การคิดเชิงบวก

(Positive thinking)

ความหมาย

เทคนิคการคิดเชิงบวก หมายถึง การคิดถึงสิ่งที่ดี เพื่อเอาชนะความเครียด และความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆ เช่น ความไม่พึงพอใจ ความเจ็บปวด ความทุกข์ทรมาน ฯลฯ

หลักพื้นฐาน

เทคนิคการคิดเชิงบวกสามารถช่วยให้ความเจ็บปวดทุกข์ทรมานหรือความเครียดของบุคคลบรรเทาลง เนื่องจากความเชื่อว่า

1. ความคิดเป็นกระบวนการซึ่งเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ดังนั้น การพยายามเตือนหรือบอกบุคคลให้หยุดคิดถึงความเครียด ความทุกข์ ความเจ็บปวด ฯลฯ จึงเป็นวิธีที่ไม่สามารถบรรเทาความทุกข์ทรมานของบุคคล
2. บุคคลจะเป็นอย่างที่ตนคิด เช่น ผู้ป่วยโรคมะเร็งกังวลเกี่ยวกับความเจ็บปวดของบาดแผลภายหลังการผ่าตัด จะคอยคิดและจินตนาการว่าตนเองจะเจ็บปวดมากเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ภายหลังผ่าตัดจึงปวดมากจนทุรนทุราย

วิธีปฏิบัติ: พยาบาลควรช่วยเหลือบุคคลให้ใช้วิธีการคิดเชิงบวก ดังนี้

1. เปิดโอกาสให้บุคคลได้พูดระบายสิ่งที่คิดอยู่ในใจอย่างเต็มที่ เพื่อประเมินข้อเท็จจริงจากความคิดทั้งเชิงบวกและลบแทนการคาดคะเนหรือใช้ประสบการณ์ของพยาบาล เนื่องจากบุคคลแต่ละคนแม้จะเผชิญกับเหตุการณ์เดียวกันก็มักมีความคิดและความรู้สึกที่แตกต่างกัน
2. ให้ข้อมูลเชิงบวกให้บุคคลรับทราบ และเน้นให้คิดในใจซ้ำ ๆ ว่าสถานการณ์เชิงบวกนั้นจะเกิดขึ้นกับแทนภาพสิ่งที่น่ากลัวเดิมที่เคยคิดไว้ เช่น หลังผ่าตัดแผลจะค่อย ๆ หาย พร้อมกับความปวดที่จะทุเลาลงทุกวัน วันที่ 2 จะดีกว่าวันแรก วันที่ 3 จะดีเพิ่มขึ้นจากนั้นอาการจะดีเพิ่มขึ้นทุกวัน รวมทั้งหายจากโรคมะเร็ง ได้ออกจากโรงพยาบาลด้วยสุขภาพที่แข็งแรง

เอกสารอ้างอิง

พัสมณฑ์ คุ้มทวีพร (2553). การพยาบาลผู้ป่วยมะเร็ง การป้องกันและการดูแลผู้ป่วย. กรุงเทพมหานคร: ฮายาบุสะกราฟฟิก.