธีนี้จะต้องตามด้วยการให้รังสีรักษาที่เต้านมในทุกๆรายเหมือนในรายที่ได้รับการผ่าตัดแบบ Simple Mastectomy เพื่อเป็นการทำลายเซลล์มะเร็งที่อาจหลงเหลืออยู่

2. รังสีรักษา (Radiation) เป็นการรักษาเฉพาะที่เหมือนกับการผ่าตัดแต่การรักษาด้วยวิธีนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อลดขนาดของก้อนมะเร็งและหยุดการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งรวมทั้งเพื่อทำลายเซลล์มะเร็งที่อาจมีหลงเหลืออยู่ภายหลังจากการผ่าตัด โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดแบบเก็บรักษาเต้านมไว้จะต้องรับการฉายรังสีทุกรายเพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำ และจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่ารังสีรักษาสามารถลดอัตราการเกิดมะเร็งซ้ำเฉพาะที่ในผู้ป่วยที่มีความ

เสียงสูงได้ แต่ไม่สามารถทำให้อัตราการหายขาดของโรคสูงขึ้น (ชนิด วัชรพุทก์, 2546: 291; ศุภกร โรจนนรินทร์และคณะ, 2544: 655)

3. การรักษาด้วยฮอร์โมน (Hormone treatment หรือ Endocrine therapies) ในอดีตการรักษาด้วยฮอร์โมนมักจะจำกัดอยู่เฉพาะในรายที่เป็นมากแล้ว และมีวัตถุประสงค์เพื่อบรรเทาอาการ (Palliative aim) เท่านั้น แต่ปัจจุบันแพทย์สามารถประเมินการตอบสนองของเซลล์มะเร็งต่อฮอร์โมนได้ ดังนั้นขอบเขตของการใช้ฮอร์โมนจึงกว้างขึ้นคือใช้ได้ทั้งการรักษาในระยะลุกลามและใช้ฮอร์โมนในระยะเริ่มต้นร่วมกับการรักษาอื่น ๆ แต่ข้อเสียของฮอร์โมนบำบัดคือต้องใช้เวลาในการรักษามากกว่า 6 สัปดาห์ขึ้นไปจึงสามารถบอกผลการรักษาได้

4. การรักษาด้วยเคมีบำบัด (Chemotherapy) ปัจจุบันเชื่อว่ามะเร็งเต้านมเป็นโรคที่มีลักษณะการแพร่กระจายไปทั่วระบบ ดังนั้นการรักษาด้วยการผ่าตัดหรือรังสีรักษาซึ่งเป็นการรักษาเฉพาะที่จึงไม่สามารถฆ่าเซลล์มะเร็งที่แพร่กระจายไปแล้วได้หมด จึงมีการนำเคมีบำบัดมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยภายหลังผ่าตัด เป็นการรักษาแบบทั่วระบบโดยหวังผลให้เคมีบำบัดไปทำลายเซลล์มะเร็งที่หลบซ่อนอยู่ในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีข้อบ่งชี้คือ จะให้รายที่มีมะเร็งแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่น ๆ ซึ่งการรักษาผู้ป่วยมะเร็งด้วยเคมีบำบัดสามารถทำได้หลายวิธีเช่น

4.1 ในรูปของการรักษาเสริม (Adjuvant treatment) เป็นการให้เคมีบำบัดภายหลังการผ่าตัดหรือการฉายแสงซึ่งจะสามารถลดอุบัติการณ์การกลับเป็นซ้ำได้ ดังนั้นการรักษาด้วยวิธีนี้จะทำให้ผู้ป่วยมีภาวะปลอดโรคมากและมีชีวิตอยู่มากขึ้น

4.2 การให้เคมีบำบัดในระยะที่มีการแพร่กระจาย (Advanced breast cancer treatment) มักใช้รักษาเพื่อบรรเทาอาการ

4.3 การให้เคมีบำบัดก่อนทำการผ่าตัด (Pre-operative treatment หรือ Neoadjuvant treatment) เป็นการรักษาให้เคมีบำบัดในกรณีที่ก้อนมะเร็งมีขนาดใหญ่ ไม่สามารถผ่าตัดได้หรือรังสีรักษาไม่ได้ผลจึงต้องให้เคมีบำบัดเพื่อลดขนาดก้อนและควบคุมการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งก่อน แล้วจึงรักษาด้วยการผ่าตัดหรือรังสีรักษาต่อไป (Cotton, 1996: 99)

ผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัด

เนื่องจากยาเคมีบำบัดมีฤทธิ์ทำลายทั้งเซลล์มะเร็งและเซลล์ปกติ ทำให้ยาามีผลต่อเซลล์ปกติที่มีการแบ่งตัว ได้แก่ ไขกระดูก ระบบทางเดินอาหาร ผม ขน ผลข้างเคียงนั้นนอกจากจะขึ้นอยู่กับชนิดของยาแล้ว ยังขึ้นกับสภาพร่างกายของผู้ป่วยแต่ละรายด้วย ได้แก่ (เอกสารเคมีบำบัดโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์)

1. ระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ดังนี้

1.1 คลื่นไส้ อาเจียน เป็นอาการข้างเคียงที่พบได้เสมอในผู้ป่วยแทบทุกราย อาการจะเป็นมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล กลไกการเกิดยังไม่เป็นที่เข้าใจชัดเจน เชื่อว่าสาเหตุใหญ่เกิดจากเคมีบำบัดไปกระตุ้นที่ Chemoreceptor trigger zone แล้วส่งกระแสประสาท

ต่อไปยังศูนย์ควบคุมการอาเจียน ยาเคมีบำบัดส่วนใหญ่จะทำให้เกิดอาการภายใน 1-2 ชั่วโมงหลังได้รับยา และอาการจะหายไปภายใน 24 ชั่วโมงหลังได้ยา การอาเจียนบ่อยๆอาจทำให้เกิดอันตรายได้ เพราะจะทำให้เกิดการเสียน้ำของเหลวในร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดภาวะขาดน้ำ เกิดอาการสับสน หงุดหงิดหรือแสบบริเวณยอดอก

1.2 เบื่ออาหาร เนื่องจากยาเคมีบำบัดมีผลทำให้การรับรสอาหารเปลี่ยนแปลง ความอยากอาหารลดลง อาการนี้จะเกิดขึ้นชั่วคราว และหายไปภายใน 2-6 สัปดาห์หลังได้รับยาเคมีบำบัด

1.3 เยื่อช่องปากอักเสบ (Stomatitis) มักปรากฏขึ้นหลังจากได้รับยาเคมีบำบัด 3-10 วัน จะสังเกตเห็นภายในช่องปากและเหงือกเป็นสีแดง มีลักษณะเป็นมันลื่นหรือบวม อาจมีแผลเล็กๆในช่องปาก เหงือกหรือลิ้น อาจมีเลือดออกในปาก รู้สึกปากแห้ง แสบร้อน ไวต่อความร้อน เย็นของอาหารมากขึ้น นอกจากนี้อาจพบฝ้าขาวหรือหนองในปาก หรือมีเมือกในปากมากมากขึ้น เนื่องจากยาเคมีบำบัดมีผลต่อการแบ่งตัวของเซลล์เยื่อช่องปาก ทำให้การสังเคราะห์ดีเอ็นเอ สำหรับเซลล์ใหม่ลดลง เซลล์เก่าหลุดลอกไปตามอายุ ไม่มีเซลล์ใหม่ทดแทน เกิดเป็นแผลขึ้น หากไม่ได้รับการดูแลมีโอกาสเกิดการติดเชื้อในช่องปากได้

1.4 เยื่อหลอดอาหารอักเสบ (Esophagitis) ผลจากยาเคมีบำบัดต่อเซลล์เยื่อหุ้มหลอดอาหาร ทำให้เกิดอาการคอแห้ง เจ็บคอ กลืนอาหารลำบาก มีอาการสำรอก น้ำลายมาก อาหารไหลย้อนกลับ อาการที่รุนแรงที่สุด คือกลืนน้ำลายไม่ได้

1.5 ท้องเสีย เคมีบำบัดระคายเคืองต่อเยื่อทางเดินอาหาร ทำให้การย่อยและการดูดซึมอาหารลดลง เกิดอาการท้องเสีย นอกจากนี้อาจเกิดความรู้สึกกังวลหรือความเครียด อาการจะเป็นอยู่ชั่วคราวและจะดีขึ้นเมื่อหมดฤทธิ์ยาหรือเมื่อเซลล์เยื่อทางเดินอาหารเจริญขึ้นมาทดแทน อาการท้องเสียที่รุนแรงทำให้เกิดอาการขาดน้ำ เสียน้ำของเหลวของเกลือแร่และอาจทำให้เกิดภาวะขาดอาหารร่วมด้วย

1.6 ท้องผูก เกิดจากยาเคมีบำบัดบางกลุ่ม ซึ่งมีผลต่อเส้นประสาทบริเวณลำไส้ ลดการเคลื่อนไหวของลำไส้ นอกจากนี้อาจเกิดจากความอ่อนเพลีย การขาดน้ำ การได้รับยาคลายกล้ามเนื้อ คลายความวิตกกังวลและซึมเศร้า อาการท้องผูกจะเกิดขึ้นชั่วคราวและดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์

2. ระบบไขกระดูก เคมีบำบัดจะไปกดการทำงานของไขกระดูก มีผลต่อการสร้างเม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดงและเกล็ดเลือด ทำให้เกิดอาการได้แก่

2.1 ภูมิคุ้มกันโรคร้าย จากการที่ไขกระดูกสร้างเม็ดเลือดขาวลดลง ถ้าเม็ดเลือดขาวต่ำกว่า 2,500 เซลล์ต่อลูกบาศก์มิลลิเมตร จะทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย เนื่องจากเม็ดเลือดขาวมีหน้าที่สำคัญในการป้องกันสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย โดยจะทำหน้าที่ต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆเพื่อป้องกันการติดเชื้อ และอาการที่เกิดขึ้นจากเม็ดเลือดขาวต่ำคือ มีไข้ ซึ่งจะเกิดขึ้นหลังได้รับยาเคมีบำบัด 7-14 วัน แล้วเม็ดเลือดขาวจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นภายใน 2-3 สัปดาห์

2.2 เม็ดเลือดแดงลดลง ทำให้มีอาการซีด อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ซึ่งอาการจะเกิดขึ้นภายหลังได้รับยาเคมีบำบัด 7 วัน และอาการจะดีขึ้นภายใน 28 วัน อาการอ่อนเพลียมีผลกระทบต่อ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การทำงานและคุณภาพของชีวิต ความสามารถในการดูแลตนเอง และทำให้เกิดความทุกข์ ซึมเศร้า

2.3 เกล็ดเลือดต่ำ ทำให้เกิดภาวะเลือดออกง่าย เนื่องจากเกล็ดเลือดมีหน้าที่ช่วยให้เลือดแข็งตัว อาการจะเกิดขึ้นหลังได้ยาเคมีบำบัดแล้ว 2 สัปดาห์ ถ้าจำนวนเกล็ดเลือดต่ำกว่า 50,000 เซลล์ต่อลูกบาศก์มิลลิเมตร จะเสี่ยงต่อการมีเลือดออกง่ายและหยุดยากหากได้รับบาดเจ็บ

3. ระบบผิวหนัง ผมและขน เคมีบำบัดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

3.1 ผิวหนังแห้งและคัน เคมีบำบัดบางชนิดทำให้ผิวหนังดำคล้ำ และมีความไวต่อแสงแดด มีผื่นขึ้น เกิดสิวและมีการเปลี่ยนแปลงของสีเล็บ

3.2 ผมและขนร่วง เนื่องจากจากเคมีบำบัดมีผลต่อรากผมและขน ทำให้ผมและขนร่วงง่าย มีผลกระทบต่อจิตใจของผู้ป่วยมาก แต่อาการนี้จะเป็นอยู่ชั่วคราวเท่านั้น โดยมีอาการเกิดขึ้นภายใน 2-3 สัปดาห์ หลังได้รับยาเคมีบำบัดและผมจะงอกขึ้นใหม่ภายใน 1 เดือน หลังจากหยุดยาแล้ว

4. ปฏิกริยาต่อเนื้อเยื่อ (Soft tissue reaction) เคมีบำบัดชนิดฉีดเข้าเส้นเลือด บางกลุ่มเป็นอันตรายต่อเนื้อเยื่อไม่รุนแรง เพียงทำให้เกิดการอักเสบของหลอดเลือดดำ แต่บางชนิด มีผลต่อเนื้อเยื่อรุนแรงมาก ทำให้เกิดการตายของเนื้อเยื่อได้ ถ้ามีการรั่วซึมออกนอกเส้นเลือด

5. ระบบสืบพันธุ์ ในเพศหญิงเคมีบำบัดบางชนิดอาจมีผลทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติหรือขาดประจำเดือนได้ ความสามารถในการมีเพศสัมพันธ์ลดลง ผู้ป่วยสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ แต่ผู้ป่วยบางคนอาจเกิดอาการผิวหนังบริเวณอวัยวะเพศแห้ง ทำให้รู้สึกเจ็บปวดเวลาร่วมเพศ นอกจากนี้ยังทำให้ความสามารถในการมีบุตรลดลง เพราะยาเคมีบำบัดมีผลทำลายเซลล์สุจิของผู้ชายหรือทำลายเซลล์ไข่ในผู้หญิง การเปลี่ยนแปลงนี้มักจะหายไปหลังจากหยุดการรักษาประมาณ 18-24 เดือน.

ภาวะของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

เนื่องจากโรคมะเร็งเต้านม เป็นโรคเรื้อรังที่ต้องใช้ระยะเวลาในการรักษาที่ยาวนาน ถ้ามีการตรวจพบในระยะแรกก็มีโอกาสหายได้ แต่ถ้าตรวจพบในระยะที่ลุกลามโอกาสหายจากโรคนั้นก็น้อยลง อีกทั้งระยะเวลาและวิธีการในการรักษาก็ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย และจิตใจ ดังนี้

1. ภาวะทางร่างกาย

เมื่อได้รับการรักษา ผลการรักษาและการพยากรณ์โรคจะขึ้นอยู่กับระยะของโรค เป็นสำคัญ พบว่าถ้าตรวจพบโรคและเข้ารับการรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรก จะทำให้การพยากรณ์ของ

โรคดี มีอัตราการรอดชีวิตสูงกว่าเมื่อมะเร็งมีการแพร่กระจายไปแล้ว (นภวรรณ พลพินิจ. 2547: 19 อ้างอิงจาก Feldman, et al. 1981: 2740)

มะเร็งเต้านมนั้นหากสามารถตรวจวินิจฉัยได้แต่เนิ่นๆ จะรักษาได้หายขาดได้ จึงมีความพยายามที่จะตรวจคัด (Screening) หามะเร็งตั้งแต่ระยะเริ่มเป็น (ซุมศักดิ์ พกษาพงษ์. 2541 : 44) ผู้ป่วยที่อยู่ระหว่างการรักษา อาจจะมีการผ่าตัด ให้ยาเคมีบำบัด ฉายแสง หรือ การผสมผสานการรักษาหลายแบบ การรักษาเหล่านี้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อผู้ป่วยซึ่งจะเกิดผลกระทบต่อร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านภาพลักษณ์ ต้องผ่าตัดอวัยวะส่วนที่เป็นมะเร็งทิ้ง คือ การตัดเต้านม การให้ยาเคมีบำบัดแล้วผมร่วง สีผิวเปลี่ยนแปลงไป

2. ภาวะทางจิตใจ

โรคมะเร็งเป็นโรคร้ายแรงซึ่งพบได้บ่อย ความร้ายแรงของโรคประกอบกับวิธีการรักษาที่ซับซ้อนและเจ็บปวด จะส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ป่วยรวมทั้งครอบครัวอย่างร้ายแรง และผู้ป่วยจะมีอาการทางจิตเวชหลายอย่างดังนี้ (นภวรรณ พลพินิจ. 2547: 19; อ้างอิงจาก สมภพ เรืองตระกูล. 2544: 66-68)

2.1 ผลต่อจิตใจเมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านม

เมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งผู้ป่วยจะเกิดความรู้สึกกลัวหลายอย่างตามมา เช่น กลัวว่าจะรักษาไม่หาย กลัวความเจ็บปวด ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการวิตกกังวล เครียดและนอนไม่หลับ ต่อจากนั้นผู้ป่วยจะมีปฏิกิริยาหลายอย่าง เช่น ปฏิเสธไม่รับรู้ความจริง กังวล โกรธ รู้สึกผิดและมีอารมณ์เศร้า ต่อมาจึงมีการปรับตัวเพื่อรับสถานการณ์ที่ร้ายแรง ซึ่งผู้ป่วยที่ปรับตัวได้ดีจะมีกำลังใจในการต่อสู้กับโรคร้าย ปฏิบัติอย่างเคร่งครัดตามคำแนะนำของแพทย์ รวมทั้งปรับวิถีการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีและเหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และมองอนาคตอย่างมีความหวัง จากผลงานวิจัยพบว่า ผู้ป่วยซึ่งมีสภาพจิตใจดังกล่าว อาการของโรคมะเร็งจะดีขึ้นดังการศึกษาต่อไปนี้

- ผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งเต้านมและมีจิตใจมุ่งมั่นที่จะต่อสู้กับโรคร้ายจะมีอัตราการรอดชีวิตสูง เมื่อเทียบกับผู้ซึ่งรู้สึกสิ้นหวังและไม่ช่วยตัวเอง

- ผู้ป่วยโรคมะเร็งซึ่งได้รับการรักษาด้วยวิธีรังสีบำบัดร่วมกับจิตบำบัดพบว่า ความวิตกกังวลและอาการไม่สบายทางกายได้ลดลงอย่างมาก

2.2 วิธีการรักษาโรคและผลต่อจิตใจ

วิธีการรักษาโรคชนิดต่างๆในผู้ป่วยมะเร็ง จะมีผลต่อจิตใจผู้ป่วยหลายอย่าง เช่น การผ่าตัดเต้านม (Mastectomy) พบว่าผู้ป่วยซึ่งได้รับการรักษาด้วยวิธีนี้จะมีปัญหาทางด้านจิตใจ คือ ร้อยละ 25 ของผู้ป่วยมีอาการซึมเศร้าและต้องให้การรักษาด้วยยารักษาอาการซึมเศร้า และร้อยละ 35 มีปัญหาทางเพศ โดยเกิดความรู้สึกว่าตนมีความบกพร่องและวิตกกังวล ซึ่งส่งผลต่อการมีเพศสัมพันธ์ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะปรับตัวได้ดีภายในระยะเวลาหนึ่งส่วน การรักษาด้วยรังสี อาการที่พบได้บ่อยภายหลังผู้ป่วยได้รับการรักษาด้วยวิธีนี้คือ คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลียอย่าง

มากและอาจมีพฤติกรรมผิดปกติ เช่น วุ่นวายหรือแยกตัว และการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดบางชนิด อาจทำให้มีอาการซึมเศร้า หรืออาจทำให้เกิดความบกพร่องของการรับรู้การเข้าใจ

2.3 ผลของโรคซึ่งลุกลาม

ผู้ป่วยโรคมะเร็งในระยะที่โรคกำลังลุกลามจะเกิดอาการทางจิตเวชหลาย ๆ อย่างดังนี้มีอาการซึมเศร้ามากร่วมกับความเจ็บปวดและอาการอ่อนเพลีย มีความวิตกกังวลและกลัว เช่น กลัวการเจ็บปวดและกลัวตาย มีอาการแพ้และอาการสมองเสื่อม เนื่องจากโรคมะเร็งแพร่กระจายไปสู่สมองร่วมกับมีความผิดปกติของเมตาบอลิซึม เช่น มีระดับแคลเซียมในเลือดสูง

2.4 ปัญหาในระยะยาวของผู้ที่หายจากโรค

จากผลการศึกษาถึงปัญหาของผู้ป่วยในระยะยาวโดยการติดตามผู้ป่วยที่หายจากโรคมะเร็งจำนวน 22 ราย เป็นเวลา 5 ปี พบว่าผู้ป่วยทุกรายมีชีวิตอยู่ด้วยความหวังและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่วนผู้ป่วยที่หายจากโรคมะเร็งเป็นเวลา 1-8 ปี จำนวน 104 ราย พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่ยังมีอาการวิตกกังวลและซึมเศร้า

จากการศึกษาเด็กที่หายจากโรคมะเร็งเป็นเวลา 12 ปี พบว่าผู้ป่วยมากกว่าครึ่งเป็นโรค Adjustment disorder โดยมีอาการวิตกกังวล ซึมเศร้าและความรู้สึกมีคุณค่าของตัวเองต่ำ นอกจากนี้ผู้ป่วยยังมีความผิดปกติของพฤติกรรม เช่น กลัว ขี้อาย เก็บตัวและไม่ค่อยสูงส่งกับเพื่อน

จะเห็นว่าถึงแม้ว่าผู้ป่วยเหล่านี้จะหายจากโรคมะเร็งแล้ว บางคนยังคงมีอาการทางจิตใจและพฤติกรรมที่ผิดปกติ ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้ความใส่ใจและช่วยเหลือเพื่อให้ผู้ป่วยเหล่านี้สามารถพัฒนาตนและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

2.5 ผลของโรคต่อครอบครัวผู้ป่วย

เมื่อบุคคลในครอบครัวคนใดคนหนึ่ง ต้องเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็ง ก็จะมีผลกระทบทางด้านจิตใจหลาย ๆ อย่างต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องในครอบครัว เนื่องจากผู้ที่เกี่ยวข้องที่จะต้องดูแลผู้ป่วย ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้ป่วยในแต่ละระยะ ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาในการดูแลผู้ป่วยระยะยาว เช่น ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ หรืออาจทอดทิ้งผู้ป่วยได้ ซึ่งคูเบลอร์ รอส (Kubler Ross, 1969) กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีเวลาเพียงพอและได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม บุคคลจะสามารถผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ได้แก่ ระยะปฏิเสธและการแยกตัว ระยะของความโกรธ ระยะของการต่อรอง ระยะของความซึมเศร้า มาจนถึงระยะของการยอมรับได้ ซึ่งเมื่อถึงระยะนี้แล้วบุคคลจะไม่เกิดความรู้สึกซึมเศร้าหรือโกรธ หรือพยายามต่อรองเพื่อยืดเวลาต่อไปอีก แต่กลับยอมรับในโชคชะตาของตัวเอง

ปฏิกิริยาของผู้ป่วยที่ต้องสูญเสียเด็คนมเปรียบได้กับการสูญเสียคนรัก หรือสิ่งอันเป็นที่รักและมีค่าสำหรับตนเองไป (Carter, 1976: 225) จึงรู้สึกเหมือนกับว่าชีวิตถูกทำลาย จะเกิดกระบวนการของความเศร้าโศกเสียใจ ปฏิกิริยาที่ออกมาจึงเป็นความสิ้นหวัง ความรู้สึกผิด ความโกรธ บางรายอาจแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว แยกตัวเอง จนเกิดภาวะซึมเศร้าตามมา ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนทางจิตที่พบได้บ่อย (Ehike, 1978: 216) ผลจากการเจ็บป่วยและการสูญเสียเด็คนมนี้ยังส่งผลกระทบไปยังด้านอื่น ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจมากยิ่งขึ้นไปอีก ได้แก่

1. ผลกระทบทางด้านร่างกาย (Somatic Impact) เนื่องจากความสามารถในการทำงานของแขนข้างทำผ่าตัดลดลง สูญเสียหน้าที่ในการผลิตน้ำนมซึ่งมีผลกระทบอย่างมากในผู้ป่วยที่ยังไม่มีบุตร สูญเสียความสวยงามของร่างกายเป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาของ แมนเดลแบลทและคณะ (Mandelblatt. Et al. 2002: 2445-54) ได้ศึกษาถึงผลของการทำผ่าตัดเต้านมที่รักแร้ในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งเต้านมสูงอายุ พบว่าผู้ป่วยร้อยละ 60 มีปัญหาในการใช้งานของแขน ในระยะเวลา 2 ปี หลังผ่าตัดและมีความเสี่ยงเรื่องการเกิดปัญหาในการใช้งานของแขนถึง 3 เท่า ซึ่งปัญหาเรื่องการใช้งานของแขนถือเป็นปัจจัยสำคัญที่บ่งบอกถึงคุณภาพชีวิต ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2. ผลกระทบทางด้านเพศสัมพันธ์ (Sexual Impact) ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์อย่างมาก เช่น มีความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้ารุนแรง สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ป่วยขาดความสุขในการมีเพศสัมพันธ์และกิจกรรมทางเพศก็น้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ยูพาวรรณ ทองตะนุนาม (2541: ง) ได้ศึกษาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด ภายหลังจากผ่าตัดเต้านม พบว่า การปรับตัวด้านบทบาทการรยา ก่อนข้างไม่ดี

3. ผลกระทบทางด้านอาชีพ (Occupation Impact) จากสภาพความเจ็บป่วย อาจทำให้ผู้ป่วยต้องเปลี่ยนหน้าที่การงาน ซึ่งทำให้มีผลกระทบต่อด้านเศรษฐกิจตามมา

4. ผลกระทบทางด้านสังคม (Social Impact) จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายและภาวะอารมณ์ที่ซึมเศร้า จึงทำให้ผู้ป่วยปฏิเสธการเข้าสังคมไม่ต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น พบได้ว่าผู้ป่วยเหล่านี้มักแยกตัวเอง

ภาวะการเจ็บป่วยจากโรคมะเร็งและการสูญเสียเต้านม ก่อให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรงมีผลทำให้บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาที่ตอบสนองต่อความเครียด ซึ่งการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อความสูญเสียนั้นมีด้วยกัน 4 ระยะ คือ (Fink อ้างอิงถึง Murray. 1975: 699)

1. ช็อก (Shock) โดยผู้ป่วยจะตกใจ มีมึนงง และสิ้นหวังในทันทีที่ทราบ
2. ปฏิเสธ (Denial) ผู้ป่วยจะเริ่มเรียนรู้ถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ยังไม่สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ได้ จึงมักนำกลไกการป้องกันตัวเองมาใช้ ดังนั้นในระยะนี้ผู้ป่วยอาจไม่สามารถยอมรับความจริงหรืออาจมีความเพ้อฝัน (Fantasy) และถ้าผู้ป่วยใช้กลไกการปฏิเสธที่ยาวนาน จะทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าและปัญหาทางจิตใจได้ (Taughill. 1984: 418)

3. การยอมรับความจริง (Acknowledge) ผู้ป่วยเริ่มตระหนักถึงความจริงที่เกิดขึ้น เมื่อผู้ป่วยพบว่ามีอาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจริงๆ ในระยะนี้ผู้ป่วยจะเริ่มค้นหาเป้าหมายหาแหล่งความช่วยเหลือ สนใจที่จะดูแลตนเอง แต่การที่จะยอมรับความจริงไม่ใช่สิ่งที่ง่ายนัก ดังนั้นจึงพบได้ว่าผู้ป่วยอาจจะแสดงความรู้สึกซึมเศร้า ซึ่งเป็นภาวะที่พบได้มากภายหลังการตัดเต้านม ยุ่งยากในชีวิต มีความรู้สึกขมขื่น เศร้าโศกเสียใจ มีความรู้สึกหมดหวัง ไร้คุณค่า หดหู่ใจ ส่วนอาการแสดงด้านร่างกายได้แก่ ร้องไห้ เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เป็นต้น ปฏิกริยาที่ผู้ป่วยแสดงออกจะมีความแตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับกระบวนการของการสูญเสีย บางคนอาจใช้ระยะเวลา

สั้นหรือยาว แต่ส่วนใหญ่ก็สามารถปรับตัวไปถึงระยะที่ 4 ได้ ในขณะที่บางคนอาจจะอยู่ในระยะที่ 1,2 หรือ 3

4. การปรับตัว (Adaptation) เมื่อผู้ป่วยสามารถแก้ไขปัญหาได้สำเร็จ ซึ่งหมายถึงผู้ป่วยพยายามใช้กลไกการเผชิญความเครียดได้ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก็จะลดความรุนแรงลง การปรับตัวนั้นจะพบได้ในระยะที่ผู้ป่วยเข้าสู่ระยะฟื้นฟูแล้ว เมื่อผู้ป่วยสามารถจัดการกับปัญหาได้ จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ในโลกความเป็นจริง การปรับตัวจะประสบผลสำเร็จหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและปัจจัยสนับสนุนต่างๆอีกหลายประการ ซึ่งส่วนใหญ่ก็สามารถที่จะปรับตัวได้

จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยมะเร็งเต้านมจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้ผู้ป่วยเกิดความเสียใจ หดห้วงในชีวิต ท้อแท้ เบื่อหน่าย กลัวในเรื่องต่างๆและเป็นผลทำให้ผู้ป่วยรู้สึกต่ำต้อย ไร้ความสามารถ เป็นภาระต้องพึ่งพิงคนอื่น แต่สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดนี้ ถ้าผู้ป่วยสามารถปรับตัว ยอมรับในสภาพของการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ดี เข้าใจปัญหา และรู้จักหาแหล่งประโยชน์ต่างๆมาช่วยเหลือ ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและเห็นคุณค่าในตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมะเร็งเต้านม

เพนแมนและคณะ (Penman. et al. 1986: 101-130) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของการผ่าตัดเต้านมต่อมโนคติของตนเองและการเข้าสังคม พบว่าผู้หญิงที่ได้รับการรักษาวิธีอื่นเพิ่มเติมภายหลังการผ่าตัดเต้านม เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการผ่าตัดเต้านมอย่างเดียว จะมีความไม่พึงพอใจในรูปร่างลักษณะของร่างกายของตนเองมากกว่า

แมนเดลแบลทและคณะ (Mandelblatt. et al. 2002: 2445-54) ได้ศึกษาถึงผลของการทำผ่าตัดเต้านมที่รักแร้ในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งเต้านมสูงอายุ พบว่าผู้ป่วยร้อยละ 60 มีปัญหาในการใช้งานของแขน ในระยะเวลา 2 ปี หลังผ่าตัด และมีความเสี่ยงเรื่องการเกิดปัญหาในการใช้งานของแขนถึง 3 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการผ่าตัดเต้านมที่รักแร้ ซึ่งปัญหาเรื่องการใช้งานของแขนถือเป็นปัจจัยสำคัญที่บ่งบอกถึงคุณภาพชีวิต ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ไมเคิลสันและคณะ (Michaelson. et al. 2002: 713-22) ได้ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างขนาดของก้อนมะเร็งเต้านมกับอัตราการมีชีวิตรอดของผู้ป่วย โดยดูข้อมูลในผู้ป่วย 1,352 ราย ตั้งแต่ปี ค.ศ 1966-1990 พบว่า อัตราการมีชีวิตรอดของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมแปรผันตรงกับขนาดของก้อนมะเร็งเต้านม และการตรวจหามะเร็งเต้านมระยะแรกด้วยวิธี mammography สามารถลดอัตราการตายจากมะเร็งเต้านมได้ถึงร้อยละ 20

พิทยา สิงโตทอง (2541: ง) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระยะเวลาการรอดชีพของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมในประเทศไทย จำนวน 5,332 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างเป็นระบบ โดย

การศึกษาย้อนหลัง ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรอดชีพอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้แก่ อายุ ระยะของโรค ขนาดของก้อนมะเร็ง จำนวนของต่อมน้ำเหลืองที่มีมะเร็ง การแพร่กระจายของมะเร็ง ตำแหน่งของมะเร็ง ตัวรับฮอร์โมนโปรเจสโตโรน และการรักษา

นวลจันทร์ ปรีดาพันธ์ (2545: 128-130) ได้ศึกษาเรื่อง การดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัดซึ่งมารับบริการ ณ โรงพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มารับบริการที่คลินิกเคมีบำบัด โรงพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร ระหว่างเดือนกันยายน-ธันวาคม 2544 จำนวน 235 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและภาวะแทรกซ้อนจากการได้รับเคมีบำบัดอยู่ในระดับปานกลางมีเจตคติเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมและการได้รับเคมีบำบัดอยู่ในระดับดีและผลการศึกษาโดยจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา พบว่า ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัดที่มีอายุ สถานภาพสมรส ระยะเวลาของการเจ็บป่วย ประวัติการรักษา จำนวนครั้งที่ได้รับเคมีบำบัด และเจตคติเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม และการได้รับเคมีบำบัด มีการดูแลตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่า ในการดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ในตัวแปรระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ลักษณะครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและภาวะแทรกซ้อนจากการได้รับเคมีบำบัด และการสนับสนุนทางสังคม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

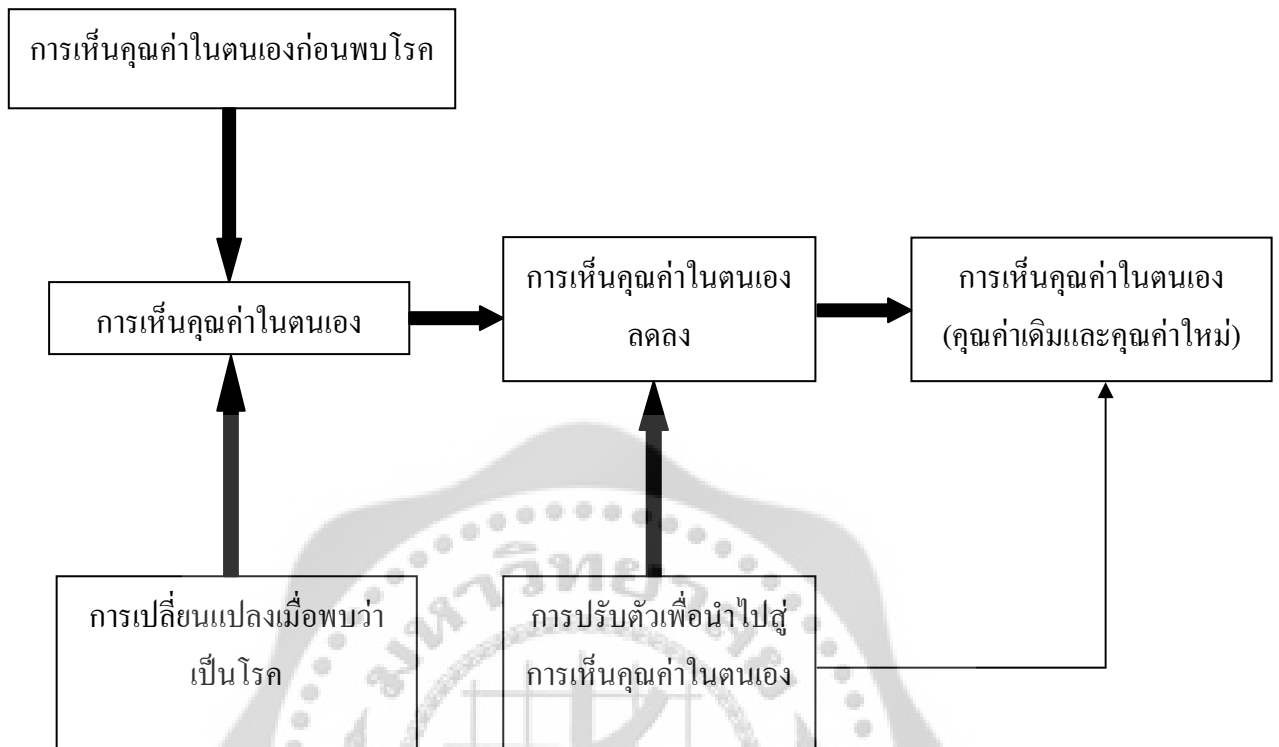
พจนา ไกลกันภัย (2546: 81-89) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ภายหลังจากผ่าตัดเต้านมของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มารับบริการในโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ภายหลังจากผ่าตัดเต้านมที่มารับบริการในโรงพยาบาล สังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 143 คน โดยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการบังเอิญและกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรยามาเน่ ผลการศึกษาพบว่า มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับดี และผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มีสถานภาพต่างกันจะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างกัน ส่วนผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มีอายุ รายได้ของครอบครัวต่างกัน จะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนไม่แตกต่างกัน ในด้านการเห็นคุณค่าแห่งตน ความสามารถแห่งตน เจตคติเกี่ยวกับมะเร็งเต้านม ความรู้เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนภายหลังจากผ่าตัดเต้านม การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน การรับรู้ถึงภาวะคุกคามภายหลังจากผ่าตัดเต้านม การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตน การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนการรับรู้ความรุนแรงของภาวะแทรกซ้อนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง

นภาพร พลพินิจ (2547: 58-60) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม โรงพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร โดยใช้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม จำนวน 7 คน ที่ทำแบบทดสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลกได้คะแนนต่ำกว่า 60 เปอร์เซนต์ลงมา ตั้งแต่วันที่ 5 กรกฎาคม 2546 ถึงวันที่ 5 กันยายน 2546 พบว่า

ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมีความเข้มแข็งในการมองโลกแต่ละด้านสูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา รายบุคคล คือ มีความเข้มแข็งในการมองโลกด้านความสามารถอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ สามารถมองสิ่งที่มากระตุ้นหรือกระทบว่าเป็นสิ่งที่สามารถบอกได้จัดการได้อธิบาย เหตุผลของสิ่งที่เกิดได้พยายามทำความเข้าใจและไม่หลีกเลี่ยงปัญหาที่มีความเข้มแข็งในการมองโลก ด้าน ความสามารถในการจัดการได้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ สามารถหา วิธีการมาจัดการเพื่อให้ตนดำเนินชีวิตได้ตามสภาพที่เป็นจริง ไม่มัวเศร้ากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดย นำสิ่งที่มีอยู่ในตัวเองเช่นความหวังหรือจากแหล่งอื่นมาช่วยเหลือ เช่น เพื่อน คู่สมรส และมีความ เข้มแข็งในการมองโลกด้านการเห็นคุณค่าสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ รับรู้ว่ ปัญหาหรือความต้องการที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายและคุ้มค่ามีความหมาย

กุมรินทร์ มลารัตน์และณัทร พิทยานันต์เสถียร (2551: 209-210) ศึกษาคุณภาพ ชีวิตและภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการผ่าตัดเต้านมในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำนวน 203 คนโดยใช้วิธีการคัดเลือกซึ่งใช้ระยะเวลาในการศึกษาตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2551 ถึง วันที่ 31 มีนาคม 2551 พบว่า ผู้เข้าร่วมศึกษาเป็นผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 48.63 ปี ส่วนใหญ่อยู่ในระยะที่ 2 ของมะเร็งเต้านม ได้รับการผ่าตัดในช่วง 3-6 เดือนมากที่สุด และได้รับเคมี บำบัดร่วมกับการผ่าตัด อาการข้างเคียงที่พบจากการรักษาคือ อาการแขนบวมและเบื่ออาหารมาก ที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่าคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตคือ อาชีพ และผลข้างเคียงจากการรักษาที่ได้รับคือ อาการปาก แห้ง ท้องผูก อ่อนเพลีย และเป็นแผลเรื้อรังในกระพุ้งแก้ม สามารถร่วมกันพยากรณ์คุณภาพชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพบว่าผู้ป่วยมะเร็งเต้านมส่วนใหญ่ไม่มีภาวะซึมเศร้า โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า คือ อาการข้างเคียงจากการรักษาที่ได้รับ คืออาการข้อไหล่ แข็งหรือข้อไหล่ติดสามารถร่วมกันพยากรณ์ภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเองในครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่เริ่มป่วย การเห็นคุณค่าในตนเองที่ลดเมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็งเต้านมและจากการรักษา ตลอดจนวิธีการที่จะปรับประคองร่างกายและจิตใจให้สามารถต่อสู้กับโรคมะเร็งเต้านม ที่ต้องใช้ระยะเวลาในการรักษาที่ยาวนาน วิธีการในการปรับตัวด้านต่าง ๆ ตลอดจนแหล่งสนับสนุนต่าง ๆ ที่ให้การช่วยเหลือเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมสามารถปรับตัวและต่อสู้กับโรคมะเร็งเต้านม จนสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้เหมือนเดิมอย่างมีความสุข จนสามารถสร้างคุณค่าใหม่ให้กับตนเองเมื่อสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติจากการเป็นมะเร็งเต้านมในครั้งนี้

การวิจัยนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การศึกษาเป็นรายการณี ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการในการเก็บข้อมูลได้แก่ การสัมภาษณ์ การสังเกต การบันทึกข้อมูลโดยการบันทึกเสียง และจดบันทึก ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลทุกคนก่อนที่จะทำการบันทึก เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่สมบูรณ์และถูกต้องในการนำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางและหลักคุณธรรม จริยธรรม ที่ถือปฏิบัติในการทำการวิจัยดังนี้

1. ผู้วิจัยได้แจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และการนำข้อมูลจากการวิจัยไปใช้ให้ผู้ให้ข้อมูลทราบ และให้เวลาในการพิจารณาตัดสินใจก่อนทำการวิจัย
2. ผู้ให้ข้อมูลต้องเป็นผู้สมัครใจที่จะให้ข้อมูลและอนุญาตให้นำข้อมูลไปเปิดเผยได้
3. ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะไม่เปิดเผยชื่อจริง นามสกุลจริงของผู้ให้ข้อมูล เนื่องจากเป็นจรรยาบรรณในการทำวิจัย
4. ในการบันทึกเสียงด้วยเทป จะต้องได้รับอนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลก่อนทุกครั้ง และผู้วิจัยจะไม่นำข้อมูลที่ได้นั้นไปเปิดเผยให้ผู้อื่นรับฟัง

วิธีการศึกษารายกรณี

แหล่งข้อมูลที่เป็นบุคคล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้แก่

1. ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมในระยะที่ 2 ขึ้นไป (DSM-4) ที่ผ่านกระบวนการในการรักษาตามขั้นตอนต่างๆเรียบร้อยแล้ว และยังมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงสามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติเหมือนเดิมและสร้างประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้ เป็นจำนวน 5 คน เหตุผลที่เลือกผู้ป่วยมะเร็งเต้านมตั้งแต่ระยะที่ 2 ขึ้นไปนั้น เนื่องจากเป็นระยะที่มีการลุกลามไปยังอวัยวะอื่น ๆ วิธีในการรักษาซ้ำซ้อนมากขึ้น ระยะเวลาในการรักษานานขึ้นและมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในการเจ็บป่วย ซึ่งกระบวนการดังกล่าวมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยมากกว่าระยะแรก เพราะมะเร็งเต้านมใน

ระยะแรกนั้นมีโอกาสหายได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านมตั้งแต่ระยะที่ 2 ขึ้นไป เพื่อเป็นกรณีศึกษาในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ญาติหรือผู้ใกล้ชิด หรือผู้ที่เกี่ยวข้องที่ให้การดูแลผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ที่เห็นพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ใช้การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (Indepth interview) อย่างไม่เป็นทางการ โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. เลือกผู้ให้ข้อมูลที่เคยเป็นผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะที่ 2 ขึ้นไปและผ่านกระบวนการในการรักษาตามขั้นตอนต่างๆมาแล้วเรียบร้อย จนอาการของโรครออยู่ในภาวะที่สงบ มีสุขภาพแข็งแรงสามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ และสามารถสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมได้

2. แจงข้อมูลเบื้องต้นแก่ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดทราบว่า ผู้วิจัยกำลังศึกษาระดับปริญญาโทและทำงานวิจัยที่เกี่ยวกับการศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเองในช่วงระยะต่างๆ ตั้งแต่ยังไม่ทราบว่าเป็นมะเร็งเต้านม เมื่อทราบว่าเป็นมะเร็งเต้านมและมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าต่างๆที่เคยมีว่ามีการเปลี่ยนแปลงเช่นไร รวมถึงวิธีการในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองได้อีกครั้งเมื่อสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตจากการเป็นมะเร็งเต้านมได้ ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

3. แจงผู้ให้ข้อมูลทราบถึงวิธีการในการเก็บข้อมูล และให้เวลาในการตัดสินใจว่ายินดีจะเป็นผู้ให้ข้อมูลหรือไม่

4. เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินยอมที่จะให้ข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยเลือกใช้การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการในการเก็บข้อมูลอันดับแรก เพื่อทำความรู้จักคุ้นเคย และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ให้ข้อมูล ในช่วงแรกของการสัมภาษณ์จะพูดถึงประวัติส่วนตัวและเรื่องราวทั่วไปเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเป็นแนวคำถามในการสัมภาษณ์ ตามกรอบงานวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบที่ตรงประเด็น นอกจากนี้ยังสามารถใช้คำถามอื่นๆนอกเหนือจากที่เตรียมไว้แล้ว ถามผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติม เมื่อพบว่ามีประเด็นอื่นที่น่าสนใจจากการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาประกอบในการวิเคราะห์ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เพื่อเป็นการไม่ละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อธิบายถึงขั้นตอนวิธีการเก็บข้อมูล ตลอดจนการนำข้อมูลที่ได้ออกไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นอย่างไร ผู้วิจัยจึงได้ให้ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ตัดสินใจในการให้ข้อมูลอย่างเต็มใจ โดยได้ใช้เครื่องมือสำหรับการวิจัยดังนี้

1. คำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างแนวคำถามตามกรอบงานวิจัย โดยนำข้อคำถามทั้งหมดไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเป็นที่เรียบร้อยแล้วก่อนที่จะนำไปสัมภาษณ์
2. สมุดจดบันทึก ใช้จดบันทึกข้อมูลอย่างไม่เป็นทางการ เช่น ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตขณะสัมภาษณ์ พฤติกรรมต่างๆที่แสดงออกขณะสัมภาษณ์ รวมถึงข้อมูลที่จะเพิ่มเติมในการสัมภาษณ์เมื่อพบว่ามีความน่าสนใจ
3. เครื่องบันทึกเสียง ใช้บันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึกอย่างเปิดเผย เพื่อเป็นการเก็บรายละเอียดของข้อมูลทั้งหมดและจะใช้เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลเท่านั้น พร้อมยืนยันกับผู้ให้ข้อมูลว่าจะไม่นำข้อมูลที่ได้อื่นไปเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจึงได้เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดด้วยตัวเองอย่างละเอียด โดยใช้การสังเกต การบันทึกการสังเกต การสัมภาษณ์ การบันทึกการสัมภาษณ์ เพื่อเป็นการนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาสรุปหาข้อเท็จจริง ดังนั้นการเขียนรายงานการวิจัยครั้งนี้ จึงเขียนสรุปบรรยายเป็นรายบุคคล โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับการสัมภาษณ์โดยการบันทึกเสียง นำมาถอดข้อมูลอย่างละเอียด ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการสัมภาษณ์ในแต่ละราย
2. นำข้อมูลต่างๆที่ได้จากการถอดเทป ของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย มาสร้างกรอบในการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละระยะ ว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านใดบ้างและมีปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะต่างๆ
3. นำข้อมูลที่ได้ในแต่ละรายมาเขียนสรุป โดยการบรรยายเป็นรายบุคคล ตามการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะต่างๆ ซึ่งมีประเด็นที่เหมือนกันใน 3 ระยะ คือ การเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเป็นมะเร็งเต้านม การเห็นคุณค่าในตนเองลดลงเมื่อทราบว่า เป็นมะเร็งเต้านมและการสร้างคุณค่าใหม่เมื่อสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตจากการเป็นมะเร็งเต้านมแล้ว
4. รวบรวมข้อมูลทั้งหมดที่ได้ นำมาวิเคราะห์ถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 5 รายว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันในแต่ละระยะอย่างไรบ้าง แล้วจึงนำข้อมูลที่นำมาสรุปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษารายกรณีในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเองทั้งหมด 5 ราย ซึ่งผู้วิจัยได้คัดเลือกจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมทั้งหมด 7 รายและเหตุผลที่ผู้วิจัยเลือกผู้ป่วยทั้ง 5 รายนี้มาเป็นผู้ป่วยในการศึกษาเนื่องจากว่าจากการสัมภาษณ์นั้น ผู้ป่วยทั้ง 5 รายนี้ได้เล่าเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นกับเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงต่างๆได้อย่างชัดเจนโดยใช้กรอบแนวคิดการวิจัยเป็นสิ่งอ้างอิงในการสัมภาษณ์ แต่ผู้วิจัยก็ไม่ได้ยึดกรอบวิจัยในการสัมภาษณ์ทั้งหมดที่มีอยู่ เมื่อพบว่ามีความประเด็นใหม่ที่เกิดขึ้นในขณะที่สัมภาษณ์ก็จะนำมาอธิบายเพิ่มเติม ซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอโดยวิธีการสรุปเป็นรายบุคคลเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงระยะเวลาต่างๆ ตั้งแต่ยังไม่เป็นมะเร็งเต้านม การเห็นคุณค่าในตนเองที่ลดลงเมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็งเต้านม การปรับตัวจากการเป็นมะเร็งเต้านมจนสามารถทำให้ผู้ป่วยเหล่านี้สามารถกลับมาดำรงชีวิตได้เหมือนเดิมอย่างมีความสุข และสามารถสร้างคุณค่าใหม่ให้กับตนเองเมื่อผ่านพ้นภาวะวิกฤตจากการเป็นมะเร็งเต้านมจนสามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมได้

การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เขียนสรุปบรรยายเป็นรายบุคคล และผู้วิจัยได้ใช้จรรยาบรรณในการวิจัยคือ ไม่เปิดเผยชื่อและนามสกุลจริงของผู้ให้ข้อมูล โดยการใช้ชื่อสมมติแทนในการเรียกชื่อผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย และรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายมีดังต่อไปนี้

เกตุ (นามสมมติ) หญิงไทย อายุ 40 ปี เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย นั้บถือศาสนาพุทธ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาเภสัชศาสตร์ ประกอบอาชีพผู้แทนยา สถานภาพสมรสคู่ มีบุตร 1 คน อายุ 4 ขวบ เกตุเริ่มทราบว่าตนเป็นมะเร็งเต้านมเมื่อ พ.ศ. 2551 ขณะนั้น อายุ 38 ปี โดยพบว่าเป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ 2 ได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดเต้านมข้างซ้ายออกทั้งหมดและตามด้วยการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดทั้งหมด 6 ครั้ง ที่โรงพยาบาลของรัฐแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยใช้สิทธิ์ประกันสังคมในการรักษาแต่ไม่สามารถเบิกค่ารักษาได้ทั้งหมด รวมระยะเวลาตั้งแต่ป่วยจนปัจจุบัน เป็นเวลา 3 ปี 6 เดือน ปัจจุบันหายดีแล้วและยังมีการติดตามอาการของโรคเป็นระยะตามแพทย์นัดทุก 6 เดือน

ขวัญ (นามสมมติ) หญิงไทย อายุ 49 ปี เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย นั้บถือศาสนาพุทธ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ ประกอบอาชีพรับราชการพยาบาล สถานภาพสมรสคู่ มีบุตร 2 คน กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีทั้ง 2 คน ขวัญเริ่มทราบว่าตนเป็นมะเร็งเต้านมเมื่อ พ.ศ. 2544 ขณะนั้นอายุ 39 ปี โดยพบว่าเป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ 2 ได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดเต้านมข้างขวาออกทั้งหมด ตามด้วยการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดทั้งหมด 6 ครั้งและฉายแสงอีก 25 ครั้ง ที่โรงพยาบาลของรัฐแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยใช้สิทธิ์ข้าราชการในการเบิกค่ารักษา รวมระยะตั้งแต่ป่วยจนกระทั่งปัจจุบันเป็นเวลา 11 ปี ปัจจุบันหายดีแล้วและยังมีการติดตามอาการของโรคทุก 1 ปี

ครีม (นามสมมติ) หญิงไทย อายุ 40 ปี เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย นับถือศาสนาพุทธ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาศึกษาศาสตร์ ประกอบอาชีพรับราชการครู สถานภาพสมรส คู่ มีบุตร 2 คน อายุ 5 และ 9 ขวบ ครีมเริ่มทราบว่าเป็นมะเร็งเต้านมเมื่อ พ.ศ. 2550 ขณะนั้นอายุ 36 ปี โดยพบว่าเป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ 3 ได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดเต้านมข้างซ้ายออกทั้งหมดและตามด้วยการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดทั้งหมด 10 ครั้ง ที่โรงพยาบาลของรัฐแห่งหนึ่ง โดยใช้สิทธิ์ข้าราชการในการเบิกค่ารักษาแต่ไม่สามารถเบิกได้ทั้งหมด รวมระยะเวลาที่ป่วยจนถึงปัจจุบันเป็นเวลา 4 ปี ปัจจุบันอาการของโรครอยู่ในระยะที่สามารถควบคุมได้ แต่ยังคงอยู่ในความดูแลของแพทย์โดยการติดตามอาการของโรคเป็นระยะ ตามแพทย์นัด

แจน (นามสมมติ) หญิงไทย อายุ 57 ปี เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย นับถือศาสนาพุทธ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีปีที่ 4 ประกอบอาชีพทำนา สถานภาพสมรสคู่ มีบุตร 2 คน และ สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีทั้งสอง แจนเริ่มทราบว่าเป็นมะเร็งเต้านมเมื่อ พ.ศ. 2552 โดยพบว่าเป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ 2 ได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดเต้านมข้างขวาออกหมดและตามด้วยการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดทั้งหมด 6 ครั้ง ที่โรงพยาบาลของรัฐแห่งหนึ่ง โดยใช้สิทธิ์เบิกค่ารักษาทางราชการของบุตรชาย รวมระยะเวลาที่ป่วยจนถึงปัจจุบันเป็นเวลา 3 ปี ปัจจุบันหายจากการเป็นมะเร็งเต้านมแล้ว และยังมีอาการติดตามอาการของโรคเป็นระยะ ตามแพทย์นัด

ดาว (นามสมมติ) หญิงไทย อายุ 50 ปี เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย นับถือศาสนาพุทธ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิทยาศาสตร์ ประกอบอาชีพรับราชการงานบริการหน้าห้องผ่าตัด สถานภาพสมรสโสด ดาวเริ่มทราบว่าเป็นมะเร็งเต้านมเมื่อ พ.ศ. 2552 โดยพบว่าเป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ 2 ได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดเต้านมข้างซ้ายออกหมดและตามด้วยการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดทั้งหมด 6 ครั้ง ที่โรงพยาบาลของรัฐแห่งหนึ่ง โดยใช้สิทธิ์เบิกค่ารักษาจากราชการ รวมระยะเวลาที่ป่วยจนถึงปัจจุบันเป็นเวลา 3 ปี ปัจจุบันหายจากการเป็นมะเร็งเต้านมแล้ว และยังมีอาการติดตามอาการของโรคเป็นระยะตามแพทย์นัด

กรณีศึกษาที่ 1 : การฟื้นฟูความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากกำลังใจและการให้

ณ หมู่บ้านจัดสรรแห่งหนึ่งที่ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการนัดพบกับเกตุ ซึ่งเป็นหญิงวัยกลางคน รูปร่างสูง ผอมยาว หน้าตาสวยสมวัย แต่งชุดล้าลองสบายๆ มีอีกข้างหนึ่งจงเด็กหญิงตัวเล็กไว้ข้างๆ ซึ่งเป็นลูกสาวของเธอนั่นเองวันนี้เกตุอยู่บ้านกับลูกเพียงสองคน เพราะสามีพาพ่อและแม่ไปไหว้พระที่อยุธยา ซึ่งจริงๆ แล้วก็ตั้งใจจะไปกันทั้งครอบครัวเพราะเป็นวันหยุด จึงทำให้ผู้วิจัยรู้สึกผิดขึ้นมาทันที พร้อมกับกล่าวขอโทษที่ทำให้เกตุกับลูกต้องพลาดโอกาสนั้นเพราะผู้วิจัยไม่ทราบมาก่อน แต่เกตุก็พูดเป็นการปลอบใจผู้วิจัยพร้อมรอยยิ้มว่า “ไม่เป็นไรค่ะโอกาสหน้าก็ไปได้วัดไม่ได้หายไปไหน” จึงทำให้ผู้วิจัยรู้สึกดีขึ้นเพราะเกตุบอกว่า วันนี้ก็ตั้งใจที่จะคุยกับผู้วิจัยอยู่แล้วเนื่องจากมีการนัดหมายไว้ล่วงหน้าไม่อยากจะผิดนัด ผู้วิจัยจึงรู้สึกประทับใจเป็นอย่างมากกับสิ่งที่เกตุให้ความสำคัญในการถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเธอ และพร้อมจะตอบทุกคำถามที่ผู้วิจัยจะถาม

โดยไม่ปิดบัง จึงทำให้ผู้วิจัยรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นในการพูดคุยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงขอเล่าเรื่องราวชีวิตของเธอจากการสัมภาษณ์ดังกล่าวเป็นช่วงต่างๆ ดังนี้

เส้นทางแห่งความภูมิใจ

ความภูมิใจกับคำว่า “เด็กดีของพ่อและแม่”

เมื่อย้อนไปในวัยที่เกตุยังเป็นเด็ก เธอเกิดมาในครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง พ่อแม่มีอาชีพค้าขาย จึงทำให้เธอและพี่ชายอีกสองคนได้เรียนหนังสือตามที่ต้องการ ถึงแม้ว่าเธอจะเป็นลูกคนเล็กแต่ก็ไม่ได้รับการเอาใจเป็นพิเศษ พ่อแม่จะสอนให้ลูกทุกคนรู้จักช่วยเหลือตัวเอง สอนให้ทำงานเป็น ซึ่งเธอก็จะคอยช่วยเหลืองานพ่อแม่เมื่อกลับจากโรงเรียนเสมอ หลังเสร็จจากการช่วยเหลืองานที่บ้านแล้วทั้งสามพี่น้องก็จะแยกย้ายกันไปทำการบ้าน อ่านหนังสือ แล้วก็เข้านอนเพื่อเตรียมพร้อมในการเรียนวันต่อไป เกตุทำเช่นนี้เป็นประจำ ถึงแม้ว่าชีวิตของเธอจะเป็นเด็กที่อยู่ในเมืองที่มีแต่ความเจริญ เต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งหลาย แต่เธอก็ไม่ได้ทำตามกระแสแห่งความเจริญนั้นเลย เธอมุ่งมั่นในการเรียน เป็นเด็กดีของพ่อแม่ คอยช่วยเหลืองานเท่าที่ทำได้ จนทำให้ผลการเรียนออกมาเป็นที่น่าภาคภูมิใจให้กับเธอและครอบครัวเป็นยิ่งนัก จึงไม่เป็นการเสียแรงกับความพยายามและความขยันในการตั้งใจเรียนของเธอเลย ถึงแม้ว่าเธอจะไม่ได้เป็นที่หนึ่งของชั้นเรียน แต่ผลการเรียนของเธอก็อยู่ในระดับดีมาตลอด จนส่งผลให้เธอสามารถสอบเข้าศึกษาต่อในคณะที่เธอต้องการ นั่นก็คือคณะเภสัชกรของมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งนั่นเอง ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่สร้างความดีใจให้กับตัวเธอและพ่อแม่เป็นอย่างมาก “ภูมิใจในตัวเองนะ ที่ไม่เคยเกเรเลย พี่เป็นคนที่ตั้งใจเรียนมาตลอด ก็ถือว่าเรียนดี พ่อ-แม่ ก็ภูมิใจในตัวเรา จนกระทั่งเอ็นทรานซ์ติดคณะเภสัชฯ ก็ยิ่งดีใหญ่ ก็ตั้งใจเรียนจนจบ” นั่นคือคำพูดพร้อมกับรอยยิ้ม ที่แสดงให้เห็นถึงความภูมิใจในตัวเองเป็นอย่างมากกับการประสบความสำเร็จในด้านการเรียนของเธอ

ถึงแม้ว่าการเรียนในคณะเภสัชกรรม จะใช้ระยะเวลาในการเรียนถึง 5 ปีก็ตาม เกตุใช้ความขยันเป็นทุนในการเรียนหนังสือ จนสามารถเรียนจบตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เธอตั้งใจเอาไว้ว่าจะเลือกทำงานในส่วนของภาคเอกชน เพราะรายได้ที่ได้รับคงสามารถทำให้เธอและครอบครัวสบายขึ้นกว่าเดิมในเรื่องของความเป็นอยู่ เพราะพ่อแม่ของเธอก็อายุมากขึ้นเรื่อยๆ จะให้ค้าขายเหมือนเดิมก็คงไม่ไหวส่วนพี่ชายอีกสองคน หลังจากที่เรียนจบมีงานทำแล้ว ก็แยกย้ายกันไปมีครอบครัวเป็นของตัวเอง ซึ่งก็มีภาระครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบเหมือนกัน เธอจึงรับภาระดูแลพ่อแม่ด้วยความเต็มใจ เนื่องจากเป็นลูกคนเล็กและยังไม่มีครอบครัว แต่พี่ๆ ก็ยังแวะเวียนมาเยี่ยมพ่อกับแม่บ้างตามโอกาส และให้เงินพ่อแม่ไว้ใช้ซึ่งไม่ได้เป็นจำนวนที่มากนักเพราะพี่ทั้งสองคนรับราชการ ดังนั้นการทำหน้าที่ของลูกที่ดีจึงเป็นสิ่งที่เกตุเต็มใจที่จะทำเมื่อเธอสามารถหารายได้ด้วยตนเองซึ่งเธอบอกว่า “เงินเดือนๆแรกพี่ให้พ่อแม่หมดเลยถือเครดิตะ สร้างความเป็นมงคลให้กับตัวเองเดือนต่อๆมาก็แบ่งให้ท่านใช้ทุกเดือน” การตอบแทนบุญการเป็นสิ่งแรกที่เกิดุเลือกทำ เมื่อเธอสามารถหารายได้เองจากการทำงานเป็นครั้งแรกซึ่งการทำเช่นนี้เธอเชื่อว่านอกจากจะเป็นการตอบแทนพระคุณผู้ให้

กำเนิดแล้ว ยังเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตของเธอประสบแต่ความสุขและความสำเร็จในการดำเนินชีวิต เกตุไม่รู้สึกรว่าเป็นภาระที่ต้องเลี้ยงดูพ่อแม่ ตรงกันข้ามกับทำให้เธอรู้สึกมีแต่ความสุขเพราะพ่อแม่คือผู้ที่ให้เธอได้เป็นและได้มีอย่างทุกวันนี้ และความสุขที่ได้รับจากการให้พ่อแม่คงจะหาจากที่ใดไม่ได้แล้ว

ความภูมิใจกับงานผู้แทนยา

เมื่อสำเร็จจากการศึกษาแล้ว รายได้จากการทำงานเป็นเงื่อนไขแรกที่ทำให้เกตุเลือกตัดสินใจทำงานของบริษัทเอกชน เธอได้รับการบอกกล่าวจากรุ่นพี่ว่าการเป็นผู้แทนยา สามารถสร้างรายได้ให้เป็นอย่างมาก นอกจากเงินเดือนที่สูงแล้ว ยังมีส่วนแบ่งจากยอดขายที่ทำได้ในแต่ละเดือนอีก “เหนื่อยแต่ก็ชอบค่ะ เพราะพี่ไม่ชอบอยู่กับที่ ได้เจอคนเยอะแยะสนุกค่ะ เพราะงานเราเป็นอะไรที่ทำหายเหมือนกันนะ ต้องมีวิธีการพูดที่จะทำให้เขาสนใจในสินค้าของเรา ทำอย่างไรที่จะทำให้เขาสนใจและยอมรับมันให้ได้” จากการฝึกฝนเทคนิคต่างๆในการขายแล้วนั้น ทำให้เกตุได้นำไปใช้กับลูกค้าของเธอในเขตพื้นที่ที่ได้รับ ไม่ว่าจะเป็นแพทย์ ร้านขายยา โรงพยาบาลต่างๆ ซึ่งก็นับว่าได้ผลเป็นที่พอใจอย่างมาก นอกจากนี้ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้เธอรู้สึกสนุกกับการทำงาน นั่นก็คือ การได้เดินทางไปต่างจังหวัดหรือไปต่างประเทศ ยิ่งทำให้เธอชอบและสนุกกับการทำงานมาก นอกจากการได้ไปเที่ยวในสถานที่ต่างๆที่เกตุไม่เคยได้ไปมาก่อนแล้วการได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ ซึ่งส่วนใหญ่ก็เป็นลูกค้าของบริษัทที่มาร่วมสัมมนาในแต่ละครั้ง จึงถือว่าเป็นกำไรที่เธอได้รับจากการทำงานของเธอเช่นกัน ด้วยความลงตัวในการทำงานทำให้เธอรู้สึกรักในอาชีพของการเป็นผู้แทนขายยา อีกทั้งรายได้ที่มากพอที่จะทำให้เธอใช้จ่ายได้โดยไม่ต้องรอนและสามารถดูแลครอบครัวของเธอได้ จึงทำให้เธอขยันและทุ่มเทกับการทำงาน ด้วยความสุขและสนุกทุกครั้ง เพราะสิ่งที่เธอได้รับนั้น คมค่ากับสิ่งที่เธอได้ทำจริงๆ

ความภูมิใจกับการมีชีวิตครอบครัว

ชีวิตของเกตุได้เปลี่ยนไปแล้ว ขณะนี้เธอได้มีสมาชิกใหม่ในครอบครัวและเป็นเป็นคน ที่เธอเลือกเอง ซึ่งเขาสามารถเป็นที่ปรึกษาในเวลาที่ต้องการได้ดีเสมอ เกตุรู้สึกชีวิตได้ถูกเติมเต็มด้วยผู้ชายคนนี้เมื่อเธอเลือกเขาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต “เขาไม่เคยทำให้พี่ต้องเสียใจเลย ตั้งแต่แต่งงานกันมา พี่ก็รู้สึกซาบซึ้งเหมือนกันค่ะ” เกตุพูดถึงสามีที่คอยดูแลเธอและพ่อแม่ของเธอเป็นอย่างดี เพราะนอกจากการทำงานซึ่งเป็นหน้าที่ประจำแล้ว เขายังได้ช่วยแบ่งเบาภาระภายในครอบครัวด้วยการช่วยเหลืองานบ้านและดูแลพ่อแม่แทนเธอในเวลาที่ต้องติดภาระงาน ด้วยหน้าที่การงานและฐานะทางการเงินของทั้งสองคน ที่รวมกันแล้วเหลือเก็บในแต่ละเดือนมากเลยทีเดียว จึงทำให้เธอและสามีตัดสินใจซื้อบ้านหลังใหม่ซึ่งมีราคาที่สูงพอสมควร แต่ทั้งสองก็เต็มใจที่จะรับภาระในส่วนนี้จากรายได้ในแต่ละเดือน “ภูมิใจนะที่สามารถทำอะไรได้ด้วยตัวเอง ไม่ต้องเดือดร้อนใคร ไม่ต้องยืมเงินใครมาใช้ในส่วนนี้” เกตุรู้สึกภูมิใจในความสามารถของตนเองที่สามารถสร้างฐานะทางครอบครัวได้ด้วยตัวเอง ชีวิตคู่ของเธอดำเนินไปได้ด้วยดี ต่างก็ดูแลซึ่งกันและกันและ

ช่วยกันสร้างครอบครัวให้มั่นคงมากขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมในการต้อนรับสมาชิกใหม่ที่กำลังจะมาถึงในไม่ช้า เกตุจึงรู้สึกมีความสุขและภูมิใจกับการใช้ชีวิตคู่ที่เธอได้เลือกด้วยตัวเอง

ความภูมิใจกับความเป็น “หญิง”

ในช่วงที่เกตุยังไม่แต่งงานนั้น เธอรู้สึกพอใจกับความสวยงามของเรือนร่างเป็นอย่างมากเพราะเพื่อน ๆ ที่ทำงานก็มักจะชมว่าเธอดูดี ทั้งรูปร่าง หน้าตาทำให้อยากจะมืออย่างเธอบ้าง “พีรู้สึกว่าคุณสวยใคร ๆ ก็อิจฉาพีนะ บอกว่าพีดูดีน่ะสวยสมกับเป็นผู้หญิงจริงๆ เพราะน้องที่ทำงานบางคนตัวเล็ก เขาอยากมืออย่างพี บ้างก็จะไปเสริมมั่งละ เขาก็บอกพีว่าโชคดีที่มีตัวน้ออกสวย ใส่เสื้อผ้าแล้วทำให้ดูดี” ความพอใจกับความสวยงามตามธรรมชาติของร่างกายที่เธอมีอยู่นั้น เมื่อนึกถึงเรื่องนี้ที่ใครก็ทำให้เธอยิ้มได้ เพราะเธอสวยได้โดยไม่ต้องพึ่งการทำศัลยกรรมเลย โดยเฉพาะสิ่งที่ทำให้เธอรู้สึกถึงความเป็นผู้หญิงอย่างแท้จริงนอกจากการมีหน้าตาที่ดูดีแล้ว นั่นก็คือการมีตัวน้อที่สวยงามที่ช่วยส่งเสริมและทำให้มีบุคลิกภาพที่ดูดีแก่ผู้ที่ได้มอง ซึ่งรวมถึงสามีของเธอเช่นกัน

สิ่งที่ทำให้เกตุรู้สึกว่าผู้หญิงจะมีชีวิตที่สมบูรณ์ได้นอกจากการมีรูปร่างที่สวยงามแล้ว ก็คือการได้มีชีวิตครอบครัวและการได้ทำหน้าที่ของ “ภรรยา” ความพึงพอใจในรูปร่างที่สามีเธอได้รับนั้นนับว่าเป็นความสุขอีกอย่างหนึ่งของความเป็นหญิงที่เธอมีให้ นอกเหนือจากการทำงานบ้านทั่วไปและการดูแลซึ่งกันและกัน และเธอก็มักจะได้รับคำชมจากสามีเสมอว่าเธอสวยทั้งรูปร่างและหน้าตา จึงทำให้เกตุมีความสุขเมื่อได้ทำหน้าที่ ที่เธอเต็มใจทำในฐานะของภรรยา

หลังจากที่เกตุแต่งงานได้ไม่นาน เธอก็ได้สัมผัสกับบทบาทใหม่ที่ทำให้มีความสุขอย่างที่ไม่เคยได้รับมาก่อนนั่นก็คือ “ความเป็นแม่” เธอให้กำเนิดทารกน้อยที่น่ารักซึ่งเป็นผู้หญิง หลังจากมีลูกเธอยังรู้สึกว่าชีวิตของเธอคงไม่ต้องการอะไรมากไปกว่านี้แล้ว เธอไม่สามารถบรรยายออกมาเป็นคำพูดได้ว่าเธอมีความสุขเช่นไร ซึ่งสิ่งที่เธอทำให้กับลูกทุกอย่างนั้นไม่มีคำว่าเบื่อหรือเหนื่อยเลย “พีภูมิใจนะที่ได้เลี้ยงลูกด้วยตัวเอง มันมีความสุขอย่างบอกไม่ถูก ต้องได้ลองสัมผัสด้วยตัวเองถึงจะเข้าใจ มันอธิบายเป็นคำพูดไม่ได้ แต่รู้สึกดีมาก ๆ เวลาที่ให้นมลูก ได้มองลูกเวลาดูนม” บทบาทใหม่ที่ได้รับนั้น ทำให้เธอไม่อยากจะห่างจากลูกไปไหนเลย เธอไม่ได้จ้างพี่เลี้ยงทุกอย่างที่เธอก็กำลังทรัพย์พอ แต่เธอก็เต็มใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยตัวเอง ทำให้เธอรู้สึกภูมิใจที่เธอได้ใช้ความเป็นหญิงที่เธอมีอยู่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ชายไม่สามารถทำได้นั่นก็คือการให้นมลูกนั่นเอง ตลอดเวลา 3 เดือนที่เธอได้เลี้ยงลูกด้วยตัวเอง ทำให้เธอรู้สึกมีความสุขเมื่อได้เห็นพัฒนาการต่างๆของลูกเป็นคนแรก จนทำให้เธอไม่อยากจะห่างจากลูกเลย โดยเฉพาะคำพูดแรกที่เธอได้ยินจากลูกแล้วน้ำตาไหลโดยไม่รู้ตัวนั่นก็คือคำว่า “แม่”

จุดเปลี่ยนของชีวิต

จากการที่ทุ่มเทเวลาทั้งหมดให้กับงานและครอบครัว ทำให้เกตุลิมที่จะใส่ใจในเรื่องสุขภาพของตัวเอง เธอไม่คิดว่าจะมีอะไรที่ไม่ดีในเรื่องสุขภาพเกิดขึ้นเพราะที่ผ่านมาเธอแข็งแรงดีมาตลอด จึงทำให้เธอหนึ่งนอนใจ ไม่สนใจที่จะตรวจจึงละเลยในส่วนนี้ไป และทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ให้กับการทำงาน ซึ่งต้องเผชิญกับสภาวะเครียดในบางครั้ง จริง ๆ แล้วเธอไม่รู้หรอกว่าในตัวเธอนั้นมีโรคภัยที่ซ่อนอยู่

ด้วยความบังเอิญในขณะที่เธอกำลังเล่นกับลูกอยู่นั้น ลูกของเธอได้กระแทกมาที่หน้าอกและเธอก็รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงที่เต้านมข้างซ้าย เธอรู้สึกเจ็บหลังจากที่เอามือคลำดูก็พบว่ามันก้อนอยู่ เหตุการณ์นั้นทำให้เธอเริ่มที่จะหันมาสนใจเต้านมตัวเองขึ้นมาบ้าง เธอจึงเริ่มที่จะสำรวจเต้านมตัวเองอย่างจริงจัง จึงทำให้เธอได้พบว่าเต้านมข้างซ้ายนั้นมันก้อนจริง ๆ

หลังจากที่คลำพบก้อนที่เต้านมซ้ายแล้ว เกตุได้รับคำแนะนำให้ไปตรวจเพื่อให้รู้แน่ชัดว่าก้อนนั้นคืออะไร ดังนั้นเธอจึงตัดสินใจที่จะไปตรวจเพื่อให้มั่นใจกับก้อนที่อยู่ในตัวเธอ เธอก็ได้แต่ภาวนาขออย่าให้สิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับเธอ แล้วเธอก็ได้รับคำตอบที่กำลังรอฟังอยู่ “คุณเป็นมะเร็งเต้านม” ซ่างเป็นข่าวร้ายที่สุดของเธอในตอนนั้น เพราะเธอยังไม่ทันเตรียมตัวและเตรียมใจพร้อมที่จะรับมือกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น “ทำไมต้องเป็นกับเรา” นั่นคือคำถามที่เธอสงสัย แล้วเธอจะอย่างไรกับสิ่งที่กำลังจะเปลี่ยนชีวิตเธอ

“ก็อยู่ในวงการนี้แต่ไม่เคยสนใจอะไรคะ เพราะคิดว่ามันคงไม่เกิดขึ้นกับเราแน่นอน กรรมพันธุ์เราก็ไม่มี ก็เลยมั่นใจว่าไม่เป็นหรอก” ด้วยความรู้ที่เธอมีทางการแพทย์ทำให้เธอเชื่อว่าคนที่จะเป็นมะเร็งได้นั้นต้องมาจากกรรมพันธุ์ เพราะเท่าที่เธอรู้มาพ่อแม่หรือคนอื่นๆ ในครอบครัวก็ไม่มีใครเป็นมะเร็งเลย เธอจึงมีความมั่นใจว่าเธอไม่เป็นมะเร็งแน่นอน ช่วงที่เรียนเภสัชชานั้นเกตุต้องฝึกงานในโรงพยาบาลและต้องพบกับสภาพของผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งชนิดต่างๆ จึงทำให้เธออดที่จะเห็นใจและสงสารผู้ป่วยเหล่านั้นไม่ได้ แล้วบัดนี้เธอกลับต้องมาเป็นโรคร้ายนั้น แล้วเธอจะอย่างไร

การรับรู้และต่อสู้กับมะเร็งเต้านม

“หมอยังไม่พูดอะไรต่อหน้าตาพี่ก็ไหลออกมาโดยไม่รู้ตัว ร้องไห้เลย ใจก็เสีย ไม่รู้ว่าตอนนั้นใจมันไปถึงไหนแล้ว” ความรู้สึกตกใจกับสิ่งที่ได้ยินนั้น ทำให้เกตุร้องไห้ออกมาโดยไม่รู้ตัว เพราะเธอไม่เคยคิดว่าเธอจะต้องกลายเป็นมะเร็งเต้านมในขณะที่เธออายุยังน้อยและลูกของเธอก็ยังเล็ก บัดนี้ความรู้สึกถึงความสูญเสียที่กำลังจะเกิดขึ้นจากโรคร้ายที่กำลังคุกคามชีวิตของเธอ ทำให้เกตุรู้สึกว่าชีวิตของเธอเต็มไปด้วยความกลัว ซึ่งสะท้อนจากคำพูดของเธอที่ว่า “สิ่งแรกก็กลัวตาย กลัวจริงๆ เพราะมะเร็งเป็นแล้วต้องตาย” ความตายคือบทสรุปสุดท้ายของคนที่ เป็นมะเร็งเต้านม เธอไม่อยากเป็นเช่นนั้นเพราะในเวลาชีวิตของเธอเต็มไปด้วยความสุข ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องลูก สามี และงาน ทุกอย่างกำลังดำเนินไปได้ด้วยดี แต่เธอกลับต้องมาเจอสถานการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตที่เธอไม่ได้ตั้งตัวที่จะรับมือมาก่อน จึงทำให้ความสุขที่มีถูกทดแทนด้วยความเศร้าจากการเป็นมะเร็งเต้านม

ความรู้สึกกลัวถึงการสูญเสียในสิ่งที่เธอมีนั้นเข้ามาแทนที่ความรู้สึกดี ๆ ที่เธอมีอยู่ ทั้งที่เหตุการณ์นั้นยังไม่ได้เกิดขึ้นเลย โดยเฉพาะในเรื่องของการรักษาที่เธอรู้มาทำให้เธอนึกถึงความรู้สึกถึงความสูญเสียอวัยวะที่สำคัญของความเป็นผู้หญิงของเธอ “นมไม่มีข้างหนึ่งแล้วยังต้องมาไม่มีผมอีก” การผ่าตัดเต้านมทิ้งและการให้ยาเคมีบำบัดซึ่งมีผลทำให้ผมร่วงทำให้เกิดเป็นกังวลและไม่อยากให้สิ่งนี้เกิดขึ้นกับเธอเลย เธอรู้สึกสับสนและเป็นทุกข์ยิ่งนักเมื่อนึกถึงการเป็นมะเร็งเต้านมของเธอไม่ว่าจะมองไปทางไหนเธอก็พบแต่ความสิ้นหวังในชีวิต จึงทำให้เธอเริ่มรู้สึกท้อแท้และผิดหวังกับชีวิตที่ทุกอย่างกำลังดำเนินไปได้ด้วยดีและรู้สึกหมดกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปเมื่อคิดว่าตัวเองต้องตาย “คิดไปถึงความตายถ้าเกิดเรารักษาไม่หาย จะทรมาณแค่ไหน คิดแต่เรื่องแยะแยะเพราะเรื่องแยะแยะมันเกิดขึ้นกับเรา ถ้าใครไม่เป็นคงไม่รู้หรอกว่าความทุกข์มันเป็นอย่างไร” นอกจากความกลัวในเรื่องการสูญเสียสัญลักษณ์ของความเป็นหญิงแล้ว สิ่งที่เกิดความรู้สึกเป็นห่วงมากนั้นก็คือลูกของเธอ เพราะเธอต้องการเห็นลูกเติบโตมีอนาคตที่ดี ถ้าไม่มีเธอแล้วลูกของเธอจะต้องลำบากเป็นแน่ อีกทั้งถ้าสามีของเธอมีภรรยาใหม่แล้วลูกของเธอจะเป็นเช่นไร ยิ่งคิดก็ยิ่งทำให้เธอเสียใจมากขึ้นและร้องไห้ทุกครั้งเมื่อนึกถึงการสูญเสียที่กำลังจะเกิดขึ้นจากการเป็นมะเร็งเต้านมในครั้งนี้

ความรู้สึกกลัวถึงความสูญเสียจากการเป็นมะเร็งเต้านมนั้น ทำให้เธอเริ่มสนใจศึกษาถึงเรื่องโรคมะเร็งเต้านมและการรักษาอย่างจริงจังเพื่อให้เธอได้อยู่กับคนที่เธอรักนานขึ้น ทั้งที่ก่อนหน้านี้เธอไม่เคยสนใจเลย แต่ข้อมูลนั้นกลับไม่ได้ทำให้เธอรู้สึกดีขึ้น เกตุยังรู้สึกกังวลถึงสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นกับเธอในอนาคต “ซุบนะ กินข้าวไม่ค่อยลง ช่วงแรกๆกินข้าวคลุกน้ำตาเลยถ้าต้องอยู่คนเดียว ก็มันคิดตลอดเวลาเลย นอนก็ไม่ค่อยหลับบางคืนก็หลับทั้งน้ำตาไม่ให้สามีเห็น แอบร้องไห้คนเดียว อารมณ์ช่วงนั้นมันสับสน พยายามบอกตัวเองไม่ให้คิด แต่แล้วก็วกกลับมาหาเรื่องนี้จนได้” ด้วยความที่เกตุเป็นเภสัชกร จึงทำให้เธอรู้ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตจากกระบวนการของการรักษา จึงสร้างความวิตกกังวลถึงการรักษาที่กำลังจะได้รับซึ่งจะส่งผลให้เธอสูญเสียบางอย่างในตัวเธอไปจากการผ่าตัดและการให้ยาเคมีบำบัดนั้น ยิ่งทำให้เธอคิดมากตลอดเวลา จึงทำให้ผู้หญิงที่ใบหน้าเคยเต็มไปด้วยรอยยิ้มกลับแทนที่ด้วยรอยน้ำตาและความเศร้า

การเผชิญหน้าต่อความสูญเสียสัญลักษณ์ของความเป็นหญิง

เกตุรู้ว่าการผ่าตัดเต้านมข้างที่เป็นมะเร็งนั้นทั้งเป็นวิธีการรักษาที่ดีที่สุด เธอจึงตัดสินใจเข้ารับการรักษา จนกระทั่งถึงเวลาที่เธอได้เห็นหน้าอกที่เปลี่ยนไปครั้งแรกเมื่อแพทย์มาเปิดแผล “พอเห็นแล้วก็ใจหายอีกแล้ว มันรู้สึกเหมือนอะไรในชีวิตเรามาขาดหายไป มันดูเรียบหมดเลยที่ข้างซ้าย มีแต่รอยเย็บยาวประมาณหนึ่งฝ่ามือ อดคิดไม่ได้อีกแล้วว่าจะเป็นอย่างไรต่อไป” เกตุตกใจที่เต้านมข้างหนึ่งไม่ได้อยู่กับเธออีกต่อไปแล้วหลังจากที่แพทย์ได้เปิดแผลให้เธอเห็นครั้งแรก เธอยังรับไม่ได้กับการเปลี่ยนแปลงของหน้าอกที่ไม่เท่ากัน ซึ่งทำให้เธอรู้สึกถึงความไม่สมบูรณ์ของความเป็นผู้หญิง จึงทำให้เธอยังคงคิดมากตลอดเวลาที่ได้มองหน้าอกของตนเอง “เศร้าที่ต้องตัดเต้านมไป พุดง่าย ๆ ก็คงตรอมใจนะ” เกตุยังทำใจไม่ได้กับการสูญเสียเต้านมที่เธอเคยมี จึงทำให้

เธอไม่อยากจะทำอะไรเลย เธอรู้สึกเสียดายกับการที่ต้องเหลือเต้านมแค่เพียงข้างเดียว เพราะที่ผ่านมามีเต้านมทำให้เธอรู้สึกถึงความเป็นผู้หญิงไม่ว่าจะเป็นเรื่องความสวยงาม ความเป็นภรรยาและความเป็นแม่ “บอกไม่ถูกมันอึ้งไปเลย ถ้ามัวแต่ตัวเองในใจนี้เราเหอเนีย มันดูแปลกๆ น้ำตาตกใน ก็เสียดายนะ กลัวสามีจะไม่รักเหมือนเดิมที่เห็นที่เป็นแบบนี้” เธอรู้สึกเสียดายเต้านมข้างที่ตัดไป จนทำให้ใจให้ยอมรับได้ยากเพราะเธอกลัวว่าสามีของเธอจะเปลี่ยนใจไปมีผู้หญิงคนอื่นแทน เมื่อเธอมีเต้านมที่ไม่สมบูรณ์เหมือนเดิม

ความทุกข์จากการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด

การผ่าตัดเต้านมนั้นเป็นเพียงขั้นตอนแรกของการรักษาที่เธอได้รับ เมื่อร่างกายหายดีแล้วจากการผ่าตัดเธอจะต้องเข้ารับการรักษาต่อด้วยการให้ยาเคมีบำบัดเพื่อป้องกันไม่ให้มะเร็งเต้านมลุกลามไปสู่อวัยวะอื่นๆ ตามมา ถึงแม้ว่าเธอจะกลัวผลข้างเคียงของการให้ยาเคมีบำบัดเพียงใด แต่ก็ไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงการให้ยาในครั้งนี้ได้ หลังจากที่เธอเริ่มรักษาด้วยการให้ยาเคมีบำบัดนั้นเธอต้องเผชิญกับเหตุการณ์หลายๆ อย่างที่เธอเคยศึกษามาก่อนหน้านี้แล้ว ไม่ว่าจะเป็นอาการคลื่นไส้ อาเจียน การแท่งเข็มบ่อยครั้งจากการรั่วของเส้นเลือด ซึ่งบางครั้งยาที่รั่วออกทางเส้นเลือดนั้นทำให้แขนของเธอเป็นรอยดำเห็นชัดเจน ทำให้เธอรู้สึกเป็นทุกข์และทรมานทุกครั้งไปรับการรักษา

นั้นเป็นประสบการณ์ที่เธอไม่เคยลืมเลยจากการได้รับยาเคมีบำบัดในแต่ละครั้ง ซึ่งการให้ยานั้นส่งผลทำให้เธอรับประทานอาหารไม่ได้เลย ร่างกายซูบผอม หมดรีวแรง ในเบื้องต้นเธอก็พอที่จะรู้ว่าบ้างว่าหลังจากที่เธอได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดแล้วจะมีผลข้างเคียงอย่างไรบ้าง แต่พอเหตุการณ์นั้นได้เกิดขึ้นจริง เธอก็กลับทำให้ใจให้ยอมรับไม่ได้ซึ่งสิ่งนั้นรุนแรงยิ่งกว่าอาการอาเจียนที่เกิดขึ้น ซึ่งก็คืออาการ “ผม่วง” จากที่ผ่านมามีเหตุเป็นคนที่ชอบไ้ผมยาว เพราะทำให้เธอรู้สึกว่า เป็นเอกลักษณ์ของผู้หญิง และสามีก็ชอบให้ผมยาว เขาเคยชมว่าผมเธอสวย เธอจึงเล่าถึงความรู้สึกที่มีให้ฟังว่า “ก็หมดสวยซีคะอายนะ ถ้าต้องออกไปพบปะผู้คนในสภาพที่หัวโล้น มันหมดความมั่นใจ ยิ่งกับสามีแทนที่เราจะรู้สึกเฉยๆ แต่กลับเป็นว่าอายมากที่สุด เพราะเขาเห็นเราในสภาพที่ ดูดีมาตลอด จู่ๆ ก็ต้องมาเจอสภาพอีกแบบ พี่ก็กลัวว่าเขาจะรับไม่ได้ กลัวว่าเขาจะเริ่มเบื่อที่พี่ไม่สวยเหมือนเดิม” เธอรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่กำลังเกิดขึ้น เพราะงานของเธอจะต้องใช้ภาพลักษณ์เป็นองค์ประกอบนอกจากความเก่งที่มีอยู่แล้ว จากที่ผ่านมามีเหตุเป็นคนที่ดูดีในสายตาของเพื่อนร่วมงานและทุกคนที่ได้เห็น จึงทำให้เธอไม่พร้อมที่จะให้ลูกคำหรือใครก็ตามได้เห็นเธอในสภาพที่ไม่น่ามองจากการที่ไม่มีผม และคนที่เธอรู้สึกกังวลมากที่สุดก็คือสามีของเธอ นั่นเอง เพราะเธอรู้สึกว่า ถ้าความสวยของเธอไม่เหมือนเดิมแล้ว สามีของเธอก็คงจะรับไม่ได้กับการเปลี่ยนแปลงที่แย่งของเธอและอาจเปลี่ยนใจไปมีผู้หญิงคนอื่นก็ได้ ดังนั้นการที่เธอไม่มีผมเหมือนเดิมจากการได้รับยาเคมีบำบัดในครั้งนี้ จึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเธอลดลงเกี่ยวกับความสวยงามของร่างกายและความเป็นภรรยา

เมื่อภาวะความเจ็บป่วยส่งผลต่อการทำงาน

ในช่วงระหว่างที่เธอต้องเข้ารับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดนั้น เป็นผลให้เธอจะต้องลา งานเพื่อไปให้ยาทุกครั้ง และงานที่อยู่ในความรับผิดชอบของเธอนั้นก็จะต้องให้คนอื่นทำหน้าที่แทน ทั้งหมด “ก็รู้สึกว่ถ้าตัวเองเป็นอย่างนี้แล้ว ก็คงเป็นภาระให้กับบริษัทแลเพื่อนร่วมงานเน่ๆเพราะ เราทำงานได้ไม่เหมือนเดิม ออกไปพบลูกค้าไม่ไหว” เธอรู้สึกถึงความไม่พร้อมจากภาวะสุขภาพที่ เกิดขึ้นอันเกี่ยวเนื่องมาจากการรักษาที่ได้รับ ซึ่งมีผลกระทบกับเพื่อนร่วมงานของเธอ ถึงแม้ว่าเกตุ จะยังสามารถไปทำงานได้ แต่ผลจากการได้รับยาเคมีบำบัดนั้นทำให้ประสิทธิภาพในการทำงาน ของเธอลดลง ซึ่งเธอรู้สึกว่าตัวเองทำงานช้ากว่าเดิม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความคิดหรือการเจรจากับ ลูกค้า ทำให้ผลที่ได้รับไม่เป็นที่น่าพอใจเหมือนเดิม ด้วยเหตุนี้เธอจึงต้องเปลี่ยนหน้าทำงานใหม่ ซึ่ง ทางบริษัทได้ให้เธอทำงานเกี่ยวกับเอกสารและติดต่อประสานงานในบริษัทเท่านั้นเพื่อให้เหมาะกับ สภาวะร่างกายและสุขภาพของเธอในขณะนั้น

ดูเหมือนว่าการเปลี่ยนหน้าทำงานจะทำให้เกตุรู้สึกดีขึ้น แต่ก็ยังมีบางอย่างที่ทำให้เธอ รู้สึกเปลี่ยนไป นั่นก็คือในเรื่องของรายได้ที่เคยได้รับในปริมาณที่มาก กลับต้องลดลงอย่างเห็นได้ชัด เพราะเธอได้รับเฉพาะเงินเดือนเท่านั้น จึงทำให้เธอไม่สามารถใช้จ่ายได้เหมือนก่อน ทำให้เธอต้อง ลดสิ่งฟุ่มเฟือยจากเดิมลงด้วยการงดเที่ยว ไม่ไปรับประทานอาหารนอกบ้าน งดการซื้อเสื้อผ้าและ ของใช้ที่ไม่จำเป็น เพราะถ้าเธอยังคงใช้จ่ายฟุ่มเฟือยก็คงทำให้เธอและครอบครัวเป็นหนี้ได้ ดังนั้น เธอจึงต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับรายได้ที่เปลี่ยนไป เพื่อให้ครอบครัวไม่เดือดร้อน จากภาวะเจ็บป่วยของเธอ ถึงแม้ว่าเธอจะรู้สึกไม่มีความสุขกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวก็ตาม ซึ่ง เธอสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ว่า

“มันรู้สึกแย่นะ ทุกครั้งที่เพื่อน ๆ เขาชวนไปเที่ยวไปซื้อของพี่ก็ต้องหาข้ออ้างที่จะไม่ไป เพราะถ้า ไปแล้วก็คงมีเงินไม่พอที่จะใช้จ่ายตรงนั้น พี่ก็จะบอกไปเรื่อยว่า ต้องรีบกลับบ้าน ลูกไม่สบายมั่ง แม่ไม่สบายมั่ง นัดกับสามีมั่ง สารพัดเหตุผลที่จะเอามาอ้าง”

เกตุรู้ว่าสถานะทางการเงินของเธอได้เปลี่ยนไปจากเดิม การหาทางออกที่ เหมาะสมเท่านั้นที่จะทำให้เพื่อนร่วมงานของเธอเข้าใจ ถึงแม้ว่าจะเป็นการโกหกก็ตาม แต่เธอก็ จำเป็นต้องทำ ในบางครั้งเธอต้องแอบร้องไห้แต่เพียงผู้เดียว ไม่กล้าที่จะบอกสามี เพราะเธอไม่ ต้องการเป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัว ด้วยความน้อยใจเธอก็ได้แต่โทษในชะตาชีวิตของเธอเองที่ต้องมาพบ กับสภาพแบบนี้ เกตุเล่าว่า “โกรธตัวเองจริงๆนะ อยากจะตายให้มันรู้แล้วรู้รอดไปเลย ปัญหาจะได้ จบๆ ไม่ต้องเป็นภาระให้กับใคร ไม่ต้องรับรู้อะไรอีก” เธอคิดว่าความตายน่าจะเป็นทางออกที่ดีเพื่อ เป็นการยุติปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้ แต่นั่นก็เป็นเพียงความคิดที่เกิดขึ้นในเวลาที่เราเครียดเท่านั้น เพราะในความจริงเธอเป็นคนที่ไม่กลัวตายเป็นทุนเดิมอยู่แล้วเธอจึงไม่กล้าที่จะตัดสินใจตัดสินชีวิตตัวเองแบบนั้น

เกตุรู้สึกหมดหวังในชีวิต เมื่อต้องมาเจอกับเหตุการณ์ที่เธอไม่เคยคาดคิดมาก่อน สิ่งที่เราเคยตั้งเป้าหมายไว้ในชีวิต จะยังคงเป็นไปได้หรือไม่ ซึ่งเธอเองก็ไม่มั่นใจเท่าไรนัก โดยเฉพาะเรื่องที่เราอยากจะมีลูกอีกคนนั้น ก็คงไม่มีหวังแล้ว ด้วยอายุที่มากขึ้นอีกทั้งยังต้องมาเจอกับการเป็นมะเร็งเต้านมอีก เธอคงไม่มีกำลังพอที่จะทำให้เด็กอีกคนหนึ่งต้องเกิดมาเจอกับคำว่าปัญหาแน่นอน แต่เธอก็ยังโชคดีที่มีลูกแล้วหนึ่งคน ดังสะท้อนจากคำพูดของเธอที่ว่า “มันเหมือนต้นไม้ที่กำลังโตแล้วโดนพายุพัดกระหน่ำ ล้มทั้งยืนอย่างนั้นแหละไม่รู้ว่าจะกลับมายืนต้น ออกดอกออกผลได้หรือเปล่า”

เหตุการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ที่เกิดขึ้นกับตัวเธอ ได้เปลี่ยนแปลงชีวิตของเธออย่างรวดเร็ว จนตั้งมือรับไม่ทัน ในระหว่างที่เราต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เราไม่ต้องการนั้น เรามีวิธีที่รับมือเพื่อให้ดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างไร

คุณค่าใหม่ ชีวิตใหม่

กำลังใจ: สร้างความหวังใหม่ให้ชีวิต

แม้ว่าชีวิตของเราจะต้องเจอกับโรคร้ายที่ทำให้เราแทบหมดหวังในชีวิต แต่คนรอบข้างเราก็ไม่ทำให้เรารู้สึกว่าอยู่อย่างโดดเดี่ยวเลย ซึ่งบุคคลต่าง ๆ เหล่านี้ต่างก็ทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตของเราเหมือนได้เกิดใหม่อีกครั้งและสามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความหวัง ซึ่งได้แก่

ครอบครัว

เรารู้สึกว่าเราโชคดีที่มีครอบครัวที่เข้าใจเรา โดยเฉพาะสามีที่เรามักจะกล่าวถึงด้วยความภูมิใจที่คอยดูแลเราและลูกอย่างดีเสมอมา “พี่ต้องขอบคุณเขามากที่เขาไม่เคยทำให้พี่เสียใจเลย ตั้งแต่แต่งงานกันมา เขาดูแลพี่กับครอบครัวมาตลอด คอยให้กำลังใจ คอยช่วยเหลือจนทุกวันนี้” ไม่ว่าร่างกายเราจะเปลี่ยนแปลงไปเช่นไรสามีของเราก็ยังรักและคอยเอาใจใส่ อีกทั้งยังคอยให้กำลังใจในเวลาที่เราไม่สบายจากการเจ็บป่วยครั้งนี้ และยังสนับสนุนให้เราได้ทำในสิ่งที่จำเป็นเพื่อเป็นการรักษา โดยที่ไม่คำนึงถึงความสุขส่วนตัวเลยแม้แต่น้อย ซึ่งก็คือการตัดเต้านมทิ้งนั่นเอง “สามีก็บอกว่าตัดทิ้งไปเลย พี่ก็ถามว่า แล้วหน้าอกละมันเหลือแค่ข้างเดียวนะ เขาก็ไม่มายด์หรือกมันไม่สำคัญสำหรับเขา พี่ก็เริ่มใจชื้นขึ้นมาแล้วละ” กำลังใจที่เราได้รับจากสามีนั้นทำให้ความรู้สึกที่ไม่ดีเกี่ยวกับสามีนั้นเปลี่ยนไปจากเดิม ซึ่งในความเป็นจริงแล้วเขาก็ไม่เคยมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปให้เราได้เห็นเลย แต่เขาก็กลับดูแลและคอยเอาใจใส่เราเป็นอย่างดีและทำหน้าที่ในการดูแลลูกแทนเรา ตลอดระยะเวลาที่เราเจ็บป่วย จึงทำให้เรารู้สึกว่าถึงแม้ว่าเราจะมีสภาพที่เปลี่ยนไปโดยไม่มีเต้านมแล้ว แต่ก็ไม่ได้ทำให้สามีหมดรักในตัวเราเลย สิ่งนี้จึงเป็นเหมือนแรงผลักดันให้เรามีกำลังใจที่จะรักษาโรคมะเร็งเต้านมอย่างจริงจัง และกลับมาทำหน้าที่ของการเป็นภรรยาได้เหมือนเดิม

นอกจากสามีแล้ว ลูกก็เป็นอีกแรงใจหนึ่งที่ทำให้เราอยากที่จะมีชีวิตอยู่ “มองเห็นหน้าลูกแล้วก็อดสงสารเขาไม่ได้ พี่ก็รู้สึกว่าลูกนี่แหละที่เป็นอีกกำลังใจที่ทำให้พี่อยากที่จะอยู่ต่อไปนาน ๆ

ได้เห็นการเติบโตของเขา ทำให้พ่อยากสู้กับสิ่งที่เป็น อยากอยู่กับมันให้ได้” ถึงแม้ว่าการเจ็บป่วยครั้งนี้จะทำให้เกตุท้อแท้และสิ้นหวังเพียงใด แต่เมื่อเธอนึกถึงหน้าลูกทุกครั้งแล้ว ก็ทำให้เธออยากจะเห็นอนาคตของลูกที่เธอคิดไว้ เธออยากเห็นลูกมีความสุขไปพร้อม ๆ กันกับเธอ และเติบโตไปพร้อมกับวัยชราในอนาคตแทนความตายก่อนถึงเวลาอันสมควร เมื่อคิดเช่นนี้จึงทำให้เธอรู้สึกมีแรงที่จะลุกขึ้นมาเดินอย่างเข้มแข็งอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้อยู่กับลูกไปนาน ๆ ด้วยการทำหน้าที่ของแม่อย่างภาคภูมิใจ

เพื่อนร่วมงาน

เกตุเป็นกังวลว่า ถ้าเธอต้องลางานบ่อยครั้งจากความเจ็บป่วยด้วยมะเร็งเต้านม นั้น จะทำให้ถูกพิจารณาให้ออกจากงานแต่เหตุการณ์กลับไม่เป็นอย่างที่เธอคิด “ก็รู้สึกดีที่บริษัทให้ออกาสพี่และเห็นใจพี่ ไม่ทอดทิ้งในยามที่เราลำบาก” เธอได้รับการดูแลที่ดีจากที่ทำงานไม่ว่าจะเป็นหัวหน้างานหรือเพื่อนร่วมงานด้วยการเปลี่ยนตำแหน่งงานใหม่เพื่อให้เธอได้พักผ่อนมากขึ้นและคอยให้กำลังใจตลอดเวลา สิ่งนี้จึงทำให้เธอรู้สึกถึงความโชคดีที่ทางบริษัทไม่ทอดทิ้งในยามที่เธออ่อนแอ เธอรู้สึกว่าตนเองยังมีความสามารถที่จะทำงานได้อีกเพราะทางบริษัทยังให้เธอทำงานต่อถึงแม้ว่าร่างกายเธอจะไม่พร้อมก็ตาม กำลังใจครั้งนี้ทำให้เกตุสามารถกลับมาทำงานในหน้าที่ที่เคยทำ และเธอก็ตั้งใจทำได้มากกว่าเดิมหลังจากที่เธอรักษาจนหายดีแล้ว ส่งผลให้เธอได้เลื่อนตำแหน่งงานเป็นหัวหน้า ซึ่งทำให้เธอรู้สึกว่าสิ่งที่เธอได้รับในครั้งนี้ก็เป็นผลมาจากการได้รับโอกาสและกำลังใจที่ดีจากเพื่อนร่วมงานนั่นเอง

ของเทียมแทนของแท้ได้

ถึงแม้ว่าการสูญเสียเต้านมและอาการผมร่วงจากการรักษานั้น จะทำให้เกตุรู้สึกว่าความเป็นผู้หญิงของเธอหายไปในช่วงเวลาหนึ่ง แต่แล้วความรู้สึกเดิมที่เคยมีก็กลับมาเหมือนเดิมอีกครั้งด้วยการใช้เต้านมเทียมและผมปลอมช่วยในการฟื้นฟูความมั่นใจของเธอให้กลับมา “มันก็สวยเหมือนกับตอนมีเต้านมนะ ก็เลยเลิกคิดที่จะทำศัลยกรรม ยังสามารถใช้ชีวิตได้เหมือนเดิมปกติ รวมถึงเรื่องเพศสัมพันธ์ด้วย” การมีเต้านมเทียมช่วยทำให้บุคลิกของเธอกลับมาเหมือนเดิมนั้น ทำให้เกตุมั่นใจในการใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้น ส่วนสามีของเธอนั้นก็ไม่ได้ใส่ใจกับการที่เธอเหลือเต้านมเพียงข้างเดียว ยิ่งทำให้เธอรู้สึกว่าความเป็นภรรยาของเธอไม่ได้หายไปไหน เธอยังมีความสุขกับการทำหน้าที่นี้ได้โดยไม่รู้สึกเขินอายเหมือนแต่ก่อน ส่วนผมที่ร่วงไปนั้นเธอก็เลือกที่จะใส่ผมปลอมแทนในช่วงที่รอระยะเวลาให้ผมงอกกลับมาใหม่ หลังจากที่เธอให้ยาเคมีบำบัดครบแล้ว เธอก็มีผมที่สวยงามเหมือนเดิม จึงทำให้เกตุรู้สึกขอบคุณกับสิ่งประดิษฐ์ทั้งสองอย่างนี้ ที่เธอไม่เคยคิดว่าจะได้ใช้ประโยชน์จากมันมาก่อนเลย และยังช่วยทำให้เธอสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้เป็นปกติเหมือนเดิม ถึงแม้ว่าจะเป็นของเทียมก็ตาม

สัจธรรมแห่งชีวิต

เป็นความโชคดีของเกตุในช่วงระหว่างที่รักษาด้วยยาเคมีบำบัดนั้น ทางโรงพยาบาล ได้จัดกิจกรรมให้ผู้ป่วยมะเร็งเข้าร่วมกิจกรรมฟังเทศน์และรับฟังประสบการณ์ของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ยังมีชีวิตอยู่ ทำให้เธอได้ค้นพบสัจธรรมของชีวิต “คนเราหนีความตายไม่พ้น คนไม่เป็นมะเร็งก็ตายเหมือนกัน ถ้าเราอยู่อย่างหมดหวังเราก็เหมือนคนที่ตายไปแล้ว” หลังจากที่ได้ฟังพระเทศน์แล้ว ทำให้เกตุเลือกที่จะมีชีวิตอยู่อย่างคนมีสติ เธอจึงเริ่มสนใจที่จะศึกษาธรรมะมากขึ้น นั่งสมาธิก่อนนอน เพื่อให้จิตใจสงบ ซึ่งก่อนหน้าที่เธอยังไม่ป่วยนั้นเธอไม่เคยสนใจเรื่องนี้เลย เมื่อเธอได้เริ่มปฏิบัติแล้วเธอก็รู้สึกถึงความสบายทางใจอย่างที่ไม่เคยมีในช่วงที่เธอป่วย จนทำให้เธอรู้สึกว่าการตายเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ และพร้อมที่จะรับมือกับสิ่งนั้นถ้าจะเกิดขึ้นจริงๆ

เมื่อความสุขกลับคืนมาอีกครั้งพร้อมกับคำว่า “ให้”

ด้วยกำลังใจและโอกาสที่ดี ที่เกตุได้รับในช่วงของการรักษานั้น ทำให้เธอเหมือนได้เกิดใหม่ การรักษาได้ผลเป็นที่น่าพอใจ เธอหายจากการเป็นมะเร็งเต้านม เธอรู้สึกภูมิใจกับตัวเองที่สามารถผ่านจุดนั้นมาได้ พร้อมกับทำให้เธอได้รับจากคนรอบข้าง และต่อไปนี้ก็ถึงเวลาแล้วที่เธอจะให้เป็นการตอบแทนบ้าง เธอกลับมาทำงานในหน้าที่เดิมที่เคยทำ ครั้งนี้เธอทุ่มเทให้กับการทำงานเป็นอย่างมาก โดยที่เธอไม่ได้หวังจะได้สิ่งตอบแทนใดๆเลยนอกจากทำให้บริษัทได้ผลกำไรมากขึ้น เพราะเธอรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของบริษัทที่ให้โอกาสกับเธอ เป็นผลทำให้เธอได้เลื่อนตำแหน่งเป็นหัวหน้า และได้รางวัลพนักงานตัวอย่างดีเด่น สร้างความภูมิใจให้กับเธอเป็นอย่างมาก

การเป็นมะเร็งเต้านมในครั้งนี้ ไม่ได้ทำให้เกตุรู้สึกว่าเธอได้สูญเสียความรู้และความสามารถที่มีอยู่ไปพร้อมกับพร้อมกับการสูญเสียเหมือนที่ผ่านมา เธอรู้สึกว่าตัวเองสามารถทำประโยชน์ให้กับบริษัทได้ด้วยความรู้และความสามารถที่เธอสั่งสมจากประสบการณ์การทำงานที่มากกว่า 10 ปี และความสำเร็จจากงานที่เธอทำ ดังนั้นเธอจึงรับอาสาเป็นผู้บรรยายให้ความรู้กับพนักงานใหม่ของบริษัท โดยที่เธอไม่รับค่าตอบแทนใดๆเลย เธอรู้สึกว่าตนเองมีความสุขเมื่อเห็นพนักงานประสบความสำเร็จจากการทำงานและสามารถทำให้บริษัทเดินไปข้างหน้าอย่างมั่นคง นอกจากนี้ในวันที่เธอว่างจากการทำงานหรือในช่วงที่เธอต้องไปติดตามเรื่องการรักษาที่โรงพยาบาล เธอก็รับอาสาไปให้กำลังใจกับผู้ป่วยมะเร็งที่โรงพยาบาลเช่นเดียวกันกับที่เธอเคยได้รับ เพื่อให้ผู้ป่วยเหล่านั้นได้มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับความเจ็บป่วยและมองเห็นในคุณค่าของตัวเองมากขึ้น ตอนนั้นเกตุเข้าใจแล้วว่า มีเงินมากมายก็ไม่มีความสุขเท่ากับการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน การเจ็บป่วยด้วยมะเร็งเต้านมในครั้งนี้ ได้สะท้อนให้เกตุได้เห็นถึงคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต ซึ่งเป็นคุณค่าที่เธอไม่สามารถประเมินออกมาเป็นราคาได้ แต่เป็นคุณค่าที่ออกมาจากข้างในจิตใจซึ่งทำให้เธอได้รู้สึกถึงความสุขอย่างแท้จริงด้วยการ “ให้” นั่นเอง

ปัจจุบัน เกตุสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้เป็นปกติเหมือนเดิมทั้งในเรื่องชีวิตครอบครัวและเรื่องงาน แต่ดูเหมือนว่ามีแนวโน้มที่ดีขึ้นกว่าเดิม เพราะเธอได้ใช้ชีวิตอย่างมีสติพร้อมกับการ

ให้แก่ผู้ที่ด้อยโอกาสมากกว่า และเธอยังได้ถ่ายทอดสิ่งนี้ให้กับลูกสาวของเธอด้วย “ทุกวันนี้พี่จะสอนลูกให้สวดมนต์ นั่งสมาธิ พาลูกเข้าวัดบ่อยมาก เขาก็จะเป็นคนขี้สงสาร ชอบทำบุญ เห็นใครลำบากไม่ได้ก็อยากช่วย พี่ก็ตั้งใจคะที่มีส่วนทำให้ลูกเป็นคนที่มีจิตใจดี” เกตุไม่ได้คาดหวังอะไรกับชีวิตนอกจากการใช้ชีวิตในปัจจุบันให้มีความสุข และการทำประโยชน์ให้กับคนอื่นนั้นก็เป็นอย่างอื่นหนึ่งที่เขาเลือกจะทำเมื่อมีโอกาส เพราะทำให้เธอได้สัมผัสกับความสุขที่เธอไม่เคยรู้สึกมาก่อน พร้อมกันนั้นเธอก็ยังได้สอนให้คนที่เธอรักได้ทำเช่นเดียวกับเธอเพราะเธอรู้ว่า “การให้มันคือความสุขที่แท้จริง”

กรณีศึกษาที่ 2 : การสร้างคุณค่าใหม่ด้วยการสร้างบ้านพักผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

ณ ศูนย์ให้เคมีบำบัด โรงพยาบาลประจำจังหวัดแห่งหนึ่ง ผู้วิจัยได้นัดพบกับขวัญซึ่งเป็นหญิงวัยกลางคน อายุ 49 ปี สูงประมาณ 155 เซนติเมตร ผิวขาว หน้าตาดี ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดเก่ง คล่องแคล่ว มีมนุษยสัมพันธ์ดี ปัจจุบันรับราชการพยาบาล ทำงานในโรงพยาบาลประจำจังหวัด ดำรงตำแหน่งหัวหน้าหน่วยให้ยาเคมีบำบัดสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านม สมรสแล้ว มีบุตร 2 คน เป็นหญิงและชาย ซึ่งบุตรสาวคนโตนั้นกำลังศึกษาคณะแพทยศาสตรบัณฑิตที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ส่วนบุตรชายนั้นกำลังศึกษาที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจ และสามีนั้นก็ทำงานที่สภครุฑประจำจังหวัด บรรยายภาคในห้องทำงานของขวัญนั้นดูสบาย ขณะนั้นก็มีผู้ป่วยมะเร็งเต้านมได้มารับยาเคมีบำบัด ซึ่งขวัญก็ให้การทักทายอย่างเป็นกันเอง พร้อมกับเล่าถึงโครงการบ้านพักผู้ป่วยมะเร็งเต้านมให้ ผู้วิจัยฟังอย่างคร่าว ๆ ซึ่งกว่าจะถึงวันนี้ได้เธอได้ผ่านเหตุการณ์ต่างๆที่ไม่คาดคิดมาก่อน ขวัญจึงได้เล่าเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นให้ผู้วิจัยฟัง ดังนี้

คุณค่าในชีวิตก่อนรู้ว่าเป็นมะเร็งเต้านม

วิชาชีพพยาบาลกับการทำงานด้วยใจ

หลังจากเรียนจบพยาบาล เมื่อปี พ.ศ.2547 ขวัญเลือกที่จะทำงานในโรงพยาบาลประจำจังหวัด ซึ่งเป็นบ้านเกิดของเธอ เธอบอกว่าอาชีพนี้เป็นอาชีพที่เธอเลือกเรียนด้วยใจรัก เพราะเป็นอาชีพที่มีเกียรติได้ทำบุญทางอ้อมด้วยการช่วยเหลือคนเจ็บป่วยให้มีอาการที่ดีขึ้น อีกทั้งยังทางบ้านก็สนับสนุนให้เรียนเพราะนอกจากการได้ดูแลคนอื่นแล้ว ยังสามารถนำความรู้กลับมาดูแลคนในครอบครัวได้ด้วย ถึงแม้ว่าพยาบาลจะทำงานด้วยความเหน็ดเหนื่อยเท่าใดก็ตาม เพราะจะต้องดูแลผู้ป่วยตลอดไม่มีเวลาการทำงานที่ปกติเหมือนกับอาชีพอื่นด้วยการทำงานเป็นกะ ซึ่งจะต้องทุ่มเททั้งร่างกายและใจพร้อมกับจรรยาบรรณของวิชาชีพให้กับการทำงาน เพราะการทำงานกับชีวิตคนเป็นสิ่งที่เธอให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง จนทำให้ในบางครั้งเธอแทบจะไม่มีเวลาดูแลตัวเอง เนื่องจากโรงพยาบาลที่เธอทำอยู่นี้เป็นโรงพยาบาลของรัฐ ทำให้ผู้ป่วยที่มาใช้บริการในแต่ละวันนั้นมีจำนวนมาก แต่เธอก็ยังรู้สึกสนุกกับการทำงานและให้บริการผู้ป่วยด้วยความเต็มใจ ด้วยบุคลิกที่คล่องแคล่ว ยิ้มแย้ม คุยเก่ง โดยที่เธอไม่แสดงถึงความเหนื่อยออกมาให้ผู้ป่วยได้เห็นนั้น ทำให้เธอได้รับหน้าที่

ในการดูแลผู้ป่วยที่มารับการรักษาในแผนกผู้ป่วยนอก ซึ่งทำให้เธอรู้สึกภูมิใจกับหน้าที่ที่เธอได้รับในครั้งนี้ ซึ่งงานในหน้าที่นี้ช่วยทำให้คนไข้ได้รับการดูแลเบื้องต้นให้ได้รับการรักษาที่ถูกต้องกับโรคที่เป็นและยังทำให้ผู้ป่วยและญาติคลายความวิตกกังวลลงได้ เมื่อผู้ป่วยเหล่านั้นได้ไปถึงจุดการรักษาที่เป็นเป้าหมายแล้ว คำขอบคุณและรอยยิ้มคือกำลังใจที่ทำให้เธอยังคงทำหน้าที่ต่อไปด้วยความตั้งใจ “พี่รู้สึกภูมิใจที่มีคนมองเห็นในความสามารถของเรา ให้เราได้มาอยู่ในจุดนี้ซึ่งเป็นหน้าด่านของโรงพยาบาลได้ช่วยสกรีนคนไข้ (คัดกรอง-ผู้เขียน) ได้ช่วยคนไข้เป็นเบื้องต้นในเรื่องต่างๆ ให้เขาหายกังวล พี่ก็ดีใจ”

การได้รับรางวัลหรือสิ่งตอบแทนจากการทำงานนั้น เป็นสิ่งที่ขวัญไม่เคยคาดหวังว่าจะได้รับเมื่อต้องให้การดูแลผู้ป่วยที่มารับการรักษาในโรงพยาบาล หากแต่เป็นรอยยิ้มแห่งความดีใจและความสุขของผู้ป่วยเหล่านั้นต่างหากที่เธอต้องการ จากความช่วยเหลือต่างๆที่เธอได้ทำให้ผู้ป่วยด้วยความเต็มใจนั้น ได้สร้างความประทับใจให้กับผู้ป่วยเหล่านั้นเป็นอย่างมาก ทำให้เธอได้รับการตอบแทนน้ำใจเป็นสิ่งของต่างๆที่หาได้ไม่ยากนักในท้องถิ่น ถึงแม้ว่าสิ่งของเหล่านั้นไม่ได้มีราคามากมาย แต่ก็มีคุณค่าทางจิตใจที่เธอจะหาจากที่ไหนไม่ได้เลย จึงทำให้ขวัญมีความสุขและยิ้มได้ทุกครั้งที่ได้รับซึ่งทำให้เธอมีกำลังใจในการทุ่มเทให้กับการทำงานอย่างไม่รู้จักคำว่าเหนื่อย จากการทุ่มเทและตั้งใจในการทำงานของเธอนั้น ส่งผลให้เธอได้เลื่อนตำแหน่งงานเป็นหัวหน้าแผนกผู้ป่วยในศัลยกรรมหญิง ซึ่งงานและความรับผิดชอบนั้นก็เปลี่ยนไปจากหน้าที่เดิมที่เธอเคยทำอยู่ จึงทำให้ขวัญต้องเรียนรู้และทุ่มเทให้กับการทำงานมากขึ้น ซึ่งทำให้เธอรู้สึกว่าตัวเองเหนื่อยขึ้นกว่าเดิม เพราะงานใหม่นั้นเป็นงานที่ต้องให้การดูแลอย่างต่อเนื่อง ผู้ป่วยแต่ละรายมีอาการมาก-น้อยต่างกัน ทำให้ความยาก-ง่ายในการดูแลไม่เหมือนกันทุกราย ซึ่งก็ต้องให้การดูแลตามอาการที่เป็นอยู่และดูแลอย่างต่อเนื่องด้วยการนำความรู้และทักษะในการทำงานต่างๆที่มีอยู่มาใช้ให้เป็นประโยชน์เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเหล่านั้นอาการดีขึ้นเรื่อยๆจนกระทั่งสามารถกลับบ้านได้ จากการทำงานที่เหน็ดเหนื่อยนั้นก็ไม่ได้ทำให้เธอรู้สึกท้อแท้เลยแม้แต่น้อย แต่ความเหนื่อยกลับสะท้อนเป็นกำลังใจในการทำงานให้เธอเมื่อได้เห็นผู้ป่วยเหล่านั้นหายดีและกลับบ้านพร้อมรอยยิ้ม สิ่งเหล่านี้จึงเป็นแรงผลักดันให้เธอได้ทำหน้าที่ด้วยความภาคภูมิใจกับอาชีพของการเป็นพยาบาล

ความภูมิใจต่อครอบครัวอันเป็นที่รัก

“ครอบครัวที่น่ารักมาก” ขวัญหมายถึงสามีและลูกซึ่งทำให้เธอยิ้มได้เมื่อพูดถึงในตอนนั้น หลังจากที่เธอทำงานได้สักระยะหนึ่งแล้ว เธอก็ได้แต่งงานกับชายที่เธอเลือกเองด้วยความรัก เธอรู้สึกโชคดีที่ได้แต่งงานกับชายคนนี้เขาทำหน้าที่ของสามีได้อย่างไม่บกพร่อง เพราะเขาเป็นคนที่รับผิดชอบ รักครอบครัว ดูแลเธอและครอบครัวของเธอเป็นอย่างดี ทั้งสองใช้ชีวิตร่วมกันเรื่อยมาอย่างมีความสุขจนกระทั่งมีลูกด้วยกันสองคน คนโตเป็นผู้หญิงส่วนคนเล็กเป็นผู้ชาย เธอได้พูดถึงลูกทั้งสองให้ฟังอย่างภาคภูมิใจ ด้วยรอยยิ้มตลอดเวลาว่า

“เป็นบุญของพี่นะ ที่ลูกทั้งสองเป็นเด็กดี ไม่เกเร ลูกสาวจะเรียนเก่งกว่าลูกชาย แต่ก็ได้อยู่ห้องคิงส์ทั้งคู่ เพราะว่าพี่สาวคอยสอนหนังสือให้น้องตลอด คอยดูแลน้องเมื่อพี่กับแฟนทำงาน ทำให้พี่หายห่วง และไม่รู้สึกเป็นกังวลเรื่องลูกเลย พี่โชคดีจริงๆ ที่มีลูกที่ดีทั้งสอง เพราะพี่ไม่รู้สึกว่าเหนื่อยเลย ทำให้พี่รู้สึกมีกำลังใจเป็นอย่างมาก”

ถึงแม้ว่าขวัญจะทำงานหนักสักแค่ไหน แต่สิ่งหนึ่งที่เธอไม่เคยลืมเลยนั่นก็คือ การทำหน้าที่ของแม่ หลังเลิกงานเธอจะต้องมีเวลาในการดูแลลูกทั้งสอง จนกระทั่งระยะหลังที่ลูกทั้งสองสามารถดูแลตัวเองได้มากขึ้น ด้วยภาระงานที่ทำให้เธอต้องกลับบ้านค่านั้น ลูกสาวซึ่งเป็นพี่คนโตก็ทำหน้าที่แทนเธอในการดูแลน้องได้เป็นอย่างดี ส่วนลูกชายก็ไม่ได้ทำให้เธอต้องรู้สึกหนักใจเลยซึ่งอาจจะมีชนบ้างตามประสาของเด็กผู้ชายแต่เมื่อเธออบรมสั่งสอนแล้วเขาก็จะปฏิบัติตามแต่โดยดี เธอจึงรู้สึกภูมิใจกับลูกทั้งสองเป็นอย่างมากจากผลการเรียนที่ผ่านๆ มา ซึ่งจัดได้ว่าเป็นผลการเรียนที่อยู่ในระดับดีมาก และทำให้เธอไม่เคยต้องหนักใจเรื่องลูกเลย ดังนั้นเธอและสามีจึงทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังทรัพย์ที่มีอยู่ ให้กับลูกทั้งสองเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ลูกได้รับความรู้ทัดเทียมกับคนอื่น ซึ่งลูกทั้งสองคนก็ไม่ทำให้เธอและสามีต้องผิดหวังเลย ชีวิตครอบครัวของเธอจึงมีความสุขยิ่งนัก เพราะไม่ว่าจะสามีหรือว่าลูกทั้งสองต่างก็ทำให้เธอยิ้มได้ทุกครั้งเมื่อนึกถึง

ความภูมิใจในความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ

“พี่ว่าพี่โชคดีนะ ที่เกิดมาร่างกายครบ 32 ไม่ว่าจะเป็นร่างกายหรือจิตใจก็ตามพี่ว่ามันทำให้พี่ได้ทำอะไรได้เยอะแยะไปหมดที่เป็นประโยชน์กับตนเองและครอบครัว พี่ก็รู้สึกภูมิใจกับตัวเองเหมือนกันในระดับหนึ่งก็มี แต่คนบอกพี่ว่าเป็นคนใจดีใจบุญชอบช่วยเหลือคนอื่น พี่รู้สึกว่าเมื่อได้ทำแล้วรู้สึกมีความสุขกับสิ่งที่ได้ทำ รู้สึกดีเมื่อเห็นคนอื่นยิ้มได้และมีความสุขเช่นเดียวกับเรา”

นั่นเป็นคำพูดที่ขวัญพูดได้อย่างภาคภูมิใจ ถึงแม้ว่าเธอจะไม่ได้เกิดมาพร้อมกับรูปร่างและหน้าตาที่สวยงาม จนเป็นที่สะดุดตาของใครๆ ก็ตามที่ได้มอง แต่สิ่งหนึ่งที่เธอรู้สึกภูมิใจนั่นก็คือ การที่เธอเกิดมาสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งทั้งสองสิ่งนี้สามารถทำให้เธอสร้างประโยชน์ให้กับคนอื่นได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาสกว่าหรือการทำบุญในสถานที่ต่างๆ ที่ทำให้คนอื่นได้รับประโยชน์ และเธอก็ยินดีที่จะทำทุกครั้งเมื่อมีโอกาส เพราะทำให้เธอรู้สึกว่ามีความสุขที่ได้ให้กับคนที่ไม่มีเหมือนกับเธอ เพราะเธอรู้สึกว่าความสวยงามนั้นต้องแสดงออกมาจากข้างในจิตใจ ไม่ใช่การปรุงแต่งแต่เพียงภายนอกให้ดูดีเท่านั้น ดังคำพูดบางส่วนจากสุภาภิตที่ว่า “คนจะงาม งามน้ำใจ ไซ้ไบหน้า คนจะสวย สวยจรรรยา ไซ้ตาหวาน” (สุภาภิตสอนหญิง-สุนทรภู่) ดังนั้นขวัญจึงใช้ความรู้และความสามารถรวมถึงความพร้อมที่มีอยู่ทางด้านกำลังทรัพย์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ด้อยกว่าให้ได้รับสิ่งที่ดี นอกจากนั้นเธอยังเป็นคนที่ยิ้มง่าย คุยเก่ง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคนสามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้อย่างไม่เป็นปัญหา จากเสน่ห์ดังกล่าวทำให้เธอได้รับความร่วมมือ

จากจากหลาย ๆ ฝ่ายที่เธอติดต่อประสานงานด้วย ซึ่งทำให้งานที่ทำนั้นประสบผลสำเร็จทุกครั้ง การได้ทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้เธอรู้สึกภูมิใจเมื่อเห็นคนอื่นมีความสุขเช่นเดียวกันกับที่เธอรู้สึกในเวลานั้น

จุดเปลี่ยนของชีวิต

มะเร็งเต้านมที่มาพร้อมกับความเครียด

หลังจากที่ขวัญเริ่มรับตำแหน่งหัวหน้าแผนกผู้ป่วยในศัลยกรรมหญิงนั้น ทำให้เธอไม่มีเวลาในการดูแลเลย เธอทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ให้กับการทำงาน ซึ่งส่งผลให้เธอเกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว ด้วยภาระงานที่มากขึ้นจากการดูแลผู้ป่วยที่ต้องรับการผ่าตัดในหลายระบบและมีจำนวนมาก ซึ่งทำให้การดูแลมีความหลากหลายไม่เป็นระบบ ต้องดูแลไปตามอาการที่ผู้ป่วยเหล่านั้นเป็นอยู่ตามความยาก-ง่ายไม่เหมือนกัน จนในบางครั้งทำงานไม่ทันทำให้กลับบ้านไม่เป็นเวลา การพักผ่อนก็น้อยลงเนื่องจากต้องทำงานมากขึ้นซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพทำให้เธอเริ่มเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ สิ่งต่าง ๆ ที่ได้เกิดขึ้นกับเธอ นั้นได้สะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ว่า

“พอมาอยู่ที่นี้แล้วก็รู้สึกว่าเครียดนะ เพราะรู้สึกว่าทำไมคนไข้หญิงที่นอนป่วยดูเยอะจังเลยเพราะเรารับทุกอย่าง อุบัติเหตุที่ก็รับ ซ่องท้องก็รับ สรุปแล้วก็รับทุกระบบ ทำให้รู้สึกว่างานมันวุ่นวายมากทำงานไม่เป็นระบบ แล้วพีกก็เครียดจากที่แข็งแรงมาตลอดก็เริ่มเจ็บป่วยเล็กน้อยคิดเยอะเรื่องงานกลัวว่าจะออกมาไม่ดี พักผ่อนก็น้อยลงเพราะต้องจตจ้อและคิดเรื่องงานตลอดเวลา ”

จากการเปลี่ยนหน้าที่ใหม่นั้น ทำให้ระบบการทำงานของขวัญยังไม่เข้าที่ เธอต้องทุ่มเทเวลาให้กับการศึกษาาระบบงานใหม่มากขึ้น จนทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลตัวเองเหมือนเดิมด้วยความมุ่งมั่นในการทำงาน ทำให้ขวัญทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ที่เธอมีนั้นให้กับการทำงาน จนเธอไม่มีเวลาสนใจกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายของเธอเลย “พีกี่สู้งานมาเรื่อยๆ แล้วก็มาสังเกตว่าตัวเองเริ่มมีก้อนที่เต้านม คลำได้ก้อน” ถึงแม้ว่าขวัญจะคลำได้ก้อนที่เต้านมก็ตาม แต่ก็ไม่ได้ทำให้เธอรู้สึกตกใจเลย เธอกลับละเลยกับก้อนที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นเพราะว่าก่อนหน้านี้เธอก็เคยมีก้อนที่เต้านมข้างเดิมมาก่อนแล้วเช่นกัน และเคยเอาชิ้นเนื้อไปตรวจผลพบว่าปกติ จากประสบการณ์ที่ผ่านมาและความรู้ที่เธอมีทางการแพทย์ จึงทำให้ขวัญมั่นใจได้ว่าก้อนที่เกิดขึ้นที่เต้านมของเธอนั้นคงจะเป็นแค่ก้อนเนื้อธรรมดาหรือรอยโรคเดิมของเธอ เธอจึงปล่อยก้อนเนื้อนั้นไว้เป็นเวลาถึง 3 ปี โดยไม่ได้ตรวจเพิ่มเติมเลยแม้แต่น้อย และยังคงทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ให้กับการทำงานเรื่อยมา

จากการทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ให้กับการทำงานนั้น ทำให้ขวัญกลับบ้านไม่เป็นเวลาและให้เวลากับครอบครัวน้อยลง อีกทั้งความไว้วางใจในตัวเองและลูกที่ทุกคนไม่เคยทำให้เธอต้องเป็นกังวล ทำให้เธอไม่มีอะไรที่จะต้องเป็นห่วง จนกระทั่งเธอได้รับข่าวที่ไม่ค่อยดีนักเกี่ยวกับสามีของ

เธอ นั่นก็คือสามีของเธอไปติดพันกับผู้หญิงคนอื่นซึ่งทำงานในที่เดียวกันและขวัญก็รู้จักกับเธอเป็นอย่างดี จึงส่งผลให้เธอมีความเครียดเรื่องสามีเพิ่มขึ้นนอกเหนือจากเรื่องงานที่มีอยู่แล้ว

“ช่วงนั้นพีเครียดมาก พียังไม่ได้ผ่าตัดนะ ก็วุ่นวายอยู่กับเรื่องนี้” ขวัญกำลังพูดถึงปัญหาของเรื่องมือที่สามของครอบครัวเป็นสิ่งที่ขวัญไม่ต้องการให้เกิดขึ้นและไม่ต้องการให้ลูกทั้งสองได้รับรู้ ในขณะที่นั้นเธอจึงต้องหาวิธีการในการจัดการกับปัญหาดังกล่าวด้วยตัวเอง จากเหตุการณ์ดังกล่าวจึงทำให้ขวัญไม่มีเวลาในการดูแลตัวเองเลย เพราะนอกจากภาระงานที่หนักอยู่แล้วเธอยังต้องใช้เวลาที่เหลือในการจัดการกับปัญหาที่สามีนำมาให้อีก ทำให้ขวัญเชื่อว่าความเครียดที่เธอมีนั้น ไม่ว่าจะจากการทำงานหรือจากสามีก็ตาม ล้วนเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ก่อนที่เธอคิดว่าเป็นเพียงก้อนเนื้อธรรมดา นั้น กลัปกกลายเป็นเนื้อร้ายที่เปลี่ยนชีวิตเธอได้ ด้วยคำพูดของเธอที่ว่า “ด้วยอะไรหลาย ๆ อย่างตรงนี้แหละ ไม่ว่าจะจะเป็นความเครียดจากงาน เรื่องแฟน มันก็เลยทำให้ก้อนเนื้อธรรมดา กลายมาเป็นมะเร็งได้ พีคิดว่ามันก็คงมีส่วนนะ”

ในครอบครัวของขวัญนั้นไม่มีใครที่เป็นมะเร็งเลย ด้วยความเชื่อมั่นในความรู้ทางการแพทย์ที่มีอยู่นั้นทำให้เธอมั่นใจได้ว่าโรคร้ายนี้ไม่เกิดขึ้นกับเธอแน่นอน ถึงแม้ว่าเธอจะเคยมีก้อนที่เต้านมก็ตามแต่ผลการตรวจที่ผ่านมาก็พบว่าเป็นปกติ เธอจึงละเลยที่จะตรวจเมื่อคลำพบก้อนอีกครั้งโดยมุ่งที่จะสนใจเรื่องงานเพียงอย่างเดียว จนกระทั่งก้อนนั้นส่งผลกระทบต่อในการดำเนินชีวิต เพราะเธอรู้สึกเจ็บมากขึ้นเมื่อต้องใช้แขนในการทำกิจกรรมต่างๆ ขวัญจึงตัดสินใจที่จะตรวจให้แน่ใจอีกครั้ง ซึ่งผลจากการตรวจครั้งนี้กลับทำให้ความมั่นใจที่เธอเคยมีนั้น เปลี่ยนไปจากเดิม เพราะเธอได้รับคำตอบว่าเธอเป็นมะเร็งเต้านมนั่นเอง

การรับรู้และความรู้สึกที่เปลี่ยนไปเมื่อต้องเผชิญต่อการเป็นมะเร็งเต้านม

ในวันที่รอฟังผลชิ้นเนื้อนั้นทำให้ขวัญถึงกับทำงานไม่ได้เลย เมื่อเธอได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น “เหมือนตายทั้งเป็น” นั้นเป็นความรู้สึกสิ้นหวังในชีวิตที่ได้เกิดขึ้นเมื่อเธอรู้ว่าผลชิ้นเนื้อนั้น ไม่ได้เป็นอย่างที่เธอคิดไว้ เธอรู้ดีว่าการเป็นมะเร็งเต้านมไม่เหมือนกับการเป็นไขหวัด ที่ทานยาแล้วก็หายแต่จะต้องมีกระบวนการรักษาที่ซับซ้อนและยาวนานกว่าการรักษาอย่างอื่น สิ่งต่างๆ เหล่านี้เธอก็รู้ดีอยู่แล้วเพราะเธอก็ดูแลผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านมเช่นกัน ทำให้เธอถึงกับพูดอะไรไม่ออกในขณะนั้น “ก็ซึมไปเลย” จากปกติที่ขวัญเป็นคนที่ยิ้มแย้ม พูดเก่ง ใบหน้าของเธอกลับกลายเป็นเศร้า เมื่อรู้ว่าชิ้นเนื้อนั้นคือมะเร็ง ซึ่งก็ทำให้เธอรู้สึกผิดหวังกับสิ่งที่เธอได้ยินในตอนนั้น เธอจึงเล่าให้ฟังถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้ฟังว่า

“พอกลับบ้านไปก็นั่งร้องไห้ฟูมฟายว่าทำไมต้องมาเกิดกับเรา เพราะพีรับไม่ได้ที่ต้องมาเป็นแบบนี้ ทั้งๆ ที่เราเป็นคนที่ดีดูแลผู้ป่วยมะเร็งเต้านม สอนคนไข้ให้ปฏิบัติตัวหลังผ่าตัด สอนวิธีดูแลตัวเองแต่สิ่งเหล่านี้มันกลับมาก่อให้เกิดขึ้นกับพี ตอนนั้นรู้สึกว่ทุกอย่างมันหมดแล้ว ไม่อยากทำ อะไรแล้ว รู้สึกสิ้นหวังกับทุกสิ่งที่ทำมา ไม่ว่าจะเรื่องงาน ครอบครัว เพื่อน อยากอยู่คนเดียว ไม่อยากคุยกับใคร ไม่มีกำลังใจเลย”

ขวัญคิดว่าสิ่งต่างๆที่เธอได้ทุ่มเทให้กับการดูแลผู้ป่วยมะเร็งเต้านมนั้น คงส่งผลให้เธอให้พบแต่สิ่งที่ดีในชีวิต ไม่ต้องตกอยู่ในสภาพเช่นเดียวกันกับผู้ป่วยที่เธอดูแลอยู่ แต่เมื่อเธอต้องกลายเป็นมะเร็งเต้านมเสียเองแล้วเธอก็ยอมรับไม่ได้ เพราะสิ่งที่เธอไม่ต้องการให้เกิดขึ้นนั้น กำลังจะมาเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เธอต้องอยู่ในสภาพที่ไม่แตกต่างอะไรเลยกับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เธอให้การดูแล ยิ่งทำให้เธอรู้สึกสิ้นหวังกับชีวิต รู้สึกหมดกำลังใจที่จะเดินหน้าต่อไป และรู้สึกผิดหวังกับสิ่งดีๆที่เธอได้ทำมา จนทำให้เธอรู้สึกไม่อยากที่จะทำสิ่งนั้นต่อไปอีกแล้ว ซึ่งสะท้อนจากคำพูดของเธอที่ว่า

“รู้สึกท้อค่ะว่าทำไมเราทำอะไรดี ๆ หลายอย่างให้กับคนอื่น ทำให้คนอื่นมีความสุขแต่เรา กลับต้องเป็นทุกข์ คิดเหมือนกันว่าสวรรค์ลำเอียง ทำไมไม่เข้าข้างเรา เราตั้งหน้าทำแต่สิ่งที่ดี ๆ มาตลอดไม่เคย คิดร้ายกับใครเลย มีแต่คำว่าให้มาตลอด แต่ดูสิ่งที่เกิดขึ้นกับพี่มันช่างเป็นสิ่งที่โหดร้ายจริง ๆ พี่คิดมาตลอดว่าทำดีแล้วต้องได้ดี”

ความรู้สึกโกรธและผิดหวังได้เกิดขึ้นกับขวัญในตอนนั้น เนื่องจากความคาดหวังจากการได้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งเต้านมนั้น ส่งผลทำให้เธอรู้สึกว่าไม่ได้รับความยุติธรรมจากการกระทำดังกล่าว เพราะทำให้เธอต้องกลายเป็นผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเสียเอง จากนั้นความคิดต่างๆก็เกิดขึ้นกับเธอ “ถ้าพี่ตายไปใครจะดูแลลูกพี่ได้ดีเท่าพี่ไหม พี่ก็คิดถึงลูกเป็นอันดับแรกเลย คิดแล้วก็เศร้า” สิ่งที่ขวัญเป็นห่วงมากที่สุดในชีวิตก็คือลูก เพราะขณะนั้นลูกทั้งสองยังเล็กเธอยังต้องการที่จะเห็นอนาคตของลูก อยากเห็นลูกประสบความสำเร็จ อีกทั้งเธอกำลังถึงผลของการรักษาที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกายที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ทำให้เธออดคิดไม่ได้ว่าสามีจะเปลี่ยนไปมีภรรยาใหม่ อีกครั้งหนึ่งถ้าเธอมีร่างกายที่ไม่เหมือนเดิม ซึ่งจะส่งผลกับการดูแลลูกทั้งสองของเธอนั่นเอง จึงทำให้เธอรู้สึกกลัวและวิตกกังวลเป็นอย่างมากกับสิ่งที่เธอเป็นและกำลังจะเกิดขึ้น ถึงแม้ว่าเธอจะเป็นพยาบาลที่มีความรู้ในเรื่องต่างๆเกี่ยวกับโรคและการรักษาก็ตาม แต่ก็ไม่ได้ช่วยให้เธอรู้สึกคลายกังวลเลยแม้แต่น้อยเพราะเมื่อคิดถึงเรื่องมะเร็งเต้านมครั้งใดก็ทำให้เธอต้องเสียน้ำตาทุกครั้งไป ด้วยความกลัวกับการสูญเสียต่างๆที่เธอไม่อยากจะเกิดขึ้นกับตัวเธอเลย

การเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงสัญลักษณ์แห่งความเป็นหญิง

หลังจากที่ขวัญรับรู้ถึงผลชิ้นเนื้อของก้อนที่เต้านมแล้วว่าเป็นมะเร็งแน่นอน เธอจึงได้ตัดสินใจที่จะเข้ารับการรักษาด้วยการผ่าตัดเต้านมข้างขวาออกที่โรงพยาบาลของรัฐแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ในปี พ.ศ.2544 ถึงแม้ว่าเธอจะรู้สึกเสียดายเต้านมสักเพียงใด เธอก็ต้องตัดสินใจที่จะเลือกระหว่างความสวยกับชีวิตที่ยืนยาวขึ้น และเธอก็เลือกที่จะรักษาด้วยการตัดเต้านมที่เธอรักทิ้งไป หลังจากผ่าตัดแล้วทำให้เธอรู้สึกถึงความสูญเสียที่เกิดขึ้นครั้งแรกเมื่อต้องเหลือเต้านมเพียงข้างเดียวจากที่เธอเคยมีครบทั้งสองข้าง ซึ่งสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ว่า

“ก็ตกใจนะ ในช่วงแรกๆ เพราะว่าสิ่งที่เรามีอยู่มันได้ขาดหายไป รู้สึกเสียดาย เหมือนกัน เพราะมันก็เป็นเครื่องการันตีความเป็นผู้หญิงของเรา กลัวว่าสามีจะเปลี่ยนไปอีกที่ เราเป็นอย่างนี้ก็คิดอยู่นานเหมือนกัน กลัวว่าจะเกิดเหตุการณ์ซ้ำๆ อีก อาบน้ำที่ไรก็ก้มมอง แล้วน้ำตามันก็จะไหล ก็มันไม่มีหน้าอกเหมือน เดิมแล้วเห็นที่ไรก็ใจหายแว็บ หล่นไปอยู่ตามุมทุกที่”

ขวัญยังทำใจยอมรับกับการสูญเสียเต้านมไปไม่ได้ เธอรู้สึกว่า การมีเต้านมเพียงข้างเดียวทำให้ความเป็นผู้หญิงของเธอหายไป ซึ่งจะมีผลต่อการใช้ชีวิตคู่ของเธอ เพราะในขณะที่เธอมีพร้อมกว่านี้สามีของเธอยังไปมีผู้หญิงคนอื่นได้แล้วถ้าเธอมีเต้านมเพียงข้างเดียวแล้ว ความเป็นผู้หญิงของเธอจะไปเปรียบอะไรได้กับผู้หญิงที่มีพร้อมมากกว่าเธอ เมื่อคิดเช่นนั้นจึงทำให้เธอรู้สึกหมดคุณค่าในความเป็นผู้หญิง ด้วยการไม่กล้าที่จะทำหน้าที่ของภรรยาได้เหมือนเดิม เพราะเธออายุที่มีหน้าอกแบนราบไปข้างหนึ่ง ไม่สวยงามเหมือนแต่ก่อนจนไม่กล้าที่จะมีเพศสัมพันธ์กับสามี ในระยะแรกจากที่เธอเล่าให้ฟังว่า “พี่ก็อายนะ ปิดไฟตลอดไม่ยอมให้เขาเห็น” ขวัญกลัวว่าเมื่อสามีเห็นหน้าอกของเธอแล้วจะรับไม่ได้เมื่อเธอเหลือเต้านมเพียงข้างเดียว ถึงแม้ว่าขวัญจะรู้สึกอายสักเพียงใดในเวลาที่เธอจะต้องมีเพศสัมพันธ์กับสามี ความทุกข์ที่เกิดขึ้นทำให้เธอพยายามหาวิธีเพื่อแสดงให้สามีของเธอได้เห็นว่าเขายังสามารถทำหน้าที่ของภรรยาได้เหมือนเดิม ด้วยการปิดไฟตลอดเวลาที่มีอะไรกันเพื่อปิดบังความอายที่เธอไม่กล้าบอกให้สามีได้รู้ นั่นเป็นทางออกที่ดีที่สุดแล้วของเธอในเวลานี้ที่จะรักษาความสัมพันธ์ระหว่างเธอและสามีเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาเหมือนที่ผ่านมา

ชีวิตที่เปลี่ยนเพราะยาเคมีบำบัด

เมื่อผลจากการผ่าตัดเต้านมหายดีแล้วไม่ได้หมายความว่า การรักษาของขวัญจะสิ้นสุดลง เธอจะต้องเข้ารับการรักษาต่อด้วยการให้ยาเคมีบำบัดอีกหลายครั้ง เพื่อให้การรักษามีประสิทธิภาพ และครั้งนี้เธอก็ตัดสินใจที่จะเข้ารับการรักษาต่อเนื่องที่โรงพยาบาลแห่งเดิมในกรุงเทพฯ ซึ่งทำให้เธอและสามีต้องรับภาระในเรื่องของการเดินทางที่ไกลพอสมควรจากจังหวัดของเธอ เพราะต้องขับรถมาเอง จึงทำให้เป็นความลำบากในการเดินทางแต่ละครั้ง เพราะต้องใช้เวลาในการเดินทางประมาณ 6-7 ชั่วโมง หลังจากที่ขวัญได้รับยาเคมีบำบัดไปแล้วในสัปดาห์ที่ 3 เธอก็ต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผมของเธอ นั่นก็คือผมที่เคยมีกลับร่วงจนทำให้เธอตกใจ ถึงแม้ว่าขวัญจะมีความรู้ถึงผลข้างเคียงที่จะเกิดขึ้นจากการให้ยาเคมีบำบัด และเธอก็เคยเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนไข้ที่เธอดูแลนั้นเป็นประจำก็ตาม แต่เมื่อเธอต้องเป็นอย่างนั้นแล้วเธอก็กลับทำใจยอมรับไม่ได้ สิ่งต่างๆ ที่ได้เกิดขึ้นนั้น เธอเล่าให้ฟังว่า

“พี่ร้องไห้เลย ตอนแรกก็ทำใจไว้ระดับหนึ่งแล้วนะ ร่วงแรกๆก็ไม่ใช่ไร ก็หิวๆไป ใช้วิธีที่ใหญ่ๆ พอมันเริ่มร่วงมากๆเข้าก็คิดล่ะว่า อ้าวจะใส่หมวกยังไง จะไปทำงานได้ไหม มีวันหนึ่งพี่อาบน้ำสระผม และผมมันก็ร่วงเยอะมาก พี่ก็เลยทิ้ง ดึง มันก็ยิ่งร่วงติดมือตลอด แล้วพี่ก็อดไม่ได้ที่จะร้องไห้ พี่ก็สาวๆๆๆ ผมใส่ในถุงยิ้งสาวผมเท่าไรมันก็ออกมาตลอด จนพี่ไปส่องกระจกดูเห็นตัวเองในกระจกแล้วมันก็น่าเกลียด เหมือนไก่ที่โดนถอนขนเลย”

ขวัญรับไม่ทันกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อมองเห็นสภาพตัวเองในกระจก พร้อมกับผมที่ร่วงตลอดเวลาที่เธอใช้มือสัมผัสจากการสระผม สิ่งที่เกิดขึ้นกับผมเธอนั้นขวัญมองว่าตัวเองเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจเมื่อได้เห็น เพราะตัวเธอเองยังรับไม่ได้เมื่อเห็นศีรษะไม่มีผมเหลือเหมือนเดิม แล้วถ้าคนอื่นได้เห็นเธอในสภาพนี้แล้วคงไม่อยากจะมองเธอเลย จึงทำให้เธอรู้สึกอายไม่กล้าที่จะออกไปไหน เมื่อไม่มีผมเหมือนเดิมแล้ว ทำให้บีบขาดความมั่นใจในตัวเองในทุกเรื่อง เธอรู้สึกว่าสิ่งที่ผมร่วงรุนแรงกว่าการไม่มีเต้านมเสียอีกเพราะเต้านมยังสามารถปกปิดไม่ให้ใครมองเห็นได้ แต่ผมเป็นสิ่งที่เปิดเผยใครๆก็มองเห็นได้ทันที ทำเธอไม่กล้าที่จะให้ใครๆได้เห็นเธอในสภาพที่หัวโล้น แม้แต่คนในครอบครัวเธอก็ตามโดยเฉพาะสามี “ก็กลัวว่าสามีจะเปลี่ยนใจ” เธอยังมีความรู้สึกที่ว่า ถ้าเธอไม่สวยเหมือนเดิมแล้ว สามีจะไม่รักเธออีก

ยาเคมีบำบัดที่ขวัญได้รับในแต่ละครั้งนั้น ถึงแม้ว่าจะช่วยในการรักษามะเร็งเต้านมแต่ก็มีผลในการกดไขกระดูกในร่างกายทำให้การสร้างเม็ดเลือดต่างๆลดลง เหตุการณ์ได้เกิดขึ้นกับขวัญด้วยการทำให้เม็ดเลือดขาวในร่างกายต่ำกว่าปกติ ซึ่งก็หมายความว่าภูมิคุ้มกันในร่างกายของเธอลดลงทำให้ง่ายต่อการติดเชื้อต่างๆ จึงทำให้เธอไม่สามารถออกไปทำงานหรือออกไปข้างนอกได้เหมือนเดิม เพราะทำให้เกิดภาวะเสี่ยงในการติดเชื้อได้ง่าย จึงทำให้เธอต้องกลับมาดูแลตัวเองและลดภาระในการทำงานให้น้อยลงกว่าเดิม ขวัญรู้สึกว่าความสามารถในการทำงานของเธอลดลงจากเดิม ไม่สามารถที่จะทุ่มเทเวลาให้กับการทำงานได้เหมือนเดิม “ประสิทธิภาพในการทำงานของตัวเองลดลง คงลู่อะไรได้ไม่เต็มที่เหมือนก่อน ก็คิดว่าไม่สามารถทำอะไร คำๆมิดๆได้เหมือนเดิม” เนื่องจากภาวะของสุขภาพของเธอที่ไม่เอื้อต่อการทำงานขวัญจึงได้มอบหมายงานที่ทำนั้นให้กับเพื่อนร่วมงานทำแทน ถึงแม้ว่าเธอจะรักและห่วงในการทำงานมากสักเพียงใด แต่ก็ไม่สามารถที่จะบังคับร่างกายที่อ่อนแอลงจากการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด ให้กลับมาสู่งานที่หนักได้เหมือนเดิม

การสร้างคุณค่าใหม่

ชีวิตที่อยู่ได้ด้วยกำลังใจ

ถึงแม้ว่าขวัญจะรู้สึกผิดหวังกับชีวิตที่ทุ่มเทให้กับการดูแลผู้ป่วยมะเร็งเต้านม และเธอต้องมาเป็นมะเร็งเต้านมเสียเองได้ทำให้เธอรู้สึกหมดกำลังใจที่จะทำงานที่เธอรักต่อไปอีก ในขณะที่เธอหมดกำลังใจนั้น เธอก็ยังรู้สึกว่าตัวเองยังมีแรงที่จะต่อสู้กับสิ่งที่เธอเป็น ด้วยกำลังใจจากบุคคลต่างๆที่เธอได้รับ

ครอบครัว

ในระหว่างที่เธอป่วยนั้น ครอบครัวเป็นสิ่งแรกที่ทำให้ขวัญอยากหายจากการเป็นมะเร็งเต้านม โดยเฉพาะลูกของเธอทั้งสองคือกำลังใจที่สำคัญที่ทำให้เธออยากที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป “ที่สุดในชีวิตของพี่คือลูกค่ะ” ลูกเป็นแรงบันดาลใจสิ่งแรกที่เธอคิดถึงที่ทำให้เธออยากที่จะมีชีวิตอยู่ให้นานที่สุด ถึงแม้ว่าเธอเคยคิดที่จะกระโดดแม่น้ำเจ้าพระยาในขณะที่เดินทางเพื่อไปรักษานั้น แต่เมื่อเธอนึกถึงลูกทั้งสองแล้วความรู้สึกนั้นก็กลับไม่เคยอยู่ในความคิดของเธออีกเลย เธอรู้สึกสงสารลูกที่จะต้องไม่มีแม่เหมือนคนอื่น อีกทั้งถ้าเธอตายไปแล้วคงไม่มีใครที่จะรักลูกของเธอได้มากไปกว่าตัวเธออีกแล้ว จึงทำให้เธออยากเห็นอนาคตที่ดีของลูก อยากเห็นลูกประสบความสำเร็จ ตลอดระยะเวลาของกระบวนการรักษาที่เธอได้รับนั้น ลูกทั้งสองต่างเดินทางมาให้กำลังใจและดูแลเธอตลอดเวลา จึงทำให้ความรู้สึกท้อแท้ที่เคยมีเปลี่ยนเป็นกำลังใจในการรักษาตัวเองให้หาย เพื่อที่เธอจะได้อยู่กับลูกให้นานที่สุดและได้กลับมาทำหน้าที่ของแม่ได้เหมือนเดิม อีกทั้งเธอยังมีความหวังกับการเห็นความสำเร็จของลูกของเธอทั้ง 2 คนในอนาคต จึงพูดได้ว่าลูกทั้งสองเปรียบเหมือนน้ำทิพย์ที่คอยขโลมใจและหล่อเลี้ยงชีวิตของเธอให้มีพลังที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆที่เธอมี จนเธอสามารถเอาชนะกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆได้

นอกจากนี้สามีก็มีส่วนเป็นกำลังใจให้เธอเช่นกัน ถึงแม้ว่าก่อนหน้านี้อาจจะเคยเสียใจเพราะเขาก็ตาม แต่เมื่อเธอเริ่มป่วยเขาก็ดูแลเธอเป็นอย่างดี ด้วยการทำหน้าที่ในการดูแลลูกแทนเธอ พาเธอไปรักษาและคอยให้กำลังใจตลอดเวลาจนทำให้เธอกลับมามีความรู้สึกที่ดีกับสามีอีกครั้ง จากคำพูดที่ว่า “สามีให้กำลังใจ ดูแลเราดี ทำให้พี่สบายใจขึ้น” เธอรู้สึกโล่งใจและมีกำลังใจมากขึ้น เมื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นของสามีซึ่งสะท้อนให้เธอได้เห็นจากพฤติกรรมต่างๆที่คอยเอาใจใส่ในตัวเธอและลูกๆ จึงทำให้เธอรู้สึกมีกำลังใจในการรักษาตัวเองให้หายจากการเป็นมะเร็งเต้านม และในขณะเดียวกันก็ทำให้เธอพร้อมที่จะกลับมาทำหน้าที่ของการเป็นภรรยาได้เหมือนเดิม

เพื่อนร่วมงาน

นับตั้งแต่ที่ขวัญเริ่มรู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็งเต้านมนั้น เธอได้รับการดูแลและได้รับกำลังใจจากแพทย์และเพื่อนพยาบาลที่ทำงานด้วยกัน ด้วยการให้เธอลดภาระในการทำงานให้น้อยลงและคอยจัดเตรียมหาสถานที่รักษาที่ดีที่สุดสำหรับเธอ จึงทำให้เธอรู้สึกขอบคุณและซาบซึ้งในน้ำใจของคนเหล่านั้นเป็นอย่างมากที่ยังเห็นว่าเธอมีความสำคัญ เนื่องจากขวัญต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลที่เธอไม่รู้จักใครเลย ทำให้เธอรู้สึกเป็นกังวลยิ่งนักเกี่ยวกับการติดต่อประสานงานต่างๆ แต่เมื่อเธอมาถึงกลับไม่เป็นอย่างที่เธอคิดไว้ เธอได้รับการดูแลจากแพทย์และพยาบาลที่โรงพยาบาลแห่งนั้นเป็นอย่างดีในการอำนวยความสะดวกต่างๆ จึงทำให้เธอรู้สึกประทับใจและอยากที่จะรักษาที่นี่ เธอเริ่มรู้สึกมีความหวังจากความมีน้ำใจของแพทย์และพยาบาลที่โรงพยาบาลแห่งนั้น เพราะทำให้เธอรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้ถูกทอดทิ้ง ไม่ได้อยู่คนเดียว การดูแลที่ดีที่เธอได้รับนั้น จึงทำให้เธอรู้สึกหมดความกังวลใจในการรักษาในโรงพยาบาลที่เธอไม่คุ้นเคย

แรงบันดาลใจจากผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

หลังจากที่เธอได้รับยาเคมีบำบัดครบแล้ว ขวัญจะต้องรับการรักษาด้วยการฉายแสงต่อ เพื่อยับยั้งไม่ให้เซลล์มะเร็งเจริญเติบโตและแพร่กระจายไปสู่อวัยวะอื่นได้ ในระหว่างที่เธอรอเพื่อรับการรักษาทำให้เธอได้พบกับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมากมายและเธอก็ได้พูดคุยกับผู้ป่วยเหล่านั้นเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งเธอได้เล่าให้ฟังว่า

“ทำให้ได้สติคิดนะว่าเราจะมานั่งเศร้าทำไมเราเป็นพยาบาลนะ ช่วงที่นั่งรอตรวจที่ก็นั่งคุยกับคนไข้ที่เป็น มะเร็งเต้านมด้วยกันหลายคน โดยที่พี่ไม่ได้บอกหรือว่าพี่เป็นพยาบาล ก็ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไรบ้างพอพี่ได้คุยกับคนไข้เหล่านั้นแล้วพี่ก็รู้สึกดีขึ้นเพราะอย่างน้อยก็ทำให้เราได้ข้อคิดที่ว่า เราเป็นถึงพยาบาล มีความรู้ในการดูแลเรื่องนี้ มีองค์ความรู้ ก็น่าจะดีกว่าคนที่ยังไม่รู้อะไร คนพวกนี้ก็ยังมีความสุข สุขภาพดูแข็งแรงดี”

จากการพูดคุยกับผู้ป่วยเหล่านั้นทำให้ขวัญ ได้แง่คิดดี ๆ หลายอย่าง ที่เป็นแรงจูงใจให้เธออยากมีชีวิตต่อไปเพราะผู้ป่วยเหล่านั้นต่างก็เผชิญกับโรคมะเร็งเต้านมเช่นเดียวกับกับเธอ แต่ก็ยังมีชีวิตที่ดีไม่แตกต่างจากคนปกติทั่วไปและยังมีความสุขในการดำรงชีวิต เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ป่วยเหล่านั้นแล้วความรู้ที่เธอมีในวิชาชีพการเป็นพยาบาล น่าจะทำให้เธอดูแลตัวเองได้ดีกว่าผู้ป่วยเหล่านั้นด้วยซ้ำไป จึงทำให้เธอรู้สึกมีพลังขึ้นมาอีกครั้งหนึ่งในการรักษาตัวเองให้หายจากการเป็นมะเร็งเต้านมในครั้งนี้ให้ได้

อุปกรณ์เสริมเพิ่มความมั่นใจ

การสูญเสียเต้านมจากการผ่าตัดและผมร่วงจากการให้ยาเคมีบำบัดนั้น นับว่าเป็นเรื่องที่ทำให้ ขวัญสูญเสียความมั่นใจที่มีต่อคนรอบข้างเป็นอย่างมาก เพราะในช่วงแรกที่เธอต้องเผชิญกับการสูญเสียสิ่งที่เธอรักไปนั้น ทำให้เธอไม่กล้ายอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แต่แล้วความมั่นใจของเธอก็กลับมาเป็นเหมือนเดิมอีกครั้งเมื่อเธอมีอุปกรณ์ที่ช่วยเสริมให้กลับมามีเต้านมเหมือนเดิม นั่นก็คือเต้านมเทียม “ตอนนี้มีเต้านมเทียมที่ลือกได้พอดี ทำให้ไม่มีปัญหาเลย พี่ก็เลยหายห่วงเรื่องนี้” เต้านมเทียมเป็นอุปกรณ์เสริมที่ทำให้ ขวัญรู้สึกว่าร่างกายของเธอไม่ได้แตกต่างจากเดิมเลย ส่วนศีรษะที่โล้นจากการให้ยาเคมีบำบัดนั้น ขวัญก็เลือกที่จะแก้ไขด้วยการใส่ผมปลอม “พี่ก็รู้สึกดีขึ้นนะ พี่ก็จะพักเฉพาะช่วงให้ยา 3 วัน ศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ วันที่เหลือก็ไปทำงานตามปกติ โดยใส่วิกนี้แหละ” ขวัญสามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติเมื่อเธอใส่ผมปลอม ซึ่งเธอก็ใช้เป็นประจำเมื่อต้องออกไปข้างนอกจนกระทั่งผมของเธอกลับมาเป็นปกติหลังจากได้รับยาเคมีบำบัดครบแล้ว

ธรรมะช่วยนำทางชีวิต

โดยปกติแล้วขวัญเป็นคนที่ชอบทำบุญ แต่เธอไม่ค่อยได้มีโอกาสในการปฏิบัติธรรมเท่าไรเพราะก่อนหน้านี้เธอจะทุ่มเทให้กับการทำงานเสียเป็นส่วนใหญ่ จนกระทั่งเธอป่วยด้วยมะเร็ง

เต้านมในครั้งนี้จึงทำให้เธอได้ใช้ธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจอีกทางหนึ่งอย่างจริงจังมากขึ้น ซึ่งก็เป็นอีกทางหนึ่งที่ทำให้มีสติในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท และทำให้เธอมองเห็นสังขารในการดำเนินชีวิตเช่นกัน จึงทำให้เธอรู้สึกปล่อยวางกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเป็นมะเร็งเต้านมของเธอ และกลับมายอมรับความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น

การสร้างคุณค่าใหม่ด้วยการสร้างบ้านพักให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

หลังจากที่ขวัญได้รับยาเคมีบำบัดจนครบแล้ว จากระดับความรุนแรงของมะเร็งเต้านมที่เธอเป็น ทำให้เธอจะต้องเข้ารับการฉายแสงต่อ ซึ่งการฉายแสงครั้งนี้เธอจะต้องทำอย่างต่อเนื่องเป็นจำนวน 25 ครั้ง โดยไม่ต้องนอนโรงพยาบาลและเธอก็เลือกที่จะฉายแสงต่อที่โรงพยาบาลแห่งเดิม แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้ขวัญรู้สึกว่าเป็นปัญหาสำหรับเธอนั้นก็คือ เรื่องที่พักสำหรับการฉายแสงในครั้งนี้ ซึ่งเป็นความลำบากสำหรับเธอที่มาจากต่างจังหวัด ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในส่วนนี้เป็นจำนวนมากพอสมควร สำหรับเธอแล้วอาจจะไม่เป็นปัญหามากนัก แต่เมื่อเธอนึกถึงผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ไม่มีรายได้มากพอ ก็ทำให้เธอรู้สึกสงสารและเห็นใจคนเหล่านั้นเป็นอย่างมาก ถึงแม้ว่าตัวเธอเองจะสามารถดูแลค่าใช้จ่ายตรงส่วนนี้ได้แต่ก็ยังรู้สึกว่าจะต้องมีภาระเพิ่มขึ้น ซึ่งเธอได้พูดให้ฟังว่า

“ขนาดที่เราเบิกค่ารักษาได้ แต่ก็ต้องมาเสียค่าใช้จ่ายอย่างอื่นเยอะแยะเหมือนกัน ซึ่งก็ต้องมีการสำรองเงินไว้เยอะ ในการจ่ายค่าล่วงหน้า ตอนนั้นก็มันเหมือนกัน ก็เลยนึกเห็นใจผู้ป่วยมะเร็งที่เขาไม่มีเงินที่จะดูแลในส่วนนี้ ถ้าเขาไม่มีเงินเดือนอย่างเรา เป็นคนที่หาเช้ากินค่ำแล้วยังต้องมารับภาระค่าใช้จ่ายที่มากมาย เหล่านี้ ก็คงเป็นทุกข์และหมดกำลังใจในการรักษาแน่ๆเลย”

จากเหตุการณ์ในครั้งนั้น จึงเป็นแรงผลักดันทำให้เธอคิดทำโครงการบ้านพักสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมขึ้น เพื่อให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ต้องรับการฉายแสงต่อที่จังหวัดอุบลราชธานี ได้มีที่พักโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆเลย ส่วนโครงการนี้ขวัญก็ได้รับความร่วมมือจากแพทย์ในหน่วยงาน และเหล่าจิตอาสาทั้งหลายที่เธอขอความช่วยเหลือในการช่วยบริจาคหรือหารายได้จาก การกุศลต่างๆ เพื่อนำเงินมาสมทบเข้ากองทุน “ไม่ได้ใช้เงินจากส่วนราชการเลย เงินทุกบาทมาจากการบริจาค” เธอทำโครงการนี้ขึ้นมาด้วยความตั้งใจและอยากจะช่วยเหลือผู้ป่วยมะเร็งเต้านมอย่างจริงจัง โดยที่เธอไม่ต้องของบประมาณของทางราชการเลยแม้แต่บาทเดียว สิ่งที่ได้ตัดสินใจทำนั้นนับว่าช่วยสร้างความสุขให้เธอเป็นอย่างมาก ทำให้เธอรู้สึกว่าไม่เหนื่อยจากการที่ได้ทำเลย เพราะเธอได้รับความร่วมมือจากหลายหน่วยงานทำให้เธอมีกำลังใจที่จะทำโครงการนี้ให้สำเร็จอย่างที่เธอตั้งใจเอาไว้ เช่นเดียวกับที่เธอกล่าวไว้ “ไม่เหนื่อยค่ะ เพราะว่าเรามีกำลังใจดี มีคนช่วยเหลือเยอะ ที่คอยประสานงานให้ อีกทั้งเจ้าของบ้านก็ไม่ขึ้นค่าเช่าเลย ในการปรับปรุงบ้านเงินบางส่วนพี่ก็เอาเงินส่วนตัวบ้าง นอกจากนี้ก็มีผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่รักษาเสร็จแล้วมาเยี่ยมบ้าน ก็ช่วยกันบริจาคบ้าง บ้างก็เป็นจิตอาสาช่วยเหลือในส่วนที่พอช่วยได้” โครงการของขวัญดำเนินไปได้ด้วยดี จนเป็นที่รู้จัก

กันทั่วจังหวัด ถึงแม้ว่าเธอจะมีงานประจำที่ทำอยู่แล้ว แต่ขวัญก็ยังใช้เวลาว่างของเธอในการจัดหาทุนเพื่อใช้ในโครงการเรื่อยๆอย่างไม่มีคำว่าเหนื่อย “ก็เป็นความภูมิใจที่ได้เงินตรงนี้มาเป็นต้นทุนต่อยอดให้กับโครงการ” เธอนำเงินที่ได้จากการบริจาคนำมาปรับปรุงบ้านพักให้ดีขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้ผู้ป่วยได้อยู่อย่างสบาย ถึงแม้ว่าบางครั้งเธอจะต้องใช้เงินส่วนตัวบ้างก็ตาม แต่เธอก็ทำด้วยความเต็มใจ

จากการทำโครงการดังกล่าวนั้น ทำให้ขวัญถูกเสนอรายชื่อเพื่อส่งเข้าประกวดข้าราชการดีเด่นประจำจังหวัด ในระดับประเทศ “พีคิดว่าผลงานที่ทำมันเกิดจากใจที่ทำ ไม่ได้ทำเพราะต้องการรางวัล” เธอสนิทสนมในการเข้าประกวดครั้งนี้ โดยที่เธอไม่ได้เสียตายนเลยแม้แต่หยกกับรางวัลนั้น “ตอนนี้ถึงพีจะตาย พีก็ไม่รู้สึกเศร้าหรือเสียใจอะไรทั้งนั้นเพราะพีได้ทำในสิ่งที่อยากจะทำ ได้ทำประโยชน์ให้กับผู้ป่วย ได้ช่วยเหลือคนเหล่านั้นให้ได้รับสิ่งที่ดีที่สุด โดยที่พีไม่ต้องการอะไรตอบแทนเลย” ชีวิตจากการเป็นมะเร็งเต้านมของขวัญได้ถูกเติมเต็มด้วยการทำประโยชน์ให้กับผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านมเหมือนกันกับเธอ ความสุขที่เธอได้รับนั้นนับว่ามีค่ามากจนหาอะไรมาเปรียบไม่ได้ เธอรู้สึกว่าการเป็นมะเร็งเต้านมในครั้งนี้ได้ทำให้เธอมองเห็นคุณค่าใหม่ในตัวเอง ที่ทำให้เธอได้ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนแต่ความสุขที่ได้รับมีค่ามากยิ่งขึ้นกว่า “ให้พยายามสร้างคุณค่าในตัวเอง เพื่อที่เราจะได้รู้ว่าตัวเรายังสามารถที่จะทำประโยชน์ได้หลายๆอย่างในขณะที่เรามีชีวิตอยู่”

ปัจจุบันขวัญมีความสุขกับการทำงานที่เธอรัก เธอสามารถใช้ชีวิตที่รอดจากการเป็นมะเร็งเต้านมมาได้ถึง 10 ปี เธอได้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งเต้านมให้ได้มีที่พักเมื่อต้องฉายแสงต่อ จึงทำให้เธอมีความสุขกับสิ่งที่เธอทำทุกครั้ง นอกจากความสำเร็จจากโครงการที่เธอทำแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่เธออดที่จะยิ้มไม่ได้เมื่อมีคนพูดถึง นั่นก็คือลูกของเธอทั้งสอง “พีภูมิใจมากเมื่อใครๆต่างพูดถึงลูกทั้งสองคน เพราะเขาสอบเข้าเรียนได้พร้อมๆกัน คือทั้งแพทย์และตำรวจ คนเขาก็พูดนะว่าเป็นบุญของพี ที่พีได้ทำบุญกับคนอื่นมาได้ อันนี้สงฆ์ตรงนี้ ที่ทำให้ลูกดีทั้งสองคน ฟังแล้วก็ดีใจ ฟังที่ไรก็ชื่นใจทุกที ทุกคนก็อยากได้ลูกแบบพี ไม่ต้องห่วงอะไรแล้ว” ลูกคือกำลังใจสำคัญที่ทำให้เธอได้ทำประโยชน์ให้กับคนอื่นอย่างไม่หวังผลตอบแทน เธอเฝ้ารอคอยดูความสำเร็จที่ใกล้จะมาถึงของเขทั้งสองอย่างมีความสุข เพราะทุกคนต่างก็ชื่นชมและยินดีกับตัวเธอที่สามารถเลี้ยงลูกทั้งสองให้มีอนาคตที่ดีได้ แต่ถ้าเธอจะเป็นอะไรไปเสียก่อนเธอก็ไม่รู้สึกเสียตายน เนื่องจากเธอไม่มีเรื่องอะไรที่ทำให้เป็นกังวลแล้ว เพราะเธอได้ใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่าและได้ทำให้คนอื่นมีความสุข แค่นี้ก็พอแล้วสำหรับเธอ

กรณีศึกษาที่ 3 : การฟื้นฟูการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการเปลี่ยนบทบาทในการสอน

ในช่วงสายของวันเสาร์ เด็กหญิงสองคนกำลังช่วยแม่และย่าทำอาหารกลางวันแบบพื้นบ้าน ที่หาได้ตามท้องถนนโดยไม่ต้องซื้อมาแต่อย่างใด บรรยากาศของบ้านนั้นน่าอยู่ ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเซ ซึ่งเป็นแม่น้ำสายสำคัญในการหล่อเลี้ยงชีวิตของชาวบ้านแถวนั้น จึงทำให้มีลมพัดผ่านเย็นสบายตลอดเวลา บ้านหลังนี้มีสมาชิกที่อาศัยอยู่จริง ๆ แล้วแค่ 2 คน ซึ่งเป็นพ่อแม่ของสามีครีม ส่วนครีมนั้นมีบ้านของตนเองอยู่แล้วอีกที่หนึ่ง แต่ทุกวันหยุดก็จะพาลูกมาเยี่ยมพ่อและแม่ จึงทำให้บรรยากาศในวันหยุดนั้นดูมีชีวิตชีวาว่าปกติจากความซุกซนของเด็กทั้งสอง ครีมรับราชการครู ตั้งแต่เรียนจบ ปัจจุบันอายุ 40 ปี สมรสแล้วสามีของเธอก็รับราชการครูเช่นกัน ทั้งสองมีลูกสาวน่ารัก 2 คน อายุ 9 และ 5 ขวบ ครีมเป็นคนเรียบร้อย พุดไม่ค่อยเก่ง ใบหน้ามีแต่รอยยิ้ม หลังช่วยกันทำอาหารเสร็จแล้ว การสนทนา ก็ได้เริ่มขึ้นด้วยบรรยากาศแบบสบาย ๆ ริมแม่น้ำ พร้อมกับเสียงสอดแทรกของเด็กน้อยทั้งสองที่นั่งอยู่ข้าง ๆ ผู้เป็นแม่ตลอดเวลา

ความภูมิใจในวันวาน

ตอบแทนผู้ให้กำเนิดกับคำว่า “ลูกกตัญญู”

ครีมเกิดมาในครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง เธอเป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อแม่ จึงทำให้เป็นคนที่ค่อนข้างเอาแต่ใจตัวเอง เพราะนอกจากพ่อแม่แล้วเธอก็ยังมีป้าที่ช่วยดูแลมาตลอด ดังนั้นจึงทำให้เธอได้รับการดูแลที่ดีในทุกด้าน โดยเฉพาะเรื่องการเรียน ถึงแม้เธอจะเป็นคนที่ค่อนข้างเอาแต่ใจแต่เธอก็ไม่ได้ทำให้พ่อแม่ผิดหวังในตัวเธอเลย ครีมตั้งใจเรียนจนจบปริญญาตรีในวิชาชีพครู หลังจากนั้นก็ศึกษาต่อจนสำเร็จในระดับปริญญาโท และเธอก็กลับมาทำงานในอาชีพครูที่โรงเรียนใกล้บ้าน เพื่อจะได้อยู่ดูแลพ่อแม่ จึงทำให้เธอรู้สึกภูมิใจที่สามารถทำได้เช่นนี้ “เราสามารถเรียนจบ มีหน้าที่การงานที่ดี เป็นที่พึงให้กับครอบครัวได้ ไม่ได้เป็นภาระให้กับใคร พี่ก็รู้สึกภูมิใจแล้ว” ครีมไม่เคยทำให้พ่อแม่ผิดหวังในตัวเธอเลย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตามเพราะเธอเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่มาตลอด เธอรู้ว่าพ่อแม่ยอมลำบากเพื่อให้เธอได้ในสิ่งที่ดีที่สุด ดังนั้นเมื่อเธอเรียนจบและมีงานทำแล้วก็ถึงเวลาที่เธอจะกลับมาทำหน้าที่ของลูกที่ดีบ้าง ซึ่งสะท้อนจากคำพูดที่ว่า

“การได้ดูแลพ่อแม่และไม่เป็นภาระเลย พี่รู้สึกว่าได้ตอบแทนพระคุณท่านมากกว่า ที่ท่านได้อบรมเลี้ยงดูพี่ให้เป็นคนดี มีการศึกษาที่ดี สอนให้พี่ได้รู้จักช่วยเหลือตัวเอง ทำให้พี่ไม่เป็นภาระของท่านและสามารถดูแลท่านเป็นการตอบแทนพี่ก็ตั้งใจที่ได้ทำอย่างนั้น เห็นพ่อแม่สบายพี่ก็ดีใจ เพราะท่านเหนื่อยกับเรามากแล้ว เราก็ควรได้ทำอะไรเพื่อท่านบ้างค่ะ”

ครีมภาคภูมิใจที่ได้มีโอกาสได้ดูแลพ่อแม่เพื่อเป็นการตอบแทนเมื่อเธอสามารถหารายได้ด้วยตัวเอง เพื่อให้พ่อแม่ได้อยู่อย่างสบายเมื่ออายุมากขึ้น ครีมไม่รู้สึกว่าตัวเองต้องรับภาระหรือลำบากเลย แต่กลับเป็นสิ่งที่ทำให้เธอมีโอกาสได้ตอบแทนผู้ให้กำเนิดของเธอมากกว่า

บทบาทและสัญลักษณ์ของความเป็นผู้หญิง

“ก็มันทำให้เราเป็นผู้หญิงนะ มันก็ทำให้เราดูสวย” ครีมกำลังหมายถึงสิ่งที่ทำให้บ่งบอกถึงความเป็นผู้หญิงอย่างสมบูรณ์แบบ นั่นก็คือการมีเต้านมที่สวยงามเช่นเดียวกับเธอที่รู้สึกภูมิใจกับเต้านมทั้งสองของเธอ เพราะเธอรู้สึกว่าเวลาที่ใส่เสื้อแล้วทำให้ดูดี เป็นที่สะดุดตาแก่ผู้ที่ได้มอง ตรงกันข้ามถ้าหน้าอกแบนราบก็ดูไม่สวยงาม ทำดูเหมือนผู้ชายมากเกินไป นอกจากนี้เต้านมยังทำให้เธอได้ทำหน้าที่ของการเป็นภรรยาที่สมบูรณ์มากขึ้น เพราะเต้านมเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเธอและสามีเป็นไปในทางที่ดีเมื่อต้องมီးอะไรกันในแต่ละครั้ง

การได้ทำหน้าที่ของความเป็นแม่คือความรู้สึกภูมิใจในความเป็นผู้หญิงของครีม เธอได้ให้กำเนิดลูกที่น่ารักถึง 2 คน และเธอก็เลี้ยงลูกทั้งสองด้วยตัวเอง และครีมก็ให้นมลูกทั้งสองจากเต้านมของเธอมาโดยตลอด เพราะเธอรู้สึกมีความสุขเมื่อได้มองหน้าลูกในเวลาที่ถูกดูดนมจากเต้านมของเธอ อีกทั้งเธอยังเชื่อว่าลูกจะได้รับความอบอุ่นและมีภูมิคุ้มกันที่ดีจากการดื่มนมแม่ นอกจากนี้ครีมยังรู้สึกภูมิใจที่ได้ทำหน้าที่ในการสอนการบ้านให้ลูก ทำกับข้าว และทำงานบ้าน เธอให้ความสำคัญกับลูกทั้งสองเป็นอย่างมาก เธอทำหน้าที่ของแม่อย่างไม่ขาดตกบกพร่องเพื่อให้ลูกทั้งสองของเธอได้รับสิ่งที่คิดว่าดีที่สุด

แม่พิมพ์ของชาติคืออาชีพที่ทำด้วยใจรัก

ครีมเลือกเรียนในสายอาชีพครู เนื่องจากครอบครัวให้การสนับสนุน “รู้สึกว่าเป็นอาชีพที่มั่นคง เป็นที่ยอมรับของสังคม มีเกียรติ” ในมุมมองของครีมแล้วครูคืออาชีพที่ทุกคนให้การยอมรับและเป็นที่ยอมรับของสังคม เพราะครูคือผู้ให้และเป็นพ่อแม่คนที่สองของนักเรียน การสอนให้นักเรียนของเธอได้รับความรู้อย่างเต็มที่ เป็นคนดีครอบครัว และสามารถนำความรู้ที่ได้รับนั้นไปใช้ในชีวิตประจำวันได้นั้น ทำให้ครีมรู้สึกที่ไม่รู้สึกเหนื่อย จากคำพูดของเธอที่ว่า “มีความสุขที่ได้สอนหนังสือ รู้สึกภูมิใจที่ได้ทำให้เด็กมีความรู้ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรู้ ความสามารถ เป็นคนดีของสังคม” เมื่อเห็นลูกศิษย์ประสบความสำเร็จในการเรียนแล้ว จึงทำให้ครีมรู้สึกประสบความสำเร็จในการเป็นครูเช่นกัน เธอรู้สึกภูมิใจกับการถ่ายทอดความรู้ที่เธอมีอยู่นั้นให้กับอนาคตของชาติ และหวังว่าเด็กเหล่านี้จะเติบโตเป็นคนดีของสังคม ดังนั้นครีมจึงทุ่มเทให้การเรียนการสอนอย่างเต็มที่

นอกเหนือจากหน้าที่ของการสอนหนังสือแล้ว ครีมยังรับหน้าที่เป็นผู้ดูแลและฝึกฝนส่งนักเรียนเข้าแข่งขันสรวาทุกรม เนื่องจากเธอสำเร็จการศึกษาด้านภาษาไทย จึงทำให้เธอมีความชำนาญเรื่องนี้ ซึ่งเธอได้ใช้เวลาหลังเลิกเรียนเพื่อสอนนักเรียนเกือบทุกวัน จนแทบจะไม่มีวันหยุดเลย แต่ผลที่ออกมาก็ทำให้เธอหายเหนื่อยและพอใจกับผลงานที่เธอทุ่มเท “ได้ที่ 1 ของจังหวัด

ติดต่อกัน 3 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550-2552 ก็ดีใจมาก ภูมิใจมาก หายเหนื่อย ทำให้มีกำลังใจที่จะทำต่อ” รางวัลที่ได้รับนั้นทำให้ครีมนยิ้มได้ทุกครั้ง เพราะเป็นสิ่งที่ยืนยันถึงความสำเร็จในอาชีพของครูของเธอ และสิ่งนี้ก็เป็แรงผลักดันให้เธอ พร้อมที่จะพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อยๆอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อทำให้เด็กนักเรียนของเธอมีคุณภาพ และเติบโตเป็นคนดีของสังคมต่อไป ถึงแม้ว่าใครๆจะเรียกอาชีพครูว่าเรื่องจ้ง แต่เธอก็ภูมิใจที่พาผู้โดยสารถึงฝั่งอย่างปลอดภัย

จุดเปลี่ยนจากการเป็นมะเร็งเต้านม

มารู้เมื่อสายไปเสียแล้ว

ครีมได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่อนามัยให้ตรวจร่างกายประจำปี ไม่ว่าจะเป็นการตรวจเต้านมหรือการตรวจหามะเร็งปากมดลูก เธอก็ทำตามที่เจ้าหน้าที่แนะนำทุกอย่าง แต่ผลก็ไม่พบความผิดปกติแต่อย่างใด และที่ผ่านมาก็ไม่เคยตรวจเต้านมเองเลย “ไม่ได้ตรวจแมมโมแกรมเพราะตอนนั้นอายุยังไม่ถึง 40 ปี ถ้าตรวจก็คงเจอแล้ว” เธอรู้สึกเสียดายที่ไม่ได้ตรวจด้วยเครื่องมือพิเศษเฉพาะของเต้านมในตอนนั้น เพราะถ้าตรวจก็คงทำให้รู้เร็วกว่านี้ แต่เธอก็ไม่ได้โทษใคร เพราะอายุยังไม่ถึงเกณฑ์ที่จะตรวจด้วยวิธีนี้ อีกทั้งเธอก็ไม่ได้สนใจมากเพราะผลตรวจปกติทุกอย่าง แต่ถ้าย้อนเวลาได้เธอก็อยากจะตรวจด้วยวิธีนี้

ในครอบครัวของครีมั้น พี่สาวของแม่ 2 คน เป็นมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งตับ และทั้งสองเสียชีวิตไปแล้ว “พี่ก็คิดว่าน่าจะเกิดจากปัจจัยอะไรหลายๆอย่างนะ กรรมพันธุ์ก็อาจจะมีส่วน” เธอเชื่อว่ากรรมพันธุ์ในครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดมะเร็งได้ แต่เธอก็ไม่ได้สนใจที่จะตรวจให้ละเอียด เพราะเท่าที่ตรวจมานั้นก็ไม่พบว่ามีผิดปกติแต่อย่างใด

ในช่วงที่ครีม ต้องดูแลนักเรียนส่งเข้าแข่งขันสรวานุกรมนั้น เป็นช่วงเวลาที่เธอไม่ค่อยได้พักผ่อนเลย เนื่องจากเธอจะต้องอยู่กับนักเรียนตลอด “ช่วงนั้นก็เครียดเหมือนกันนะ เพราะต้องติวเข้มทุกวัน ต้องเตรียมข้อมูลเยอะ เป็นเวลา 3 เดือน ไม่ค่อยมีวันหยุดเลย” ในระหว่างที่ซีเครียดกับการเตรียมตัวนักเรียนนั้นเป็นช่วงที่เธอพบความผิดปกติที่เต้านมข้างซ้ายโดยบังเอิญขณะที่ให้นมลูกคนเล็กซึ่งเธอบอกว่า “สังเกตว่าเต้านมข้างซ้ายโตอยู่ข้างเดียว และลูกก็ดูดแต่ข้างซ้าย คิดว่าใหญ่เพราะน้ำนมเยอะ ส่วนอีกข้างก็ธรรมดา” ครีมไม่คิดว่าจะเกิดความผิดปกติกับเต้านมข้างซ้ายเลย เธอจึงไม่ได้สนใจที่จะตรวจเต้านมอีก ซึ่งมารู้ก็สายไปเสียแล้ว

ครีมไม่เคยสนใจเรื่องมะเร็งมาก่อนเลย จนกระทั่งเธอเห็นครูที่โรงเรียนเป็นมะเร็งเต้านม เธอจึงเริ่มศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับมะเร็งและพอจะมีความรู้ยู่บ้าง หลังจากที่เธอพบว่าเต้านมข้างซ้ายโตผิดปกตินั้น เธอยังไม่ได้สนใจที่จะตรวจหาความผิดปกติแต่อย่างใด จนกระทั่งเธอคลำได้ก้อนที่รักแร้ข้างซ้ายโดยบังเอิญ และแม่ของเธอจึงบอกให้เธอไปตรวจเพื่อให้แน่ใจ “คิดเลยว่าตัวเองต้องเป็น ก็ตกใจนะ รู้แล้วล่ะว่าคงไม่ปกติแน่นอน” เธอมั่นใจว่าก้อนที่พบนั้นคงไม่ใช่ก้อนเนื้อธรรมดา หลังจากที่เธอได้เริ่มศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับมะเร็งเต้านม

ครีมตัดสินใจไปรับการตรวจที่ศูนย์มะเร็งประจำจังหวัด และใช้ระยะเวลาในการฟังผล 20 วัน ซึ่งผลที่เธอทราบในวันนั้นเป็นผลที่ทำให้ชีวิตของเธอต้องเปลี่ยนไปจากเดิม “ตายแน่ๆ เพราะมันระยะหลังๆแล้ว” ปรากฏว่าครีมเป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ 3 เข้าสู่ระยะที่ 4 ซึ่งเป็นระยะที่แพร่กระจายไปสู่ระบบอื่นของร่างกายแล้ว นั่นก็หมายถึง ระยะสุดท้ายของมะเร็งเต้านมนั่นเอง

ความสิ้นหวังเมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็งเต้านมระยะสุดท้าย

“ไม่ใช่หรอก หมอคงเอาผลของคนอื่นมาบอกเราแน่เลย” ครีมไม่เชื่อในผลชิ้นเนื้อที่เธอได้ยินจากแพทย์ว่าเป็นมะเร็งเต้านมระยะสุดท้ายแล้ว การปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้นเป็นเพียงสิ่งที่เธอให้กำลังใจแก่ตัวเองในเบื้องต้นเท่านั้น เธอคิดไม่ถึงว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเธอจะรุนแรงขนาดนี้ ครั้งแรกที่ได้รู้ว่าเป็นนั้นเธอรู้สึกท้อแท้และหมดหวัง เธออยู่คนเดียวคนเดียว ไม่สามารถที่จะเดินไปต่อได้อีก คิดอะไรไม่ออก ทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเธอดูมืดไปหมด เหมือนมองไม่เห็นใคร ซึ่งเธอได้สะท้อนออกมาให้เห็นถึงความรู้สึกนั้นว่า “เหมือนชีวิตมันดับ วูบ มืดไปหมด คิดอะไรไม่ออก นิ่งไปพักหนึ่ง เหมือนคนไม่มีความรู้สึก หัวใจมันหล่นไปอยู่ที่เท้า ทุกอย่างที่กำลังไปได้ดีมันดูมืดไปหมด เริ่มรู้สึกท้อแท้ ตกใจร่วมด้วย แต่ไม่ร้องไห้ เพราะมันยังตื้อๆอยู่ แต่ก็เหมือนน้ำตาตกใน” เมื่อรู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็งเต้านมในระยะที่รักษาไม่หายแล้ว ครีมรู้สึกว่าตัวเองคงไม่สามารถที่จะทำอะไรได้เหมือนเดิมอีก การเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายทำให้เธอคิดถึงอย่างเดียวคือความตาย ซึ่งก็ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่ที่เธอจะต้องจากคนที่เธอรักไป จึงทำให้เธอรู้สึกท้อแท้และหมดหวังกับชีวิต หมดกำลังใจที่ทำได้ในสิ่งที่เธอได้ทำไว้ต่อ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องครอบครัวหรือแม้แต่เรื่องงาน ทุกอย่างกำลังไปได้ด้วยดี แต่พอเป็นแบบนี้แล้วไม่ว่าเธอจะมองไปทางใดก็ไม่เห็นทางออก เหมือนกับเธอกำลังเจอทางตันในชีวิตและสิ่งที่เธอเป็นกังวลมากที่สุดภาวะของความเป็นแม่ที่เธอมีก็คือลูกของเธอทั้งสองของเธอที่ยังเล็ก ครีมเป็นห่วงอนาคตของลูกถ้าเธอต้องตายไปจริงๆ เธอกลัวว่าจะไม่มีใครดูแลลูกๆ ถึงแม้ว่าจะมีสามีก็ตามแต่เธอก็กลัวว่าสามีจะมีภรรยาใหม่และคงดูแลลูกๆ ได้ไม่ดีเท่าเธอ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ถึงแม้ว่าจะยังไม่เกิดขึ้นแต่ก็ทำให้ครีมรู้สึกเป็นกังวลและคิดอยู่ตลอดเวลา เพราะจากความรู้ที่ศึกษามานั่น ทำให้ครีมพอจะรู้มาบ้างว่าผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายทุกรายมีโอกาสอย่างมากที่จะหายดีเหมือนกับผู้ป่วยที่เป็นในระยะที่ 1 และ 2 จึงทำให้เธอเป็นกังวลและกลัวกับอนาคตของเธอเป็นอย่างมาก จนทำให้เธอเริ่มมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัดจนจากที่เธอได้เล่าให้ฟังว่า “เครียดกินไม่ค่อยได้ ผอมลง น้ำหนักลด หน้าตาซุบ เปลี่ยนไปเริ่มเก็บตัว พูดน้อยลงไม่พูดกับใคร จากที่เคยเป็นคนพูดเก่ง ร่าเริง”

การเผชิญต่อการสูญเสียเต้านมจากการผ่าตัด

ครีมตัดสินใจเข้ารับการรักษามะเร็งเต้านมในครั้งนี้ด้วยการผ่าตัด เพราะเป็นวิธีการรักษาที่ดีที่สุดแล้ว ถึงแม้ว่าครีมจะรู้สึกเสียดายเต้านมสักเพียงใด แต่เพื่อแลกกับการยืดเวลาชีวิตให้มากขึ้น เธอก็ยอมที่จะสูญเสียสิ่งที่เธอรักไปเพื่อให้เธอได้อยู่กับคนที่เธอรักมากกว่า เมื่อการผ่าตัด

ตำนานเสร็จเรียบร้อยแล้ว คริมรู้สึกที่ตัวเองแปลกไปที่ไม่มีหน้าอกเหมือนเดิม เธอไม่กล้าที่จะให้สามีได้เห็นเพราะรู้สึกอาย เพราะที่ผ่านมาสามีของเธอได้มองเห็นแต่ความสมบูรณ์ของตำนานทั้งสอง แต่มาบัดนี้เหลือเพียงข้างเดียวแล้วเขาจะรู้สึกเช่นไร “อาย กลัวว่าเขาจะเปลี่ยนใจเมื่อเห็นเราไม่เหมือนเดิม” ความมั่นใจที่ คริมเคยมีเกี่ยวกับตำนานนั้น ตอนนี้กลับไม่เหมือนเดิมอีกแล้ว เธอกลัวว่าสามีจะมีผู้หญิงคนใหม่ที่มีพร้อมกว่าในเรื่องดังกล่าว เมื่อไม่มีตำนานเหมือนเดิมแล้วคริมจึงไม่กล้าที่จะมีความสัมพันธ์กับสามีเหมือนเช่นเคย เพราะเธอรู้สึกอายนั่นเอง

“ลูกคนเล็กก็ยังให้นมอยู่ ก็สงสารลูกเหมือนกันต้องเปลี่ยนมาให้ดื่มนมขวดแทน” คริมเล่าให้ฟังว่าในเวลานั้นลูกคนเล็กของคริมยังไม่หย่านม เพราะเธอเลี้ยงลูกด้วยนมจากตำนานของเธอ การผ่าตัดตำนานทั้งในครั้งนี้นำไปเป็นอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนม จึงทำให้เธอไม่สามารถให้นมลูกคนเล็กต่อได้จากตำนานของเธอ เธอจึงต้องเปลี่ยนมาให้นมลูกด้วยการใช้ขวดนมแทน คริมรู้สึกสงสารลูกมากเพราะเธอไม่สามารถทำหน้าที่ของตัวเองได้เต็มที่ สิ่งเหล่านี้ทำให้เธอรู้สึกว้าบเทาของการเป็นภรรยาและความเป็นแม่ของเธอลดลงไป พร้อมกับตำนานข้างหนึ่งของเธอที่หายไปเช่นกัน

คุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนไปจากยาเคมีบำบัด

การให้ยาเคมีบำบัดคือการรักษาขั้นต่อไปที่คริมไม่สามารถเลี่ยงได้ ถึงแม้ว่าเธอจะได้ศึกษาข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับการให้ยาเคมีบำบัดมาบ้างแล้วแต่ก็ยังทำให้เธอรู้สึกเป็นกังวลและกลัวกับผลข้างเคียงต่างๆที่จะเกิดขึ้น จนกระทั่งเธอเริ่มไปรับการให้ยาเป็นครั้งแรกเธอบอกว่า “ไปให้ครั้งแรกก็สิ้นเลย” เนื่องจากคริมเป็นมะเร็งเต้านมระยะสุดท้ายทำให้เธอต้องได้รับยาเคมีบำบัดถึงสองรอบ รอบแรกนั้นเป็นจำนวนทั้งหมด 8 ครั้ง ส่วนรอบที่สองเป็นจำนวน 7 ครั้งโดยที่เธอไม่ต้องรับการฉายแสง ในช่วงแรกที่ได้รับยาเธอก็รู้สึกถึงอาการตอบสนองของร่างกายต่อยาเคมีบำบัดที่ได้รับ “ตอนแรกๆก็แพ้มาก อาเจียนมาก มีนหัวกินข้าวไม่ค่อยได้” ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นในครั้งแรกนั้นทำให้เธอต้องได้รับความทรมาณจากการกินข้าวไม่ค่อยได้ และเมื่อเธอได้รับยาเป็นครั้งที่ 2 ก็ทำให้ผมของเธอเริ่มร่วง เธอรู้สึกว่าอาการผมร่วงทำให้เธอเป็นทุกข์ยิ่งกว่าการตัดตำนานทั้ง เพราะตำนานสามารถใช้เสื้อผ้าปกปิดไม่ให้ใครมองเห็นได้ แต่ผมเป็นสิ่งที่ทุกคนมองเห็นได้เลยจากภายนอก จึงทำให้เธอรู้สึกอายมากกว่าจนไม่อยากให้ใครเห็น จึงทำให้เธอเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน “ขนาดกับแฟนยังไม่อยากให้เห็นเลย กลัวว่าเขาจะรังเกียจ” โดยเฉพาะกับสามีซึ่งเป็นคนใกล้ชิดเพราะเขาเคยเห็นเธอในสภาพที่สวยงามมาตลอด เธอกลัวว่าเขาจะไม่รักเธอเหมือนเดิม “เวรกรรมอะไรก็ไม่รู้ เวลาที่ผมร่วงที่ไรก็อดร้องไห้ไม่ได้เลย อายก็อายแทบไม่อยากส่องกระจกเลย” เธอไม่กล้าแต่แม้จะเห็นตัวเองในสภาพที่ไม่มีผม สิ่งที่เกิดขึ้นทำให้เธอรู้สึกสงสารและเวทนาตัวเองยิ่งนัก เพราะคริมไม่รู้ว่าตัวเองจะต้องอยู่ในสภาพแบบนี้ไปอีกนานเท่าใดซึ่งเธอได้สะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ว่า “ใครจะทำใจได้ล่ะจากที่เคยดูดี ผมยาวสวย ต้องมาร่วงเป็นหย่อมๆเหมือนคนเป็นโรคอะไรซักอย่างที่น่ารังเกียจ” เธอ

รู้สึกเสียดายผมที่ร่วง ซึ่งทำให้เธอดูดีในสายตาของคนทั่วไป และเมื่อต้องมาเป็นแบบนี้กลับทำให้เธอหมดความมั่นใจกับสิ่งที่เธอเคยมี

ครีมรู้สึกว่าหลังจากการได้รับยาเคมีบำบัดแล้วเธอรู้สึกหงุดหงิดง่าย อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ โกรธง่าย และรู้สึกว่าใครทำอะไรก็ดูไม่ถูกใจเธอไปเสียทุกอย่าง จากแต่ก่อนที่เคยเป็นคนใจดี ร่าเริง ขยัน มีมนุษยสัมพันธ์ดี ใจเย็น ตอนนี้สิ่งที่เกิดขึ้นกลับตรงกันข้าม นั่นเป็นเพราะว่าเธอวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคที่เป็นซึ่งสะท้อนจากคำพูดที่ว่า “ก็กลัวว่าจะไม่หาย กลัวว่าจะตายก่อนเวลา” ความกังวลเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมที่เป็นรวมถึงกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆของร่างกายที่เกิดขึ้นระหว่างการให้ยาเคมีบำบัดนั้น ได้ส่งผลให้เกิดความกดดันทางด้านจิตใจ จึงทำให้เธอแสดงออกทางอารมณ์โดยไม่รู้ตัว

เนื่องจากระยะทางจากบ้านไปยังศูนย์มะเร็งประจำจังหวัดนั้นเกือบร้อยกิโลเมตร ทำให้ครีมต้องใช้เวลาในการเดินทางเพื่อไปให้ยาเคมีบำบัด และสามีเป็นคนขี่รถพาเธอไปทุกครั้ง จึงทำให้ทั้งสองต้องกลางาน “รู้สึกว่าตัวเองต้องมาเป็นภาระให้กับเพื่อนร่วมงานสอนหนังสือได้ไม่เต็มที่” งานสอนในหน้าที่ของเธอ นั้น เธอจะต้องยกให้ครูคนอื่นสอนแทนทุกครั้งที่จะต้องไปให้ยาเคมีบำบัด และสามีของเธอก็ทำเช่นเดียวกัน “เกรงใจเขามาก เพราะเราสอนได้ไม่เต็มร้อย ต้องพักบ้าง ต้องไปให้ยาบ้าง วิชาของเราก็ต้องไปให้ครูคนอื่นทำแทน แต่ที่บ้านก็รู้สึกบ้างแต่ไม่มาก หน้าที่ที่เราเคยทำเช่น ดูแลลูก ทำกับข้าว สอนการบ้านลูก สามีและพ่อ แม่ก็จะช่วยในส่วนนี้” ครีมรู้สึกว่าความสามารถของตัวเองลดลงในทุกบทบาท เธอไม่สามารถทำหน้าที่ที่เคยทำได้เหมือนเดิม โดยเฉพาะความภูมิใจกับรางวัลชนะเลิศที่ส่งนักเรียนเข้าประกวดนั้น เธอก็ไม่สามารถทำได้อีก อันเนื่องมาจากการป่วยของเธอในครั้งนี้ “พ่อเริ่มป่วยก็ตีวได้น้อยลง ปี 2553 เลยได้ที 3 ช่วงนั้นกังวลเรื่องป่วยด้วย ทำให้ตีวได้ไม่เต็มร้อย ทั้งที่อยากทำนะ แต่ก็ทำไม่ได้ ช่วงนั้นก็โกรธตัวเองเหมือนกัน” ครีมผิดหวังกับผลงานที่เธอไม่สามารถทำอย่างที่เคยตั้งเป้าเอาไว้ได้ จากความไม่พร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของเธอ ทั้งที่จริงแล้วเธอนั้นอยากจะทำมากสักเพียงใด

จากการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดครั้งนี้ ส่งผลให้ครีมต้องเพิ่มภาระในเรื่องค่าใช้จ่ายมากขึ้นกว่าเดิม เพราะเธอต้องเดินทางไปให้ยาเคมีบำบัดต่างจังหวัด กับค่าใช้จ่ายที่มากขึ้นแต่รายได้ยังเท่าเดิมนั้น ทำให้เงินที่มีอยู่ไม่พอสำหรับใช้จ่ายในแต่ละเดือน ซึ่งเธอเล่าให้ฟังว่า

“เพราะต้องมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นในการเดินทาง ค่าน้ำมันรถถึงแม้ว่าเราจะเบิกค่าใช้จ่ายได้ในการรักษา แต่ว่ายาบางตัวไม่สามารถเบิกค่ารักษาได้ก็แพงอยู่เหมือนกัน และยังมีค่าใช้จ่ายอื่นๆอีก รวมถึงเรื่องลูกที่ ต้องดูแล ทำให้บางครั้งเงินไม่พอใช้ ต้องขอยืมจากพี่น้อง บ้างหรือไม่ก็กู้เงินออมทรัพย์มาบ้างเพื่อมาช่วย ค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ พี่ก็รู้สึกลำบากใจเหมือนกันที่ต้องเป็นภาระให้กับครอบครัวในเรื่องนี้”

ถึงแม้ว่ารายได้ข้าราชการครูของเธอกับสามีนั้นไม่ได้มากเท่าไร แต่ก็พอสำหรับใช้จ่ายและดูแลครอบครัวของเธอให้ไม่เดือดร้อนในเวลาที่ผ่านมา การเจ็บป่วยครั้งนี้จึงส่งผลกระทบต่อสถานะทางการเงินของเธอ ซึ่งทำให้เธอต้องเป็นหนี้จากการยืมเงินเพื่อนำมาใช้ในการรักษา

คุณค่าใหม่ ชีวิตใหม่

กำลังใจที่ได้ทำให้ชีวิตไม่สิ้นหวัง

คำว่ามะเร็งเต้านมระยะสุดท้าย ทำให้ครีมนึกว่าตัวเองหมดหวังกับการที่จะมีชีวิตได้เหมือนเดิม ที่ผ่านมาเธอคิดว่าตัวเองต้องตายแน่นอน เพราะในเวลานั้นชีวิตของเธอกำลังเดินทางไปได้ด้วยดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องครอบครัว การงาน แต่แล้วเธอกลับมองไม่เห็นหนทางที่จะเดินต่อเมื่อพบว่าเธอเป็นโรคมะเร็งที่รักษาไม่หาย ครีมนึกถึงชีวิตของเธอได้ถูกโอบอุ้มจากทุกคนที่อยู่รอบข้าง จึงทำให้เธอรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้เดินบนหนทางอย่างโดดเดี่ยว

ครอบครัว

“ดีมากค่ะ ทั้งพ่อแม่ พี่น้องทุกคนเป็นห่วงพี่มาก ๆ โดยเฉพาะกับสามี ดูแลตลอดทั้งให้กำลังใจในการรักษา ตอนที่ป่วยก็ดูแลเป็นอย่างดี ทำหน้าที่แทนในการดูแลลูก พาไปหาหมอทุกครั้ง ก็รู้สึกดีที่เขาไม่ทอดทิ้งเราในยามที่เราไม่สบาย” ทุกคนในครอบครัวไม่ทอดทิ้งครีมนเลย แต่กลับดูแลเป็นอย่างดีในช่วงเวลาที่เธออ่อนแอ โดยเฉพาะสามีที่คอยเคียงข้างเธอตลอดเวลาและคอยดูแลลูก ๆ แทนเธอในเวลาที่เธอไม่สามารถทำหน้าที่ของแม่ได้ นอกจากนี้เขายังคอยดูแลพาเธอไปรักษาตั้งแต่เริ่มผ่าตัดจนกระทั่งไปรับยาเคมีบำบัด ทำให้ครีมนึกถึงสามีของเธอคือคนสำคัญที่ทำให้เธอไม่รู้สึกท้อแท้และทำให้เธอมีกำลังใจในการรักษาจากคำพูดที่เธอกล่าวถึงสามีว่า “เขาชอบพูดให้พี่หัวเราะพูดเพราะไม่เคยพูดเรื่องการเจ็บป่วยของพี่เลย คือเขาทำเหมือนพี่ไม่ป่วย พยายามพูดเรื่องอื่นตลอดทำให้พี่ไม่เครียด” ซิได้รับกำลังใจที่ดีจากสามีเสมอในช่วงที่เธอป่วย ถึงแม้ว่าในเวลาที่จะมีร่างกายที่ไม่เหมือนเดิม จากการที่เหลือเต้านมเพียงข้างเดียวหรือว่าศีรษะเธอจะไม่มีผมก็ตามแต่เขาก็ยังไม่ทอดทิ้งเธอเลย “พี่ดีใจที่เขาไม่ได้รู้สึกรังเกียจหรือแสดงท่าทีที่เปลี่ยนไปจากเดิม แถมยังให้กำลังใจพี่อีกต่างหาก ก็ทำให้พี่รู้สึกมั่นใจในระดับหนึ่ง” ครีมนึกถึงตัวเองยังทำหน้าที่ของภรรยาได้เหมือนเดิมเมื่อได้รับกำลังใจที่ดีจากสามี โดยไม่คิดที่จะทำศัลยกรรมเพื่อตกแต่งเต้านมแต่อย่างใด

นอกจากนี้ อีกสิ่งหนึ่งที่คอยเตือนสติเธอยังตายไม่ได้ และจะต้องมีชีวิตอยู่ให้นานที่สุด ก็คงเป็นลูกทั้งสองเพราะเธออยากจะเห็นลูกเจริญเติบโตมีอนาคตที่ดี ครีมนึกถึงหน้าที่ของแม่ให้ดีที่สุดเท่าที่เธอจะสามารถทำได้ตลอดระยะเวลาที่เหลืออยู่ เมื่อคิดถึงลูกแล้วก็ทำให้เธอมีแรงที่จะต่อสู้กับมะเร็งเต้านม ถึงแม้ว่าความหวังจะเลือนรางแต่เธอก็ไม่ยอมแพ้ เธอพร้อมที่จะทำทุกวิธีที่จะทำให้เธอมีชีวิตที่ยาวนานขึ้น และได้ทำหน้าที่ของแม่ได้เหมือนเดิม

เรียกความมั่นใจคืนมาจากอุปกรณ์เสริม

การตัดเต้านมทิ้งไปเพื่อการรักษานั้น ถึงแม้จะมีผลทำให้ครีมรู้สึกอายที่ไม่มีเต้านมเหมือนเดิม แต่เธอก็ไม่ได้ใช้เต้านมเทียมเพื่อช่วยในเรื่องนี้ เป็นเพราะว่าสามีของเธอไม่ได้ให้ความสำคัญเท่าไรนักจึงทำให้เธอหมดกังวลในเรื่องเต้านมและไม่คิดที่จะทำศัลยกรรมเพิ่มเลย แต่สำหรับผมที่ร่วงจากการได้รับยาเคมีบำบัดนั้น ครีมก็เลือกที่จะใส่ผมปลอมเพื่อช่วยให้เธอมีความมั่นใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น ในระหว่างที่รอให้การรักษาด้วยยาเคมีบำบัดครบตามจำนวนที่แพทย์กำหนดเอาไว้ ซึ่งได้แล้วว่า “ก็ยิ่งดีที่มีกช่วยให้อะไรๆมันดีขึ้น ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้เป็นปกติเหมือนเดิม” และหลังจากที่เธอรักษาจนเรียบร้อยแล้ว ศีรษะของเธอก็กลับมามีผมที่สวยงามเหมือนเดิม

การรักษาแบบทางเลือก

นอกเหนือจากการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันแล้ว ครีมได้รับคำแนะนำให้รักษาเพิ่มเติมอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งก็ทำให้ครีมได้ค้นพบการรักษาแบบทางเลือกซึ่งเป็นการรักษาที่เน้นในเรื่องธรรมชาติบำบัดควบคู่ไปกับการใช้ธรรมชาติที่มีทีมแพทย์และพยาบาลที่คอยดูแลตลอดเวลา ครีมใช้เวลาในช่วงปิดเทอมเพื่อไปเข้าค่ายในการรักษาแบบทางเลือก ซึ่งก็ทำให้เธอรู้สึกว่าชีวิตของเธอดีขึ้น จิตใจสงบมากขึ้นจากการทำกิจกรรมต่างๆที่ทางค่ายได้จัดเตรียมไว้ให้ผู้ป่วยมะเร็งได้ปฏิบัติเป็นแนวทางเดียวกัน จึงทำให้ครีมเข้าใจชีวิตมากขึ้นและกลับมาทำชีวิตให้มีความสุขได้เหมือนเดิม ในขณะที่เดียวกันเธอยังนำการนั่งสมาธิที่เธอได้ฝึกมาสอนลูกของเธอให้ได้ทำตาม “จิตใจสงบขึ้น ทุกวันก็จะสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดียวนี้ก็จะพาลูกทำด้วย”

เพื่อนร่วมงานที่ไม่เคยทอดทิ้งกัน

เพื่อนๆครูที่โรงเรียนคือบุคคลที่ครีมไม่เคยลืม เพราะทุกคนไม่ทำให้ครีมรู้สึกว่าต้องเป็นภาระให้กับโรงเรียนเลย แต่กลับให้โอกาสกับเธอด้วยการรับหน้าที่ในการสอนหนังสือแทนเพื่อให้เธอได้ดูแลตัวเองให้หายและกลับมาทำหน้าที่ได้เหมือนเดิม ทำให้ครีมรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้ถูกทอดทิ้งและยังมีคุณค่าสำหรับที่ทำงานอยู่เสมอ หลังจากที่เขาครบแล้วควบคู่กับการใช้การรักษาแบบทางเลือก ทำให้เธอรู้สึกว่าตัวเองพร้อมที่จะกลับมาทำหน้าที่ของครูได้เหมือนเดิม และกลับมาเตรียมความพร้อมเพื่อส่งนักเรียนเข้าแข่งขันสภานุกรมให้ได้รับรางวัลเหมือนเดิมให้ได้

การรักษาแบบทางเลือกทำให้ค้นพบคุณค่าของชีวิต

การเป็นมะเร็งเต้านมระยะสุดท้าย ไม่ได้ทำให้ชีวิตของ ครีมเลวร้ายอย่างที่เธอคิดไว้ ด้วยกำลังใจจากคนรอบข้างทำให้เธอสามารถผ่านพ้นช่วงวิกฤติของชีวิตมาได้ ซึ่งกำลังใจเหล่านั้นทำให้เธอพยายามทุกวิถีที่จะต่อเวลาชีวิตให้อยู่ได้มากขึ้น จนกระทั่งเธอได้พบกับการรักษาทางเลือกที่เรียกว่า การรักษาแบบชีวะบำบัดซึ่งเป็นการรักษาแบบธรรมชาติบำบัดสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง ครีมไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าค่ายครั้งนี้ เพียงแต่เธอไปร่วมเข้าค่ายเพื่อปฏิบัติตามคำแนะนำและร่วมทำกิจกรรมต่างๆที่จัดขึ้น ผลจากการตัดสินใจครั้งนี้ไม่ทำให้ครีมผิดหวังเลย ซึ่งสะท้อนให้เห็นจาก

คำพูดของเธอที่ว่า “ช่วงปิดเทอมก็อาสาไปช่วยงานที่ค่าย ถือเป็นโอกาสไปเรียนรู้งานด้วย ฝึกตัวเองไปในตัว ในเรื่องของการกินอาหาร ก็ทำได้จนชิน จนไม่อยากกลับบ้านเลย เพราะว่าอยู่แล้วสบายใจ” การผสมผสานระหว่างธรรมชาติและธรรมชาติ ทำให้ครีมนึกถึงตัวเองได้ค้นพบความสุขที่แท้จริง เธอเข้าใจชีวิตมากขึ้น จิตใจสงบขึ้น จนทำให้เธออยากจะทำมาใช้ชีวิตที่ค่ายเลยทีเดียว

ผลจากการเข้าค่ายครั้งนี้ ทำให้ครีมนึกอยากจะทำสิ่งที่เธอได้รับให้กับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหรือผู้ป่วยคนอื่นๆบ้างซึ่งเธอเล่าให้ฟังว่า “ช่วงที่รักษานั้นก็มีพยาบาลที่ศูนย์มะเร็งเข้ามาชวนไปให้กำลังใจกับคนที่เพิ่งเริ่มรู้ว่าเป็น เพราะเขาก็กลัวและตกใจกัน อย่างน้อยเราก็ได้ผ่านจุดนั้นมาแล้ว พี่ก็พูดในแนวของการให้กำลังใจ และแชร์ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับเราให้เขาฟัง” ครีมนึกถึงดีที่ทำให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เพิ่งจะรู้ว่าเป็นนั้น ไม่ต้องตกอยู่ในสภาพเดียวกับเธอเหมือนอย่างที่ผ่านมา ด้วยการเล่าถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเธอในช่วงที่ต้องฝ่าฟันกับอุปสรรคต่างๆจนทำให้เธอมีความสุขอย่างมีความสุขถึงแม้จะเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายก็ตาม เธอเล่าให้ฟังด้วยรอยยิ้มว่า “ตอนนั้นเขาถ่ายรูปไว้ด้วยนะหัวโล้นด้วย พอเราไปเห็นรูปเราดูอยู่ที่บอร์ดก็อดหัวเราะไม่ได้” เธอภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการให้กำลังใจกับผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านมด้วยกัน ด้วยการเล่าให้ฟังอย่างภาคภูมิใจว่า

“ก็รู้สึกที่เราได้ช่วยเหลือเพื่อนที่เป็นอย่างเดียวกันกับเราให้เขาได้มีกำลังใจในการรักษา ไม่ท้อแท้บางคนเขาก็กลัวเกินเหตุนะ เป็นน้อยด้วยซ้ำ แต่ก็ร้องไห้เป็นบ้างเป็นบอไปเลย เราก็ได้ช่วยพูดให้เขาสบายใจขึ้น โดยใช้เรานี้แหละเป็นตัวอย่างให้เขาดู ว่าเราเป็นเยอะกว่าเขาก็ยังไม่ตายเลยก็ทำให้เขา ยิ้มได้”

นอกจากครีมนจะเป็นครูสอนหนังสือให้กับเด็กนักเรียนในชั้นเรียนแล้ว อีกหน้าที่หนึ่งที่เธอยินดีรับทำอย่างเต็มใจก็คือ การเป็นครูสอนประสบการณ์ชีวิตให้กับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมด้วยกัน เธอเล่าอย่างภูมิใจว่า “ก็รู้สึกดีใจ ภูมิใจละ ที่ทำให้คนที่อยู่ในภาวะเดียวกันกับเราได้มีชีวิตใหม่ได้ต่อสู้กับโรคร้ายให้ได้” ครีมนมีความสุขทุกครั้งหลังจากที่เธอได้ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตของเธอให้กับผู้ป่วยเหล่านั้นฟังแล้ว สามารถเปลี่ยนใบหน้าที่เต็มไปด้วยน้ำตาให้มีแต่รอยยิ้มได้ เพราะเธออยากให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมทุกคนได้มีชีวิตที่มีความสุขอย่างเธอ

ครีมนึกขอบคุณการรักษาแบบทางเลือก ซึ่งเป็นอีกทางหนึ่งที่ทำให้เธอได้มีโอกาสได้ทำในสิ่งที่เธอไม่คิดว่าจะสามารถทำได้ นอกจากจะทำให้ชีวิตของเธอดีขึ้นแล้วเธอก็ยังนำสิ่งที่ได้ไปถ่ายทอดให้ผู้ป่วยด้วยกันและทำให้เธอได้มีสังคมที่กว้างขึ้นจากที่เธอเล่าให้ฟังว่า “ตอนนี้พี่ก็เริ่มปรับตัวใหม่แล้วนะ เริ่มเข้าหาคนอื่นก่อน ซึ่งจากแต่ก่อนไม่เคยได้ทำ” ครีมนึกขอบคุณว่าเธอหยังเนื่องจากเธอเป็นคนที่ไม่พูดน้อย เก็บตัว หลังจากที่เธอได้เข้าค่ายก็ทำให้เธอปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองใหม่ ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างเธอและคนรอบข้างมีแนวโน้มดีขึ้นเรื่อยๆเมื่อเธอพร้อมที่เป็นฝ่ายเริ่มต้นในการให้ก่อนและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปดังกล่าวนี้ก็ยังคงได้รับการสนับสนุนจากน้องสาวของสามีซึ่งเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนซึ่งเธอเล่าให้ฟังว่า “พี่ครีมนจะไม่ค่อยคุยกับใคร เงียบ ๆ

จนกระทั่งช่วงที่เริ่มไปเข้าค่าย ก็จะมีเริ่มเข้าหาคนมากขึ้น ซื่อนั้น ซื่อนี่มาให้ ใจดี สงบมากขึ้น เปลี่ยนไป”

ปัจจุบันคริมยังสามารถใช้ชีวิตได้เป็นปกติเหมือนเดิม โดยที่เธอไม่รู้สึกว่าเธอเป็นมะเร็งเต้านมระยะสุดท้ายเลย เธอไม่ปล่อยให้สิ่งใดๆที่เธอได้รับหมดไปพร้อมกับเธอ ถ้าในวันหนึ่ง เธอไม่ได้มีชีวิตอยู่บนโลกนี้แล้ว แต่เธอกลับใช้ช่วงวิกฤติของชีวิตให้เป็นโอกาสที่ดีสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมคนอื่น เพื่อเป็นตัวอย่างในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขอย่างเธอ นับว่าเป็นรางวัลชีวิตที่มีคุณค่าสำหรับเธอมากกว่าสิ่งอื่นใด เมื่อใดก็ตามที่เธอมีเวลาว่างจากการทำงานและทำหน้าที่ให้กับครอบครัวแล้ว เธอก็จะใช้เวลาที่เหลือในการไปให้กำลังใจกับผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ซึ่งทำให้เธอรู้สึกว่าเธอได้ใช้ชีวิตของการเป็นมะเร็งเต้านมระยะสุดท้ายได้อย่างมีความสุขกับบทบาทใหม่ของผู้ที่สอนประสบการณ์ชีวิตนอกห้องเรียนให้กับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมด้วยกัน

กรณีศึกษาที่ 4 : การสอนงานทอผ้าทำให้เห็นคุณค่าจากการเป็นมะเร็งเต้านม

ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่งซึ่งตั้งอยู่ไกลจากตัวจังหวัดร้อยเอ็ดพอสมควร บรรยากาศของบ้านนั้น ล้อมรอบไปด้วยทุ่งนา เมื่อเข้าไปถึงบ้านหลังหนึ่งซึ่งเป็นบ้านสองชั้น พบหญิงไทย รูปร่างสูงพอประมาณ ผิวสองสี หน้าตายิ้มแย้ม แต่งตัวด้วยเสื้อคอกระเช้าออกมาต้อนรับ คอยจัดหาที่นั่ง และหาน้ำมาให้ได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยมองเห็นถึงบรรยากาศอันอบอุ่นของครอบครัวและเพื่อนบ้าน เมื่อสามีของแฉนคอยเป็นธุระจัดการให้ทุกอย่างเมื่อผู้วิจัยไปถึง ในขณะที่เดียวกันเพื่อนบ้านที่ผ่านมาก็ทักทายกันอย่างสนิทสนม การพูดคุยได้เริ่มขึ้นอย่างเป็นกันเอง โดยการถ่ายทอดด้วยภาษาพื้นบ้านทางภาคอีสาน เพราะแฉนไม่ถนัดที่จะพูดภาษากลาง ซึ่งผู้วิจัยก็ไม่ขัดข้องเลยเนื่องจากใช้ภาษาเดียวกันในการสนทนา

ความสุขกับชีวิตที่พอเพียง

หญิงแกร่งแห่งท้องทุ่งนา

ตั้งแต่จำความได้แฉนก็เห็นทุ่งนามาตั้งแต่เกิด เธอยึดอาชีพในการทำนาตั้งแต่สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เพราะในสมัยนั้นพ่อและแม่ไม่มีเงินที่จะส่งให้เรียนสูงๆ ด้วยฐานะทางบ้านของเธอยากจน แฉนจึงต้องช่วยพ่อแม่ทำนาเพื่อหารายได้ให้กับครอบครัว จนกระทั่งเธอแต่งงานและมีลูก เธอและสามีก็ยังยึดอาชีพในการทำนาเหมือนเดิม ซึ่งเธอได้เล่าให้ฟังอย่างภูมิใจว่า “รู้สึกว่าการได้ทำประโยชน์ให้กับครอบครัว คือ การทำนา ถึงแม้ว่าจะทำหามรุ่งหามค่ำ แต่ก็ไม่ได้รู้สึกว่าเหน็ดเหนื่อยทำแล้วก็มีความสุข” แฉนไม่รู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่าคนอื่นที่มีฐานะดีกว่า เพราะอาชีพของเธอถึงแม้จะใช้แรงกายในการทำแต่ก็ทำให้มีรายได้มาจุนเจือครอบครัว และเลี้ยงดูบุตรทั้งสองของเธอให้ได้เรียนหนังสือสูงๆ เพื่อจะได้ไม่ลำบากอย่างเธอ เธอทำงานทุกอย่างที่ตัวเองสามารถทำได้ โดยไม่มีคำว่าเหนื่อย “รู้สึกว่าการสามารถทำงานได้ทุกอย่าง ทำงานหามรุ่งหามค่ำ แต่ก็มีมีความสุขในการทำงาน ไม่รู้สึกเหนื่อยล้าตั้งแต่ ทำนา ทำงานบ้าน เลี้ยงลูก ช่วยงานบุญตามหมู่บ้าน

ช่วยงานเพื่อนบ้าน เป็นต้น” นอกจากแจนจะยึดอาชีพในการทำนาแล้วเธอยังมีอาชีพเสริมจากการทอผ้าไหมเพื่อช่วยหารายได้เสริมให้กับครอบครัว ถึงแม้ว่าจะไม่มีเวลาได้พักแต่เธอก็เต็มใจที่จะทำ ซึ่งเธอบอกว่า “เวลาทำมันก็เหนื่อยนะ แต่รู้สึกหายเหนื่อยกับสิ่งที่ได้ทำ เพราะรู้สึกว่ามันคุ้มค่ากับความเหนื่อย” ถึงแม้ว่าแจนจะลำบากสักเพียงใด แต่เมื่อเห็นคนในครอบครัวมีความสุขแล้วเธอก็ไม่รู้สึกว่าตัวเองเหนื่อยหรือต้องลำบากเลย เธอจะทำงานทุกอย่างที่เป็นงานสุจริตและสามารถสร้างรายได้ให้กับครอบครัว จนได้รับคำชมจากเพื่อนบ้าน ซึ่งเธอเล่าให้ฟังว่า “คนส่วนใหญ่จะบอกว่าเราเป็นคนขยัน จนให้ฉายากันว่า หมิงกระดุกเหล็ก เพราะแม่จะทำงานทุกอย่างที่ผู้ชายสามารถทำได้” แจนไม่เคยเกียจงาน เธอพร้อมที่จะทำทุกอย่างไม่ว่างานจะหนักเพียงใดก็ตาม จนได้รับคำชมบ่อยครั้งจากผู้ที่ได้พบเห็นจะเรียกได้ว่า หนักเอาเบาสู ก็ว่าได้

นอกจากการทำงานในครอบครัวแล้ว แจนยังมีน้ำใจในการช่วยเหลืองานตามหมู่บ้านทุกครั้ง เธอไม่เคยปฏิเสธเมื่อเพื่อนบ้านขอความช่วยเหลือ เธอได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนบ้านในการเป็นหัวหน้าแม่ครัวทุกครั้งเมื่อมีงาน เพราะเธอเป็นคนที่มีฝีมือในการทำอาหารทุกชนิด และรสชาติก็เป็นที่ถูกปากของคนที่ได้ลิ้มลอง ทุกครั้งเธอจะทำด้วยความเต็มใจและเล่าด้วยความภาคภูมิใจว่า “มีแม่หนึ่งคนก็เหมือนกับมีคนทำงานอยู่ห้าคน” จากความสามารถและฝีมือในการทำอาหารที่สั่งสมมาเป็นเวลานาน ทำให้งานที่ออกมาเสร็จอย่างรวดเร็วและทันเวลา จึงไม่จำเป็นเลยที่จะต้องมีคนทำหลายคน เธอจึงรู้สึกภูมิใจกับผลงานที่ออกมา “ดีใจนะ ที่ได้ช่วยเหลืองานชาวบ้าน ซึ่งแม่ก็ไม่ได้หวังอะไรตอบแทน นอกจากน้ำใจของเพื่อนบ้านที่มีกับเรา และเราก็จะเต็มใจช่วยจนกระทั่งงานเสร็จเรียบร้อย เมื่องานเสร็จเราก็รู้สึกภูมิใจนะ และรู้สึกมีความสุขที่เห็นทุกอย่างเป็นไปได้อย่างดี” ทุกครั้งที่งานเสร็จเรียบร้อยเธอก็จะยิ้มได้อย่างภาคภูมิใจ และได้รอยยิ้มเป็นการตอบแทนพร้อมมิตรภาพจากเพื่อนบ้าน แค่นั้นก็พอแล้วที่จะทำให้เธอมีกำลังใจได้ทำอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ

เพื่อลูกเหนื่อยแต่ก็มีความสุข

การที่มีอาชีพทำนาไม่ได้ทำให้แจนต้องเหนื่อยใจในโชคชะตาของตัวเองเลย แจนมีลูก 2 คน คนโตเป็นผู้ชายและคนเล็กเป็นผู้หญิง เธอและสามีมิได้ทอดทิ้งในการช่วยกันทำนาและหารายได้เพื่อเลี้ยงดูบุตรทั้งสองของเธอ เนื่องจากลูกๆเป็นเด็กดี ซึ่งเธอได้เล่าว่า

“ลูกๆ ทั้งสองไม่ได้เกเร ตั้งใจเรียนหนังสือ ไม่ใช่เงินฟุ่มเฟือย เพราะเค้าเห็นเราลำบากและลูกไม่เคยทำให้เราต้องเสียใจเลย ทำให้รู้สึกมีกำลังใจที่จะทำงานหนัก และลูกๆก็ไม่เคยน้อยใจเลยที่เกิดมาเป็นลูกชานา ไม่ร่ำรวยเหมือนเพื่อนคนอื่นหรือสุขสบายเหมือนคนอื่นเค้า เมื่อเห็นพ่อแม่ลำบากพวก เขากลับขยันเรียนหนังสือ ช่วยงานทุกอย่างที่ทำได้ เห็นแล้วก็อดปลื้มและยิ้มไม่ได้ที่มีลูกดีอย่างนี้”

เนื่องจากลูกของเธอทั้งสองเป็นเด็กดี จึงไม่เคยทำให้เธอต้องรู้สึกหนักใจ ดังนั้นแม้ว่างานจะหนักหรือเหนื่อยสักเพียงใด เธอก็มีแรงพร้อมที่จะทำงานในวันต่อไป เพื่อหารายได้ส่งให้ลูกของเธอเรียนให้สูงที่สุดอย่างไม่มีคำว่าท้อ และลูกทั้งสองก็ได้นำมาซึ่งความภาคภูมิใจแก่เธอ “แม้ก็ภูมิใจในตัวเองที่สามารถส่งเสียให้ลูกเรียนหนังสือจนจบปริญญาตรีทั้งสองคน สิ่งที่ได้ทำนั้นรู้สึกว่ามีความสุข โดยเฉพาะเมื่อเห็นลูกๆประสบความสำเร็จ” เธอรู้สึกหายเหนื่อยเมื่อบุตรของเธอทั้งสองประสบความสำเร็จทางด้านการศึกษาในระดับปริญญาตรี ซึ่งก็หมายถึงความสำเร็จของเธอด้วยเหมือนกันที่สามารถทำให้บุตรของเธอเรียนหนังสือจนสำเร็จและมีงานทำ จึงสร้างความภาคภูมิใจให้กับเธอเป็นอย่างมากจากการเลี้ยงดูและอบรมสั่งสอนบุตรที่ผ่านมา ด้วยฐานะทางครอบครัวที่ไม่ได้มีพร้อมทางด้านการเงิน แจนจึงสอนให้บุตรทั้งสองรู้จักช่วยเหลืองานในครอบครัว นอกเหนือจากการเรียนหนังสือ เธอและสามีก็เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเขาทั้งสองเช่นกันในการขยันทำงานและใช้ชีวิตอย่างพอเพียง สิ่งดังกล่าวจึงทำให้ลูกทั้งสองของเธอนำไปปฏิบัติตาม และเขาทั้งสองไม่ทำให้เธอต้องหนักใจเลย จึงทำให้คนในหมู่บ้านยกย่องในความสำเร็จของเธอที่สามารถเลี้ยงลูกทั้งสองให้เป็นคนดีและประสบความสำเร็จได้ ทั้งที่เธอมีความรู้เพียงแค่อเลี่ยน้อย และมีอาชีพทำนา แต่ก็เธอก็สามารถทำให้ลูกของเธอทั้งสองมีการศึกษาที่ดีและมีอาชีพที่ดีได้เหมือนกัน ซึ่งบุตรชายคนโตนั้นเป็นผู้ช่วยเภสัชกรโรงพยาบาลประจำจังหวัด ส่วนบุตรสาวทำงานที่บริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ หลังเรียนจบทั้งสองก็ส่งเงินเดือนให้กับเธอและสามีประจำ จึงทำให้ดีหายเหนื่อยเมื่อเห็นบุตรทั้งสองเป็นลูกที่ดีของเธอตลอดมา พร้อมกับเล่าให้ฟังด้วยรอยยิ้มจากคำชมของเพื่อนบ้านและผู้ที่ได้ทราบถึงความสำเร็จในการเลี้ยงดูลูกๆของเธอว่า

“คนส่วนใหญ่ก็จะถามว่าแม่เลี้ยงลูกอย่างไรทำไมถึงได้ตั้งใจไม่ทำให้พ่อแม่ต้องเสียใจทุกคนก็จะยอมรับว่าแม่เลี้ยงลูกดีลูกผู้ชายไม่เกเร ไม่ตีแม่เหล้า ไม่สูบบุหรี่ ลูกผู้หญิงก็ไม่ออกนอกถิ่นนอกทาง เลิกเรียนแล้วก็กลับบ้านตรงเวลามาช่วยแม่ทำงานทำให้แม่รู้สึกภูมิใจในตัวลูกทั้งสองมาก จะว่าไปแล้วแม่ก็โชคดีนะที่มีลูกที่ดี ไม่เคยทำให้แม่ต้องเสียใจแม่แต่น้อย ได้ลูกที่ประเสริฐ”

จุดเปลี่ยนของชีวิต

ความกังวลใจต่อพันธกรรมที่เป็นมะเร็งเต้านม

แจนมีความสุขกับอาชีพทำนามาตลอด เธอเริ่มมีอายุที่มากขึ้นเรื่อยๆ แต่ก็ยังมีแรงที่จะทำต่อไปเพราะเป็นอาชีพที่บรรพบุรุษทำมา จากที่ผ่านมาถึงแม้ว่าเธอจะทำงานหนักหรือเหนื่อยเพียงใด ก็ไม่เคยทำให้เธอมีปัญหาเรื่องการเจ็บป่วยที่รุนแรงนอกเหนือจากการเป็นไข้หวัดเพียงเล็กน้อย ซึ่งรับประทานยาแล้วก็หาย แต่ครั้งนี้เธอไม่คิดเลยว่าเหตุการณ์ร้ายแรงนี้จะเกิดขึ้นกับเธอในขณะที่อายุมากแล้ว ซึ่งเธอบอกว่า “ไม่เคยคิดเลยว่าจะเป็นอย่างนี้แต่ก็เคยมีคนบอกไว้ว่าให้ระวังนะ ถ้ามีพี่น้องในครอบครัวเป็น ก็อาจจะเป็นเหมือนกันได้” พี่สาวของแจนเป็นมะเร็งเต้านม จึงให้มีคนบอกเธอให้ไปตรวจดูเพราะเป็นโรคทางกรรมพันธุ์ ในขณะที่นั้นเธอก็รู้สึกกังวลใจและกลัวเช่นกัน เพราะเธอไม่อยากจะโรคร้ายนี้เช่นเดียวกับพี่สาวของเธอ ซึ่งในขณะที่นั้นเธอได้ดูแลพี่สาวของเธอทำ

ให้เห็นว่าพี่สาวของเธอทรمانมากเพียงใดกับการเป็นมะเร็งเต้านม ถึงแม้ว่าแจนจะรู้สึกกลัวและกังวลกับการเป็นมะเร็งเต้านม แต่เธอก็ยังสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้เป็นปกติโดยไม่ได้สนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเธอเท่าใดนัก “ช่วงนั้นเรารู้สึกว่าเราเจอก่อนที่เต้านมเหมือนกัน แต่มันก็ไม่ได้เจ็บปวดอะไร ก็เลยรู้สึกเฉยๆ” แจนละเลยกับสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เพราะไม่ได้รู้สึกถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเธอเลย

“แม่ไม่เคยรู้จักมะเร็งเต้านมมาก่อนเลย ไม่รู้หรือกว่าคืออะไร เป็นแล้วจะเกิดอะไรขึ้น มีแต่เห็นคนอื่นเขาเป็นแต่ไม่รู้หรือกว่าเป็นแล้วจะเป็นอย่างไร ร้ายแรงขนาดไหน ต้องรักษาอย่างไร” แจนเล่าให้ฟังในขณะนั้นว่าเนื่องจากหมู่บ้านที่แจนอยู่นั้น ไกลจากตัวเมืองมาก ทำให้ความเจริญทางด้านสาธารณสุขยังไม่ทั่วถึง แจนไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่า มะเร็งเต้านมเป็นโรคที่ร้ายแรงเพียงใด มีวิธีการในการรักษาหรือมีการป้องกันไม่ให้เป็นได้อย่างไร ถึงแม้ว่าเธอจะเคยเห็นพี่สาวของเธอเป็นมะเร็งเต้านมแต่เธอก็ไม่เคยรู้ว่าเมื่อเป็นแล้วจะทำให้ชีวิตของเธอต้องเปลี่ยนแปลงไปเช่นไร จนกระทั่งเธอรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น “จนกระทั่งเราเริ่มออกแรงที่แขนข้างขวามากขึ้นจากการชุดหลุมก็รู้สึกเจ็บผิวดังเกิด เมื่อเดือนพฤษภาคม 2552 ก็เลยให้ลูกพาไปหาหมอที่โรงพยาบาล” ความผิดปกติที่เกิดขึ้นนั้นทำให้แจนนึกถึงสิ่งที่พี่สาวเธอเป็น เธอจึงไม่รอช้าที่จะหาคำตอบให้กับสิ่งที่มียุ่อยู่ นั้น ระหว่างที่แจนรอผลการตรวจก่อนที่เต้านมข้างขวา จึงทำให้เธอเป็นกังวลและกลัวว่าจะจะเป็นเช่นเดียวกับพี่สาวซึ่งเธอเล่าว่า “ยิ่งคิดก็ยิ่งกลัวมากขึ้น นอนก็ไม่หลับ เพราะมัวแต่ลุ้นว่าเราจะเหมือนพี่สาวหรือเปล่า จนชาวบ้านพากันทักว่าทำไมโทรมกว่าเดิม” ความกังวลนั้นส่งผลต่อร่างกายของเธอให้ดูไม่สดใสเหมือนเดิมเพราะเธอพักผ่อนไม่เพียงพอ แต่เธอก็พยายามคิดเข้าข้างตัวเองว่าคงไม่เป็นเช่นนั้น เพื่อเป็นการให้กำลังใจกับตัวเอง

การเผชิญต่อความรู้สึกที่เปลี่ยนไปเมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็งเต้านม

หลังจากที่รอคอยฟังผลการตรวจมาเป็นสัปดาห์ ก็ทำให้แจนไม่ต้องลุ้นอีกต่อไปว่าจะเป็นอย่างไร เธอพยายามคิดเพื่อให้กำลังใจตัวเองว่าไม่เป็นอะไรแน่นอน ก่อนที่เธอจะรู้ความจริงจากแพทย์นั่นเองและสิ่งที่เธอได้ยืนยันนั้นตรงกันข้ามกับที่เธอคิดเอาไว้ ซึ่งเธอเล่าถึงความรู้สึกตอนนั้นว่า

“ก็ตกใจหนึ่งไปพักหนึ่ง เหมือนน้ำตามันจะไหลแต่มันก็ไม่ไหลออกมา มันบอกไม่ถูกคงตกใจมากกว่า ยังทำใจไม่ได้กับการที่ต้องมารับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง พุดไม่ออกเหมือนมีอะไรชักออย่างมาจากที่หน้าอกจากคนที่แข็งแรงมาตลอด ทำอะไรได้ทุกอย่างแต่ต้องมาเจอกับโรคที่ใครก็ไม่อยากจะเป็น ก็คงรับไม่ได้กับสิ่งที่ได้ยินมา มันเป็นอะไรที่เรายังไม่ทันตั้งรับกับมัน ”

ถึงแม้ว่าแจนจะเคยเตรียมใจเพื่อรับมือกับสิ่งที่คิดว่าจะเกิดขึ้นมาก่อน จากการที่พี่สาวเธอเป็นมะเร็งเต้านมนั้น แต่เมื่อเธอต้องกลายเป็นมะเร็งเต้านมเสียเอง เธอกลับทำใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้ เพราะเธอไม่คิดว่าจะต้องเกิดขึ้นกับตัวเองจริงๆ เธอบอกว่า “กลัวตาย กลัวทรمان กลัวไม่ได้อยู่กับครอบครัว กลัวไปหมด” ความรู้สึกสูญเสียได้เข้ามาแทนที่ความสุขที่เธอเคยมีอยู่

ทำให้แจนกลัวกับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นกับเธอ เมื่อได้ฟังการอธิบายจากแพทย์ว่าเธอเป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ 2 ที่รักษาให้หายได้ 85 เปอร์เซ็นต์ แต่เธอคิดถึงอีก 15 เปอร์เซ็นต์ที่เหลือว่าจะเป็นอย่างไร ถ้าไม่หาย จากความกังวลใจดังกล่าวที่มีเธอจึงเล่าให้ฟังว่า

“มันก็ทำให้คิดมาก คิดไปเรื่อย คิดน้อยใจในโชคชะตาตัวเองว่าทำไมต้องมาเป็นเป็นตอนที่อายุมาก ๆ แล้ว ลูกก็ยังไม่เป็นฝั่งเป็นฝาถึงแม้ว่าจะเรียนจบแล้วก็ตาม แต่เมื่ออยากเห็นลูกแต่งงานมีครอบครัวที่ดีไม่ยอมตายเพราะเป็นมะเร็ง มันคงทรมาน คิดแล้วก็ร้องไห้คนเดียวกลัวว่าตัวเองจะตายอยู่คนเดียว กลัวไม่มีใครได้เห็นใจก่อนตาย”

แจนหวังเอาไว้ว่าอยากมีความสุขในบั้นปลายของชีวิตกับครอบครัวของเธอ ถึงแม้ว่าเธอจะมีความสุขกับการได้เห็นบุตรทั้งสองประสบความสำเร็จในด้านการศึกษาและมีอาชีพที่ดีแล้ว แต่เธอก็ยังหวังที่อยากจะเห็นบุตรทั้งสองได้มีครอบครัวที่ดี แล้วความฝันของเธอกลับต้องสลายไปเมื่อเธอต้องกลายมาเป็นมะเร็งเต้านมในช่วงอายุที่มากแล้วเพราะเธอไม่รู้ว่ามะเร็งเต้านมจะพรากชีวิตของเธอไปเมื่อไหร่ เธอไม่อยากเสียชีวิตเพราะมะเร็งเต้านม

แพทย์บอกกับแจนว่าจะต้องรักษาด้วยการตัดเต้านมทิ้ง เธอก็ตัดสินใจที่จะทำตามที่แพทย์แนะนำอย่างไร้รอ ด้วยความหวังที่จะหายซึ่งเธอบอกว่า “คิดอย่างเดียวขอให้หายเพราะเราก็แก่แล้ว ถ้าเป็นตอนสาว ๆ แม่ก็คงเสียดาย คงจะคิดมากกว่านี้ ตอนนั้นคงไม่ได้ไปแข่งสวยแข่งงามกับใครหรอก” ด้วยอายุที่มากแล้วและบุตรทั้งสองก็โตที่จะดูแลตัวเองได้ จึงทำให้แจนหายห่วงที่จะตัดเต้านมทิ้ง แต่ถ้าเธอเป็นในช่วงอายุที่ยังน้อยกว่านี้เธอก็คงทำใจไม่ได้ที่จะต้องมาเสียเต้านมไป

การผ่าตัดเต้านมทำให้ความสามารถในการทำงานลดลง

เมื่อแพทย์ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการขั้นตอนในการรักษาแก่แจนและครอบครัวแล้วแจนก็ตัดสินใจที่จะเข้ารับการผ่าตัดเต้านมที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด การผ่าตัดครั้งนี้ไม่ได้ทำให้เธอรู้สึกเสียดายเต้านมเท่าไรนักเพราะเธอมีอายุมากแล้ว เพียงแค่รู้สึกแปลก ๆ เท่านั้นเองที่เต้านม 2 ข้างไม่เท่ากัน แต่สิ่งที่ทำให้เธอรู้สึกเสียดายยิ่งกว่าเต้านมที่ถูกตัดไป นั่นก็คือการที่เธอไม่สามารถทำงานหนักได้เหมือนเดิม เธอได้สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกดังกล่าวว่า

“ก็รู้สึกหงุดหงิดตัวเองนะ ที่ต้องมานั่งอยู่เฉย ๆ คอยให้คนอื่นคอยดูแลทำโน่นทำนี่ให้ โดยที่ตัวเองไม่ได้ช่วยอะไรเลย เหมือนคนเป็นน่องมือเท้ามี แต่ต้องมานั่งคนดูอื่นเค้าทำหมด รู้สึกว่าเหมือนตัวเองต้องเป็นภาระให้กับครอบครัว เคยทำนาได้ก็ทำไม่ได้ต้องให้พ่อทำคนเดียว สงสารแก่เหมือนกัน เห็นแก่เหนื่อยคนเดียวก็อยากช่วยเหมือนกัน เพราะเหมือนกับตัวเองไม่มีประโยชน์เลย”

แจนรู้สึกว่าคุณต้องเป็นภาระให้กับทุกคนในครอบครัว เธอรู้สึกว่าตัวเองต้องกลายเป็นคนพิการที่ทำอะไรไม่ได้ จากที่เคยทำงานนักรายได้ให้กับครอบครัว บัดนี้ทุกอย่างต้องหยุดหมด ทั้งๆที่เธอนั้นอยากจะทำให้ได้เหมือนเดิม แต่ด้วยภาวะทางด้านสุขภาพของเธอไม่ส่งเสริมให้เธอสามารถทำได้เหมือนเดิมแล้ว จึงทำให้เธอต้องอยู่บ้านเพียงอย่างเดียว จึงทำให้เธอเกิดภาวะเครียด คิดมาก เธอได้เล่าถึงเหตุการณ์ตอนนั้นว่า

“แม่ไม่สบายใจที่ต้องมาเป็นภาระให้กับทุกคนทำให้ทุกคนต้องเหนื่อย ตอนนั้นก็พูดไปร้องให้ไปกับครอบครัว มันเหมือนกับน้อยใจตัวเองเหมือนกันที่ต้องมาเจอสภาพแบบนี้ บางทีก็อยากจะทำให้มันรู้แล้วรู้รอดไปเลย เพราะรู้สึกเหมือนทำให้ทุกคนต้องลำบากต้องคอยมาดูแลเราคนเดียว เหมือนกับว่าเราเป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัว ปล่อยให้คนอื่นต้องทำงานหนักแต่เรากลับนั่งมองดูเฉยๆ โดยที่ช่วยอะไรไม่ได้เลย”

เมื่อเห็นสามีและลูกทั้งสองต้องทำงานหนักมากขึ้น อันเนื่องมาจากความเจ็บป่วยของเธอ บางครั้งจึงทำให้เธออดคิดไม่ได้ที่ไม่อยากจะเป็นภาระให้กับครอบครัวอีกต่อไป เพราะรู้สึกหมดหวังและท้อแท้กับชีวิตจนคิดที่ไม่อยากจะมีชีวิตอยู่ถ้าต้องทำให้ครอบครัวต้องลำบาก และแม้กระทั่งงานทอผ้าซึ่งเป็นอีกงานหนึ่งที่แจนช่วยหารายได้เสริมให้กับครอบครัวก็ต้องหยุดทำเช่นกันรายได้เสริมที่เคยมีจึงหายไป จึงทำให้เธอไม่มีเงินเก็บเหมือนที่ผ่านมา

การเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

การให้ยาเคมีบำบัดคือการรักษาขั้นต่อไป หลังจากที่แจนหายดีจากการผ่าตัดเต้านมแล้ว ซึ่งเธอได้เข้ารับการรักษาต่อที่โรงพยาบาลประจำจังหวัดเดิม แจนไม่เคยเตรียมตัวสำหรับการให้ยาเคมีบำบัดมาก่อนและเธอก็ไม่รู้ว่าจะต้องเกิดอะไรขึ้นบ้าง และผลจากการได้รับยาเคมีบำบัดครั้งนั้น ทำให้แจนมีอาการคลื่นไส้อาเจียนบ้างในบางครั้ง แต่มีสิ่งหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณเปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัดเจนนั่นก็คือ เธอต้องกลายเป็นคนที่มีอารมณ์หงุดหงิดง่าย ขึ้นน้อยใจ ทำอะไรที่ไม่ทันใจก็จะรู้สึกเครียด โกรธง่าย จากที่เคยไม่เคยเป็นอย่างนี้มาก่อนเลย นั่นคงเป็นเพราะว่าเมื่อเธอไม่สามารถที่จะทำงานได้เหมือนเดิมและต้องอยู่บ้านเพียงอย่างเดียวแล้ว จึงทำให้เธอมีเวลาที่จะคิดในสิ่งต่างๆมากมาย ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับเธอจากการเป็นมะเร็งเต้านม ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เธอเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาวะของอารมณ์ไปจากเดิม ซึ่งสะท้อนจากสิ่งที่เธอเล่าให้ฟังว่า “ถ้าวันไหนที่หงุดหงิด มันก็ทำให้รู้สึกเปลี่ยวๆ ไม่มีเรี่ยวแรง หดหู่ ไม่อยากที่จะทำอะไรจนบางทีก็ท้อแท้ มันบอกไม่ถูกเหมือนกัน ไม่อยากคุยกับใคร เก็บตัวอยู่ในบ้านอย่างเดียว” แจนหมดกำลังใจที่จะทำสิ่งต่างๆเหมือนเดิม เธอเริ่มแยกตัวอยู่คนเดียวไม่พูดคุยกับใครเหมือนแต่ก่อน อีกทั้งการได้รับยาเคมีบำบัดส่งผลทำให้ร่างกายของเธออ่อนแอลง เนื่องจากความต้านทานต่อเชื้อโรคลดน้อยลง เธอจึงไม่สามารถที่จะเข้าสังคมได้ตามปกติอย่างที่เคยทำซึ่งเธอเล่าว่า “งานอื่นๆยังไม่กล้าไป เพราะคิดว่าตัวเองยังไม่พร้อมทางด้านร่างกายกลัวว่าจะเป็นภาระให้กับเพื่อนบ้าน” จากที่เคย

เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการทำงานช่วยเพื่อนบ้าน เมื่อร่างกายอ่อนแอลงเช่นนี้แจนจึงไม่กล้าที่จะไปทำงานช่วยเพื่อนบ้านเหมือนเดิม ทั้งที่ใจของเธอนั้นมีให้เต็มร้อย เพราะเธอกลัวว่าตัวเธอเองจะต้องกลายเป็นภาระให้กับเพื่อนบ้านแทน

นอกจากสภาวะทางด้านอารมณ์ที่เปลี่ยนไปแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นกับเธอและทำให้เธอรู้สึกถึงรูปลักษณะที่เปลี่ยนไปจากเดิม หลังจากได้รับยาเคมีบำบัดไปแล้วระยะหนึ่ง ซึ่งเธอบอกว่า “ก็ผมร่วงนี่แหละ หัวโล้นเลย แต่ก่อนผมผมยาวมากนะ ก็ตกใจ จากที่ผมยาวๆต้องเหลือเป็นหย่อมๆ เสียตายเหมือนกัน มันเหมือนอะไรขาดหายไป” เธอรู้สึกตกใจกับอาการผมร่วงที่เกิดขึ้น เพราะที่ผ่านมาเธอชอบไว้ผมยาวมาตลอดไม่เคยตัดสั้นเลย แต่เมื่อผมร่วงเช่นนี้เธอก็ตัดสินใจที่จะโกนทิ้ง ถึงแม้ว่าจะเสียตาก็ตาม “ก็อายนะในช่วงแรกๆเหมือนผมผมเลย ยังไม่กล้าไปไหน อยู่แต่บ้าน” จากรูปลักษณะที่เปลี่ยนไปกลายเป็นคนที่ไม่ผมผม ทำให้แจนไม่กล้าที่จะให้คนอื่นเห็นตัวเองในสภาพที่ไม่เหมือนเดิม เธอจึงต้องอยู่แต่ในบ้านและเล่าให้ฟังว่า “รู้สึกที่ตัวเองไม่เหมือนเดิม มองกระจกที่ไร้อวดสงสารตัวเองไม่ได้ทุกที เห็นที่ไร้ก็น้ำใจสลายทุกที” แจนยอมรับสภาพที่ไม่มีผมของตัวเองไม่ได้ สิ่งที่เกิดขึ้นทำให้เธอรู้สึกเครียด นอนไม่หลับและไม่กล้าที่จะมองตัวเองในกระจกเงา ถึงแม้ว่าดีจะอายุมากแล้ว แต่อาการผมร่วงที่เกิดขึ้นนั้นทำให้เธอคิดไปต่างๆนานารวมถึงเรื่องสามีด้วยที่กลัวว่าจะไปมีผู้หญิงอื่น เธอแทบจะไม่อยากเห็นตัวเองในสภาพที่เป็นเลย ซึ่งเธอเองก็ไม่รู้เหมือนกันว่าตัวเองจะต้องทนอยู่ในสภาพที่ไม่มีผมอีกนานเพียงใด

เมื่อร่างกายอ่อนแอลงจากการได้รับยาเคมีบำบัด ทำให้แจนต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเรื่องการรับประทานอาหารใหม่ ลูกๆของเธอได้จัดเตรียมที่มีคุณค่าทางโภชนาการและนมสูตรพิเศษมาให้เธอรับประทานแทนอาหารในแบบดั้งเดิมที่เธอเคยทาน และแจนก็ต้องเลือกรับประทานแต่อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเท่านั้น ทำให้เธอไม่คุ้นเคยกับการรับประทานอาหารที่ลูกชายเตรียมมาให้ เพราะปกติแล้วเธอจะรับประทานอาหารที่มีอยู่ตามท้องถื่นที่สร้างขึ้นเองหรือหามาได้ โดยเฉพาะปลาร้าซึ่งเป็นส่วนประกอบในอาหารที่ขาดไม่ได้เลยในแต่ละมื้อ แต่ตอนนี้เธอไม่สามารถที่จะบริโภคสิ่งเหล่านั้นได้ จึงทำให้เธอรู้สึกลำบากใจยิ่งนักในการรับประทานแต่ละครั้ง และจากที่เธอต้องเลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์นั้น จึงทำให้แจนต้องเพิ่มภาระเรื่องค่าใช้จ่ายในเรื่องนี้มากขึ้น ซึ่งแต่ก่อนนั้นอาหารที่รับประทานล้วนแล้วแต่ไม่ต้องใช้เงินในการซื้อมาแต่อย่างใด

ชีวิตใหม่ คุณค่าใหม่

กำลังใจจากคนรอบข้าง

แจนรู้สึกที่ตัวเองเป็นคนโชคดี ที่ได้รับการดูแลและได้รับกำลังใจที่ดีจากคนรอบข้าง ทำให้เธอรู้สึกมีแรงที่จะก้าวเดินต่อไปอย่างมีหวัง ซึ่งบุคคลเหล่านี้ได้แก่

ครอบครัวที่อยู่เคียงข้างเสมอ

ถึงแม้ว่าแจนจะเป็นมะเร็งเต้านมในระยะที่มีโอกาสรักษาให้หายได้มากกว่าระยะอื่นๆ แต่เมื่อต้องมาเป็นในช่วงอายุที่มากแล้วก็ทำให้เธอรู้สึกผิดหวังและท้อแท้กับชีวิตไม่น้อยเลยทีเดียว ในขณะที่เดียวกันนั้นเธอก็รู้สึกมีแรงและกำลังใจที่จะต่อสู้กับโรคมะเร็งเต้านมให้มีชีวิตอยู่ต่อไปให้ได้ สิ่งหนึ่งที่เธอนึกถึงนั้นก็คือลูกทั้งสอง ดังนั้นเพื่อที่เธอจะได้มีชีวิตอยู่ให้นานที่สุดกับคนที่เธอรัก แจนก็พร้อมที่จะทำทุกอย่าง ซึ่งเธอบอกว่า “บอกได้คำเดียวที่ทำให้ทุกอย่างก็เพราะคิดถึงอนาคตลูก อยากเห็นลูกเป็นฝั่งเป็นฝา มีครอบครัวกันทุกคน บอกกับตัวเองว่ายังตายไม่ได้” ไม่ว่าลูกทั้งสองจะให้เธอทำอะไร แจนก็พร้อมที่จะทำตามทุกอย่างเพื่อตัวเองจะได้ดีขึ้นจากโรคที่เป็น ถึงแม้ว่าจะต้องฝืนใจทำก็ตาม แจนยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร เพื่อให้ตัวเองมีสุขภาพที่แข็งแรง จะได้ต่อสู้กับโรคมะเร็งเต้านมให้ได้ ทั้งหมดที่เธอก็ทำได้กำลังใจมาจากลูกทั้งสองของเธอนั่นเอง ถึงแม้ว่าเธอจะไม่ได้อยู่ด้วยกันกับลูกๆของเธอ แต่เขาทั้งสองก็ยังคอยโทรศัพท์มาหาเพื่อให้กำลังใจแก่เธอทุกวัน จึงทำให้เธอรู้สึกว่าไม่ได้อยู่คนเดียว และรู้สึกมีกำลังใจที่จะกลับมาทำทุกอย่างให้ได้เหมือนเช่นเดิม จากกำลังใจที่ลูกๆมีให้ และเธอเล่าให้ฟังว่า “แม่ก็รู้สึกมีกำลังใจมากขึ้น อยากที่จะมีชีวิตอยู่กับลูกนานๆ มันก็ทำให้เราเลิกคิดไปได้บ้าง อยากทำโน่น ทำนี่เล็กๆน้อยๆ มากกว่าแต่ก่อน ก็เลิกฟังซ่านไปได้พอคิดถึงลูกที่โรมันก็อยากที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป” และคนที่เธออดจะพูดถึงไม่ได้ที่ทำให้เธอมีชีวิตที่ดีขึ้น นั่นก็คือสามีที่อยู่เคียงข้างเธอมาตลอดนั่นเอง ซึ่งแจนเล่าให้ฟังด้วยความภูมิใจในสิ่งที่สามีให้การดูแลว่า “แม่จะวิ่งรอบบ้านวันละ 10 รอบ แล้วก็มาซักรอบใต้ต้นไม้ ซึ่งพ่อเป็นคนทำให้ ทำทุกวันเช้าและเย็น ครั้งละ 100 รอบ ซึ่งพ่อก็รีบทำให้แม่เลยตั้งแต่ออกจากโรงพยาบาลมา แม่ก็คิดว่าทำให้แม่แข็งแรงเร็ว” สามีช่วยประดิษฐ์อุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้เธอ เพื่อช่วยให้สุขภาพของเธอแข็งแรงมากขึ้น ถึงแม้ว่าแจนจะป่วยเป็นมะเร็งเต้านมไม่สามารถที่จะช่วยสามีทำนาหรือทำงานหนักได้เหมือนเดิม แต่สามีของเธอก็ไม่เคยแม้แต่จะต่อว่าหรือทอดทิ้งเธอเลย สามีของเธอยอมที่จะทำนาแต่เพียงลำพัง เพื่อให้เธอได้พักผ่อนและดูแลตัวเองให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังคอยส่งเสริมให้เธอได้ออกกำลังกายเพื่อให้เธอมีสุขภาพที่แข็งแรงกว่าเดิม จึงทำให้เธอมีกำลังใจที่ดีในการต่อสู้กับโรคมะเร็งเต้านมที่เธอเป็น โดยไม่คิดท้อแท้เลย

กำลังใจจากเพื่อนบ้าน

เนื่องจากแจนเป็นคนที่มีน้ำใจต่อเพื่อนบ้านเสมอ ดังนั้นในยามที่เธอเจ็บป่วยจึงทำให้เธอได้รับกำลังใจจากคนเหล่านั้นน้อยอย่างต่อเนื่อง เธอเล่าให้ฟังด้วยรอยยิ้มว่า “เพื่อนบ้านคอยมาให้กำลังใจกันเต็มไปหมดเลย มากันเป็นคันรถ ถึงจะกลัวอยู่บ้าง จนความดันขึ้นเกือบจะผ่าตัดไม่ได้ แต่ก็บอกกับตัวเองว่า สู้ สู้ เพราะทุกคนต่างก็มาให้กำลังใจเรา บอกให้เราต่อสู้กับมันจะเกิดอะไรขึ้นก็ไม่เป็นไร ทุกคนพร้อมที่จะดูแลเรา” เธอได้รับกำลังใจอย่างล้นเหลือจากเพื่อนบ้าน จึงทำให้ไม่รู้สึกกลัวกับการผ่าตัด แม้กระทั่งญาติๆที่อยู่ต่างจังหวัด เมื่อรู้ว่าเธอไม่สบายต่างก็เดินทางมาให้กำลังใจแก่เธอ ทำให้เธอรู้สึกว่าไม่ได้ถูกทอดทิ้งจากญาติๆของเธอเลย อีกทั้งยังได้รับกำลังใจเป็น

อย่างดี “พอเห็นทุกคนให้กำลังใจอย่างนี้แล้วแม็กก็ฮึดสู้ บอกกับตัวเองว่า เอว่ะสู้ก็สู้ มันจะชนะเราก็ให้มันรู้ไป แม่จะสู้ให้ถึงที่สุด” ดังนั้นถึงแม้ว่าเธอจะต้องลำบากหรือทรมานเพียงใดก็ตามจากการรักษา แจนก็พร้อมที่จะทำทุกอย่างเพื่อให้หายจากการเป็นมะเร็งเต้านมให้ได้ ด้วยกำลังใจที่ดีจากญาติของเธอนั่นเอง

สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ

กำลังใจจากหลายฝ่ายที่เจนได้รับนั้น ทำให้เธอเริ่มมีกำลังใจที่จะกลับมาใช้ชีวิตให้เป็นปกติให้ได้ ในระหว่างที่เธอไม่มีผมนั้น เธอก็ใช้วิธีเอาผ้ามาคลุมหัวเพื่อไปทำบุญที่วัดและก็ได้รับกำลังใจจากหลวงพ่อกับที่วัด ซึ่งเธอเล่าให้ฟังว่า “ท่านชมว่ายังดี ที่มาทำบุญทำทานได้เหมือนเดิม และไม่ต้องคลุมหัวหรือปกปิดมันไปตามธรรมชาติ” จากคำพูดนั้นทำให้เจนไม่รู้สึกอายเลย เธอไม่รู้สึกว่าตัวเองแปลกที่ไม่มีผม หลังจากนั้นเจนก็ไปวัดทุกเช้าที่หัวโล้น ร่วมสวดมนต์ทุกวัน ถ้าช่วงไหนที่เม็ดเลือดขาวต่ำจากการได้รับยาเคมีบำบัดเธอก็เลือกที่จะตัดบาตรหน้าบ้านแทน ซึ่งเธอบอกว่า “หมอห้ามไว้กลัวว่าเราจะติดเชื้อง่าย ก็เลยต้องอยู่แต่บ้าน สวดมนต์อย่างเดียว ทำใจให้สบาย ตั้งจิตอธิษฐานไว้ว่าจะสู้ แต่ถ้ามันจะเป็นไปมากกว่านี้ก็คงห้ามไม่ได้แล้ว ก็ทำใจนะ” เมื่อดีใช้ธรรมะเป็นที่พึ่งทางใจแล้วนั้น ก็ทำให้เธอเริ่มเข้าใจถึงธรรมชาติของมนุษย์มากขึ้น เธอพร้อมที่จะทำใจรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น หลังจากนั้นเธอก็เริ่มนอนหลับได้มากขึ้น และเลิกคิดฟุ้งซ่าน รู้สึกว่าจิตใจสงบมากขึ้นเมื่อได้สวดมนต์

ไม่ว่าใครจะบอกว่าวิธีใดที่จะทำให้เธอดีขึ้นจากโรคมะเร็งเต้านมและอาการที่เป็นอยู่ เธอก็พร้อมที่จะทำตามทุกอย่าง “บางทีแม็กก็รู้สึกจืดๆที่ตัวก็มีคนบอกให้แต่งของ (จัดเตรียมของเพื่อเส้นไหม-ผู้แต่ง) เพื่อขอขมา รดน้ำสวดมนต์ สวดให้เจ้ากรรมนายเวรด้วย แม็กก็ทำตามมันก็หายนะ” ด้วยความเชื่อตามวิถีชีวิตของชาวบ้านในชนบท ทำให้เจนเชื่อในพิธีกรรมทางไสยศาสตร์เพราะเธออยู่กับสิ่งเหล่านี้มาตั้งแต่เด็ก สมัยที่เธอยังเป็นเด็กเมื่อมีใครก็ตามที่ไม่สบายก็จะพึ่งพิธีกรรมแบบนี้เพื่อช่วยในการรักษาโรคต่างๆ และเมื่อทำแล้วก็ทำให้เธอรู้สึกว่าดีขึ้นจริงๆ

การสร้างคุณค่าใหม่ด้วยการให้ความรู้แก่ชุมชน

ด้วยกำลังใจที่ดีที่ได้รับจากบุคคลหลายฝ่ายนั้น ทำให้เธอเริ่มกลับมาใช้ชีวิตให้เป็นปกติได้เหมือนแต่ก่อน ถึงแม้ว่าในบางเรื่องเธอไม่สามารถที่จะทำหน้าที่ได้เหมือนเดิม แต่เธอก็พยายามปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อให้รู้สึกว่ายังสามารถทำประโยชน์ให้กับคนอื่นได้ โดยเฉพาะความรู้เรื่องทอผ้าที่เธอมีอยู่และเธอก็ได้เล่าให้ฟังว่า “แม่ไม่อยากจะปล่อยให้มันหายไปกับชีวิตแม่ ก็เลยอาสาทำหน้าที่เป็นผู้สอนการทอผ้าให้กับคนในหมู่บ้านเพราะแม่ลงมือทำเองไม่ได้ หลังจากป่วยใหม่ๆก็ยังไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง ก็เลยให้คนอื่นเขาทำกันไป แม็กก็คอยแนะนำวิธีที่ถูกต้องให้เขาไป เพราะบางคนยังไม่เคยทำมาก่อนเลยก็ต้องสอนตั้งแต่เริ่มต้น” จากการผ่าตัดเต้านมข้างขวาออกไปนั้น ทำให้เจนไม่สามารถที่จะใช้กำลังของแขนได้เหมือนเดิม ดังนั้นเธอจึงไม่สามารถที่จะทอผ้าได้ แต่เธอก็ยังใช้

ความรู้ที่มีอยู่ถ่ายทอดให้กับคนในหมู่บ้าน เพื่อให้ชาวบ้านได้มีความรู้ติดตัวและมีรายได้เสริม นอกเหนือจากการทำนา เธอได้เล่าด้วยความภาคภูมิใจว่า

“ภูมิใจนะที่เราได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์กับคนอื่น วิชาความรู้จะได้อยู่กับลูกหลานสืบไป เห็นคนอื่นทำได้อย่างเราก็นึกถึงว่าดิฉันก็เหมือนเราทำได้ทำ แม่ไม่ต้องการอะไรเป็นการตอบแทนหรอก ก็ทำให้ชาวบ้านมีความรู้และมีรายได้ช่วยครอบครัวเพิ่มนะ ส่วนการแนะนำให้ไปตรวจนั้นก็เพราะไม่อยากจะให้คนอื่นเขาเป็นอย่างเรา จะได้อยู่กันสบายไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียน”

แจนรู้สึกตัวเองยังมีความสามารถที่จะทำประโยชน์ให้กับคนอื่นได้ ถึงแม้ว่าตัวเองจะไม่พร้อมทางร่างกายก็ตาม แต่ใจของเธอก็เกินร้อยที่จะทำให้คนในชุมชนของเธอมีความรู้และมีรายได้มากขึ้น โดยที่เธอไม่ต้องการอะไรเป็นการตอบแทนเลย นอกจากความสุขทางใจที่เธอได้รับการสอนงานในครั้งนี้

แจนรู้สึกตัวเธอเองได้รับประโยชน์จากการสอนงานในครั้งนี้เป็นอย่างมาก นอกเหนือจากที่เธอจะใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แล้ว เธอยังใช้ประสบการณ์จากการเป็นมะเร็งเต้านม นำไปถ่ายทอดให้กับกลุ่มทอผ้าที่เธอสอนงานอยู่นั้น ซึ่งทั้งหมดล้วนแต่เป็นผู้หญิงตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ซึ่งเธอได้แนะนำคนเหล่านั้นว่า “แม่ก็บอกให้เขาไปตรวจเองบ้างเวลาอาบน้ำหรือถ้าตรวจไม่เป็นก็ให้ไปตรวจที่สถานีอนามัยหรือโรงพยาบาล ยิ่งใครที่มีคนในครอบครัวเป็นมะเร็งแม่ก็ไล่ให้ไปตรวจเลย แม่ก็แนะนำตามที่พยาบาลเขาบอกมาว่าต้องตรวจอย่างไร” แจนใช้ประโยชน์จากการสอนงานทอผ้า ในการแนะนำให้ชาวบ้านในกลุ่มไปตรวจเต้านมทุกคน ถึงแม้ว่าจะเป็นแค่คนกลุ่มเล็กๆแต่อย่างน้อยเธอก็ได้ทำให้คนกลุ่มนี้ได้รู้ทันโรค ไม่อยากที่จะให้คนเหล่านั้นต้องมาเป็นเช่นเดียวกับเธอ เธอจึงเล่าว่า “ก็เพราะแม่เป็นแล้วมันทรมาณนะ ไม่อยากให้ใครเขาต้องเป็นอย่างแม่ เห็นเขาไปตรวจแล้วไม่เจอว่าเป็นอะไรก็ดีใจกับเขา และเรารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เขาปลอดภัย” แจนรู้สึกภูมิใจที่ตัวเธอมีส่วนทำให้คนอื่นได้ปลอดภัยจากโรคมะเร็งเต้านม เธอสามารถยิ้มได้ทุกครั้งเมื่อชาวบ้านที่เธอคุยด้วยนั้นทำตามที่เราแนะนำ และผลออกมาไม่พบความผิดปกติแต่อย่างใด ซึ่งสะท้อนให้ฟังจากคำพูดที่ว่า “ก็ภูมิใจนะที่เราได้ใช้ประโยชน์จากการเป็นมะเร็งเต้านม ป้องกันไม่ให้คนอื่นเป็นเหมือนเรา ถึงแม้ว่าอาจจะทำได้ไม่หมด แต่อย่างน้อยก็ยังได้ช่วยให้คนกลุ่มหนึ่งได้มีความรู้และได้ไปตรวจเพื่อป้องกันไม่ให้เป็น แค่นี้แม่ก็คิดว่าพอใจกับสิ่งที่ได้ทำไป ก็ได้แต่บอกให้เขาบอกต่อกันไป แม่ก็จะบอกทุกครั้งที่มีโอกาส”

หลังจากที่แจนได้รับยาเคมีบำบัดครบทั้ง 6 ครั้งแล้ว แพทย์ก็ให้เธอรับประทานยาต่อเนื่องเป็นเวลา 5 ปี ผมงของเธอกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม ถึงแม้ว่าเธอไม่สามารถที่จะทำงานหนักได้เหมือนเดิม แต่เธอก็สามารถที่จะช่วยแบ่งเบาภาระงานภายในบ้านได้มากขึ้น และสามารถช่วยงานต่างๆของเพื่อนบ้านได้เหมือนเดิมแต่ก็เป็นงานที่เบาขึ้น ทำให้เธอรู้สึกว่าไม่เป็นภาระ

เหมือนเดิม และเธอก็รอคอยที่จะเห็นบุตรทั้งสองได้มีครอบครัวอย่างที่เธอหวังเอาไว้ ในตอนนี้เธอก็พยายามดูแลตัวเองให้แข็งแรงทั้งสุขภาพกายและใจ เพื่อที่เธอจะได้อยู่กับคนที่เธอรักให้นานที่สุด

กรณีศึกษาที่ 5 : เป็นผู้ให้คำปรึกษาสร้างคุณค่าจากการเป็นมะเร็งเต้านม

บรรยากาศหน้าห้องผ่าตัดของโรงพยาบาลรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เต็มไปด้วยญาติของผู้ป่วยที่มานั่งรอติดต่อเรื่องการผ่าตัด รอฟังผลการผ่าตัด หรือไม่ก็มาส่งญาติเพื่อเข้าห้องผ่าตัด ที่นั่นนั้นแทบจะไม่มีที่ว่างถึงแม้ว่าจะเป็นเวลาใกล้เลิกงานของเจ้าหน้าที่แล้วก็ตาม บรรยากาศการทำงานเป็นไปอย่างมีระเบียบด้วยการเรียกตามลำดับของการมาใช้บริการ ทำให้ไม่เกิดความวุ่นวายขึ้น พร้อมกันนั้นผู้วิจัยก็ได้เห็นใบหน้าที่เต็มไปด้วยรอยยิ้มของดาว ซึ่งคอยเรียกชื่อของผู้ป่วยเมื่อต้องการขอข้อมูลจากญาติเป็นระยะ ๆ จนกระทั่งหมดเวลาทำงานของเธอ การสนทนาจึงได้เริ่มขึ้นในห้องทำงานของดาว ซึ่งเป็นโต๊ะเล็ก ๆ มีคอมพิวเตอร์ 1 ตัว ก่อนการสนทนาจะเริ่มขึ้นนั้นดาวได้เปิดรูปที่ไปเที่ยวในวันหยุดกับเพื่อนๆ ที่ทำงาน พร้อมกับบรรยายถึงความสุขและความสนุกที่เกิดขึ้นให้ผู้วิจัยฟังพร้อมด้วยรอยยิ้มตลอดเวลา หลังจากนั้นการสนทนาจึงได้เริ่มขึ้นอย่างเป็นกันเอง

เมื่อความสุขมาพร้อมกับคำว่า ภาระและความรับผิดชอบ

ภาระและความรับผิดชอบของพีคนโต

ตอนที่ดาวยังเด็กนั้นชีวิตของเธอค่อนข้างลำบาก เพราะเธอเกิดมาในครอบครัวที่มีฐานะยากจน พ่อแม่ของดาวประกอบอาชีพทำประมงที่จังหวัดนครศรีธรรมราช ดาวเป็นพีคนโตและมีน้อง ๆ อีก 6 คน ที่เธอต้องช่วยพ่อแม่รับภาระในการดูแล และดาวได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า “รู้สึกเป็นภาระแต่เป็นภาระที่เรามีความสุขนะ อยากให้น้อง ๆ มีชีวิตที่ดี ถ้าเรามีความสุขแต่คนข้างหลังเป็นทุกข์เราก็ไม่มีความสุขนะ” ดาวต้องช่วยพ่อแม่ส่งน้อง ๆ เรียนหนังสือทุกคน ในขณะที่เธอจะต้องเรียนไปด้วยและทำงานไปด้วยพร้อมกัน เธอต้องการเห็นน้อง ๆ ได้มีความรู้ย่างเท่าเทียมกัน เพื่อจะได้มีความรู้และสามารถดูแลตัวเองได้ ถึงแม้ว่าเธอจะต้องทำงานมากกว่าคนอื่นที่อยู่ในวัยเดียวกันก็ตาม แต่ก็ไม่ได้รู้สึกน้อยใจในโชคชะตาที่เป็น ซึ่งสะท้อนจากคำพูดที่ว่า “รู้สึกมีความสุขที่ได้แบ่งเบารภาระของพ่อแม่ พอน้องประสบความสำเร็จแล้ว ก็เหมือนเราได้ปลดทุกข์” แม้ว่าดาวจะรู้สึกเหนื่อยหรือลำบากเพียงใดก็ตามแต่เธอก็ไม่เคยท้อแต่ความเหนื่อยกลับเป็นกำลังใจให้เธอ เมื่อเธอสามารถช่วยพ่อแม่ส่งน้องให้เรียนหนังสือจนสำเร็จทุกคน “ถึงลำบากก็มีความสุขนะ” ดาวไม่เคยน้อยใจตัวเองเลยที่เกิดมาในครอบครัวยากจน ในทางตรงกันข้ามเธอกลับรู้สึกขอบคุณพ่อแม่ ที่สอนให้เธอรูจักทำงานและช่วยเหลือน้อง ๆ สิ่งที่ได้ทำนั้นนับว่าเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ดี ทำให้ดาวไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตาชีวิตและอดทนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี ซึ่งส่งผลให้เธอได้รับสิ่งดีดีตอบกลับมาเช่นกัน นั่นก็คือเธอสามารถเรียนจนจบปริญญาตรีและมีงานที่ดีทำนั่นเอง ซึ่งสะท้อนจากคำพูดที่ว่า “นึกย้อนไปก็สงสารตัวเองนะ ว่าทำไมเรารับภาระหนักขนาดนี้ แต่ก็มีความสุขดีใจอยู่ในตัว

ดีเหมือนกันอุปสรรคทั้งหลายทั้งมวลเนี่ย มันสอนให้เราต่อสู้ดี ทำให้เราไม่อ่อนแอกับมัน ชีวิตนี้เกิดมาคุ้มแล้ว”

งานคือชีวิต

หลังจากที่ดาวเรียนจบแล้วเป็นความโชคดีของเธอ ที่สามารถสอบเข้าทำงานในโรงพยาบาลรัฐบาลแห่งหนึ่งได้สำเร็จ ในหน้าที่ของเจ้าหน้าที่งานบริการห้องผ่าตัด เธอรับผิดชอบงานหลายอย่างทั้งงานเอกสารและล้างเครื่องมือผ่าตัดจนแทบจะไม่ได้พักผ่อนแต่เธอก็บอกว่า “สนุกนะแต่ไม่เครียด” ถึงแม้งานในหน้าที่จะมากแต่ดาวก็ไม่เคยรู้สึกเหนื่อยเลย เธอทุ่มเทให้กับการทำงานอย่างเต็มที่ อาจจะเป็นเพราะว่าเธอไม่มีความรับผิดชอบอย่างอื่นที่ทำให้ต้องเป็นห่วง เนื่องจากเธอยังไม่แต่งงานและคาดว่าจะใช้ชีวิตเป็นโสด ส่วนพ่อนั้นเสียชีวิตไปแล้วดาวก็เหลือแต่แม่คนเดียวที่คอยให้ห่วงแต่ก็มีญาติคอยดูแลให้ จึงทำให้เธอมีเวลาในการทุ่มเทให้กับการทำงานอย่างเต็มที่ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันเสาร์ รวมถึงวันอาทิตย์ในบางสัปดาห์ที่ต้องรีบทำงานให้เสร็จทันเวลา ซึ่งเธอก็ได้ทำงานดังกล่าวด้วยความเต็มใจ ถึงแม้งานจะหนักแต่เธอก็เล่าว่า “ไม่เคยท้อคิดว่าเขามอบหมายงานอะไรให้ทำก็ต้องทำให้ดีที่สุด เราทำให้ไม่บกพร่อง” ดาวเป็นคนที่ตั้งใจและเอาใจใส่ในการทำงานเป็นอย่างมาก เธอทำงานในทุกวันอย่างมีความสุขโดยไม่รู้สึกลำบากเลย เพราะงานของเธอนอกจากจะทำงานเอกสารแล้ว ดาวยังได้ให้บริการผู้ป่วยที่ต้องรับการผ่าตัดไปพร้อมกัน จึงทำให้เธอรู้สึกว่า “ได้บริการคนไข้ก็ภูมิใจ อย่างคุณตาคุณยายมาหาเรา เราได้ดูแลก็คิดถึงแม่มันเป็นเรื่องที่เราชอบ เหมือนกับเราได้ดูแลแม่เราอะไรประมาณนี้” ในบางครั้งดาวได้บริการผู้ป่วยที่สูงอายุก็ทำให้เธออดนึกถึงแม่ของเธอไม่ได้ ยิ่งทำให้เธอทำงานด้วยความทุ่มเทและรักกับงานที่เธอทำเป็นอย่างมาก ถึงแม้ว่างานที่ห้องผ่าตัดจะเต็มไปด้วยความวุ่นวาย แต่ดาวก็ไม่เคยแสดงอาการหงุดหงิดให้ผู้ป่วยหรือญาติผู้ป่วยเลย เธอให้บริการด้วยความเต็มใจและช่วยเหลืออย่างเต็มที่เท่าที่เธอจะทำได้ และกลับที่พักด้วยรอยยิ้มเสมอถึงแม้ว่าในแต่ละวันจะเหนื่อยเพียงใดก็ตาม แต่เมื่อนึกถึงสิ่งที่ได้ทำจากใจแล้วนั้นเธอก็นอนหลับพร้อมกับความสุขทุกคืน และตื่นขึ้นมาเพื่อพร้อมทำงานในวันต่อไป

ความสวยที่มาจากใจ

“พี่เป็นที่รักของน้องๆไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน ที่บ้านหรือที่ไหนก็แล้วแต่ พี่จะมีเพื่อนฝูงบริวารมาก คงเป็นเพราะว่าเราไม่คิดร้ายกับเขา ช่วยเหลือได้เราก็ก่อนช่วยเหลือ เป็นคนที่ชอบช่วยเหลือคนอื่น” เนื่องจากดาวเป็นคนที่มีน้ำใจกับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือว่าเป็นเพื่อนร่วมงานก็ตาม ทำให้เธอเป็นที่รักใคร่ของทุกคนและมักจะได้รับความร่วมมือและความช่วยเหลือทุกครั้งเมื่อเธอต้องการ ดาวพูดอย่างภูมิใจว่า “พี่ไม่ได้เป็นคนสวยนะ แต่ความสวยก็ไม่ได้เป็นปมด้อยของพี่เพราะพี่คิดว่าอย่างอื่นสำคัญกว่านั่นก็คือ ความรู้ความสามารถ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ต่อครอบครัว ทำให้เราดูดีในสายตาของคนอื่น” ดาวมองว่าความสวยไม่ใช่อุปสรรคสำหรับเธอ เพราะเธอเชื่อว่าความสวยสามารถปรุงแต่งได้ และเธอก็เป็นอีกคนหนึ่งที่รักสวยรักงามเหมือนผู้หญิงทั่วไป

เธอมีความเชื่อว่าคนเราจะสวยได้ไม่จำเป็นต้องมีหน้าตาสวยงามอย่างเดียว หากแต่ว่าความสวยนั้นต้องแสดงออกมาจากภายในต่างหาก เช่นเดียวกับกับเธอที่ไม่เคยคิดว่าตัวเองสวยเลย แต่เธอสามารถสร้างความสวยงามให้กับตัวเองได้ ด้วยความรับผิดชอบในหน้าที่ที่มีอยู่ และทำทุกอย่างจากใจจริง ๆ ซึ่งสิ่งที่เธอแสดงออกมานั้นทำให้คนอื่นที่ได้สัมผัส รู้ถึงความสวยงามที่แท้จริงที่ได้เห็นและได้รับจากเธอ

จุดเปลี่ยนของชีวิต

ความเครียดส่งผลต่อการเกิดมะเร็งเต้านม

เพราะดาวทุ่มเทเวลาที่มีส่วนใหญให้กับการทำงานตั้งแต่วันจันทร์ ถึงวันเสาร์ ในบางวันงานไม่เสร็จเธอต้องทำงานล่วงเวลาหรือไม่ก็ทำงานในวันอาทิตย์เพื่อให้งานเสร็จตามกำหนด “ทำเยอะมากเลย ทำบัญชีโอที เบิกจ่าย ไม่ค่อยได้พักผ่อน” ด้วยภาระงานที่ต้องรับผิดชอบของห้องผ่าตัดทั้งหมด ทำให้ดาวไม่มีเวลาได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ เพราะในแต่ละวันหลังจากทำงานเสร็จแล้วก็กลับที่พัก โดยปกติแล้วดาวเป็นคนที่อยู่ดูแลตัวเองเรื่องอาหารเป็นอย่างมาก เธอเลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ จึงทำให้เธอไม่นึกความเสียดายต่อโรคต่างๆที่จะเกิดขึ้น “ไม่เคยเลย เพราะไม่คิดว่าตัวเองจะเป็น พี่เองไม่เคยกินอาหารที่มันเสี่ยงต่อมะเร็ง” ดาวไม่เคยคิดว่าการที่เธอใส่ใจตัวเองในเรื่องสุขภาพจะทำให้เธอเกิดปัญหาในเรื่องความเจ็บป่วย อีกทั้งครอบครัวของเธอไม่มีกรรมพันธุ์ของโรคมะเร็งจึงทำให้ดาวไม่เคยสนใจที่จะตรวจเลย และเธอก็ไม่เคยเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงใดๆ จึงทำให้เธอมั่นใจในตัวเองว่า เธอไม่เป็นมะเร็งอย่างแน่นอนเพราะเธอไม่ได้มีปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้น

จากการทำงานด้านบริการในห้องผ่าตัดนั้น ทำให้ดาวได้พบกับผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งจำนวนมากและทำให้เธอได้ดูแลผู้ป่วยเหล่านั้นเมื่อมีโอกาสนั้น เธอรู้สึกสงสารผู้ป่วยเหล่านั้นที่ต้องมาเป็นมะเร็ง ดังนั้นสิ่งใดก็ตามที่เธอสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยเหล่านั้นได้เธอก็จะทำอย่างเต็มที่ เพราะความรู้เรื่องมะเร็งที่เธอพอจะมีอยู่นั้นจากประสบการณ์ในการทำงานมาหลายปี จึงทำให้เธอสามารถแนะนำผู้ป่วยเหล่านั้นได้บ้างในเรื่องการปฏิบัติตัวเพื่อให้ดีขึ้นจากการเป็นมะเร็ง เช่นการมาให้ยาเคมีบำบัดอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น และเธอก็ไม่เคยคาดคิดมาก่อนเลยว่าสิ่งนี้จะเกิดขึ้นกับตัวเธอ

การรับรู้และความรู้สึกต่อการเป็นมะเร็งเต้านม

จากความรู้ที่มีทำให้ดาวมั่นใจในตัวเองว่าไม่เป็นมะเร็งแน่นอน เธอจึงไม่ค่อยได้ใส่ใจในการตรวจสุขภาพเท่าไรนัก จนกระทั่งเธอได้พบความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับเต้านมของเธอ “หัวนมมันบวมไปข้างซ้าย พอเห็นมันบวมไปก็คิดว่ามันหน้าหนาวหัวนมคงจะหด ก็เลยสังเกตว่าทำไมมันบวมข้างเดียว โตข้างเดียว” หลังจากนั้นเธอจึงตัดสินใจปรึกษาแพทย์ เธอยังมีความมั่นใจว่าคงไม่มีความผิดปกติอย่างแน่นอน แต่แพทย์ก็ได้แนะนำให้เธอไปรับการตรวจให้แน่ใจ จากคำแนะนำนั้นจึงทำให้ดาวเริ่มรู้สึกว่าตัวเองมีความผิดปกติเกิดขึ้นที่เต้านม “เราก็เริ่มตกใจแล้ว ทำงานมันก็ไม่มีสมาธิ” เธอเริ่มรู้สึกกังวลกับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น จึงทำให้ทำงานได้ไม่เต็มที่เท่าไรนัก

ดาวเข้ารับการตรวจเต้านมที่โรงพยาบาลที่เธอทำงานอยู่นั้นด้วยการตัดสินใจไปตรวจ จากคำพูดของแพทย์ที่พูดกับเธอนั้นก็พอที่จะทำให้เธอได้รู้ความจริงอะไรบางอย่างที่กำลังจะเกิดขึ้น ซึ่งผลที่ออกมานั้นเธอแทบจะไม่เชื่อกับสิ่งที่ได้ยิน ดาวบอกว่า “ต่อเพราะว่าตอนที่เรารู้ว่าเป็นมะเร็งเนี่ย ก็คิดว่าคงต้องตายแน่ๆเลย” ดาวเริ่มหมดหวังกับชีวิตที่เธอเคยคิดเอาไว้ว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณที่บ้านเกิดอย่างมีความสุข เพราะจากการตรวจพบว่าเธอเป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ 2 และเมื่อต้องมาเจอเหตุการณ์แบบนี้ก็ทำให้เธอท้อแท้กับชีวิตและเริ่มกลัวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต ดาวเล่าถึงความรู้สึกให้ฟังในขณะนั้นว่า “เรียกว่าน้ำตาตกในได้เลย ไม่ให้ใครเห็นน้ำตานะ แต่ข้างในมันท่วมไปหมดแล้ว ภายนอกมองดูเหมือนเข้มแข็ง บอกใครๆว่าไม่เป็นไรหรอก” ถึงแม้ว่าดาวจะรู้สึกเศร้าหรือเสียใจมากเพียงใด แต่เธอก็ไม่แสดงให้ใครได้เห็นถึงความอ่อนแอของเธที่มีอยู่ในตอนนั้น ด้วยความรู้ที่เธอมีอยู่นั้นเกี่ยวกับมะเร็งก็ไม่ได้ช่วยทำให้เธอรู้สึกสบายใจขึ้นมาเลย แต่กลับทำให้เธอรู้สึกสิ้นหวังเมื่อเธอนึกถึงผู้ป่วยที่เธอได้ดูแลมา และรู้สึกท้อแท้กับขั้นตอนในการรักษาที่ยาวนานรวมถึงผลข้างเคียงต่างๆที่จะตามมาหลังจากได้รับยาเคมีบำบัดอีก จึงทำให้เธอเริ่มคิดมาก ซึ่งสะท้อนจากคำพูดที่ว่า “หงุดหงิด คือทนอะไรไม่ค่อยได้ ใครมาเข้าซื้ออะไรไม่ค่อยได้ มีความรู้สึกว่าหงุดหงิด อารมณ์หุนหัน” ในระหว่างที่เธอต้องหมกมุ่นอยู่กับเรื่องมะเร็งเต้านมนี้ อารมณ์ของเธอเปลี่ยนแปลงไปโดยที่ไม่รู้ตัวซึ่งทำให้เธอรู้สึกผิดเมื่อเธอแสดงออกมาเช่นนั้นซึ่งเธอเล่าว่า “ตอนที่เรารอผลตรวจหงุดหงิดไม่รู้ แต่พอผ่านไปแล้วเรารู้สึกว่าเราไม่น่าหงุดหงิดเขาเลยนะ” ดาวรู้ว่าสิ่งที่เธอทำไปนั้นไม่ถูกต้อง แต่เป็นเพราะว่าเธอต้องอยู่ในสภาวะที่มีแต่ความเครียดและเป็นกังวลจากการเป็นมะเร็งเต้านมนั่นเอง

การเผชิญต่อการสูญเสียสัญลักษณ์แห่งความเป็นหญิง

“เสียดายค่ะ เราเกิดมาก็มีครบ 32 ถ้าต้องขาดอะไรไปซักอย่างมันก็เหมือนกับคนพิการนะ ถ้าตัดไปแล้วข้างหนึ่งมันก็คงดูแปลกๆเวลาใส่เสื้อผ้า ไม่อยากตัดไปเลย” ดาวยังทำใจไม่ได้เมื่อแพทย์บอกกับเธอว่าจะต้องตัดเต้านมข้างที่เป็นมะเร็งนั้นทิ้งไป เพราะทำให้เธอรู้สึกเหมือนเป็นคนพิการและยังห่วงถึงความสวยงามที่เคยมีอยู่ แต่เมื่อคิดในทางตรงกันข้ามเพื่อผลประโยชน์แก่ตัวเธอเอง จึงทำให้เธอเลือกตัดสินใจที่จะเสียสิ่งที่อยู่กับตัวเธอมาตลอด ซึ่งเธอบอกว่า “ถ้าอย่างเราตัดไปแล้วมันเหมือนกับการยี่ดะยะการอยู่นานขึ้น อีกอย่างอายุอย่างพี่คงไม่มีลูกได้อีกแล้ว ถ้าเก็บไว้คงไม่ได้ใช้ประโยชน์อะไร ก็เลยตัดสินใจที่จะตัดส่วนที่มันไม่ต้อออกไป” ด้วยอายุที่มากแล้วในตอนนั้นและเธอก็ยังไม่มีครอบครัว จึงทำให้ดาวยอมที่จะตัดเต้านมที่เธอรักนั้นทิ้งไปเพื่อแลกกับการได้มีชีวิตอยู่กับคนที่เธอรักให้นานขึ้น

การผ่าตัดผ่านไปได้ด้วยดี แต่เมื่อมองมาที่หน้าอกของตัวเองแล้วทำให้ดาวรู้สึกว้าว “แปลกๆ แล้วก็อึ้งไปพักหนึ่ง มองหน้าอกตัวเองแล้วก็เงิบ” เมื่อหน้าอกข้างซ้ายหายไปดาวก็รู้สึกตกใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น จากที่เคยมีหน้าอกที่สวยงามทั้งสองข้าง ตอนนั้นก็กลับทำให้เธอรู้สึกเหมือนบางสิ่งขาดหายไปในชีวิต ซึ่งหมายถึงการขาดความสมบูรณ์ของความเป็นหญิงที่เธอเคยมี ดาวได้

สะท้อนออกมาเป็นคำพูดให้ฟังว่า “ยังเสียดายอยู่และก็รู้สึกว่ายาย ถ้าใครเห็นเข้าคงตลกมาก ๆ กลัวเขาล้อและเอาเรื่องของเราไปพูดว่าพี่เหลือเต้านมข้างเดียว คงมองหน้าคนอื่นไม่ติดแน่ ๆ เลย ก็เราเคยดูดีในสายตาคนอื่น ถ้าต้องเป็นแบบนี้ภาพพจน์มันก็คงดูแย่ไปเลย” เธอกลัวว่าเมื่อไม่มีหน้าอกเหมือนเดิมแล้ว เธอคงกลายเป็นคนตลกในสายตาของคนอื่น ซึ่งจะนำเรื่องของเธอไปล้อหรือพูดในทางที่ไม่ดีได้ และก็คงทำให้เธอรู้สึกอาย หลังผ่าตัดตาจึงเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน หรือถ้ามีเพื่อนมาเยี่ยมที่บ้านเธอก็ใช้ผ้าคลุมตัวเอาไว้เพื่อไม่ให้ใครสังเกตเห็นได้ชัดเจน จนกระทั่งแผลผ่าตัดหายดีแล้ว เธอจึงได้รับการรักษาด้วยการให้ยาเคมีบำบัดเป็นขั้นตอนนี้ต่อไป

การเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตจากยาเคมีบำบัด

ดาวจะต้องเข้ารับการรักษาด้วยการให้ยาเคมีบำบัดเป็นจำนวน 6 ครั้ง เธอทำใจตั้งแต่แรกเอาไว้แล้วว่าจะเป็นอย่างไบบ้าง แต่เมื่อได้รับยาครั้งแรกเธอถึงกับบอกว่า “เราไม่เคยรู้ว่ามันจะทรมาณขนาดนี้” ดาวเคยเห็นแต่ผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัดแต่เมื่อมาเจอกับตัวเองจึงทำให้เข้าใจความรู้สึกของผู้ป่วยที่ได้รับยาว่าทรมาณเช่นไร ผลที่เกิดขึ้นจากการได้รับยาเคมีบำบัดนั้นทำให้เธอรับประทานอาหารไม่ได้ อาเจียนตลอดเวลา ซึ่งอาการนี้เป็นอยู่เกือบหนึ่งเดือน จึงค่อย ๆ ดีขึ้นหลังจากนั้นอาการที่ดาวไม่อยากเจอก็เกิดขึ้นตามมาซึ่งเธอบอกว่า “พอได้คอร์สที่สองผมหลุดออกหมดเลย” ผมของเธอเริ่มร่วงมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งไม่เหลือเลย เธอมองตัวเองในกระจกแล้วตกใจกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้จำตัวเองแทบไม่ได้ จากคำพูดที่เธอเล่าว่า “ไม่อยากจะมองตัวเองในกระจกเลย มันเหมือนคนเป็นโรคประหลาด ทำไมหน้าเราวมทำไมหน้าเราเหลือลงอย่างนี้ เพราะเวลาที่ไม่มีผมก็ยิ่งทำให้เห็นใบหน้าชัดเจน ไม่อยากออกจากห้องน้ำเลย ไม่อยากให้ใครเห็นเราในสภาพแบบนี้” ดาวได้แต่ร้องไห้และเสียใจกับอาการผมร่วงที่เกิดขึ้น เพราะเธอรู้สึกอายเมื่อต้องให้ใครเห็นเธอในสภาพที่หัวโล้น สิ่งที่เกิดขึ้นเร็วกว่าที่เธอคิดเอาไว้จึงทำให้เธอไม่ได้เตรียมพร้อมที่จะรับมือกับอาการผมร่วง จึงทำให้ต้องตัดสินใจลางานเพราะเธอไม่กล้าที่จะให้ใครได้เห็นเธอในสภาพที่ไม่น่ามอง

นอกจากรูปลักษณ์ที่เปลี่ยนไปแล้ว ดาวยังรู้สึกว่าอารมณ์ของตัวเองเปลี่ยนไปเช่นกัน ซึ่งเธอเล่าว่า “หงุดหงิดง่าย อารมณ์เปลี่ยนไปนะ ใครพูดเสียงดังก็หงุดหงิด ฟังเพลงที่มันเร็ว ๆ ก็ไม่ได้ ไม่รู้ว่าคนอื่นเขาจะรำคาญเราหรือเปล่านะ” จากสภาวะอารมณ์ที่เปลี่ยนไปทำให้มีผลกับคนรอบข้าง ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตรงกันข้ามกับเธอก่อนที่จะเป็นมะเร็งเต้านมแต่เธอก็ทำไปโดยไม่ได้ตั้งใจ ดาวกลัวว่าคนรอบข้างจะรู้สึกไม่ดีกับเธอ จึงทำให้เธออยากอยู่คนเดียว แต่ด้วยลักษณะงานของเธอที่ต้องติดต่อกับคนมากมาย ทำให้ในบางครั้งเธอต้องแสดงอารมณ์ที่ไม่ดีออกมา เพราะเธอไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ดาวจึงรู้สึกผิดที่ทำไปอย่างนั้นโดยที่เธอไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งดาวได้เล่าถึงสาเหตุที่ทำให้เธอเป็นเช่นนั้นว่า “พี่คงคิดมากกลัวว่าตัวเองจะไม่หาย กลัวทรมาณ ที่มาก ๆ ก็กลัวตายก่อนถึงเวลาอันควร” นั่นเป็นเพราะว่าเธอเครียดจากการได้รับยาเคมีบำบัดและกลัวว่าจะไม่หายจากการรักษาจึงทำให้อารมณ์ของเธอเปลี่ยนไป และเมื่อเธอพบว่าผู้ป่วยที่ให้ยาเหมือนกับเธอ

นั่นมีอาการแพ้ยาที่รุนแรง ยิ่งเพิ่มความวิตกกังวลให้เธอมากขึ้น จึงทำให้เธอเกิดอาการซึมเศร้า เพราะกลัวว่าสิ่งนั้นจะเกิดขึ้นกับเธอ ดาวได้สะท้อนถึงความรู้สึกขณะนั้นว่า “หมดกำลังใจ มองเห็นอย่างเดียวที่อยู่ตรงหน้าก็คือความตาย ไม่อยากนึกเลยถ้าต้องถึงตอนนั้นจริงๆ” อีกทั้งเมื่อดาวได้คุยกับผู้ป่วยมะเร็งที่มีแต่ความท้อแท้แล้ว ก็ยิ่งทำให้เธอรู้สึกสับสนในชีวิตและกลัวว่าเธอจะไม่หายจากการรักษา และมีแต่เพียงความตายเท่านั้นที่รอเธออยู่ข้างหน้า

ผลจากการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดนั้นทำให้ดาวไม่สามารถกลับมาทำงานเหมือนเดิมได้ เธอบอกว่า “ทำให้พี่รู้สึกว่าคุณสมบัติของตัวเองลดลง เคยทุ่มเทให้กับงาน เคยรักงานมากๆ แต่ก็ต้องวางมือ มันก็รู้สึกเหงาๆ กลัวว่าจะโดนเปลี่ยนหน้าที่กับการป่วยในครั้งนี้” ถึงแม้ว่าภาระงานจะลดลงไม่ได้ทำให้ดาวรู้สึกสบายใจเลย เธอรู้สึกเหมือนเป็นภาระให้กับคนอื่น เพราะงานที่เคยทำก็ต้องให้คนอื่นทำแทน และก็กังวลว่าจะทำให้ตัวเองต้องถูกเปลี่ยนงาน ซึ่งเธอก็ไม่อยากจะเป็นอย่างนั้น เธอยังรักและอยากจะทำงานในหน้าที่เดิมของเธอ

การเจ็บป่วยครั้งนี้ส่งผลให้ดาวต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นในเรื่องการรักษา “ในการให้ยาแต่ละครั้งพี่จ่าย 17,000-18,000 บาท” นั่นก็เป็นค่าใช้จ่ายส่วนเกินนอกเหนือจากค่ารักษาที่เบิกได้ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้กู้ยืมมาแต่ก็ต้องนำเงินที่เก็บไว้มาใช้ อีกทั้งเธอยังต้องดูแลตัวเองมากขึ้นในเรื่องของการรับประทานอาหาร ดาวเล่าให้ฟังว่า “เรื่องอาหารการกินนี่จะต้องใช้จ่ายเยอะ ต้องเลือกอาหารดีๆ กินของที่มีคุณภาพ เพราะของสดมันมีราคาแพง” ดาวเลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์เพื่อบำรุงร่างกายให้แข็งแรงขึ้น แต่ก็ต้องยอมแลกกับค่าใช้จ่ายที่แพงกว่าเดิม อีกทั้งเธอต้องส่งเงินในแต่ละเดือนให้กับแม่ของเธอที่อยู่ต่างจังหวัดด้วย เงินเก็บที่มีอยู่จึงลดลงเรื่อยๆ

ชีวิตใหม่ คุณค่าใหม่

ปัจจัยส่งเสริมต่อการฟื้นฟูการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชีวิตของดาวสามารถฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดกับเธอได้นั้นก็เพราะว่า เธอได้รับกำลังใจที่ดีและการดูแลที่ทำให้เธอรู้สึกว่าชีวิตของเธอไม่อ้างว้างหรืออยู่เพียงลำพังเลย จึงทำให้เธอรู้สึกขอบคุณกับสิ่งดีๆ ที่ได้รับจากบุคคลเหล่านั้น

ครอบครัว

เนื่องจากดาวเป็นคนที่มีน้ำใจและช่วยเหลือคนอื่นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือเพื่อนร่วมงานก็ตาม ทำให้ในเวลาที่คุณค่าที่เธอรู้สึกท้อแท้และหมดหวังจากการเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งเต้านมครั้งนี้เธอไม่ได้รู้สึกว่าอยู่คนเดียวเลย ซึ่งดาวเล่าให้ฟังว่า “ก็น้องคะมาอยู่เป็นเพื่อนและคอยดูแลทุกอย่างให้ ส่วนเพื่อนๆ ที่ทำงานก็มาเยี่ยมกันตลอดเลยพี่ก็รู้สึกมีกำลังใจขึ้นมาก” ถึงแม้ว่าดาวจะอยู่คนเดียวแต่เมื่อเธออ่อนแอ ทุกคนก็คอยให้การดูแลและให้กำลังใจเธออย่างสม่ำเสมอ ทำให้เธอไม่รู้สึกว่าตัวเองต้องเดินคนเดียว เธอได้เล่าถึงความรู้สึกดีใจกับสิ่งที่น้องชายได้ทำให้เธอในขณะที่ป่วยว่า “อย่างน้องชายยอมอดหลับอดนอนให้พี่ให้คีโม มียาอะไรดีๆ เขาก็เอามาให้

น้ำตาไหลกับคนที่อดเหล่านะ รู้สึกภูมิใจที่เขาทำให้เรา” น้องชายของเธอยอมทำในสิ่งที่เธอไม่เคยคิดว่าเขาจะทำได้ นั่นก็คือการงัดเข็มเหล่านี้ออกในระหว่างที่เธอได้รับยาเคมีบำบัดและช่วยดูแลเธอทุกอย่าง ตลอดเวลาที่เธอป่วย ทำให้เธอมีกำลังใจที่อยากจะอยู่กับคนที่เธอรักนานๆ โดยเฉพาะกับผู้ที่ให้กำเนิดเธอ “ไม่อยากจะตายก่อนแม่ ไม่อยากให้แม่เสียใจ ก็คิดถึงแม่เป็นคนแรกทำให้พี่อยากอยู่อยากหาย” แม่คือคนแรกที่ทำให้ดาวรู้สึกว่าจะต้องมีชีวิตอยู่ต่อไปให้นานๆ เพื่อที่จะได้อยู่ดูแลท่านอีกต่อไป เธอไม่อยากจะให้แม่ต้องมาร้องไห้เพราะเธอ ถ้าเธอต้องมาตายเพราะมะเร็งเต้านมจริงๆ

อุปสรรคที่ทำให้ไม่รู้สึกถึงความแตกต่าง

ถึงแม้ว่าดาวจะรู้สึกเสียตายและเสียใจที่ต้องสูญเสียเต้านมข้างซ้ายไปนั้น แต่เพื่อแลกกับการให้ตัวเองต้องมีชีวิตที่ยาวนานขึ้นเธอก็ต้องยอมที่จะเสียเต้านมไป เมื่อไม่มีเต้านมเหมือนเดิมเธอก็ต้องหาวิธีที่จะทำให้ตัวเองเป็นปกติเหมือนเดิมให้ได้ ดาวได้เล่าถึงการแก้ไขปัญหาดังกล่าวว่า “พี่ก็ใส่เต้านมเสริมค่ะ เวลาที่ใส่เสื้อในตอนแรกๆ ก็ยังไม่ชินหรือกวนๆ กลัวหล่น แต่ก็ไม่เคยหล่นหรือกลัวว่าโชคไม่ดี” การใช้เต้านมเทียมมาใส่ทดแทนเต้านมจริงนั้น ทำให้ดาวไม่รู้สึกว่าตัวเองเปลี่ยนไป เธอรู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้นในการใช้ชีวิตให้เป็นปกติเหมือนเดิม ถึงแม้ว่าในตอนแรกนั้นเธอจะไม่เคยชินกับเต้านมเทียมอันใหม่ แต่เมื่อเธอเริ่มปรับตัวได้แล้ว เธอก็ไม่รู้สึกว่าปัญหาเลย ส่วนผมที่ร่วงจากผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัดนั้น ดาวก็เลือกที่จะโกนผมทั้งหมดแล้วก็เลือกใส่ผมปลอมซึ่งหาซื้อได้ไม่ยากที่ใกล้เคียงกับทรงผมเดิมของเธอ ทำให้เธอรู้สึกว่าตัวเองมั่นใจมากขึ้นถ้าจะไปทำงานเหมือนเดิม โดยไม่รู้สึกว่าตัวเองแปลกหรือผิดปกติเลย

ธรรมชาติให้มองเห็นสัจธรรมของชีวิต

ในระหว่างที่ดาวได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดนั้น ทำให้เธอมีเวลามากขึ้น เนื่องจากเพื่อนๆ ที่ทำงานให้เธอทำงานน้อยลงเพื่อจะได้พักผ่อนจึงทำให้เธอได้มีโอกาสไปวัด ดาวเล่าให้ฟังว่า “มีเวลาไปฟังพระสวด น้ำตาไหลเลยชอบมาก รู้สึกว่าตัวเองมีความสุข ฟังสวดเหมือนกับการใช้ดนตรีบำบัด อย่างการฟังเพลงก็ช่วยนะ ต้องเป็นเพลงช้าๆ” ดาวรู้สึกว่าหลังจากได้ฟังพระสวดมนต์แล้วนั้นทำให้เธอรู้สึกว่าผ่อนคลายมากขึ้น อากาศเครียดที่เคยมีก็ลดลง ใจเย็นมากขึ้นและสามารถควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้มากกว่าเดิม ที่สำคัญทำให้เธอนึกถึงแต่เรื่องความตายน้อยลงและอยากมีชีวิตอยู่มากขึ้น ธรรมชาติทำให้ดาวมองเห็นสัจธรรมในชีวิตเกี่ยวกับความตาย ทำให้เธอไม่กลัวตายเหมือนแต่ก่อน เธอจึงเลือกที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีสติและมีความสุขถึงแม้ว่าเธอจะเป็นมะเร็งก็ตาม เพราะเธอเชื่อว่าสุดท้ายแล้วทุกคนก็ต้องตายเหมือนกัน ดังนั้นเธอจึงขอใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้มีประโยชน์และมีค่ามากที่สุดเท่าที่เธอจะทำได้

การส่งผ่านกำลังใจแก่ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมจากประสบการณ์ของการเป็นมะเร็งเต้านม

หลังจากที่ดาวได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดครบแล้ว เธอก็ยังต้องติดตามอาการเป็นระยะ เพราะมะเร็งเต้านมสามารถกลับมาเป็นใหม่ได้ถ้าไม่ได้ใส่ใจตัวเอง เธอกลับมาทำงานที่เธอรักเหมือนเดิม แต่ครั้งนี้ดาวเลือกที่จะรักตัวเองมากขึ้นโดยไม่ทำงานหนักเหมือนเดิมควบคู่ไปกับการดูแลตัวเอง ด้วยการออกกำลังกาย ไปฟังพระสวด นั่งสมาธิ หรือไปพักผ่อนต่างจังหวัดกับเพื่อนร่วมงานหรือครอบครัวบ้างแล้วแต่โอกาส จึงทำให้ดาวมีความสุขกับการใช้ชีวิตหลังจากเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าแต่ก่อนมาก

ดาวเคยดูแลผู้ป่วยมะเร็งที่ต้องเข้ารับการผ่าตัด และให้คำแนะนำอย่างคร่าว ๆ เกี่ยวกับการรักษานั้น ทำให้เธอรู้สึกสงสารผู้ป่วยเหล่านั้นเป็นอย่างมาก ยิ่งเมื่อเธอต้องมาเป็นมะเร็งเต้านมเสียเองก็ทำให้เธอรู้ถึงความทรามจากการเป็นนั้นช่างมากมายเกินกว่าที่เธอจะพูดได้ เธอรู้ว่าสิ่งที่เธอสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้นมาได้ก็เป็นเพราะกำลังใจต่าง ๆ ที่เธอได้รับจากคนรอบข้าง ทำให้เธอสามารถต่อสู้กับมะเร็งเต้านมมาได้อย่างมีชัย ดังนั้นเมื่อเห็นคนที่ต้องมาเจ็บป่วยด้วยการเป็นมะเร็งเต้านมแล้ว ก็ยิ่งทำให้เธออยากจะให้กำลังใจกับเขาเหล่านั้นโดยไม่คิดว่าต้องเสียเวลาเลย ซึ่งดาวบอกว่า “มีคนมาปรึกษาเยอะอย่างที่พยาบาลก็บอกว่าดูที่เป็นตัวอย่างสิ มาปรึกษาพี่เลย เกือบทุกคนที่เป็นมะเร็งเต้านมจะมาปรึกษาพี่” ดาวกลายเป็นที่ปรึกษาให้กับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เพิ่งรู้ว่าเป็น จากความสำเร็จของเธอที่สามารถผ่านพ้นการเป็นมะเร็งเต้านมมาได้ อย่างมีความสุขนั้น ทำให้เธอเป็นที่รู้จักของคนในโรงพยาบาลเป็นอย่างมาก และเธอก็ได้เล่าให้ฟังอย่างภาคภูมิใจว่า “เขาก็บอกว่าเห็นพี่เป็นมะเร็งเต้านมแล้ว เหมือนคนไม่ได้เป็นเลย พี่มีวิธีปฏิบัติตัวอย่างไร” เธอถ่ายทอดประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับเธอพร้อมกับการพูดเพื่อให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยเหล่านั้น ให้สามารถต่อสู้กับสิ่งที่ เป็นได้อย่างมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นการคุยตัวต่อตัวหรือว่าการคุยทางโทรศัพท์ก็ตาม ดาวก็ไม่เคยคิดว่าเป็นภาระของเธอเลย เธอกลับรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ที่เธอยินดีจะทำ ซึ่งสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ว่า “ดีใจได้ช่วยให้เขาไม่ท้อใจ ให้แข็งแรงเหมือนเรา เขาจะได้อยู่เหมือนเรา ภูมิใจมากที่เราได้ทำให้คนอื่นเขาต่อสู้ได้” การให้กำลังใจกับผู้ป่วยมะเร็งเต้านม เป็นสิ่งที่ดาวรู้สึกมีความสุขมากทุกครั้งที่ได้ทำ เพราะเหมือนเป็นการให้ชีวิตกับคนหนึ่งคนให้มีกำลังใจลุกขึ้นมาสู้ เพื่อให้มีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างมีความหวังเช่นเดียวกับเธอ

ดาวรู้สึกว่าคุณค่าของชีวิตของเธอมีค่ามากขึ้นกว่าก่อนที่ยังไม่เป็นมะเร็งเต้านมเสียอีก เพราะก่อนนี้เธอให้คุณค่ากับชีวิตด้วยการทุ่มเทและรับผิดชอบในการทำงานให้เต็มที่ แต่เมื่อเธอเป็นมะเร็งเต้านมแล้วเธอกลับมองคุณค่าของชีวิตเปลี่ยนไป เธอมีความสุขกับการเป็นที่ปรึกษาให้กับผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ทำให้คนเหล่านั้นมีกำลังใจและไม่กลัวการรักษาเช่นเดียวกันกับเธอ ซึ่งเธอไม่เคยคิดเลยว่าเธอจะสามารถผ่านพ้นช่วงชีวิตที่เป็นมะเร็งเต้านมมาได้ จนมีความสุขได้เช่นนี้ และดาวได้สะท้อนจากคำพูดด้วยความรู้สึกมีความสุขว่า “รู้สึกที่ตัวเองมีค่ามากขึ้นต่อสู้ชีวิตมาตลอด แต่ตอนนี้เราต้องมาต่อสู้กับโรคด้วย เพิ่มเป็นสองเท่า ทำให้เรารู้สึกว่ามัน สุดยอด”

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม โดยใช้วิธีการศึกษาเป็นรายกรณีจำนวน 5 ราย ซึ่งแบ่งการศึกษาเป็น 3 ระยะคือ การเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ยังไม่พบว่าเป็นมะเร็งเต้านม การเห็นคุณค่าในตนเองลดลงเมื่อพบว่าเป็นมะเร็งเต้านม และการสร้างการเห็นคุณค่าใหม่เมื่อผ่านพ้นภาวะวิกฤติของการเป็นมะเร็งเต้านม โดยใช้กรอบแนวคิดการวิจัยเป็นสิ่งอ้างอิงจากการสัมภาษณ์ แต่เมื่อพบว่ามีประเด็นใหม่ที่เกิดขึ้นในขณะสัมภาษณ์ก็จะนำมาอธิบายเพิ่มเติม จากผลการศึกษาผู้วิจัยได้ข้อสรุปดังต่อไปนี้

ผู้หญิงกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

โดยทั่วไป ผู้หญิงส่วนใหญ่ให้ความสำคัญทางด้านสรีระของร่างกายเป็นอันดับแรก เพื่อให้เป็นที่สะดุดตาแก่ผู้ที่ได้มอง โดยเฉพาะเพื่อดึงดูดความสนใจต่อเพศตรงข้าม ซึ่งสะท้อนออกมาให้เห็นจากความสนใจในด้านความสวยงามทางด้านร่างกาย ความสวยงามบนใบหน้า บุคลิกภาพ เพราะสิ่งเหล่านี้นำมาซึ่งความมั่นใจในตนเองที่จะปรากฏต่อสังคม นอกจากนี้ผู้หญิงยังให้ความสำคัญทางด้านอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากความสวยงาม ที่นำมาซึ่งความภาคภูมิใจให้กับตนเองและผู้อื่นเมื่อประสบผลสำเร็จ ดังต่อไปนี้

ความภูมิใจในด้านการศึกษา ซึ่งสะท้อนออกมาจาก ความตั้งใจ ขยันและทุ่มเทให้กับ การเรียนหนังสือจนสามารถสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี เป็นสิ่งที่ เกตุ ขวัญ ครีမ် และดาว รุสสิกภูมิใจในตนเองเป็นอย่างมากที่สามารถใช้ความพยายามในการเรียนหนังสือจนสามารถสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่พ่อแม่คาดหวังเอาไว้ และนำความรู้ที่ได้รับนำมาประกอบอาชีพที่ตนเองต้องการ โดยเฉพาะเกตุซึ่งสามารถเรียนต่อจนสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโท ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 4 รายนี้ หลังจากสำเร็จการศึกษาแล้วสามารถประกอบอาชีพที่ตนเองต้องการและนำรายได้ที่ได้รับมาดูแลครอบครัวให้มีความสุข ซึ่งสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเองและครอบครัวจนเป็นที่ยอมรับของสังคม สิ่งดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นถึงความสามารถในด้านการศึกษาที่นำมาซึ่งความสำเร็จในชีวิตของตนเองและส่งผลจนเป็นที่ยอมรับของคนอื่นในด้านการมีเกียรติจากงานที่ทำ ความมีชื่อเสียงจากความสำเร็จในด้านการศึกษาและการทำงาน การได้รับตำแหน่งจากการทำงานและการได้รับการยกย่องจากคนอื่นในสังคม ในขณะที่เจนนั้นไม่ได้กล่าวถึงความภาคภูมิใจในเรื่องการศึกษาเลย เนื่องจากว่าพ่อแม่ไม่สนับสนุนให้เธอเรียนหนังสือต่ออีกทั้งฐานะทางบ้านยากจน และการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ก็เป็นการศึกษาภาคบังคับสูงสุด ซึ่งก็พอที่จะทำให้เธอสามารถอ่านออกและเขียนได้เท่านั้น

การเห็นคุณค่าในด้านการประกอบอาชีพ จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายมีอาชีพที่แตกต่างกัน แต่มีสิ่งหนึ่งที่ทุกคนมีเหมือนกันนั่นก็คือความภูมิใจกับอาชีพของตนเอง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดนี้จะกล่าวถึงความภูมิใจจากการประสบความสำเร็จในการทำงาน การสร้างรายได้จากการประกอบอาชีพ การได้รับการยกย่องจากการประกอบอาชีพ และความสุขที่เกิดจากการประกอบอาชีพของแต่ละคน ซึ่งการเห็นคุณค่าดังกล่าวนี้ประเมินได้จาก สมรรถภาพ ความสามารถ และผลงานที่ปรากฏออกมา และองค์ประกอบทั้ง 3 นี้ต่างก็มีอยู่ในตัวของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 5 ราย ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ถึงการประสบความสำเร็จและความภูมิใจในการประกอบอาชีพของแต่ละคน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าผู้หญิงจะรู้สึกว่าคุณค่าเมื่อสามารถสร้างรายได้จากการประกอบอาชีพของตน เพื่อนำมาดูแลตนเองและครอบครัวให้มีความเป็นอยู่ที่ดีและสามารถนำมาซึ่งสิ่งต่างๆที่ต้องการจากการประกอบอาชีพได้

ความภูมิใจในการดูแลครอบครัว ถึงแม้ว่าผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดนี้ จะมีลักษณะของอาชีพและการศึกษาที่แตกต่างกัน แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้ทุกคนรู้สึกถึงความภาคภูมิใจเหมือนกันทั้งหมด นั่นก็คือความรับผิดชอบในการดูแลครอบครัวให้มีความสุขจากการทำงานของตนเอง ซึ่งเกตุ ขวัญ ครีမ် และดาว รู้สึกภูมิใจที่ได้ดูแลและเลี้ยงดูพ่อและแม่หลังจากที่เรียนหนังสือจบและมีงานทำแล้ว ส่วนครีမ်นั้นรู้สึกภูมิใจที่ได้ดูแลลูก ๆ จากการหารายได้ด้วยอาชีพการงานและการประกอบอาชีพเสริม และดาวนั้นนอกจากจะได้ช่วยดูแลพ่อแม่แล้วเธอยังรู้สึกภูมิใจที่สามารถช่วยพ่อแม่ส่งน้อง ๆ เรียนหนังสือให้สำเร็จทั้ง 6 คน ซึ่งทั้งหมดนี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถของผู้หญิงในด้านความสามารถที่จะดูแลครอบครัวของตนเองให้มีความสุขได้ ซึ่งความสามารถดังกล่าวทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นภาระแก่ครอบครัว ทำให้เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความเชื่อมั่นพร้อมที่จะทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อทั้งตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

การเห็นคุณค่าในตนเองในความเป็นผู้หญิง

ความสวยงาม ผู้หญิงส่วนใหญ่รวมถึงผู้ให้ข้อมูลทั้ง 5 รายนี้ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของความสวยงามทางด้านสรีระของร่างกาย ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญที่จะทำให้รูปร่างดูน่ามองและเป็นที่น่าสนใจแก่ผู้คนที่ได้พบเห็น โดยเฉพาะหน้าอกซึ่งเป็นสัญลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเป็นสตรีเพศและเป็นเสน่ห์ที่ใฝ่จิตใจเพศตรงข้าม อีกทั้งเต้านมยังช่วยส่งเสริมรูปทรงและภาพลักษณ์ของสตรีให้น่ามอง นอกจากนี้หน้าอกแล้วผมก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ผู้ปวยทั้ง 5 รายให้ความสำคัญเช่นกัน เพราะทำให้ดูสวยงามและมองดูเป็นผู้หญิงและช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดีขึ้น ซึ่งทั้ง 2 สิ่งนี้ต่างก็เป็นองค์ประกอบในการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองทางด้านกายภาพ เนื่องจากผู้หญิงที่มีความสวยงามของรูปร่าง หน้าตา มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

บทบาทของความเป็นภรรยา โดยทั่วไปแล้วผู้หญิงส่วนใหญ่จะรู้สึกว่าการได้ใช้ความเป็นผู้หญิงได้สมบูรณ์เมื่อได้รับบทบาทของการเป็นภรรยา จากการศึกษาพบว่าการทำหน้าที่ของภรรยาเป็นอีกบทบาทหนึ่งที่ทำให้ข้อมูลรู้สึกภูมิใจเมื่อได้พูดถึงซึ่งได้แก่ การดูแลสามีในเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำหน้าที่ของแม่บ้าน ช่วยสามีในการสร้างฐานะทางครอบครัว รวมถึงการตอบสนองความต้องการทางเพศโดยใช้สิทธิ์ของความเป็นผู้หญิง สิ่งเหล่านี้ล้วนมีอยู่ใน เกตุ ขวัญ ครีမ် และแจน ส่วนดานั้นยังไม่แต่งงานจึงไม่ได้กล่าวถึงในเรื่องนี้เพราะเธอรู้สึกว่าเธออยู่คนเดียวไม่เพิ่มภาระให้กับตนเอง

บทบาทของความเป็นมารดา ผู้หญิงนอกจากความรู้สึกภูมิใจที่ได้รับบทบาทของการภรรยาแล้ว แต่บทบาทของการเป็นภรรยาจะสมบูรณ์มากขึ้นเมื่อได้ให้กำเนิดบุตร เพราะผู้หญิงทั่วไปให้ความสำคัญกับบทบาทดังกล่าวเป็นอย่างมาก นับว่าเป็นความสำเร็จอีกอย่างหนึ่งสำหรับการมีชีวิตครอบครัวที่จะได้มีสมาชิกเพิ่ม ซึ่งจะทำให้ครอบครัวมีความสมบูรณ์มากขึ้น จากการศึกษาพบว่าการทำหน้าที่ในการเลี้ยงดูลูกให้มีความเป็นอยู่ที่ดีนั้นนับว่าเป็นความภาคภูมิใจสำหรับความเป็นผู้หญิงของ เกตุ ขวัญ ครีမ် และแจน โดยเฉพาะการได้เลี้ยงดูลูกด้วยนมจากเต้านมทั้งสองและได้เห็นถึงพัฒนาการและการเจริญเติบโตของลูกอย่างใกล้ชิดซึ่งเกิดจากการเลี้ยงดูด้วยตนเองแล้ว จึงทำให้ทั้ง 4 คนภูมิใจกับความเป็นมารดาของตนเอง นอกจากนี้ขวัญและแจนรู้สึกภูมิใจที่ลูกๆ ของเธอทั้งสองเป็นเด็กดี ไม่เกเร ตั้งใจเรียน และสามารถประสบความสำเร็จในด้านการศึกษา ซึ่งสิ่งนี้ได้บ่งบอกถึงความสำเร็จของการเป็นมารดาในการเลี้ยงดูบุตรให้เป็นคนดีของสังคม ในขณะที่ดาวไม่ได้กล่าวถึงความภูมิใจในบทบาทดังกล่าวเนื่องจากยังเป็นโสด

การลดคุณค่าในตนเองเมื่อผู้หญิงรู้และต้องรักษามะเร็งเต้านม

จากงานวิจัยพบว่า มีผู้หญิงอยู่ 2 กลุ่มด้วยกันคือกลุ่มที่มีความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมเป็นอย่างดีและกลุ่มที่ไม่มีความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมมาก่อน ซึ่งกลุ่มแรกนั้นจากความรู้ที่มีในเรื่องของโรคมะเร็งเต้านมทำให้เชื่อมั่นในตนเองว่าไม่เป็นมะเร็งเต้านมอย่างแน่นอนเนื่องจากไม่มีภาวะเสี่ยงซึ่งจะเห็นได้จาก เกตุ ขวัญ ครีမ် และดาว ถึงแม้ว่าทั้ง 4 คนนี้จะมีความรู้แต่ก็ไม่ได้ตระหนักที่จะสำรวจถึงความผิดปกติในร่างกาย เนื่องจากมีปัจจัยที่ไม่ได้ส่งเสริมให้เกิดมะเร็งเต้านมขึ้น ทั้งสี่จึงได้ละเลยที่จะดูแลตนเองในเรื่องนี้ และครีမ်ถึงแม้จะมีภาวะเสี่ยงก็ไม่ได้สนใจ อีกทั้งยังพบว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้นกับตนเองก็ตามแต่ก็ไม่ให้ความสนใจในการตรวจเต้านมของตนเองเลยเนื่องจากไม่พบว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ซึ่งทั้ง 4 คนมุ่งเน้นให้ความสนใจในการทำงานเป็นส่วนใหญ่ ส่วนกลุ่มที่สองนั้นไม่มีความรู้ในเรื่องมะเร็งเต้านมเลย จึงไม่ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับร่างกายของตนเองในขณะที่ยังเป็นปกติ แต่จะเริ่มสนใจเมื่อพบว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น เช่นเดียวกับแจนที่ไม่เคยมีความรู้ในเรื่องมะเร็งเต้านมมาก่อนเลย ถึงแม้ว่าจะมีภาวะเสี่ยงจากกรรมพันธุ์ก็ตาม แต่ก็ไม่ได้ให้ความสำคัญในการตรวจในทันทีเมื่อพบก้อนเนื่องจากเธอไม่ได้รับความรู้ในการดูแลเกี่ยวกับเต้านมมาก่อน ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าเกือบร้อยละ 80 ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมคลำพบก้อนโดย

บังเอิญไม่ค่อยจะสนใจตรวจเต้านมของตนเอง จนกระทั่งเกิดความผิดปกติกับก้อนนั้น ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 5 รายจึงได้ให้ความสนใจที่จะแสวงหาคำตอบด้วยการไปรับการตรวจเพื่อวินิจฉัย

จากการศึกษาพบว่าเมื่อผู้หญิงรู้ว่าตนเองเป็นมะเร็งเต้านมแล้ว ได้ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกที่เกิดซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นความรู้สึกทางด้านลบทั้งสิ้น และพบได้ในหลายลักษณะ ได้แก่ ตกตะลึง ปฏิเสธการเป็นโรค หวาดกลัว หมดอาลัยตายอยาก ท้อแท้ สิ้นหวัง ฟุ้งซ่าน โดยที่ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดจะมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจในทางลบมากกว่าสภาพของโรคทางกายภาพที่เกิดขึ้นจริง ทำให้รู้สึกสูญเสียความมั่นคง ปลอดภัย เป็นทุกข์และเกิดความรู้สึกกลัวความตาย ซึ่งสอดคล้องกับวัฒนธรรมปฏิเสธความตาย และธรรมชาติการยึดติดอยู่กับความคิดและเจตคติเกี่ยวกับความตายที่ว่า ความตายจะมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตก็ต่อเมื่อเข้าสู่วัยชรา ฉะนั้นหากมีเหตุให้ต้องตายก่อนถึงวัยอันควร จึงเกิดความรู้สึกตกใจ ปฏิเสธการที่จะต้องสูญเสียตนเองอันเป็นการสูญเสียที่รุนแรงที่สุดของมนุษย์ ซึ่งทำให้พบว่าความรู้สึกกลัวตายนั้นทำให้ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 5 รายนี้ รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง เพราะรู้สึกสิ้นหวังและท้อแท้ ทำให้ไม่มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตให้เป็นปกติได้เหมือนเดิมรวมถึงเมื่อต้องเข้าสู่กระบวนการของการรักษา

ถึงแม้ว่าการตัดเต้านมข้างที่เป็นมะเร็งออกทั้งหมดนั้นจะเป็นวิธีการในการรักษาอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น แต่ปฏิกิริยาของผู้ป่วยที่ต้องสูญเสียเต้านมเปรียบได้กับการสูญเสียคนรักหรือสิ่งอันเป็นที่รักและมีค่าสำหรับตนเองไป จึงพบว่าเมื่อผู้ป่วยต้องถูกตัดเต้านมทั้งไปนั้นเกิดความรู้สึกสูญเสีย เสียหายและรู้สึกเสียภาพลักษณ์ทางด้านสรีระของร่างกาย ทำให้รู้สึกอับอาย ไม่กล้าที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้เหมือนเดิม ซึ่งการสูญเสียเต้านมที่ตนเองเคยรู้สึกมีคุณค่านั้น ทำให้บทบาทของตนเองนั้นลดลงซึ่งส่งผลกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงเช่นกัน

นอกจากนี้การรักษาด้วยการให้ยาเคมีบำบัด ซึ่งปัจจุบันเชื่อว่ามะเร็งเต้านมเป็นโรคที่มีลักษณะการแพร่กระจายไปทั่วระบบ ดังนั้นการรักษาด้วยการผ่าตัดซึ่งเป็นการรักษาเฉพาะที่จึงไม่สามารถฆ่าเซลล์มะเร็งได้ จึงมีการนำเคมีบำบัดมาใช้ในการรักษาร่วมกันหลังผ่าตัด และผลที่เกิดขึ้นจากการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดนั้นได้ส่งผลกระทบต่อที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจแก่ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเป็นอย่างมาก จากการศึกษากรณีทั้ง 5 รายนี้ พบว่าเมื่อต้องเข้ารับการรักษาด้วยการให้ยาเคมีบำบัดได้ส่งผลกระทบต่อต่างๆทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลงในด้านความสามารถในการทำงาน เพราะผลจากการได้รับยาเคมีบำบัดทำให้ผู้ป่วยได้รับผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นได้แก่ ผลต่อระบบทางเดินอาหารทำให้คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อากาศเหล่านี้ได้ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของร่างกาย ทำให้ไม่สามารถทำงานได้เหมือนเดิม หน้าที่ที่เคยทำต้องกลายเป็นภาระของเพื่อนร่วมงาน ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าความสามารถของตนเองลดลง เช่นเดียวกับกับเหตุที่ต้องเปลี่ยนหน้าที่ในการทำงาน ส่วนขวัญ แจน คริม และดาวนั้น ก็ลดภาระการทำงานให้น้อยลงเพื่อให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเองในขณะนั้น สิ่งเหล่านี้จึงทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าเหมือนเดิมในด้านการทำงาน ทำให้รู้สึกว่าตนเป็นคนไร้ค่า จึงส่งผลให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกในตนเองลดลง เนื่องจากมีความอับอายจากการประเมินตนเองว่าขาดความสามารถ และขาดทักษะที่สังคมเห็นว่ามีความสำคัญ เนื่องจากยาเคมีบำบัดจะส่งผลให้ไข

กระดูกของร่างกายผลิตเม็ดเลือดขาวลดลง ส่งผลให้ผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัดมีภูมิคุ้มกันต้านทานต่อเชื้อโรคต่ำ ไม่สามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เหมือนเดิม ทำให้กิจกรรมต่างๆที่เคยทำร่วมกับผู้อื่นก็ต้องหยุดไป เพื่อป้องกันสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย ทำให้ผู้ป่วยจะต้องอยู่แต่ในพื้นที่จำกัดส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การทำงานและคุณภาพชีวิต เป็นผลให้ผู้ป่วยเหล่านี้เกิดความทุกข์และซึมเศร้า ที่ไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้เหมือนเดิม ซึ่งส่งผลต่อภาวะทางด้านอารมณ์ต่างๆที่แสดงออกมา เช่น ความวิตกกังวล เศร้า แยกตัว โกรธง่าย อารมณ์ฉุนเฉียว สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นดังกล่าวเป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมในด้านต่างๆดังต่อไปนี้

ความไม่มั่นใจต่อรูปลักษณ์ที่เปลี่ยนไป โดยทั่วไปมนุษย์จะมีปฏิกิริยาต่างๆที่เกิดต่อการเปลี่ยนแปลงซึ่งปฏิกิริยานั้นจะรุนแรงมากน้อยต่างกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เช่นเดียวกันกับการเสียความสมดุลทางด้านสรีระที่เกิดขึ้นหลังจากการผ่าตัดเต้านมออกไป และอาการผมร่วงที่เกิดจากการได้รับยาเคมีบำบัดนั้น ทำให้ความภูมิใจเกี่ยวกับความสวยงามของสรีระร่างกายที่เคยมีอยู่นั้นได้หายไป และเกิดเป็นความอับอายเข้ามาแทนที่ ซึ่งจากการศึกษาพบว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดี จะมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อย เช่นเดียวกับ เกตุ ขวัญ คริม และ ดาว ซึ่งมีความรู้สึกดังกล่าวจากการสูญเสียเต้านมและผมร่วง ทำให้ไม่กล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริงได้ด้วยการไม่กล้าที่จะใช้ชีวิตให้เป็นปกติเหมือนเดิมต้องเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน โดยใช้กลไกในการป้องกันตนเองในการดำเนินความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่มีความรู้สึกว่าคุณค่าเกินความเป็นจริง ทำให้รู้สึกมีปมด้อย ขาดความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลให้เกิดความเครียด ซึมเศร้า แยกตัว ทำให้บทบาทความสัมพันธ์ที่เคยมีกับคนรอบข้างก็ลดลงเช่นกัน ในขณะที่แจนไม่ได้รู้สึกเสียใจเลยเนื่องจากตนเองนั้นมีอายุมากแล้ว จึงไม่ได้ให้ความสำคัญในเรื่องของความสวยงามเท่าใดนัก แต่ถ้าเหตุการณ์เช่นนี้ได้เกิดขึ้นในขณะที่เธอยังสาวก็คงทำให้เธอรู้สึกเสียใจเช่นกัน

ความรู้สึกสูญเสียบทบาทของความเป็นภรรยา ผู้หญิงส่วนใหญ่จะมีความภูมิใจในตนเองเมื่อสามีให้ความสำคัญเกี่ยวกับความสวยงามของสรีระร่างกายที่สมบูรณ์พร้อมในการทำหน้าที่ของการเป็นภรรยาโดยไม่มองหญิงอื่น และจากผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการสูญเสียเต้านมไปข้างหนึ่งและผมร่วงจากกระบวนการของการรักษานั้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เป็นอย่างมากเช่น มีความวิตกกังวลและเกิดภาวะซึมเศร้ารุนแรงกลัวว่าสามีจะไม่ให้ความสำคัญเหมือนเช่นเคย ซึ่งจากการศึกษาพบว่าร้อยละ 35 ของผู้ป่วยมีปัญหาทางเพศ โดยเกิดความรู้สึกว่าตนมีความบกพร่องและวิตกกังวล สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ป่วยขาดความสุขในการมีเพศสัมพันธ์และกิจกรรมทางเพศก็น้อยลง อีกทั้งความอับอายที่เหลือเต้านมเพียงข้างเดียวและศีรษะไม่มีผมที่สวยงามนั้น ทำให้ไม่กล้าที่จะเผชิญความเป็นจริงแก่สามีได้ซึ่งส่งผลต่อบทบาทความเป็นภรรยาตลอด

น้อยลงกว่าเดิม ซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองให้ลดลงเกี่ยวกับบทบาทของภรรยา ซึ่งพบได้ในกรณีของ เกตุ ขวัญ ครีမ် และแจน ส่วนดาวนั้นไม่พบว่าการเห็นคุณค่าในเรื่องนี้ลดลงเนื่องจากยังไม่แต่งงาน

การสูญเสียบทบาทของความเป็นแม่ที่มีต่อลูก ผู้หญิงส่วนใหญ่ให้ความสำคัญและรู้สึกภูมิใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมจากเต้านมของตนเองเป็นอย่างมาก เพราะสิ่งนี้จะส่งผลต่อความสมบูรณ์ของลูกทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เนื่องจากการผ่าตัดเต้านมส่งผลให้เต้านมไม่สามารถผลิตน้ำนมได้เหมือนเดิม ทำให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มีบุตรซึ่งอยู่ในระยะที่ต้องเลี้ยงดูด้วยการให้นมนั้นต้องหยุดชะงัก จึงทำให้ไม่สามารถที่จะทำหน้าที่ของความเป็นแม่ได้เหมือนเดิม เช่นเดียวกับกับเกตุและครีမ် ซึ่งพบว่าทั้งสองเป็นมะเร็งเต้านมในขณะที่บุตรยังเล็กและอยู่ระหว่างการให้นมบุตรจากเต้านมของเธอเอง และเกตุรู้สึกวาทนเองหมดหวังที่จะมีลูกได้อีกจากการเป็นมะเร็งเต้านมในครั้งนี้ เพราะไม่มั่นใจในสภาวะของสุขภาพของตนเอง ส่วนขวัญและแจนนั้นไม่ได้เป็นกังวลเรื่องนี้เนื่องจากบุตรของเธอได้โตกันหมดแล้วแต่ที่ผ่านมาเธอก็เลี้ยงลูกด้วยนมจากเต้านมของตนเองเหมือนกัน แต่สิ่งหนึ่งที่ทั้งสามมีความรู้สึกของความเป็นแม่ที่เหมือนกันนั่นก็คือความห่วงใยและวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตของลูก และกลัวว่าตัวเองจะไม่ได้ทำหน้าที่ของแม่ต่อโดยสมบูรณ์รวมถึงการไม่ได้เห็นความสำเร็จในชีวิตของลูกด้วยตัวเอง ส่วนดาวนั้นไม่รู้สึกกังวลในเรื่องนี้เนื่องจากเธอยังไม่ได้แต่งงาน

ความรู้สึกต่อคุณค่าต่อบทบาทการทำงาน การผ่าตัดเต้านมนั้นส่งผลกระทบต่อการทำงานของแขนทำให้แขนข้างที่ผ่าตัดเต้านมนั้นทำงานได้ลดลงซึ่งมีผลต่อความสามารถในการทำงานให้ลดลงเช่นกัน เช่นเดียวกับกับแจน ซึ่งเธอทำงานหนักมาตลอดและใช้แขนเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการทำนาและทอผ้า เมื่อต้องผ่าตัดเต้านมแล้วทำให้แขนของเธอไม่สามารถที่จะทำหน้าที่ได้เหมือนเดิม จึงทำให้เธอไม่สามารถที่จะทำงานทั้งสองได้เช่นกัน ส่งผลให้เธอรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าเหมือนเดิม ทำให้กลายเป็นภาวะแก่ครอครัว ส่วนเกตุ ขวัญ ครีမ်และดาว นั้นด้วยอาชีพที่ไม่ต้องใช้แขนในการออกแรงมากจึงไม่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน ดังนั้นปัญหาเรื่องการใช้งานของแขนถือเป็นปัจจัยสำคัญที่บ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่ทั้ง 5 รายนี้ได้รับผลกระทบจากการรักษาด้วยยาเคมีบำบัดเหมือนกันนั่นก็คือ ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของตนเองลดลง ไม่สามารถที่จะทำงานได้เป็นปกติเหมือนเดิม จึงต้องลดภาระงานลงหรือไม่ก็เปลี่ยนหน้าที่ไปเลย จึงทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถเหมือนเดิม ส่งผลให้เกิดความเครียดกลัวว่าจะถูกให้ออกจากงาน หรือกลัวว่าเพื่อนร่วมงานจะรู้สึกในทางลบกับตนเอง สิ่งเหล่านี้จึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

ความรู้สึกต่อคุณค่าเมื่อรู้สึกเป็นภาระต่อคนอื่น สิ่งหนึ่งที่ผู้หญิงทั่วไปรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่านั้นก็คือการได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มที่ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม และสิ่งนั้นส่งผลให้เกิดประโยชน์แก่ทั้งตนเองและผู้อื่น และเมื่อผู้หญิงต้องเจ็บป่วยด้วยการเป็นมะเร็งเต้านมทำให้ต้องได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด ซึ่งเป็นการรักษาที่ต่อเนื่องและใช้ระยะเวลาในการไปรับยาเคมีบำบัดหลายครั้ง และยาที่ได้รับในแต่ละครั้งนั้นมีราคาที่สูง ต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้การเดินทางเพื่อไปให้ยาเคมีบำบัดที่โรงพยาบาลก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง que เพิ่มภาระในเรื่องค่าใช้จ่าย ถึงแม้ว่าผู้ป่วยบางรายจะสามารถเบิกค่าใช้จ่ายได้จากการใช้สิทธิ์ต่าง ๆ แต่ก็ยังมีค่าส่วนเกินที่เกิดขึ้นจากการรักษาในขณะที่รายได้ยังเท่าเดิม ทำให้ค่าใช้จ่ายไม่พอในขณะที่รับการรักษา และต้องเพิ่มภาระในการเป็นหนี้เพื่อนำมาใช้จ่ายในเรื่องดังกล่าว เช่นเดียวกับครีมที่พบกับเหตุการณ์นี้ ส่วนเกตุนั้นหลังจากที่ต้องเปลี่ยนหน้าที่ใหม่ในการทำงาน จึงทำให้รายได้ลดลงและไม่สามารถใช้จ่ายได้มากเท่าเดิม สำหรับขวัญแล้วเธอต้องเดินทางไปให้ยาเคมีบำบัดและฉายแสงต่อเนื่องกันในโรงพยาบาลที่กรุงเทพฯ ทำให้ต้องเพิ่มภาระเรื่องค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมากในเรื่องค่าเดินทางและที่พัก ส่วนดีและดานั้นรู้สึกว่าจะต้องเพิ่มภาระในเรื่องค่าใช้จ่ายสำหรับซื้ออาหารเพื่อสุขภาพในการดูแลตนเองให้แข็งแรงขึ้น ซึ่งส่งผลให้เงินเก็บที่เคยมีลดลงกว่าเดิม ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าการเจ็บป่วยครั้งนี้ตัวเองต้องเพิ่มภาระให้กับครอบครัวในเรื่องของค่าใช้จ่าย นอกจากนี้ความรู้สึกต่อคุณค่าเรื่องงานทำให้เกิดความรู้สึกเป็นภาระแก่คนอื่น เพราะตนเองไม่สามารถทำหน้าที่ได้เหมือนเดิมจึงทำให้ต้องแบ่งงานหรือยกภาระงานในความรับผิดชอบให้เพื่อนร่วมงานทำแทน ทั้งหมดนี้จึงทำให้เกิดความวิตกกังวลและรู้สึกเครียดเมื่อตนเองต้องกลายเป็นภาระให้กับครอบครัวและที่ทำงาน ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเองในด้านความสามารถที่ไม่เหมือนเดิม

การสร้างคุณค่าใหม่จากภาวะวิกฤติของการเป็นมะเร็งเต้านม

ถึงแม้ว่าผู้หญิงจะต้องตกอยู่ในภาวะวิกฤติของชีวิตจากการเป็นมะเร็งเต้านม จนทำให้ภาวะของสุขภาพร่างกายและจิตใจอ่อนแอลงจากเดิม และทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองที่เคยมีอยู่นั้นต้องลดลง ไม่สามารถที่จะปฏิบัติหน้าที่ที่เคยทำได้ให้มีประสิทธิภาพได้เหมือนเดิม แต่เมื่อผู้หญิงเหล่านี้ได้รับแรงผลักดันจากกำลังใจของคนรอบข้าง จึงทำให้เปลี่ยนภาวะวิกฤติของชีวิตให้เป็นโอกาสที่ดีในการกลับมาสร้างคุณค่าใหม่ได้อีกครั้ง และทำให้เห็นถึงปัจจัยต่างๆ ที่ช่วยให้มีกำลังใจในการต่อสู้กับภาวะวิกฤติของชีวิตได้ ซึ่งได้แก่

ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าใหม่ในตนเอง

จากการศึกษารายกรณีในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมทั้ง 5 รายนี้พบว่าสิ่งที่ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาเห็นคุณค่าในตนเองได้อีกครั้งหนึ่งนั้นเป็นผลมาจากการสนับสนุนทางสังคมทั้งทางด้านสุขภาพกายและใจ เพราะการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยบรรเทาความเครียด สามารถ

ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ดี ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ การส่งเสริมสุขภาพและการปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งแหล่งสนับสนุนต่างๆที่พบมีดังต่อไปนี้

ครอบครัว การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ที่เกิดจากครอบครัวนับว่าเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าคุณค่าตนเองได้รับความรัก การดูแลและเอาใจใส่ ซึ่งเป็นการก่อให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิด มีความมั่นใจและเชื่อใจว่าจะพึ่งพิงผู้อื่นได้เสมอ ซึ่งทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าคุณค่าตนเองเป็นที่รักเป็นที่ใส่ใจ และยังเป็นสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัว ทำให้ไม่รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งในยามที่อ่อนแอ จึงทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีกำลังใจที่พร้อมจะรักษาให้หายจากการเป็นมะเร็งเต้านม เพื่อให้มีชีวิตอยู่กับคนที่ตนรักให้นานที่สุด ซึ่งแหล่งสนับสนุนที่สำคัญดังกล่าวได้แก่ พ่อแม่ สามี ลูก ญาติ พี่น้อง จึงทำให้ผู้ป่วยทั้ง 5 รายนี้สามารถกลับมาทำหน้าที่ของตนเองได้เหมือนเดิมไม่ว่าจะเป็นบทบาทของการเป็นภรรยา หรือความเป็นแม่ การเฝ้ามองการเจริญเติบโตและพัฒนาการในด้านต่างๆของลูก นับว่าเป็นความสุขของความเป็นแม่ รวมไปถึงการได้เห็นลูกประสบความสำเร็จนั้นเป็นสิ่งที่แม่ทุกคนต้องการ ดังนั้นเกตุ ขวัญ แฉนและครีมจึงมีลูกเป็นแรงผลักดันและเป็นกำลังใจที่ดี ในการต่อสู้กับการรักษาที่ได้รับจากการเป็นมะเร็งเต้านมครั้งนี้ จนสามารถกลับมาดูแลลูกได้เหมือนเดิม ส่วนดาวนั้นไม่ได้กล่าวถึงเนื่องจากเธอยังไม่แต่งงาน

เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน นับว่าการสนับสนุนทางด้านสังคมด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า ซึ่งบุคคลเหล่านี้ได้ให้โอกาสแก่ผู้ป่วยเพื่อรักษา ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าคุณค่าและมีความสามารถเหมือนเดิม เพียงแต่ต้องใช้ระยะเวลาในการดูแลเพื่อให้กลับมาเป็นเหมือนเดิม ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่ได้ถูกทอดทิ้งและยังสามารถกลับไปทำงานได้เหมือนเดิม เช่นเดียวกับผู้ป่วยทั้ง 5 รายที่ได้รับการดูแลและเอาใจใส่ที่ดี อีกทั้งให้ความช่วยเหลือในเรื่องงานเพื่อให้ผู้ป่วยได้มีเวลาในการดูแลตนเองให้ดีขึ้น จึงทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าคุณค่ายังมีคุณค่า

บุคลากรทางด้านสุขภาพ การได้รับการดูแลให้กำลังใจและการเอาใจใส่ที่ดีจากทีมผู้ดูแลทางด้านสุขภาพในโรงพยาบาลอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาเกิดกำลังใจที่จะรับการรักษามะเร็งเต้านมให้ครบตามแผนการรักษาที่วางไว้ได้ เช่นเดียวกับกับขวัญเนื่องจากเธอทำงานในโรงพยาบาล จึงทำให้เธอได้รับความช่วยเหลือและสนับสนุนในด้านการรักษาเป็นอย่างดีจากแพทย์ที่เธอรู้จัก ทำให้เธอได้รับการดูแลเป็นพิเศษจากแพทย์และพยาบาลของโรงพยาบาลที่เธอเข้ารับการรักษา เธอจึงรู้สึกว่าไม่มีอุปสรรคหรือปัญหาในการเข้ารับการรักษาแต่อย่างใด จึงส่งผลให้เธอมีกำลังใจที่จะรับการรักษาที่โรงพยาบาลแห่งนี้จนเสร็จสิ้นตามกระบวนการของการรักษา

อุปกรณ์เสริมสร้างความมั่นใจในความสวยงามของผู้หญิง ผลจากการรักษาด้วยการผ่าตัดและการให้ยาเคมีบำบัดนั้น ได้ทำให้รูปลักษณ์ของผู้หญิงเปลี่ยนไปจากเดิม กลายเป็นคนที่เหลือเต้านมเพียงข้างเดียวและผมร่วงเปรียบเสมือนว่าตนเองเป็นคนพิการ ทำให้เกิดความอายไม่กล้าที่จะเผชิญกับสังคม เนื่องจากปัจจุบันความทันสมัยทางด้านเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีทางเลือกในการดูแลตนเองมาก เช่นเดียวกับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ถูกตัดเต้านมทั้งทำให้เกิดความไม่สมดุล

ของร่างกายขึ้น เต้านมเทียมจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ผู้ป่วยเหล่านี้เลือกนำมาใช้เพื่อช่วยเสริมบุคลิกภาพให้กลับมาเป็นเหมือนเดิมแล้วทำให้เรียกความมั่นใจกลับมาอีกครั้งเช่นเดียวกับเกตุขวัญและดาว ส่วนครีมนั้นไม่ได้ใช้เนื่องจากสามีไม่เห็นว่าเป็นประโยชน์แต่อย่างใดจึงทำให้เธอมั่นใจที่จะไม่ใช้เต้านมเทียม ส่วนแขนนั้นเธอไม่ได้ให้ความสำคัญในเรื่องนี้เท่าไรนักเนื่องจากเธออายุมากแล้ว และผมปลอมนับว่าเป็นอุปกรณ์เสริมอีกอย่างหนึ่งสำหรับผู้ป่วยที่ผมร่วงจากการได้รับยาเคมีบำบัดจึงทำให้ เกตุ ขวัญ ครีမ် และดาว สามารถกลับไปใช้ชีวิตได้เหมือนเดิมซึ่งทำให้เธอทั้ง 4 คนไม่รู้สึกรู้สึกลบหรือแตกต่างจากการมีผมจริงเลย สำหรับแขนแล้วเธอเลือกที่จะใช้ผ้าขาวม้าโพกหัวแทนเพราะเธอไม่ได้ยึดติดกับความงามเท่าไรนักเนื่องจากมีอายุมากแล้ว แคร่รู้สึกอายที่ไม่มีผมเท่านั้นเอง และหลังจากที่การได้รับยาเคมีบำบัดครบตามกำหนดแล้ว ผมที่ร่วงจึงงอกกลับมาเป็นเหมือนเดิม ดังนั้นผมปลอมจึงเป็นอุปกรณ์เสริมเพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่ก็ทำให้ผู้ป่วยเหล่านี้สามารถใช้ชีวิตได้เป็นปกติเหมือนเดิมได้ ต่างจากเต้านมเทียมซึ่งจะต้องใช้ไปจนตลอดชีวิต

การค้นพบสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การปฏิบัติธรรมและนั่งสมาธิ นำมาซึ่งความรู้สึกสงบทางจิตใจและมองโลกในแง่ดีมากขึ้น ซึ่งธรรมะได้ส่งผลให้ผู้ป่วยได้ยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับชีวิตและปล่อยให้ทุกสิ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติ จากการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลทั้ง 5 รายนี้ ได้พบว่าตนเองรู้สึกสงบและมีความสุขมากขึ้นเมื่อได้ปฏิบัติธรรม ทำให้มองเห็นคุณค่าของชีวิตทั้งตนเองและผู้อื่นมากขึ้น นอกจากนี้แขนยังได้เลือกปฏิบัติพิธีกรรมทางไสยศาสตร์มาช่วยบ้างตามความเชื่อของวิถีชาวบ้านเพราะรู้สึกว่าได้ทำแล้วทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นจากความผิดปกติที่เป็น

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการได้รับการดูแลจากแหล่งสนับสนุนต่างๆทางสังคมดังที่กล่าวมาแล้วนั้นนั้น ทำให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มีความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง สามารถกลับมาเห็นคุณค่าในตนเองใหม่อีกครั้ง และทำให้สามารถกลับมาใช้ชีวิตได้เป็นปกติเหมือนเดิม ความสามารถในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองอีกครั้ง นอกจากนี้ประสบการณ์จากการเป็นมะเร็งเต้านมที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้ผู้ป่วยทั้ง 5 รายนี้ ได้สร้างคุณค่าใหม่ให้กับตนเองด้วยการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนนอกจากความสุขทางจิตใจ

คุณค่าใหม่ที่เกิดจากการเป็นผู้ให้

จากการศึกษาพบว่า หลังจากที่ผู้ป่วยทั้งหมดสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติของชีวิตจากการเป็นมะเร็งเต้านมได้นั้น ทำให้ผู้ป่วยเหล่านี้รู้สึกว่าชีวิตของตนเองที่เหลืออยู่เป็นกำไรที่ได้รับจากการรอดชีวิตเมื่อผ่านพ้นการเป็นมะเร็งเต้านม ดังนั้นการทำประโยชน์ให้กับสังคมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนจึงเป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 5 รายนี้ได้ตั้งใจทำเพื่อจุดมุ่งหมายเดียวกันนั้นก็เพื่อให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์และความสุข ดังต่อไปนี้

ความสุขที่กลับมาอีกครั้งพร้อมกับคำว่า “ให้” จากโอกาสที่ดีที่เกตุได้รับจากบริษัทนั้นทำให้เธอรู้สึกว่าเธอได้รับสิ่งที่ดีในชีวิตซึ่งเป็นผลให้เธอได้รับสิ่งดีๆหลายอย่าง ดังนั้นเมื่อ

เธอหายดีจากการเป็นมะเร็งเต้านมแล้ว เธอจึงเลือกที่จะทำประโยชน์ให้กับบริษัทของตนเองด้วยการรับเป็นผู้บรรยายพิเศษให้กับพนักงานใหม่ เพื่อเป็นประโยชน์ในการทำงานและจะได้ประสบผลสำเร็จเช่นเดียวกับเธอ ซึ่งเธอไม่รับค่าตอบแทนใดๆทั้งสิ้นจากทางบริษัท นอกจากนี้เธอยังรับอาสาที่จะไปให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยมะเร็งที่โรงพยาบาลที่เธอเคยรักษา เพื่อเป็นการให้กำลังใจและเล่าถึงประสบการณ์ที่เธอสามารถผ่านพ้นจากการเป็นมะเร็งเต้านมมาได้ สิ่งที่ได้รับกลับเป็นความสุขและความภาคภูมิใจทุกครั้งที่ได้ทำ

การสร้างคุณค่าใหม่ด้วยการสร้างพักให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ปัญหาและความลำบากที่ขวัญได้รับระหว่างการรักษาคือเรื่องที่พักในการฉายแสง สิ่งนี้จึงจุดประกายให้เธอเลือกที่จะสร้างบ้านพักให้กับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่จะต้องไปรับการฉายแสงที่จังหวัดอุบลราชธานี โดยที่ผู้ป่วยเหล่านี้ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆเลย นอกจากนี้ยังประมาณค่าใช้จ่ายที่เธอยังเป็นผู้จัดหาเองโดยที่ไม่ต้องใช้งบประมาณจากรัฐบาลเลย ซึ่งประสบการณ์จากการไปรับการฉายแสงที่กรุงเทพมหานครทำให้เธอต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก จึงทำให้เธอรู้สึกเห็นใจผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ไม่มีรายได้ นอกจากนี้เธอยังได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากทุกฝ่ายที่เธอขอความช่วยเหลือ นับว่าเป็นความภาคภูมิใจในความตั้งใจทำของเธออย่างแท้จริง

การรักษาแบบทางเลือกทำให้ค้นพบคุณค่าของชีวิต การรักษาแบบชีวะบำบัดเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ครีมนำมาช่วยในการรักษามะเร็งเต้านม การอยู่ค่ายทำให้ครีมได้ทำกิจกรรมหลายอย่างที่ไม่เคยทำมาก่อน นั่นก็คือเธอเลือกที่จะเป็นอาสาสมัครเพื่อให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมในโรงพยาบาลและในค่ายการรักษาทางเลือกที่เธอเคยไปรักษา เพื่อเล่าถึงประสบการณ์ของการผ่านพ้นเป็นมะเร็งเต้านมในระยะที่ 3 ของเธอให้ผู้ป่วยที่เพิ่งรู้ว่าเป็น เพื่อทำให้ผู้ป่วยเหล่านั้นได้มีกำลังใจในการรักษาและมีความสุขเช่นเดียวกับเธอ

การสร้างคุณค่าใหม่ด้วยการให้ความรู้แก่ชุมชน หลังจากที่แขนป่วยด้วยมะเร็งเต้านมเธอไม่สามารถที่จะกลับมาทอผ้าได้เหมือนเดิม แต่เธอก็เลือกที่จะนำความรู้ที่มีอยู่ไปถ่ายทอดให้กับคนในชุมชนของเธอ เพื่อให้มีความรู้นำไปประกอบอาชีพ สร้างรายได้ให้กับครอบครัว นอกจากนี้เธอยังใช้ประโยชน์จากการเข้ากลุ่มทอผ้าเพื่อประชาสัมพันธ์ให้กับผู้หญิงทุกคนได้สนใจในการตรวจเต้านมมากขึ้น และให้คำแนะนำต่างๆที่เป็นประโยชน์ในการป้องกันไม่ให้เป็นมะเร็งเต้านมอย่างเธอ ซึ่งสิ่งต่างๆที่เธอได้ทำนั้นเธอก็ไม่ได้รับค่าตอบแทนใดๆเลย แต่หากเป็นความภูมิใจและมีความสุขที่ได้ทำ

การส่งผ่านกำลังใจแก่ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมจากประสบการณ์การเป็นมะเร็งเต้านม จากบุคลิกที่ใจดีและชอบให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ ทำให้ดาวเลือกที่จะเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยที่เริ่มรู้ว่าเป็นมะเร็งเต้านม ซึ่งเธอก็จะให้คำปรึกษาด้วยความเต็มใจทุกครั้งที่มีผู้ป่วยมาหาหรือโทรมาปรึกษาไม่ว่าจะเป็นเวลาใดก็ตาม เพราะเธอรู้สึกว่าการทำให้คนอื่นได้รับความสบายใจก็ส่งผลให้เธอได้รับความสุขเช่นกัน

คุณค่าเดิมที่เรียกกลับคืนมาได้

ถึงแม้ว่าการเป็นมะเร็งเรื้อรังจะทำให้ผู้หญิงรู้สึกต่อยุทธศาสตร์คุณค่าในตนเองในด้านต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วนั้นก็ตาม แต่เมื่อผู้หญิงเหล่านั้นสามารถใช้กลไกในการปรับตัวให้สามารถยอมรับกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้พร้อมกับได้รับกำลังใจและการดูแลจากแหล่งสนับสนุนทางสังคม จึงทำให้พบว่ากลุ่มผู้หญิงเหล่านี้สามารถกลับมาใช้ชีวิตให้เป็นปกติเหมือนเดิมได้ และรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองยังมีคุณค่าในตนเองอยู่เหมือนเดิม ในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ความรู้สึกมั่นใจต่ออุปสรรคที่เปลี่ยนแปลง จากการที่ผู้หญิงรู้สึกสูญเสียภาพลักษณ์ เนื่องจากการผ่าตัดเต้านมทิ้งไปนั้น ไม่ได้ทำให้เป็นปัญหาในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันเลย เพราะได้มีเต้านมเทียมที่ช่วยทำให้รูปลักษณ์กลับมาเป็นเหมือนเดิมและสามารถดำเนินชีวิตได้เป็นปกติเหมือนเดิมด้วยความมั่นใจ อีกทั้งศรัทธาที่ไม่มีผมนั้นผมปลอมก็เป็นทางเลือกที่ผู้หญิงส่วนใหญ่นำมาใช้ เพื่อทำให้มั่นใจในการดำเนินชีวิตเช่นกัน

ความมั่นใจต่อบทบาทของความเป็นภรรยา ด้วยกำลังใจและการดูแลที่ดีที่ได้รับจากสามีนั้น ทำให้ผู้หญิงมีความมั่นใจที่จะทำหน้าที่ของภรรยาได้เหมือนเดิม ความอับอายที่เคยมีเมื่อต้องมีเพศสัมพันธ์ บัดนี้สิ่งนั้นได้หายไปและกลับมามีความสัมพันธ์เช่นเดิมได้พร้อมกับความมั่นใจเช่นเดิม

ความมั่นใจของบทบาทความเป็นแม่ที่มีต่อลูก ถึงแม้ว่าการสูญเสียเต้านมในสตรีบางคนจะทำให้ความรู้สึกของความเป็นแมลดลง เนื่องจากไม่สามารถให้นมลูกได้ตามปกติได้ แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นแม่ที่มีให้ลูกนั้นกลับมาเหมือนเดิมได้นั้นก็คือ ความต้องการเห็นอนาคตที่ดีของลูก ผู้หญิงเหล่านี้จึงให้ความสำคัญในการดูแลและเอาใจใส่ลูกของตนให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และรู้สึกมีความสุขเมื่อได้เห็นลูกประสบความสำเร็จอย่างที่ต้องการ

ความรู้สึกมั่นใจในการทำงาน หลังจากที่เจ็บป่วยทำให้ความสามารถในการทำงานของผู้หญิงเหล่านั้นลดลง แต่เมื่อได้รับกำลังใจจากแหล่งสนับสนุนทางสังคมแล้ว ก็ทำให้สามารถกลับมาทำหน้าที่ในการทำงานได้เป็นปกติได้ ซึ่งนำมาด้วยความภาคภูมิใจที่เคยมี

การใช้จิตวิทยาให้คำปรึกษากับการสร้างการเห็นคุณค่าให้กับคนที่ประสบปัญหาวิกฤติของชีวิต

จากการศึกษาเป็นรายกรณีการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการในการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล ซึ่งจากการสัมภาษณ์จะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลได้สูญเสียคุณค่าเดิมจากการป่วยมาก่อน ผู้วิจัยได้เข้าไปศึกษาในฐานะที่เป็นพยาบาลและเรียนทางด้านจิตวิทยา ดังนั้นในขั้นตอนของการสัมภาษณ์ตั้งแต่ต้นจนจบ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคในการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยามาใช้เป็นระยะตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากการพูดคุยกับผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าคุณค่าหลังจากที่สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติของชีวิตจากการเป็นมะเร็งเรื้อรังเต้านมมาได้ ผู้วิจัยได้ใช้ลักษณะคำถามแบบปลายเปิดเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าเรื่องราวอย่างอิสระ เมื่อ

พบว่าผู้ให้ข้อมูลเล่าเรื่องราวที่ทำให้ตนเองรู้สึกเสียใจ ผู้ให้ข้อมูลจะรับฟังอย่างตั้งใจจนจบพร้อมกับสะท้อนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นพร้อมกับการให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกสบายใจมากขึ้น เมื่อผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความภาคภูมิใจที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยก็จะสรุปถึงสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมกับพูดชมเชยถึงสิ่งที่ได้ทำ ซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกภูมิใจในตนเองขึ้นมาอีกครั้งหนึ่งกับความสำเร็จที่ได้ทำไป ในขณะเดียวกันนั้นในฐานะของการเป็นพยาบาลผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะในการดูแลสุขภาพของตนเองเกี่ยวกับการติดตามการดำเนินของโรคเป็นระยะตามแพทย์นัด

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

เมื่อบุคคลต้องพบกับภาวะวิกฤติในชีวิตจากเรื่องต่างๆ การให้ความช่วยเหลือเพื่อให้เขากลับมาเห็นคุณค่าในตนเองได้อีกครั้งนั้นด้วยการสร้างมุมมองใหม่ในการเห็นคุณค่าในตนเองจากการเป็นเป็นผู้ให้ สามารถช่วยให้บุคคลเหล่านั้นหลุดพ้นจากความทุกข์จากสิ่งที่เป็นได้ ซึ่งสามารถเริ่มต้นจากตัวผู้ป่วยเองด้วยการสร้างมุมมองของปัญหาในเชิงบวกเพื่อให้ผู้ป่วยเหล่านั้นรู้ว่าปัญหาทุกอย่างต่างมีทางแก้ไขให้ดีขึ้น และครอบครัวนับว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าตนเองไม่ได้เผชิญปัญหาแต่เพียงลำพัง ซึ่งครอบครัวคือสถาบันที่จะทำให้ผู้ป่วยมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับภาวะวิกฤติของชีวิตได้ นอกจากนี้สังคมภายนอกไม่ว่าจะเป็นบุคลากรผู้ให้การดูแลทางด้านสุขภาพ เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน องค์กรที่ให้ความช่วยเหลือต่างๆล้วนมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ป่วยเหล่านี้ได้กลับมาเห็นคุณค่าในตนเองได้อีกครั้ง จากการให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจ ซึ่งจะเห็นได้จากกรณีศึกษาทั้ง 5 รายนี้ สามารถนำไปเป็นตัวอย่างให้กับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหรือผู้ที่รู้สึกว่าตนเองยังเป็นทุกข์ ให้กลับมารู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองใหม่อีกครั้งได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไป ควรนำกระบวนการให้คำปรึกษาทางด้านจิตวิทยา เพื่อใช้ในการฟื้นฟูความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่รู้สึกท้อแท้เมื่อเริ่มรู้ว่าเป็นมะเร็งเต้านม เพื่อเป็นการเปรียบเทียบผลก่อนและหลังให้คำปรึกษา



บรรณานุกรม

- กนกนุช ชื่นเลิศสกุล. (2541). *ประสบการณ์ชีวิตของสตรีไทยที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านม*.
วิทยานิพนธ์ พย.ด. (สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2543). *ใช้ชีวิตด้วยจิตวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ที พี พรินท์.
ชลลดา ศรเดช. (2550). *การเห็นคุณค่าพรหมจารีของวัยรุ่นหญิง*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา
การแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2549). *เทคนิคการเขียนเค้าโครงการวิจัย แนวทางสู่ความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ:
ไทเนรมิตกิจ.
- ณัฐกานต์ ทรัพย์ไพศาล. (2547). *การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตย*.
สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธนิต วัชรพุกต์. (2541). *มะเร็งเต้านม*. ในตำราศัลยศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 4. ด้านศุภการพิมพ์
กรุงเทพฯ.
- ธีระ ชัยยุทธยรรยง. (2544, กุมภาพันธุ์). "การเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง,".
การศึกษาทบท.24(5) : 19-26
- นภวรรณ พลพินิจ. (2547). *ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งใน
การมองโลกของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม โรงพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- นภาพร เอื้ออุปถัมภ์. (2546). *ความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นیرา พรเดชวงศ์. (2539). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพยายามฆ่าตัวตายของผู้ป่วย โรงพยาบาลสังกัด
กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์ศาสตร์บัณฑิต กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- นวลจันทร์ ปรีดาพันธ์. (2545). *การดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด ซึ่งมารับ
บริการ ณ โรงพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
(สุขศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เบญจมาพร ศรีจำปา. (2549). *การศึกษารายกรณีผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีความวิตกกังวลในการดำเนิน
ชีวิต*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ปฤษฎณา ชนะวรรษ. (2549). เทคโนโลยีแห่งตัวตนในการยุติการพึ่งพายาเสพติด. ปรินญาการศึกษา
 ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษาศาสตร์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรารธนา ช้อนแก้ว. (2542). การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชายในสถานพินิจ
 และคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ.
 ปรินญาพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พจนา โล่กันภัย. (2546). พฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนภายหลังการผ่าตัด
 เต้านมของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มารับบริการในโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์.
 ปรินญาพนธ์.วท.ม.(สุขศึกษา)กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- ภารุ้ง. (2545). พืชโตมะเร็งด้วยใจ. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน
- ภูมรินทร์ มาลารัตน์,ณัทร พิทยรัตน์เสถียร. (2551). คุณภาพชีวิตและภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วย
 มะเร็งเต้านมที่ได้รับการผ่าตัดเต้านมในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. จุฬาลงกรณ์ลงกรณ์
 เวชสาร.
- เยาวลักษณ์ กล้ามาก. (2549). การนำเสนอตัวตนของวัยรุ่นผ่านสัญลักษณ์ของการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด.
 ปรินญาพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว).เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- รพีพรรณ สุรงค์ดีวรกุล. (2549). ใช้ชีวิตอย่างไรให้ปลอดภัยและหายจากการเป็นมะเร็งเต้านม.
 กรุงเทพฯ: เอ็มมีเดีย
- รวีพรรณ เลขะวิวัฒน์. (2544). การสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ใหญ่
 ตอนต้น:การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างคนว่างงานและคนมีงานทำในปี 2543.
 ปรินญาพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาพัฒนาการ).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- วัลยา ภูมิภักดีพรรณ . (2547). ปฏิบัติการความรุนแรงต่อตัวตนของนักเรียน. ปรินญาพนธ์ กศ.ด.
 (พัฒนศึกษาศาสตร์).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
 ถ่ายเอกสาร.
- วิจิตรา เปรมปรี. (2550). ความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
 อัมพาตขาแดง จังหวัดสระบุรี.สารนิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ:
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรวิวรรณ ลีมาสวัสดิ์กุล. (2547). การศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ความว่าเหวและ
 สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านจันทบุรี.สารนิพนธ์ กศ.ม
 (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
 ถ่ายเอกสาร.

- สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์. (2546). *ปัจจัยทางจิตวิทยาและปัจจัยทางชีวสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น*. สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมพิศ ไชยกิจ. (2536). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนราธิวาส*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมภพ เรื่องตระกูล. (2544). *อาการทางจิตเวชในผู้ป่วยโรคทางกาย ตำราจิตเวชสำหรับแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป พิมพ์ครั้งที่ 1*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สุชาติ รัชชกุล. (2541). *การตั้งครมภ์ไม่พึงปรารถนาและการตัดสินใจทำแท้ง*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาภรณ์ ตันตินันท์ตระกูล. (2549). *พฤติกรรมป้องกันมะเร็งเต้านมของพยาบาลโรงพยาบาลศูนย์ราชบุรี*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรพล สุรสายชล. (2541). *การศึกษารายกรณีของนักเรียนที่มีพฤติกรรมลักขโมย*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสาวภา วิชิตวาทी. (2534). *ความสัมพันธ์ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง พฤติกรรมทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง ของผู้ป่วยที่สูญเสียแขนขา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). *Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง*. กรุงเทพฯ: ชันตราการพิมพ์
- อุษา ศรีจินดารัตน์. (2533). *พัฒนาการของเอกลักษณ์แห่งอิโก้ที่เกี่ยวกับการรับรู้คุณค่าของการทำงานและการรับรู้คุณค่าของศาสนา ในวัยรุ่นไทยภาคใต้*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เอื้อมพร สกุลแก้ว. (2551). *100 เรื่องมะเร็งต้องรู้*. สำนักพิมพ์ไกล่หมอ กรุงเทพฯ.
- Bass, B.M. (1960). *Leadership, Psychology and Organizational Behavior*. London: Harper and Row, Ltd.
- Bradshaw. P. (1981). *The Management of Self – Esteem*. New Jersey: Prentice – Hall Inc.
- Branden, N. (1981). *The Psychosocial of Self-Esteem*. 15th ed. New York: Bantoom Book Inc.
- Bruno, Frank J. (1983). *Adjustment and Personal Growth : Pathway*. 2nd ed. New York: John Wiley & Sons.
- Cobb, S. (1976). *Social support as a moderator of life stress*. Psychosomatics Medicine.

- Connie Podesta. (2001). *Self-Esteem and The 6 second Secret*. Corwin press, Inc.
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedent of Self – Esteem*. 2nd ed. California: Consulting Psychologist Press, Inc.
- (1984). *SEI: Self-esteem Inventory California* : Psychologist Press, Inc.
- Hamacheck, D.E. (1978). *Encounters with Self*. 2th ed. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- House, J.S. (1981). *Work stress and social support*. Olando: Academic press.
- Kaplan, Berton H., Cassel, Hohn C. and Gore, Susan (1977). *Social support and health*. Med Care ,50.
- Maslow, Abraham M. (1962). *Introduction to Psychology*. New York: Harcourt, Brace & World.
- Mussen; & others. (1969). *Child Development and personality*. 3rd ed. New York: Harper And Row Publishers.
- Page, G.T.; & Thomas, J.B. (1977). *International Dictionary of Education*. London: Kogan Page Limited.
- Pender, N.J. (1987). *Health Promotion in nursing practice*. New York: Appleton Century – Croft.
- (1996). *Health Promotion in nursing practice*. 3rd ed. Standford, CT: Appleton and Lange.
- Penman, D.T.et al (1986, Fall-Winter). *The impact of mastectomy on self-concept and social function: a. combined cross-sectional and longitudinal study with comparison group*, Women Health. 11 (3-4): 101-30.
- Reece, B.L.; & Brandt, R. (1993). *Effective Human Relations in Organizations*. 5th ed. Boston: Houghton Mifflin company.
- Rice, P.F. (1996). *The Adolescent : Development Relationship, and Culture*. New Jersey: Prentice – Hall, Inc.
- Schaefer, C.,; & J.Coyne. (1981). *The Health – Related Function of Social Support*. *Journal of Behavioral Medicine*.
- Thoists, P. (1982). *Conceptual, methodological and theoretical problems in studying social support as a buffer against lift stress*. *Journal of Health and Social Behavior*.



แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

ในการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเรื่อง “การศึกษาผู้ช่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตนเอง” แนวคำถามที่สร้างขึ้นนี้ผู้วิจัยได้อ้างอิงแนวคำถามจากกรอบงานวิจัย และมีการยืดหยุ่นปรับไปตามบริบทของการสัมภาษณ์ ตามกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูลการวิจัยในแต่ละสถานการณ์ เพื่อจะได้พัฒนาแนวคำถามให้มีความลึกซึ้งเฉพาะเจาะจง ตามความซับซ้อนของการเก็บข้อมูลเพื่อหารายละเอียดของประเด็นปัญหาของการวิจัยที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังนี้

1. การสร้างความสัมพันธ์ก่อนการเริ่มการสนทนา

2. แนวคำถามต่อการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนพบโรค

- คุณมีความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองอย่างไรบ้าง ก่อนที่จะทราบว่าเป็นมะเร็งเต้านม
- คุณคิดว่าสิ่งใดบ้างในตัวคุณหรืออะไรบ้าง ที่ทำให้คุณมีคุณค่า
- บุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนร่วมงาน คิดอย่างไรหรือปฏิบัติกับเราอย่างไรบ้าง
- เมื่อได้ยินคำว่ามะเร็ง หรือพบเห็นคนที่เป็นมะเร็งเต้านมนั้น ความรู้สึกของคุณเป็นอย่างไร
- ก่อนที่จะเจ็บป่วยครั้งนี้คุณรู้จักมะเร็งเต้านม มากน้อยแค่ไหน
- คุณช่วยเหลือถึงชีวิตประจำวันในแต่ละวัน ว่าทำอะไรบ้าง และ รู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ได้ทำ
- เคยได้ยินมาบ้างไหมว่าคนอื่นพูดถึงคุณอย่างไร
- ได้มีการวางแผนชีวิตสำหรับอนาคตไว้อย่างไร

3. แนวคำถามต่อการด้อยคุณค่าในตนเองเมื่อพบว่าเป็นมะเร็งเต้านม

- คุณทราบได้อย่างไรว่าเป็นมะเร็งเต้านม และทราบเมื่อไหร่
- เมื่อทราบว่าเป็นมะเร็งเต้านมแล้ว ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไรบ้าง แตกต่างกันอย่างไรกับช่วงที่ยังไม่ทราบว่าเป็น
- ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองกับสิ่งที่มีอยู่ก่อนหน้านี้หายไปหรือไม่ อย่างไร
- จากความรู้สึกที่เกิดขึ้นดังกล่าว มีผลกระทบต่อชีวิตคุณอย่างไรบ้าง มากน้อยแค่ไหน
- มีการเปลี่ยนแปลงอะไรที่เกิดขึ้นกับคุณ เมื่อเป็นมะเร็งเต้านม เช่น ด้านร่างกาย อารมณ์และความรู้สึก ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน การเข้าสังคม ด้านเศรษฐกิจ บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบในด้านต่าง ๆ
- การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าว มีผลกระทบอย่างไรบ้างกับคุณและทำให้คุณรู้สึกอย่างไร

- การเจ็บป่วยมะเร็งเต้านมครั้งนี้มีความแตกต่างจากการเจ็บป่วยอื่นๆที่ผ่านมาหรือไม่อย่างไร
- การเจ็บป่วยด้วยมะเร็งเต้านมครั้งนี้ มีสิ่งใดบ้างที่คุณห่วงใย เพราะเหตุใด
- เมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็งเต้านมมีอะไรที่เป็นภาระเพิ่มขึ้นบ้างไหม อย่างไร
- การวางแผนชีวิตที่คิดไว้ก่อนหน้านี้จะเป็นมะเร็งเต้านม เปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไร
- บุคคลต่างๆ รอบข้าง คิดและรู้สึกกับตัวเราอย่างไรบ้าง มีการปฏิบัติกับตัวเราที่เปลี่ยนไปหรือไม่ อย่างไร
- การดำเนินชีวิตประจำวันได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างไรบ้าง และคุณรู้สึกอย่างไร
- มีอะไรบ้างที่คุณยังไม่ได้เล่า และอยากเล่าเพิ่มเติม ต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขณะที่เกิดการเจ็บป่วย

4.แนวคำถามในการปรับตัวเพื่อนำไปสู่การสร้างการเห็นคุณค่าใหม่เมื่อผ่านพ้นภาวะวิกฤติจากการเป็นมะเร็งเต้านม

- คุณได้มีวิธีการในการจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง
- จากการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้านที่เกิดขึ้นดังกล่าว คุณมีวิธีการในการในการจัดการกับสิ่งเหล่านั้นได้อย่างไร เพราะอะไรจึงเลือกใช้วิธีการเหล่านั้น
- มีอุปสรรคเกิดขึ้นบ้างหรือไม่ ในระหว่างที่คุณกำลังจัดการกับสิ่งดังกล่าว และคุณมีวิธีการในการจัดการกับอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างไร
- ผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินการดังกล่าว เป็นอย่างไรบ้าง และคุณรู้สึกอย่างไรบ้างกับผลที่เกิดขึ้น
- บุคคลต่างๆ รอบข้าง ได้มีส่วนเข้ามาช่วยเหลืออย่างไรบ้าง และคุณรู้สึกอย่างไร
- ปัจจุบันการดำเนินชีวิตของคุณเป็นอย่างไรบ้าง แตกต่างจากขณะที่ทราบว่าเป็นมะเร็งเต้านมหรือไม่อย่างไร
- คุณรู้สึกอย่างไรบ้างกับตัวเองในขณะนี้
- คุณใช้เวลาหันกลับมามองว่าจะมาถึงวันนี้ได้ จากวันที่รู้ว่าเป็นมะเร็งเต้านม
- สิ่งใดบ้างที่ทำแล้วทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่าเมื่อผ่านพ้นภาวะวิกฤติจากการเป็นมะเร็งเต้านมแล้ว
- คุณอยากจะทำอะไรบ้างกับผู้ป่วยที่เพิ่งจะทราบว่า ตนเองเป็นมะเร็งเต้านม เพื่อให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

สังกัดของสถานบริการ.....

อายุ.....ปี

การศึกษา.....

ศาสนา.....

เชื้อชาติ.....

สถานภาพสมรส.....

ภูมิลำเนา.....

อาชีพก่อนป่วย.....

อาชีพขณะป่วย.....

สถานภาพทางการเงิน.....

แหล่งสนับสนุนค่ารักษาพยาบาล.....

ผู้ให้การดูแลที่บ้านเวลาเจ็บป่วย.....

วิธีการรักษาที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน 1.....

2.....

3.....

ภาวะการดำเนินงานของโรคขณะนี้.....



ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวสุพรรณณี โต๊ะกลาง
วันเดือนปีเกิด	12 มิถุนายน 2519
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	35 หอพักโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ สุขุมวิทซอย 1 แขวง คลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110
ตำแหน่งงานปัจจุบัน	พยาบาลประจำการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	แผนกผู้ป่วยในระบบทางเดินอาหารและตับ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ สุขุมวิทซอย1 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2530	ประถมศึกษา จาก โรงเรียนหัวนางามวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษา จาก โรงเรียนสตรีศึกษาร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
พ.ศ. 2540	พย.บ (สาขาพยาบาล) คณะพยาบาลศาสตร์ (ศิริราช) จาก มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2555	กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ