springbooks

อุณหภูมิหัวใจตอนนี้...เป็นยังไงบ้างนะ

마음은 파란데 체온은 정상입니다

ซาเย
เรื่องและภาพ

ยุนซอง
ภาพ

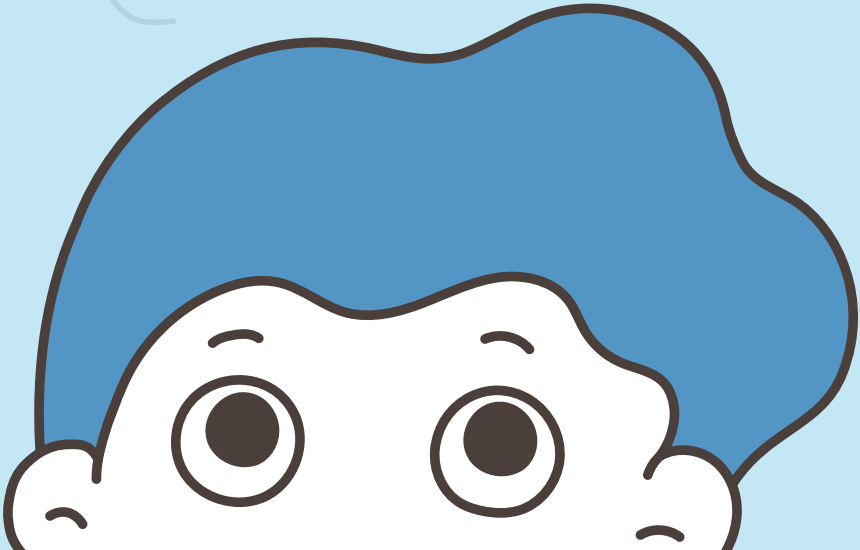
ฑิตยา
แปล

ทดลองอ่าน

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

ทดลองอ่าน



คำนำสำนักพิมพ์

หลายครั้งที่เราตั้งหน้าตั้งตาใช้ชีวิตจนหลงลืมใส่ใจร่างกายและหัวใจของตัวเอง

หากป่วยกายยังใช้ปรอทวัดได้ว่ามีไข้ไหม แล้วถ้าเป็นอาการป่วยทางใจล่ะ จะใช้อะไรวัดกันนะ

เพราะไม่รู้จะวัดอุณหภูมิของหัวใจได้อย่างไร หลายครั้งเราเลยคิดว่า "หัวใจเราก็คงปกติดี" "ไม่น่าเป็นไรหรอก" หรือไม่ก็ "เดี๋ยวก็คงดีขึ้นเองแหละ"

หนึ่งในหนังสือที่หลายคนถามกันเข้ามาว่ามีเล่มไหนของสปริงบุ๊กส์ที่พูดถึงเรื่องนี้ไหม นั่นก็คือหนังสือที่เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า เมื่อเราได้อ่านบันทึกแบ่งปันเรื่องราวการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าของคุณซาเยผู้ซึ่งป่วยและเข้ารับการรักษามากว่า 6 ปี ก็พบว่าหนังสือเล่มนี้เหมือนมีเพื่อนคนหนึ่งมาเล่าสิ่งที่พบเจอรวมถึงการรับมือให้เราฟังในรูปแบบการ์ตูนที่อ่านเพลิน รู้ตัวอีกทีเมื่ออ่านจบก็พบว่านี่เป็นหนังสือบอกเล่าประสบการณ์โรคซึมเศร้าที่เราอยากส่งต่อให้หลายคนได้อ่านเช่นกัน

ทดลองอ่าน

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้ที่สนใจการดูแลรักษาเมื่อหัวใจของเราเกิดไม่สบาย ผู้ที่มีคนใกล้ตัวกำลังเผชิญกับโรคซึมเศร้า รวมถึงผู้ที่กำลังต่อสู้กับเมฆหมอกก้อนหนาที่ปกคลุมในใจที่ไม่อาจมีใครมองเห็น

อย่าลืมว่าเพราะเราผ่านเรื่องราว พบเจอหลากปัจจัยในชีวิตต่างกัน

จึงไม่แปลกที่จะมีอุณหภูมิหัวใจแตกต่างกัน

springbooks

ทดลองอ่าน

ป.ล. สำหรับผู้ที่ไม่แน่ใจว่าอุณหภูมิหัวใจของตัวเองตอนนี้เป็นอย่างไร แนะนำให้ลองปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ :)

คำนำผู้เขียน

"ช่วงนี้เป็นไงบ้าง"

สำหรับฉันผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามาหกปีแล้ว นั่นเป็นคำถามที่ตอบยากที่สุดเลย

หากยึดตามพื้นฐานความเป็นจริง ชีวิตฉันไม่ได้ย่ำแย่อะไรขนาดนั้น ไม่สิ คือฉันคิดเอาเองว่าก็ไม่ได้แย่ต่างหาก เคยนึกอยากลาออกจากงานบ้างบางครั้ง แต่ก็พอถู ๆ ไถ ๆ ทำต่อไปได้ อยู่กับสามีผู้เหมือนเป็นกระต่ายกับแก๊งแมวเหมียวที่เหมือนเป็นสุนัขจิ้งจอก แถมยังโพสต์ลงอินสตาตูน[1] ได้ต่อเนื่องและถึงขั้นเตรียมตัวตีพิมพ์เป็นรูปเล่มด้วย ในเมื่อมองจากภายนอก ชีวิตฉันดูไม่ได้ขาดแคลนสิ่งใด จึงคิดว่าควรยิ้มและตอบออกไปโดยไม่ลังเลว่า "ก็โอเคดี"

แต่ในเวลาเดียวกันนั้น เจ้าความรู้สึกที่อยากเอ่ยออกไปว่า "แต่ขอไม่เกิดใหม่อีกแล้วนะ" นี่โผล่มาจากไหนกัน ทั้ง ๆ ที่ชีวิต

---

[1] มาจาก Instagram + Cartoon หมายถึงการ์ตูนที่โพสต์ทางอินสตาแกรมเป็นรายตอนติดต่อกัน

ไร้สิ่งขาดพร่อง แต่กลับทุกข์ทรมาน แม้พยายามคิดทบทวน แต่ในหัวสมองกลับมีเพียงความว่างเปล่าถมเต็ม ยามราตรีที่ใคร ๆ ล้วนหลับใหล แต่ฉันกลับมีน้ำตาคลอบ่อยครั้งโดยไม่ทราบสาเหตุ ฉันอยากเข้าใจความรู้สึกเหล่านี้เหลือเกิน

ครั้นตั้งท่าจะบ่นระบายกับใครสักคน ก็นึกเกรงใจไม่อยากเป็นภาระของอีกฝ่าย สุดท้ายจึงกล้ำกลืนถ้อยคำเหล่านั้นกลับลงในลำคอ ละล้าละลังแล้วก็เอ่ยตอบไปแบบนี้จนได้

“ก็โอเคดี”

ถึงปากบอกเช่นนั้น แต่ฉันก็ยังนึกหวังอยู่เสมอว่าอยากมีใครสักคนที่ยอมรับและเข้าอกเข้าใจความรู้สึกทำนองนี้ แม้ออกตามหาจนหลงทิศผิดทางก็พบว่าโลกนี้มีผู้ยื่นมือเข้ามาช่วยฉันไม่มากนัก จึงนึกน้อยใจอยู่เสมอ ช่วงเวลานั้นเองที่คิดขึ้นมาได้ว่าแทนที่จะรอคอยให้ใคร ๆ ยื่นมือเข้าหา สู้เราเป็นฝ่ายยื่นมือออกไปเองดีกว่า จึงได้เริ่มขีดเขียนการ์ตูนแล้วโพสต์ลงอินสตาแกรมนับแต่บัดนั้น

เรื่องเล่าของฉันไม่ได้มีรสชาติอย่างในซีรีส์หรอกนะ ฉันเป็นคนธรรมดา เพียงแต่ว่าวันดีคืนดีเจ้าโรคซึมเศร้านั้นค่อย ๆ โผล่เข้ามาในชีวิตแบบไม่ได้หวือหวาอะไร แถมฉันไม่ได้ใช้เครื่องมือวิเศษใดกำจัดมันออกไปจึงติดแหง็กอยู่ด้วยกันเช่นนี้ ฉะนั้นฉันจึงต้องการถ่ายทอดเรื่องราวของคนไข้โรคซึมเศร้าอันแสนธรรมดาอย่างเป็นกลาง ดีกว่าเขียนเสริมเติมแต่งจนล้นเกินเพียงอยากบอกว่ายังมีคนที่ใช้ชีวิตอยู่ต่อไปได้เช่นนี้ จึงไม่เป็นไรหรอกนะ หากคุณเป็นโรคนี้

แล้วฉันก็ได้พบพานผู้คนมากมาย ได้เป็นฝ่ายมอบกำลังใจและรับกลับคืน การที่ได้จัดพิมพ์หนังสือออกมาแบบนี้เหมือนเป็นแค่ฝันไป ทั้งหมดที่เล่ามานี้คือฉันเองก็เป็นคนไข้โรคซึมเศร้าผู้ยังเดินเข้าออกโรงพยาบาลเป็นประจำ แต่ถึงฉันอยู่ในสภาพนี้และไม่อาจช่วยเยียวยาให้อาการซึมเศร้าของคุณทุเลา ไม่อาจแนะนำหนทางรักษาอาการซึมเศร้าให้บรรเทา แต่ฉันก็ปรารถนาจากใจจริงว่าหนังสือเล่มนี้จะเดินทางมาพบคุณเข้าสักวัน และหวังใจว่ามันจะช่วยเติมกำลังใจให้คุณ ถึงแม้เล็กน้อยก็ยังดี

ทดลองอ่าน

ทดลองอ่าน

สารบัญ

01 ก่อนไปโรงพยาบาล

ในค่ำคืนหนึ่ง 3 ความทรงจำ ณ คืนที่ฉุกคิดขึ้นมาได้ 8 แล้วอีกสองสามปีต่อมา 13 ไม่ใช่ไข้หวัดทางใจซะหน่อย 18

02 เดินเข้าแผนกจิตเวช

รพ.แห่งแรก 21 รพ.แห่งที่สอง 26 รพ.แห่งที่สาม 31 รพ.แห่งที่สี่ 36 รพ.แห่งที่ห้า 41 รพ.แห่งที่หก 46 ก่อนไป รพ. 51 ยามเผชิญหน้ากับภาวะซึมเศร้าของคนใกล้ตัว 56

03 อาการของโรคซึมเศร้าและการบำบัดหลากหลายรูปแบบ

โรคซึมเศร้ากับการสูญเสียความรู้สึก 59 อาการอ่อนเพลียกับความรู้สึกผิด 64 ความเปลี่ยนแปลงด้านการนอน 69 ความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวกับความอยากอาหาร 74 ยารักษาโรคของแผนกจิตเวช (1) 79 ยารักษาโรคของแผนกจิตเวช (2) 84 รักษาด้วยไฟฟ้า 89 “อยากให้รับยาไปเพิ่มนะ” 96

04 หลุดพ้นจากความเจ็บปวด (ทางกาย)

ความเจ็บปวดและทรมาน 99 เซฟแบตเตอรี่ 104 ลดทอนรายจ่าย (1) 109 ลดทอนรายจ่าย (2) 114 สุขภาพกับความแข็งแรง 119 ปัญหาทางร่างกายที่นึกไม่ถึง 124

ทดลองอ่าน

05 หลุดพ้นจากความเจ็บปวด (ทางใจ)

ความคิดที่ติดเป็นนิสัย 127 การปรึกษาด้านจิตเวช 132 ผู้ให้คำปรึกษา (1) 137 ผู้ให้คำปรึกษา (2) 142 ปรึกษาออนไลน์ 147 ฝ่าฟันมรสุมอารมณ์ 152

06 ยิ่งวันคืนผ่านพ้นล่วงเลย

ระยะยาว 155 เรื่องเซอร์ไพรส์ในชีวิต 160 ปัญหาเรื่องการนับถือตัวเอง 165 อย่าหายไปเลย 170 เศษฝุ่นในจักรวาล 175 หากการค้นหาคุณค่าเป็นเรื่องยาก 182

07 ยิ่งออกดอกออกผล

สาเหตุที่ขีดที่เขียน 185 ความช่วยเหลือกับความคาดหวัง 190 โรคซึมเศร้ากับความปรารถนา 195 โรคซึมเศร้านี้มาจากไหนกัน 200

ทดลองอ่าน

[ตอนพิเศษ] กิจวัตรประจำวันเล็ก ๆ น้อย ๆ ของซาเย

เราแปลกอยู่คนเดียวซะที่ไหน 203 แสดงความรู้สึก 208 พรีเซสเมกเกอร์ 213 วันที่ตัดสินใจแต่งงาน 218 การ์ตูนกับความรู้สึก 223

บทส่งท้าย ถึงอยากหายไปจากโลกนี้แต่ก็ยังอยากมีชีวิตอยู่ต่อไป 228

เกี่ยวกับผู้เขียนและผู้วาดภาพประกอบ 231

ทดลองอ่าน

ทดลองอ่าน

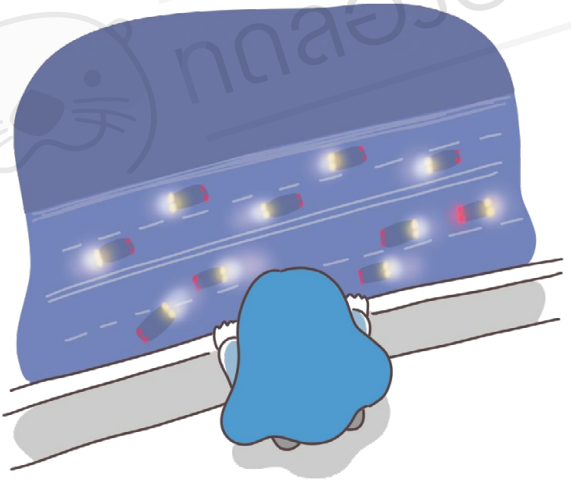
01

ก่อนไปโรงพยาบาล

ทดลองอ่าน

ค่ำคืนหนึ่ง เมื่อหลายปีก่อน

ขณะนั่งทำโอที อยู่ดีๆก็หยุดเอากลางคัน
แล้วเดินขึ้นไปยืนบนชั้นดาดฟ้าของออฟฟิศ



เฝ้ามองไฟรถยนต์สาดแสง
อยู่เบื้องล่างอาคารพลางคิด

ทดลองอ่าน

ว่าชีวิตนี้ช่างสิ้นหวัง
นึกเอาเองง่ายๆ

พลางคิดบ้าระห่ำว่า สมมติถ้าเรากระโดดลงไปข้างล่าง
จะเป็นยังไงนะ

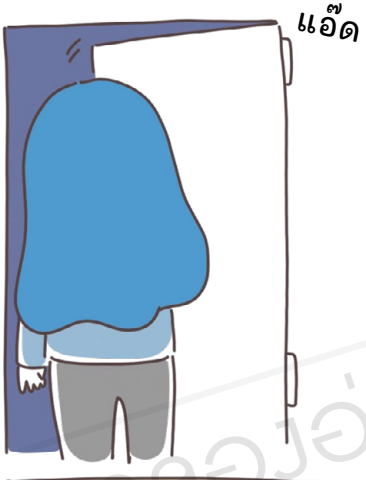
เอาเข้าจริง พอก้าวขาออกไปข้างหน้าแล้วน้ำตาก็ไหลพราก
ไม่รู้ว่าเป็นเพราะหวั่นกลัว หรือเพราะเศร้าใจกันแน่

ครั้นสายลมเย็นเยียบพัดพาน้ำตาปลิดปลิว
เมื่อนั้นฉันจึงได้สติกลับคืน

ทดลองอ่าน

สุดท้ายฉันก็ไม่กล้ากระโดดลงไป
นั่งทรุดตัวปล่อยโฮออกมาพักใหญ่อยู่ตรงนั้น

พอร้องไห้จนสาแก่ใจ
แล้วก็คิดตอนเดินลงมา



ว่าสงสัยคงต้องไปโรงพยาบาลแล้วละ...

เรื่องราวในหนังสือเล่มนี้
มันก็เป็นประมาณนี้ละ

ทดลองอ่าน

ความทรงจำ ณ คืนที่ฉุกคิดขึ้นมาได้

เมื่อหลายปีก่อนวันที่ฉันขึ้นไปยืนบนดาดฟ้า
ช่วงที่ฉันเข้ามาทำงานในบริษัทได้ราว 2 ปี

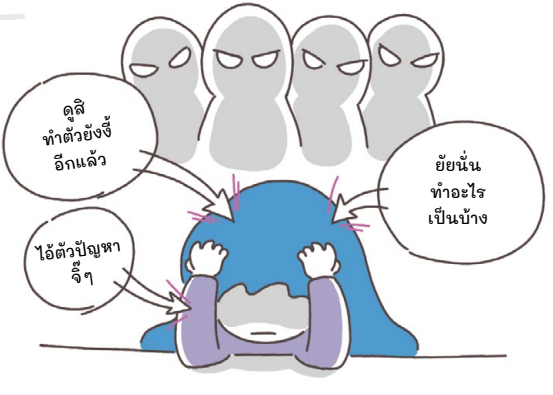
ตอนทำงานในบริษัทแรกผ่านไป 2 ปี
ถึงทำงานได้ 85 คะแนน แต่ดันสวมหน้ากากว่า
ทำได้ 100 คะแนน

ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจตลอดเวลา หากโดนจับได้ว่า ทำได้ 85 คะแนน ใครๆคงตีตัวออกหาก

พอรู้สึกเช่นนั้นจึงเอาตัวเองไปเทียบกับคนอื่น แถมยังนึกโทษตัวเองบ่อยๆ

พอความกังวลยิ่งหนักข้อ
ก็เป็นเหมือนหน้าจอคอมพิวเตอร์หมุนติ้วๆ
แฮ้งจนอ่านข้อความไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้เลยสักอย่าง

พอถึงจุดหนึ่งใจก็เป็นทุกข์เรื่อยมา เพราะวิตกไปเองว่า
มีคนคอยซุบซิบนินทากันอยู่ตลอดเวลา



ตกดึกกลับมาบ้านแล้วก็มีน้ำตา
ต้องแอบร้องไห้เบาๆ เพราะกลัวว่าพ่อแม่จะมาได้ยิน

แล้วในค่ำคืนหนึ่ง ฉันก็ปีนขึ้นไปบนดาดฟ้า
เพราะคิดว่าขอเพียงเราหายตัวไป
ทุกสิ่งจะลงตัวเรียบร้อยดี

โชคดีที่ฉันเดินลงมา
ก่อนลงเอยด้วยการเริ่มไปพบแผนกจิตเวชในวันรุ่งขึ้น

...หากว่าตอนนี้ฉันได้พบตัวเองในอดีต...
ก็อยากจะบอกตัวเองว่า เยี่ยมมาก ขอบใจนะ

แล้วอีกสองสามปีต่อมา

ทดลองอ่าน

คนแรกที่เรียกโรคซึมเศร้าว่าเป็น "ไข้หวัดทางใจ" เขาเข้าใจความรู้สึกที่ต้องป่วยเป็นไข้หวัดอยู่หลายปีหรือเปล่านะ

แต่ถึงยังไง ฉันก็คงต้องใช้ชีวิตต่อไปให้ได้

หนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องเล่า
ช่วงฉันเผชิญกับโรคซึมเศร้าเมื่อ 5-6 ปีก่อน

---

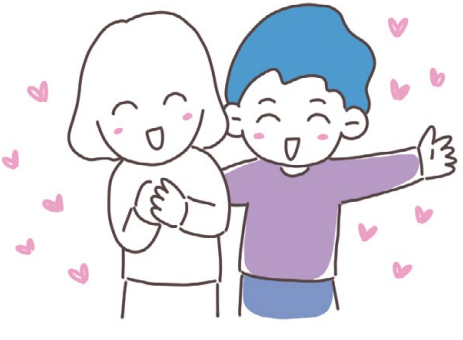
[2] ล้อเลียนคำพูดของตัวละครด็อบบี้ในหนังสือนิยายเรื่อง *แฮร์รี่ พอตเตอร์* มาจากประโยคที่ว่า “Dobby is free” (ด็อบบี้เป็นอิสระแล้ว)

[3] เป็นแนวคิดของศาสนาพุทธ มีความหมายว่าให้พิจารณาสิ่งของไปตามลักษณะที่เป็น

ตั้งใจว่าจะเล่าถึงเมื่อคราวเคยอยู่ร่วมกับโรคซึมเศร้า
และเรื่องราวในชีวิตประจำวันของฉัน

ทดลองอ่าน

ฉันวาดมันขึ้นมาด้วยหวังใจว่า
พวกคุณจะได้รู้สึกว่ามีเพื่อน



ฉันอยากปลอบโยน

และมอบกำลังใจให้ใครสักคน

ฝากด้วยนะคะ :-)

กดติดอ่าน

ไม่ใช่ไข้หวัดทางใจซะหน่อย

ฉันเป็นโรคซึมเศร้าหรือที่ใคร ๆ เขาเรียกกันดาษดื่นว่าเป็น "ไข้หวัดทางใจ" มาได้ราวหกปีแล้ว แต่ทุกวันนี้พอเห็นวลี "ไข้หวัดทางใจ" ทีไร ก็ยังนึกอยากตามไปขึ้นเสียงโอดครวญใส่ผู้ริเริ่มบัญญัติขึ้นซะจริง นึกอยากซักไซ้ไล่เลียงจากก้นบึ้งของหัวใจว่าทำไมเขาถึงทำกันอย่างนี้

หากเปิดใจยอมรับ ก็พอจะเข้าใจได้ว่าผู้เรียกโรคซึมเศร้าว่าเป็น "ไข้หวัดทางใจ" ครั้งแรก คงอยากสื่อว่าทุกคนมีโอกาสเป็นโรคนี้ได้ง่าย ๆ และพบเห็นได้เกลื่อนกลาด...แต่น่าเสียดายที่ทำให้ใคร ๆ รับรู้ในทางตรงกันข้ามจนได้ ที่ว่าไม่มีอะไรน่ากังวลมากนัก เพราะเราไม่ได้เจ็บป่วยหนัก มองว่าคล้าย ๆ ไข้หวัด ฉะนั้น ขอเพียงกินยาแล้วก็จะหายได้เอง

คนที่คิดทำนองนี้น่าจะไม่รู้เลยว่าการใช้ชีวิตประจำวันแบบป่วยเป็นไข้หวัดอยู่ตลอดเวลานั้นหมายความว่าอย่างไร ความรู้สึกแตกสลายยามความคิดอยากฆ่าตัวตายแล่นผ่านหัวเหมือนตอนสั่งน้ำมูก อาการเหม่อลอยไร้สติเมื่อคราวทำได้เพียงเฝ้ามองความโศกเศร้าไต่ขึ้นมาจากใต้เท้าคล้ายตอนมีไข้สูงอย่างช้า ๆ กระทั่งความรู้สึกสิ้นหวังตั้งคำถามว่าแล้วทุกสิ่งจะมีวันจบสิ้นจริงไหม สมมติหากเข้าใจว่าโรคซึมเศร้าเป็นโรคที่ตามรังควานชีวิตประจำวัน

ให้ทุกข์ทรมานไปเสียทุกอย่างเรื้อรังหลายปี พวกคุณก็คงจะไม่เรียกว่ามันเป็นไข้หวัดหรอกใช่ไหม

ทานากะ เกอิจิ[4] ผู้เขียน *หนีไปจากโรคซึมเศร้า* ซึ่งเคยเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามาก่อนได้กล่าวไว้ว่า โรคซึมเศร้าคือ "โรคมะเร็งทางใจ" และ "หากปล่อยปละละเลย โรคซึมเศร้าจะเร่งให้เราตายก่อนวัยอันควร และความตายอันเป็นผลจากสิ่งนี้คืออายุขัยทางใจของคนคนนั้น" ฉันอยากให้เราทุกคนหรือแม้กระทั่งผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเองได้ลองคิดทบทวนดูว่า นี่เรากำลังมองว่าโรคซึมเศร้าเป็นเรื่องเล็กเกินกว่าความเป็นจริงอยู่หรือเปล่า ทั้งที่โรคนี้ข้ามเส้นแบ่งไปมาระหว่างความเป็นกับความตาย และสำหรับผู้กำลังใช้ชีวิตอย่างเงียบเชียบท่ามกลางความรู้สึกผิดและทุกข์ทรมานที่ทำให้ตนเองต้องเจ็บปวดใจ ด้วยไม่ถือสายามีคนมองว่าโรคซึมเศร้าของท่านเป็น "โรคหวัดทางใจ" ฉันขอให้เข้มแข็งเข้าไว้จะคอยเป็นกำลังใจให้นะคะ

[4] นักเขียนการ์ตูนชาวญี่ปุ่น