

การดูแลจิตใจตนเองกับการมีชีวิตที่ยืนยาวของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

วิลาวัลย์ เตื่อนราษฎร์¹

ดร. วราภรณ์ บุญเชื่อง *

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลจิตใจตนเองกับการมีชีวิตที่ยืนยาวของผู้ติดเชื้อเอชไอวี เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม กลุ่มเป้าหมายคือ ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในจังหวัดเชียงใหม่ที่สุขภาพแข็งแรงและมีชีวิตอยู่หลังได้รับการวินิจฉัย 10 ปีขึ้นไป เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ purposive และ snowball technique วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธี content analysis ผลการวิจัยพบว่า การมีชีวิตที่ยืนยาวของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ประกอบด้วยหลักการดูแลจิตใจตนเอง 5 ประการ คือ ยอมรับ เป็นการยอมรับการเจ็บป่วย, ปรับตัว เป็นการปรับตัวต่อโรค, ผ่อนคลาย เป็นการผ่อนคลายจิตใจของตน, ยึดเหนี่ยว คือการใช้ศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว และพึ่งพิง คือ การทำใจยอมรับการส่งเสริมสนับสนุนหรือช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด ผลการวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดโครงการเพื่อส่งเสริมผู้ติดเชื้อเอชไอวีในการดูแลจิตใจของตนเองที่เหมาะสม ให้มีคุณภาพชีวิตและมีอายุที่ยืนยาวต่อไป

Mental self care and prolonged life in HIV infected persons

Abstract

This qualitative research aims to examine mental self care and prolonged life in HIV infected individuals. Target group was recruited using purposive and snowballing techniques among HIV infected persons in Chiang Mai province who were healthy and lived more than 10 years after being diagnosed with AIDS. Data was collected by in-depth interview, focus group, and participatory observations and was analyzed using content analysis approach. The results showed that being lived long among HIV persons involved with 5 principles of self mental care. They were acceptance of the illness, adjustment to the illness, mind relaxation, holiness (having faith in religion), and dependence on support and assistance from close relatives. The findings can be used to develop a program to appropriately promote mental self care in HIV infected persons and that can improve their quality of life and life extension.

¹ อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่