

## นอนไม่หลับ ผลพวงจากการทอดทิ้ง 25530530

นพ.บรรจบ ชุณหสวัตติกุล [dr.banchob@balavi.com](mailto:dr.banchob@balavi.com)

<http://www.balavi.com>

คุณสุภานอนไม่หลับมา 40 ปี ในโลกนี้มีวิธีรักษานอนไม่หลับอย่างไรหน คุณสุภาล้วนผ่านวิธีเหล่านั้นมาหมดแล้ว ท้ายที่สุดก็หาสิ่งที่โฮมิโอพาธิชี่บ้าง

เรื่องของนอนไม่หลับไม่ใช่เรื่องเล่นๆเพียงแค่อยานอนหลับหรือกล่อมประสาทครอบจักรวาลไปแบบการแพทย์แบบแผน แต่โฮมิโอพาธิชี่ต้องวิเคราะห์เจาะลึกถึงสภาวะจิตใจเบื้องต้นก่อนที่จะเลือกหาสารบำบัดซึ่งมีอยู่ในสารบบของวิชานี้ถึง 2,000 กว่าสารบำบัด แต่ถ้าคลิกได้ตัวที่ชั่วๆก็อาจจะหายได้เพียงการรักษา 1-2 ครั้ง

“เรื่องของพี่เริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กจะเรียกว่าตั้งแต่เกิดก็ได้” คุณสุภาย้อนเวลาไปไกลมาก

“พี่ว่าเป็นเด็กขาดความอบอุ่น ขาดความรัก และอยู่อย่างโดดเดี่ยวเหมือนไม่มีพี่มีน้อง ความจริงที่มีพี่น้องตั้ง 10 คน ผู้ชายสี่ ผู้หญิงหก ตัวเองเป็นน้องสาวคนเล็ก แต่มีน้องชายอีกคนหนึ่งซึ่งเป็นคนสุดท้อง พ่อแม่เป็นครอบครัวคนจีนแบบฉบับ ย่อมแน่นอนว่ารักแต่ลูกผู้ชาย โดยเฉพาะน้องชายคนเล็ก ย่อมได้รับการเอาใจเป็นพิเศษ ส่วนพวกเราผู้หญิงก็ถูกละเลยไปเรื่อยๆแหละ พ่อของพี่เป็นพ่อค้าใหญ่มีงตี่ บ้านพ่ออยู่กันแบบครอบครัวใหญ่ นอกจากลูกทั้งสิบคนแล้ว ก็ยังมีลูกอา ลูกน้ามาด้วยบ้างจำนวนหนึ่ง ด้วยความที่มีสมาชิกมาก พ่อแม่ไม่มีเวลาสนใจลูกอยู่แล้ว ส่วนแม่ก็เป็นผู้หญิงเงินจ๋า สวมบทเจ้าแม่เนื้อนุ่ม จึงให้ความสนใจเฉพาะการเลี้ยงดูลูกชายเท่านั้น ส่วนลูกสาวปล่อยให้อยู่กับคนใช้ คนครัว คนซักกรีด

“บ้านพ่อเป็นบ้านหลังใหญ่ และมีเรือนคนใช้เป็นเรือนยาว พวกลูกๆผู้ชายกับพี่สาวที่โตๆแล้ว จะนอนที่บ้านหลังใหญ่ ซึ่งพอตกดึกก็จะลั่นกลอนปิดประตูเงียบ ส่วนตัวเองถูกปล่อยให้อยู่เรือนคนใช้กับอาซิม ที่มีฐานะเป็นอาสะใภ้แต่มาทำงานอยู่ในบ้านในฐานะผู้อาศัย อาซิมมีนิสัยอย่างหนึ่งคือชอบดงิ้ว ดังนั้นทุกสัปดาห์พอหัวค่ำ ก็จะชวนกันกับคนครัวและคนใช้หลายคนออกไปดงิ้วกันที่เขาวราช ปล่อยให้พี่ซึ่งเป็นเด็กผู้หญิงคนเดียวอายุไม่ถึง 10 ขวบนอนอยู่ที่เรือนคนใช้ตามลำพังคนเดียว จนคิดค้นเที่ยงคืนกว่าที่จิ้งจะเลิกและพวกเขาจะกลับมา พี่จำได้ว่าในเวลานั้นจำได้ว่า กลัวมาก เพราะรู้ว่าทั่วบริเวณเรือนหลังยาวๆที่มีดั่งคือ มีแต่ตัวเองนอนอยู่คนเดียว บ้านใหญ่ก็ปิดประตูลั่นดานหมด นอกจากเสียงจิ้งจกแล้ว ที่กลัวที่สุดก็คือตุ๊กแก มันเขย่าขวัญสั่นประสาทที่สุด ตัวเองจึงได้แต่ไปยืนร้องไห้รออยู่ที่ประตู ร้องๆๆ โดยไม่มีคนได้ยิน จนกว่าพวกผู้ใหญ่จะกลับ เป็นอยู่อย่างนี้เป็นปีๆ แทนที่พวกผู้ใหญ่จะเห็นใจ มีอยู่บ่อยๆที่อาซิมหรือคนครัวจะพูดว่า แม่เขาไม่เอาเธอแล้ว... เป็นอยู่อย่างนี้จนโต ตรงนี้เองทำให้พื้นอารมณ์ตัวเองมีลักษณะเศร้าเสียใจ ผสมปนเปกับความน้อยใจ”

“ทางออกของพี่คือ ต้องตั้งหน้าตั้งตาเรียนให้เก่งๆ โดยมีคู่แข่งคือพี่สาวคนติดกัน จนกลายเป็นความรู้สึกอิจฉากันและกัน จากความตั้งหน้าตั้งตาเรียน กลายเป็นความมุ่งมั่นจะสอบให้ได้ที่ 1 ทุกครั้ง และจะกลัวมากกว่าประกาศผลออกมาจะไม่ได้ที่ 1 กลายเป็นนิสัยอย่างหนึ่งคือ มุ่งมั่นทำอะไรต้องให้ได้สมบูรณ์แบบ

“ระหว่างนั้นความกลัวได้พัฒนาเป็นความกลัวเจ็บ กลัวป่วย มีอยู่วันหนึ่งไปอ่านหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับโรคริดสีดวงตา ซึ่งหนังสือบอกว่าถ้าเป็นแล้วจะต้องตัดบอด ก็มาคิดว่าตัวเองจะต้องตัดบอดอย่างแน่นอน อยู่มาอีกกระยะหนึ่งเกิดเป็นริดสีดวงทวารขึ้นมา ก็คิดเอาเองอีกว่า จะต้องกลายเป็นมะเร็งแน่ๆ และจะเศร้า คิดว่าต้องตาย ตรงนี้ทำให้พื้นอารมณ์เป็นลักษณะกลัวโรคริดสีดวงทวาร กลัวตาย มากเป็นพิเศษ

“แล้วเหตุการณ์ที่จะนำไปสู่การนอนไม่หลับเกิดขึ้นเมื่อไหร่ล่ะครับ” เธอถาม

“มันเกิดขึ้นครั้งแรก เมื่อตอนที่อยู่จุฬาฯ ซึ่งตัวเองเรียนแข่งขันกับเพื่อนสนิทอีกคนหนึ่งคู่กัดกันมาตลอด อยู่มาวันหนึ่งเกิดเตรียมคู่มือหนังสือไปผิควิชา มารู้ตัวเมื่อตอนเช้าก่อนจะเข้าห้องสอบ จำได้ว่าทั้งตกใจ ทั้งกลัวมาก วันนั้นสอบไปอย่างนั้นแหละ แล้วก็กลับบ้านเริ่มนอนไม่หลับตั้งแต่คืนนั้น หลับเดียวเดียวก็สะดุ้งตื่น แล้วนอนไม่หลับอีก จากนั้นเรื่อยมา

“ต่อมามีโอกาสไปดูงานต่างประเทศ ที่ญี่ปุ่นที่หนึ่ง ที่อเมริกาที่หนึ่ง ทั้งสองครั้งทรมานด้วยการนอนไม่หลับมาก แล้วพัฒนาเป็นความกลัวสภาพแวดล้อมที่นอนอยู่ เช่นกลัวเสียงแอร์ กลัวเสียงฮีเตอร์ กลัวเสียงนาฬิกา กลัวเสียงตู้เย็นที่ไฟฟ้าของมันปิดเปิด เสียงคนในหอพักที่เปิดประตูเข้าออก พี่จะรู้ตลอดคืน

“ดีที่พี่ได้สามีพี่คอยช่วยเหลือ ตั้งแต่สมัยเป็นนิสิต เขาจะคอยพาไปหาจิตแพทย์ ระหว่างทางให้เดินไป จะได้ออกกำลังกายให้ได้เหงื่อ

“สุดท้ายก็มาถึงวัยหมดประจำเดือน เกิดอาการใหม่คือซึมเศร้า เกิดอาการร้องไห้ไม่หยุดอยู่ 10 วัน ไปปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้ช่วย กลับซ้ำเติมอารมณ์ให้หนักกว่าเก่า เคยคิดถึงกับอยากฆ่าตัวตาย โดยการกินยานอนหลับเยอะๆ คิดแล้วก็กลัวความคิดตัวเอง รีบบอกสามีเรื่องความคิดที่ผุดขึ้นมา”

สรุปรวมความแล้ว การรักษานอนไม่หลับของเธอต้องตีความหมายที่พื้นอารมณ์ของเธอ ว่าอารมณ์อะไรเป็นตัวชี้นำ จับประเด็นได้ว่า เป็นอารมณ์ที่เป็นผลพวงมาจากการถูกทอดทิ้ง เป็นเหตุให้เศร้าเสียใจแล้วเกิดความกลัวฝังใจอยู่เป็นปีๆนั่นเอง

เมื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์หาสารบำบัด ก็ได้สารตัวที่ชื่อ คาร์ซิโนจีน (carcinocinum) สารตัวนี้มีคุณสมบัติคือ:

ทางจิตใจ เป็นสารที่เหมาะกับคนที่อ่อนไหว เจ้าอารมณ์ เจ้าระเบียบ ทำอะไรก็อยากให้สมบูรณ์แบบ ร้อยเปอร์เซ็นต์ จึงทำงานหนักอย่างไม่คิดชีวิต จะทนอยู่เฉยๆไม่ได้ ถ้าเห็นของหรือเรื่องราวไม่ได้รับการจัดการให้สมบูรณ์แบบ แกรมจี้จจจ แต่ในอีกด้านหนึ่งก็กลับไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง แกรมอ่อนไหวต่อคำตำหนิติเตียนอย่างมาก และมักทนรับสภาพกับสิ่งร้ายๆต่อร่างกายและจิตใจโดยคุณ

ลักษณะเด่นอีกอย่างหนึ่งของสารบำบัดตัวนี้คือ เหมาะสำหรับคนที่วิตกกังวลกับสุขภาพมาก กลัวป่วย กลัวเป็นมะเร็ง กลัวจะต้องตายด้วยโรคร้ายๆ

จิตใจของคนบุคลิกคาร์ซิโนจีนคือ เป็นคนที่มุ่งมั่นพยายามทางการศึกษามาก ให้ความสนใจต่อศาสนา อนุรักษ์สัตว์ อนุรักษ์ธรรมชาติ

คาร์ซิโนจีนมีลักษณะเฉพาะที่แปลกมากคือ แม้จะกลัวอะไรสารพัด แต่ชอบบรรยากาศแบบฝนฟ้าคะนองมาก นอกจากไม่กลัวแล้ว ยังรักบรรยากาศนั้นอีกด้วย

คุณสุภาได้รับสารบำบัดตัวนี้ แล้วก็หายหน้าค่าตาไป 1 เดือน เมื่อพบกันอีกทีหนึ่งเธอบอกว่า

“พอรับการรักษาไป 2 วันแรก ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้น จากนั้นก็ค่อยๆรู้สึกใจดีขึ้น จิตใจปลอดโปร่ง ได้ลองดูว่า ถ้าเข้านอนโดยไม่กินยานอนหลับจะเป็นอย่างไร ก็พบว่านอนสักครู่ก็หลับได้ แต่ก็มีอีกวันหนึ่งที่ตื่นเที่ยงคืน พี่กลัวจะไม่หลับจึงกินยานอนหลับใหม่

“คืนต่อมา ความรู้สึกกลัวว่าจะนอนไม่หลับมันหายไปเอง และหลับได้สบายโดยไม่ต้องกินยาแล้ว พี่คิดว่าพี่หายได้กว่า 80% แล้วนะ”

เป็นอันว่า นอนไม่หลับถ้ารักษาแบบโฮมีโอพาธีย์ สืบเสาะให้รู้สึกถึงก้นบึ้งของอารมณ์ สามารถรักษาได้ แม้จะเป็นโรคเก่าเก็บถึง 40 ปีแล้วก็ตาม