

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องการดูแลตนเองเพื่อจัดการกับความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก โดยทำการศึกษาในกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติก โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย คือ เป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่อาศัยอยู่ในเขตจังหวัดเชียงใหม่ ที่เข้ารับบริการที่คลินิกกิจกรรมบำบัดคนนอกเวลา ในสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ ในช่วงระหว่างเดือนมกราคมถึงมีนาคม 2557 เป็นผู้ปกครองที่มีระดับความเครียดปานกลางและมีความยินดีเข้าร่วมในการศึกษานี้ด้วยความสมัครใจทั้งหมด จำนวน 6 คน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล ผู้ศึกษาได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมายและค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสัมภาษณ์

ส่วนที่ 2 ประสิทธิภาพของผู้ปกครองในการดูแลเด็กออทิสติก

ส่วนที่ 3 มิติที่แตกต่างของการเป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมายและค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เป็นการเก็บข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ด้วยค่าความถี่ ค่าเฉลี่ยและร้อยละ โดยนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางดังนี้

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลของผู้ปกครองเด็กออทิสติก จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ อาชีพ รายได้เฉลี่ยรวมของครอบครัว ความสัมพันธ์กับเด็กออทิสติก ระยะเวลาในการดูแลเด็กออทิสติก (n = 6)

| ข้อมูลทั่วไป       | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------|-------|--------|
| 1. เพศ             |       |        |
| ชาย                | 2     | 33.33  |
| หญิง               | 4     | 66.66  |
| 2. อายุ            |       |        |
| 20 - 30 ปี         | 1     | 16.66  |
| 31 - 40 ปี         | 3     | 50     |
| 41 - 50 ปี         | 1     | 16.66  |
| 51 ปีขึ้นไป        | 1     | 16.66  |
| 3. ระดับการศึกษา   |       |        |
| ไม่ได้เรียนหนังสือ | 0     | 0      |
| ประถมศึกษา         | 0     | 0      |
| มัธยมศึกษา         | 0     | 0      |
| ประกาศนียบัตร      | 0     | 0      |
| ปริญญาตรี          | 6     | 100    |
| สูงกว่าปริญญาตรี   | 0     | 0      |
| 4. สถานภาพ         |       |        |
| โสด                | 2     | 33.33  |
| สมรส               | 4     | 66.66  |

ตารางที่ 2 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป                     | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------------|-------|--------|
| 5. อาชีพ                         |       |        |
| รับราชการ                        | 2     | 33.33  |
| ข้าราชการบำนาญ                   | 1     | 16.66  |
| รับจ้างอิสระ                     | 2     | 33.33  |
| แม่บ้าน                          | 1     | 16.66  |
| 6. รายได้เฉลี่ยรวมของครอบครัว    |       |        |
| 5,001 – 10,000 บาท               | 1     | 16.66  |
| 10,001 – 20,000 บาท              | 0     | 0      |
| 20,001 ขึ้นไป                    | 5     | 83.33  |
| 7. ความสัมพันธ์กับเด็กออทิสติก   |       |        |
| บิดา                             | 1     | 16.66  |
| มารดา                            | 2     | 33.33  |
| ดา                               | 1     | 16.66  |
| น้ำ                              | 1     | 16.66  |
| ครู                              | 1     | 16.66  |
| 8. ระยะเวลาในการดูแลเด็กออทิสติก |       |        |
| 3 ปี                             | 2     | 33.33  |
| 5 ปี                             | 1     | 16.66  |
| 6 ปี                             | 2     | 33.33  |
| 7 ปี                             | 1     | 16.66  |

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติก จำนวน 6 ราย เป็นเพศหญิงจำนวน 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 66.66 และเพศเป็นเพศชาย จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.33 มีช่วยอายุระหว่าง 31 – 40 ปี จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 50 และมีช่วยอายุ 20 – 30 ปี 41 – 50 ปี และ 50 ปีขึ้นไป ช่วงอายุละ 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 16.66 มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีจำนวน 6 ราย คิดเป็นร้อยละ 100 มีสถานภาพสมรส

จำนวน 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 66.66 และสถานภาพโสด จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.33 ประกอบอาชีพรับราชการและรับจ้างอิสระ อาชีพละ 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.33 ข้าราชการบำนาญและเป็นแม่บ้าน อาชีพละ 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 16.66 มีรายได้เฉลี่ยรวมของครอบครัว 20,001 บาทขึ้นไป จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 83.33 และมีรายได้เฉลี่ยรวมของครอบครัว 5,000 – 10,000 บาท จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 16.66 มีความสัมพันธ์กับเด็กออทิสติก โดยเป็นมารดา จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.33 เป็นบิดา ตา น้ำและครู จำนวนอย่างละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 16.66 มีระยะเวลาในการดูแลเด็กออทิสติก 3 ปีและ 6 ปี อย่างละ 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.33 มีระยะเวลาในการดูแลเด็กออทิสติก 5 ปีและ 7 ปี อย่างละ 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 16.66

**ตารางที่ 3 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสัมภาษณ์ โดยแบ่งเป็นส่วนแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด การดูแลตนเองของผู้ปกครองเด็กออทิสติก**

| ข้อคำถาม<br>แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป   | ผู้เชี่ยวชาญ |         |         | รวม | IOC  | ความหมาย |
|---------------------------------------|--------------|---------|---------|-----|------|----------|
|                                       | คนที่ 1      | คนที่ 2 | คนที่ 3 |     |      |          |
| 1. เพศ                                | 1            | 1       | 1       | 3   | 1    | ใช้ได้   |
| 2. อายุ                               | 1            | 1       | 1       | 3   | 1    | ใช้ได้   |
| 3. ศาสนา                              | 1            | 0       | 0       | 1   | 0.33 | ตัดทิ้ง  |
| 4. ระดับการศึกษา                      | 1            | 1       | 1       | 3   | 1    | ใช้ได้   |
| 5. สถานภาพ                            | 1            | 1       | 1       | 3   | 1    | ใช้ได้   |
| 6. อาชีพ                              | 1            | 1       | 1       | 3   | 1    | ใช้ได้   |
| 7. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน               | 1            | 1       | -1      | 1   | 0.33 | ตัดทิ้ง  |
| 8. รายได้รวมของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน | 1            | 1       | 1       | 3   | 1    | ใช้ได้   |
| 9. โรคประจำตัว                        | 1            | 1       | 1       | 3   | 1    | ใช้ได้   |
| 10 จำนวนบุตร                          | 1            | 1       | 1       | 3   | 1    | ใช้ได้   |
| 11. จำนวนบุตรที่ต้องดูแล              | 1            | 1       | 1       | 3   | 1    | ใช้ได้   |

ตารางที่ 3 (ต่อ)

| ข้อคำถาม<br>แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป                                                        | ผู้เชี่ยวชาญ |         |         | รวม | IOC  | ความ<br>หมาย |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|---------|-----|------|--------------|
|                                                                                            | คนที่ 1      | คนที่ 2 | คนที่ 3 |     |      |              |
| 12. จำนวนเด็กออทิสติกที่ต้องดูแล                                                           | 1            | 1       | 1       | 3   | 1    | ใช้ได้       |
| 13. จำนวนผู้ป่วยในครอบครัว<br>ที่ต้องดูแล                                                  | 1            | 1       | 0       | 2   | 0.67 | ใช้ได้       |
| 14. ญาติที่ป่วยเป็นออทิสติก                                                                | 1            | 1       | 1       | 3   | 1    | ใช้ได้       |
| 15. ความสัมพันธ์กับเด็กออทิสติก                                                            | 1            | 1       | 1       | 3   | 1    | ใช้ได้       |
| 16. ระยะเวลาในการดูแล<br>เด็กออทิสติกต่อวัน                                                | 1            | 1       | 1       | 3   | 1    | ใช้ได้       |
| 17. ระยะเวลาในการดูแล<br>เด็กออทิสติก                                                      | 1            | 1       | 1       | 3   | 1    | ใช้ได้       |
| 18. ชื่อโรค/ประเภทเด็กออทิสติก<br>ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์<br>ที่อยู่ในความดูแลของท่าน | 1            | 1       | 1       | 3   | 1    | ใช้ได้       |
| 19. ข้อสอบถามอื่น ๆ เพิ่มเติม<br>สาเหตุ ความจำเป็นที่ต้องดูแล                              | 1            | 1       | 1       | 3   | 1    | ใช้ได้       |
| รวม                                                                                        |              |         |         |     | 0.91 | ใช้ได้       |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตารางที่ 3 (ต่อ)

| ข้อคำถาม<br>ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด                                                                          | ผู้เชี่ยวชาญ |         |         | รวม | IOC | ความ<br>หมาย |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|---------|-----|-----|--------------|
|                                                                                                                  | คนที่ 1      | คนที่ 2 | คนที่ 3 |     |     |              |
| 1. ช่วยแนะนำตัวและเล่าเกี่ยวกับ<br>บทบาท/หน้าที่ ระยะเวลาใน<br>การดูแลบุตรออทิสติก เริ่มต้น<br>เมื่อไหร่ อย่างไร | 1            | 1       | 1       | 3   | 1   | ใช้ได้       |
| 2. สภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว<br>ท่านเป็นอย่างไร                                                                 | 1            | 1       | 1       | 3   | 1   | ใช้ได้       |
| 3. เด็กออทิสติกที่ท่านดูแลเป็น<br>อย่างไร ขั้นตอนการดูแลเป็น<br>อย่างไร ท่านรับผิดชอบขั้นตอน<br>ไหนบ้าง          | 1            | 1       | 1       | 3   | 1   | ใช้ได้       |
| 4. ความรู้สึกในการดูแลเด็กออทิ<br>สติกของท่านเป็นอย่างไร                                                         | 1            | 1       | 1       | 3   | 1   | ใช้ได้       |
| 5. สาเหตุอะไรบ้างที่ทำให้ท่านรู้สึก<br>เครียดในการดูแลเด็กออทิสติก                                               | 1            | 1       | 1       | 3   | 1   | ใช้ได้       |
| 6. การดูแลเด็กออทิสติกส่งผล<br>กระทบต่อตัวท่านอย่างไรบ้าง<br>ด้านร่างกาย จิตใจและสังคม                           | 1            | 1       | 1       | 3   | 1   | ใช้ได้       |
| 7. ท่านมีการปรับตัวอย่างไรบ้าง<br>ในการดูแลเด็กออทิสติก                                                          | 1            | 1       | 1       | 3   | 1   | ใช้ได้       |
| 8. อื่น ๆ เพิ่มเติม ความช่วยเหลือ<br>อื่น ๆ ในการดูแลเด็กออทิสติก                                                | 1            | 1       | 1       | 3   | 1   | ใช้ได้       |
| รวม                                                                                                              |              |         |         |     | 1   | ใช้ได้       |

ตารางที่ 3 (ต่อ)

| ข้อความ<br>การดูแลตนเองของผู้ปกครอง<br>เด็กออทิสติก                                                              | ผู้เชี่ยวชาญ |         |         | รวม | IOC | ความ<br>หมาย |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|---------|-----|-----|--------------|
|                                                                                                                  | คนที่ 1      | คนที่ 2 | คนที่ 3 |     |     |              |
| 1. ท่านมีวิธีการจัดการอย่างไร เมื่อ<br>เผชิญหน้ากับปัญหาพฤติกรรม<br>ของเด็กออทิสติก หรือต้องดูแล<br>เด็กออทิสติก | 1            | 1       | 1       | 3   | 1   | ใช้ได้       |
| 2. ท่านมีการจัดการอารมณ์<br>ความรู้สึกและสภาวะจิตใจ<br>อย่างไร ที่ได้รับผลกระทบจาก<br>การดูแลเด็กออทิสติก        | 1            | 1       | 1       | 3   | 1   | ใช้ได้       |
| 3. ท่านมีวิธีการดูแลตนเองอย่างไร<br>เพื่อจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น<br>ด้านร่างกาย จิตใจและสังคม                | 1            | 1       | 1       | 3   | 1   | ใช้ได้       |
| 4. อื่น ๆ เพิ่มเติม                                                                                              | 1            | 1       | 1       | 3   | 1   | ใช้ได้       |
| รวม                                                                                                              |              |         |         |     | 1   | ใช้ได้       |

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าแบบสัมภาษณ์ การดูแลตนเองเพื่อจัดการความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ในส่วนแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.91 ซึ่งสามารถใช้ได้ และมีข้อความที่ค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.33 จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ศาสนา และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน จึงถูกตัดออกจากแบบสัมภาษณ์ ในส่วนข้อความปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดและการดูแลตนเองของผู้ปกครองเด็กออทิสติก มีค่าดัชนีความสอดคล้อง อย่างละ 1 ซึ่งสามารถใช้ได้ ดังนั้นแบบสัมภาษณ์การดูแลตนเองเพื่อจัดการความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมที่ 0.97

## ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ของผู้ปกครองในการดูแลเด็กออทิสติก

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semistructured Interview Form) เป็นรายกรณีของกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติก จำนวน 6 ราย ในช่วงระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคม 2557 ที่คลินิกกิจกรรมบำบัดนอกเวลา สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ ผู้ศึกษาได้ใช้นามสมมุติแทนชื่อสกุลจริงของกลุ่มเป้าหมาย โดยนำเสนอข้อมูลของกลุ่มเป้าหมายเป็นแบบการบรรยายเชิงพรรณนา ในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กออทิสติก
2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก
3. การดูแลตนเองของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

### 1. คุณชาติ (พ่อน้องอั้งปั้ง)

#### 1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

คุณชาติรับราชการทหาร ประจำการอยู่จังหวัดพิษณุโลก ได้แต่งงานมีครอบครัว ซึ่งภรรยาของคุณชาติเป็นอาจารย์สอนอยู่ที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพิษณุโลกเช่นกัน ต่อมาคุณชาติและภรรยาได้มีบุตรร่วมกัน 1 คน ชื่ออั้งปั้ง น้องอั้งปั้งคลอดออกมา มีพัฒนาการปกติสมวัยเหมือนเด็กทั่วไป จนกระทั่งอายุได้ประมาณ 9 เดือน คุณชาติเริ่มสังเกตเห็นว่าน้องอั้งปั้ง ยังไม่พูด ยังเดินไม่ได้ และไม่สบตา คุณชาติและภรรยาเริ่มรู้สึกเป็นกังวลกับอาการต่าง ๆ เหล่านี้ จึงได้ไปปรึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาลเพื่อตรวจการได้ยินและการมองเห็น ปรากฏว่าทุกอย่างปกติหมด ซึ่งแพทย์ได้แนะนำให้พาน้องอั้งปั้งมารับการบำบัดกระตุ้นพัฒนาการต่าง ๆ ทั้งในด้านการพูดและการเดิน ระหว่างนั้นคุณชาติและภรรยาได้ช่วยกันค้นหาข้อมูลอาการต่าง ๆ จากอินเทอร์เน็ต ทำให้รู้จักกับโรคออทิสติก เมื่อเวลาผ่านไปยิ่งเห็นความผิดปกติมากขึ้น น้องอั้งปั้งมีพฤติกรรมที่ซนมากกว่าเด็กทั่วไป คือ ไม่กลัวอันตราย ห้ามอะไรไม่ฟัง อยู่ไม่นิ่ง สมาธิจดจ่อกับสิ่งใดได้ไม่นาน การมองเป็นลักษณะการเหม่อลอยมองผ่านสิ่งที่อยู่ตรงหน้า จากอาการเหล่านี้ประกอบกับทางโรงพยาบาลในจังหวัดพิษณุโลก ได้แนะนำให้คุณชาติพาน้องอั้งปั้งมาตรวจประเมินที่สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จังหวัดเชียงใหม่ แพทย์ได้วินิจฉัยลงความเห็นว่าคุณอั้งปั้งมีภาวะออทิสซึมหรือเป็นเด็กออทิสติก

## 1.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

เมื่อทราบว่ามีน้องอ้งป้งเป็นเด็กออทิสติก คุณชาติและภรรยาต่างพากันร้องไห้ ผิดหวัง เสียใจ ได้แต่คิดหมกมุ่นว่าไม่ใช่ ไม่ใช่ ปฏิเสธว่าน้องอ้งป้งไม่ได้เป็นออทิสติก เพียงแค่มีพัฒนาการช้า จนกระทั่งเมื่อเวลาผ่านไป คุณชาติเริ่มทำใจยอมรับและมีความคิดที่ว่า หากมันแต่มานั่งเสียใจก็ไม่มีประโยชน์ จึงได้ปรึกษากับภรรยาและตัดสินใจพาน้องอ้งป้ง เข้ารับการบำบัดรักษาที่สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ คุณชาติจึงได้ทำเรื่องย้ายมา ประจําการอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ โดยอาศัยอยู่ที่บ้านพ่อแม่ของภรรยา ในช่วงปีแรก คุณชาติ ต้องดูแลน้องอ้งป้งเพียงลำพัง ภรรยายังไม่สามารถย้ายติดตามมาได้ เนื่องจากต้องดูแลลูกชาย คนเล็กที่พึ่งคลอดอยู่ที่จังหวัดพิษณุโลก กิจกรรมประจำวันของคุณชาติ เริ่มตั้งแต่ปลุกน้องอ้งป้ง ให้ตื่นนอนตอนเช้า ช่วยล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ ป้อนข้าวและพาไปโรงเรียน หลังจากนั้น ก็เข้าไปทำงาน พอตอนเย็นก็ไปรับน้องอ้งป้งจากโรงเรียนแล้วพามาฝึกที่สถานบันพัฒนาการ เด็กราชนครินทร์จนถึงเวลาประมาณ 1 ทุ่มแล้วจึงกลับบ้าน พอกลับไปถึงบ้านก็ต้องป้อนข้าว อาบน้ำและช่วยน้องอ้งป้งทำการบ้าน เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมทุกอย่างก็พาน้องอ้งป้งเข้านอน บางครั้งคุณชาติรู้สึกท้อแท้ในการทำหน้าที่พ่อ ที่ต้องดูแลลูกที่เป็นออทิสติกเพียงลำพัง แต่คุณชาติก็มักจะมึนมองความคิดที่สามารถเปลี่ยนความท้อแท้สิ้นหวังให้เป็นพลัง ในการต่อสู้กับปัญหาโดยการคิดเชิงบวก จนกระทั่งภรรยาและลูกชายคนเล็กย้ายมาอยู่เชียงใหม่ ภาระหน้าที่ของคุณชาติที่ต้องดูแลน้องอ้งป้งเพียงลำพังก็มีภรรยาช่วยแบ่งเบา โดยการสลับ บทบาทหน้าที่ในการดูแลลูกด้วยกัน แต่หน้าที่การไปรับส่งน้องอ้งป้งมาฝึกที่สถานบัน ฯ เป็นหน้าที่หลักของคุณชาติ ซึ่งบางครั้งการดูแลน้องอ้งป้งกระทบกับการทำงานที่ต้องออก ก่อนเวลาหรือเข้าทำงานสาย แต่คุณชาติก็สามารถแก้ไขปัญหามา ด้วยการชี้แจงสภาพปัญหา ให้หัวหน้างานรับทราบและบริหารเวลาอย่างได้เหมาะสม

การทำหน้าที่รับผิดชอบหลายด้านหลายบทบาท มักจะส่งผลทำให้คุณชาติ มีความเครียดซึ่งแสดงออกในด้านร่างกาย นั่นคืออาการปวดหลัง ปวดต้นคอและปวดไหล่ เหนื่อยล้าจากการทำงาน อยากพักผ่อน นอกจากนั้นความเครียดก็ส่งผลทางด้านจิตใจ เช่น ไม่มีอารมณ์ที่จะฝึก จะเล่นหรือจะสอนน้องอ้งป้ง บางครั้งถึงกับแสดงอารมณ์โมโห ดุ ต่อว่า เวลาที่น้องอ้งป้งไม่สามารถเรียนรู้หรือทำกิจกรรมได้ แต่ด้วยบทบาทหน้าที่และความคาดหวัง อยากให้น้องอ้งป้งมีพัฒนาการดีขึ้น คุณชาติก็จำเป็นต้องเล่น ต้องทำกิจกรรม ต้องฝึกน้องอ้งป้ง ถึงแม้จะรู้สึกไม่สนุกเลยก็ตาม เมื่ออยู่ในภาวะอารมณ์โกรธหรือโมโห คุณชาติจะรีบบอกตัวเอง ดึงตัวเองออกมาจากความรู้สึกที่ไม่ดีเหล่านั้น และทำความเข้าใจว่าลูกเราไม่เหมือนเด็กปกติ

หากโมโหอย่างเดียวนั้นไม่ได้ช่วยอะไร ต้องเปลี่ยนอารมณ์ใหม่ ต้องหาวิธีการใหม่ทำให้เค้าเลิกสนใจในสิ่งที่เราไม่ยอมให้เค้าทำ หรือหาวิธีที่ต้องดึงหรือเบี่ยงเบนให้น้องอึ้งปึงมาสนใจในสิ่งที่อยากให้เค้าทำ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม คุณชาติก็ไม่ละเลยในการดูแลตนเอง

### 1.3 การดูแลตนเองของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

ถึงแม้คุณชาติจะมีภาวะเครียดจากการดูแลลูกที่เป็นเด็กออทิสติกหรือภาวะเครียดจากการทำงานแล้ว แต่คุณชาติก็ไม่ได้ละเลยการดูแลตัวเองเพื่อจัดการความเครียดทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคม โดยการดูแลตนเองในด้านร่างกายนั้น คุณชาติจะใช้วิธีการออกกำลังกายด้วยการวิ่งหรือการตีเบตมินตัน แต่ส่วนใหญ่แล้วคุณชาติมักจะออกกำลังกายด้วยการวิ่งในช่วงเย็น ระหว่างที่รอน้องอึ้งปึงฝึกที่สถานบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ คุณชาติก็จะเตรียมชุดกีฬามาด้วย เมื่อส่งน้องอึ้งปึงฝึก คุณชาติก็เปลี่ยนผ้า แล้ววิ่งออกกำลังกายบริเวณหน้าสถาบัน ฯ ซึ่งใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 1 ชั่วโมง หรือหากวันไหนไม่ได้ฝึกที่สถาบัน ฯ คุณชาติก็จะออกกำลังกายไปพร้อม ๆ กับกิจกรรมของน้องอึ้งปึง เช่น บันจี้กระยานพาน้องอึ้งปึงเที่ยวในหมู่บ้าน หรือในระหว่างพาน้องอึ้งปึงไปเล่นที่สนามเด็กเล่น คุณชาติก็จะไปวิ่งด้วย อีกทั้งคุณชาติพยายามรักษาสุขภาพตัวเองไม่ให้เจ็บป่วย หากเจ็บป่วยไม่สบายก็จะไปพบแพทย์ นอกจากนั้นพยายามหาอาหารเสริมทาน จำพวกจมูกข้าว ข้าวโอ๊ต งา ทานพร้อมกับเครื่องดื่มโอวัลตินในมือเช้า เนื่องจากคุณชาติไม่ทันได้รับประทานอาหารมือเช้า เพราะต้องดูแลลูกและเตรียมตัวไปทำงาน ส่วนการดูแลตัวเองทางด้านจิตใจนั้น คุณชาติทำใจยอมรับ เข้าใจในภาวะออทิสติกที่น้องอึ้งปึงเป็นอยู่ เอาพัฒนาการที่ดีของน้องอึ้งปึงมาเป็นกำลังใจในการฝึกน้องต่อไป มีวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดโดยปรับเปลี่ยนทัศนคติ มองโลกในแง่ดี คิดเชิงบวก อีกทั้งเผชิญหน้ากับความเครียดด้วยวิธีการแก้ไขปัญหา สุดท้ายการดูแลตนเองในด้านสังคมนั้น คุณชาติมีการพบปะเพื่อนฝูง ร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์ ตามเทศกาลหรือตามโอกาส เช่น งานเลี้ยงปีใหญ่ เพื่อนร่วมงานเพื่อนยศ อีกทั้งมีการพบปะพูดคุยกับกลุ่มผู้ปกครองเด็กออทิสติก แลกเปลี่ยนแนวคิด เรียนรู้วิธีการและประสบการณ์ในการดูแลเด็กออทิสติก หากมีเวลาว่างวันไหนที่ทางสถาบันฯ งดฝึกน้องอึ้งปึง คุณชาติก็จะทำงานอดิเรก ด้วยการทำสวน ดูสวน ปลูกผัก นอกจากนั้นคุณชาติมีแนวคิดที่ว่า การดูแลตนเองให้ดีขึ้น เป็นสิ่งที่สำคัญ หากสุขภาพไม่ดี ทำให้ไม่มีเรี่ยวแรงไปอยู่ ไปสอน ไปฝึกลูกได้ คุณชาติต้องการอยู่กับลูกได้นาน ๆ และยังสามารถช่วยแบ่งเบาภาระของภรรยาได้อีกด้วย

จากกรณีของคุณชาติ จะพบว่าคุณชาติเริ่มสังเกตอาการและพฤติกรรมที่ผิดปกติของน้องอ๋องปิง เช่น อยู่ไม่นิ่ง ไม่กลัวอันตราย สื่อสารไม่รู้เรื่อง คุณชาติจึงหาข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะอาการของน้องอ๋องปิง ในที่สุดคุณชาติจึงพาน้องอ๋องปิงเข้ารับการตรวจประเมินและพบว่า น้องอ๋องปิงเป็นเด็กออทิสติก ทำให้คุณชาติรู้สึกผิดหวัง ร้องไห้ เสียใจ มีการปฏิเสธ ไม่ยอมรับ เมื่อเวลาผ่านไปคุณชาติเริ่มทำใจยอมรับและเข้าใจในลักษณะอาการของภาวะออทิสซึม คุณชาติจึงพาน้องอ๋องปิงเข้ารับการบำบัดรักษา

เมื่อน้องอ๋องปิงเข้ารับการรักษา คุณชาติต้องย้ายที่อยู่อาศัยมาอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ เปลี่ยนสถานที่ทำงาน ต้องดูแลน้องอ๋องปิงเพียงลำพัง ทั้งในเรื่องกิจวัตรประจำวัน พาน้องอ๋องปิงเข้ารับการบำบัดที่สถานบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ และยังนำกิจกรรมกลับมาฝึกต่อที่บ้าน ส่งผลให้ชาติมีความเครียดและอาการของความเครียดที่ตามมาคือ ปวดหลัง ปวดไหล่ หงุดหงิด โมโหง่าย เป็นต้น

เมื่อคุณชาติรับรู้ถึงผลกระทบจากความเครียด คุณชาติจึงเริ่มหันมาดูแลตนเองในด้านร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย รับประทานอาหารเสริม ส่วนการดูแลตนเองในด้านจิตใจ เช่น การปรับเปลี่ยนความคิด มองโลกในแง่ดี และการดูแลตนเองในด้านสังคม เช่น การจัดสรรเวลาพบปะกับเพื่อนฝูง ปรับเปลี่ยนเวลาการทำงาน เป็นต้น

## **2. คุณสาวตรี (คุณแม่น้องชอง)**

### **2.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กออทิสติก**

คุณสาวตรี อายุ 50 ปี บ้านเดิมอยู่จังหวัดสุรินทร์ ต่อมาแต่งงานมีครอบครัว จึงย้ายมาอยู่จังหวัดพะเยา สามีรับราชการตำรวจ มีบุตรด้วยกัน 2 คน คนโตกำลังศึกษาอยู่ระดับประกาศนียบัตรปีที่ 2 ส่วนคนที่ 2 ชื่อน้องชอง แรกเกิดน้องชองมีพัฒนาการปกติตามวัยจนกระทั่งอายุ 2 ขวบ คุณสาวตรีเริ่มสังเกตเห็นความผิดปกติของน้องชอง คือ ไม่พูด ชน อยู่ไม่นิ่ง ไม่สบตา ประกอบกับในระหว่างนั้นคุณสาวตรีได้พาน้องชองไปตรวจรักษาอาการหวัดที่โรงพยาบาลประจำจังหวัดพะเยา แพทย์ได้สังเกตเห็นความผิดปกติ แนะนำให้คุณสาวตรี ให้น้องชองไปตรวจประเมินพัฒนาการที่โรงพยาบาลประจำจังหวัดเชียงราย แพทย์วินิจฉัยว่าน้องชองมีภาวะออทิสซึมหรือเป็นเด็กออทิสติก

### **2.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก**

เมื่อคุณสาวตรีทราบว่าน้องชองมีภาวะออทิสซึม ทำให้คุณสาวตรีตกใจและเสียใจ ครุ่นคิดว่า จะรักษาลูกอย่างไร แพทย์ที่โรงพยาบาลจังหวัดเชียงราย จึงส่งตัวน้องชองมาเข้ารับ

การบำบัดรักษาที่สถานบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จังหวัดเชียงใหม่ ในช่วงแรกคุณสาวตรีพาน้องของเข้ามาับการรักษาเป็นแบบผู้ป่วยในเป็นเวลา 2 อาทิตย์แล้วมอบหมายกิจกรรมให้คุณสาวตรีกลับไปฝึกน้องของที่บ้าน แต่ด้วยคุณสาวตรีไม่มีเวลาและเห็นว่าน้องของไม่ดีขึ้น จึงตัดสินใจย้ายที่อยู่อาศัยมาเช่าบ้านอยู่กับน้องของเพียงลำพังในอำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ โดยคุณสาวตรีเลือกมาเช่าบ้านที่ใกล้กับสถาบันฯ เพื่อจะได้พาน้องของมาฝึกเป็นประจำ ซึ่งก่อนหน้านี้ น้องของมีอาการและลักษณะพฤติกรรมคือ ไม่พูด ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว โวยวายร้องไห้ไม่มีเหตุผล มีพฤติกรรมทำอะไรซ้ำ ๆ หากไม่พอใจหรือโมโหขึ้นมา น้องของจะทำร้ายตัวเอง เช่น เอาศีรษะโขกผนัง ทบตีตัวเอง เป็นต้น นอกจากคุณสาวตรีจะดูแลน้องของในเรื่องการบำบัดรักษาแล้วยังต้องดูแลในเรื่องกิจวัตรประจำวันของน้องของ โดยเริ่มตั้งแต่ปลุกน้องของลุกอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน แต่งตัว ทานข้าวเช้า ซึ่งกิจวัตรประจำวันบางอย่างน้องของสามารถทำเองได้ คุณสาวตรีเพียงแค่ช่วยเหลือบ้าง พอเสร็จก็จะส่งน้องของไปโรงเรียน จากนั้นคุณสาวตรีก็ต้องไปทำงานที่ปริมณียเอกชนแห่งหนึ่ง จนถึงเวลาประมาณ 3 โมง ซึ่งต้องขอยกมาก่อนเวลาเลิกงานเพื่อให้ทันไปรับน้องของแล้วพามาฝึกที่สถาบันฯ จนถึงเวลาประมาณ 1 ทุ่ม จึงกลับเข้าบ้าน ถ้าวันไหนน้องของมีการบ้าน คุณสาวตรีก็จะสอนการบ้านให้น้องของ จากนั้นให้เวลาน้องของเล่นเกมคอมพิวเตอร์สักพัก จึงให้ไปอาบน้ำ แล้วเข้านอน ในช่วงวันหยุดเสาร์อาทิตย์ หากน้องของอยากออกไปโลดสหรือแม่โคร คุณสาวตรีจะพาไป หากไม่ออกไปไหนก็พักผ่อนกันอยู่บ้าน

แต่เนื่องด้วยการดูแลน้องของเพียงลำพังนั้น ส่งผลกระทบทำให้คุณสาวตรีเกิดความเหนื่อยล้าและมีความรู้สึกเกรงใจนายจ้าง ที่เอาเปรียบในเรื่องเวลาในการทำงาน คุณสาวตรีจึงขออนายจ้างลดวันในการทำงานลง จากที่ต้องไปทำงาน 5 วัน ลดวันทำงานลงเหลือ 2 วัน คือวันจันทร์และวันอังคาร ส่วนวันพุธ พุธสัปดาห์และวันศุกร์ จะต้องหยุดเพื่อพาน้องของมาฝึกที่สถาบันฯ จากการที่คุณสาวตรีลดเวลาในการทำงานลง ทำให้ส่งผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจในครอบครัว ประกอบกับการดูแลเด็กออทิสติกมีค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างสูง อีกทั้งเงินที่สามีส่งมาให้ใช้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย คุณสาวตรีจึงต้องหารายได้เสริม คือ การไปขายของตามตลาดนัดเป็นครั้งคราว จากปัจจัยต่าง ๆ ทั้งในเรื่องของการดูแลเด็กออทิสติก ลักษณะอาการและพฤติกรรม ภาระหน้าที่การงานและปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัวสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสาเหตุทำให้คุณสาวตรีเกิดความเครียด ซึ่งแสดงออกทางด้านร่างกาย คือ ร่างกายเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย บางครั้งมีใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว นอกจากนั้นยังส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ เช่น โกรธ น้อยใจ ร้องไห้ กังวล บางครั้งก็หงุดหงิดโมโหใส่ลูก ตีบ้าง ตะวาดบ้าง ตะโกนบ้าง

### 2.3 การดูแลตนเองของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

ถึงแม้คุณสาวตรีจะมีภาวะเครียดจากการดูแลลูกที่เป็นออทิสติก หรือภาวะการทำงาน และปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว แต่คุณสาวตรีก็ไม่ได้ละเลยในการดูแลตนเอง โดยการดูแลตนเองทางด้านร่างกายนั้น คุณสาวตรีจะพยายามหาเวลาพักผ่อน ผ่อนคลาย รับประทานอาหารตรงเวลา อีกทั้งรับประทานอาหารเสริมอยู่เป็นประจำ จำพวกวิตามินเสริม แคลเซียม หนุ่ยคัม กาแฟ พยายามรักษาสุขภาพให้แข็งแรง บางครั้งเปิดเพลงเดินแอโรบิคบ้าง ส่วนการดูแลตนเองทางด้านจิตใจ คุณสาวตรีทำใจ ยอมรับและเข้าใจในภาวะออทิสซึมที่น้องของเป็น เอาพัฒนาการที่ดีขึ้นของน้องของมาเป็นพลังผลักดันให้ฝึกน้องของต่อไป คุณสาวตรีมีวิถีจัดการอารมณ์และความเครียด ด้วยวิธีการใช้ธรรมะหรือคติพจน์คำสอนเป็นหลักในการดำเนินชีวิต การปรับเปลี่ยนแนวคิดในการดูแลลูก หากมีสิ่งที่มากระทบจิตใจ คุณสาวตรีจะใช้วิธีการพึ่งธรรมะ เมื่อฟังแล้วรู้สึกสบายใจขึ้น ทำให้จิตใจสงบ บางครั้งมีเหตุการณ์ที่ทำให้คุณสาวตรีรู้สึกเครียดหรือรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ คุณสาวตรีจะใช้วิธีหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์ที่มากระตุ้นเมื่อเวลาผ่านไปสักระยะ ความเครียดและอารมณ์โกรธก็ดีขึ้น สุดท้ายการดูแลตนเองในด้านสังคมนั้น คุณสาวตรีมีการพบปะพูดคุยกับกลุ่มผู้ปกครองเด็กออทิสติก ซึ่งมีการแลกเปลี่ยนแนวคิด เรียนรู้วิธีการและประสบการณ์ในการดูแลเด็กออทิสติก หากวันไหนมีเวลาว่างก็จะไปเดินเที่ยวที่ตลาดนัด นอกจากนั้นคุณสาวตรีเลือกที่จะปรึกษากับเพื่อนเมื่อมีปัญหาหรือมีเรื่องไม่สบายใจ

จากการสัมภาษณ์คุณสาวตรีพบว่า เมื่อคุณสาวตรีรับรู้ว่าน้องของมีภาวะออทิสซึม คุณสาวตรีรู้สึกตกใจ เสียใจ ไม่รู้ว่าจะรักษาน้องของอย่างไร แต่เมื่อแพทย์แนะนำและส่งต่อน้องของมาได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องที่สถานบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ คุณสาวตรีจึงต้องย้ายมาเช่าบ้านอยู่และดูแลน้องของตามลำพังที่จังหวัดเชียงใหม่

จากการที่ต้องดูแลน้องของตามลำพัง ทำให้คุณสาวตรีได้รับผลกระทบต่าง ๆ เช่น ต้องไปทำงานบ้างหยุดบ้าง เพื่อนำน้องของไปรักษา บางครั้งเกิดปัญหาทางเศรษฐกิจและการทำงาน โดยเฉพาะในช่วงที่น้องของคือไม่เชื่อฟัง คุณสาวตรีจะรู้สึกโมโห หงุดหงิดง่าย น้อยใจ ร้องไห้และรู้สึกกังวล มีอาการเหนื่อยล้า อ่อนเพลียและใจสั่น

ซึ่งจากผลกระทบดังกล่าว คุณสาวตรีมีวิธีการดูแลตนเองด้านต่าง ๆ เช่น หาเวลาพักผ่อน รับประทานอาหารเสริม ยอมรับและเข้าใจในภาวะออทิสซึมของบุตร ใช้หลักธรรมทางศาสนาเข้ามาช่วย ออกนอกบ้านไปเดินตลาดนัด พบปะพูดคุยกับเพื่อน เป็นต้น

### 3. คุณอุทัยวรรณ (คุณน้าน้องแตงกวา)

#### 3.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

คุณอุทัยวรรณอายุ 32 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ปัจจุบันประกอบอาชีพอิสระ เป็นครูโรงเรียนอนุบาลเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ อาศัยอยู่กับพ่อแม่และพี่สาว อยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ สมาชิกในบ้านมีทั้งหมด 7 คน คุณอุทัยวรรณถือว่าเป็นน้องสาวคนเล็กของครอบครัว พี่สาวคนโตเป็นแพทย์แต่งงานมีครอบครัวสามีของพี่สาวเป็นแพทย์เช่นกัน จากนั้นพี่สาวมีลูกชายคนแรกชื่อน้องแตงกวา น้องแตงมีพัฒนาการปกติ ตั้งแต่แรกเกิด คุณอุทัยวรรณเป็นผู้ดูแลน้องแตงกวามาโดยตลอด เนื่องจากพ่อและแม่ของน้องแตงกวา ไปเรียนต่อที่กรุงเทพฯ ต่อมาได้รับน้องแตงกวาไปอยู่ที่ต่างจังหวัดด้วย เมื่อน้องแตงกวาไปอยู่ต่างจังหวัดกับแม่ น้องแตงกวามีพัฒนาการที่ล่าช้า คือ ไม่พูด ปฏิสัมพันธ์อะไรไม่ได้ พี่สาวจึงตัดสินใจให้น้องแตงกวาย้ายกลับมาอยู่ที่เชียงใหม่ ให้คุณอุทัยวรรณเป็นผู้ดูแล น้องแตงกวาก็ยังไม่พูด เรียกชื่อไม่หัน ไม่สื่อสารและไม่ยอมสบตา มีปัญหาเรื่องความรู้สึกไวต่อการสัมผัส สุนัข ไม่อยู่นิ่ง คุณอุทัยวรรณเริ่มสงสัยกับลักษณะอาการและพฤติกรรมที่ผิดปกติ คิดว่าน้องแตงกวาน่าจะมีพัฒนาการล่าช้า จึงได้ค้นหาข้อมูลด้วยการศึกษาหาอ่าน ในหนังสือ จากอินเทอร์เน็ต ซึ่งน้องแตงกวาเข้าข่ายเด็กออทิสติก ทางครอบครัวได้ปรึกษากัน และตัดสินใจพาน้องแตงกวาเข้ารับการตรวจประเมิน แพทย์ได้วินิจฉัยลงความเห็นว่าน้องแตงกวามีภาวะออทิซึมหรือเป็นเด็กออทิสติก แต่ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าเป็นออทิสติกระดับไหน

#### 3.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

เมื่อทราบว่าน้องแตงกวาเป็นเด็กออทิสติกคุณอุทัยวรรณและครอบครัว ตกใจ ไม่คิดว่าน้องแตงกวาจะเป็นออทิสติก อีกทั้งรู้สึกกังวลใจจะทำอย่างไร จะดูแลต่อไปยังไ้ด้วยความกังวลเกี่ยวกับการดูแลน้องแตงกวา คุณอุทัยวรรณจึงได้ปรึกษาและสอบถามคุณหมอเกี่ยวกับวิธีการดูแลเด็กออทิสติก พอกลับมาบ้านจึงได้พูดคุยปรึกษากับครอบครัวเกี่ยวกับวิธีการในการดูแลน้องแตงกวา เช่น ต้องงดทีวี ต้องคุย ต้องเล่น ห้ามปล่อยให้อยู่คนเดียว เป็นต้น ในช่วงแรกของการดูแลน้องแตงกวา ทั้งแม่น้องแตงกวา คุณตา คุณยาย และป้า ๆ ทะเลาะกันทั้งบ้าน เพื่อหามาตรการที่เหมาะสมในการดูแลน้องแตงกวา ซึ่งวิธีที่ดีที่สุดในการดูแลน้องแตงกวาของครอบครัว คือต้องใช้ความอดทน ใจเย็น ต้องยอมรับก่อนว่าหลานเราเป็นเด็กออทิสติก พอยอมรับได้แล้วก็อยากที่จะแก้ไขบำบัดรักษาเค้าให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ในเมื่อน้องแตงกวาเป็นเด็กออทิสติกแล้ว จะทำอย่างไรให้เค้าใช้ชีวิตอยู่ได้แบบเป็นปกติ

มากที่สุด เมื่อทุกคนในบ้านเปิดใจยอมรับต่างก็ช่วยกันดูแลน้องแดงกวาง แต่คุณอุทัยวรรณ เป็นคนที่ใจเย็นที่สุดในบ้าน ทุกคนจึงลงความเห็นให้ คุณอุทัยวรรณเป็นหลักในการดูแลน้องแดงกวาง

กิจวัตรประจำวันของคุณอุทัยวรรณเริ่มตั้งแต่ปลูกน้องแดงกวางตื่นนอน ช่วยอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน เปลี่ยนเสื้อผ้า เตรียมอาหารเช้า และให้น้องแดงกวางทานข้าวเสร็จจึงส่งไปโรงเรียน จากนั้นคุณอุทัยวรรณก็ไปทำงานตามปกติ แต่ด้วยความที่คุณอุทัยวรรณประกอบอาชีพอิสระ จึงสามารถจัดสรรเวลาในการดูแลน้องแดงกวางได้ พอถึงเวลาโรงเรียนเลิก คุณอุทัยวรรณจะไปรับน้องแดงกวางแล้วพามาฝึกที่สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนกรินทร์ จังหวัดเชียงใหม่ ฝึกเสร็จกลับบ้าน สอนการบ้านทาวข้าวเย็น หลังจากนั้นก็จะพาน้องแดงกวางไปสลายพลังงาน เช่น การปั่นจักรยาน เตะบอล เล่นบาส พอน้องแดงกวางเหนื่อย ก็พาอาบน้ำ อ่านหนังสือนิทานแล้วเข้านอน นอกจากนั้นคุณอุทัยวรรณยังต้องฝึกกิจกรรมต่าง ๆ ให้น้องแดงกวาง เช่น ฝึกการแปรงฟัน ฝึกการรอ ฝึกพูด เป็นต้น

การทำหน้าที่ในการดูแลเด็กออทิสติก ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องกิจวัตรประจำวัน การพาไปฝึกที่สถาบัน ฯ การนำกิจกรรมกลับมาฝึกที่บ้าน รวมทั้งอาการพฤติกรรมและลักษณะของเด็กออทิสติก ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบทำให้คุณอุทัยวรรณเกิดความเครียด ที่แสดงออกในด้านร่างกาย คือ ความเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย เนื่องจากการพักผ่อนน้อย บางครั้งนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ เป็นต้น อีกทั้งความเครียดยังส่งผลต่อด้านจิตใจ เช่น อารมณ์เสีย หงุดหงิด โกรธ โมโห กังวล เครียด นอกจากนั้นยังก็ส่งผลทางด้านสังคมอีกด้วย นั่นคือ สัมพันธภาพในครอบครัว เกิดความไม่เข้าใจกัน ทะเลาะกัน เป็นต้น

### 3.3 การดูแลตนเองของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

ถึงแม้คุณอุทัยวรรณจะมีภาวะเครียดจากการดูแลน้องแดงกวางที่เป็นเด็กออทิสติก และปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมายแล้ว คุณอุทัยวรรณก็ไม่ได้ละเลยการดูแลตัวเองเพื่อจัดการความเครียด ทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคม โดยการดูแลตนเองในด้านร่างกายนั้น คุณอุทัยวรรณจะใช้วิธีการออกกำลังกายด้วยการ ไปฟิตเนต ว่ายน้ำ และเล่นเบตมินตัน อยู่เป็นประจำอาทิตย์ ละ 5 วัน ๆ ละประมาณชั่วโมงครึ่ง หรือออกกำลังกายไปพร้อม ๆ กับกิจกรรมของน้องแดงกวาง เช่น การปั่นจักรยาน เล่นบาส เตะบอล การนอนหลับพักผ่อน ให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หากบางครั้งมีอาการนอนไม่หลับ จะใช้วิธีการอ่านหนังสือนิยายบ้าง นิยายสารบันเทิง สาระคดีต่าง ๆ หรือจะฟังเพลง ซึ่งสามารถช่วยทำให้คุณอุทัยวรรณนอนหลับได้ ส่วนการดูแลตัวเองทางด้านจิตใจนั้น คุณอุทัยวรรณทำใจยอมรับ

เข้าใจในภาวะออทิสติกที่น้องแดงกวางเป็นอยู่ เอาพัฒนาการที่ดีของน้องแดงกวางมาเป็นกำลังใจ ในการฝึกน้องต่อไป มีวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด โดยปรับเปลี่ยนความคิด มองโลกในแง่ดี คิดเชิงบวก ปรึกษาคบครัวให้กำลังใจซึ่งกันและกัน หรือจะใช้วิธีหลีกเลี่ยง จากสถานการณ์ที่มากระตุ้นที่ส่งผลทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกในทางลบ สุดท้ายการดูแล ตนเองในด้านสังคมนั้น คุณอุทัยวรรณมีการจัดสรรเวลาที่เอื้อต่อการดูแลน้องแดงกวางได้ และสามารถทำกิจกรรมอย่างอื่นได้ หากวันไหนคุณอุทัยวรรณติดธุระที่สาวหรือป่า ๆ ก็ดูแล น้องแดงกวางแทนได้เช่นกัน มีการพบปะเพื่อนฝูงพูดคุยรับประทานอาหารร่วมกันเป็นครั้งคราว อีกทั้งมีการพบปะพูดคุยกับกลุ่มผู้ปกครองเด็กออทิสติก ซึ่งได้มีการแลกเปลี่ยนแนวคิด เรียนรู้วิธีการและประสบการณ์ในการดูแลเด็กออทิสติก บางครั้งคุณอุทัยวรรณออกไป ตีเบตมินตันหรือไปรับประทานอาหารกับเพื่อนก็จะพาน้องแดงกวางไปด้วยเพื่อฝึก ทักษะทางสังคม นอกจากนั้นคุณอุทัยวรรณมีแนวคิดที่ว่าก่อนจะดูแลน้องแดงกวางก็ต้องดูแล ตนเองก่อน ต้องดูแลตัวเองให้แข็งแรงก่อน ก่อนที่จะดูแลน้องเพราะตอนนี้ทำอะไรไปไม่ได้ จริง ๆ

จากการสัมภาษณ์คุณอุทัยวรรณ ซึ่งเป็นน้ำของน้องแดงกวาง และได้ดูแลน้องแดงกวาง ตั้งแต่วัยเด็ก เนื่องจากคุณพ่อคุณแม่ของน้องแดงกวางต้องไปทำงานอยู่ต่างจังหวัด เมื่อคุณอุทัยวรรณเริ่มสังเกตเห็นพฤติกรรมที่ผิดปกติของน้องแดงกวาง เช่น ไม่พูด ปฏิสัมพันธ์ อะไรไม่ได้ จึงเริ่มหาข้อมูลและน่าน้องแดงกวางไปตรวจ เมื่อรู้ว่าน้องแดงกวางเป็นเด็กออทิสติก คุณอุทัยวรรณและครอบครัวรู้สึกตกใจ วิทกกังวลทำอะไรไม่ถูก

เมื่อปรึกษากันกับครอบครัวแล้ว ทุกคนในครอบครัวเห็นว่าในการช่วยเหลือ น้องแดงกวาง คุณอุทัยวรรณจะเป็นผู้ดูแลหลักในการพาน้องแดงกวางไปบำบัดรักษา ดูแล เรื่องกิจวัตรประจำวัน ฝึกพฤติกรรมต่าง ๆ ของน้องแดงกวาง ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน ซึ่งก็ทำให้คุณอุทัยวรรณเครียดมีอาการที่แสดงออก เช่น เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ หงุดหงิด บางครั้งก็ทะเลาะกับคนในครอบครัว

จากผลกระทบเหล่านั้นคุณอุทัยวรรณมีวิธีการดูแลตนเองใน 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคม เช่น การออกกำลังกาย ว่ายน้ำ ตีเบตมินตัน รับประทานอาหาร ครบ 3 มื้อ มีการยอมรับและเข้าใจในภาวะออทิสซึม ปรับเปลี่ยนความคิด มองโลกในทางบวก มีการปรึกษากันในครอบครัว พบปะแลกเปลี่ยนพูดคุยกับกลุ่มผู้ปกครองเด็กออทิสติก

#### 4. คุณพจนภา (คุณแม่น้องอาเชียน)

##### 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

คุณพจนภา อายุ 37 ปี ปัจจุบันเป็นพยาบาลวิชาชีพประจำอยู่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ คุณพจนภาแต่งงานมีครอบครัว ซึ่งสามีคุณพจนภารับราชการทหาร และทำธุรกิจส่วนตัวเป็นอาชีพเสริม คุณพจนภามีลูกชาย 1 คน ชื่อน้องอาเชียน น้องอาเชียนคลอดออกมาปกติสมบูรณ์มีพัฒนาการตามวัย แต่น้องอาเชียนมีโรคประจำตัวตั้งแต่เด็ก นั่นคือไชนัส ด้วยความที่คุณพจนภาเป็นพยาบาลมักจะสังเกตพัฒนาการของลูกมาตลอด ตั้งแต่แรกเกิด จนกระทั่งน้องอาเชียนอายุได้ประมาณ 8 เดือน คุณพจนภาสังเกตเห็นว่าน้องอาเชียนมีพัฒนาการล่าช้ากว่าเด็กในวัยเดียวกัน นั่นคือน้องอาเชียนยังไม่ยอมตั้งไข่ ไม่สนใจของเล่นที่คุณพจนภายกมานำมากระตุ้นให้หยิบยื่นหรือเดิน มีพฤติกรรมชอบหมุน เช่น หมุนฝาขวด หมุนล้อรถ เป็นต้น การพูดเป็นในลักษณะสอนคำไหน น้องอาเชียนจะพูดคำนั้นและความจำดีมาก แต่ไม่สามารถพูดเล่าเป็นเรื่องราวเหมือนเด็กในวัยเดียวกัน คุณพจนภาารู้สึกกังวลกับลักษณะอาการและพฤติกรรมดังกล่าว จึงได้ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและอาการต่าง ๆ ซึ่งอาการของน้องอาเชียนเข้าข่ายออทิสติก แต่ด้วยความที่น้องอาเชียนมีความจำดีทำให้คุณพจนภาสับสนและไม่กล้าพาไปตรวจ ต่อมาน้องอาเชียนเข้าเรียนในระดับอนุบาล ครูประจำชั้นบอกว่าน้องอาเชียนมีปัญหาไม่ค่อยสนใจสิ่งแวดล้อม ไม่สนใจเวลาที่ครูสอน ทำงานไม่ได้ เรียนช้ากว่าเพื่อนในห้อง สิ่งเหล่านี้ทำให้คุณพจนภาารู้สึกเป็นกังวลกลัวน้องอาเชียนมีความผิดปกติมากขึ้น ประกอบกับในระหว่างนั้นแพทย์ที่รักษาอาการไชนัสได้แนะนำให้คุณพจนภาพาน้องอาเชียนเข้ารับการตรวจประเมินพัฒนาการ เนื่องจากพัฒนาการไม่สมวัย มีพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง คุณพจนภาจึงได้ตัดสินใจพาน้องอาเชียนเข้ารับการตรวจประเมินที่สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จังหวัดเชียงใหม่ แพทย์ได้วินิจฉัยว่าน้องอาเชียนมีภาวะออทิสซึมหรือเป็นเด็กออทิสติก

##### 4.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

เมื่อทราบว่าน้องอาเชียนมีภาวะออทิสซึมคุณพจนภาและสามีถึงกับช็อก เสียใจ ปฏิเสธว่าน้องอาเชียนไม่ใช่เด็กออทิสติก แต่มีภาวะอยู่ไม่นิ่ง คิดว่าหมอประเมินไม่ถูก คุณพจนภาได้แต่คิดถึงสาเหตุที่เกิดจากอะไร ทำไมลูกถึงเป็นออทิสติก เมื่อเวลาผ่านไปคุณพจนภาตั้งสติได้ เริ่มยอมรับและพยายามทำความเข้าใจ ว่าอาการและพฤติกรรมเหล่านี้เป็นลักษณะเฉพาะตัวบุคคลที่แสดงออกมาและมันมีแนวทางในการรักษา คุณพจนภาจึงได้พาน้องอาเชียนมาฝึกตามที่คุณหมอแนะนำ เพื่อต้องการให้ลูกดีขึ้น แต่อย่างไรก็ตามสามีของคุณพจนภา

ยังปฏิเสธว่าลูกไม่ใช่เด็กออทิสติก คิดว่าน้องอาเชียนไม่ได้เป็นอะไร จะเอามารักษาทำไม ดังนั้นการพาน้องอาเชียนมาฝึกที่สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จึงเป็นหน้าที่ของคุณพรรยา ในช่วงแรกคุณพรรยาต้องลงเวรฝึกแล้วมาฝึกพร้อมกับน้องอาเชียนประมาณ ครึ่งวันแล้วกลับบ้านไปนอนหลับพักผ่อนเพื่อจะรอขึ้นเวรต่อไป เมื่อเวลาผ่านไปสักระยะหนึ่ง คุณพรรยาเริ่มรู้สึกว่าร่างกายไม่ไหวเพราะไม่ค่อยได้พักผ่อน บางครั้งก็คิดเวรไม่สามารถ พาน้องอาเชียนมาฝึกได้ ส่งผลกระทบทำให้เกิดความเครียด คุณพรรยาจึงได้ปรึกษากับคุณหมอเพื่อขอปรับการฝึกมาเป็นแบบผู้ป่วยนอก และบางครั้งมีการขอสลับแลกเปลี่ยนเวรกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อที่จะได้มีเวลาพาน้องอาเชียนมาฝึกได้ตามโปรแกรม ในช่วงที่คุณพรรยา พาน้องอาเชียนมาฝึกที่สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ น้องอาเชียนมีลักษณะอาการที่ดีขึ้น อีกทั้งคุณพรรยาได้พบปะพูดคุยกับผู้ปกครองเด็กออทิสติกคนอื่น ๆ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดในการใช้ชีวิต วิธีการดูแลลูกที่เป็นออทิสติก และจากการพบปะพูดคุยกับผู้ปกครองเด็กคนอื่น ๆ ทำให้คุณพรรยาเปลี่ยนแปลงความคิด ยอมรับและเข้าใจอาการและพฤติกรรมของน้องอาเชียนมากขึ้น ถึงแม้ว่าน้องอาเชียนทำได้แค่ไหนก็พอใจแล้ว โดยไม่เอาน้องอาเชียนไปเปรียบเทียบกับเด็กปกติคนอื่น ๆ

การดูแลกิจวัตรประจำวันของน้องอาเชียน ถ้าคุณพรรยาไม่ติดขึ้นเวร ก็จะอาบน้ำ แต่งตัว เตรียมอาหารเข้าให้ลูก ซึ่งบางกิจวัตรประจำวันน้องอาเชียนสามารถทำเองได้ หลังจากนั้นก็จะไปส่งที่โรงเรียน กลับมาทำงานบ้าน มีเวลาที่จะนอนพักผ่อนอยู่บ้าน พอตตอนเย็นไปรับน้องอาเชียนที่โรงเรียน ถ้าวันไหนมีนัดฝึก คุณพรรยาจะพาน้องอาเชียนมาฝึกที่สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ก่อนแล้วค่อยกลับบ้าน เมื่อกลับไปถึงบ้าน จะขอเวลาออกไปเดินแอโรบิกที่สนามกีฬา 700 ปี สักประมาณ 1 ชั่วโมง ปล่อยให้ น้องอาเชียน ทำการบ้านอยู่กับสามี หลังจากกลับมาจากการเดินแอโรบิก คุณพรรยาจะช่วยน้องอาเชียนอาบน้ำ แต่งตัว สอนอ่านหนังสือ แล้วจึงเข้านอน ถ้าหากวันไหนคุณพรรยาต้องขึ้นเวร สามีสามารถดูแลน้องอาเชียนได้เหมือนกับที่คุณพรรยาดูแล น้องอาเชียนมักจะมีพฤติกรรม ชอบวิ่ง กระโดดโลดเต้นและส่งเสียงดังร้องโวยวายเป็นประจำ ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณพรรยารู้สึกกังวลว่าลูกจะอยู่ในสังคมได้หรือไม่ เรียนได้ไหม จะรบกวนคนอื่นหรือป่าว บ่อยครั้งที่คุณพรรยารู้สึกหงุดหงิด เมื่อบอกให้หยุดแล้วน้องอาเชียนไม่ฟัง

คุณพรรยาับหน้าที่หลายอย่าง ทั้งเป็นแม่บ้านทำงานบ้าน มีงานประจำเป็นพยาบาล ที่ไม่สามารถกำหนดวันเวลาในการขึ้นเวรลงเวรได้ แล้วยังต้องดูแลลูกที่มีภาวะออทิสซึมอีก ส่งผลให้คุณพรรยาที่มีความเครียดที่แสดงออกในด้านร่างกาย คือ ความอ่อนเพลียเมื่อยล้า

จากการทำงานและการดูแลเด็กออทิสติก อยากพักผ่อน ความเครียดที่แสดงออกในด้านจิตใจ เช่น อารมณ์หงุดหงิด โมโห ไม่มีอารมณ์ที่จะทำอะไร อีกทั้งยังส่งผลทำให้เวลาที่จะออกไปพบปะเพื่อนฝูงเหมือนเช่นเคยก็น้อยลง เวลาในการดูแลตนเอง เช่นการเข้าร้านเสริมสวย หรือไปคลินิกเสริมความงามก็ลดลงเช่นกัน

### 4.3 การดูแลตนเองของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

ถึงแม้ภาระงานและการดูแลเด็กออทิสติกจะส่งผลทำให้คุณพรณาเครียด แต่คุณพรณาสามารถที่จะดูแลตนเองเพื่อจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งการดูแลตนเองในด้านร่างกายนั้น คุณพรณาจะใช้วิธีออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก อาทิตย์ ละ 3 วัน ทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว พยายามรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หากเวลานอนหลับพักผ่อนอยู่บ้าน รับประทานอาหารเสริมร่วมด้วย เช่น แคลเซียมหรือพวกรูตินต่าง ๆ หากเจ็บป่วยไม่สบายก็จะดูแลตนเอง เช่น เป็นหวัดจะพยายามดื่มน้ำอุ่น เจ็บคอจะพบแพทย์เพื่อรับยามารับประทาน ส่วนการดูแลตนเองทางด้านจิตใจนั้น คุณพรณาทำใจยอมรับและเข้าใจในลักษณะอาการภาวะออทิซึม ที่น้องอาเชียนเป็นอยู่ เอาพัฒนาการที่ดีขึ้นของน้องอาเชียนมาเป็นกำลังใจในการฝึกหรือพัฒนา น้องอาเชียนต่อไป โดยไม่เอาไปเปรียบเทียบกับเด็กปกติทั่วไป มีวิธีจัดการกับอารมณ์ และความเครียดด้วยวิธีการเดินแอโรบิก เนื่องจากคุณพรณาชอบเดิน พอได้เดินแล้ว จะรู้สึกปลดปล่อย ผ่อนคลาย อารมณ์ดีขึ้น และการดูแลตนเองในด้านสังคมนั้น คุณพรณามีการจัดสรรเวลาเพื่อให้เวลาในการทำงานเอื้อต่อการดูแลน้องอาเชียน หากวันไหนที่ต้องขึ้นเวร สามิเป็นจะผู้ดูแลน้องอาเชียนแทน อีกทั้งคุณพรณายังหาเวลาในการการพบปะเพื่อนฝูงพูดคุยรับประทานอาหารร่วมกันเป็นบางครั้ง ช่วงไหนมีเวลาว่างจะไปซื้อป๊อปปี้ไปร้านเสริมสวยหรือคลินิกเสริมความงามเป็นครั้งคราว หากมีวันหยุดเสาร์อาทิตย์ก็จะออกไปเที่ยวนอกบ้านกับญาติพี่น้อง โดยพาน้องอาเชียนไปด้วย นอกจากนี้การไปเดินแอโรบิก ยังทำให้คุณพรณาได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนอีกกลุ่มหนึ่งที่มาออกกำลังกายด้วยกัน อยู่เป็นประจำ

จากการสัมภาษณ์คุณพรณา คุณแม่น้องอาเชียน พบว่าเมื่อน้องอาเชียนอายุ ได้ 8 เดือน คุณพรณาซึ่งเป็นพยาบาลอยู่แล้ว ได้สังเกตเห็นพฤติกรรมของน้องอาเชียน ไม่สนใจผู้อื่น ชอบหมุนฝาขวด หมุนล้อรถ พูดเป็นคำ ๆ จึงพาน้องอาเชียนไปตรวจประเมิน เมื่อทราบว่าน้องอาเชียนเป็นเด็กออทิสติก คุณพรณาที่มีความรู้สึกลำบาก ยังไม่ยอมรับ ต่อมาเมื่อน้องอาเชียนมีอาการที่ชัดเจนมากขึ้น คุณพรณาจึงพาน้องไปตรวจอีกครั้ง

และก็ได้รับการยืนยันจากสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ ว่าน้องอาเชียนมีภาวะออทิซึม คุณพรรยาและสามีเกิดความรู้สึกซึ้งลึกเสียใจและปฏิเสธความจริง

ต่อมาเมื่อคุณพรรยาตั้งสติ เริ่มยอมรับและทำความเข้าใจ คุณพรรยาจึงพาน้องอาเชียนเข้ารับการบำบัดรักษา แต่สามีหรือพ่อน้องอาเชียนยังปฏิเสธและไม่ยอมรับ มองว่าน้องอาเชียนไม่เป็นอะไร พาไปบำบัดรักษาทำไม ทำให้เกิดความเห็นไม่ตรงกันภายในครอบครัว คุณพรรยาจึงต้องดูแลน้องอาเชียนเป็นส่วนใหญ่ บางครั้งก็ต้องทำงานบ้านด้วย ขึ้นเวรด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้คุณพรรยามีความเครียด ร่างกายอ่อนล้า ทำให้อารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย การพบปะกับเพื่อนฝูงลดน้อยลง

เมื่อคุณพรรยาได้รับผลกระทบของความเครียดจากการที่ต้องดูแลน้องอาเชียน คุณพรรยาจะมีวิธีการต่าง ๆ ในการดูแลตนเอง เช่น การออกกำลังกาย เดินแอโรบิก รับประทานอาหารครบถ้วน หาวเวลาพักผ่อนร่างกาย มีการทำใจและยอมรับในภาวะออทิซึม มีการจัดสรรเวลาต่าง ๆ ในการทำงานให้ลงตัวกับเวลาในการดูแลน้องอาเชียน ซึ่งครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม

## 5. ครูอุ๋ (คุณครูน้องเมฆ)

### 5.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กออทิซึม

ครูอุ๋จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีทางด้านจิตวิทยา มีภูมิลำเนาอยู่ใน จังหวัดเชียงใหม่ พักอาศัยอยู่กับบิดามารดาและพี่สาว ปัจจุบันประกอบอาชีพเป็นครูพี่เลี้ยง และรับสอนพิเศษเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ในช่วงแรกเพื่อนแนะนำงานให้ครูอุ๋ ซึ่งเป็นงานดูแลเด็กพิเศษเพียงแค่วันละครั้ง ประกอบกับในระบายนั้นว่างงาน ครูอุ๋เลยรับที่จะทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงเด็ก ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นทำให้ครูอุ๋ได้มาพบและรู้จักกับน้องเมฆและครอบครัว น้องเมฆ บ้านเดิมของน้องเมฆอยู่ที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน น้องเมฆได้รับการตรวจประเมิน ในช่วงอายุ 3 ขวบ โดยที่พ่อและแม่สังเกตพบความผิดปกติ จึงพาน้องเมฆมาตรวจที่สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์จังหวัดเชียงใหม่ คุณหมอได้วินิจฉัยว่าน้องเมฆมีภาวะออทิซึม และนัดให้พาน้องเมฆเข้ารับการบำบัดรักษาประมาณเดือนละครั้งหรือ 3 เดือนครั้ง พ่อและแม่น้องเมฆเห็นว่ามันไม่เพียงพอ จึงได้หาข้อมูลและพาน้องเมฆไปฝึกเพิ่ม ที่โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งและที่บ้านอาจารย์ ซึ่งได้ครูอุ๋ที่มารับหน้าที่ในการดูแลน้องเมฆ ตั้งแต่นั้นมา เมื่อเวลาผ่านไป 2 ปี ครูอุ๋สังเกตพัฒนาการของน้องเมฆยังไม่ดีขึ้นเท่าที่ควร ซึ่งไม่คุ้มค่ากับเงินที่เสียไปในแต่ละครั้ง ครูอุ๋จึงได้ปรึกษากับทางพ่อแม่ของน้องเมฆขอเปลี่ยน

ให้น้องเมฆมาฝึกที่สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ โดยที่ครูอุ๊จะเป็นผู้ประสานเกี่ยวกับเรื่องสิทธิในการพาน้องเมฆมาฝึก ในช่วง 2 ปีแรก ครูอุ๊ดูแลน้องเมฆแบบไปกลับ พอสุดท้ายด้วยความที่น้องเมฆติดครูอุ๊มาก จึงได้ย้ายเข้ามาอยู่อาศัยกับครูอุ๊ที่บ้าน โดยที่พ่อแม่ของน้องเมฆให้ค่าเลี้ยงดูน้องเมฆแก่ครูอุ๊เป็นรายเดือน ตั้งแต่นั้นมาจนถึงปัจจุบันเป็นระยะเวลา 6 ปีแล้ว ที่ครูอุ๊ดูแลน้องเมฆมาโดยตลอด ถึงแม้จะไม่ได้มีความสัมพันธ์กันทางสายเลือดแต่น้องเมฆก็กลายมาเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวของครูอุ๊ไปแล้ว

## 5.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

น้องเมฆมีลักษณะอาการและพฤติกรรมที่อยู่นิ่ง ชน ชอบเล่นอะไรคนเดียว ไม่ค่อยสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่สบตา ไม่เข้าใจภาษา ครูอุ๊จึงต้องพาน้องเมฆไปฝึกที่สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์และที่คณะกรรมการบำบัด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นอกจากนั้นยังต้องนำกิจกรรมกลับมาฝึกที่บ้านเพื่อให้น้องเมฆมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ครูอุ๊นอกจากจะดูแลในเรื่องการฝึกน้องเมฆแล้วยังต้องดูแลในเรื่องกิจวัตรประจำวันอีกด้วย โดยในตอนเช้าครูอุ๊จะปลุกน้องเมฆให้มาวิ่งออกกำลังกายบนลู่วิ่งสักประมาณ 20 นาที แล้วมาทานอาหารเช้า อาบน้ำ แต่งตัว จึงพากันออกไปฝึกที่คณะกรรมการบำบัดในช่วงเวลา 9 – 10 โมง จากนั้นจึงไปโรงเรียน โดยที่ครูอุ๊ทำหน้าที่เป็นครูพี่เลี้ยงจนถึงเวลาประมาณ 3 โมงครึ่ง มาฝึกต่อที่สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ ฝึกเสร็จกลับบ้าน เมื่อไปถึงบ้านครูอุ๊จะให้เวลาน้องเมฆเล่นเกม 1 ชั่วโมง จากนั้นก็ทานข้าวเย็น อาบน้ำเสร็จ ครูอุ๊จะเริ่มสอนหนังสือหรือฝึกกิจกรรมให้น้องเมฆ เช่น ให้เขียนหนังสือ สอนเกี่ยวกับสี สอนเกี่ยวกับตัวเลขบ้าง โดยที่ครูอุ๊จะจัดทำสื่อต่าง ๆ ติดไว้ในบ้านให้น้องเมฆได้เรียนรู้ แต่ทุกเย็นวันพุธ ครูอุ๊จะต้องไปสวดมนต์ตามบ้านหรือที่ครูอุ๊เรียนกว่า “ออกงานพระ” ซึ่งเป็นศาสนาพุทธในนิกายมหายาน ส่วนในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ บางครั้งก็พาน้องเมฆออกไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ เพื่อฝึกทักษะทางสังคม เช่น ไนซ์ซาฟารี สวนสัตว์ เป็นต้น นอกจากนี้ถ้ามีเวลาว่าง ครูอุ๊จะรับสอนพิเศษเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษที่บ้านเพื่อหารายได้เสริม แต่การสอนพิเศษนั้นไม่เป็นเวลา เนื่องจากครูอุ๊จะยึดวันเวลาที่น้องเมฆไปโรงเรียนกับเวลาในการฝึกน้องเมฆเป็นหลักเพื่อไม่ให้กระทบกับการฝึกน้องเมฆ ซึ่งจากการที่ต้องรับภาระในการดูแลน้องเมฆเกือบตลอด 24 ชั่วโมง ต้องรับมือกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของน้องเมฆ เช่น น้องเมฆไม่เชื่อฟังหรือสอนแล้วน้องเมฆไม่รู้เรื่องหรือไม่เข้าใจ สิ่งเหล่านี้มักจะส่งผลกระทบต่อทำให้ครูอุ๊เครียด เหนื่อยล้า หงุดหงิด โมโห ร้องไห้ อาละวาด บางทีก็ ทะเลาะกันกับน้องเมฆ

ดีบ้าง เลี้ยงดั่งบ้าง แต่เมื่อมีสติก็เริ่มคิดว่านี่มันเป็นอาการของเค้า เอาใหม่ ลองใหม่ เพราะครูอู้มักจะคาดหวังและต้องการให้น้องเมฆมีพัฒนาการที่ดีขึ้น

### 5.3 การดูแลตนเองของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความเครียด ทำให้ครูอู้หันมาดูแลตนเองทางด้านร่างกาย เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ส่วนการดูแลตนเองทางด้านจิตใจนั้น ครูอู้จะมีวิธีคิดในทางบวก ปรับความคิดของตนเอง เช่น คิดว่ามันยาก มันก็ยาก แต่ถ้ามองแบบสบายใจก็อยู่ได้ เป็นต้น และนอกจากนี้ครูอู้มีการตั้งความหวังว่าอยากให้น้องเมฆเหมือนเด็กปกติมากที่สุด จึงมีความพยายามในการฝึกน้องเมฆ เมื่อน้องเมฆทำได้ในสิ่งที่ครูอู้คาดหวัง ทำให้ครูอู้รู้สึกภูมิใจและอยากพัฒนาน้องเมฆต่อไปเรื่อย ๆ ครูอู้มีวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยวิธีการสวดมนต์ เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาต้องขอบคุณปัญหาที่ทำให้สามารถ ยืนหยัดได้ ขอบขอบคุณทุกสิ่งที่ผ่านมาในชีวิต และไม่โทษคนอื่น อีกทั้งใช้แนวคิดในการเปลี่ยนแปลงตนเองมากกว่าการเปลี่ยนแปลงผู้อื่น นอกจากนั้นการสวดมนต์หรือใช้หลักพระพุทธศาสนายังทำให้ครูอู้มีจิตใจที่นิ่ง สงบและสร้างความสุขให้แก่ตนเอง และในส่วนของการดูแลตนเองด้านสังคม ครูอู้มีการออกไปพบปะกับกลุ่มผู้ปกครองที่มีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน มีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ในเรื่องของการดูแลเด็ก อีกทั้งครูอู้มีการออกไปพบปะกับกลุ่มเพื่อนฝูงที่ไปสวดมนต์ด้วยกัน บางครั้งก็พาน้องเมฆไปด้วย หากน้องเมฆไม่ไป พ่อและแม่ของครูอู้ก็จะช่วยดูแลน้องเมฆแทนได้

จากการสัมภาษณ์ครูอู้ที่ดูแลน้องเมฆ พบว่า พ่อแม่ของน้องเมฆมีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดแม่ฮ่องสอน เมื่อทราบว่าน้องเมฆมีภาวะออทิสซึมจึงพาน้องเมฆมาับการรักษา ทำให้พบกับครูอู้ ในระยะแรกครูอู้ดูแลน้องเมฆแบบไปกลับ แต่พัฒนาการยังไม่ดีขึ้นเท่าที่ควร ครูอู้จึงแนะนำให้พาน้องเมฆมาับการบำบัดรักษาที่สถานบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ ซึ่งครูอู้ก็เริ่มจะเป็นผู้ดูแลน้องเมฆตั้งแต่นั้นมา ซึ่งทำให้เกิดความรักความผูกพันเหมือนน้องเมฆเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวครูอู้

เมื่อน้องเมฆเข้ามาอยู่ในความดูแลของครูอู้และครอบครัว ครูอู้จะต้องดูแลเรื่องกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ของน้องเมฆ ตั้งแต่ตื่นนอน ไปโรงเรียน ทำการบ้าน อาบน้ำ ไปจนกระทั่งฝึกทักษะต่าง ๆ ให้กับน้องเมฆ มีการรับมือกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อความเครียดของครูอู้ โดยเฉพาะการที่ครูอู้ต้องการให้น้องเมฆมีพัฒนาการดีขึ้นเร็ว ๆ ทำให้ครูอู้มีอาการเหนื่อยล้า หงุดหงิด โมโหง่าย ร้องไห้ บางครั้งเกิดการทะเลาะกับน้องเมฆ

จากผลกระทบเหล่านี้ทำให้ครูผู้เริ่มหันมาดูแลตนเองทางด้านร่างกาย เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ ส่วนในด้านจิตใจ ใช้วิธีการปรับเปลี่ยนความคิดในทางบวก เช่น ขอให้ตนเองมีพัฒนาการที่ค่อย ๆ ดีขึ้นก็พอ บางครั้งใช้วิธีการสวดมนต์หรือนำหลักทางศาสนาเข้ามาช่วย และในด้านสังคม ครูผู้มีการออกไปพบปะกับกลุ่มเพื่อน ครู หรือผู้ปกครอง ที่ต้องดูแลเด็กออทิสติกเหมือนกัน

## 6. คุณตาน้องหนอยแน่

### 6.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

คุณตาปัจจุบันอายุ 74 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี เคยทำงานในองค์กร รัฐวิสาหกิจ ปัจจุบันได้เกษียณตนเองออกมาเป็นข้าราชการบำนาญ คุณตามีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคความดันโรคเบาหวาน รักษาด้วยการกินยา ควบคุมอาหารและออกกำลังกาย คุณตามีลูก 2 คน คนโตอายุ 42 ปี คนเล็กอายุ 40 ปี ซึ่งลูกคนที่ 2 แต่งงานมีครอบครัว และมีลูก 1 คน เป็นหลานสาวของคุณตาคุณยายชื่อน้องหนอยแน่ คุณตาคุณยายจะเป็นหลัก ในการดูแลน้องหนอยแน่ ตั้งแต่น้องหนอยแน่ อายุ 10 เดือน เนื่องจากแม่ของน้องหนอยแน่ เป็นอาจารย์สอนอยู่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ได้ไปเรียนต่อต่างประเทศ ส่วนพ่อของน้องหนอยแน่ ทำงานอยู่ต่างจังหวัด อาทิตย์หนึ่งถึงจะกลับมาเยี่ยมลูก คุณตา คุณยายจึงทำหน้าที่เปรียบเสมือนพ่อและแม่ให้น้องหนอยแน่ น้องหนอยแน่เติบโต มามีพัฒนาการตามวัย จนกระทั่งอายุ 2 ขวบ เข้าโรงเรียนอนุบาล คุณครูที่โรงเรียนบอกว่า น้องหนอยแน่ ไม่สบตา การสื่อสารการพูดคุยยังไม่ได้ จากนั้นคุณตาได้เริ่มสังเกตพบว่า น้องหนอยแน่ พูดช้า ไม่ค่อยพูด สนและสมาธิสั้น คุณตาจึงได้ไปค้นหาข้อมูลด้วยการหาซื้อ หนังสือมาอ่าน เปิดหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เกี่ยวกับลักษณะอาการของน้องหนอยแน่ และหาวิธีแก้ไขหลาน ในที่สุดจึงตัดสินใจพาน้องหนอยแน่เข้ารับการตรวจประเมิน แพทย์ได้วินิจฉัยว่าน้องหนอยแน่มีภาวะออทิสซึมหรือเป็นเด็กออทิสติก

### 6.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

เมื่อทราบว่าน้องหนอยแน่ เป็นเด็กออทิสติก คุณตาเครียด กังวล เมื่อเวลาผ่านไป สักระยะหนึ่งคุณตาเริ่มทำใจยอมรับกับความจริงและคิดว่าอะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด คนที่แย่กว่าเรายังมีอีกเยอะ ไม่มีปัญหาอะไรที่แก้ไขไม่ได้ และอีกอย่างยังมีสถาบัน ๆ ที่สามารถ บำบัดรักษาเด็กออทิสติกได้ คุณตาจึงมีความหวังให้น้องหนอยแน่มีพัฒนาการที่ดีขึ้น หลังจากนั้นคุณตาคุณยายจึงได้พาน้องหนอยแน่ เข้ารับการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่องเรื่อยมา

กิจวัตรประจำวันของคุณตาคุณยายเริ่มตั้งแต่ 6 โมงเช้าถึง 4 ทุ่ม โดยปลุกน้องหนอยแน่น ตื่นนอนดูแลเรื่องกิจวัตรประจำวัน เช่น อาบน้ำ แต่งตัว ทานข้าวแล้วเตรียมตัวไปโรงเรียน พอหลังเลิกเรียนคุณตาคุณยายก็จะพาน้องหนอยแน่น มาฝึกที่สถาบันพัฒนาการเด็ก ราชนครินทร์ จนถึง 5 โมงเย็นแล้วก็จะพาหลานไปออกกำลังกายต่อที่สนามกีฬา 700 ปี แล้วจึงกลับบ้าน ทานข้าว อาบน้ำ แต่งตัวแล้วจึงเข้านอน ส่วนวันหยุดเสาร์อาทิตย์ ก็จะพาน้องหนอยแน่น ออกไปเดินห้างสรรพสินค้า เพื่อฝึกทักษะทางสังคมและเลือกซื้อ ของที่น้องหนอยแน่นอยากได้ เช่น หนังสือรูปภาพการ์ตูน CD หรือสไลม์ เป็นต้น ซึ่งก่อนหน้านี้ ที่คุณตาจะพาน้องหนอยแน่นมาฝึกที่สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์นั้น คุณตาคุณยาย พาน้องไปฝึกตามสถาบันใหญ่ ๆ ต่างจังหวัดมากมาย ที่ไหนดี ๆ ก็จะพาน้องหนอยแน่นไป เพื่อต้องการให้อาการน้องหนอยแน่นดีขึ้น ปัจจุบันน้องหนอยแน่นยังมีปัญหาในเรื่องของการพูด สื่อสารคือจะไม่ค่อยพูดและจะพูดไม่ชัด ไม่เริ่มในการสนทนาก่อน แต่ชอบวาดรูป ดู CD ที่ตนเองชื่นชอบ จะเอาอะไรก็จะเอามาให้ได้ หากไม่พอใจหรือถูกขัดใจจะร้องโวยวายเสียงดัง จากลักษณะอาการของน้องหนอยแน่นทำให้คุณตามีความรู้สึกกังวล เครียด กลัวน้องหนอยแน่น จะเป็นไข้พูดไม่ได้ การจากการที่คุณตาต้องดูแลน้องหนอยแน่นทั้งในเรื่องกิจวัตรประจำวัน การพาไปฝึกที่สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ หรือจะเป็นลักษณะอาการหรือพฤติกรรม ของเด็กออทิสติก มักส่งผลกระทบทำให้คุณตาเกิดความเครียดที่แสดงออกมาทางด้านอารมณ์ และความรู้สึก เช่น ความกังวล ความไม่สบายใจ อีกทั้งเวลาในการออกไปตีกอล์ฟกับกลุ่ม เพื่อนและเวลาในการทำงานอดิเรกลดน้อยลง

### 6.3 การดูแลตนเองของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

ผลกระทบของความเครียดที่เกิดขึ้นในการดูแลเด็กออทิสติก คุณตาและคุณยาย ก็ไม่ได้ละเลยในเรื่องการดูแลตนเองเพื่อจัดการความเครียดทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม โดยการดูแลตนเองในด้านร่างกายนั้น คุณตาจะใช้วิธีในการออกกำลังกาย ด้วยการเดินบ้าง จ็อกกิ้งบ้างหรือบางครั้งไปตีกอล์ฟบ้าง อาทิตย์ละ 3 – 4 วัน ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง นอกจากนั้นคุณตา ยังควบคุมการรับประทานอาหาร และมีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ ส่วนการดูแลตนเอง ในด้านจิตใจนั้นคุณตา เอาพัฒนาการที่ดีขึ้นของน้องหนอยแน่นมาเป็น กำลังใจ มีความคาดหวังอยากให้น้องหนอยแน่นมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ขอให้อ่านหนังสือออก เขียนหนังสือได้ มีวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยวิธีการหางานอดิเรกที่ชื่นชอบ ทำ เช่น การอ่านหนังสือ การไต่รูกอล์ฟ ฟังเพลง ดูทีวี วาดรูปหรือบางครั้งก็ช่วยคุณยายทำงาน บ้าน เช่น การช่วยคุณยายตั้งโปรแกรมซักผ้า การตากผ้ารวมไปถึงรีดผ้า เมื่อทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้

แล้วคุณตารู้สึกเหมือนได้พักผ่อนและมีความสุข และสุดท้ายการดูแลตนเองทางด้านสังคม คุณตาจะหาเวลาในช่วงวันหยุดที่พ่อและแม่มีน้องหนอยแน่อยู่บ้าน เพื่อที่จะได้สับเปลี่ยนดูแลน้องหนอยแน่ ส่วนคุณตาก็จะออกไปดิกอล์ฟกับกลุ่มเพื่อนโดยมีคุณยายเป็นแคชเชียร์ ซึ่งในระหว่างดิกอล์ฟก็จะมี การพูดคุยกันสนุกสนาน ได้หัวเราะมีความสุข

จากการสัมภาษณ์คุณตาน้องหนอยแน่ พบว่า คุณตาต้องดูแลน้องหนอยแน่ เนื่องจากพ่อและแม่ของน้องหนอยแน่ต้องไปทำงานต่างจังหวัด เมื่อไปโรงเรียนชั้นอนุบาล 2 คุณครูประจำชั้นสังเกตเห็นพฤติกรรมว่าน้องหนอยแน่ พูดซ้ำ ไม่สบตา ชนและมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดได้ไม่นาน คุณตาจึงตัดสินใจพาน้องหนอยแน่เข้ารับการตรวจประเมิน เพื่อคุณตาเห็นว่าน้องหนอยแน่มีภาวะออทิซึม ส่งผลให้คุณตามีความเครียดและวิตกกังวล

เมื่อคุณตาเริ่มทำใจยอมรับจึงพาน้องหนอยแน่เข้ารับการบำบัดรักษา เพราะต้องการให้หลานมีพัฒนาการที่ดีขึ้น คุณตาต้องดูแลกิจวัตรประจำวันของน้องหนอยแน่ตั้งแต่ 6 โมงเช้าถึง 4 ทุ่ม อาบน้ำ แต่งตัว ทานข้าว พาไปโรงเรียน วันหยุดก็จะพาไปฝึกทักษะต่าง ๆ ซึ่งน้องหนอยแน่จะมีปัญหาด้านการพูดสื่อสาร หากไม่พอใจจะร้องโวยวายส่งเสียงดัง สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อให้คุณตาคิดความเครียด และมีลักษณะอาการอื่น ๆ ตามมา เช่น กังวล ไม่สบายใจ ซึ่งโดยมากจะเป็นผลกระทบของความเครียดที่แสดงออกทางด้านอารมณ์

ถึงแม้คุณตาจะได้รับผลกระทบจากความเครียดที่เกิดจากการดูแลเด็กออทิสติก โดยมากความเครียดนั้นจะเป็นในด้านอารมณ์ แต่คุณตาก็มีวิธีการดูแลตนเองที่ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคม เช่น การออกกำลังกาย ด้วยการวิ่ง จ็อกกิ้ง ดิกอล์ฟ การตรวจสุขภาพเป็นประจำ การตั้งความหวังโดยเอาพัฒนาการที่ดีขึ้นของน้องหนอยแน่มาเป็นกำลังใจ การสลับสับเปลี่ยนกับคุณยายในการดูแลน้องหนอยแน่ เพื่อให้คุณตาจะมีเวลาพักผ่อน ทำงานอดิเรกและพบปะเพื่อนฝูง

ซึ่งจะเห็นได้จากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองเด็กออทิสติกทั้ง 6 ราย พบว่าผู้ปกครองเด็กออทิสติกจะมีช่วงระยะเวลาที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ช่วงระยะเวลาของการรับรู้ว่ามีบุตรหลานของตนมีภาวะออทิซึมและเริ่มต้นบทบาทของการเป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติก โดยช่วงระยะเวลานี้ผู้ปกครองเริ่มสังเกตเห็นอาการความผิดปกติของเด็กที่อยู่ในความดูแล เช่น อาการชน อยู่ไม่นิ่ง ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สื่อสารหรือพูดไม่รู้เรื่อง ซึ่งอาการเหล่านี้แตกต่างจากเด็กปกติทั่วไปอย่างเห็นได้ชัดเจน

ผู้ปกครองพยายามค้นหาความรู้เกี่ยวกับลักษณะอาการที่ผิดปกติ แล้วจึงนำเด็กเข้ารับการตรวจประเมิน เมื่อผู้ปกครองรับรู้ว่าคุณลักษณะผิดปกติ ผู้ปกครองจะมีความรู้สึกตอบสนองในทางลบ เช่น ตกใจ เสียใจ วิตกกังวล จนกระทั่งการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับเกี่ยวกับอาการของเด็กออทิสติก

2. ช่วงระยะเวลาของการเกิดความเครียด เนื่องจากผลกระทบจากการดูแลเด็กออทิสติก ช่วงระยะเวลานี้ ผู้ปกครองจะเริ่มทำใจและยอมรับภาวะอาการของเด็กออทิสติก และนำเด็กออทิสติกเข้ารับการบำบัดรักษาอย่างจริงจังและต่อเนื่อง แต่อย่างหนึ่งที่ทราบกันดีว่าในการดูแลเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ โดยเฉพาะเด็กออทิสติกต้องใช้ความรัก ความพยายามและความอดทนในการช่วยกันบำบัดรักษาอาการของเด็กออทิสติกให้ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปกครองไม่มากนักน้อย ซึ่งทำให้ผู้ปกครองเกิดความเครียดและมีผลกระทบตามมา ไม่ว่าจะเป็นในด้านร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดไหล่ อาการเหนื่อยล้าอ่อนเพลียจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ ส่วนทางด้านจิตใจ เช่น อารมณ์เสีย โมโห หงุดหงิดง่าย ควบคุมตนเองไม่อยู่ และทางด้านสังคม เช่น การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนฝูงลดลง เกิดความไม่เข้าใจกันและทะเลาะกันในครอบครัว มีปัญหาการทำงาน เป็นต้น

3. ช่วงระยะเวลาของการดูแลตนเอง เป็นช่วงที่ผู้ปกครองเด็กออทิสติกได้รับผลกระทบของความเครียด จากการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป เนื่องจากการดูแลเด็กออทิสติก ผู้ปกครองเด็กออทิสติกเกิดการตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น จึงต้องหาแนวทางหรือวิธีการเพื่อทำให้ผลกระทบจากความเครียดเหล่านั้นลดน้อยลง โดยสามารถแบ่งการดูแลตนเองของผู้ปกครองเด็กออทิสติกได้ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย หาเวลาพักผ่อน การดูแลสุขภาพเป็นกิจวัตร ในส่วนการดูแลตนเองทางจิตใจ เช่น การยอมรับและเข้าใจในลักษณะอาการและพฤติกรรมของเด็กออทิสติก การตั้งความหวังในการพัฒนาเด็กออทิสติก การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การใช้หลักทางศาสนาช่วย และการดูแลตนเองทางด้านสังคมนั้น ผู้ปกครองจะใช้วิธีการแบ่งบทบาทหน้าที่ในครอบครัวให้ช่วยดูแลเด็กออทิสติก การจัดสรรเวลา รวมไปถึงการหาเวลาปฏิสัมพันธ์กับสังคมหรือผู้อื่นที่มีลักษณะปัญหาคล้ายคลึงกัน เป็นต้น

### ส่วนที่ 3 มิติที่แตกต่างของการเป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติก

จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึกโดยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi structured Interview From) จากกลุ่มเป้าหมายที่ผู้ศึกษาพิจารณาคัดเลือกจากผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มีความเครียดในระดับปานกลาง รวมทั้งสิ้น 6 คน ทำให้ผู้ศึกษาพบว่า ผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีบทบาทภาระหน้าที่ ที่แตกต่างจากผู้ปกครองเด็กปกติทั่วไปในหลายมุมมองในประเด็นเกี่ยวกับการเริ่มต้นการเป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติก เริ่มตั้งแต่การความสัมพันธ์กับเด็กออทิสติก ทั้งในส่วนของผู้ปกครองที่เป็นบิดาหรือมารดาและผู้ปกครองของเด็กออทิสติกที่ไม่ใช่บิดามารดา การเริ่มสังเกตอาการ พฤติกรรมของเด็กออทิสติก จนถึงการหาข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อส่งเด็กเข้ารับการตรวจประเมิน ความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก เริ่มจากความรู้สึกเมื่อผู้ปกครองทราบว่าบุตรของตนเป็นออทิสติก การเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวัน รวมถึงการย้ายที่อยู่อาศัยและภาระการทำงาน การดูแลเด็กออทิสติก อาการและพฤติกรรมเด็กออทิสติก ภาวะเศรษฐกิจในครอบครัว ว่ามีลักษณะอย่างไร และมีผลกระทบอย่างไรตามแนวคิดและทฤษฎีของลาซาลาและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) รวมทั้งเกี่ยวกับการดูแลตนเองเพื่อจัดการกับภาวะเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม โดยอิงแนวคิดทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม (Dorothea Orem) ซึ่งผู้ศึกษาจึงได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยจัดเป็นหมวดหมู่ดังนี้

#### 1. การเริ่มต้นของการเป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติก

##### 1.1 มิติของผู้ปกครอง

##### 1.2 หน้าที่ในการดูแล

##### 1.3 เริ่มสังเกตความผิดปกติของลูก

##### 1.4 หาข้อมูลเพิ่มเติม

##### 1.5 การส่งเด็กเข้ารับการตรวจประเมิน

#### 2. การเป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติก

##### 2.1 ความรู้สึกของผู้ปกครองเมื่อรู้ว่าลูกเป็นเด็กออทิสติก

##### 2.2 การย้ายถิ่น

##### 2.3 การดูแลเด็กออทิสติก

##### 2.4 อาการและพฤติกรรมของเด็กออทิสติก

2.5 ภาระการทำงานและเศรษฐกิจในครอบครัว

2.6 ผลกระทบจากการดูแลเด็กออทิสติก

### 3. การดูแลตนเองเพื่อจัดการความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

#### 3.1 การดูแลตนเองด้านร่างกาย

- การออกกำลังกาย
- การหาเวลาพักผ่อน
- ดูแลสุขภาพเป็นกิจวัตร

#### 3.2 การดูแลตนเองด้านจิตใจ

- ขอมรับและเข้าใจเด็กออทิสติก
- การตั้งความหวังในการพัฒนาเด็กออทิสติก
- การยึดหลักทางศาสนา
- การจัดการกับอารมณ์
- การทำกิจกรรมที่ชอบทำ
- การปรึกษาผู้อื่น

#### 3.3 การดูแลตนเองด้านสังคม

- การแบ่งบทบาทหน้าที่ในครอบครัว
- การจัดสรรเวลา
- การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่มีลักษณะปัญหาคล้ายคลึงกัน
- การปฏิสัมพันธ์กับสังคม

### 1. การเริ่มต้นของการเป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติก

การเริ่มต้นของการเป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติก เป็นการศึกษาในช่วงก่อนของการรับรู้ว่าคุณมีภาวะออทิสซึม ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับเด็กออทิสติก การเริ่มสังเกตพฤติกรรมและอาการที่ผิดปกติของเด็กไปจนถึงการประเมินว่ามีภาวะออทิสซึม โดยแบ่งเป็น

#### 1.1 มิติของผู้ปกครอง

จากการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองเด็กออทิสติกเป็นมารดา จำนวน 2 คน และเป็นบิดา ตา น้าและครู อย่างละ 1 คน ซึ่งหากพิจารณาความหมายของผู้ปกครอง ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2544 คำว่าผู้ปกครอง หมายถึง ผู้ที่มีหน้าที่ปกครอง ดูแล ซึ่งอาจหมายถึง พ่อแม่ พี่ป้า น้าอา หรือคนไม่รู้จัก ที่ทำหน้าที่ดูแลชีวิตพื้นฐาน

นำแนวทางการช่วยเหลือเด็กก็ถือว่าบุคคลนั้นเป็นผู้ปกครอง ซึ่งจากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า เด็กออทิสติก 2 ราย ที่อยู่ในความดูแลของบิดามารดา และอีก 1 ราย ที่มารดาเป็นผู้ดูแลเอง เพียงลำพัง แล้วยังพบว่า เด็กออทิสติกอีก 2 รายที่บิดามารดาต้องทำงานเพื่อหารายได้มาเลี้ยงดูครอบครัว จึงมอบหมายให้เด็กออทิสติกอยู่ในความดูแลของญาติ ได้แก่ ตา และน้า เป็นผู้ดูแลหลัก นอกจากนี้ยังมีอีก 1 รายที่อาศัยอยู่ต่างจังหวัด จึงมอบหมายให้ครูเป็นผู้ดูแลหลักซึ่งไม่ได้เป็นเครือญาติกันแต่อย่างใด ซึ่งจากการที่ตา น้า และครูที่ใช้เวลาในการช่วยเหลือดูแลเด็กออทิสติกค่อนข้างนาน จนเกิดเป็นความรักความผูกพัน อุทิศตนให้เด็กซึ่งครอบคลุมถึงความหมายของผู้ปกครองได้ทั้งหมด

## 1.2 หน้าที่ในการดูแล

ผู้ปกครองเป็นบุคคลที่รับผิดชอบหลักในการดูแล ซึ่งอาจจะเป็นบิดา มารดา ปู่ย่า ตายาย หรือญาติ ซึ่งรวมไปถึงบุคคลที่ไม่ได้มีความสัมพันธ์ในเครือญาติ แต่มีความรัก ความผูกพันและพร้อมดูแล ซึ่งก็ถือว่าเป็นผู้ปกครองเช่นกัน ผู้ปกครองมีบทบาทในการอบรมเลี้ยงดู ดูแลกิจวัตรประจำวัน ส่งเสริมพัฒนาการรอบด้าน รวมไปถึงให้การศึกษา

จากผู้ปกครองจำนวน 6 ราย พบว่า มีผู้ปกครองจำนวน 3 ราย ที่เป็นบิดา หรือมารดาของเด็กออทิสติก และมีหน้าที่หลักในการดูแลรับผิดชอบเด็กออทิสติก ดังเช่น ผู้ปกครองน้องอาเชียน กล่าวว่า

“เหมือนกับเราเห็นความสำคัญก็เลยเป็นหน้าที่ของเรา”

เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องชองบอกว่า

“เราเลี้ยงเค้าตั้งแต่เด็ก”

และพบว่าผู้ปกครองจำนวน 3 ราย ที่ไม่ใช่บิดามารดาของเด็กออทิสติก แต่มีความสัมพันธ์กันในฐานะ น้า ตา และครู แต่มีหน้าที่หลักในการดูแลเด็กออทิสติก เนื่องจากบิดาหรือมารดาของเด็กออทิสติกไม่สามารถให้การดูแลได้อย่างเต็มที่ ซึ่งผู้ปกครองเหล่านี้มีความผูกพันในฐานะญาติหรือมีความผูกพันจากการที่ได้ดูแลเด็กออทิสติก มาเป็นระยะเวลาานาน เช่นคำพูดของผู้ปกครองน้องแตงกวา

“ปกติก็ดูแลน้องตลอด เพราะคุณแม่เค้าไปเรียนต่อที่กรุงเทพฯ เราเต็มใจจะดูแลเค้าอยู่แล้ว เราตั้งใจที่จะดูแลเค้าให้ดีที่สุดอยู่แล้ว”

เช่นเดียวกับผู้ปกครองของน้องหนอยแน่ กล่าวว่า

“แม่เค้าเป็นอาจารย์สอนอยู่ที่แม่โจ้ เป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ แก่ก็กลับมาติดหนอย บางทีก็ทุ่มหนึ่ง บางทีก็สอนนักศึกษา เราก็ไปช่วยดูแลแทนแม่เค้า ส่วนคุณพ่อเค้าทำงานอยู่ต่างจังหวัด อาทิตย์ก็มากลับบ้านเยี่ยมลูก สรุปลแล้วคุณตาคุณยายก็ทำหน้าที่เหมือนพ่อเหมือนแม่นะ เป็นหลักในการดูแลน้อง ถ้าเวลาตอนกลางคืนเค้าต้องมานอนกับคุณตาคุณยาย”

และผู้ปกครองน้องเมฆเล่าว่า

“อยู่กันมานานแล้วละ มันก็เลยผูกพัน ก็อยู่ได้ ไม่ได้เป็นญาติอะไรกันเลย ไม่ได้เป็นอะไรกันเลย เป็นนายจ้างกับลูกจ้าง”

### 1.3 เริ่มสังเกตความผิดปกติของลูก

เด็กออทิสติกมักมีลักษณะพฤติกรรมและพัฒนาการที่แตกต่างจากเด็กปกติทั่วไปในวัยเดียวกันนั้นอย่างเห็นได้ชัดเจน ผู้ปกครองที่มีความใกล้ชิดในการดูแลเด็กย่อมสังเกตเห็นพฤติกรรมเหล่านี้และเกิดความรู้สึกสงสัยว่าลูกเรามีอะไรผิดปกติตรงไหนหรือเปล่า ไม่ว่าจะเป็นในด้านการพูด ด้านสังคมหรือพัฒนาการ ซึ่งจากการศึกษาพบว่าผู้ปกครองทั้งหมด (6 ราย) สามารถสังเกตเห็นความผิดปกติเหล่านี้ได้อย่างชัดเจน ดังเช่นคำพูดของผู้ปกครองน้องหนอยแน่

“ที่เราสังเกตเห็นคือ เค้าพูดช้า ไม่ค่อยพูด แล้วก็ขี้นี้อยู่แหละ และก็สมาธิสั้น”

เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องอาเชียนเล่าว่า

“ละอีกอย่างคือ ชอบหมุน หมุนฝาขวด หมุนล้อรถ สอนคำไหนก็เป็นคำนั้น คือพูดได้นะคะแต่มันจะเป็นคำที่เราสอน”

และผู้ปกครองน้องอังปิงยังกล่าวอีกว่า

“9 เดือนก็จะยังไม่เดิน และก็จะยังไม่พูด ละก็การมองของเค้า ก็ยังเป็นการเหม่อ คือ เค้าจะเหม่อมองผ่าน เหมือนไม่มีเรานั่งอยู่ตรงนี้ เค้าจะเห็นหมดทีนกบินผ่านอะไรที่เป็นเศษเล็ก ๆ น้อย ๆ แมงมุม ผีเสื้ออะไรที่ติด เค้าจะเห็น แต่เค้าไม่เห็นเราที่อยู่ข้างหน้า”

### 1.4 การหาข้อมูลความรู้เพิ่มเติม

เมื่อผู้ปกครองได้สังเกตเห็นความผิดปกติของเด็กที่แตกต่างจากเด็กในวัยเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นอาการชน พัฒนาการที่ล่าช้า หรือการพูดไม่ชัด ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว ผู้ปกครองเหล่านี้ก็จะพยายามค้นหาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เพื่อมาเปรียบเทียบกับอาการของเด็กที่อยู่ในความดูแล เพื่อหาสาเหตุหรือลักษณะอาการของโรค ว่าพฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากอะไร มีวิธีการแก้ไขหรือรักษาอย่างไร การค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมของผู้ปกครองนั้น

มีอยู่หลายช่องทาง ทั้งการค้นหาข้อมูลจากเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Internet) การค้นหาหนังสืออ่านหรือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้พูดคุยกับผู้อื่น จากการศึกษาพบว่า มีผู้ปกครองจำนวน 4 ราย มีการค้นหาข้อมูลจากเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Internet) เช่น ผู้ปกครองน้องอึ้งปึงเล่าว่า

“เราก็ไปบริโภคข้อมูลจาก Social network ว่าเออเนี่ย เป็นอาการของออทิสติกหรือไม่ก็เด็กสมาธิสั้น หรือไม่ก็เด็กที่เข้าข่ายออทิสติก คือเราก็อยากรู้ว่าเข้าข่ายหรือว่าเป็นออทิสติกโดยตรงเลย”

เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องอาเชียน กล่าวว่า

“เข้า Internet เพื่อค้นหาเกี่ยวกับอาการ การจัดการ คุณลักษณะเด็กอะไรอย่างเนี่ยคะ”

และพบผู้ปกครองจำนวน 4 ราย ที่ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมจากการหาหนังสือมาอ่าน ดังเช่นคำพูดของผู้ปกครองน้องหนอยแน

“หนังสือ ชื่อพวกหนังสือมาอ่าน หาวีธีแก้ไขหลาน”  
เหมือนกับผู้ปกครองน้องชองที่พูดว่า

“ต้องศึกษา พยายามว่าเราจะทำไงให้เค้าดีขึ้น ตอนนั้นก็ค้นคว้าหาหนังสือเหมือนกัน”

และพบผู้ปกครองจำนวน 3 ราย ที่หาข้อมูลเพิ่มเติมโดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้หรือสอบถามจากคนอื่น ดังเช่นผู้ปกครองน้องอึ้งปึงเล่าว่า

“เราก็หาวีธี ถามคนโน้น ถามคนนี่ ที่เค้ามีประสบการณ์คล้าย ๆ เรา ว่าอเอเค้าทำยังไง แล้วมันก็เป็นทางออกทางหนึ่ง ที่เรามาที่นี้ที่สถาบันนี้”

### 1.5 การส่งเด็กเข้ารับการตรวจประเมิน

เมื่อผู้ปกครองสังเกตพบความผิดปกติของเด็กออทิสติกและได้ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมแล้ว จึงพาเด็กเข้ารับการตรวจประเมินในสถานพยาบาล ที่มีแพทย์เฉพาะทางด้านเด็ก เพื่อยืนยันความผิดปกติ หาวีธีการบำบัดรักษาและดูแลเด็กต่อไป จากการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองทั้งหมด (6 ราย) ต่างก็ต้องการนำเด็กเข้ารับการตรวจประเมินจากแพทย์ เพื่อให้วินิจฉัยว่าลูกตนเป็นมีความผิดปกติในด้านใด ดังเช่นคำกล่าวของผู้ปกครองน้องหนอยแน

“ก็เลยไปหาหมอ หมอเค้าก็ทดสอบ เป็นออทิสติก”

เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องแตงกวาที่พูดว่า  
“คุณแม่เค้าก็เลยบอกว่าให้เอามาหาหมอ หมอคูก็วินิจฉัยว่าเป็นออทิสติก  
แต่ก็ยังไม่รู้ว่าชนิดไหน”

และผู้ปกครองน้องซองเล่าให้ฟังว่า  
“หมอเค้าก็บอกว่า ลองเอน้องไปตรวจที่เชียงรายคูมัย แม่ก็เลยพาน้อง  
ไปตรวจที่เชียงราย หมอที่เชียงรายที่เกี่ยวกับโรคนี้ แกก็นัดตรวจ เค้าก็เอน้องเข้าห้องเช็คว  
มิกภาพให้แม่ทำ แล้วจากนั้นก็พาน้องไปเข้าอีกห้องไปดูพฤติกรรม หมอเค้าก็บอกแม่ว่า  
น้องเค้ามีภาวะเป็นออทิสติกนะคุณแม่”

## 2. การเป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติก

การศึกษาในส่วนของ การเป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติก ได้ศึกษาถึงความเครียดของ  
ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก  
และผลกระทบที่เกิดจากความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติกสรุปได้ประเด็นดังต่อไปนี้

### 2.1 ความรู้สึกของผู้ปกครองเมื่อรู้ว่าลูกเป็นเด็กออทิสติก

เมื่อผู้ปกครองทราบว่าเด็กได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะออทิสซึม ผู้ปกครองที่รับรู้  
ย่อมมีความรู้สึกและการตอบสนองที่แตกต่างกันออกไป ทั้งอยู่ในสภาวะปฏิเสธ ตกใจ เสียใจ  
หรือเครียด ซึ่งเป็นอาการและความรู้สึกในด้านลบ จากการศึกษาพบว่า มีผู้ปกครอง  
จำนวน 3 ราย ที่มีความรู้สึกเสียใจ ดังเช่นคำพูดของผู้ปกครองน้องซอง

“ตกใจเหมือนกัน เสียใจเหมือนกัน”

เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องอ้งปิงที่เล่าให้ฟังว่า

“ณ ตอนที่เรารู้แรก ๆ เราเสียใจ ก็คือการที่เราจะมีลูกสักคน ก็อยากให้เค้าเป็น  
ปกติเพราะตัวเราตั้งใจเค้าเกิดมาก็น่าจะปกติ ก็คือทุกอย่างถ้ามองโดยผิวเผินก็รู้ละเค้าปกติ  
แต่ ณ เวลาผ่านไปสักระยะหนึ่งเราก็สังเกต เออ มันไม่ปกติ”

“ทุกอย่างมันออกมาเอง มันจะมีน้ำตาออกมา แค่มองหน้ากันมันไม่มีคำ  
บรรยาย คือเราเห็นหน้ากันเราก็ร้องไห้ และก็จะมึนน้ำตาออกมา เราคาดหวังว่าเค้าต้อง 32 ครบ  
เรามาเจอสภาพแบบนี้ เออ แรก ๆ ก็รับไม่ได้”

และพบว่าผู้ปกครองจำนวน 3 ราย มีความรู้สึกตกใจและช็อกเมื่อทราบว่า  
ลูกเป็นเด็กออทิสติก ดังเช่นผู้ปกครองน้องอาเชียนเล่าว่า

“ที่แรกพอรู้ก็ช็อกนะ คือที่แรกก็ปลอบใจตัวเองว่ามันน่าจะประมาณ Hyper  
เฉย ๆ แล้วหมอก็บอกว่า แค่ได้ยินเสียงที่แก ฮึม ก็รู้ละว่าเป็น คือมันจะมีลักษณะของอาการ  
ออทิสติกอยู่”

และผู้ปกครองน้องแดงบอกว่า

“ก็ตกใจ ก็ตกใจคะว่าเป็นออ ๆ เลยเธอ”

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า จำนวนผู้ปกครองอย่างละ 1 ราย มีความรู้สึกเครียด และอยู่ในสภาวะปฏิเสธความจริง ดังผู้ปกครองน้องหนอยแน่ บอกว่า

“จะบอกว่าใหม่ ๆ ก็เครียดนะ”

ส่วนผู้ปกครองน้องอาเชียนเล่าให้ฟังว่า

“เป็นระยะปฏิเสธ เพราะว่าเราก็ไม่เคยจะมีลูก เรามองว่าเอ็งที่เรามองมา ก็เหมือนปกติใจ มันก็มีข้างนะที่มันผิดปกติ ก็เราพยายามจะหา ว่าที่หมอบอกมันไม่ใช่อะไร อย่างเนี้ย”

## 2.2 การย้ายถิ่น

เนื่องจากโรงพยาบาลเฉพาะทางในการบำบัดรักษาโรคที่เกี่ยวกับเด็กที่มีภาวะออทิซึมนั้น จะต้องมีความเชี่ยวชาญในด้านการบำบัดรักษา ซึ่งจะต้องประกอบไปด้วย แพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาล นักกิจกรรมบำบัด นักการศึกษาด้านพิเศษ แต่ในโรงพยาบาลประจำจังหวัดมีผู้เชี่ยวชาญไม่เพียงพอและไม่ครบที่มีความเชี่ยวชาญในการให้การบำบัดได้ครบทุกด้าน อีกทั้งการบำบัดรักษาจะต้องมีสถานที่อาคาร อุปกรณ์เฉพาะต่าง ๆ เพื่อบำบัดและฝึกเด็กออทิสติก ในเขตภาคเหนือมีศูนย์เฉพาะทางที่ให้การบำบัดรักษาเด็กที่มีปัญหา ด้านพัฒนาการเพียงแห่งเดียว นั่นคือสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ปกครองเด็กออทิสติกบางรายอยู่ต่างจังหวัด เมื่อทราบว่าลูกเป็นออทิสติกจึงได้พาเด็กมารับการบำบัดรักษาที่จังหวัดเชียงใหม่ ส่งผลให้ผู้ปกครองบางรายต้องย้ายภูมิลำเนาหรือย้ายสถานที่ทำงาน เพื่อนำเด็กมาเข้ารับการรักษาที่สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อตัวผู้ปกครองเด็กออทิสติก จากการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองจำนวน 2 ราย ที่ต้องย้ายที่อยู่อาศัยและย้ายสถานที่ทำงานเข้ามาอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ ดังเช่นผู้ปกครองน้องซองเล่าว่า

“เดิมทีแม่อยู่พะเยา แต่แม่เป็นคนสุรินทร์ ย้ายมาจากพะเยาตั้งแต่คนเล็กเกือบ 3 ขวบ พอรู้ว่าน้องเป็นก็เริ่มเอามาแล้ว แม่เลยตัดสินใจมาอยู่ที่นี่เลย มาเช่าบ้านอยู่ที่นี่ เรารักษาเค้าได้เต็มที่”

เหมือนผู้ปกครองน้องอังปังที่เล่าให้ฟังว่า

“เราก็วางแผนมาอยู่ที่นี่ เพราะที่เชียงใหม่เรื่องการรักษามันเต็มรูปแบบกว่า ซึ่งเมื่อก่อนก็ไม่เคยคิดจะย้ายมาอยู่ที่นี่”

### 2.3 การดูแลเด็กออทิสติก

อย่างที่ทราบกันอยู่แล้วว่า การดูแลเด็กออทิสติกต้องใช้ความอดทน ความตั้งใจ ความพยายามและการทุ่มเทของผู้ปกครองเด็กออทิสติกเป็นอย่างมากโดยเฉพาะ การปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ของเด็กออทิสติกให้ดีขึ้น และต้องใช้การฝึกแบบเดิมซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน ซึ่งบางครั้งผู้ปกครองเด็กออทิสติกต้องยอมเสียสละเวลาส่วนตัวของตนเองเพื่อดูแลเด็กออทิสติก จากการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองทั้งหมด (6 ราย) ซึ่งเป็นผู้ดูแลหลักต้องใช้เวลาในการดูแลเด็กออทิสติกเกือบตลอด 24 ชั่วโมง เหมือนผู้ปกครองน้องอาเชียน ที่พูดไว้ว่า

“ดูแลน้องมากกว่า 10 ชั่วโมงได้ น้องไปโรงเรียนแค่ 8 ชั่วโมง นอกนั้นอยู่กับแม่หมด”

เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องเมฆ ที่บอกว่า

“24 มั่ง (หัวเราะ) 24 ชั่วโมงก็เหมือนลูก ก็เลี้ยงเค้า 24 ชั่วโมง”

และยังพบว่าผู้ปกครองทั้งหมด (6 ราย) ต้องดูแลกิจวัตรประจำวันของเด็กออทิสติกด้วย เหมือนผู้ปกครองน้องแตงกวาที่เล่าให้ฟังว่า

“ดูแลทุกอย่างเลยคะ ตั้งแต่ตื่นนอน เอาเข้าห้องน้ำ อาบน้ำแปรงฟัน เปลี่ยนเสื้อผ้า ทำกับข้าวให้น้อง ตอนเย็นกลับมาก็สอนการบ้าน สอนการบ้านเสร็จก็ทานข้าว พาไปสลายพลังงาน ปั่นจักรยาน เตะบอล เล่นบาส ประมาณรีคะ พอเค้าเหนื่อยเต็มที่ ก็จะจับอาบน้ำ อ่านหนังสือนิทานอะไรของเค้าไป แล้วก็หลับ”

เหมือนกับผู้ปกครองน้องอั้งปิงที่พูดว่า

“เริ่มตั้งแต่ 6 โมงเช้า ปลุกเค้าตื่น แล้วก็ล้างหน้า อาบน้ำแปรงฟัน ป้อนข้าวเสร็จแล้วไปส่งที่โรงเรียน อันนี้จะหมดไปประมาณ 2 ชั่วโมง ตอนเย็นก็มารับเราก็ออยู่กับเค้าจะส่วนใหญ่ ถ้าวินไหนที่มารับบ่าย 3 ถึง 6 โมงเย็นแล้วเค้าจะเข้านอนตอน 3 ทุ่ม กิจกรรมก็จะอยู่กับเค้าตลอดเวลา ฝึกเสร็จก็กลับบ้าน กินข้าว อาบน้ำ แล้วก็เข้านอน”

และพบว่าผู้ปกครองทั้งหมด (6 ราย) ต้องดูแลเรื่องการนำเด็กออทิสติกเข้ารับการฝึก รวมทั้งการนำกิจกรรมมาฝึกเด็กออทิสติกที่บ้านอีกด้วย เหมือนคำพูดของผู้ปกครองน้องเมฆ

“เราทำเองถึงแม้เราจะไม่ได้มีความรู้วักล้ามเนื้อมัดนี้ มัดนี้เป็นยังไง แต่เราฝึกแล้วเราก็ก็นำไปประเมิน เหมือนเราได้การบ้านมาเราก็ก็นำ ทำเสร็จแล้วก็เอาไปประเมิน อย่างสอน

แกเขียนหนังสือ สอนแกรู้ ตะวันอันนี้เลข 1 สอนสิ ก็ปรีนส์ทำสื่อทุกอย่างแบบติดของใช้  
ทุกอย่าง ที่อยู่ที่บ้าน แก้อี้ โต๊ะที่มันเป็นคำอะไรอย่างเนี่ย”

เช่นเดียวกับที่ผู้ปกครองน้องแดงกวาดำให้ฟังว่า

“ฝึกพูดสัก 2 เดือนกะ แก่ก็พูดได้ แก่พูดได้แล้วก็ Concentrate แก่ดีขึ้น  
เพราะที่นี้เวลาเค้าฝึกพูด เค้าให้นั่งอยู่บน โต๊ะแล้วถือคิ๋มยี้กะ แล้วคุยกับครู แก่ก็มองตา  
เวลากลับไปบ้านเราเอาไปทำ แก่ก็จะมองตาเรา ละเวลาเรียกเค้าก็จะหันเลย ได้ 2 เดือน  
ตั้งแต่มาฝึกละกิจกรรมที่เกี่ยวกับการนั่ง การทรงตัว และก็ Sense ของเค้าก็จะหายไปหมดเลย  
ละก็ไปห้อง สโน ก็จะเป็นเกี่ยวกับ Sense แรก ๆ เค้ากลัวอยู่ แต่พอไปหลัง ๆ สัก 2 รอบ 3 รอบ  
เค้าก็ดีขึ้น”

นอกจากนี้ยังพบอีกว่าผู้ปกครองทั้งหมด (6 ราย) ยังพาเด็กออกทัศนศึกษาออกไป  
เที่ยวนอกบ้านเพื่อฝึกทักษะทางสังคม ให้รู้จักผู้อื่นเรียนรู้วิธีการอยู่ในสังคม ดังเช่นผู้ปกครอง  
น้องหนอยแน่ที่บอกว่า

“พอมีเวลาว่างก็พาไปห้าง เจอคนหลากหลาย เค้าจะได้ไม่ตื่นเต้น”

เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องอาเชียนที่เล่าว่า

“คือให้ไปเรียนอย่างน้อยก็คิดว่าเอาให้ได้เรียนรู้อยู่ในสังคม อยู่กับเพื่อนว่า  
เพื่อนทำอะไร ก็คือให้เค้าได้เรียนรู้ แล้วก็อย่างน้อยก็มีการสอนตัวต่อตัวกับครูเวลาเรียนพิเศษ”

#### 2.4 อาการและพฤติกรรมของเด็กออทิสติก

อย่างที่ทราบกันคืออยู่แล้วว่าลักษณะอาการของเด็กออทิสติกจะแตกต่าง  
จากเด็กปกติทั่วไป คือเด็กออทิสติกจะอยู่ในโลกส่วนตัวเอง สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวน้อย  
เรียกไม่หัน ไม่สบตา เล่นไม่เหมาะสม พูดไม่เป็นภาษาหรือหากเป็นภาษาที่ไม่สามารถเรียง  
ประโยคได้เหมาะสม ซึ่งลักษณะอาการและพฤติกรรมของเด็กออทิสติกเหล่านี้ล้วนส่งผล  
กระทบต่อผู้ปกครองเด็กออทิสติกทั้งสิ้นซึ่งจากการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองทั้งหมด (6 ราย)  
ต้องเผชิญกับอาการและพฤติกรรมของเด็กออทิสติกทางด้านสังคมของและการปฏิสัมพันธ์  
กับผู้อื่น เช่น การไม่สบตา ไม่สนใจผู้อื่น ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ไม่เข้าใจลักษณะอารมณ์  
ของผู้อื่น ชอบอยู่คนเดียว ดังเช่นผู้ปกครองน้องหนอยแน่ บอกว่า

“เค้าชอบไปถึงเค้าค้นหนังสือ ของเจ้าหญิง ได้แล้วไม่เอาแล้วอย่างอื่น  
เค้าออกเลย เค้าถือว่าได้สิ่งที่เค้าต้องการ ที่เราเอาอย่างอื่นให้เค้าก็ไม่เอา เอาไปคืน”

เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องอ้งปิงที่

“เค้าก็ชน ชนมากกว่าเด็กปกติ ก่อนข้างจะคุย การสื่อสารของเค้ากับของเรา  
พูดคำเดียวไม่พอ เราต้องย้ำ ๆ ๆ ให้เค้าฟังคำสั่ง คำบอกของเรา ให้ฟังการสื่อสารจากเรา

แล้วน้องเค้าจะมีปัญหา คือ ไม่ค่อยสบตา ไม่ค่อยฟังคำสั่ง ไปนี่แป๊บเดียว เดียวก็ไปเรื่อย ของเค้าคือเค้าไม่เคยพอกับการจะเล่น เค้าจะไปของเค้า ไม่ค่อยนั่ง”

และยังพบว่าผู้ปกครองทั้งหมด (6 ราย) ต้องเผชิญกับอาการและพฤติกรรมของเด็กออทิสติกทางด้านภาษาและการสื่อสาร เช่น พูดซ้ำหรือไม่พูดกับใคร พูดซ้ำ ๆ พูดเลียนแบบโดยไม่เข้าใจภาษา เช่น ผู้ปกครองแดงกวาดแล้วให้ฟังว่า

“เค้ายังเรียงประโยคป็นไปป็นมา แล้วก็เหมือนกับว่า ถามตอบเค้ายังไม่ค่อยชัดเจน ถามอย่างหนึ่งก็จะไปตอบอีกอย่างหนึ่ง ละก็ชอบพูดในสิ่งที่เค้าคิดอยู่ จนไม่ฟังว่าเค้าถามเรื่องนั้นหรือป่าว แต่เรื่องที่เค้าพูด เค้าก็จะพูดออกมาเลย โดยที่ไม่ฟังเลยว่าคนอื่นฟังเค้าอยู่หรือป่าว”

เหมือนกับผู้ปกครองน้องเมฆพูดว่า

“เค้าไม่สามารถที่จะแยกแยะได้ ก็คือในเรื่องของความเข้าใจภาษาว่าอ่านบทความเนี่ย อ่านได้ อ่านแต่ไม่เข้าใจว่า ปกติไปทำอะไร ตอบไม่ได้ ทำไม่ปกติถึงอย่างนั้น ตอบไม่ได้ บางครั้งก็ไม่เข้าใจก็พูดคำต่อท้าย ท่องไปเลย 1 ถึง 100 ท่องได้ แต่พอถามอันไหนเลข 1 อันไหนเลข 5 ตอบไม่ได้”

นอกจากนั้นยังพบอีกว่า ผู้ปกครองทั้งหมด (6 ราย) ต้องเผชิญกับอาการและพฤติกรรมของเด็กออทิสติกทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ เช่น เวลาโกรธหรือไม่พอใจจะอารมณ์เสีย หงุดหงิด กรีดร้องโวยวาย ทำร้ายตนเอง เคลื่อนไหวผิดปกติ เดินเขย่งเท้า ดังเช่นคำพูดของผู้ปกครองน้องซอง

“ถ้าน้องโมโหร้ายขึ้นมากก็เอาไม่อยู่เหมือนกัน เมื่อก่อน โมโหจะทำร้ายตัวเอง โขกหัวกับผนัง เวลาโมโหจะตีตัวเอง บางครั้งของหายหรือว่ากระดามันฉีกนิดหนึ่ง เค้าก็จะร้องไห้โวยวายรับไม่ได้ คือ กระดามขาด หรือน้ำหยดใส่นิดหนึ่ง โอ้ยยยยย เราย่อธิบาย ลูกไม่เป็นอะไรนะลูก เดี่ยวมันก็แห้งหรือว่าเราจะเอาอะไรมาปิดใหม่ก็ได้ บางทีอธิบายยังงี้ ฉันทก็ไม่ฟัง โวยวายอย่างเดียว มีอยู่หลายอย่าง ที่ไปโรงเรียนก็เหมือนกัน ครูโทรมาบอกแม่ว่า ทำไมน้องเป็นแบบนี้ เค้าโมโหอะไรไม่รู้ เค้ายกเก้าอี้แล้วจะทุ้ม ไม่ใช่ทุ้มใส่เพื่อนนะ แต่ทุ้มทิ้ง ครูเค้าไม่เคยเห็น อืยยยยย คุณแม่ทำไมน้องโมโหร้ายอย่างนี้เลยเธอ”

เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องอาเชียนที่บอกว่า

“คือถ้าอยู่ต่อหน้าคนเยอะ ๆ จะเป็นแบบเนี่ย (วิ่งแล้วร้องเสียงดัง) เหมือนเรียกร้องความสนใจ แบบจะมีเสียงดัง จะมีเวลาเราบอกจะไม่ฟัง ไม่ค่อยฟังคำสั่งเท่าไร เป็นอย่างนี้ละ อยู่กับแม่เหมือนไม่ค่อยกลัว จะแสดงออกแบบนี้ (วิ่งกระโดดโลดเต้น แล้วร้องอืม อืมเสียงดัง)”

## 2.5 ภาระการทำงานและเศรษฐกิจในครอบครัว

ลักษณะการทำงานและภาวะเศรษฐกิจในครอบครัวเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อตัวผู้ปกครองในการดูแลเด็กออทิสติก จากการที่ทราบกันคืออยู่แล้วว่าการดูแลเด็กออทิสติกนั้นต้องใช้เวลามากในการดูแล มักจะส่งผลกระทบต่อเวลาในการทำงานของผู้ปกครอง อีกทั้งในการนำเด็กไปฝึกแต่ละครั้งจะต้องมีค่าใช้จ่ายร่วมด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อตัวผู้ปกครองเด็กออทิสติก จากการศึกษาพบว่า มีผู้ปกครองจำนวน 5 ราย ที่ต้องปรับเปลี่ยนตารางเวลาการทำงานและภาระหน้าที่ให้เหมาะสมต่อการดูแลเด็กออทิสติก เช่น ผู้ปกครองน้องอาเชียนที่เล่าว่า

“แม่ต้องลงเวรตีมาแล้วไปฝึกครึ่งวัน สักพักมันก็เริ่มไม่ค่อยไหว แม่ก็แบบคนเดียวจะ ไม่ค่อยไหว บางทีก็ตีเวรก็ไม่ได้มา เพราะว่า หนึ่งละก็มีปัญหาตัวเองไม่ค่อยมีเวลาต้องขึ้นเวรลงเวร เครียดตรงที่ทำงานเป็นเวร บางอาทิตย์ก็ไม่ได้พาน้องมาเพราะติดเวรป่วยหรือเวรเข้า ถ้าเวรเข้าคุณแม่อก็จะไปปรับน้อง ไม่นั่น เพราะน้องต้องมาฝึกกับครูสี่โมงแล้ว ก็ต่อด้วยครูอีกคน นอกจากคุณแม่ต้องขอแลกเป็นเวรหยุดหรือว่าเวรตีซึ่งเราจะสามารถไปปรับมาฝึกได้ เพราะว่าเราก็ไม่อยากให้น้องเสียการเรียนที่นั่น ก็คือขอเป็นนอกเวลาดีกว่าจะเพราะเดี๋ยวก็จะเรียน ไม่นั่น”

เหมือนกับผู้ปกครองน้องอ้งปิงที่พูดว่า

“ผมรับราชการก็ว่ามันจะมีเวลาราชการอยู่ ซึ่งถ้าเราไปใช้เวลาของราชการเยอะ มันก็ไม่ดี เรามีความจำเป็นต้องเอาเวลาราชการ แต่เราต้องบอกเหตุผลกับทางหน่วยงานว่า เราต้องการพาลูกชายมาตรงนี้ เค้ายอมมัย เค้าให้เราได้มัย ก็คือต้องไปนั่งคุยกับเค้า เค้าก็รับได้ ในส่วนหนึ่งซึ่งเราก็ไม่ได้ขออนุญาตไหนเกลียดเกินไป อย่างวันจันทร์ผมออกมาสักบ่าย 3 ซึ่งกินเวลาไปประมาณชั่วโมงครึ่ง ผมก็ขอเค้าประมาณนี้ วันจันทร์ วันพุธ วันพฤหัสบดี ก็คือทำหนังสือขอเป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งหน่วยงานผมเค้าก็ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับตรงนี้ เค้าก็ให้มา”

นอกจากนี้ยังพบว่า มีผู้ปกครองจำนวน 2 ราย ที่หางานอาชีพเสริมหรือหารายได้พิเศษเพื่อมารองรับภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลเด็กออทิสติก เช่นผู้ปกครองน้องชองที่พูดว่า

“ถ้าพูดถึงเรื่องการเงินนี้ปัญหาหลักนะ ในการดูแลเด็กพวกนี้ ถ้าเราไม่มีเงินเลย เราเครียดมากเลยเพราะปากท้องของเรา แม่ก็เข้าใจนะ ผู้ปกครองบางคนก็เค้ามีปัญหาในการดูแลเด็กพวกนี้ ปัญหาหลัก คือ เงิน ถ้าเงินเต็มที ทุกคนก็เต็มที่ได้แม่ก็คิดนะ แต่ว่าเงินของแม่ก็ไม่ได้เต็มทีนะ บางทีแม่ต้องพยายามใช้ให้พอ ช่วงนั้นมันมีปัญหาทางการเงินด้วยนะ

บางทีเราก็เสีย...(ถอนหายใจ) เงินมันหมายถึงว่า เงินมันไม่ค่อยพอสักเท่าไรหรอกนะ ที่นี้มันมีอยู่ช่วงหนึ่งเงินไม่มีจะซื้อข้าวกินนะ เงินมันน้อยอยู่แล้ว บางครั้งเราบริหารเงินแบบขาด เราก็ไปขายของตลาดนัดเล็ก ๆ น้อย ๆ เหมือนกับที่เราไม่รู้จะได้กำไรนิด ๆ หน่อย ๆ ก็ยังดีนะ ตอนนั้นนะ”

เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องเมฆที่กล่าวว่า

“บางอาทิตย์ก็เหลือบางอาทิตย์ก็แทบจะไม่เหลือ ไม่เหลือเลย เพราะว่าพี่ก็พาแกไปนั่นนี่ คือทุกอย่างประสบการณ์ทุกอย่างที่ให้แกไปหรืออะไร ทุกอย่างมันต้องใช้เงินหางานทำเงินเนาะ เดือนนี้มันอะไรเยอะก็ต้องทำเสริมด้วย”

## 2.6 ผลกระทบจากการดูแลเด็กออทิสติก

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น แสดงให้เห็นถึงปัจจัยหลาย ๆ อย่างที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ไม่ว่าจะเป็นในด้านความรู้สึกเมื่อรู้ว่าลูกเป็นออทิสติก การย้ายถิ่น การดูแลเด็กออทิสติก อาการและพฤติกรรมของเด็กออทิสติกภาระการทำงานหรือเศรษฐกิจในครอบครัว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อตัวผู้ปกครอง เด็กออทิสติก ซึ่งมีอาการแสดงออกมาที่แตกต่างกันไป จากการศึกษาพบว่าผู้ปกครองทั้งหมด (6 ราย) มีความเครียดที่ส่งผลกระทบและมีอาการทางด้านร่างกาย เช่น ความเมื่อยล้า การพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งเหมือนกับคำพูดของผู้ปกครองน้องอาเชียนที่กล่าวว่า

“เหนื่อย เหนื่อยคะ อันนี้ยอมรับเลย คือมันเหนื่อยนะแล้วก็ คือตั้งแต่ ยังคิดอยู่นะตั้งแต่คลอดมา ตั้งแต่มีลูกมานี้ ก็รู้สึกแบบเหนื่อย เหนื่อยมาก ตอนนี้ก็ยิ่งรู้สึกเหนื่อยอยู่นะ เพลีย เพลีย อันนี้ยอมรับเลย ช่วงหลัง ๆ นี่เพลียนะ คือแบบเหมือนเราสะสมสะสมมานาน โอ้ย เลี้ยงลูกมันเหนื่อย”

เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องแตงกวาที่บอกว่า

“ก็ปวดหัว ปวดท้อง ก็แบบเหมือนปวดหัวอยากนอน ไม่อยากคุยกับใคร เพราะว่าถ้าเครียดเนี่ยจะอยู่คนเดียว ไม่ค่อยยุ่งกับใคร ถ้าหลับไปอยู่คนเดียวเมื่อไหร่คือเครียดละ”

และยังพบอีกว่าผู้ปกครองทั้งหมด (6 ราย) มีความเครียดที่ส่งผลกระทบและมีอาการทางด้านจิตใจ เช่น สุขภาพจิตแย่ลง หดหู่ ท้อแท้ ผิดหวัง วิตกกังวล ร้องไห้ เหมือนกับผู้ปกครองน้องซอซอที่เล่าว่า

“บางทีเรารู้สึกไปที่ว่า ทำไมมันต้องมารับผิดชอบคนเดียว เหมือนกับน้อยใจตัวเองลูกเหมือนกันทำไมมันต้องมาดูแลคนเดียว บางทีเรารู้สึกให้เหมือนกันนะ

บางทีเราก็นอนร้องไห้แหละ ไม่รู้จะปรึกษาใคร แต่บางครั้งเราก็ทวนคิดเรื่องที่ว่า ทำไมฉันต้องมาลำบากคนเดียว เหมือนจะเป็นบ่อยเหมือนกันนะ ช่วงนั้นเราลำบากเรื่องเงินด้วย เราเลยเรียกร้องกันไปหลาย ๆ เรื่องไหนจะเรื่องเงิน ไหนจะเรื่องน้องด้วย ก่อนหน้านั้นที่จะเอาลูกเข้าโรงเรียนก็เรียกร้องเหมือนกัน จะเอาเข้าโรงเรียนที่ไหนดี เค้าจะดูแลลูกฉันมั๊ย”

เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องเมฆที่พูดว่า

“วิตกจริตรุนแรง กังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง บางครั้งแกไม่ไปเราก็เป็นห่วง เมฆกินข้าวหรือยัง แม่ดูได้มั๊ย แกคือกับแม่หรือป่าว มันก็มีบ้างนะคะ ที่ทำให้เราหงุดหงิด เวลาเราสอนอะไรเหมือนไม่ได้ตั้งใจ มันก็มีหงุดหงิด”

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ปกครองจำนวน 2 ราย มีความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านสังคม เช่น การปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนฝูงน้อยลง เวลาส่วนตัวหรือเวลาทำงานอดิเรกลดลง เหมือนกับผู้ปกครองน้องแตงกวาเล่าว่า

“ทะเลาะกันทั้งบ้านเลยคะ มีแม่เค้า มีป้าเค้า 2 คนแล้วก็คุณยาย แล้วก็ก็มีคุณปู่ด้วยคะ คุณยายก็มีคุณตา ก็ทะเลาะกัน หามาตรการที่จะใช้กับเค้าว่าอันไหนมันใช้ได้ดีที่สุด บางทีใช้วิธีนี้ โอ้ยมันโหดไปหรือป่าว บางทีใช้วิธีนี้ โอ้ยมันไม่ได้ผล ก็เหนื่อยบ้าง ก็ต้องกอดเค้า กอดเค้านาน ๆ เพื่อให้เค้าแบบนิ่ง ๆ เค้าก็ร้องไห้แบบเจ็บปวด ก็จะมีทะเลาะกัน เสีย วิธีนี้มันเกินไปมั๊ย ก็หาบทสรุปให้ได้ว่าจะทำยังไงให้เค้าอยู่นิ่ง ๆ จะเป็นทะเลาะกันเอง ตอนนั้นก็เครียดนะคะ ถ้าคนในบ้านทะเลาะกัน ก็เครียดคะ ก็เครียดอยู่ แล้วมันก็มีตัวกระตุ้นคือแตงกวาด้วย คือมันก็จะไววาย ยิ่งทำให้เราเครียด”

เหมือนกับผู้ปกครองน้องหนอยแน่พูดว่า

“บางทีเราก็ต้องการเวลาเป็นส่วนตัวบ้างอะไรบ้าง บางทีคุณตาจะไปวาดรูปไม่ได้ หลานมันรู้เคาะ กัก ๆ กัก ๆ ไปถึงมันคว่ำพุงกัน คว่ำระบาย”

### 3. การดูแลตนเองเพื่อจัดการความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

จากการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลทำให้ผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีความเครียด ลักษณะอาการและผลกระทบต่าง ๆ แล้ว ผู้ศึกษาจึงได้ศึกษาต่อไปอีกว่า ผู้ปกครองเด็กออทิสติกจะมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างไร และเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองเด็กออทิสติกเริ่มทำเพื่อรักษาไว้ซึ่งชีวิตและสุขภาพ มีเป้าหมายที่ชัดเจน ส่งผลต่อโครงสร้างหน้าที่และพัฒนาการของแต่ละบุคคลให้ดำเนินไปถึงขีดสุด

### 3.1 การดูแลตนเองด้านร่างกาย

ความเครียดจะส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายของผู้ปกครองเด็กออทิสติก เช่น ปักผ่อนไม่เพียงพอ เกิดอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดศีรษะ กล้ามเนื้อตึงเครียด ซึ่งผู้ปกครองเด็กออทิสติกจึงต้องพยายามหาทางให้อาการต่าง ๆ เหล่านี้ดีขึ้น มีสุขภาพแข็งแรง ซึ่งจากการศึกษาพบว่าผู้ปกครองมีวิธีการดูแลตนเองทางด้านร่างกายดังนี้

#### 3.1.1 การออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่าผู้ปกครองจำนวน 5 ราย มีช่วงเวลาในการออกกำลังกาย เช่น ผู้ปกครองน้องถั่วพูเล่าให้ฟังว่า

“เมื่อก่อนออกกำลังกายเป็นปกติอยู่แล้วนะคะ อาทิตย์ 7 วันจะออกกำลังกายวันละ 3 ชั่วโมง แต่เดี๋ยวนี้ออกกำลังกายอาทิตย์ละ 5 วัน วันละชั่วโมงครึ่ง ไปฟิตเนต ไปว่ายน้ำ เล่นแบดมินตันคะ”

เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องอาเชียนพูดว่า

“คุณแม่ไปเดินแอโรบิก เดินแอโรบิกอย่างเดียว คือแบบตอนนี่ 3 วัน อาทิตย์ละ 3 วัน แม่จะขอเวลาตัวเองสักแป๊บหนึ่งจะไปแอโรบิก เดินแอโรบิกแล้วมันทำให้เราผ่อนคลาย ปลอดปล่อย ซึ่งอาทิตย์หนึ่งเราไปตั้ง 3 – 4 วัน คือมันก็ดีนะ”

#### 3.1.2 การหาเวลาพักผ่อน

จากการศึกษาพบ ผู้ปกครองทั้งหมด (6 ราย) พยายามหาช่วงเวลาในการพักผ่อน เช่น การนอนหลับ การทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย เหมือนดังผู้ปกครองน้องอั้งปังพูดว่า

“นอนพร้อมเค้า 3 หุ่มนอนละบางทีเราก็กลับไปพร้อมเค้า”

เช่นเดียวผู้ปกครองน้องหนอยแน่ที่เล่าว่า

“คุณตากับคุณยายบางทีมีกิจกรรมก็ไม่ว่างนะ จะไม่ว่างก็ไม่ใช้หรอก อย่างคุณยายจะมีอาทิตย์หนึ่งจะซักผ้า 3 วัน คุณยายเป็นคนชอบซัก คุณตาก็ปรับโปรแกรมให้เสร็จ เอาช่วยกันเอาไปตากเสร็จ อีกวันหนึ่ง ตาวันนี้รีดผ้าคุณตานีชอบรีดผ้านะมันรู้สึกเหมือนเราได้พักผ่อน มันสุขใจนะ”

#### 3.1.3 การดูแลสุขภาพเป็นกิจวัตร

จากการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองทั้งหมด (6 ราย) มีการดูแลสุขภาพเป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น การรับประทานให้ตรงเวลารับ 3 มื้อ หวานอาหารเสริมมารับประทาน เวลาเจ็บป่วยจะไปหาหมอ หรือการตรวจสุขภาพเป็นประจำ เช่น ผู้ปกครองน้องชองบอกว่า

“ก็ทานข้าวตรงเวลานะ ส่วนใหญ่จะตรงเวลานะ ก็บำรุงโน้น บำรุงนี้บ้าง กินแคลเซียม กินพวกวิตามินเสริม ตอนนี้แม่ก็เริ่มมาสนใจตัวเองมากขึ้น ซื้อมะเขือเทศอะไรมาบำรุง กาแฟแม่ก็หยุดไปเลย พยายามรักษาสุขภาพตัวเอง”

เหมือนกับผู้ปกครองน้องหนอยแน่ที่เล่าให้ฟังว่า

“คุณตาจะตรวจสุขภาพทุก 2 เดือน เจาะเลือด หาน้ำตาลตรวจหา ความดันไขมันตรวจน้ำตาลตรวจ HDL ตรวจอะไรนั่นแหละ ตรวจทุก 2 เดือน ทุกอย่างก็ปกติ ตรวจโรคไต โรคตับ แต่จะมีน้ำตาลกับเบาหวานเนี่ยแหละที่ต้องทานยา”

### 3.2 การดูแลตนเองด้านจิตใจ

ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ต้องดูแลเด็กที่มีพฤติกรรมแตกต่างจากเด็กปกติ ทั่ว ๆ ไปนั้น ย่อมต้องมีความเครียดที่เกิดจากปัญหาการเลี้ยงดู ปัญหาพฤติกรรม ซึ่งความเครียด เหล่านี้ มักจะส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจหรืออารมณ์ มักจะแสดงออกมาในลักษณะของ ความวิตกกังวล ความกลัว หงุดหงิด โมโหและไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ซึ่งจากการศึกษาผู้ปกครองเด็กออทิสติกจะมีวิธีดูแลตนเองในด้านจิตใจ โดยการกลับมาสนใจ และใส่ใจตนเอง ใช้เหตุผลในการดูแลตนเอง มีแรงจูงใจ ทักษะการตัดสินใจ การแสวงหา ความรู้ การใช้กระบวนการคิดและสติปัญญามาจัดระบบการดูแลตนเอง ซึ่งการดูแลตนเอง ด้านจิตใจของผู้ปกครองเด็กออทิสติกจะใช้กระบวนการคิดเป็นหลัก โดยเฉพาะกระบวนการคิด ทางด้านบวก ผู้ปกครองเด็กออทิสติกแต่ละคนมีวิธีการคิดที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งจะมีวิธีการ ดูแลตนเองทางด้านจิตใจดังนี้

#### 3.2.1 การยอมรับและเข้าใจเด็กออทิสติก

จากการศึกษาศึกษาพบว่าผู้ปกครองทั้งหมด (6 ราย) มีการยอมรับและ เข้าใจในลักษณะอาการ พฤติกรรมของเด็กออทิสติก และไม่นำเด็กออทิสติกไปเปรียบเทียบกับเด็กปกติทั่วไปที่อยู่ในวัยเดียวกัน เหมือนกับผู้ปกครองน้องอ้งปิงเล่า

“เราก็ต้องมานั่งทำใจว่า นี่ก็คืออาการของเค้าเราต้องยอมรับให้ได้ เราก็เข้าใจว่ามันเป็นแบบนี้ เป็นอาการของเค้า ซึ่งก่อนที่จะอยู่กับเค้า เราก็ต้องยอมรับเค้าก่อน ถ้าเราไม่เปิดกว้าง ทุกอย่างมันก็จะหนัก แต่ถ้าเราเปิดกว้าง เราก็ใช้เวลาอยู่กับเค้าบางที เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็เป็นเรื่องตลกให้กับเราได้ เป็นเรื่องให้เราคลายเครียดได้”

เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องแดงกวางที่พูดว่า

“แล้วเราก็กลับมามองว่า ก็เค้าเป็นออทิสติกไง เค้าไม่ใช่เด็กปกติไง เค้าเลยทำไม่ได้ ถ้าเราใจร้อน เค้าก็ทำไม่ได้อยู่ดี ถ้าเราใจเย็น ๆ กับเค้า ค่อย ๆ พูดกับเค้า

ค่อย ๆ ฝึกเค้าไป คือเราต้องเอาใจตัวเองยึดติดกับคำว่า.... คิดซะก่อนว่า ไอ้เด็กคนนี้ มันไม่ใช่เด็กปกตินะ เพราะฉะนั้นเราเอาเอาความปกติไปให้เป็นมาตรฐานให้เค้าไม่ได้

เราคิดซะว่าเค้าไม่ปกติ เราก็ตั้งให้มันต่ำลง ว่าเค้าต้องทำอะไรได้อยู่ละเออ เราก็ค่อย ๆ ปรับไปเรื่อย ๆ ละเดี๋ยวเราก็จะใจเย็นเอง ก็จะปลงได้เองว่ามัน ไม่ได้หรอกมันต้องค่อยเป็นค่อยไปนะ มันช้ากว่าคนอื่นนะ พอเราใจเย็นปั๊บ เราไม่หงุดหงิดปั๊บ เรามองอะไรธรรมดาปั๊บ มันก็จะธรรมดาไปหมดเลย”

### 3.2.2 การตั้งความหวังในการพัฒนาเด็กออทิสติก

จากการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองทั้งหมด (6 ราย) มีความคิดตั้งความหวังในพฤติกรรมหรือพัฒนาการที่ดีขึ้นของเด็กออทิสติก และนำเอาพฤติกรรมหรือพัฒนาการที่ดีขึ้นของเด็กออทิสติกมาเป็นกำลังใจในการพัฒนาเด็กออทิสติกต่อไป ดังเช่นผู้ปกครองน้องเมฆเล่าว่า

“ก็จิตใจ ดีใจมาก ที่เค้ารู้เรื่อง หรือที่เค้าอ่านออกเขียนได้ เหมือนกับว่าสิ่งที่เราพยายามมาทุกสิ่งทุกอย่างมันขนาดนี้ เมฆได้ขนาดนี้ก็ถือว่าแบบดี ดี เพราะว่าเหมือนกับว่าพอเราคาดหวังตรงนี้นั้นได้แล้ว เราก็คาดหวังต่อไปเรื่อย ๆ นะคะ มันไม่ได้แบบโอ้สำเร็จพอมถึงระดับหนึ่งเราภูมิใจตรงนี้ แต่เรายังไม่ได้ภูมิใจสูงสุด เพราะทุกอย่างมันก็ต้องคาดหวังในเมื่อเรา เราอยากให้เค้าเป็น คือการเรียนรู้ทุกอย่างมันต้องมีการคาดหวัง ถ้าไม่มีการคาดหวังทุกคนก็จะไม่มีความพยายาม”

เหมือนกับผู้ปกครองน้องอิงปิงที่เล่าว่า

“เราใช้เวลาที่อยู่กับเค้าดีกว่า เราเอาพัฒนาการของเค้ามาเป็นกำลังใจให้กับเรา อย่างน้อยเมื่อก่อนน้องไม่มีเสียง เออเริ่มมีเสียง พร้อมทั้งจะคุย ไม่ปลื้มตัวไปอยู่คนเดียวเราก็ดีใจ ก็มันเป็นพลังใจให้เรา เราสามารถที่จะดึงเค้าเข้ามาในกิจกรรมที่เราทำให้เค้าสามารถทำให้เค้าไม่แยกตัวออกไป รู้ว่าจากเด็กพวกนี้ปกติเค้าจะแยกตัว จะไม่อยู่ใกล้เค้าจะไม่เปิดโอกาสให้ใคร เค้าจะอยู่ในโลกของเค้า

แต่ปัจจุบันนี้เราดึงเค้ามา เค้าสื่อสารพูดคุยกับเราได้บ้าง มันก็คือเป็นตัวกระตุ้นให้เราต้องทำต่อไปเรื่อย ๆ นะ ต่อยอดตรงที่เราทำให้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ พัฒนาเค้าไปเรื่อย ๆ ด้วยวิธีการใส่ใจเค้าเอาพัฒนาการของเค้ามาเป็นกำลังใจให้เรา”

### 3.2.3 การยึดหลักทางศาสนา

พบว่า มีผู้ปกครองจำนวน 2 ราย ใช้หลักทางศาสนาเข้ามาช่วยในการปรับเปลี่ยนความคิด เหมือนกับผู้ปกครองน้องเมฆที่พูดว่า

“การสวดมนต์หรือว่ามูมอมในนิยายนี้ช่วยให้เราจัดการความเครียดได้ คือมันเน้นเรื่องความสุขะ อย่างบางศาสนาก็เน้นความดี แต่อันนี้เน้นความสุขะ คืออยู่อย่างไรให้เรามีความสุข อย่างเจอปัญหาเราต้องขอบคุณปัญหา ว่าทำให้เราสามารถยืนหยัดได้ เราต้องขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านมาในชีวิตเรา เราอย่าไปโทษคนอื่น เราต้องเปลี่ยนแปลงตัวเอง เราเปลี่ยนแปลงตัวเองยากแล้วเราไปเปลี่ยนแปลงคนอื่นมันก็ยากกว่าที่เราจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เหมือนสอนให้เราคิด คิดทุกอย่าง”

เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องซองที่บอกว่า

“เรามาฟังธรรมะ ชัดเกล้าจิตใจเรา คุณแม่ฟังธรรมะ ทำให้ใจเย็นขึ้น แล้วบางอย่างมันก็สอนให้เราปลงบ้างอะไรบ้าง คิดต่าง ๆ มันเหมือนเตือนสติเรา มันเหมือนเปรียบเทียบกับ เออ ชีวิตจริงของคนเรานั้นก็เป็นอย่างนี้ ๆ ให้เราได้ข้อคิด เหมือนธรรมะบางที่พระเจ้าพูดมา เออ มันก็เป็นความจริงนะ อะไรอย่างนี้”

#### 3.2.4 การจัดการกับอารมณ์

จากการศึกษาพบว่า มีผู้ปกครองจำนวน 2 ราย มีวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองโดยการหลีกเลี่ยงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น ที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ดังเช่นผู้ปกครองน้องแตงกวาพูดว่า

“ส่วนมากจะนั่งเฉย ๆ เนี่ยแหละคะ ไม่ทำอะไรก็โมโห จะนั่งสงบสติอารมณ์สักแป๊บหนึ่ง ก็แบบประมาณว่านับ 1 ถึง 100 บ้าง หรือไม่ก็เดินไปทำโน้นนั่นนี่บ้าง ให้เราใจเราเย็น ๆ ลง ประมาณว่าแยกกันอยู่ แล้วแบบใจเย็น ๆ กัน พอมันไม่มีสิ่งเร้า ไม่มีอะไรมากระตุ้น เคี้ยวมันก็หายไปเอง จะใช้วิธีการหลีกเลี่ยงหนีออกจากสถานการณ์นั้นก่อน”

เหมือนกับผู้ปกครองน้องซองที่เล่าว่า

“พอแม่ตะคอกเค้า ก็อ้าวเราโมโหจริงนะ พอเราตะโกนเสร็จแล้วเราก็ก็นอนออกไป ออกไปจากเค้าอย่างเนี่ย บางทีไปทำกิจกรรมอย่างอื่น บางทีไปชักจูงทำบ้าง เหมือนเราเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอย่างอื่น ดูต้นมดต้นไม้อะไรไป”

#### 3.2.5 การทำกิจกรรมที่ชอบทำ

และยังพบว่าผู้ปกครองจำนวน 2 ราย ใช้วิธีการหากิจกรรมหรือทำในสิ่งที่ตนเองชอบเพื่อลดจากภาวะเครียด เช่น ผู้ปกครองน้องหนอยแนพูดว่า

“ตามหลักคือจัดการความเครียด หางานอดิเรกอ่านหนังสือบ้าง บางทีใครกอล์ฟที่บ้าน มีสนามและลูกกอล์ฟพลาสติก ก็ดี เคี้ยวก็หาย สัก 15 นาทีประมาณเนี่ย ก็อาศัยอ่านหนังสือเนี่ยแหละ หนังสือพวกของนักจิตวิทยา พวกอะไรเนี่ยแหละ”

เหมือนกับผู้ปกครองน้องอาเชียนเล่าว่า

“อย่างเราชอบออกกำลังกายเราก็ไปอยู่แล้ว ถ้าหากเราไม่ได้ไป คือรู้สึกไม่มีความสุข มันเหมือนยาเสพติดอะ มันติดอะคะ แต่อย่างน้อยเราได้ไปออกกำลังกายได้เดิน คือเป็นคนชอบเดินนะ พอได้เดินแล้วรู้สึกผ่อนคลาย ใจ มันผ่อนคลาย คือเออ แบบอารมณ์ดี แต่ก็ไม่ถึงกับอารมณ์ดีคือแบบผ่อนคลาย”

### 3.2.6 การปรึกษาผู้อื่น

จากการศึกษา พบว่ามีผู้ปกครองจำนวน 2 ราย ใช้วิธีการพูดคุย แลกเปลี่ยน ขอคำปรึกษาจากผู้อื่น เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องเมฆบอกว่า

“ถ้ามีปัญหาเรื่องน้องนะ จะปรึกษาแม่ น้องเลย ก็จะบอกเลยคะ ไม่ค่อยจะเก็บ”

เหมือนกับผู้ปกครองน้องแตงกวาเล่าว่า

“ก็คุยกับคนในครอบครัว เพราะเรายังมีคนในครอบครัว เราจะไม่แบกอะไรไว้คนเดียว เราจะปรึกษากับคนในครอบครัวที่เราสนิท เขาก็จะสามารถช่วยแก้ไขให้เราได้จากประสบการณ์ที่เขาทำมา อย่าเก็บไว้คนเดียว มีอะไรก็พูดเลย มีอะไรก็พูดเลย อึดอัดอะไรก็พูดเลย น้องคือตรงไหน เอาอะไรไม่ไหวก็พูดเลย มันก็จะทำให้เราไม่เครียด คือจะไม่เก็บไว้ไม่แบบไว้คนเดียว เพราะว่าอะไรที่ทำคนเดียว มันทำไม่ได้อยู่แล้ว เรายังมีครอบครัว”

## 3.3 การดูแลตนเองด้านสังคม

จากการที่ต้องดูแลเด็กออทิสติก มักจะส่งผลทำให้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว เครือญาติ เพื่อนฝูงหรือคนในชุมชนลดน้อยลง ผู้ปกครองเด็กออทิสติกจึงต้องมีการบริหารจัดการเวลาในชีวิตของตนเอง เพื่อรักษาไว้ซึ่งความสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัว การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสมาชิกในครอบครัว รวมไปถึงการดูแลเด็กออทิสติกได้อย่างเหมาะสม จากการศึกษาค้นพบว่าผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีแนวทางในการบริหารจัดการดำเนินชีวิตในแต่ละด้านที่ต้องปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือสังคมภายนอก เพื่อจัดการกับความเครียด ดังต่อไปนี้

### 3.3.1 การแบ่งบทบาทหน้าที่ในครอบครัว

จากการศึกษาพบว่ามีผู้ปกครองจำนวน 4 ราย ที่สมาชิกในครอบครัวมีส่วนช่วยเหลือในการดูแลเด็กออทิสติกในกรณีที่ผู้ปกครองไม่สามารถดูแลเด็กออทิสติกได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เหมือนกับผู้ปกครองน้องอาเชียนเล่าว่า

“คุณพ่อคุณแม่มีส่วนร่วมในการดูแลน้องทุกอย่าง คือทำเหมือนกัน ถ้าแม่ไม่อยู่ก็คือพ่อทำแทนได้หมด คุณพ่อก็ดูแลได้ในเมื่อยามเจ็บป่วย ก็ดูแลได้หมด ตรงนี้เรา หายกังวลคือเค้ารับผิดชอบได้หมด โดยที่ไม่ต้องพึ่งพาเรา บางทีลูกไม่สบายนี้หอบลูกไปหา หมอเอง”

เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องแดงกาที่พูดว่า

“สัมผัสสภาพภายในครอบครัว ก็ ok. ค่ะ ก็คุยกันตลอด ก่อนข้างสนิท กัน การเลี้ยงเค้า คือมันต้องใช้พลังงานเยอะในการเลี้ยง ก็จะมีป้า ๆ ที่แก่แล้วก็จะไม่ค่อยไหว ก็ ok นะคะ ถ้าไม่ไหวก็เปลี่ยนกัน อย่างเช่นถ้าเราติดต้องไปทำงาน ต้องไปสอนเบต ฯ สอนกีฬาตอนเย็น เค้าก็จะดูให้ ที่บ้านก็เข้าใจ ก็ทำตาม ทุกคนก็ช่วยกันคะ ด้วยความช่วยเหลือ ของที่บ้านด้วย มันก็ทำให้แบบมันง่ายขึ้นนะคะ ภายในครอบครัวก็พยายามให้กำลังใจกัน”

### 3.3.2 การจัดสรรเวลา

จากการศึกษา พบว่าผู้ปกครองทั้งหมด (6 ราย) ที่มีการจัดสรรเวลาในการพบปะเพื่อนฝูงและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องหนอยแน่เล่าว่า “มี ๆ ตีกอล์ฟ ออกروبข้าง ตอนเช้า ๆ ที่ว่าไปเดิน ก็จะมีเพื่อนทุก อาชีพ เพื่อนรู้จักกันบ้าง เด็กบ้าง ตั้งแต่หนุ่มไปจนถึงผู้ใหญ่อะนะ ก็คุยกันสนุกสนาน ก็คุยไปเรื่อย ลามกันไปบ้าง ได้หัวเราะกัน ออกروبเสร็จก็ไปนั่งกินกาแฟกันแล้วก็แยกย้ายกัน มีเพื่อน หลายกลุ่ม มีเพื่อนหลายอาชีพ หรือจะไปหาใหม่ก็ได้ เพื่อน ๆ คือประมาณเพื่อนร่วมก๊วน ส่วนมากตีกอล์ฟนี่ พอไปนี่ถ้าเราไปคนเดียว คนอื่นก็ชวนเราติเข้าร่วมก๊วนแต่ละคนบางที ก็ฝรั่งบ้าง ญี่ปุ่นบ้าง เกาหลีบ้าง”

เหมือนกับผู้ปกครองน้องอั้งปึงพูดว่า

“กลุ่มเพื่อนที่ทำงาน มี ๆ ครัว มี ตาม ๆ ตามวาระ ตามเทศกาล ตามโอกาสครับ ที่ผ่านมาก็ปีใหม่ ปีใหม่ก็กินเลี้ยงกัน เพราะว่าน้อง ๆ เขาย้าย พี่ ๆ เขา ได้ยศสูงขึ้นประมาณเนี่ยครับ ละก็มีกินเลี้ยงกัน”

### 3.3.3 การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่มีลักษณะปัญหาคล้ายคลึงกัน

จากการศึกษา ยังพบว่าผู้ปกครองจำนวน 5 ราย มีการพบปะพูดคุยกับ กลุ่มบุคคลที่มีลักษณะปัญหาคล้าย ๆ กัน เช่นเดียวกับผู้ปกครองน้องเมฆที่เล่าว่า

“ไปเจอกันก็เหมือนกับแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันในระหว่างที่พบ เจอหน้ากัน มีกลุ่มจี๋มานะคะ ที่จี๋มานี้เหมือนกับว่าพอเด็กไปจี๋ ผู้ปกครองก็จะนั่งคุยกันเกี่ยวกับ ลูกเป็นอย่างไร ก็แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ลูกแต่ละคนเป็นอย่างไร ก็ถามว่าวันนี้เป็น ไรบ้าง ประมาณเนี่ยคะ”

เหมือนกับผู้ปกครองน้องอั้งปึงที่พูดว่า

“จากการ Admit กับผู้ปกครองที่เราอยู่ในกลุ่ม จะมีการคุยว่าพฤติกรรมของเค้าแบบนี้ ก็มาเหมือนถามสารทุกข์สุกดิบ เราก็เก็บเอาจากตรงนั้นบ้าง ถามจากพยาบาลที่เค้าดูแลอยู่ให้คำแนะนำ ส่วนใหญ่ทุกคนถ้ามา Admit ในช่วงเดียวกันก็จะอยู่ในกลุ่ม ถ้าเค้ามีเวลาจะนั่งคุย ทานข้าว พาเด็กทานข้าว หรือไม่มีเวลาพักเบรกจากการฝึกของ Admit นะครับ ก็นั่งคุยกันหรือไม่มีเวลาอย่างตอนขี่ม้า เค้าก็จะมีประชุมเป็นรอบ ๆ แต่มีไม่บ่อย เราที่อาศัยอยู่เป็นกลุ่มอย่างนี้ได้ ส่วนใหญ่ก็หนีไม่พ้นเรื่องเด็ก ๆ เป็นยังไงไปเรียนที่ไหน มีวิธีการปรับของเค้าเป็นไง เพราะเด็กแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน ก็จะเอา Case ที่มันคล้าย ๆ เรามา อย่างคนนี่คืออะ เค้ามีวิธีของเค้า เราก็เอาตรงนั้นมา มาลองมาใช้กับน้อง ถ้ามันไม่ได้ ก็ไม่ได้ว่าต้องใช่ แล้วมันจะได้เหมือนกันนะ ก็คือ เราก็ลอง ลองไปเรื่อย ๆ ก็คืออันไหนดี เหมาะกับเรา เราก็ค่อยเอาตรงนั้นมาใช้”

### 3.3.4 การปฏิสัมพันธ์กับสังคม

นอกจากนั้นยังพบว่า มีผู้ปกครองอีก 4 ราย มีการออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านเพื่อพบปะกับคนอื่น ๆ หรือพาเด็กออกทัศนศึกษาออกไปทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกบ้านด้วย เช่น ผู้ปกครองน้องอั้งปึงเล่าว่า

“พฤษ สวรรค์ มันมีตลาดนัดที่เนี่ย แม่ก็มาดูนั่นดูนี่ ก็ Happy มีความสุข แม่ก็ไปเที่ยวตลาดนัดไปดูอะไรของแม่ ได้ซื้อของ พ่อได้ไปซื้อของแล้วมีความสุขอะไรอย่างเนี่ย มันเป็นอย่างนั้นนะ”

เหมือนกับผู้ปกครองน้องเตงกวาพูดว่า

“เวลาไปเล่นกีฬาเราก็เอาเค้าไปด้วย เราสอนเบตมินตัน เราก็เอาเค้าไปเรียนด้วยเวลาตอนไปพบปะกับเพื่อนฝูง เราก็จะไม่ปล่อยเค้าให้ทำในสิ่งที่เกินไป อะไรที่มันไม่เกินไปพอดี ๆ อยู่ เราก็จะไม่ไปห้าม ไปดูเค้าเยอะ ถ้าอันนี้มันเกินไป เราก็จะไปห้าม ไปจับเค้าว่ามันไม่ได้นะ มันก็เหมือนการเรียนรู้ไปด้วย เค้าก็จะเข้าใจเรา เราก็จะเข้าใจเค้าด้วย”