เข้าใจ... แล้วไปต่อ

จัดทำโดย
โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

เข้าใจ... แล้วไปต่อ

เข้าใจ... แล้วไปต่อ

ชื่อหนังสือ : เข้าใจ...แล้วไปต่อ
ผู้เขียน : นพ.ธิติพันธ์ ธานีรัตน์
ควบคุมองค์ประกอบและรูปเล่ม : นายวีรพงษ์ พงษ์สิทธิศักดิ์
นางสาวปิยนุช กิมเสาว์ และ นายวีรวัตร ศิริ
สนับสนุนการจัดพิมพ์ : คณะกรรมการบริหารข้อมูลข่าวสารและสื่อประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์
จัดทำโดย : โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤศจิกายน 2566
จำนวนพิมพ์ : 2,000 เล่ม
สงวนลิขสิทธิ์
ISBN 978-616-11-5185-0
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์นันทกานต์ กราฟฟิค การพิมพ์
จังหวัดเชียงใหม่ โทร. 053-217014

Link to e-Book

คำนิยม

กรมสุขภาพจิต ได้ให้ความสำคัญกับภาวะสุขภาพจิตที่ดีของคนไทย เพื่อให้บุคคลสามารถเป็นทรัพยากรที่สำคัญของครอบครัว ชุมชน และสังคมได้ ตามวิสัยทัศน์ “เป็นองค์การหลักด้านสุขภาพจิตของประเทศ เพื่อประชาชนสุขภาพจิตดี สู่สังคม และเศรษฐกิจมูลค่าสูง”

สุขภาพจิตที่ดี หมายถึง สภาพที่ดีของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์มิให้เกิดความคับข้องใจ หรือขัดแย้งภายในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีความสุข (เก่ง-ดี-มีสุข) ดังนั้นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบจากสิ่งรอบตัวที่มีต่อความคิดและจิตใจของเรา ร่วมกับทักษะในการบริหารจัดการความเครียด และแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม รวมไปถึงการพัฒนาทักษะชีวิต และความฉลาดทั้งด้านเชาวน์ปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ให้กับเด็กและเยาวชน จึงเป็นเรื่องที่สำคัญโดยเฉพาะในบริบททางสังคม และเศรษฐกิจปัจจุบัน ที่เต็มไปด้วยความท้าทายและความเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านอย่างมาก

หนังสือ “เข้าใจ...แล้วไปต่อ” เป็นอีกหนึ่งสัญลักษณ์ของความห่วงใยจากกรมสุขภาพจิต ที่สะท้อนการพัฒนาองค์ความรู้ด้านสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งมอบให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย ในการทำความเข้าใจตนเอง และคนรอบข้าง สร้างภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ ให้มีความผ่อนคลายมากขึ้น เพิ่มทางเลือกให้สามารถแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ สร้างการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม อย่างยั่งยืนต่อไป

ต้องขอบคุณท่าน ผอ.รพ.จิตเวชสงขลาราชนครินทร์ ที่ได้เล็งเห็นประโยชน์สุขของสังคม ผ่านการดูแลด้านสุขภาพจิตที่ดีของประชาชน ออกมาเป็นตัวหนังสือเพื่อเผยแพร่ให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น

นพ.พงศ์เกษม ไข่มุกด์
รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
รักษาราชการแทนอธิบดีกรมสุขภาพจิต
11/11/2566

โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สถานีเติมสุข
(Mental Health Wellness Center)
บริเวณชั้น 3 ศูนย์การค้าเซ็นทรัล หาดใหญ่

วิสัยทัศน์

เป็นองค์กรนำด้านสุขภาพจิตและจิตเวช เขตสุขภาพที่ 12
และเป็นเลิศด้านวิกฤตสุขภาพจิตจากภัยพิบัติ

โบราณสถานศิลาจารึกสำโรง และบ่อน้ำโบราณ
ณ โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ (ในสมัยรัชกาลที่ 3)

ช่องทางการติดต่อ โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์

472 ถนนไทรบุรี ตำบลบ่อยาง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000

074-317-400 074-323-202 skph@skph.go.th

คำนำ

ในสภาวะทางสังคม และเศรษฐกิจปัจจุบัน ที่เต็มไปด้วยความรีบเร่ง และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว วัฒนธรรมที่เปลี่ยนไป ความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี รูปแบบการใช้ชีวิตแบบใหม่ รวมถึงการแข่งขันในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งความสุข ความสำเร็จ และสิ่งที่เราทุกคนปรารถนา คงปฏิเสธไม่ได้ว่าบริบทรอบตัวเราเหล่านี้ สร้างผลกระทบและความเครียดให้กับเราอยู่ตลอด

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบจากสิ่งรอบตัวที่มีต่อจิตใจของเราร่วมกับความสามารถ และทักษะในการบริหารจัดการความเครียด และแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม จึงถือเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่จะช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข พร้อมกับได้รับความสำเร็จตามที่เราหวังไว้ หนังสือ “เข้าใจ...แล้วไปต่อ” จึงน่าจะเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่ดี ที่สามารถใช้เป็นคู่มือในการทำความ “เข้าใจ” ความคิด และความรู้สึกของเราเอง ทั้งในช่วงเวลาปกติ หรือเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด พัฒนาทักษะในการจัดการตนเอง สร้างภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ เพื่อให้มีความผ่อนคลายมากขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ลุกขึ้นเดินอย่างเข้มแข็ง มั่นคง “แล้วไปต่อ” กับการใช้ชีวิตบนโลกใบนี้ ที่เต็มไปด้วยความท้าทายอีกมากมาย อย่างมีความสุข และความสำเร็จต่อไป

“สุขภาพจิต...คือ ชีวิตประจำวัน”

นพ.ธิติพันธ์ ธานีรัตน์
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์
11/11/2566

สารบัญ

	หน้า
ผ่อนคลายง่าย ๆ ได้ด้วย 5 วิธีคิด	9
เลิกใช้ชีวิตแบบตั้งรับ	17
สมดุลดี...ชีวิตก็ลงตัว	25
7 เคล็ดลับสร้างความรู้สึกดีให้กับตัวเอง	33
นักสู้...ผู้ไม่ (ยอม) แพ้	41
เหนื่อยไหม...ที่จะเป็นคนสมบูรณ์แบบ	51
บริหารเวลา...อย่างไรดี	59
10 กลยุทธ์พิชิตปัญหานอนไม่หลับ	67
“พัฒนาการ” สำคัญต่อการสร้างคนคุณภาพ	77
เลี้ยงลูกแบบไหนดี ?!?	87
ผู้ชายช่างคิด...ผู้หญิงช่างฝัน	97
เซ็กซ์ ความรัก สมองและฮอร์โมน	105
เมื่อฮาร์ท...มันเฮิร์ท	115
ที่ว่าใช่...อาจจะไม่เป็น	123
เรื่องปวดหัว...ที่น่าปวดหัว	131
มีปัญหา...ปรึกษาอย่างไร ???	139
จิตแพทย์ ใกล้ตัวกว่าที่คุณคิด	147

ผ่อนคลายง่าย ๆ ได้ด้วย 5 วิธีคิด

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่อยู่ร่วมกันเป็นสังคม สภาพแวดล้อม และสถานการณ์รอบตัวย่อมมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของเราไม่มากก็น้อย บ่อยครั้งที่สภาวะเครียด หรือกดดันจากภายนอกทำให้เรามีอารมณ์ขุ่นมัว ไม่สดชื่น ท้อแท้ สิ้นหวัง หงุดหงิดง่าย เสียใจ ฯลฯ พร้อม ๆ กับความคิดด้านลบ ทั้งต่อตัวเอง “ฉันไม่ดีพอ” “ผมมันแย่ คงทำงานตามเป้าที่คุณตั้งไว้ไม่ได้หรอกครับ” ความคิดด้านลบต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว “ไม่มีใครสนใจ หรือช่วยเหลือผมหรอก” “โลกใบนี้ไม่มีที่ยืนสำหรับคนอย่างฉัน” หรือแม้กระทั่งความคิดด้านลบต่ออนาคต “มันคงจะต้องแย่อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ แหละ” “ชีวิตผมจะดีขึ้นกว่านี้ได้อย่างไร ผมยังมองไม่เห็นทางเลย”

การรับรู้เกี่ยวกับสภาวะสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปในทางลบไม่ว่าจะเป็นเรื่องเศรษฐกิจหรือสังคม ย่อมส่งผลด้านลบต่อตัวเราในหลาย ๆ ทาง สร้างความกดดันให้กับเรา ซึ่งทำให้เกิดความเครียดตามมา จากงานวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกา และหลายประเทศในทวีปยุโรปพบว่าการสร้างความผ่อนคลายให้กับตัวเองได้ดี ในสถานการณ์เครียด หรือภาวะกดดัน สามารถลดภาวะกดดันซึมเศร้า และภาวะผิดปกติในจิตเวชได้ถึง 5 เท่า และชะลอความเสื่อมของเซลล์สมอง ซึ่งนำไปสู่การป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมชนิดอัลไซเมอร์ (Alzheimer's Dementia) ได้ถึง 10-12 ปีเลยทีเดียว การสร้างความผ่อนคลายสามารถทำได้หลายวิธี เช่น ไปสปา ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย โยคะ สมาธิ หรือแม้แต่การนอนพักผ่อน แต่ในที่นี้ผมจะชวนมารู้จักกับเทคนิกใหม่ นั่นก็คือการปรับความคิดกับ 5 วิธีคิดง่าย ๆ เพื่อความผ่อนคลายภายใต้ความเครียดรอบตัวเรากันครับ

1. อย่าเสียเวลากับเรื่องไม่ดีที่ผ่านไปแล้ว

คงต้องยอมรับความจริงที่ว่า ชีวิตเรามีทรัพยากรต่าง ๆ ให้ใช้อย่างจำกัด โดยเฉพาะเรื่องของ "เวลา" คงไม่เหมาะหากเรานำสิ่งมีค่านี้ไปใช้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เราไม่สามารถจัดการ แก้ไข หรือเปลี่ยนแปลงได้ เหตุการณ์ต่าง ๆ หรือสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นในอดีต อาจกลายเป็นปมติดค้างในใจหลาย ๆ คน และฉุดรั้งไม่ให้ก้าวต่อไปได้อย่างเต็มที่ การหมกมุ่นอยู่กับปมต่าง ๆ เหล่านั้น นอกจากจะไม่ทำให้เกิดประโยชน์แล้ว (จากเหตุผลที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้อีก) ยังอาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาหรือปมใหม่ ๆ ตามมาได้อีกมากมาย การเลือกที่จะยอมรับเรื่องราวที่เกิดขึ้น

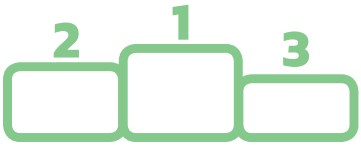
และเรียนรู้จากสิ่งผิดพลาดที่ผ่านพ้นไปแล้ว เพื่อใช้เป็นประโยชน์ในการป้องกัน และจัดการปัญหาอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต น่าจะเป็นสิ่งที่เหมาะสมกว่า

ผลลัพธ์ของเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดจากปัจจัยมากกว่าหนึ่งอย่างเสมอ การทำงานได้ผลตามเป้าที่บริษัทตั้งไว้ การครองชีวิตคู่อย่างราบรื่นมีความสุข การสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่คาดหวังไว้ สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นตัวบ่งชี้ศักยภาพของคุณโดยตรง การทำผิดพลาดไม่ได้แปลว่าคุณแย่ การทำสำเร็จไม่ได้หมายความว่าคุณเก่ง หรือดีเสมอไป ทุกเหตุการณ์ล้วนแฝงไปด้วยปัจจัยบางอย่างที่เราไม่สามารถควบคุมได้เสมอ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นปัจจัยภายนอกตัวเราที่อยู่นอกเหนืออำนาจในการจัดการ เปลี่ยนแปลง หรือแก้ไขได้โดยตัวเราเองเพียงลำพัง การครุ่นคิดอยู่แต่กับสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ คาดหวังอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ยิ่งทำให้เราดึงตัวเองไปสู่ภาวะกดดันมากขึ้น อาจจะดีกว่าถ้าเราลองกลับมาทบทวนดูว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เราสามารถควบคุมจัดการ หรือเปลี่ยนแปลงได้นั้นมีอะไรบ้าง และเราได้พยายามทำส่วนนี้ให้เต็มที่แล้วหรือยัง

2. ความยุติธรรม และเท่าเทียม 100% ไม่มีจริงหรอก ยอมรับให้ได้ และอย่านำตัวเองไปเปรียบเทียบกับใคร

บ่อยครั้งที่การไขว่คว้าหาความยุติธรรมในเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ อาจทำให้เรารู้สึกเหมือนกับว่ากำลังถูกเอาเปรียบ ถูกรังแก ถูกกระทำ หรือกำลังได้รับผลต่าง ๆ ที่เกิดจากความไม่แฟร์ หรือความอยุติธรรม แน่นอนครับความยุติธรรม หรือความเท่าเทียมเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่ควรมีในทุกระบบ และทุกสังคมแต่ความจริงอย่างหนึ่งบนโลกใบนี้ก็คือ คุณไม่สามารถหาความยุติธรรมหรือความเท่าเทียมแบบ 100 เปอร์เซ็นต์ ได้จากทุกบริบท อคติ (Bias) เป็นสิ่งที่มักจะเกิดขึ้นเสมอ ในเวลาที่ใครก็ตามต้องตัดสินใจอะไร บางเรื่อง หลักการและเหตุผลอย่างเดียวไม่สามารถนำมาซึ่งการสรุป หรือผลลัพธ์ของการตัดสินนั้นได้เพียงอย่างเดียว โดยปราศจากความคิดเห็น (Opinion) และทุก ๆ ความคิดเห็น จะถูกปนเปื้อนด้วยอคติเสมอ

ทุกครั้งที่เราตกอยู่ในสภาวะที่ถูกตัดสินโดยบุคคลอื่น หรือระบบใด ๆ ที่สงสัยว่าไม่ยุติธรรม เช่น การสัมภาษณ์สมัครงาน การประเมินผลการทำงานในช่วงปลายปีเพื่อพิจารณาเงินโบนัส คะแนนสอบสัมภาษณ์กับอาจารย์ที่มหาวิทยาลัย ผลการประกวดตามเวทีต่าง ๆ ซึ่งอยากให้ยอมรับ และเข้าใจในความจริงข้อนี้ อคติที่เกิดขึ้นในทุกการตัดสินมักทำให้ผลลัพธ์ที่ออกมาไม่ตรงไปตรงมา การนำผลการตัดสินนั้น ย้อนกลับมาวิเคราะห์จุดเด่น และจุดด้อยของตัวเอง เพื่อการพัฒนา และลดข้อจำกัดของเราต่อไปในอนาคตเป็นสิ่งที่ดี แต่หากผลการตัดสินที่น่าผิดหวังนั้นถูกบันทึกเป็นบาดแผลในใจทำให้เรารู้สึกพ่ายแพ้ หรือต้อยต่ำกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ แล้วรู้สึกไร้ค่า ท้อแท้ สิ้นหวังล่ะก็ ลองกลับไปทบทวนกันอีกครั้งนะครับ ว่าเราจะยอมให้อคติในการตัดสินของบุคคลอื่นมาเป็นตัวกำหนดคุณค่า และความสามารถในตัวเราที่แท้จริงได้หรือไม่



3. ไม่จำเป็นต้องชนะ หรือเก่งทุกเรื่อง

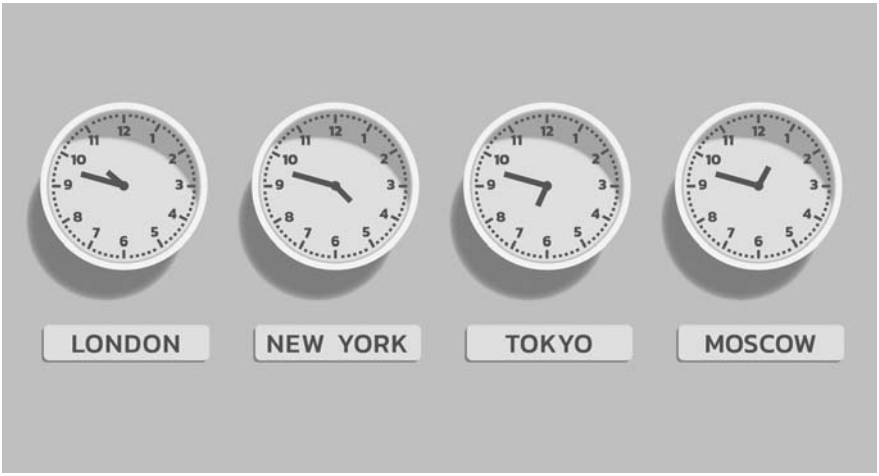
เราทุกคนย่อมอยากได้ทุกสิ่งที่ต้องการ ปรารถนาความสำเร็จในทุก ๆ ด้านของชีวิต ความคาดหวังเหล่านี้ มักจะผูกมัดเราให้ต้องดิ้นรนไขว่คว้าหาสิ่งต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา สร้างความกดดันให้กับชีวิต และทำให้เราห่างไกลจากสภาวะผ่อนคลายในระหว่างใช้ชีวิตในแต่ละวัน วิธีคิดที่ปล่อยวางความคาดหวังบางอย่างออกไปบ้าง อาจทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น เช่น ในบางสถานการณ์ที่ไม่ใช่เรื่องหรือประเด็นสำคัญเท่าไหร่ หัดวางเฉยกับเรื่องที่ไม่เห็นด้วยบ้างก็ได้ หัดยอมเสียเปรียบคนอื่นบ้างก็ได้ หัดยอมแพ้บ้างก็ได้ หัดเป็นคนไม่สำคัญบ้างก็ได้ เช่น การถกกับแฟนเรื่องการเลือกเมนูหรือร้านอาหารเย็นวันนี้ คุณอาจจะยอมเลือกบางเมนูที่ไม่ถูกใจบ้างเพื่อให้บรรยากาศในการรับประทานอาหารราบรื่น การไปร่วมแสดงความยินดีในงานวันรับปริญญาของเพื่อน ซึ่งคุณอาจไม่จำเป็นต้องทำตัวให้โดดเด่นนักการหัดทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ (เน้นนะครับว่าเฉพาะในประเด็นที่ไม่สลักสำคัญอะไรมากมาย) ไม่ได้ทำให้เราดูเป็นคนโง่ หรือไร้ค่า ตรงกันข้าม นั่นอาจบ่งบอกว่าเรามีวิธีคิดที่ชาญฉลาด หรือมีไหวพริบในการใช้ชีวิต และเอาตัวรอดมากกว่าบางคนที่ไม่ยอมใคร และสู้หัวชนฝาเพื่อให้ได้สิ่งที่ตัวเองต้องการในทันที

4. ไม่มีใครมีสิทธิ์ทำให้คุณเป็นทุกข์ได้

หลายคนยอมปล่อยให้ปัญหาต่าง ๆ รอบตัวสร้างความทุกข์ให้กับเรา การใช้ชีวิตที่ยอมให้อิทธิพล หรือปัจจัยภายนอกมาเป็นตัวควบคุม หรือกำหนดอารมณ์ความคิด และพฤติกรรมของเรา ถือเป็นการใช้ชีวิตแบบตอบสนอง (Reaction) ต่อสิ่งแวดล้อม มีอะไรเกิดขึ้นก็แก้ไขกันไป ถ้ายังไม่เกิดขึ้นก็ยังไม่ต้องทำอะไร รอให้เกิดเรื่องร้าย ๆ ขึ้นมา ก็ตั้งรับ และแก้ไขปัญหาเป็นครั้งคราวไป การใช้ชีวิตแบบนี้ ทำให้มีโอกาสเกิดความเครียด และมีความทุกข์ในชีวิตได้มาก เรียกว่า การใช้ชีวิตแบบตั้งรับ หรือ Reaction Behaviors

ในทางตรงกันข้าม การใช้ชีวิตเชิงรุก หรือ Proactive Behaviors เป็นพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ตัวเราเองรับรู้ว่าสถานการณ์ภายนอกไม่ได้มีบทบาทมากนักในการทำให้เราเกิดความเครียด หรือความทุกข์ เชื่อในอิสรภาพในการเลือกที่จะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ในรูปแบบที่เราต้องการและควบคุมได้ โดยมองว่า “ชีวิตของเรา เราเป็นผู้กำหนด” หรือ “ทุกปัญหาต้องมีทางออกเสมอ” ซึ่งทำให้เกิดการผลักดันความเครียดที่เกิดขึ้นไปสู่ความสำเร็จในการแก้ปัญหา และมีความสุขในชีวิตมากขึ้น แทนที่จะรับรู้ความเครียดที่เกิดขึ้นว่าเป็นความทุกข์

“ในทุกวิกฤตย่อมมีโอกาสเสมอ” การรับรู้ปัญหา และวิธีคิดในการจัดการปัญหาแบบเชิงรุก เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และไม่ปล่อยให้สิ่งแวดล้อมกำหนดชีวิตคุณทั้งหมด จะทำให้คุณมีความทุกข์น้อยลงไปได้มาก หากเปรียบปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ เหมือนสภาพอากาศที่เลวร้าย การพยายามเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศภายนอก อาจเป็นเรื่องยาก แต่เราก็สามารถมีความสุขอยู่ได้ภายในบ้านที่อบอุ่น และปลอดภัยท่ามกลางสภาพอากาศที่เลวร้ายนั้น สิ่งที่เราจัดการได้คือต้องปรับสิ่งแวดล้อมในบ้านให้อบอุ่นและปลอดภัย พร้อมรับกับทุกสภาพอากาศที่อาจเกิดขึ้น อย่าปล่อยให้ความสุข-ความทุกข์ของเราขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกอีกต่อไปเลยครับ



5. “เวลา” คือผู้เยียวยาทุกสิ่ง

เวลาที่ผ่านไปนำสิ่งใหม่ ๆ ผ่านเข้ามาในชีวิตอยู่ตลอดทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับเราไม่ว่าจะดี หรือร้ายแค่ไหน สุดท้ายก็ต้องผ่านไป วิธีคิดแบบนี้จะสร้างกำลังใจให้กับเราได้ในวันที่กำลังเผชิญกับสถานการณ์อันเลวร้าย ว่าไม่นานก็คงจะผ่านพ้นไป และมีสิ่งดี ๆ ใหม่ ๆ เข้ามาบ้าง ขณะเดียวกันวิธีคิดแบบนี้ก็จะคอยเตือนเราอยู่เสมอว่า อย่าได้ประมาทในการใช้ชีวิตในช่วงขาขึ้นที่มีความสุขอยู่รอบตัว และเตรียมใจไว้สำหรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ในอนาคตอันใกล้ การเรียนรู้ และยอมรับถึงการเปลี่ยนแปลงตามเวลาที่เปลี่ยนไปน่าจะทำให้เรายึดติดน้อยลง และสามารถผ่อนคลายกับชีวิตที่ยุ่งเหยิง (เป็นบางช่วง) ได้ดียิ่งขึ้นนะครับ

ขอบคุณข้อมูลบางส่วนจาก
คุณหมอฤทธิไกร อัครสกุล

เลิกใช้ชีวิตแบบตั้งรับ

คำถามที่ผมได้รับจากคนใกล้ตัวหรือคนรู้จักอยู่บ่อย ๆ เกี่ยวกับการทำงานในฐานะจิตแพทย์ของผม มักจะไม่พ้น “เดี๋ยวนี้คนเครียดกันเยอะไหมครับ” “คนส่วนใหญ่เครียดกันเรื่องอะไรมากที่สุด” “แล้วจริง ๆ เราควรจะใช้ชีวิตอย่างไรไม่ให้เครียดล่ะครับ”

คำตอบที่แต่ละคนได้รับจากผมก็จะแตกต่างกันไปตามบริบทในการสนทนาครั้งนั้น ๆ และตามมาซึ่งคำถามต่าง ๆ อีกมาก ส่วนตัวแล้วผมคิดว่าคำถามเหล่านี้น่าสนใจ และคงไม่มีคำตอบที่ตายตัว ในตอนนี้ ผมขอเสนอวิธีการหนึ่งที่อาจทำให้คุณสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมากขึ้น และเครียดน้อยลง นั่นคือการ “เลิก” ใช้ชีวิตแบบตั้งรับ !!!

การใช้ชีวิตแบบตั้งรับหรือที่เรียกว่า Reactive Behaviors เป็นพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ยอมให้อิทธิพล หรือปัจจัยต่าง ๆ ภายนอกตัวเราเป็นตัวควบคุมหรือกำหนดการตอบสนองของเรา ทั้งอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม นั่นคือใช้ชีวิตแบบตอบสนอง (Reaction) ต่อสิ่งแวดล้อม มีอะไรเกิดขึ้นก็แก้ไขกันไป ถ้ายังไม่เกิดขึ้นก็ยังไม่ต้องทำอะไร บุคคลในลักษณะนี้มักมองว่า “ชีวิตของเราถูกกำหนดโดยสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เราไม่สามารถทำอะไรได้มาก” หรือ “เราทำได้ดีที่สุดแค่นี้แหละ” ทำให้มีโอกาสเกิดความเครียดในชีวิตได้มาก

ในทางตรงกันข้าม การใช้ชีวิตเชิงรุก หรือ Proactive Behaviors จะเป็นพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ตัวเราเองสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าถึงสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต หรือสามารถหยุด และคิด ภายใต้สถานการณ์นั้น เพื่อให้มีอิสรภาพในการเลือกที่จะตอบสนองตามหลักการหรือผลลัพธ์ที่ปรารถนา นั่นคือ คาดการณ์ล่วงหน้าไว้ก่อนว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง และเตรียมการเพื่อรับมือไว้ก่อน หรือเมื่อเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นแล้วก็หยุดเพื่อคิด และเลือกวิธีการตอบสนองอย่างชาญฉลาดแทนที่จะตอบสนอง

ต่อเหตุการณ์นั้นโดยตรงในทันทีทันใด (ซึ่งมักจะเป็นการตอบสนองในวิธีการที่ไม่ดีเท่าไร) กรอบแนวคิดของบุคคลกลุ่มนี้คือ “ชีวิตของเรา เราเป็นผู้กำหนด” หรือ “ทุกปัญหาต้องมีทางออกเสมอ” ซึ่งทำให้เกิดการผลักดันความเครียดที่เกิดขึ้นไปสู่ความสำเร็จในการแก้ปัญหา และมีความสุขในชีวิตมากขึ้น

หากวิเคราะห์ปัญหา หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเราจะพบว่าทุก ๆ ปัญหาประกอบด้วยสองส่วนหลัก ๆ นี้เสมอ ได้แก่ ส่วนที่เราสามารถแก้ไข จัดการ หรือเปลี่ยนแปลงได้ และส่วนที่เราไม่สามารถแก้ไข จัดการ หรือเปลี่ยนแปลงได้ โดยในแต่ละปัญหา หรืออุปสรรคจะมีสัดส่วนของทั้งสองส่วนนี้แตกต่างกันไป (ขึ้นอยู่กับมุมมอง หรือการรับรู้ของเรา)

คนโปรแอกทีฟจะมุ่งเน้นกับสิ่งที่เขาสามารถสร้างผลกระทบได้โดยตรง แทนการมุ่งเน้นกับสิ่งที่สร้างความกังวลให้กับเขาโดยที่เขาไม่สามารถควบคุม แก้ไข จัดการ หรือเปลี่ยนแปลงได้ และพยายามหามุมมองที่จะขยายสัดส่วนของสิ่งที่เขาสามารถสร้างผลกระทบได้โดยตรงในเหตุการณ์นั้นให้กว้างมากขึ้น

กรอบคิดทั้งหมดนี้ อาจทำให้เราได้ย้อนกลับมาทบทวนตัวเอง ถึงส่วนที่เราสามารถควบคุมจัดการได้มากขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ แทนที่ตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้ไม่ง่ายนัก หากเปรียบปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ เหมือนสภาพอากาศที่เลวร้าย การพยายามเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศภายนอกนั้นอาจเป็นเรื่องยาก แต่เราก็สามารถมีความสุขอยู่ได้ ภายในบ้านที่อบอุ่นและปลอดภัยท่ามกลางสภาพอากาศที่เลวร้ายนั้น สิ่งที่เราจัดการได้คือต้องปรับสิ่งแวดล้อมในบ้านให้อบอุ่น และปลอดภัย พร้อมรับกับทุกสภาพอากาศที่อาจเกิดขึ้น เมื่อคุณเผชิญกับปัญหา หรืออุปสรรคในชีวิต การปรับเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนโปรแอกทีฟอาจเป็นเรื่องท้าทาย แต่ก็ไม่ยากจนเกินไป นี่อาจเป็นเทคนิคในการเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมภายในตัวคุณให้เป็นคนโปรแอกทีฟมากขึ้นครับ

1. เพิ่มความมั่นใจในตัวคุณเสียก่อน

การแก้ไขจัดการอุปสรรคอย่างมีประสิทธิภาพต้องเริ่มต้นที่ความมั่นใจในตัวคุณเองก่อน มั่นใจศักยภาพในการจัดการปัญหาของคุณ มั่นใจว่าคุณสามารถจัดการปัญหานี้ได้ (แม้จะเป็นปัญหาที่แก้ไขได้ไม่ง่ายนักก็ตาม) มุมมองต่อปัญหาเป็นสิ่งที่สำคัญในขั้นตอนนี้ ผมอยากให้คุณเลือกมองปัญหาหรืออุปสรรคว่าเป็นสิ่งท้าทาย (Challenge) ซึ่งจะผลักดันให้คุณสามารถใช้ศักยภาพในตัวคุณเองเพื่อจัดการปัญหาได้มากกว่า และดีกว่าการมองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นภัยคุกคาม (Threat) เช่น เมื่อเพื่อนร่วมงานที่คุณไม่ค่อยถูกชะตาสักเท่าไร ได้รับการเลื่อนขั้นให้ขึ้นเป็นหัวหน้างานของคุณ หากคุณเริ่มต้นด้วยการมองว่าเป็นภัยคุกคามแล้วล่ะก็ กรอบความคิดในการจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่ตามมาก็จะเป็นไปในด้านลบทันที “ผมไม่มีทางเลือก ทำไมต้องเป็นคนนี้นะ” “เขาไม่มีวันจะสนับสนุนผมแน่” ซึ่งเป็นกรอบคิดแบบรีแอกทีฟ มุมมองต่อเหตุการณ์เดียวกันสำหรับคนโปรแอกทีฟจะมองว่าเป็นสิ่งท้าทาย พร้อมกับมีความมั่นใจที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายเหล่านี้ “ผมไม่สนใจว่าใครจะขึ้นเป็นหัวหน้า ผมมีดีมากพอที่เขาจะต้องยอมรับ และสนับสนุนผม” “ผมจะทำให้เขายอมรับคุณค่าและความสามารถของผมให้ได้”

2. ฝึกทักษะการเป็น “ผู้เลือก” ให้ดียิ่งขึ้น

บ่อยครั้งที่คนเรามักเป็นทุกข์จากการเผลอนำตัวเองไปสู่ตำแหน่งของผู้ถูกเลือก ซึ่งเป็นกรอบคิดแบบรีแอกทีฟ ซึ่งโดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วการอยู่ในตำแหน่งนี้ จะทำให้คุณรู้สึกอึดอัดใจจากการขาดอิสรภาพ (Freedom) ในการเลือก และเกิดผลต่าง ๆ ด้านลบตามมาอีกมาก ทำให้คุณต้องยอมจำนนต่อสถานการณ์นั้น มุมมองของคนโปรแอคทีฟจะพยายามสำรวจว่าในเหตุการณ์นั้น ตนสามารถเป็นผู้เลือกในส่วนไหนได้บ้าง และพัฒนาทักษะในการตัดสินใจ “เลือก” ให้ดียิ่งขึ้น เช่น ในกรณีที่คุณเพิ่งทราบว่าแฟนของคุณกำลังแอบคบกับคนอื่นพร้อม ๆ กันไปด้วย หากคุณหมกมุ่นอยู่กับความเสียใจ และพยายามทำทุกวิถีทางที่จะดึงรั้งไม่ให้เขาทิ้งคุณไป ยอมตกเป็นผู้ถูกเลือกจนถึงกับต้องยอมอ่อนข้อ หรือสูญเสียอะไรหลายอย่างเพื่อแลกมาซึ่งการคงความสัมพันธ์นั้นไว้ นั่นเป็นการแก้ปัญหาแบบรีแอกทีฟ จากเหตุการณ์นี้คนโปรแอกทีฟจะมองได้ว่าตนเป็นผู้เลือกได้

“แฟนผมเขาเลือกที่จะคบสองคนพร้อมกัน ผมก็เลือกได้เหมือนกันว่าจะทำอย่างไรกับเหตุการณ์นี้” “ผมจะให้โอกาสเขาแก้ตัว หรือเลือกที่จะทนอยู่กับเขาต่อไปดีนะ” “งั้นผมเลือกที่จะทำแบบเขาบ้างดีกว่า”

เมื่อถึงเวลาต้องตัดสินใจอะไรบางอย่าง การทบทวนถึงเป้าหมายในชีวิตเป็นอีกหนึ่งขั้นตอนที่มีความสำคัญ คนโปรแอกทีฟจำเป็นต้องกำหนดเป้าหมายชีวิตระยะยาวไว้อย่างชัดเจนก่อน เพื่อที่จะเลือกใช้ชีวิตไปตามเป้าหมายนั้นได้อย่างมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามสถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมภายนอก

แน่นอนครับว่าการอยู่ในตำแหน่ง “ผู้เลือก” ย่อมเสริมให้คุณสามารถใช้ศักยภาพในการแก้ไขปัญหาได้ดียิ่งขึ้น แต่การเป็น “ผู้เลือก” เพียงอย่างเดียวไม่ได้เป็นตัวแปรที่กำหนดความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาเสียทีเดียว การตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ถูกต้อง และเหมาะสม และตรงตามเป้าหมายในระยะยาวที่คุณตั้งใจไว้ มีส่วนทำให้คุณผ่านพ้นปัญหา และอุปสรรคไปได้อย่างดีมากขึ้น

3. รับผิดชอบเฉพาะส่วนที่จำเป็น

ข้อเสียจากการใช้ชีวิตแบบรีแอกทีฟอย่างหนึ่งคือ มักจะทำให้คุณหลงไปรับผิดชอบส่วนที่ไม่จำเป็น และละเลยส่วนสำคัญในชีวิตที่เป็นของคุณ ส่วนที่คุณ “ต้อง” รับผิดชอบเอง ได้แก่ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของคุณเอง และพฤติกรรมหรือคำพูดของคุณที่อาจส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่น ซึ่งเป็นส่วนที่คุณสามารถควบคุม จัดการและเปลี่ยนแปลงได้ และ “ห้าม” รอให้คนอื่นมารับผิดชอบแทน ในขณะเดียวกัน ความคิด อารมณ์

ความรู้สึกของคนอื่น ก็เป็นส่วนที่คนคนนั้นต้องรับผิดชอบเองเช่นเดียวกัน คุณ “ไม่จำเป็น” ต้องไปรับผิดชอบดูแลส่วนนี้แทนพวกเขา เช่น หากคุณต้องการที่จะบอกเลิกกับแฟนด้วยเหตุผลที่สมควร และคุณมั่นใจว่าที่ผ่านมาคุณได้ทำในส่วนที่ทำได้อย่างเต็มความสามารถแล้ว และคุณอาจเลือกวิธีการในการบอกเลิกที่คิดว่าน่าจะกระทบใจเธอน้อยที่สุด หากคุณทำทั้งหมดนี้แล้ว คุณไม่จำเป็นต้องแบกรับความกังวลว่าเธอจะอยู่อย่างไรต่อไป จะรู้สึกอย่างไร หรือจะคิดกับคุณอย่างไร เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นส่วนที่คุณไม่สามารถที่จะเข้าไปทำอะไรกับมันได้

นอกจากนี้ความคาดหวังของคุณควรถูกจัดวางไว้ในส่วนที่คุณรับผิดชอบได้ เพราะไม่ดีแน่หากคุณฝากความคาดหวังของคุณไว้ให้อยู่ในส่วนที่คุณไม่สามารถเข้าไปควบคุม จัดการหรือเปลี่ยนแปลงได้เลย เช่น คุณต้องการให้ลูกชายของคุณสอบติดคณะวิศวกรรมศาสตร์ ความคาดหวังนี้ไม่เหมาะสมแน่ เพราะถูกวางอยู่บนตัวลูกชายคุณ และในกรณีที่คุณและลูกชายมีความต้องการที่ตรงกันในการสอบครั้งนี้ สิ่งที่คุณทำได้คือการสนับสนุนเขาอย่างเต็มที่ เพื่อเอื้อให้เขามีโอกาสสอบได้มากที่สุด ส่วนที่เหลือคงต้องปล่อยให้เป็นความรับผิดชอบของลูกชายคุณแล้วล่ะครับ

4. สร้างสมดุลให้กับตัวคุณเอง

คนโปรแอกทีฟจำเป็นต้องมีทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีเพียงพอสำหรับการเผชิญ และรับมือปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี พฤติกรรมสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เสมอไม่ว่าจะเป็นการพักผ่อน และออกกำลังกายอย่างเพียงพอรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายตามความเหมาะสม อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญ คือการหมั่นสำรวจ “อุณหภูมิใจ” ของคุณ มีสติอยู่ตลอดในการรับรู้ความคิด และอารมณ์ความรู้สึก และปรับเปลี่ยนสิ่งเหล่านี้ให้อยู่ในภาวะสุขภาพจิตที่ดี

เทคนิคทั้ง 4 ข้อนี้ เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนตัวคุณเองให้เป็นคนที่ใช้ชีวิตในเชิงรุกมากยิ่งขึ้น ผมเชื่อว่าต่อจากจุดนี้แล้ว ความโปรแอกทีฟในตัวคุณจะเป็นพลังหลักในการขับเคลื่อนชีวิตคุณไปสู่เป้าหมาย และประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้อย่างมีความสุขแน่นอน

Be Proactive ! กันนะครับ

ขอบคุณข้อมูลบางส่วนจาก

The Proactive Leader โดย PacRimGroup

สมดุลดี...ชีวิตก็ลงตัว

ในบทบาทของจิตแพทย์ คำถามประเภทหนึ่งที่ผมมักจะถูกถามจากเพื่อนฝูง คนรู้จัก หรือแม้แต่ผู้ป่วยและญาติ ก็คือคำถามเกี่ยวกับความสุขในชีวิต ว่ามนุษย์เราสามารถหาความสุขได้โดยวิธีใดบ้าง ยากง่ายเพียงใด แน่นอนครับว่า ผมคงจะไม่สามารถหาคำตอบที่เป็นสูตรสำเร็จ และเหมาะสมสำหรับคุณผู้อ่านทุกท่านในที่นี้ได้ แต่ในวันนี้ผมขอเสนอแนวคิดหนึ่งสำหรับการสร้างความสุขให้กับตัวเราด้วยตัวเอง ผ่านวิธีคิดแบบ “สมดุลดี ชีวิตก็ลงตัว”

คำว่าสมดุลอาจเป็นคำที่ค่อนข้างคุ้นหูสำหรับทุกคน แต่การให้คำนิยามอาจจะแตกต่างกันตามแต่บริบท ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าความสมดุลในชีวิตจะนำมาซึ่งความลงตัว หรือความกลมกล่อมของชีวิต (congruence) ทั้งในมิติของการมีสุขภาพที่ดี มีความสุข และความสำเร็จ

ในทางตรงกันข้ามความทุกข์ใจ (distress) สามารถเกิดขึ้นได้จากหลายช่องทาง ไม่ว่าจะเป็นการจัดสมดุลชีวิตที่ไม่ลงตัว ความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง การมองภาพระหว่างศักยภาพของตนเองกับปัญหาที่ต้องเผชิญแบบคลาดเคลื่อน ทักษะที่บกพร่องในการจัดสรรทรัพยากรในชีวิต การใช้ชีวิตแบบตั้งรับ การมีวิธีคิดแบบลบ ขาดการเรียนรู้สู่ความเปลี่ยนแปลง เป็นต้น หากคิดแบบตรงไปตรงมา ถ้าเราสามารถตัดปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจไปได้มากเท่าไร ชีวิตเราก็น่าจะมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น

1. ความสมดุลในชีวิต

อย่างที่กล่าวไปแล้วข้างต้นการจัดสมดุลชีวิตที่ดีเพิ่มโอกาสให้เราสามารถมีสุขภาพที่ดีมีความสุข และความสำเร็จไปพร้อม ๆ กันได้ ในฐานะจิตแพทย์ผมขอนำเสนอโมเดลสมดุลชีวิต 3 มิติ ซึ่งได้แก่ มิติด้านการประกอบอาชีพ หรือการศึกษา (occupational or academic outcomes) ซึ่งมักจะเป็นสิ่งที่หลาย ๆ คนให้ความสำคัญในวิถีการใช้ชีวิตประจำวัน มากจนอาจทำให้มองข้าม หรือละเลยมิติด้านอื่น ๆ ไป นั่นก็คือ มิติด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (interpersonal relationships) ซึ่งหมายถึงการสร้าง และคงคุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างตัวเรากับคนรอบตัว ในบทบาทต่าง ๆ ได้อย่างดีและต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นบทบาทของสามี/ภรรยา คู่รัก พ่อแม่ ลูก เพื่อนสนิท น้องชาย พี่สาว ฯลฯ และมิติด้านการดูแลตนเองพื้นฐาน (basic self-care) ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ดี และตรงเวลา ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อน และมีกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลายอย่างเพียงพอ การขับถ่ายที่สม่ำเสมอ รวมไปถึงการมีเซ็กซ์คุณภาพ (ถ้ามี)

การให้ความสำคัญกับมิติใดมิติหนึ่งมากจนเกินไป จะทำให้ชีวิตขาดความสมดุล และบ่อยครั้งที่ความไม่สมดุลของทั้ง 3 มิตินี้ สร้างความทุกข์ใจให้กับเราได้ คนส่วนใหญ่มักประเมินศักยภาพของตนเอง หรือผู้อื่นผ่านผลลัพธ์ด้านการทำงานหรือการเรียนเป็นสำคัญ ทุ่มเทเวลาและทรัพยากรต่าง ๆ ในชีวิตให้กับชีวิตในมิตินี้ จนอาจเผลอละเลยทั้งความสัมพันธ์กับผู้คนรอบตัว และการดูแลตนเองพื้นฐานไป ในทางตรงกันข้ามบางคนอาจให้ความสำคัญกับการเอาใจใส่ความสัมพันธ์กับคนใดคนหนึ่ง หรือกลุ่มหนึ่ง จนเบียดบังการใช้ชีวิตในด้านอื่น ๆ เป็นต้น การขาดสมดุลนี้จะยิ่งเพิ่มวงจรให้ชีวิตมีความยึดติด และคาดหวังกับมิตินั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ จนเมื่อมีความผิดหวังหรือข้อผิดพลาดเกิดขึ้น ก็ไม่สามารถใช้ทรัพยากรจากมิติอื่น ๆ ในชีวิตมาชดเชย หรือสนับสนุนให้บรรเทาความทุกข์ใจลงได้ ดังนั้นการมีความตระหนักและให้ความสำคัญกับทั้ง 3 มิตินี้อย่างเหมาะสม จึงถือเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้คุณสามารถจัดสรรเวลา และทรัพยากรในชีวิตได้อย่างถูกต้องลงตัว เพื่อสร้างชีวิตที่กลมกล่อมได้ง่ายขึ้น “เพราะความสำเร็จขั้นสุดในอาชีพก็คงไม่มีความหมาย หากไม่ได้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับการมีสุขภาพที่ดี และไม่ได้มีใครสักคนที่จะสามารถแบ่งปันความสุขนี้ร่วมกัน” ใช่ไหมครับ?!?

2. ความคาดหวังกับความเป็นจริง

ถ้าสังเกตกันให้ดีแล้วความทุกข์ และความกังวลใจเกิดขึ้นจากช่องว่างระหว่างความเป็นจริงและความคาดหวัง ความคาดหวังที่สูงจนเกินไปจึงทำให้เรามีโอกาสผิดหวัง หรือทุกข์ใจได้ง่าย ผู้รู้หลายท่านอาจแนะนำให้คุณปรับลดความคาดหวังลง เพื่อให้ชีวิตคุณดูเหมือนจะมีความสุขมากขึ้น แต่ผมมองประเด็นนี้ในมุมที่แตกต่างออกไป ผมแนะนำให้คุณลองทบทวนทั้งความคาดหวังของคุณ (expectation) และสถานการณ์ในปัจจุบัน (reality) ดูอีกครั้ง หากพิจารณาแล้วพบว่าความคาดหวังนั้นสูงเกินกว่าที่จะเกิดขึ้นจริงได้ การปรับลดความคาดหวังนั้นลงให้เหมาะสมก็อาจเป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ แต่หากคุณยังยืนยันว่าความคาดหวังที่คุณตั้งไว้นั้นมีความเหมาะสมแล้ว หน้าที่ของคุณก็คงจะต้องเป็นความพยายามอย่างเต็มที่ ให้ผลลัพธ์ในสถานการณ์จริง สามารถบรรลุตามความคาดหวังที่ตั้งไว้ให้ได้แล้วล่ะครับ แล้วความสุข ความภูมิใจในตัวคุณเองก็จะเกิดขึ้นตามมาเป็นรางวัลแห่งความพยายามนั้น

3. ศักยภาพของตนเองกับปัญหาที่ต้องเผชิญ

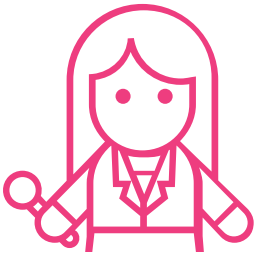
บ่อยครั้งที่ความทุกข์ หรือความกังวลใจเกิดจากการมอง/การรับรู้ที่คลาดเคลื่อนระหว่างศักยภาพในการจัดการปัญหาของคุณเองกับสถานการณ์ปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น ความกังวลใจจะยิ่งเกิดขึ้นมากหากคุณรับรู้ได้ว่าขนาดของปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่นั้นช่างใหญ่โตเกินกว่ากำลังที่คุณจะสามารถแก้ไขได้ นี่คือคำอธิบายว่าเหตุใดคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จึงมีโอกาสเกิดความกังวลใจได้น้อยกว่าคนที่ขาดความมั่นใจ

ประเด็นสำคัญจึงอยู่ตรงที่จะทำอย่างไรให้คุณสามารถประเมินสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และศักยภาพของคุณในการจัดการปัญหาได้อย่างถูกต้องตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพื่อการวางแผนแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดโดยไม่ต้องมีความกังวล หรือความเครียดเกิดขึ้นมากเกินจำเป็น

เทคนิคง่าย ๆ อย่างหนึ่งที่อาจนำมาใช้ในการสำรวจตัวเอง เพื่อการรับรู้ทรัพยากรด้านบวกในตัวคุณ สำหรับนำมาเป็นกำลังใจ ความมั่นใจ และต้นทุนในการจัดการปัญหาอย่างครบถ้วน ได้แก่โมเดล “I am”, “I have” และ “I can”

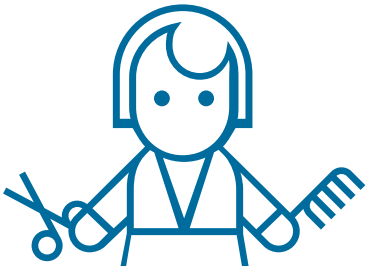
“I AM” คุณเป็นใคร

เป็นการสำรวจคุณสมบัติที่ดีในตัวคุณเอง ต้นทุนเชิงบวกภายในตัว (inner strength) ที่สามารถนำมาเพิ่มเติมความภูมิใจ และความมั่นใจในการจัดการปัญหาของคุณได้มากขึ้น เช่น คุณเป็นคนเก่ง คุณเป็นคนหัวไว คุณเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ คุณเป็นคนที่มีทักษะการสื่อสารที่ดี คุณเป็นคนไม่ยอมแพ้ เป็นต้น



“I HAVE” คุณมีอะไรอยู่บ้าง

เช่น คุณมีสามีที่คอยช่วยเหลือ และคอยให้กำลังใจ คุณมีพ่อแม่ที่พอจะช่วยจัดการปัญหาบางอย่างให้กับคุณได้ คุณมีฐานะทางการเงินที่เพียงพอ คุณมีกลุ่มเพื่อนสนิทที่สามารถพึ่งพาได้ หากคุณเครียดมาก คุณสามารถขอความช่วยเหลือ หรือคำแนะนำจากระบบบริการสาธารณสุข หรือสายด่วนสุขภาพจิต (โทร.1323) ได้ตลอด 24 ชั่วโมง เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จัดเป็นปัจจัยสนับสนุนภายนอก (external strength) ที่สามารถให้ความช่วยเหลือ หรือสนับสนุนคุณได้ในเวลาที่ต้องการ



“I CAN” คุณสามารถทำอะไรได้บ้าง

หมายรวมถึงทั้งประสบการณ์และผลงานที่ดี/น่าภาคภูมิใจของคุณตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เช่น ที่ผ่านมาคุณก็สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในลักษณะนี้ได้ดีพอควร คุณสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ และผ่านพ้นสถานการณ์ที่ตึงเครียด/เลวร้ายได้ดี เป็นต้น

4. การจัดสรรทรัพยากรในชีวิต

เพราะทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่ในชีวิตเราล้วนเป็นสิ่งมีค่า และมีอยู่อย่างจำกัด ทั้งทรัพย์สิน เงินทอง รวมไปถึง “เวลา” ด้วย การบริหารจัดการทรัพยากรเหล่านี้อย่างเหมาะสม จึงเป็นต้นทุนที่ดีในการใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

“ชีวิตที่ดี...ต้องมีโฟกัส” การใช้ชีวิตแบบสะเปะสะปะ มีเป้าหมายไม่ชัดเจน เป็นวิธีการใช้ชีวิตแบบหนึ่งที่ทำให้เกิดการสิ้นเปลืองทรัพยากรอย่างมาก อาจารย์จิตแพทย์ท่านหนึ่งเคยกล่าวไว้ว่า “คนเก่ง คนที่มีความสามารถหากไม่สามารถโฟกัสชีวิตตัวเอง และกำหนดเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนได้แล้ว อาจเสียเวลา เงินทองไปกับสิ่งอื่นได้ง่าย เนื่องจากมีทางเลือกในชีวิตมาก ทำอะไรก็ดี ก็สำเร็จไปซะหมด!!!” จึงอาจกล่าวได้ว่าโอกาสสำเร็จในชีวิตส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับการกำหนดเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน ไม่ติดกับดักของชีวิตที่ลวงคุณให้เพลิดเพลินไปกับสิ่งรอบตัว

การตั้งเป้าหมายในชีวิตมี 2 ประเภท คือเป้าหมายระยะยาว เป็นภาพรวมของชีวิตเราทั้งหมด และเป้าหมายระยะสั้น ที่เป็นเป้าหมายย่อย ๆ ในแต่ละช่วงเวลาสั้น ๆ ที่เรากำหนดไว้ เช่น ในช่วงเวลา 3 เดือน, 2 ปี หรือ 10 ปี เป็นต้น ซึ่งเป้าหมายย่อย ๆ นี้ ควรจะเป็นส่วนประกอบหนึ่งที่จะช่วยทำให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายระยะยาวได้ง่ายขึ้นด้วย อย่างไรก็ตาม เป้าหมายทั้งหมดนี้สามารถปรับเปลี่ยนได้ หากมีข้อมูล หรือประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่น่าสนใจเพิ่มเข้ามา (แต่ก็ไม่ควรจะปรับเปลี่ยนบ่อยไปจนเกินความจำเป็นนะครับ) และเมื่อสามารถโฟกัสชีวิต และตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนได้แล้ว การจัดสรรทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุดคงเกิดขึ้นไม่ได้ หากคุณไม่สามารถจัดลำดับความสำคัญ (priority) ของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต คุณได้ดีพอ ซึ่งหลักการทั่วไปมักจัดเรียงประเภทของสถานการณ์ หรือสิ่งต่าง ๆ ตามลำดับความสำคัญ ดังนี้ สถานการณ์หรือสิ่งที่สำคัญ และเร่งด่วน (important and urgent) สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน เร่งด่วนแต่ไม่สำคัญ และสถานการณ์หรือสิ่งที่ทั้งไม่เร่งด่วน และไม่สำคัญ ตามลำดับ

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงข้อมูลส่วนหนึ่งที่อาจช่วยให้คุณสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการใช้ชีวิตในบางอย่างบางประเด็น ให้ดีขึ้นหากมีปัจจัยเสริมอื่น ๆ อีก เช่น การใช้ชีวิตเชิงรุก วิธีคิดแนวบวก และการเรียนรู้สู่ความเปลี่ยนแปลง ก็จะสามารถทำให้คุณเพิ่มโอกาสการมีชีวิตที่ลงตัวหรือกลมกล่อม มีทั้งสุขภาพที่ดี มีความสุข และความสำเร็จไปพร้อม ๆ กันได้นะครับ

7 เคล็ดลับสร้างความรู้สึกดีให้กับตัวเอง

ความรู้สึกดีต่อตัวเองเป็นคุณลักษณะอย่างหนึ่งภายในจิตใจของเรา ที่มีความสำคัญ คนที่รู้สึกดีต่อตัวเองจะมีความภาคภูมิใจ มีความมั่นคงทางใจ และมีความอดทนต่อปัญหา และอุปสรรคที่ผ่านเข้ามา รวมถึงสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวได้ดี

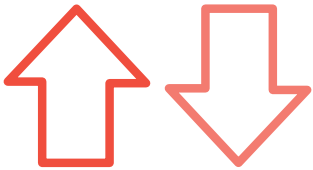
ความรู้สึกดีต่อตัวเองที่ถูกต้อง ไม่ใช่การมีอัตตา ยึดติดในความคิด ความรู้สึกของตนเอง หรือปฏิเสธความผิดพลาดที่ตนเองก่อขึ้น จนไม่สามารถยอมรับความจริง หรือรับฟังความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์จากผู้อื่น ตรงกันข้าม คนที่รู้สึกดีกับตัวเองจะมีความพร้อมในการรับฟัง ยอมรับความผิดพลาดของตนเองได้ดี มีความพร้อมต่อการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ขณะที่คนซึ่งขาดความรู้สึกดีต่อตัวเอง มักจะสามารถรับฟังข้อวิพากษ์วิจารณ์ต่อตัวเองได้น้อย เพราะสถานะที่เป็นอยู่ในใจก็ไม่ดีอยู่แล้ว หากมีการชี้ให้เห็นถึงจุดอ่อน หรือข้อจำกัดของตนเองจากคนอื่นเพิ่มเติมเข้าไปอีก จึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถยอมรับได้ง่ายนัก

ความรู้สึกดีต่อตัวเองจึงนับเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างความเข้มแข็งทางใจ เปรียบเสมือนเป็นต้นทุนชีวิตที่จะช่วย ให้เราผ่านพ้นวิกฤตต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี สามารถเรียนรู้สิ่งดี ๆ จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อการพัฒนาตนเอง และมีความหวังในชีวิตเสมอ แม้ว่าจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาก็ตาม

ความรู้สึกดีต่อตัวเอง... มาจากไหน

ส่วนหนึ่งมีรากฐานมาจากความสัมพันธ์กับพ่อแม่ หรือผู้ดูแลตั้งแต่วัยทารก ถ้าในวัยเด็กเราเติบโตมาด้วยการเลี้ยงดูที่อบอุ่น รู้สึกว่าตนเป็นที่รัก เป็นที่ปรารถนาของคนในครอบครัว และคนรอบข้าง เราจะเติบโตขึ้นมาพร้อมกับความมั่นคงทางใจ รู้สึกดีต่อตัวเอง ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่พ่อแม่ (หรือผู้เลี้ยงดู) ได้มอบให้ในวัยนี้จะกลายเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดลักษณะการมองตัวเอง (ว่าดีหรือไม่ดี เก่งหรือไม่เก่ง) และมองโลกหรือคนรอบข้าง (ว่าดีหรือไม่ดี ไว้ใจได้หรือไม่) ในวัยต่อ ๆ มา

แม้ว่าคนที่เกิด และเติบโตในครอบครัวที่พรั่งพร้อมด้วยความรัก ความอบอุ่นจะถือได้ว่าเป็น คนที่โชคดี เพราะมีต้นทุนทางจิตใจ และอารมณ์ที่ดี เป็นพื้นฐานของชีวิต แต่สำหรับคนที่ไม่ได้โชคดีแบบนี้ อาจเพราะเลือกเกิดหรือเลือกรับประสบการณ์บางอย่างในวัยเด็กไม่ได้ ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะหมดโอกาสในการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง เพราะการพัฒนาความรู้สึกดี ๆ ให้กับตัวเองเป็นสิ่งที่เราสามารถสร้างขึ้นได้เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม ตราบใดที่เรายังเห็นความสำคัญ และให้คุณค่ากับตัวเราเอง ความรู้สึกดีต่อตัวเอง จึงเป็นสิ่งที่เราสามารถสร้าง และพัฒนาได้ตลอด “ด้วยตัวของเราเอง” และ “เพื่อตัวของเราเอง”



ความรู้สึกดี...มีขึ้น มีลง

ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองอาจดีขึ้น หรือแย่ลงได้ตามเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ในบางครั้งที่เราต้องเผชิญกับความสูญเสีย การเจ็บป่วย หรือ บาดเจ็บ หรือพบเจอปัญหายุ่งยากในชีวิต เช่น ปัญหาหนี้สิน ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว หรือต้องออกจากงาน เหตุการณ์ต่าง ๆ นี้ อาจส่งผลกระทบด้านลบต่อระดับ “ความรู้สึกดีต่อตัวเอง” ของเรา ทำให้สูญเสียความมั่นใจ ไม่แน่ใจในตัวเองไปบ้าง ในระยะเวลาสั้น/ยาวแตกต่างกันไป

ขณะเดียวกันบางคนที่ดูเหมือนเป็นคนมั่นใจในตัวเองมาก (จนเกินไป) ชอบคุยโวทับถมผู้อื่น วางตัวเหนือกว่า แต่ลึก ๆ แล้วอาจเป็นคนที่ขาดความมั่นใจ ขาดความรู้สึกดีต่อตัวเองก็ได้ จึงต้องคอยชดเชยความรู้สึกเป็นปมด้อยภายใน ด้วยการแสดงออกในรูปแบบของการข่มคนอื่น เพื่อให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น

รู้สึกดี...เพราะ “มองโลกแง่ดี”

เนื่องจากเราไม่สามารถเลือกได้ว่าอยากให้อะไรเกิดขึ้นบ้างในชีวิตของเรา ทุกคนต่างต้องเผชิญกับทั้งเหตุการณ์ที่ดี และไม่ดีผสมปนเปกันไป เราจึงควรพัฒนาความรู้สึกดีต่อตัวเองให้เป็นคุณสมบัติที่มั่นคง ติดแน่นภายในจิตใจมากกว่าจะปล่อยให้ความรู้สึกนี้เปลี่ยนแปลงขึ้นลงไปตามเหตุการณ์จากภายนอกที่ผ่านเข้ามา

จึงอาจกล่าวได้ว่ากระบวนการหนึ่งในการสร้างความรู้สึกดีต่อตัวเองก็คือการฝึกฝนตนเองให้สามารถมองโลกในแง่ดี คนที่รู้สึกดีต่อตัวเองมักมองอะไรในด้านดีได้เสมอ ส่วนคนที่รู้สึกไม่ดีต่อตัวเองมักมองโลกในแง่ร้าย มองเห็นแต่ด้านลบ ความรู้สึกดียังขึ้นอยู่กับวิธีที่เราพูดกับตัวเอง ทั้งในเวลาที่ประสบความสำเร็จ และในยามที่ล้มเหลว เพราะเราแต่ละคนจะมีวิธีการอธิบายความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของตัวเองแตกต่างกันไป

คนที่รู้สึกดีต่อตัวเอง มีความภูมิใจในตัวเอง จะมองความสำเร็จที่เกิดขึ้นว่าเป็นผลมาจากความพยายาม และความสามารถ ในขณะที่คนซึ่งรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง มีความภูมิใจในตัวเองต่ำ จะมองความสำเร็จที่เกิดขึ้นว่าไม่ได้เป็นผลจากความสามารถของตน หากเป็นเรื่องของโชคชะตา หรือความบังเอิญ ที่อยู่นอกเหนือการควบคุม

คนที่รู้สึกดีต่อตัวเองมักจะอธิบายความล้มเหลวของตัวเองว่าเกิดจากปัจจัยบางอย่างที่เขาสามารถจะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ในครั้งต่อ ๆ ไป เช่น มองว่าครั้งนี้อาจยังพยายามไม่มากพอ หรืออาจใช้วิธีการที่ยังไม่เหมาะสม และมองว่ายังมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ในครั้งต่อ ๆ ไป นอกจากนี้ยังมองความผิดพลาดล้มเหลวว่าเป็นประสบการณ์ และบทเรียนที่ดีของชีวิต ตรงกันข้ามกับคนที่รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง ซึ่งมักจะอธิบายความล้มเหลว ว่าเป็นเพราะตนไม่มีความสามารถเพียงพอ มองว่าความล้มเหลวเกิดจากสิ่งที่เขาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้แล้ว และเขาก็จะประสบกับความล้มเหลวแบบนี้อีกในครั้งหน้า ซึ่งเป็นการตอกย้ำให้รู้สึกแย่ ล้มเหลว สิ้นหวัง และรู้สึกไม่ดีต่อตัวเองมากยิ่งขึ้น

ดังนั้น การรู้จักพูดกับตัวเองในทางสร้างสรรค์ ทั้งในเวลาที่ประสบความสำเร็จ และเมื่อพบเจอความล้มเหลว จึงเป็นอีกหนึ่งแนวทางที่ช่วยสร้างกำลังใจ และความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเอง ซึ่งเป็นทักษะที่เราทุกคนสามารถฝึกฝน และพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง

ความรู้สึกดีกับความสำเร็จ

เมื่อคนเราเติบโตขึ้น ผ่านประสบการณ์ และเรียนรู้มากขึ้น ความรู้สึกดีต่อตัวเอง ส่วนหนึ่งอาจพัฒนาขึ้นจากประสบการณ์ในการได้รับความสำเร็จ เมื่อมีความสำเร็จก็เกิดแรงจูงใจที่จะทำในสิ่งนั้นให้ดีขึ้น และเมื่อมีแรงจูงใจและความพยายามในการทำสิ่งนั้นให้ดีขึ้น ก็จะทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จเพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกัน กลายเป็นวงจรระหว่างความรู้สึกดี แรงจูงใจ ความพยายาม และความสำเร็จ

ในทางกลับกัน หากพบกับความล้มเหลวก็อาจทำให้เราสูญเสียความเชื่อมั่น ขาดพลังและแรงจูงใจในการลงมือทำ ทำให้มีโอกาสล้มเหลวในครั้งต่อ ๆ ไป เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับตัวเอง ขาดความเชื่อมั่น และทำให้มีโอกาสพบกับความล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำอีกได้ง่ายขึ้น

7 เคล็ดลับ...ทำอย่างไร ให้ “รู้สึกดี” ต่อตัวเอง

1. สร้างความตระหนักรู้ในตัวเอง รู้ทันความคิดที่เราบอกกับตัวเองว่าช่วยให้มีพลังใจ หรือกลับทำให้เรารู้สึกแย่ลง และเลือกที่จะคงไว้เพียงความคิดที่ช่วยสร้างพลังใจ (บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง และไม่หลอกตัวเองนะครับ)

2. ค้นหาความถนัดของตนเอง บ่มเพาะและพัฒนาความถนัดนั้นให้เกิดเป็นผลสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ

3. ฝึกมองโลกในแง่ดี มีวิธีอธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ในทางที่สร้างกำลังใจให้ผลักดันชีวิตไปข้างหน้าในทิศทางที่เหมาะสม

4. ยอมรับข้อดี และข้อเสียของตัวเอง ไม่คิดเปรียบเทียบกับคนอื่น ซึ่งจะทำให้เรารู้สึกแย่ หรือลำพองจนเกินไป

5. หาแบบอย่างที่ตนชื่นชม และพร้อมเรียนรู้จากเขาเหล่านั้น ฝึกหัดที่จะเรียนรู้ และรับฟังผู้อื่น โดยเฉพาะจากแบบอย่างที่ดี

6. รู้จักตั้งเป้าหมาย และลงมือทำจนประสบความสำเร็จ อาศัยความสำเร็จนี้ผลักดันวงจร เพื่อเพิ่มพูนความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเองต่อไป

7. หมั่นดูแลร่างกาย และจิตใจให้แข็งแรงสดชื่นอยู่เสมอ

เนื่องจากเราแต่ละคนมีความถนัดตามธรรมชาติที่แตกต่างกัน จึงเป็นไปไม่ได้ที่จะทำให้เราทุกคนประสบความสำเร็จในเรื่องเดียวกันได้อย่างเท่าเทียมกัน การสร้างความรู้สึกดีต่อตัวเองจึงเป็นเรื่องของการค้นหาความถนัดเฉพาะตัว และบ่มเพาะความถนัดนั้นให้เกิดเป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ ซึ่งจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกำลังใจ และความพยายามที่จะทำให้ดีมากยิ่งขึ้น จนประสบความสำเร็จมากขึ้น และรู้สึกดีต่อตัวเองมากขึ้นไปเป็นวงจรตามลำดับ

เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ในอดีตของเราได้ก็จริง เพราะล้วนแต่เป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เราไม่สามารถเลือกเผชิญกับเฉพาะเหตุการณ์ดี ๆ ในชีวิตได้ทั้งหมดก็ใช่ เพราะเหตุการณ์ส่วนใหญ่ อาจอยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วนั้นอย่างไร ให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิตของเราเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต เพราะนี่ต่างหากคือสิ่งที่คุณเลือกได้ อยู่ที่ว่าคุณจะเลือกหรือไม่...เท่านั้นเอง

ขอบคุณข้อมูลจาก
“การสร้างความเข้มแข็ง ทางใจ”
โดย **นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล**

นักสู้...ผู้ไม่ (ยอม) แพ้

เมื่อประมาณ 10 ปีที่ผ่านมาผมได้มีโอกาสไปเป็นแขกพิเศษให้กับท่านเอกอัครราชทูตไทยประจำประเทศนอร์เวย์ เพื่อทำหน้าที่เป็นวิทยากรในโครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับคนไทยในต่างแดน นอกเหนือจากการได้สัมผัสกับบรรยากาศในแบบขั้วโลกเหนือ และวัฒนธรรมที่น่าสนใจของประเทศนอร์เวย์ แล้วการได้พบปะพูดคุยกับกลุ่มคนไทยในต่างประเทศแบบนี้ ยังทำให้ผมได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และตกผลึกความคิดในการส่งเสริมสุขภาพจิตของเรา ในรูปแบบของ “นักสู้...ผู้ไม่แพ้” ที่ผมนำมาฝากคุณๆ กันอีกด้วยครับ

“เราไม่อาจบอกได้ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นกับเรา ท่ามกลางท่วงทำนองแห่งบทเพลงชีวิตอันแปลกประหลาด แต่เราสามารถตัดสินได้ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นในตัวเรา เราจะเข้าใจมันอย่างไร เราจะรับมืออย่างไร สิ่งนี้ต่างหากที่เราต้องคำนึงถึง เราจะนำวัตถุดิบต่าง ๆ ในชีวิตมาแปรเป็นคุณค่า และความงดงามได้อย่างไร นั่นต่างหากคือบททดสอบของการมีชีวิต” - *โจเซฟ ฟอร์ท นิวตัน*

สิ่งที่ “นิวตัน” กล่าวถึงนี้ เรียกว่า ความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการจัดการปัญหา และวิกฤตของชีวิต ให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งเกิดการเรียนรู้พัฒนาจากการเผชิญปัญหาหรือวิกฤตนั้น ๆ

“นักสู้” กับ “ผู้ (ยอม) แพ้” ...ใครกำหนด ???

ความเชื่อมั่น และกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาชีวิตของคนเราขึ้นอยู่กับว่าเรามองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร (Perception of the Event) ถ้าเชื่อว่ามีโอกาสประสบความสำเร็จสามารถจัดการปัญหาได้ ก็จะมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งท้าทาย (Challenge) และเกิดกำลังใจในการต่อสู้ แต่ถ้ามองว่าถึงจะพยายามไปก็ไม่มีทางประสบความสำเร็จอยู่ดี จะทำให้มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นภัยคุกคาม (Threat) และมีแนวโน้มที่จะยอมแพ้ตั้งแต่ยังไม่เริ่มต้น ดังนั้นมุมมองต่อปัญหาของคนเราจึงเป็นตัวกำหนดที่สำคัญในการที่จะสู้หรือยอมแพ้แก่ปัญหานั้น ๆ

มนุษย์แต่ละคนมีวิธีการอธิบาย และจัดการกับปัญหาต่างกัน เรื่อง ๆ หนึ่ง เมื่อผ่านกระบวนการดังกล่าวจึงอาจให้ผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน คนบางคนชอบมองว่าตัวเองเป็นคนไม่เอาไหน ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ ส่งผลให้ขาดกำลังใจในการต่อสู้ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาก็มักจะท้อแท้และยอมแพ้เอาง่าย ๆ จึงมักไม่ค่อยประสบความสำเร็จอย่างที่คิดจริง ๆ (ตามที่คาดไว้) นานเข้าก็ยิ่งฝังใจกลายเป็นความเชื่อฝังแน่น ว่าตนเป็นคนไม่เอาไหนจริง ๆ และขาดกำลังใจ และแรงขับในการต่อสู้ชีวิต

ขณะที่คนอีกประเภทหนึ่งจะค่อย ๆ พัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเอง เกิดเป็นความมั่นใจ และกำลังใจที่จะเผชิญ และต่อสู้กับปัญหาอย่างเข้มแข็ง จากการศึกษาเรื่องกำลังใจพบว่าคนที่มีกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต ไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ จะมีวิธีการมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตต่างจากผู้ที่มักท้อแท้และยอมแพ้ง่าย ๆ

นักสู้ มองเห็นโอกาสในปัญหา มองเห็นจุดมุ่งหมายที่ต้องการ และรู้สึกว่าตนทำได้ ควบคุมชีวิตตัวเองได้

ผู้ (ยอม) แพ้ มองว่าตนเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ เป็นฝ่ายถูกกระทำ รู้สึกอ่อนแอช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ขาดจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน มีแต่ความคิดด้านลบ และความรู้สึกแย่ ๆ กับเรื่องที่เกิดขึ้น ขาดพลังในการต่อสู้ปัญหา

สิ่งสำคัญต่อการเป็นนักสู้ เชื่อมั่นว่าทำได้ ถึงแม้จะผิดพลาดไปบ้าง ก็ถือเป็นบทเรียนที่ดีสำหรับครั้งต่อไป เชื่อว่าถ้าพยายามมากพอ ในวิธีการที่เหมาะสม ก็จะประสบผลสำเร็จในที่สุด

วิธีคิดของผู้ (ยอม) แพ้ เชื่อว่าพยายามขนาดไหน ก็คงไม่มีทางสำเร็จ ทำไปก็เท่านั้น ไม่เกิดประโยชน์อะไร ชีวิตจึงมักดำเนินไปโดยไร้ทิศทาง รอตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม หรือเหตุการณ์รอบด้านเท่านั้น

บนถนนนักสู้ ความเชื่อเกี่ยวกับตัวเองเป็นสิ่งที่ผ่านการพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากประสบการณ์ชีวิตตั้งแต่วัยเด็ก คนบางคนโชคดีมีพ่อแม่ที่เข้าใจ ช่วยบ่มเพาะความเชื่อมั่น เมื่อเติบโตจึงมีความพร้อมในการต่อสู้กับปัญหาชีวิต ขณะที่บางคนโชคไม่ดี ไม่มีโอกาสดังที่กล่าวมา เมื่อพบกับอุปสรรคปัญหาก็อาจจะท้อแท้ได้ง่ายกว่า

อย่างไรก็ตามพบว่าเด็กที่เติบโตขึ้นในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการพัฒนาความเชื่อมั่น แต่กลับมีความเข้มแข็งทางใจที่น่าชื่นชมก็มีอยู่ไม่น้อย จากการวิเคราะห์พบว่าปัจจัยสำคัญที่สุดประการหนึ่งที่หล่อหลอมให้บุคคลเหล่านี้เป็นคนเข้มแข็ง คือการที่พวกเขามีผู้ใหญ่คนหนึ่ง (เป็นอย่างน้อย) ที่ให้ความรัก และเอาใจใส่อย่างจริงจัง โดยไม่จำเป็นจะต้องเป็นพ่อแม่ของเด็กเท่านั้น แต่อาจเป็นญาติพี่น้อง หรือครูอาจารย์ที่เด็กนับถือก็ได้

นอกจากนี้การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ยังอาจเกิดขึ้นได้จากการพัฒนาวิธีคิด และทักษะในการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

รู้สึกดีกับตัวเอง (Sense of Self)

อาจเกิดจากการมีประสบการณ์ที่ดีในวัยเด็ก ที่ได้รับความรักความเข้าใจอย่างสม่ำเสมอ จนกลายเป็นต้นทุนทางใจที่แข็งแรงเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ อาจกล่าวได้ว่าความรู้สึกดีกับตัวเองเกิดขึ้นเมื่อมีประสบการณ์ชีวิตที่ดี ได้ทำในสิ่งที่ดี มองโลกในแง่ดี และที่สำคัญ คือเมื่อค้นพบความถนัดและบ่มเพาะพัฒนาความถนัดนั้นจนกลายเป็นความสำเร็จที่ภาคภูมิใจ

แน่นอนครับว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตในวัยเด็กของตนเองได้ ไม่สามารถเลือกได้ว่า จะเกิดอะไรขึ้นบ้างในชีวิต แต่เราสามารถฝึกมองโลกในแง่ดี และค้นหาความถนัดของตนเอง เพื่อบ่มเพาะเป็นความสำเร็จให้ภาคภูมิใจ และเราเลือกได้ที่จะทำความดี เพื่อสร้างความรู้สึกดีและความภาคภูมิใจให้กับตัวเอง

การสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้วยการสร้างความรู้สึกดีกับตัวเอง จึงเป็นการฝึกฝนตนเองให้รู้จักมองโลกในแง่ดี ค้นหาทำความรู้จักตนเอง และพัฒนาความถนัดที่มีอยู่จนกลายเป็นความสำเร็จที่ตนภาคภูมิใจ

จัดการชีวิตได้ (Sense of Control)

สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมีที่มาจากหลายสาเหตุ ซึ่งเราอาจไม่สามารถควบคุมได้โดยตรง จึงต้องเผชิญกับทั้งเรื่องที่ชอบ และไม่ชอบอยู่เสมอ ความรู้สึกว่าตนเองสามารถ “จัดการชีวิต” ได้ เกิดขึ้นเมื่อเรามีความเชื่อมั่นในทักษะการแก้ไขปัญหา และการจัดการอารมณ์ของตนเอง และอยู่ในบริบทที่มีความสุขความพอใจในชีวิต ตลอดจนเชื่อมั่นว่าแม้จะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ ก็ยังสามารถเลือกทางเลือกที่ดีที่สุดในสถานการณ์ขณะนั้นได้ เรียนรู้ที่จะยอมรับบางสิ่งที่เปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้ และมีความอดทนมุ่งมั่นในการลงมือทำสิ่งที่อยู่ในส่วนที่ทำได้อย่างเต็มที่จนบรรลุผลที่ต้องการ

การสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้วยการสร้างความเชื่อมั่นในทักษะการจัดการชีวิตเป็นการฝึกฝนตัวเองให้รู้จักยอมรับความจริงของชีวิต หรือทำใจยอมรับในสิ่งที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ ขณะเดียวกัน ก็มีความมุ่งมั่นอดทนที่จะลงมือทำในสิ่งที่ทำได้จนประสบความสำเร็จ เรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างถูกต้อง และมีทักษะในการจัดการปัญหาที่สร้างสรรค์

มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน (Sense of Connection)

กำลังใจในการฝ่าฟันปัญหา และอุปสรรคของชีวิต คือการที่มีคนใกล้ชิดมอบความรักความเข้าใจ คอยเป็นกำลังใจให้ สายสัมพันธ์เกื้อหนุนจึงเป็นหัวใจสำคัญประการหนึ่งของความเข้มแข็งทางใจ

การสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยสายสัมพันธ์เกื้อหนุนเป็นการเรียนรู้ที่จะพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง มีทักษะการสื่อสารที่ดี มีความเข้าใจที่ดี สามารถมอบความรักความเมตตา และความไว้วางใจแก่กันและกันได้ สายสัมพันธ์เกื้อหนุน จึงเปรียบเสมือนแหล่งกำลังใจอันทรงพลังในการต่อสู้ชีวิต แม้ในยามที่ต้องพบกับสถานการณ์วิกฤตที่ยากจะฝ่าฟัน

มีจุดหมายในชีวิต (Sense of Purpose)

มนุษย์เราย่อมมีพลังในการฝ่าฟันปัญหา และอุปสรรคได้ดียิ่งขึ้น เมื่อมีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ชัดเจน โดยเฉพาะหากจุดหมายนั้นไม่ได้เป็นไปเพื่อตัวเองเพียงอย่างเดียว ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย การรู้สึกว่าตนเองกำลังก้าวไปสู่เป้าหมายที่มีคุณค่า จะช่วยให้เรามองเห็นว่าปัญหานั้นเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ เมื่อเทียบกับปัญหาอื่น หรือส่วนอื่น ๆ ทั้งหมดในการดำเนินไปสู่เป้าหมายหลักของเรา และมันจะผ่านพ้นไปในขณะที่เราเดินหน้าไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ

นักสู้ผู้ยิ่งใหญ่ย่อมต้องมีความเข้มแข็งทางจิตใจ พร้อมเผชิญและจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างชาญฉลาดโดยวิธีการที่สร้างสรรค์

ขอบคุณข้อมูลจาก
“การสร้างความเข้มแข็ง ทางใจ”
โดย **นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล**

Sigmund Freud

“One day, in retrospect, the years of struggle will strike you as the most beautiful.”

เหนื่อยไหม...ที่จะเป็นคนสมบูรณ์แบบ

คงปฏิเสธไม่ได้ว่าความ “สมบูรณ์แบบ” หรือ Perfection นั้น เป็นสิ่งที่หลาย ๆ คนต้องการ การมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ เพียบพร้อมไปด้วยทุกอย่างที่คุณปรารถนา มีผลการเรียนที่ดี มีตำแหน่งหน้าที่การงานดี รายได้สูง เป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูงและคนในสังคม ชีวิตครอบครัวที่อบอุ่น สุขภาพที่แข็งแรง รวมไปถึงการมีรูปร่างหน้าตาที่ดูดีตามที่คุณต้องการ คงสร้างความสุขให้กับคุณไม่น้อย แน่นอนครับ นิยามของคำว่า “ความสมบูรณ์แบบ” ของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันออกไป เช่นเดียวกับการให้ความสำคัญ หรือคุณค่ากับ “ความสมบูรณ์แบบ” นี้ด้วย บางคนให้คุณค่ากับคำนี้มาก ในขณะที่หลาย ๆ คน ไม่ได้ให้ความสนใจสักเท่าไร แม้จะยอมรับว่าเป็นสิ่งสำคัญก็ตาม

ผู้ที่ให้คุณค่ากับความสมบูรณ์แบบมาก หรือที่เรียกว่า “Perfectionism” อาจมีสถานภาพ และรูปแบบการใช้ชีวิตที่แตกต่างกันไป แต่ลักษณะเด่นที่พบร่วมกัน คือ มักต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตให้เรียบร้อยสมบูรณ์แบบ ขาดความยืดหยุ่น ยึดมั่นกับกฎระเบียบเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือรายละเอียดต่าง ๆ จนทำให้มองข้ามจุดสำคัญ ๆ หรือหลักการของกิจกรรมนั้น ๆ ไป ทำให้อาจกระทบต่อความสำเร็จของงานในภาพรวม นอกจากนี้ Perfectionism มักไม่ค่อยให้ความสำคัญกับเรื่องอารมณ์ความรู้สึก และไม่ค่อยมีการแสดงออกทางอารมณ์มากนัก อาจอุทิศเวลาให้กับความสำเร็จของงานมากจนลืมนึกถึงการพักผ่อน และการรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ร่วมกับการที่ไม่ยอมประนีประนอม ขาดความยืดหยุ่น ทำให้เกิดปัญหาในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอยู่บ่อยครั้ง

ส่วนใหญ่ของ Perfectionism จะมีมโนธรรมสูง ตั้งตนอยู่ในศีลธรรมและกฎระเบียบต่าง ๆ อย่างเคร่งครัด ไม่ยอมยืดหยุ่น หรือปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ และจะเกิดความเครียด อึดอัดใจ หรือรู้สึกผิดอย่างมาก หากมีพฤติกรรมที่ผิดไปจากกรอบความคิด หรือมโนธรรมในใจของเขา บางคนจะมีการใช้จ่ายที่ค่อนข้างรัดกุม อดออมมาก ชอบเก็บสะสม หรือไม่ยอมทิ้งของที่เก่าที่เสียแล้ว

ในทางการแพทย์เรียกผู้ที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบ Perfectionism นี้ว่า Obsessive-Compulsive Personality จากการสำรวจพบว่า ร้อยละ 1-2 ของประชากรทั่วโลกมีบุคลิกภาพ และลักษณะการใช้ชีวิตแบบนี้ โดยพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง โดยเฉพาะผู้ที่เป็นลูกคนโตของครอบครัว และลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ จะชัดเจนมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่ออายุมากขึ้น ในทางจิตเวชพบว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบนี้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำ (OCD: Obsessive Compulsive Disorder) สูงกว่าประชากรทั่วไป

การวินิจฉัยผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบ Perfectionism หรือ Obsessive-Compulsive Personality สังเกตจากพฤติกรรม และรูปแบบการใช้ชีวิตเป็นหลัก โดยจะเห็นได้ชัดเจนตั้งแต่ช่วงอายุ 18 ปีขึ้นไป สาเหตุของการมีลักษณะบุคลิกภาพแบบนี้ เชื่อว่าเกิดจากทั้งการถ่ายทอดทางพันธุกรรม ร่วมกับการเลี้ยงดูในวัยเด็ก พ่อแม่ที่เจ้าระเบียบ เข้มงวดกวดขันลูกมากจนเกินไป หรือคอยดูแลเอาใจใส่มากเกินความจำเป็น จะเสริมให้ลูกมีโอกาสมีบุคลิกภาพแบบนี้มากขึ้น นอกจากนี้ ในลูกคนโตที่ต้องรับผิดชอบในการดูแลน้อง ๆ และครอบครัว หรือในผู้ที่ต้องแบกรับความคาดหวังจากคนอื่น ๆ ไว้ ก็มักจะมีโอกาสแสดงลักษณะบุคลิกภาพแบบ Perfectionism มากขึ้น

หากคุณเป็นหนึ่งในกลุ่ม Perfectionism ลักษณะต่าง ๆ ในตัวคุณจะเสริมให้มีโอกาสประสบความสำเร็จสูงกว่าคนทั่วไป ทั้งในเรื่องการเรียนและการทำงาน เนื่องจากเป็นคนที่มีความขยันขันแข็ง อดทน และสามารถเก็บรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้มากกว่าเพื่อนนักเรียน หรือเพื่อนร่วมงานคนอื่น ๆ ความสำเร็จต่าง ๆ นี้ทำให้ดูเหมือนว่า Perfectionism มักจะมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบตามชื่อที่เขาเรียกกัน แต่สิ่งที่อาจเป็นตัวบั่นทอนความสุขในชีวิตของคุณ มักจะเกิดขึ้นจากการขาดความยืดหยุ่น การไม่ยอมประนีประนอม ทำให้ไม่สามารถใช้ความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างเต็มที่ ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับประเด็นด้านอารมณ์ความรู้สึก และให้ความสำคัญกับงานมากกว่าชีวิตด้านอื่น ๆ อย่างไม่เหมาะสม ซึ่งนำไปสู่ปัญหาสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้างตามมา

เทคนิคง่าย ๆ ที่อาจนำไปปรับใช้เพื่อให้คุณมีความสุขกับชีวิตมากยิ่งขึ้น คือการระบุความขัดแย้งในใจ และปรับเปลี่ยนมุมมองในการจัดการกับความขัดแย้งในประเด็นต่าง ๆ เหล่านี้

ความคาดหวัง และกรอบความคิด VS ความยืดหยุ่น

Perfectionism จะมี “กรอบความคิดที่แฝงความคาดหวัง” อยู่ในหัวตลอดเวลา และจะดำเนินชีวิตตามกรอบ หรือความคาดหวังนั้น (ส่วนมากเป็นเรื่องเกี่ยวกับความถูก-ผิด ความรับผิดชอบ ความยุติธรรม และความสะอาด) โดยขาดความยืดหยุ่น ไม่สามารถปรับ หรือเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมของบริบท หรือสถานการณ์แวดล้อม และจะมีความเครียด หรืออึดอัดมากหากสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ตรงตามกรอบความคิด หรือความคาดหวังที่คุณตั้งไว้ หรือเขาไม่สามารถทำตามกรอบความคิด หรือความคาดหวังที่คุณตั้งไว้ได้

ตัวอย่าง เช่น คุณตั้งเป้าหมายสำหรับการลดน้ำหนักภายในระยะเวลา 3 เดือน ที่ต้องไปออกกำลังกายทุกวัน แต่ต้องเครียดมากเนื่องจากวันนี้ต้องไปเฝ้าไข้แม่ที่ป่วยหนัก จนไม่สามารถปลีกตัวออกไปออกกำลังกายได้ หรือคุณเครียดมากที่ลูกน้องของคุณไม่สามารถทำยอดขายได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ แม้พวกเขาจะพยายามกันอย่างสุดความสามารถแล้วก็ตาม

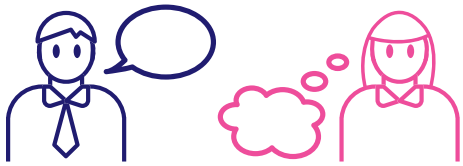
TIPS: ความยืดหยุ่น (Flexibility) พึงระลึกอยู่เสมอว่า “คุณไม่สามารถควบคุม จัดการทุกอย่างได้” แน่นอนครับว่าสิ่งต่าง ๆ จะสำเร็จได้ ย่อมเกิดจากหลาย ๆ ปัจจัย ทั้งปัจจัยที่คุณสามารถแก้ไข จัดการ หรือเปลี่ยนแปลงได้ และปัจจัยที่คุณไม่สามารถแก้ไข จัดการ หรือเปลี่ยนแปลงอะไรมันได้เลย การเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลง (โดยเฉพาะที่เกิดจากปัจจัยที่คุณควบคุมไม่ได้) การฝึกทักษะการปรับตัวแบบยืดหยุ่น และกลิ้งไปกับสถานการณ์เฉพาะหน้า น่าจะเสริมให้คุณมีสมรรถนะในการแก้ไขปัญหามากขึ้น สมกับความเป็น Perfectionism ตัวจริงนะครับ

สิ่งที่ “อยาก” ทำ VS สิ่งที่ “ต้อง” หรือ “ควร” ทำ

Perfectionism มักจะมีความขัดแย้งเกิดขึ้นระหว่าง “สิ่งที่อยากทำ” กับ “สิ่งที่ต้องทำ หรือ ควรทำ” อยู่ตลอด และถ้าให้ทบทวนกันอย่างจริงจังแล้วล่ะก็ คุณจะพบว่าแม้ความขัดแย้งที่เกิดขึ้น (ในใจ) นี้ จะรุนแรงเพียงใด ท้ายที่สุดคุณก็ยอมจำนนต่อ “สิ่งที่ต้องทำ หรือ ควรทำ” อยู่ดี

เช่น แฟนคุณได้คูปองรางวัลเป็นบัตรรับประทานอาหารเย็นในโรงแรมสุดหรู ในคืนก่อนที่คุณจะนำเสนองานชิ้นสำคัญให้กับบริษัท เดาได้เลยครับว่าท้ายที่สุดแล้ว คุณจะ “เลือก” อยู่เตรียมการนำเสนอกับเพื่อน ๆ ที่บริษัท (สิ่งที่ควรทำ/ต้องทำ) แทนที่จะไปทานดินเนอร์ในโรงแรมสุดหรู (สิ่งที่อยากทำ) อย่างแน่นอน จริงไหมครับ !!!

TIPS: ระบุสิ่งที่อยากทำให้ได้ และให้คุณค่ากับมันบ้าง (What do I want ?) การอุทิศตัวให้กับคนอื่น ๆ เป็นสิ่งที่ดี แต่จะดีกว่านี้มาก หากการทำประโยชน์ให้กับคนรอบข้าง และสังคมของคุณ ไม่เป็น “การเบียดเบียน” ตัวคุณเอง ผมอยากให้คุณเริ่มต้นที่การเห็นคุณค่าของตัวคุณเอง และคนสำคัญในชีวิตคุณให้มากขึ้น เพราะทั้ง “ตัวคุณ” และคนสำคัญเหล่านี้ไม่ใช่เหรอครับที่ทำให้คุณเป็น “คนสมบูรณ์แบบ” ในทุกวันนี้ได้... และเชื่อเถอะครับว่ามันต้องมีสักทางหนึ่งแหละ ที่เป็นทางเลือกที่ดีในการบริหารจัดการ ให้คุณสามารถปรับสมดุลระหว่าง “สิ่งที่อยากทำ” กับ “สิ่งที่ควร/ต้องทำ” ได้



เหตุผล VS อารมณ์ และความรู้สึก

ชีวิตของ Perfectionism เต็มไปด้วยเหตุผล และความคิดต่าง ๆ มากมาย มากจนกระทั่งบดบังความรู้สึก และอารมณ์ต่าง ๆ ทำให้คุณไม่สามารถรับรู้มันได้ หากมีบางครั้งที่คุณไม่สามารถระบุได้ว่าคุณรู้สึกอย่างไร กับบุคคลหรือเหตุการณ์หนึ่ง ๆ (อาจจะบอกได้เพียงแค่ว่ารู้สึก “ดี” หรือ “ไม่ดี/แย่” เท่านั้น) นั่นเป็นหนึ่งในสัญญาณของการละเลยคุณค่าของอารมณ์ และความรู้สึก แล้วล่ะครับ

การละเลยประเด็นเรื่องอารมณ์ความรู้สึก จะทำให้คุณขาดสีสันในชีวิตไป (ซึ่งคุณอาจมองว่าเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น “สำหรับคุณ”) คุณจะดำเนินชีวิตตามกรอบเดิม ๆ ตามหน้าที่ และตามเหตุผลที่ต้องรับผิดชอบ เช่น การทำงานอย่างหนักเพื่อหาเลี้ยงภรรยา และครอบครัว ให้เงินใช้จ่ายอย่างเพียงพอ ในขณะที่ละเลยอารมณ์ความรู้สึก และความต้องการของบุคคลเหล่านั้น คุณอาจโชคดี...ถ้าคนรอบตัวคุณก็ไม่ได้ให้ความสำคัญกับประเด็นนี้คล้าย ๆ กับคุณด้วย... แต่ถ้าไม่โชคดีอย่างนั้นล่ะ... ผมเชื่อว่าย่อมมีปัญหาสัมพันธภาพตามมาให้คุณต้องปวดหัวอย่างแน่นอนครับ

TIPS: ระบุความรู้สึกของคุณให้ได้ (How do I feel?) การเริ่มต้นที่การระบุความรู้สึกของตนเองได้ เป็นสิ่งที่คุณควรเริ่มฝึกฝนตั้งแต่วันนี้ กล้าที่จะยอมรับ และแสดงความรู้สึกของตัวเองต่อคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกด้านบวก หรือด้านลบ เช่น ดีใจ เสียใจ เศร้า โกรธ เกลียด กังวล ท้อแท้ อึดอัด คับแค้น หรืออื่น ๆ ความไวต่อความรู้สึกของตัวเอง จะส่งผลให้คุณไวต่อการระบุความรู้สึกของคนรอบข้างคุณได้ง่ายขึ้นด้วย และน่าจะทำให้คุณสามารถลดปัญหาความขัดแย้งกับคนรอบตัวได้มากทีเดียว

“ความสมบูรณ์แบบ” ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างง่ายดาย แต่ก็คงไม่ยากเกินไปที่จะไขว่คว้ามันมา การเป็น Perfectionism เป็นต้นทุนที่ดีที่จะทำให้คุณมีโอกาสประสบความสำเร็จมากกว่าคนอื่น ๆ เทคนิคเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้ อาจเป็นตัวช่วยผลักดันให้คุณผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ จากความเป็น “เป๊ะ! ตัวพ่อ” ไปได้ง่ายขึ้นนะครับ เพื่อให้ชีวิตคุณ Perfect ได้ตามที่คุณต้องการจริง ๆ

บริหารเวลา...อย่างไรดี

ในสภาวะสังคมที่รีบเร่งเช่นทุกวันนี้ กิจกรรมที่คุณจำเป็นต้องทำในแต่ละวัน อาจมากเกินกว่าที่จะบีบอัดลงไปในตารางการทำงาน 24 ชั่วโมงของคุณได้อย่างลงตัว คงไม่แปลกหรอกครับ ถ้าบางครั้งคุณอาจจะต้องยอมพลาดกิจกรรมบางอย่างที่สำคัญ เพื่อกิจกรรมที่สำคัญกว่า แต่เหตุการณ์นี้น่าจะเกิดขึ้นน้อยลง หากคุณสามารถบริหารจัดการเวลาที่มีอย่างจำกัดของคุณได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1. จัดลำดับ และวางแผนงานให้ดี และทำตามแผนที่วางไว้ให้ได้

กิจกรรมในแต่ละวันของคุณควรถูกจัดแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ตามความเร่งด่วนและความสำคัญ พร้อมระบุเวลาในการทำแต่ละกิจกรรมให้ชัดเจน เพื่อป้องกันการใช้เวลาอย่างฟุ่มเฟือย เช่น การเตรียมของขวัญวันเกิดให้แฟน จัดเป็นสิ่งสำคัญแต่ไม่เร่งด่วน (ยกเว้นว่าคุณจะลืมวันเกิดของเธอ เพิ่งจะนึกขึ้นได้ในวันนั้นพอดิบพอดี) น่าจะใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง การไปดูบอลที่บ้านเพื่อนคืนนี้ จัดเป็นสิ่งเร่งด่วนแต่ไม่สำคัญ น่าจะใช้เวลาประมาณ 6 ชั่วโมง เป็นต้น เมื่อจัดแบ่งกิจกรรมในแต่ละวันออกเป็นกลุ่ม พร้อมระบุเวลาที่จะใช้โดยประมาณตามนี้แล้ว แนะนำให้คุณ “เลือกเวลาลงในตาราง” ของคุณ สำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามลำดับ ดังนี้ งานที่สำคัญและเร่งด่วน งานที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน งานที่เร่งด่วนแต่ไม่สำคัญ และงานที่ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน และสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ คุณต้องทำตามแผนที่วางไว้ตามตารางเวลานี้ให้ได้

2. เผื่อเวลาสำหรับงานด่วนที่แทรกเข้ามา

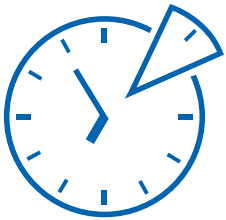
แน่นอนครับว่าในแต่ละวันอาจมีงานด่วนที่คุณไม่คาดคิดแทรกเข้ามาให้คุณต้องปวดหัว เช่น เจ้านายนัดประชุมด่วน คุณแม่ปวดท้องขึ้นมากะทันหัน เป็นต้น การจัดสรรเวลาในตารางชีวิตของคุณให้แน่นเอี๊ยด ไม่สามารถขยับขยายได้เลยนั้น ย่อมไม่ใช่สิ่งที่คุณควรจะทำแน่ คุณควรจะสำรองเวลาไว้ประมาณ 1-2 ชั่วโมงต่อวัน สำหรับงานด่วนที่อาจจะมีแทรกเข้ามาอย่างนี้

3. ลดเวลาในการทำกิจกรรมที่ไม่จำเป็น

บางคนใช้เวลาไปกับกิจกรรมบางอย่างมากเกินจำเป็น โดยที่ไม่รู้ตัว เช่น การเล่น social network ที่มากเกินไป ไม่ว่าจะเป็น Facebook, Twitter, Line, Whatsapp, Instagram หรือ Tik Tok การใช้เวลาในการเลือกซื้อของที่มากเกินไป เป็นต้น การลดเวลาในการทำกิจกรรมที่ไม่จำเป็นเหล่านี้จะทำให้คุณมีเวลาเหลือมากขึ้น เพื่อสำรองไว้สำหรับกิจกรรมอื่น ๆ ที่จำเป็นหรือสำคัญมากกว่า

4. ทบทวนการทำกิจกรรมต่อไปอยู่เสมอ

การหมั่นตรวจสอบตารางเวลาในแต่ละวันอยู่ตลอด จะทำให้คุณสามารถเตรียมตัว และบริหารจัดการตัวเองเพื่อกิจกรรมนั้นได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งบางครั้งคุณอาจต้องปรับเปลี่ยนตารางเวลาที่กำหนดไว้แล้วนั้นบ้างตามความเหมาะสม เช่น หากคุณต้องไปติดต่อกับลูกค้าที่ย่านสีลมในช่วงบ่ายแก่ ๆ วันนี้อยู่แล้วล่ะก็ เลื่อนเวลานัดมื้อเย็นกับแฟนให้เร็วขึ้นอีกนิดที่ร้านอาหารดี ๆ แถวสีลมไปเลยดีกว่าไหมครับ



5. รู้จักใช้เศษเวลาระหว่างวัน

ภายหลังจากการจัดวางกิจกรรมหลัก ๆ ลงในตารางเวลาของคุณแล้ว บ่อยครั้งที่จะมีเศษของเวลาเกิดขึ้น คุณอาจจะมีเวลาว่าง 20-30 นาที ระหว่างรอพบลูกค้าที่นัดไว้รายต่อไป หรือวันนั้นรถไม่ติด ทำให้มีเวลาเหลือ 20 นาที จากเวลาในการเดินทางที่ตั้งไว้ตามตาราง การใช้ประโยชน์จากเศษของเวลาที่เกิดขึ้นนี้เป็นสิ่งที่ดี คุณอาจมีหนังสือที่คุณชอบสักเล่มติดตัวไว้ โหลดเพลงที่คุณชอบเก็บไว้ในสมาร์ทโฟน สำหรับใช้ในเวลาว่างแบบนี้ หรืออาจทบทวน และปรับเปลี่ยนตารางกิจกรรมของคุณอีกครั้งเพื่อความแน่ใจ

6. อย่าผัดวันประกันพรุ่ง

หากคุณไม่สามารถทำกิจกรรมได้ตามเวลาที่กำหนดไว้ ไม่ว่าจะเกิดจากข้อจำกัดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากบริบทภายนอก หรือเกิดจากความไม่พร้อม ไม่อยากทำกิจกรรมนั้น ๆ ของตัวคุณเอง ควรบริหารเวลา เพื่อให้สามารถทำกิจกรรมนั้นให้เสร็จสิ้นไปในวันนั้นให้ได้ แต่ถ้าไม่สามารถบริหารเวลาให้กิจกรรมนั้นสำเร็จได้จริง ควรกำหนดให้ได้ว่ากิจกรรมนั้นจะเกิดขึ้น และเสร็จสิ้นไปในวันใดอย่างชัดเจน ไม่ใช่เลื่อนไปแบบไม่มีกำหนดระยะเวลา เพราะการผลัดงานของวันนี้ออกไป ย่อมส่งผลให้ตารางเวลาของคุณในวันต่อ ๆ ไป แน่นมากขึ้นเรื่อย ๆ และทำให้เกิดวงจรของการผัดผ่อนแบบนี้ต่อไปเรื่อย ๆ เช่นกัน

7. รู้จักปฏิเสธ

หลายครั้งที่ความล้มเหลวในการบริหารจัดการเวลาให้ลงตัวได้นั้น เกิดจาก “การไม่รู้จักปฏิเสธ” ของคุณ คุณจึงมี “งานด่วน” แทรกเข้ามาตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นงาน “ด่วนแท้” หรือว่า “ด่วนเทียม” ก็ตามแต่การฝึกทักษะในการปฏิเสธอย่างนุ่มนวล เป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้คุณไม่ต้องมานั่งปวดหัวภายหลังจากการตบปากรับคำมาแบบไม่เต็มใจ “...ช่วงนี้ไม่ได้จริง ๆ ครับพี่ ขอเป็นอีก 2 วันได้ไหมครับ...” “...ดิฉันก็อยากทำให้ทันนะคะ แต่พอดีตอนนี้มีงานด่วนรออยู่แล้วเยอะมากจริง ๆ ค่ะ ต้องขอโทษด้วยนะคะ...”

8. หาเวลาที่ตัวเองทำงานได้ดีที่สุด และใช้เวลานั้นไปกับการทำงานสำคัญๆ

ต้องยอมรับว่าในแต่ละช่วงเวลาระหว่างวันของคุณ คุณมีความพร้อมสำหรับการทำงาน หรือกิจกรรมสำคัญ ๆ ไม่เท่ากัน และสำหรับกิจกรรมที่สำคัญ ๆ คุณคงคาดหวังให้มีความผิดพลาดเกิดขึ้นน้อยที่สุด ดังนั้น คุณควรหาช่วงเวลาที่ตัวคุณเองทำงานได้ดีที่สุด ซึ่งอาจเป็นช่วงเช้าหลังตื่นนอน ช่วงสาย ๆ หลังจิบกาแฟร้อน ๆ ช่วงบ่ายแก่ ๆ ขณะจิบ afternoon tea หรืออาจจะเป็นช่วงเวลา 2-3 ชั่วโมงก่อนที่จะนอน และใช้เวลานั้นไปกับการทำงานที่สำคัญ ๆ

9. หาเวลาดูแลตัวเอง และคนใกล้ชิด

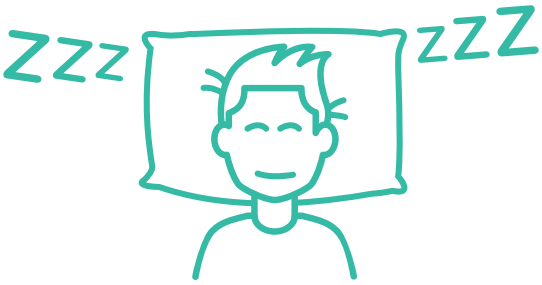
ผู้ที่ได้ชื่อที่ได้ชื่อว่าสามารถบริหารจัดการเวลาได้ดี นอกเหนือจากจะประสบความสำเร็จในการทำงานอย่างโดดเด่นแล้ว ยังต้องสามารถจัดสรรเวลาในการดูแลสุขภาพของตัวเอง รวมไปถึงดูแลคนใกล้ชิดได้อย่างเหมาะสมด้วย ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต การออกกำลังกาย และพักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (แทนการทรับประทาน Junk food อยู่เป็นประจำ) การหาเวลาทำกิจกรรมดี ๆ พร้อมกับครอบครัว หากิจกรรมผ่อนคลายให้กับตัวเอง เข้าสปา หรือกิจกรรมท้าทายอื่น ๆ ที่คุณชื่นชอบ น่าจะทำให้คุณภาพชีวิตคุณดีขึ้น มากกว่าความภูมิใจที่เกิดจากความสำเร็จในการทำงานเพียงอย่างเดียว

10. ประเมินการใช้เวลาของตัวเอง

หลังจากที่ได้ลองปรับเปลี่ยนการบริหารเวลา ตามที่กล่าวมาทั้งหมดแล้วนั้น ควรมีการประเมินเพื่อทบทวนการใช้เวลาของตัวคุณเองเป็นช่วง ๆ และปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริหารเวลาตามความเหมาะสมให้เข้ากับวิถีชีวิตของคุณมากที่สุด อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ผมมั่นใจว่าคุณจะได้ตารางเวลาที่ลงตัวสำหรับตัวคุณเอง (แบบที่สามารถยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์) ภายในระยะเวลา 3 เดือนครับ

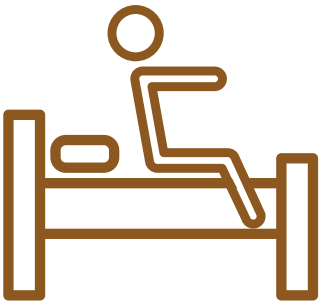
“เวลา” เป็นสิ่งมีค่าที่ทุกคนมีอยู่อย่างเท่าเทียมกัน การบริหารเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัด เพื่อให้สามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างสูงสุด และมีคุณภาพชีวิตที่ดีควบคู่กันไปด้วยนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ได้เป็นเรื่องยากเท่าไรนัก เริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ดีกว่านะครับ

10 กลยุทธ์ พิชิตปัญหานอนไม่หลับ



การนอนไม่หลับ หรือ Insomnia เป็นปัญหาการนอนที่พบสูงถึง 30 เปอร์เซ็นต์ ของประชากรทั่วโลก โดยในจำนวนผู้ที่นอนไม่หลับทั้งหมดนี้ 30-40 เปอร์เซ็นต์ มีปัญหาเป็นครั้งคราว ในขณะที่กว่า 20 เปอร์เซ็นต์ ต้องเผชิญกับการนอนไม่หลับแทบทุกคืน โดยมีเพียง 5 เปอร์เซ็นต์ ของผู้ที่นอนไม่หลับเท่านั้นที่มาพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม

การนอนไม่หลับ หมายถึง การไม่สามารถนอนหลับสนิทได้ตามเวลาที่ต้องการแบ่งออกเป็น 4 แบบ ได้แก่ การนอนไม่หลับช่วงต้น (Initial insomnia) คือ การนอนหลับยากหรือต้องใช้เวลานานกว่า 30 นาที เพื่อเข้าสู่การหลับสนิท การนอนไม่หลับช่วงกลาง (Middle หรือ Intermittent insomnia) คือ การนอนหลับสนิทไปแล้ว แต่ตื่นขึ้นมาเป็นช่วง ๆ กลางดึก การนอนไม่หลับช่วงปลาย (Terminal insomnia) คือ การนอนตื่นเร็วกว่าปกติอย่างน้อย 2 ชั่วโมง และไม่สามารถจะนอนต่อได้ และการนอนไม่หลับแบบผสม (Total insomnia) ซึ่งหมายถึงการนอนไม่หลับในหลาย ๆ ลักษณะรวมกัน



ปัญหาการนอนไม่หลับเกิดได้จากหลายสาเหตุ หลายการศึกษาพบว่าผู้ที่มีอายุมากขึ้นจะพบอัตราการมีปัญหานี้มากขึ้นเช่นกัน และเมื่อทำการวิเคราะห์โดยละเอียดพบว่า กว่าครึ่งหนึ่งเกิดจากภาวะทางจิตใจ หรือโรคในทางจิตเวช เช่น ความเครียด และความวิตกกังวล (Anxiety) หรือภาวะซึมเศร้า (Depression) และ 25 เปอร์เซ็นต์ เกิดจากโรค หรือสาเหตุทางร่างกายหรือระบบประสาท เช่น การหยุดหายใจระหว่างนอนหลับ (Sleep apnea) โรคนอนหลับแบบฉับพลันทันที (Narcolepsy) และการใช้ยารักษาโรคต่าง ๆ (ยารักษาโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคหอบหืด) ยาเสพติด หรือแม้กระทั่งการดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ ในขณะที่อีก 25 เปอร์เซ็นต์เป็นปัญหาการนอนไม่หลับแบบหาสาเหตุไม่ได้ หรือที่เรียกว่า Primary insomnia

ผลกระทบจากการนอนไม่หลับนอกจากจะทำให้ร่างกายอ่อนล้าเหนื่อยง่าย ภูมิคุ้มกันโรค การสร้างมวลกล้ามเนื้อ การเผาผลาญพลังงาน และความยืดหยุ่นของร่างกายลดลงแล้ว ยังส่งผลให้การทำงานของสมองเชื่องช้าลง การควบคุมอารมณ์ไม่เหมาะสม หงุดหงิดง่าย มีความไวต่อความเจ็บปวดมากขึ้น ทั้งหมดนี้ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตโดยรวมที่แย่ลงอย่างชัดเจน

วิธีการรักษาอาการนอนไม่หลับ ขึ้นอยู่กับสาเหตุที่ทำให้มีอาการนอนไม่หลับนั้น แต่ไม่ว่าปัญหานอนไม่หลับของคุณจะเกิดจากอะไรก็ตาม สิ่งหนึ่งที่อาจช่วยให้คุณมีคุณภาพการนอนที่ดีขึ้นได้ ก็คือ สุขอนามัยการนอนที่ดี (Sleep Hygiene) ทั้งหมด 10 ประการ ได้แก่

1. พยายามเข้านอน และตื่นนอนเวลาเดิมทุกวัน แม้กระทั่งในวันหยุด

2. ถ้าเข้านอนไป 20 นาทีแล้ว ยังไม่สามารถหลับได้ ให้ลุกออกมาจากเตียง และไปนั่งห้องอื่น หรือทำกิจกรรมอ่านหนังสือ หรือทำกิจกรรมที่ช่วยให้จิตใจสงบ (ควรปิดไฟในห้องให้มืด และเปิดเฉพาะโคมไฟสำหรับอ่านหนังสือเท่านั้น)

3. หลีกเลี่ยงการงีบหลับในช่วงกลางวัน (ถ้าจำเป็น ไม่ควรงีบเกิน 1 ชั่วโมง)

4. งดเว้นการสูบบุหรี่ การดื่มชา กาแฟ ช็อกโกแลต และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ก่อนเวลานอนอย่างน้อย 4-6 ชั่วโมง

5. ออกกำลังกายพอเหมาะอย่างสม่ำเสมอ แต่ควรงดเว้นการออกกำลังกายในช่วง 4 ชั่วโมง ก่อนเวลานอน (เนื่องจากจะกระตุ้นร่างกายให้ตื่นตัว ทำให้หลับได้ไม่สนิท)

6. หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีการกระตุ้นร่างกาย และจิตใจในช่วงใกล้เวลานอน เช่น การเปิดเพลงเสียงดัง หรือชมภาพยนตร์ที่ตื่นเต้น

7. ไม่ใช้เตียงในการทำกิจกรรมอย่างอื่น (ยกเว้นการนอน และ sex เท่านั้น)

8. รับประทานอาหารแต่พอดี อย่าปล่อยให้หิวจัด และหลีกเลี่ยงอาหารมื้อใหญ่ในช่วงใกล้เวลานอน อย่างน้อย 2 ชั่วโมง

9. เมื่อตื่นเช้าแล้วให้ลุกขึ้นจากเตียงทันที

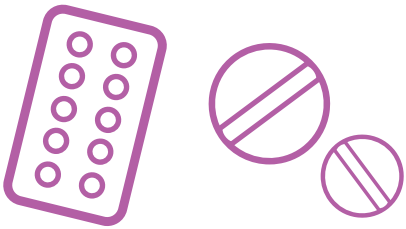
10. เมื่อตื่นเช้าแล้ว ให้หันหน้าไปในทางที่มีแสงอาทิตย์ประมาณ 5-10 นาที (เพื่อให้แสงอาทิตย์กระตุ้น และปรับเวลาการทำงานของสมองให้สมดุล)

สำหรับการรักษาด้วยยานอนหลับนั้น จำเป็นต้องได้รับการแนะนำและดูแลโดยจิตแพทย์ หรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด เนื่องจากอาการนอนไม่หลับอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ การรักษาเพียงแค่ให้นอนหลับได้โดยยังไม่ได้ระบุสาเหตุที่ชัดเจน และทำการแก้ไขหรือรักษาที่สาเหตุนั้นโดยตรงก่อน จะทำให้อาการนอนไม่หลับนั้น เป็นอยู่อย่างเรื้อรัง ไม่สามารถหยุดยาได้ และหากสาเหตุนั้น เป็นสาเหตุที่ร้ายแรงก็อาจก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

โดยทั่วไปแล้ว ข้อบ่งชี้ในการใช้ยาเพื่อรักษาอาการนอนไม่หลับจะใช้ได้ก็ต่อเมื่อได้หาสาเหตุของอาการนอนไม่หลับนั้นแล้ว และทำการแก้ไขที่สาเหตุควบคู่กันไปด้วย การนอนไม่หลับนั้นต้องก่อให้เกิดผลเสียต่อชีวิตประจำวัน และใช้การรักษาวิธีอื่นแล้วไม่ได้ผล

หลักการให้ยานอนหลับในทางการแพทย์ ได้แก่ ใช้ยาในขนาดน้อยที่สุดที่สามารถทำให้หลับสนิทได้ ควรจะใช้ในระยะสั้น ๆ (หากจำเป็นต้องใช้ระยะยาวให้หยุดใช้ยาเป็นช่วง ๆ) และควรใช้ยาร่วมกับวิธีการอื่นร่วมด้วย ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสุขลักษณะการนอนที่ดี การออกกำลังกายอย่างพอเหมาะและสม่ำเสมอ เป็นต้น

ยานอนหลับที่ดีจำเป็นต้องออกฤทธิ์ให้นอนหลับได้เร็วขึ้น (สำหรับผู้ที่มี Initial insomnia) หลับสนิทโดยไม่ตื่นกลางดึก (สำหรับผู้ที่มี Middle หรือ Intermittent insomnia) และหลับได้นานขึ้น (สำหรับผู้ที่มี Terminal insomnia) โดยต้องตื่นขึ้นมาแล้วสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ผู้ที่ใช้ยานอนหลับภายใต้คำแนะนำของแพทย์ มีโอกาสเกิดอันตรายจากยา และมีอัตราการติดยาน้อยมาก ตรงกันข้ามกับผู้ที่ใช้ยานอนหลับโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์



ยานอนหลับที่ใช้กันทั่วไปในประเทศไทยมีหลายกลุ่ม ได้แก่

Benzodiazepines เป็นยาที่ใช้บ่อย ออกฤทธิ์ลดการกระตุ้นเซลล์สมอง ทำให้ร่างกายสงบ และผ่อนคลาย ออกฤทธิ์คลายกล้ามเนื้อ และลดอาการชักในผู้ป่วยโรคลมชักได้ด้วย นอกจากนี้ ยาในกลุ่ม Benzodiazepine ส่วนใหญ่จะมีผลข้างเคียงไม่มาก และอัตราการติดยาไม่สูง และจากการที่ยากลุ่มนี้มีผลต่อจิตประสาท และเป็นยาที่ทางองค์การอาหารและยา ควบคุมอย่างเคร่งครัด การจ่ายยานี้จำเป็นต้องมีใบสั่งแพทย์ และไม่ควรหาซื้อยารับประทานเอง

ยากลุ่มนี้แบ่งตามการออกฤทธิ์เป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่ออกฤทธิ์ระยะสั้น ได้แก่ ยา Lorazepam และ Alprazolam โดยจะแตกตัว และออกฤทธิ์ภายใน 15-30 นาที และจะคงฤทธิ์อยู่ไม่เกิน 3-6 ชั่วโมง เนื่องจากยาออกฤทธิ์แรง เร็วและสั้น จึงทำให้อาจถูกนำไปใช้เป็นส่วนผสมของยาเสพติด หรือใช้ในทางที่ผิด ทำให้เกิดการติดยาอย่างรุนแรงได้ กลุ่มที่ออกฤทธิ์ระยะยาว ได้แก่ ยา Clonazepam, Diazepam, Clorazepate เป็นต้น โดยจะออกฤทธิ์ให้ง่วงภายใน 2 ชั่วโมง และคงฤทธิ์อยู่ได้ถึง 10-12 ชั่วโมง

การให้ยากลุ่มนี้ ต้องระมัดระวังในผู้สูงอายุ ซึ่งควรจะใช้ในขนาดครึ่งหนึ่งของคนทั่วไป และควรจะใช้ยาที่ออกฤทธิ์ระยะสั้น หากได้รับยาเกินขนาดมักไม่ทำให้เสียชีวิต แต่ผู้ที่รับประทานยาเป็นเวลานาน และหยุดยาในทันทีอาจจะมีอาการถอนยานอนหลับเกิดขึ้นได้ เช่น มีอาการนอนไม่หลับ ร่วมกับอาการอย่างอื่น ได้แก่ ปวดมวนท้อง อาหารไม่ย่อย เหงื่อออก ใจสั่น ในรายที่เป็นรุนแรงอาจจะมีอาการประสาทหลอนได้ นอกจากนี้ ยากลุ่มนี้ยังมีข้อควรระวังในการใช้ คือ ไม่ควรดื่มสุราขณะที่ใช้ยา เพราะจะทำให้ยาออกฤทธิ์นานขึ้น ไม่ควรใช้ยาในผู้สูงอายุที่ต้องตื่นบ่อย เนื่องจากอาจจะเกิดอุบัติเหตุหกล้ม และไม่ควรใช้ยานี้ ในผู้ที่ต้องทำงานกับเครื่องจักร หรือขับขี่ยานพาหนะ

Non-Benzodiazepine Hypnotics หรือยานอนหลับกลุ่มอื่น ๆ เช่น Zolpidem, Lemborexant หรือฮอร์โมน Melatonin เป็นต้น เป็นยาที่ช่วยให้นอนหลับสนิท โดยไม่ได้ออกฤทธิ์ผ่านกลไกอื่น ๆ เลย ทำให้ไม่ค่อยมีอาการดื้อยาหรือติดยา และมีผลข้างเคียงของยาไม่มาก จึงเป็นยาที่ถูกใช้เป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง

Antidepressants หรือยาต้านเศร้า เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับ ร่วมกับภาวะวิตกกังวล หรือซึมเศร้า (Anxiety หรือ Depression) โดยยาต้านเศร้าที่ออกฤทธิ์ช่วยเรื่องการนอนหลับได้ดี ได้แก่ Trazodone, Nefazodone, Paroxetine เป็นต้น

ยาอื่น ๆ ได้แก่ ยาในกลุ่มยาแก้แพ้ (Anti-Histamine) เช่น Chlorpheniramine (CPM), Diphenhydramine (Dramamine), Hydroxyzine (Atarax) อาจจะมีผลข้างเคียงทำให้ง่วงซึมมาก ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาการนอนไม่หลับแบบเป็นครั้งคราว

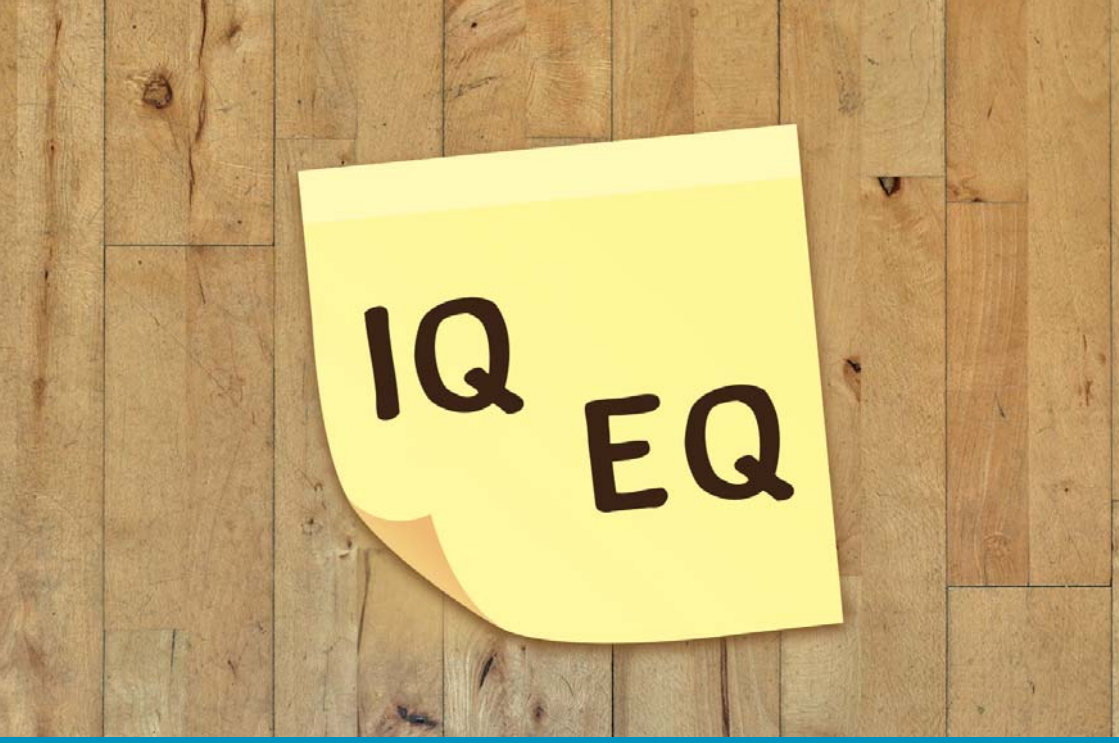
แม้การนอนหลับสนิทอย่างเพียงพอ จะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายของคุณ แต่การเลือกใช้วิธีการที่ไม่เหมาะสมเพื่อให้หลับสนิท เช่น การใช้ยานอนหลับ โดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ การออกกำลังกายอย่างหักโหมเพื่อให้ร่างกายเหนื่อยล้า หรือแม้กระทั่งการใช้แอลกอฮอล์ หรือสารเสพติดในขนาดสูงเพื่อความผ่อนคลาย ล้วนแต่เป็นวิธีการที่บั่นทอนสุขภาพของตัวคุณเอง หากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีปัญหาเรื่องการนอน ผมอยากให้เริ่มต้นด้วยการปรับสุขลักษณะที่ดีในการนอนของคุณก่อน หากไม่ได้ผลแล้วล่ะก็ยาเพียงเม็ดเดียวภายใต้คำแนะนำของแพทย์ หากช่วยให้คุณนอนหลับสนิทได้อย่างปลอดภัยนะครับ

มีความสุข...กับปัจจุบัน
มีความสุข...กับสิ่งที่เจ้าเลือก
มีความสุข...กับชีวิตที่เหลืออยู่

cr. ภาพยนตร์เรื่องสัปเหร่อ

“There is no health without mental health.”

World Health Organization, 2020



“พัฒนาการ” สำคัญต่อการสร้างคนคุณภาพ

การส่งเสริมพัฒนาการในเด็ก เป็นกระบวนการที่สำคัญในการสร้างสรรค์ทรัพยากรบุคคลให้กับครอบครัว และสังคมในอนาคต คำว่า IQ และ EQ น่าจะเป็นศัพท์ที่ทุกท่านคุ้นเคยกันมาแล้ว โดยเฉพาะในช่วง 5 ปีที่ผ่านมานี้ แต่เชื่อว่าคงมีอีกหลาย ๆ คน ที่ยังคงมีข้อสงสัยเกี่ยวกับนิยาม ขอบเขต และการเสริมสร้างพัฒนาการทั้งสองด้านนี้อยู่

1.) ความฉลาดด้านเชาวน์ปัญญา (IQ: Intelligence Quotient)

หมายถึง ความสามารถในการเผชิญหน้า และแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน รวมถึงความสามารถในการทำความเข้าใจตนเองทางด้านความคิด

โดยเชาวน์ปัญญากลุ่มนี้ สามารถพัฒนาได้หากได้รับการฝึกฝน จากการศึกษาวิจัยทั่วโลก พบว่า เชาวน์ปัญญาในแต่ละด้าน มีความเชื่อมโยงกัน เมื่อด้านใดมีการพัฒนาที่โดดเด่น ก็สามารถเหนี่ยวนำให้ด้านอื่น ๆ สามารถพัฒนาตามไปได้ง่ายขึ้นด้วย โดยทางจิตวิทยาด้านพัฒนาการ จัดแบ่งเชาวน์ปัญญาเป็นความสามารถด้านต่าง ๆ ได้แก่ ดนตรี ภาษา การเคลื่อนไหวร่างกาย พื้นที่ และมิติสัมพันธ์ การคิดคำนวณ และการใช้เหตุผล การทำความเข้าใจตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านความคิด

2.) ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ: Emotional Quotient)

เป็นความสามารถในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เห็นอกเห็นใจ (Empathy) รู้จักการรอคอย เคารพกฎเกณฑ์ระเบียบวินัย มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส มีคุณธรรม เคารพในกฎเกณฑ์กติกาต่าง ๆ และมองโลกในแง่ดี

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ ได้แก่

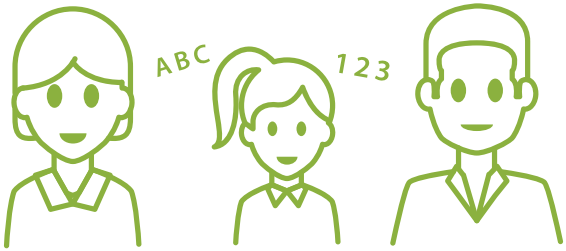
- การทำงานของสมอง และพัฒนาการจากการเรียนรู้ของเด็ก (หรือ IQ นั่นเอง)

- การเลี้ยงดู และประสบการณ์ในอดีต โดยเฉพาะในช่วง 5 ขวบปีแรก ที่มีความสำคัญอย่างมาก ซึ่งมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

- สัมพันธภาพระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดูหรือคนอื่น ๆ ในรูปแบบที่อบอุ่น ไม่ใกล้ชิดหรือห่างเหินจนเกินไป และตั้งอยู่บนความไว้วางใจต่อกัน

- การเป็นแบบอย่างที่ดี (Modeling) ในด้านต่าง ๆ เช่น การตัดสินใจแก้ไขปัญหา การมีคุณธรรม วิธีการตอบสนองต่อปัญหาต่าง ๆ ไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา เป็นต้น

- การฝึกฝนวินัย (Discipline) เป็นอีกหนึ่งสิ่งสำคัญในกระบวนการพัฒนา EQ ที่ดี พ่อแม่หรือผู้ดูแลที่ดี จึงควรหาจุดสมดุลระหว่างการตอบสนองความต้องการ หรือความพึงพอใจของเด็กน้อย และการฝึกฝนเกี่ยวกับระเบียบวินัย สิ่งที่ควร/ต้องทำ ให้ได้อย่างลงตัว



ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการหลายท่าน ได้กล่าวถึงพัฒนาการในด้านอื่น ๆ อีกมาก ซึ่งอาจจัดเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการด้าน EQ ได้ด้วย อาทิเช่น

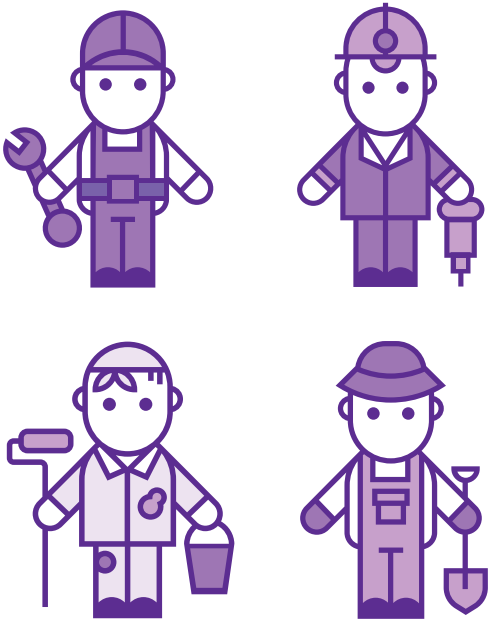
ความฉลาดด้านศีลธรรม (MQ: Moral Quotient) หมายรวมทั้งความประพฤติที่ดี รู้จักถูกผิด มีความซื่อสัตย์ รับผิดชอบ มีจริยธรรม ซึ่งความสามารถในข้อนี้ จะเป็นการเชื่อมโยงในการเข้าใจ และควบคุมตนเอง ส่งผลให้บุคคลเกิดพฤติกรรมในด้านดี ความฉลาดด้านศีลธรรมที่ดี จะต้องเกิดจากการปลูกฝัง ตั้งแต่ยังเด็ก เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญในการปลูกฝังความเป็นคนดีมีคุณธรรมต่อไปในอนาคต โดยมีการศึกษาที่น่าสนใจ ระบุว่าเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป แทบจะไม่มีโอกาสจะได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้านนี้เพิ่มเติมอีกแล้ว โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการคิดด้านศีลธรรม (MQ) ได้แก่ *1.)* การมีบุคคลที่สามารถเป็นต้นแบบทางจริยธรรมให้กับเด็กได้ โดยเฉพาะผู้ดูแล หรือบุคคลใกล้ชิด *2.)* การปลูกฝัง และอบรมสั่งสอนให้เด็กรู้จักแยกแยะสิ่งที่ถูกหรือผิด ให้เด็กได้ใกล้ชิดกับหลักคำสอนของครอบครัว ศาสนา หรือวิธีคิดที่ถูกต้องเหมาะสม *3.)* เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้คุณธรรมจริยธรรม ผ่านการทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ และ *4.)* การฝึกฝนให้เด็กรู้คุณค่าของบุคคล และสิ่งรอบตัว เพื่อให้เกิดความเชื่อมโยงตนเอง เห็นประโยชน์ และสามารถขอบคุณบุคคล หรือสิ่งเหล่านั้นจากใจจริงได้

ความฉลาดในการเข้าสังคม (SQ: Social Quotient) หมายถึง ความสามารถที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพราะมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ต้องมีสังคม ไม่สามารถใช้ชีวิตเพียงลำพังได้ลอดเวลา จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อเพื่อนร่วมสังคมเดียวกัน ไม่คิดว่าตนเองเหนือกว่าใคร มีใจเปิดกว้าง สามารถยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อีกทั้งต้องไม่เบียดเบียน หรือเอาเปรียบซึ่งกันและกัน โดยปัจจัยที่ผู้ดูแลสามารถส่งเสริมความฉลาดในการเข้าสังคมให้กับเด็กน้อยได้ มีดังนี้ *1.)* ฝึกฝนให้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น *2.)* ปลูกฝังให้รู้จักรับฟัง และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น *3.)* สอนให้รู้จักการให้อภัย และ *4.)* ส่งเสริมให้มีโอกาสร่วมกิจกรรม และเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่น

ความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์ (CQ: Creativity Quotient)

เป็นความสามารถในการใช้ความคิดในการริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ กล้าที่จะก้าวออกจากกรอบคิด หรือรูปแบบเดิม มีความคิด จินตนาการ หรือแนวคิดใหม่ ๆ ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การประดิษฐ์ งานศิลปะ การใช้ภาษาที่สละสลวย วรรณกรรม การบอกเราเรื่องราวตามจินตนาการ เป็นต้น ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์ ได้แก่ การส่งเสริมให้เด็กมีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่หลากหลาย เปิดโอกาสให้เด็กได้ทดลองทำในสิ่งที่ชอบ หรือสนใจ ส่งเสริมให้เขียน หรือจดบันทึกเรื่องราวต่าง ๆ สนับสนุนให้เด็กจัดสรรเวลาการเรียนรู้ผ่านการอ่านหนังสือ หรือสื่อต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ในกาลเทศะที่เหมาะสม หรือหาโอกาสให้เด็กได้ออกไปเรียนรู้โลกกว้าง เพื่อเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ (ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย) เพื่อกระตุ้นพัฒนาการด้านความคิดสร้างสรรค์

ความฉลาดในการแก้ไขปัญหา (AQ: Adversity Quotient) หมายถึง ความสามารถในการนำพาจิตใจของตนเองกลับสู่สภาวะปกติ มีความเข้มแข็ง อดทน มีความยืดหยุ่น สามารถปรับตัวในการเผชิญปัญหาได้ดี พิทักษ์สิทธิของตนเอง และพยายามเอาชนะอุปสรรคความยากลำบากด้วยตนเอง ไม่ย่อท้อง่าย ๆ โดยหลักการในการส่งเสริมให้ลูกน้อยสามารถปรับตัว เพื่อรับมือและจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ นั้น ใช้หลักการ ของ “4 ปรับ” ได้แก่ ฝึกฝนให้มีการปรับอารมณ์ และความคิด เมื่อเผชิญกับปัญหา หรือเหตุร้ายในชีวิต สามารถระบุความรู้สึก และความคิดของตนเองได้ นำมาสู่การฝึกฝนให้ได้ไตร่ตรอง และเลือกวิธีการแก้ไขปัญหา แสดงออกผ่านพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาอย่างชาญฉลาด รวมถึงการปลูกฝังให้สามารถคิดทบทวนเพื่อปรับเปลี่ยนเป้าหมายของกิจกรรมต่าง ๆ การใช้ชีวิต ให้ถูกต้องเหมาะสม ไม่หละหลวมหรือกดดันตนเองมากจนเกินไป



ความฉลาดที่เกิดจากการเล่น PQ (Play Quotient) เกิดจากความเชื่อที่ว่า “การเล่น” เป็นกิจกรรมวิเศษ ที่สามารถพัฒนาศักยภาพของเด็กได้หลายด้านไปพร้อม ๆ กัน โดยผู้ปกครอง และครูสามารถเสริม PQ เข้าไปกับการเล่นของเด็กได้ ผ่านกิจกรรมการเล่นกับเพื่อน และคนในครอบครัว ใช้ของเล่นที่เสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ อย่างหลากหลาย เช่น จิกซอว์ นิทาน การระบายสี เลโก้ รวมไปถึงสนับสนุนให้เด็กได้มีงานอดิเรก หรือแม้แต่ได้ออกแบบ หรือกำหนดกติกาการเล่นด้วยตนเอง ในรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้น ประโยชน์ที่เกิดจากการเล่นที่มีคุณภาพ เป็นการพัฒนาทักษะหลายด้าน ได้แก่ พัฒนาการทางร่างกายที่แข็งแรง กระตุ้นให้เกิดความคิดใหม่ ๆ พัฒนาความฉลาดทางความคิดสร้างสรรค์ (CQ) และคุณธรรม (MQ) เป็นการเชื่อมโยงกับความฉลาดในการเข้าสังคม (SQ) เพิ่มการเรียนรู้ในการแก้ไขปัญหา (AQ) เชื่อมโยงการพัฒนาความสามารถทางด้านอารมณ์ (EQ) ครบทุกด้าน (และยังอาจรวมไปถึงการพัฒนา IQ ในอีกหลาย ๆ ส่วนอีกด้วย) นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างเสริมประสบการณ์ใหม่ และสร้างลักษณะนิสัยให้กล้าแสดงออก และมีความมั่นใจในตนเองในระดับที่เหมาะสม ซึ่งจะเป็นพื้นฐานทางด้านสุขภาพจิตที่ดีให้กับเด็ก เพื่อให้เติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่ “เก่ง-ดี-มีสุข” ต่อไป

การส่งเสริม หรือสนับสนุนให้ลูกน้อยของเรา มีพัฒนาการทั้งสองด้านนี้ควบคู่กันไป (โดยเฉพาะในช่วง 5 ขวบปีแรก) จะทำให้พวกเขาได้มีโอกาสเรียนรู้ และเติบโตขึ้นมาเป็นบุคคลคุณภาพ ที่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้นไปอีกหลายเท่าตัวเลยทีเดียว อย่างไรก็ตาม หลาย ๆ การวิจัยจากมหาวิทยาลัยทั่วโลก ได้ข้อสรุปในแนวทางเดียวกันว่า แม้พัฒนาการด้าน IQ จะมีขีดจำกัดเมื่ออายุมากขึ้นก็ตาม แต่พัฒนาการด้าน EQ นั้น กลับสามารถเรียนรู้ และพัฒนาได้อย่าง “ไร้ขีดจำกัด” ในผู้คนทุกช่วงอายุ ผ่านประสบการณ์ที่ผ่านไปในแต่ละวัน

ถ้าเช่นนั้นแล้ว...
เรามา “เรียนรู้” และ “เติบโต” ทางความคิด
และจิตใจ ไปด้วยกันนะครับ !!!

เลี้ยงลูกแบบไหนดี ?!?

“รักวัวให้ผูก...รักลูกให้ตี”

น่าจะเป็นสำนวนที่เราคุ้นหูกันเป็นอย่างดีนะครับ หากจะกล่าวถึงการเลี้ยงดูลูกให้เติบโตขึ้นมาเป็นคนดีที่มีคุณภาพ คงปฏิเสธไม่ได้ว่าปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งคือความรักความเอาใจใส่ของพ่อแม่ และในบทความนี้เราจะมาคุยกันถึงอีกปัจจัยหนึ่ง ควบคู่กันไปด้วยที่สำคัญไม่แพ้กันเลย นั่นก็คือการปลูกฝังระเบียบวินัยให้กับลูกโดยวิธีการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการให้คำชมเมื่อลูกทำสิ่งดี ๆ หรือการลงโทษเมื่อลูกทำสิ่งที่ไม่ดี ไม่เหมาะสม เพื่อให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีลักษณะนิสัยที่ดี เป็นที่ยอมรับของคนรอบข้าง และสังคมต่อไป

ศ.ดร.แนนซี่ ดาร์ลิ่ง นักจิตวิทยา และอาจารย์ในมหาวิทยาลัยชื่อดังชาวอเมริกัน กล่าวว่า ลักษณะการเลี้ยงดูของพ่อแม่เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของลูก ๆ รวมไปถึงสามารถใช้ในการพยากรณ์ความสำเร็จในการใช้ชีวิตของพวกเขาในระยะยาวได้อย่างแม่นยำ ในหนังสือ “Parenting Styles and Its Correlates” อาจารย์แนนซี่ได้กล่าวถึงลักษณะของพ่อแม่ทั้ง 4 ประเภท โดยแบ่งตามลักษณะการตอบสนองทางอารมณ์ และความต้องการของเด็ก และการกำหนดระเบียบวินัยภายในบ้าน ว่าพ่อแม่สามารถตอบสนองต่อทั้งความต้องการของเด็ก และให้การสนับสนุนทางอารมณ์ของเด็กได้ดีเพียงพอหรือไม่ เหมาะสมเพียงใด และมีการกำหนดระเบียบวินัยในครอบครัวไว้ในลักษณะใด เคร่งครัดเพียงใด

1. พ่อแม่ประเภทตามใจลูก (Indulgent Parents)

พ่อแม่ประเภทนี้ มักไม่ค่อยพยายามที่จะปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของลูก แม้ว่าพฤติกรรมนั้นจะเลวร้ายหรือไม่ เหมาะสมเพียงใดก็ตาม โดยมักจะกลัวลูกจะไม่รัก หรือกลัวลูกเสียความรู้สึก หรือรู้สึกไม่ดีถ้าถูกขัดใจ และหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับเด็ก เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น จึงมักลงท้ายด้วยการยอมตามเด็ก หรือตอบสนองความต้องการของเด็กโดยทันทีและไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้ปัญหาต่าง ๆ จบลงอย่างรวดเร็ว

เด็กที่ถูกเลี้ยงโดยพ่อแม่ลักษณะนี้ มักจะเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเองสูง โดยเป็นผลมาจากการที่ได้รับการตอบสนองความต้องการจากพ่อแม่อย่างทันท่วงที และการได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ ความรัก ความเอาใจใส่ (รวมถึงการตามใจ) อย่างเต็มที่ เด็กจะต้องการเป็นที่สนใจ

ของสังคม หรือคนรอบข้าง เอาแต่ใจตนเอง คิดถึงแต่ตัวเองเป็นหลัก ไม่ใส่ใจความรู้สึกของคนอื่น ขาดระเบียบวินัย ไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ทำอะไรตามใจตนเองตลอด ทำให้เข้ากับคนอื่นได้ยาก เครียดง่าย หากความต้องการของตนเองไม่ได้รับการตอบสนองโดยทันที และก่อให้เกิดปัญหาสัมพันธภาพกับคนอื่นตามมา

2. พ่อแม่ประเภทถือสิทธิ์ขาด (Authoritarian Parents)

พ่อแม่ที่มีลักษณะแบบนี้ มักมีความเชื่อในการเลี้ยงดูลูกว่า พฤติกรรมของเด็กจะดี และเหมาะสมได้ ต้องถูกกำหนด และควบคุมให้อยู่ภายใต้กรอบหรือระเบียบที่เหมาะสมมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ พ่อแม่จึงมักกำหนดกฎหรือระเบียบวินัยต่าง ๆ ภายในครอบครัวขึ้นมาอย่างมากมาย และมีการควบคุมพฤติกรรมของเด็ก ๆ ให้เป็นไปตามกฎระเบียบนั้นอย่างเคร่งครัด ไม่ว่าจะเป็นการบอกเด็กให้ปฏิบัติตาม และรับรู้ถึงผล หรือบทลงโทษจากการไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบนั้น โดยละเลยประเด็นเรื่องความต้องการ และความรู้สึกของลูกไป ทำให้เด็กไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการ ทั้งทางร่างกาย และจิตใจอย่างเพียงพอ ทุกอย่างในบ้านเป็นไปตามกฎเกณฑ์ที่วางไว้หรือตามเหตุผลที่สมควรเท่านั้น เช่น แม้พ่อแม่จะรู้ว่าลูกชอบไปสวนสัตว์มาก แต่ก็กำหนดกฎไว้ว่าจะพาไปสวนสัตว์ก็ต่อเมื่อสอบได้ที่ 1 ของห้องเท่านั้น โดยไม่ยืดหยุ่นกับกฎเกณฑ์นี้เลย ไม่ว่าจะเป็นวันเด็ก หรือโอกาสพิเศษใด ๆ ทำให้ลูกได้ไปสวนสัตว์อย่างมากที่สุดก็ปีละครั้ง และบางปีอาจไม่ได้ไปเลยด้วยซ้ำ นอกจากนี้ พ่อแม่มักสั่งสอนให้เด็ก ๆ เชื่อฟัง และปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ใหญ่โดยเคร่งครัด ห้ามโต้เถียง หรือขัดแย้งกับความคิด หรือกฎเกณฑ์ของผู้ใหญ่โดยเด็ดขาด

เด็กที่ถูกเลี้ยงดูโดยพ่อแม่ลักษณะนี้ อาจมีทิศทางการเติบโต และมีผลลัพธ์ทางด้านพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไปได้ 3 แบบด้วยกัน ได้แก่

- เด็กจะมีพฤติกรรมเลียนแบบพฤติกรรมการบังคับบัญชาของพ่อแม่ ถือคติตามพ่อแม่ว่าเรื่องกฎระเบียบเป็นสิ่งสำคัญ จำเป็นต้องปฏิบัติตาม ให้ความสำคัญกับระบบอาวุโส และสายการบังคับบัญชา (ไม่ใช่เพราะความนับถือหรือผูกพัน แต่อาจเป็นเพราะเป็นสิ่งที่ควรเป็น หรือด้วยความเกรงกลัวต่ออำนาจของผู้ใหญ่) ยึดมั่นเรื่องความสะอาดมาก ให้คุณค่ากับความยุติธรรม ความผิดถูก ศีลธรรมจรรยา อย่างเคร่งครัด มักจะเลือกปฏิบัติตามสิ่งที่ควรทำมากกว่าสิ่งที่อยากทำ หรือเป็นความต้องการของตนเองโดยแท้จริง และนอกจากตัวเองจะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ดังกล่าวอย่างเคร่งครัดแล้ว ยังอยากที่จะควบคุมคนอื่นให้ทำตามกฎเกณฑ์นั้น หรือตามกรอบปฏิบัติที่ตนเองคิดว่าดี หรือคิดว่าควรจะเป็น จนอาจทำให้เข้ากับคนอื่นได้ยาก ในความคิดมักเต็มไปด้วยกรอบระเบียบ และเหตุผล โดยมองข้ามประเด็นเรื่องความต้องการ และอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเอง และผู้อื่นไป ทำให้ไม่ค่อยได้แสดงอารมณ์ หรือความต้องการของตนเองได้มากนัก เครียดง่าย หากต้องเผชิญกับสิ่งใด หรือพฤติกรรมใดของคนอื่นที่ขัดกับกรอบ หรือระเบียบที่ตนได้รับการปลูกฝังมา รู้สึกว่าคนรอบข้าง หรือสิ่งแวดล้อมมีแต่สิ่งที่ไม่ได้ดั่งใจ

- เด็กไม่มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกตนเองไร้ค่า หรือไม่ดีพอ (เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น) ไม่กล้าเสี่ยงหรือเผชิญกับสิ่งใหม่ ๆ ที่ตนเองไม่คุ้นเคย ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกของตนเองออกไปอย่างเต็มที่ กังวลว่าจะถูกปฏิเสธ หรือไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นรอบตัว ทำให้เป็นคนเก็บกด กดดันตัวเองตลอด ซึ่งทำให้เสี่ยงต่อการมีภาวะซึมเศร้าหรือวิตกกังวลตามมาได้

- เด็กมีลักษณะต่อต้าน ดื้อดึง ไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบต่าง ๆ อาจทำให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับพฤติกรรมผิดกฎหมาย หรือสารเสพติดโดยไม่ได้ตั้งใจ เด็กกลุ่มนี้จะโตขึ้นมาโดยมีพฤติกรรมเกเร ต่อต้านหัวหน้า คุณครู หรือผู้บังคับบัญชา ส่วนมากอยู่ในลักษณะของการดื้อเงียบ ไม่แสดงออกถึงการต่อต้าน หรือแสดงความก้าวร้าวออกมาตรง ๆ พฤติกรรมต่อต้านที่เกิดขึ้นนี้ มักไม่ได้เกิดจากความตั้งใจที่จะกระทำความผิด แต่เป็นไปเพียงเพื่อที่จะต่อต้านผู้มีอำนาจ หรือกฎระเบียบที่ตั้งไว้เท่านั้น เช่น พ่อแม่สั่งให้ลูกสาวคนโตอยู่บ้านเพื่อเฝ้าน้องชาย ขณะที่พ่อแม่ไปทำธุระที่ต่างจังหวัด 2-3 วัน ลูกสาวกลับแอบหนีไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้อยากไปเท่าใดนัก แต่ออกไปกับเพื่อนเพียงเพื่อที่จะได้ทำอะไรที่แหกกฎ หรือต่อต้านพ่อแม่แบบดื้อเงียบบ้าง โดยไม่ให้พ่อแม่รู้

3. พ่อแม่ประเภทประชาธิปไตย (Authoritative Parents)

พ่อแม่กลุ่มนี้เชื่อว่า การจัดให้มีสมดุลระหว่างการสร้างกรอบ หรือวินัยให้กับเด็ก และการเปิดโอกาสให้เด็กได้มีอิสระในการเลือก หรือใช้ชีวิตโดยทำตามความต้องการของตัวเองบ้าง เป็นสิ่งที่สำคัญต่อพัฒนาการด้านบุคลิกภาพของลูกในเวลาต่อมา ดังนั้น ครอบครัวประเภทนี้ จึงมักมีกรอบหรือกฎเกณฑ์ในบ้านที่ชัดเจน เอาจริงกับพฤติกรรมที่ไม่สมควร มีความยืดหยุ่นต่อกฎเกณฑ์นั้น ตามหลักเหตุผลในบริบทที่แตกต่างกันออกไป รวมถึงการเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมบ้างในการกำหนดกฎเกณฑ์ต่าง ๆ นั้น ลูก ๆ จะมีโอกาสได้ทำอะไรเพื่อตัวเอง วางแผนการใช้ชีวิต และการตัดสินใจของตนเองได้อย่างมีอิสระ ภายใต้บรรยากาศอันอบอุ่นภายในบ้านที่พ่อแม่ให้ความเข้าใจและพร้อมที่จะตอบสนองความต้องการของเด็กแต่พอดี เช่น พ่อแม่ร่วมกันกับลูก ๆ กำหนดกฎเกณฑ์เรื่องของจำนวนชั่วโมงที่จะดูโทรทัศน์ได้ต่อวัน ลูก ๆ เสนอว่าในวันหยุดสุดสัปดาห์อยากดูวันละ 5 ชั่วโมง พ่อแม่ให้เหตุผลว่าลูก ๆ ควรจะแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมอื่น ๆ กับครอบครัวบ้าง ในที่สุดจึงตกลงเวลาร่วมกันไว้ที่ 3 ชั่วโมงต่อวัน และสามารถยืดหยุ่นได้บ้างในโอกาสพิเศษต่าง ๆ คำว่า “ประชาธิปไตย” จึงไม่ได้หมายถึงการปฏิบัติตามความเห็นของเสียงข้างมากเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่การตัดสินต้องอยู่ภายใต้หลักการและเหตุผลที่ดี ที่เหมาะสมด้วย แม้บางอย่างจะขัดแย้งกับความเห็นของเสียงส่วนใหญ่ไปบ้างก็ตาม

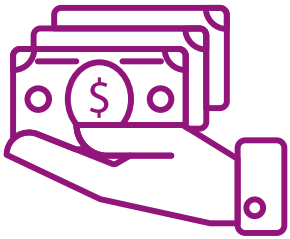
ลูกที่ได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ประเภทนี้ มักโตขึ้นมามีบุคลิกภาพที่ดี สามารถปรับสมดุลระหว่างสิ่งที่ควรทำ (กรอบหรือระเบียบ) และสิ่งที่อยากทำ (ความต้องการ) ของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นใจในตนเอง สามารถบริหารจัดการ และตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตของตนได้เป็นอย่างดี (Autonomy) เป็นผู้ให้ และรับได้อย่างเหมาะสม ไม่เห็นแก่ตัว หรือเอาเปรียบผู้อื่น แต่ก็พร้อมจะพิทักษ์สิทธิ์ของตน หากถูกผู้อื่นรังแก หรือเอาเปรียบ เช่นกัน

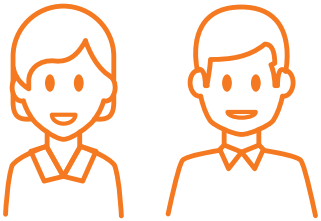
4. พ่อแม่ประเภทฉันไม่ยุ่ง (Uninvolved Parents)

พ่อแม่ลักษณะนี้มักไม่ได้กำหนดกรอบ หรือระเบียบวินัยให้กับเด็ก รวมถึงไม่ได้ตอบสนองความต้องการของเด็กทั้งทางร่างกาย และจิตใจด้วยตัวของพ่อแม่เอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารการกิน ของใช้ รวมไปถึงเครื่องเขียนต่าง ๆ เรียกง่าย ๆ ว่าปล่อยให้ลูก ๆ โตกันตามธรรมชาติของพวกเขา โดยแทบจะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกันเลยทีเดียวครับ พ่อแม่ประเภทนี้พบได้ในทุกระดับ

เศรษฐานะ ในกลุ่มสังคมชั้นสูง หรือผู้มีอันจะกิน พ่อแม่กลุ่มนี้มักอยู่ในลักษณะที่เรียกว่า “ใช้เงินเลี้ยงลูก” แทนตัวเอง คือ ให้เงินลูกไว้ใช้แบบมากเกินพอ โดยไม่ได้สนใจ หรือติดตามดูความต้องการ และพฤติกรรมของลูกเลย มีเวลาให้ลูกน้อยมาก แทบไม่เคยได้ทำกิจกรรมในครอบครัวร่วมกันเลย หรือแทบจะไม่ได้ไปประชุมผู้ปกครอง หรือร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนกับลูก โดยถือว่าตนเองได้รับผิดชอบในการเลี้ยงดูลูก (ในวิธีการหาเงินมาให้ลูกใช้) อย่างเต็มที่แล้ว

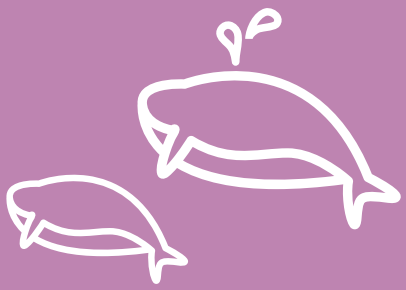
ลูกที่โตขึ้นมาในครอบครัวลักษณะนี้ มักจะมีปัญหาเรื่องการแสดงความรู้สึกของตนเอง และการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น อาจอยู่ในลักษณะของคนเห็นแก่ตัวที่เห็นอกเห็นใจผู้อื่นไม่เป็น อันเนื่องมาจากขาดปฏิสัมพันธ์ที่เป็นตัวอย่างที่ดีจากพ่อแม่ในครอบครัว เด็กส่วนมากจะมีพฤติกรรมเอาแต่ใจตนเอง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบของตนเองได้ เพราะไม่เคยถูกสอนให้ควบคุมอารมณ์จากคนในครอบครัว อาจเป็นคนให้คุณค่าของเงินแบบผิด ๆ บางคนเทิดทูนบูชาเงินมาก จนกระทั่งใช้เงินเป็นศูนย์กลางในการดำเนินชีวิต ในขณะที่หลาย ๆ คน ใช้เงินแบบฟุ่มเฟือย ไม่เห็นคุณค่าของเงิน และใช้เงินเพื่อแลกกับทุกอย่างที่ตนเองต้องการ (เช่นเดียวกับที่พ่อแม่ปลูกฝังไว้)





คำว่า “พ่อแม่” ในที่นี้ อาจหมายถึงบุคคลอื่นที่ทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลหลักของลูก ๆ โดยอาจจะเป็นคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ญาติผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ของเด็ก รวมไปถึงพี่เลี้ยงเด็ก หรือบุคคลที่เด็กคลุกคลีด้วยเป็นส่วนใหญ่ การแบ่งประเภทของพ่อแม่ตามเกณฑ์ที่กล่าวมานี้ มาจากรายงานการวิจัยเป็นหลัก แน่นอนครับว่าบางอย่างบางประเด็นอาจสุดโต่งเกินไปสำหรับการเป็นพ่อแม่ของเราในทุกวันนี้ ผมอยากให้คุณลองสำรวจดูว่าที่ผ่านมาคุณเป็นพ่อแม่ที่มีวิธีการเลี้ยงดูลูกอยู่ในกลุ่มใด หรือใกล้เคียงกับกลุ่มใดมากที่สุด ประเด็นสำคัญก็คือ การเป็นพ่อแม่ที่ดีต้องสามารถจัดสมดุลระหว่างการตอบสนองความต้องการของเด็ก (ด้วยความรัก) และสร้างวินัย (ด้วยกรอบและกฎเกณฑ์) ให้กับลูกรักของคุณให้ได้อย่างเหมาะสมและยืดหยุ่น อย่างไรก็ตาม บุคลิกภาพ หรือลักษณะนิสัยตอนโตของลูก ๆ ไม่ได้มีผลมาจากวิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังอาจมีผลมาจากพื้นฐานนิสัยเดิมของเด็กทางพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ นอกบ้าน ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนฝูง รุ่นพี่รุ่นน้อง ครูอาจารย์ หรือเป็นผลจากเหตุการณ์สำคัญต่าง ๆ ในชีวิตที่เด็กต้องเผชิญอีกด้วย แต่การทำปัจจัยหลักอันได้แก่ ปัจจัยในครอบครัวให้ดีไว้ก่อนก็ย่อมจะดีกว่า...จริงไหมครับ.

ขอบคุณข้อมูลบางส่วนจาก
ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย



ผู้ชายช่างคิด...ผู้หญิงช่างฝัน

ผมคิดอยู่นานว่าจะเขียนเรื่องนี้ดีหรือเปล่า เพราะไม่อยากให้คุณผู้อ่านรู้สึกว่าเป็นการเปรียบเทียบ หรือสร้างข้อขัดแย้งระหว่างเพศ แต่ในความเป็นจริงแล้วลักษณะนิสัย (ของคนส่วนใหญ่) ทั้งผู้ชายและผู้หญิง จะมีสิ่งที่แตกต่างกันในหลายประเด็น ลักษณะที่ว่านี้ ย่อมมีอิทธิพลต่อแนวความคิด วิถีการใช้ชีวิต วิธีจัดการกับปัญหา ตลอดจนการควบคุมอารมณ์ในชีวิตประจำวันอย่างมาก

ผมต้องการให้ทั้งสองฝ่ายได้มีโอกาสเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น จึงเป็นที่มาของการเขียนบทความเรื่องนี้ โดยข้อมูลต่อไปนี้ มาจากสถิติและหลักฐานทางวิชาการ ซึ่งจะสะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มของลักษณะต่าง ๆ ที่แตกต่างกันทั้งในเพศชายและหญิง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะสามารถเป็นตัวแทนของผู้ชายหรือผู้หญิงทุกคนได้ หรือสรุปได้ว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดดีหรือแย่กว่ากัน

สมองของผู้หญิงและผู้ชาย...ต่างกัน

การศึกษาวิจัยในระยะหลังนี้ ได้บ่งถึงข้อมูลความแตกต่างทางโครงสร้าง และการทำงานของสมองระหว่างเพศชายและเพศหญิงมากขึ้นเรื่อย ๆ คุณจะสังเกตเห็นว่าหนุ่ม ๆ ส่วนใหญ่จะมีทักษะการคิดเชิงตรรกะ หรือเชิงเหตุผล (Logical Thinking) และความเข้าใจเชิงหลักการ (Conceptualization) ที่รวดเร็วและชัดเจนกว่ามีความสามารถในการจดจำเส้นทาง ทักษะในการเคลื่อนไหวและการเล่นกีฬา (Visuospatial Ability) ที่เหนือกว่า และมีทักษะในการคิดคำนวณ (Calculation) ที่รวดเร็วแม่นยำกว่าในขณะที่สาว ๆ ส่วนใหญ่จะมีความไวต่อการระบุอารมณ์ความรู้สึก (Emotional Recognition) ทั้งของตัวเองและคนรอบข้างได้ดีกว่า ความสามารถในการจดจำ และแยกแยะรายละเอียด (Detail Identification) การใช้ภาษา (Language Skill) ที่เหนือกว่า และมีความเสียสละเพื่อผู้อื่นมากกว่า จากสัญชาตญาณความเป็นแม่ (Maternal Instinct) ความแตกต่างของสมองระหว่างสองเพศนี้ อาจใช้อธิบายความแตกต่างด้านอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นตามมาได้

หลักในการใช้ชีวิต และการบริหารเวลา

หนุ่ม ๆ ส่วนใหญ่มักใช้ชีวิตโดยยึดเรื่องของเหตุผลมากกว่าอารมณ์ความรู้สึก ดังนั้น ความรับผิดชอบ หน้าที่ กรอบ หรือหลักเกณฑ์ต่าง ๆ จะถูกดึงมาพิจารณาร่วมด้วยในการตัดสินใจ หรือการแก้ไขปัญหาในแต่ละครั้ง ร่วมกับการมองปัญหาแบบภาพรวม ทำให้ดูเหมือนเป็นคุณสมบัติที่ดี และเหมาะสมต่อบทบาทผู้บริหาร แต่ด้วยความเด็ดขาดที่มากเกินไป ไม่ยืดหยุ่นก็อาจทำให้เกิดปัญหาอื่นตามมา ในขณะที่สาว ๆ ส่วนใหญ่ นอกจากจะมองปัญหาโดยเน้นที่รายละเอียดปลีกย่อยมากขึ้นแล้ว ยังให้ความสำคัญในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกมากขึ้นอีกด้วย ความเห็นอกเห็นใจ ความสงสาร การประนีประนอม และการใส่ใจในอารมณ์ความรู้สึกของคนรอบข้างมีอิทธิพลมากต่อการตัดสินใจ หรือการแก้ปัญหา จนอาจทำให้ดูเหมือนว่าไม่ได้มีหลักการที่แน่นอน

Balance out !

เพื่อให้คุณทั้งคู่จูนเข้าหากันได้มากขึ้น ลองเติมเต็มส่วนที่ยังพร่องอยู่ให้มากขึ้นสิครับ สำหรับหนุ่ม ๆ ควรเพิ่มการใส่ใจรายละเอียดปลีกย่อยให้มากขึ้นอีกนิด และให้ความสำคัญกับเรื่องอารมณ์ความรู้สึกมากขึ้นอีกหน่อย ส่วนสาว ๆ ควรมองเหตุการณ์ หรือปัญหาแบบภาพรวม และอิงเรื่องหลักการและเหตุผลให้มากขึ้น

มุมมองของความรักและเซ็กซ์

ผู้ชายและผู้หญิงมักจะมีมุมมองต่อความรักที่ต่างกัน ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตคู่ สาว ๆ มักให้คุณค่า และความสำคัญกับความรักในมุมมองที่โรแมนติกกว่าหนุ่ม ๆ มาก ความรัก ความอบอุ่น และความผูกพันทางใจ เป็นสิ่งที่เธอให้ความสำคัญ ในขณะที่เรื่องราวความรักสำหรับหนุ่ม ๆ มักจะแยกไม่ค่อยออกกับเรื่องบนเตียง

การมีเซ็กซ์สำหรับผู้หญิงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีความรักที่สุกงอมเต็มที่เกิดขึ้นแล้วเท่านั้น ในทางตรงกันข้ามเพศชายกลับมองว่า “เซ็กซ์” เป็นเสมือนเพียงกิจกรรมหนึ่ง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ไม่ยาก หากยินยอมพร้อมใจกันทั้งสองฝ่าย โดยจะมีความรักเป็นปัจจัยร่วมด้วยหรือไม่ก็ได้ ความคิดในลักษณะนี้ ทำให้ผู้ชายสามารถมีเซ็กซ์ได้โดยอาจไม่จำเป็นต้องมีความรักนำมาก่อน

หนุ่มสาวจึงมักมีปัญหาเกิดขึ้นจากความขัดแย้งทางความคิดนี้เสมอ ฝ่ายหญิงมักไม่เข้าใจว่าทั้ง ๆ ที่เธอก็ทำหน้าที่คนรัก หรือภรรยาที่ดีอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ที่สุดแล้ว ทำไมฝ่ายชายยังไม่สามารถหยุดความเจ้าชู้ไว้ได้ เธอจะไม่สามารถเข้าใจได้เลยว่าการมี “Sex without Love” นั้น เป็นอย่างไร และเกิดขึ้นได้จริง ๆ บนโลกใบนี้ โดยเธอจะเชื่อว่าการที่หนุ่มของเธอไปมีเซ็กซ์กับสาวอื่น หมายถึง ความรักที่มีต่อตัวเธอถูกแบ่งไปให้สาวคนนั้นด้วยเสมอ ในขณะเดียวกัน ความแตกต่างด้านความคิดนี้จะทำให้ผู้ชายไม่เข้าใจว่าเพราะอะไรแฟนสาวถึงให้ความสำคัญกับเรื่องความเจ้าชู้ของเขามากนัก ทั้ง ๆ ที่เขาก็แสดงให้เธอเห็นอยู่แทบจะทุกวินาที ว่าเขารักเธอเพียงคนเดียวเท่านั้น

Balance out !

แน่นอนครับว่าความแตกต่างทางความคิดในประเด็นนี้ เป็นเรื่องละเอียดอ่อน และยากต่อการทำความเข้าใจ ไม่มีประโยชน์ที่จะยัดเยียดกรอบความคิดของคุณให้เขาหรือเธอได้รับรู้ และเข้าใจในทันที แต่สิ่งที่จะมีประโยชน์กว่า คือการพยายามทำความเข้าใจกันและกัน และพร้อมจะอธิบาย (ชี้แจง แก้ตัว หรืออะไรก็ตามแต่) อย่างใจเย็น มีสติ เพื่อให้คุณทั้งสองต่างเข้าใจกันและกันมากขึ้น

เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ย่ำแย่

ผู้ชายมักเลือกที่จะแยกตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อมเพื่อขบคิด และแก้ไขปัญหาด้วยตนเองก่อน หากจำเป็นจึงค่อยขอความเห็น หรือความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ การเอ่ยปากเล่าเรื่องทุกข์ใจ หรือระบายความอัดอั้น จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อต้องการคำปรึกษา หรือข้อแนะนำในการแก้ไขปัญหา ไม่ได้เล่าให้ฟังเพื่อเป็นการระบายเท่านั้น ในทางตรงกันข้าม ผู้หญิงมักจะรวมตัวกันเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา เพื่อการบอกเล่าระบายสิ่งที่กังวล หรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้น โดยมักจะไม่ได้คาดหวังคำตอบที่จริงจังในการแก้ไขปัญหาจากการสนทนา

ความแตกต่างนี้ทำให้เกิดความขัดแย้งตามมาทั้ง ๆ ที่ต่างฝ่ายก็มีความปรารถนาดีต่อกันเมื่อสาว ๆ มีปัญหาหนุ่ม ๆ มักปล่อยให้เธอจัดการปัญหาด้วยตัวเองก่อน โดยอาจถามไถ่บ้างเพื่อแสดงความห่วงใย แต่จะไม่ถามถึงรายละเอียดมากมายนัก เพราะมีแนวคิดว่าหากเธอต้องการความช่วยเหลือคงจะร้องขอ หรือส่งสัญญาณมาเอง ซึ่งนั่นย่อมทำให้เกิดปัญหา เพราะฝ่ายหญิงมักเข้าใจผิดคิดว่า “เขาไม่สนใจเธอ !!!” หรือเมื่อเธอบ่นเรื่องเครียด ๆ ให้ฟัง ซึ่งเขามักจะให้คำตอบเพื่อเป็นคำแนะนำสำหรับการแก้ปัญหาแบบจริงจัง แต่ถ้านั่นไม่ใช่สิ่งที่เธอต้องการ (เพราะบางทีเธออาจต้องการเพียงผู้รับฟังที่ดีเท่านั้น) ก็จะไม่มีอะไรเกิดขึ้นจากคำแนะนำนั้น ๆ ทำให้ฝ่ายชายผิดหวังและโกรธที่ “เธอไม่เห็นคุณค่าของคำแนะนำของเขาเลย !!!”

ในทำนองเดียวกันทุกครั้งที่หนุ่ม ๆ มีปัญหา และต้องการเวลาส่วนตัวในการขบคิด และแก้ไขปัญหา เขามักจะถูกเธอทำลาย Private Zone ของเขาด้วยน้ำเสียงใส ๆ ชักชวนให้มาพูดคุยกันในประเด็นเครียดที่เขากำลังเผชิญอยู่ โดยไม่สนใจว่าฝ่ายชายพร้อมที่จะพูดคุยเรื่องนี้หรือไม่ และหากมีการสนทนาเกิดขึ้น เขาจะได้เธอเป็นผู้รับฟังที่ดี แต่อาจไม่ได้คำตอบจากเธอในการนำไปจัดการกับปัญหาในลำดับต่อ ๆ ไป ซึ่งอาจทำให้เขาคิดว่า “เธอช่างน่ารำคาญและไร้ประโยชน์เสียจริง ๆ”

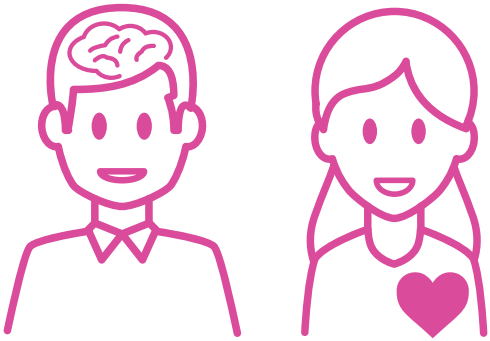
Balance out !

เริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจในธรรมชาติของการเผชิญ และจัดการปัญหาของกันและกันให้ดีก่อน และพยายามปรับตัวเข้าหากันให้มากขึ้น ผู้หญิงควรจะเข้าใจว่าการที่เขาไม่ได้เล่าเรื่องที่กำลังทุกข์ใจให้ฟังนั้น ไม่ได้หมายความว่าเขาไม่เห็นความสำคัญ เพียงแต่เขาอยากจะใช้เวลาในการคิดแก้ปัญหาเองก่อน และจะปรึกษาเธอแน่นอน หากเขาต้องการความช่วยเหลือ ส่วนผู้ชายก็ควรเข้าใจว่าทุกครั้งที่เธอมีปัญหา เธออยากให้คุณใส่ใจ ถามถึง และรับฟังเธอสาธยาย ระบายความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ โดยอาจไม่จำเป็นต้องให้คำตอบ หรือคำแนะนำอะไรกับเธอเลยก็ได้

ทั้งหมดนี้ แม้เป็นแค่เพียงบางประเด็นที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างชายและหญิง และยังคงมีอีกหลายความแตกต่างที่ผมไม่ได้นำมากล่าวถึง แต่ผมเชื่อว่าประเด็นต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ล่ะครับ ที่เป็นชนวนให้เกิดปัญหาระหว่างชีวิตคู่ของคุณได้มากถึง 90 เปอร์เซ็นต์ ของปัญหาทั้งหมด ลองนำไปปรับใช้นะครับ เพื่อชีวิตคู่ของคุณที่อาจจะราบรื่นมากขึ้น

เซ็กซ์ ความรัก สมอง และฮอร์โมน

คงปฏิเสธไม่ได้ว่าทั้งเรื่องเซ็กซ์ และความรักเป็นเรื่องที่สำคัญ และมีบทบาทในชีวิตประจำวันของคนส่วนใหญ่เป็นอย่างมาก แน่นอนครับว่าทั้งสองอย่างนี้ สามารถสร้างความสุข และความพึงพอใจให้กับเราได้มากมาย รวมไปถึงกำลังใจ ความมุ่งมั่น ในวันที่เราท้อแท้ หรือความอบอุ่นให้กับเราเมื่ออ่อนล้า แต่บ่อยครั้งที่เรื่องเหล่านี้กลับสร้างความทุกข์ใจให้กับเรา ความเจ็บปวด ความผิดหวัง ตลอดจนอาจถึงขั้นเป็นสาเหตุพื้นฐานของอาชญากรรมในรูปแบบต่าง ๆ ได้ แม้ว่าเซ็กซ์ และความรักจะมีอิทธิพลมากมายต่อชีวิตมนุษย์อย่างที่กล่าว แต่ในปัจจุบัน ทั้งแพทย์ และนักวิทยาศาสตร์กลับยังคงหาคำตอบเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สมอง และฮอร์โมนของมนุษย์ เมื่อมีความรักหรือแม้แต่ขณะกำลังปฏิบัติการรัก ไม่ได้ทั้งหมด

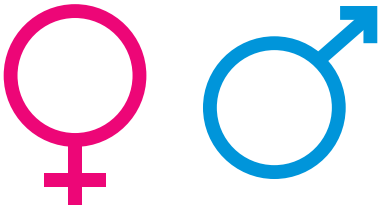


เซ็กซ์กับสมอง

นักวิจัยชาวอเมริกาได้มีการศึกษาอย่างจริงจังเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงระหว่างมีเซ็กซ์ และความเกี่ยวข้องกับสมอง และฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์ นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยรัทเจอร์ส ได้ใช้เครื่องสแกนตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงในระหว่างที่ผู้หญิงกำลังมีเซ็กซ์ และพบว่าสมองกว่า 30 ส่วน ถูกกระตุ้น และได้รับผลกระทบจากการมีเซ็กซ์ในลักษณะที่แตกต่างกันตามบริเวณของร่างกาย และลักษณะของการถูกสัมผัสหรือกระตุ้น สมองส่วนที่ถูกกระตุ้นนี้ เป็นส่วนที่รับผิดชอบเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก การรับสัมผัส ความสนุกสนาน ความพึงพอใจและความทรงจำ เป็นหลัก ในระยะเวลา 2 นาที ก่อนการถึงจุดสุดยอด (Orgasm) พบว่าสมองส่วน “รางวัลของสมอง” (Brain Reward System) ได้รับการกระตุ้นอย่างท่วมท้น ซึ่งจะให้ความรู้สึกเป็นสุขอย่างมากเทียบเท่ากับ 30 เท่า ของความสุขที่ได้รับจากการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่โปรดปราน

ในช่วงใกล้ถึงจุดสุดยอดสมองส่วน “รับสัมผัส” (Sensory Cortex) จะเพิ่มความไวในการรับสัมผัสจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น 10-15 เท่า เพื่อเร่งสู่การเข้าถึงระยะจุดสุดยอดได้ดีขึ้น ซึ่งในระยะ Orgasm นี้ สมองส่วน “ไฮโปธาลามัส” (Hypothalamus) จะได้รับการกระตุ้นอย่างรุนแรง ซึ่งสมองส่วนนี้ รับผิดชอบในการควบคุมปัจจัยพื้นฐานของชีวิต อุณหภูมิร่างกาย ความหิว-ความอิ่ม ความกระหาย และความเหนื่อยล้า ทำให้รู้สึกดื่มด่ำเต็มอิ่มกับประสบการณ์ และสัมผัสจากเซ็กซ์ที่ได้รับ และสมองส่วนนี้เองที่จะสั่งการต่อเนื่องไปยังต่อมใต้สมอง (Pituitary Gland) ให้หลั่งฮอร์โมนแห่งความรัก ความผูกพัน หรือ Love Hormone ที่มีชื่อว่า อ็อกซิโทซิน (Oxytocin) ทำให้หลังมีเซ็กซ์ และถึงจุดสุดยอด คนสองคนจะมีความรัก และผูกพันกันมากขึ้นโดยอัตโนมัติ

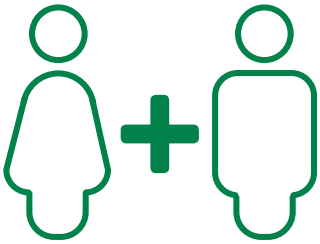
นักวิทยาศาสตร์หลายสำนักยังค้นพบอีกว่าการได้รับการกระตุ้นทางเพศ ยังสามารถยับยั้งการรับความรู้สึกเจ็บปวดได้อย่างน่าประหลาด ดังนั้น ระหว่างการมีเซ็กซ์ที่ทั้งสองฝ่ายต่างมีอารมณ์ร่วมกัน ทั้งคู่จะได้รับแต่ความสุขจากการรับสัมผัส โดยปราศจากความรู้สึกเจ็บปวดโดยสิ้นเชิง (อย่างน้อยก็ตลอดการมีเซ็กซ์จนถึงช่วง orgasm ล่ะครับ หลังจากนั้นค่อยว่ากันอีกที)



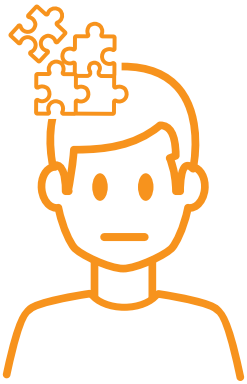
ฮอร์โมนแห่งรัก ฮอร์โมนแห่งรางวัล

ฮอร์โมนหลักที่ถูกหลั่งออกมาในระหว่างการมีเซ็กซ์ คือ Oxytocin ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกรัก และผูกพันอย่างมาก หรือที่รู้จักกันอีกชื่อหนึ่งว่า Cuddle Hormone (ฮอร์โมนแห่งอ้อมกอด) สารเคมีตัวนี้จะออกฤทธิ์ในการลดแรงต่อต้าน และกลไกการปกป้องตัวเองของมนุษย์ สร้างความผ่อนคลาย ไร้ความกังวล และทำให้เกิดความไว้วางใจ (Trust) ขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยเบื้องต้นของการสร้างความผูกพัน การศึกษาโดย Dr.Arun Ghosh ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพทางเพศจากโรงพยาบาล Spire Liverpool พบว่าเพศหญิงจะมีการหลั่งฮอร์โมนนี้ออกมาในปริมาณมากกว่าเพศชายเป็นหลายเท่าตัว นั่นเป็นหนึ่งในเหตุผลที่อธิบายว่า เหตุใดผู้หญิงจึงมีความรู้สึกรัก และผูกพันกับคนรักได้อย่างดื่มด่ำ และลึกซึ้งมากกว่าผู้ชาย หลังมีเซ็กซ์ และถึงจุดสุดยอดร่วมกัน

อย่างไรก็ตาม ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถแยกแยะได้ว่าเซ็กซ์ครั้งใดเป็นแบบชั่วข้ามคืนหรือจริงจัง ทุกครั้งที่มีเซ็กซ์ และถึงจุดสุดยอดสาว ๆ มักจะได้รับอิทธิพลของ oxytocin นี้ ถาโถมเข้าใส่เสมอ นั่นทำให้หญิงสาวมักรู้สึกเจ็บปวดต่อการผิดหวังในความรักในเวลาต่อมาได้มากกว่าชายหนุ่มอย่างชัดเจน



สำหรับหนุ่ม ๆ แล้ว มีความแตกต่างอย่างมากในกลไกการหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการมีเซ็กซ์ แทนที่จะมีการหลั่ง oxytocin อย่างท่วมท้นเหมือนในฝ่ายหญิง ฝ่ายชายกลับได้รับความสุขจากการหลั่งฮอร์โมนโดปามีน (Dopamine) หรือฮอร์โมนแห่งรางวัลปริมาณมหาศาลแทน ฮอร์โมนแห่งความสุขสดชื่น และความกระปรี้กระเปร่านี้ (เป็นองค์ประกอบหลักของ Brain Reward System ตามที่ได้กล่าวไปแล้ว) เทียบได้กับการได้ชนะการพนันหรือการได้รับโคเคน หรือสารกระตุ้นในขนาดสูง และนี่คือเหตุผลของความแตกต่างที่ทำให้ชายหนุ่มติดความสุขทางกายที่ได้จากเซ็กซ์ ในขณะที่หญิงสาวกลับติดกับความรู้สึกรัก และผูกพันจากเซ็กซ์นั้น



เซ็กซ์ยับยั้งสมองเสื่อม ???

เซลล์สมองของมนุษย์จะเสื่อมสลายไปตามเวลาที่ผ่านไป นำไปสู่ภาวะสมองเสื่อม แบบที่รู้จักกันดีในชื่อของโรคอัลไซม์เมอร์ (Alzheimer's disease) เชื่อกันว่าตั้งแต่อายุ 35 ปีขึ้นไป มนุษย์จะสูญเสียเซลล์สมองไปกับความเสื่อมนี้ถึงวันละ 7,000 เซลล์ (เดิมเรามีเซลล์ประสาทอยู่ในสมองทั้งสิ้น 10 ล้านล้านเซลล์)

โชคดีที่มีวิธีการหนึ่งที่เรียบง่าย (หรือเปล่า) ในการยับยั้งการเสื่อมตามธรรมชาตินี้ อีกทั้งยังสามารถช่วยสร้างเซลล์ประสาทใหม่ ๆ ให้กับเราได้อีกด้วย นั่นก็คือการมีเซ็กซ์อย่างสม่ำเสมอ โดยคณะนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยพรินซ์ตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าการมีเซ็กซ์เป็นประจำสม่ำเสมอ (ยิ่งมากยิ่งดี) สามารถกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาทโดยเฉพาะในสมองส่วน Hippocampus ที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับความจำและการเรียนรู้ ซึ่งในทางวิชาการพบว่าสมองส่วน Hippocampus นี้ จะเสื่อมไวขึ้นจากความเครียด และภาวะซึมเศร้า แต่กลับถูกเสริมให้ทำงานได้ดีขึ้นจากการมีเซ็กซ์ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

Dr.Ghosh ยังกล่าวอีกว่า “มีหลักฐานชัดเจนว่าผู้สูงวัยที่ยังมีเซ็กซ์อย่างสม่ำเสมอ มีโอกาสเป็นโรคสมองเสื่อมน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีเซ็กซ์เลย” โดยกลไกหนึ่งที่ถูกค้นพบจากการทำ MRI บริเวณส่วนสมอง คือ การมีเซ็กซ์ทำให้ปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงสมองมีมากขึ้น นั่นหมายถึงการนำสารอาหารและออกซิเจนขึ้นไปหล่อเลี้ยงเซลล์ประสาทที่มากขึ้นไปด้วย อีกทั้งการมีเซ็กซ์ยังกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) ทั้งในเพศชายและหญิง ทำให้สมรรถนะในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม (ว่องไวขึ้น) และการคงสมาธิในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ดีขึ้นอย่างชัดเจน

การจูบทำให้เซ็กซ์ของคุณดีขึ้นมาก

บริเวณริมฝีปากของคุณจะมีการอัดแน่นของปลายประสาท เพื่อรับสัมผัสประมาณ 100 เท่า ของบริเวณปลายนิ้วมือ นั่นทำให้การเริ่มต้นเซ็กซ์ของคุณด้วยการจูบ ย่อมทำให้อารมณ์เพศถูกกระตุ้นให้พลุ่งพล่าน และลดความตึงเครียดให้กับร่างกายได้ในฉับพลันทันที การเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนแห่งความสุข หรือเอนดอร์ฟิน (Endorphine) จากการสัมผัสริมฝีปาก จะทำให้การรับความรู้สึกจากทุกส่วนของร่างกาย หลังจากนั้นว่องไวขึ้น และเจ็บปวดน้อยลง Dr.Ghosh กล่าวว่า “คุณจะมีเซ็กซ์ที่ดี และสนุกมากขึ้น หากคุณจูบเธอก่อนที่คุณจะเล่นกับเธอด้วยน้องชายของคุณ” และเป็นอีกหนึ่งคำอธิบายว่าทำไมเซ็กซ์ที่ประกอบจากความรักจึงทำให้เธอมีความสุขดูดดื่มมากกว่าการมีเซ็กซ์แบบเร่งรีบ

เซ็กซ์มีผลลดความเจ็บปวดได้จริงเหรอ ???

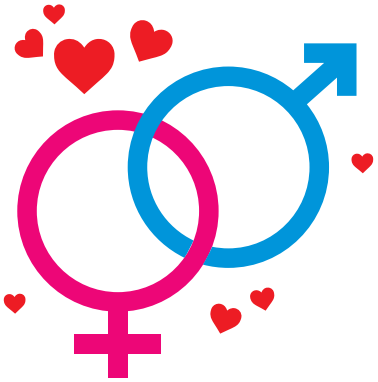
คำตอบคือจริงครับ... การถึงจุดสุดยอดสามารถยับยั้งการส่งสัญญาณความเจ็บปวดจากไขสันหลังขึ้นสู่สมอง และยกระดับการรับรู้ความเจ็บปวด (Pain Threshold) ให้สูงขึ้น ผลลัพธ์คือสมองจะไม่สามารถรับรู้ความเจ็บปวดได้อย่างเดิม นอกจากนี้นักวิจัยยังพบว่าภาวะจุดสุดยอดที่เกิดขึ้นจะหลั่งสารที่มีคุณสมบัติคล้ายมอร์ฟีน (Morphine) ในการระงับความเจ็บปวด ซึ่งออกฤทธิ์เทียบเท่าการให้มอร์ฟีนในขนาด 3 เท่า ของที่ใช้ระงับความเจ็บปวดในทางการแพทย์เลยทีเดียว

ฟังดูดีมากเลยนะครับ ติดอยู่แค่เพียงการออกฤทธิ์ดังกล่าวจะเกิดขึ้นเพียงแค่ชั่วคราว คือไม่เกิน 10 - 20 นาที เท่านั้น

เซ็กซ์เป็นที่สุดของยาแห่งความสุข

Paul Thomson นักประสาทวิทยา ผู้เชี่ยวชาญภาพถ่ายของสมองจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย กล่าวถึงระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับความสุขสงบในชีวิต ที่เรียกว่าสมองส่วนลิมบิก (Limbic System) ซึ่งถูกรวมเป็นส่วนหนึ่งของ Brain Reward System ด้วย ซึ่งสมองส่วนนี้นอกเหนือจากจะถูกกระตุ้นอย่างรุนแรงได้ด้วยการพนัน และยาเสพติดแล้ว การวิจัยใหม่ๆ ยังยืนยันว่าเซ็กซ์ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่กระตุ้นสมองส่วนนี้ได้เป็นอย่างดี การเพิ่มสูงขึ้นจากฮอร์โมนโดปามีนในสมองส่วนนี้ ส่งผลให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขทั้ง Endorphins และ Serotonin ปริมาณสูง ส่งผลในการกำจัดภาวะซึมเศร้าและความเครียดในทันที “เซ็กซ์อาจเป็นสิ่งสุดท้ายที่คุณคิดอยากทำในตอนที่คุณเครียด หรือซึมเศร้า แต่ลองดูสิครับ ผมเชื่อว่ามันอาจช่วยให้คุณดีขึ้นได้” Dr.Ghosh กล่าว

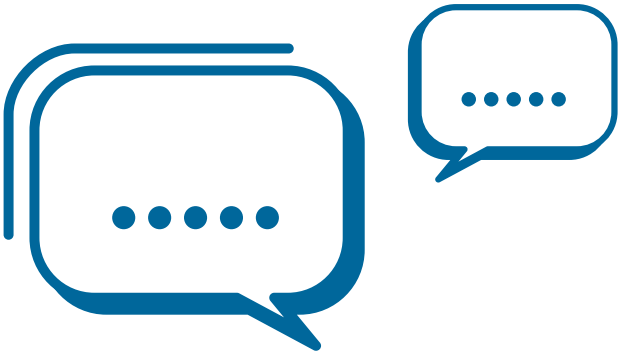
เซ็กซ์ยังมีผลช่วยให้คุณภาพการนอนดีขึ้นอีกด้วย มีการวิจัยพบว่าการมีเซ็กซ์ในช่วงเย็นหรือกลางคืน น่าจะเหมาะกว่าการมีในช่วงเช้า เพราะนอกเหนือจากการทำให้คุณผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าที่เผชิญมาตลอดทั้งวันแล้ว การถึงจุดสุดยอดยังมีฤทธิ์เท่ากับการได้รับยาคลายกังวลครึ่งเม็มเข้าสู่ร่างกายโดยทันที (Valium ประมาณ 2-3 mg) โดยเฉพาะในผู้ชาย และนั่นอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้คุณผู้ชายส่วนใหญ่รู้สึกอยากนอนมากขึ้นหลังจากมีเซ็กซ์ที่สนุกสุดเหวี่ยงแล้ว



ทั้งหมดนี้ เป็นอีกหนึ่งมุมมองของความสัมพันธ์ระหว่างเซ็กซ์ ความรัก สมอง และฮอร์โมน ที่ผมนำมาเสนอ เชื่อว่าน่าจะเป็นประโยชน์ในการเข้าใจสิ่งเหล่านี้ในทางชีววิทยามากขึ้น แต่อย่าลืมนะครับว่าอะไรที่มากเกินไป อาจส่งผลเสียได้ไม่ว่าเซ็กซ์ หรือความรักจะมีคุณค่ากับคุณมากเพียงใดก็ตาม จัดไปให้เหมาะสมทั้งคุณภาพ และปริมาณน่าจะดีกว่านะครับ

เมื่อฮาร์ท...มันเฮิร์ท

อาการเฮิร์ท อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ บางคนมีความรักที่สุดแสนโรแมนติก แต่ก็ต้องจบลงในระยะเวลาอันสั้น โดยที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยังไม่พร้อมให้จบลง บางคนอยู่ในข่ายรักเขาข้างเดียว ความมีไมตรีที่ได้รับตอบมาก็ไม่ใช่ความรักในแบบที่เราต้องการ เมื่อถูกปฏิเสธ หรือเมื่อรู้ว่าเขากำลังอินเลิฟกับคนอื่น อาการเฮิร์ทก็เกิดขึ้น อย่าคิดนะครับว่าจะเกิดขึ้นได้แต่เฉพาะในความรักฉันท์ชู้สาว แม้แต่กับเพื่อนสนิทของคุณ เวลาที่เขาเลิกคบคุณด้วยความโกรธ หรือผิดใจกัน จนกลายเป็นความห่างเหินก็ทำให้คุณใจสลายได้ไม่ต่างกัน บางคนให้ความสำคัญกับมิตรภาพของเพื่อนมากกว่าแฟนก็มี เป็นเรื่องปกติที่ความรู้สึก “ขาด” คนที่มีความหมายในชีวิตของคุณนั้นย่อมนำมาซึ่งความทุกข์ใจ



คำพูดง่าย ๆ ที่ได้ยินบ่อย ๆ

“เอาน่า...เดี๋ยวเวลาก็ทำให้มันดีขึ้นเองแหละ”

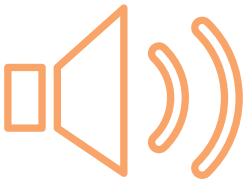
“ให้เวลาหน่อย เดี๋ยวก็ลืม ๆ ไปเอง”

“ใจเย็น ๆ เดี๋ยวก็ได้เจอคนที่ดีกว่า”

ไม่เจอกับตัวบ้างก็ไม่รู้หรอก คือคำตอบที่มีอยู่ในใจในช่วงเวลานั้น คุณแทบจะเชื่อว่าไม่มีโอกาสที่คุณจะกลับไปรู้สึกเหมือนเดิมได้อีก ทุกอย่างดูเหมือนจะไม่มีความหมายเท่าที่มันเคยมี คุณรู้ว่าเวลาจะทำให้คุณดีขึ้น ถ้าคุณเข้มแข็งพอที่จะข้ามผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปได้ ปัญหาอยู่ที่ “คุณจะผ่านช่วงเวลาที่ทรมานนี้ไปได้อย่างไร ?” จะข่มตาให้หลับในคืนที่ยาวนานเป็นสองเท่านี้ได้อย่างไร จะห้ามใจคุณไม่ให้คิดวกวนไปมา หยุดซ้ำเติมใจที่บอบช้ำของตัวคุณเองได้อย่างไร

ยอมรับสิ่งที่เป็น

สิ่งสำคัญอันดับแรกที่จะช่วยให้คุณดีขึ้นจากอาการใจสลายก็คือ คุณต้องยอมรับให้ได้ว่าความสัมพันธ์นั้นได้ยุติลงแล้ว และต้องบอกกับตัวเองว่า คุณจะก้าวไปข้างหน้า มองไปยังอนาคตข้างหน้า ผ่านเหตุการณ์นี้ไป ท่องไว้ในใจว่าการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ได้เป็นความพ่ายแพ้ หรือความสิ้นหวัง ตรงกันข้ามมันคือความกล้า ความเข้มแข็ง ในการที่จะยอมรับ และเผชิญกับความเป็นจริง แทนที่จะบังคับให้คุณลืมสิ่งที่เกิดขึ้น คุณไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขอดีตที่จบไปแล้วได้ นั่นคือความจริง



ระบายออกมา

คุณจะรู้สึกดีขึ้นถ้าได้มีโอกาสระบาย หรือแชร์เรื่องที่เกิดขึ้นกับคนที่คุณไว้ใจ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนฝูงญาติพี่น้อง หรือคนที่คุณมั่นใจว่าเขาจะเข้าใจความรู้สึก หรือความทุกข์ใจที่คุณกำลังประสบอยู่ ถ้าคุณกำลังต่อสู้อยู่กับความเศร้าใจ หดหู่ ผิดหวัง การได้ระบายมันออกมาบ้าง ก็เท่ากับเป็นการลดทอนความรุนแรงของความเครียดนั้นออกไปได้ทางหนึ่ง

การเล่าความรู้สึกความผิดหวัง ความเสียใจ หรือแม้แต่การร้องไห้ อาจดูเป็นเรื่องยากเย็นสำหรับหลาย ๆ คน ที่อาจถูกมองว่าอ่อนแอ อย่ากังวลเลยครับไม่ใช่ว่าคุณจะต้องไปร้องไห้ที่โต๊ะทำงาน ในห้องเรียน สนามกีฬา สักหน่อย นอนกอดหมอนร้องไห้ หรือปล่อยน้ำตาให้ไหลรวมไปกับฝักบัวตอนอาบน้ำ (ฟังดูเหมือนเป็นพระเอก/นางเอกมิวสิควิดีโอ) ก็ช่วยได้นะครับ

พยายามดำเนินชีวิตตามปกติ

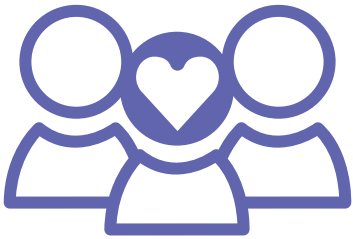
อาจเป็นการยากที่คุณจะทำตัวตามปกติได้ในชีวิตประจำวัน ทำงาน เล่นกีฬา พบปะเพื่อนฝูง ในเวลาที่คุณกำลังรับมือกับความเสียใจ และความเศร้าเชื่อเถอะครับ ว่าสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้คุณกลับมามีชีวิตปกติ และเป็นตัวของตัวเองได้เร็วขึ้น คุณมีหน้าที่ที่ต้องทำ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน เรียนหนังสือ นำความผิดหวังที่เกิดขึ้นมาเป็นความมุ่งมั่นในการพัฒนาตัวเองในชีวิตประจำวันให้ดีขึ้นกว่าเดิมดีกว่า

อย่าละเลยสิ่งที่คุณเคยชอบทำเป็นประจำ หรือเคยฝันว่าจะทำ แล้วใช้เวลาเหล่านั้นไปกับความเศร้าที่เข้าครอบงำ การออกไปดูหนัง ชมคอนเสิร์ต กีฬาท้าทายที่คุณชื่นชอบ อยากลองเรียนภาษาเพิ่มเติม ฝึกร้องเพลง หรือแม้แต่ช่วยงานการกุศลที่จะสร้างความภูมิใจให้กับตัวคุณเองว่า ในยามที่คุณมีปัญหาในชีวิต คุณก็ยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไป และยังสามารถช่วยเหลือคนที่เขาเดือดร้อนมากกว่าคุณได้ด้วย

รักตัวเอง

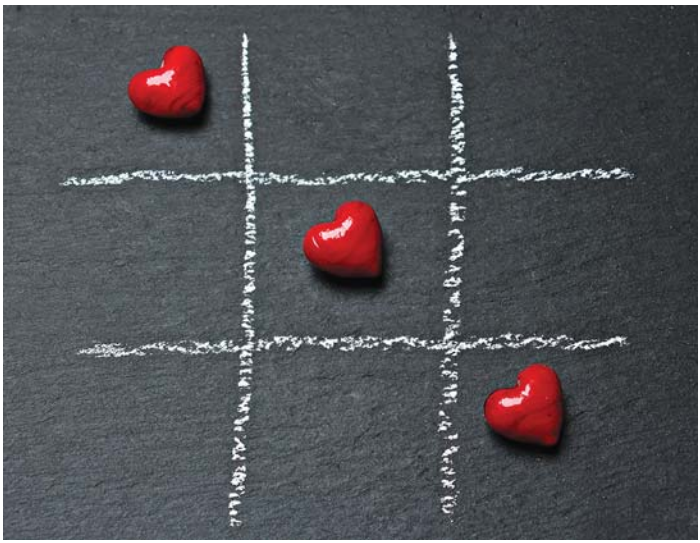
สิ่งที่เกิดขึ้นทำร้ายจิตใจของคุณ ความเครียด ความทุกข์ใจ ย่อมไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพจิตของคุณ อย่าปล่อยให้มันทำร้ายสุขภาพกายของคุณไปด้วย การพักผ่อนนอนหลับ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นสิ่งที่คุณจำเป็น “ต้องทำ”

หลาย ๆ คน คิดว่าไม่มีอะไรจะช่วยให้มีความสุข หรือกลับมาเป็นตัวของตัวเองอย่างเดิมได้อีก นอกจากใช้วิธีหันหน้าเข้าหาเหล้า หรือสารเสพติดอื่น บางคนปล่อยให้ความโกรธ เกลียด เข้าครอบงำ เกิดความคิดอยากทำร้ายตัวเอง หรือผู้อื่น คนที่เลือกเข้าหายาเสพติด หรือตัดตัวเองออกจากโลกภายนอก อาจเชื่อว่าจะทำให้เรา “ลืม” หรือ “เย็นชา” กับเรื่องราวที่เกิดขึ้น และเป็นทางออกที่ดีในการแก้ปัญหา แต่ทั้งหมดนี้คือทางเลือกของการปกปิดปัญหาไว้ต่างหาก นอกจากจะไม่ได้เป็นวิธีการแก้ปัญหาอย่างถาวรแล้ว ยังจะเป็นการสร้างปัญหาอื่น ๆ ตามมา และยืดเวลาให้คุณจมอยู่กับความเจ็บปวดเสียใจยาวนานขึ้นไปอีก การสร้างปัญหาหนึ่งเพื่อหนีจากอีกปัญหาหนึ่งคงไม่ใช่ทางออกที่ดี ใช่ไหมครับ



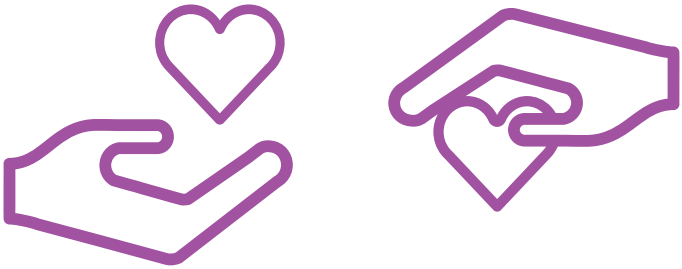
ยังมีคนที่รักคุณ

ชีวิตของคุณไม่ได้มีด้วยคนเพียงคนเดียว ยังมีคนในชีวิตคุณอีกมากมายที่ยังรัก และปรารถนาดีต่อคุณ พ่อแม่ พี่น้อง ญาติสนิท เพื่อนฝูง หรือแม้แต่เจ้าตูบ เจ้าเหมียว ที่ไม่เคยเอาใจออกห่างจากคุณ เปิดใจให้กว้าง ให้ความสำคัญ และอย่ามองข้ามคุณค่าความรักที่คุณ “มี” มาตลอดจนคุณเห็นเป็นเรื่องธรรมดา คุณไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวบนโลกใบนี้ อย่าขังตัวเองอยู่ในใจของตัวเองนะครับ



ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

ความสุขมาเร็วไปเร็ว ความเศร้ามาเร็วแต่ไปช้ากว่า น่าจะเป็นเรื่องจริง ดังนั้นคุณต้องให้เวลา จิตใจของมนุษย์เป็นสิ่งมหัศจรรย์ มันจะเยียวยาตัวเอง เมื่อระยะเวลาหนึ่งผ่านไป จะช้าหรือเร็ว นอกเหนือจากสาเหตุแล้ว ยังขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ หรือลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคล บางคนอาจใช้เวลาแค่เพียงจำนวนเป็นวัน บางคนเป็นสัปดาห์ ในขณะที่บางคนใช้เวลาเป็นเดือน บางครั้งความเศร้าเสียใจที่เกิดจากการยุติความสัมพันธ์ อาจฝังรากลึกมาก ๆ ในใจ สำหรับคนที่ยังรู้สึกแย่เหมือนเดิม แม้เวลาจะผ่านไป 2-3 สัปดาห์แล้ว มีภาวะจิตหดหู่ ซึมเศร้า การขอคำแนะนำจากนักจิตวิทยา จิตแพทย์ เพื่อทำให้คุณภาพชีวิตคุณดีขึ้นก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม



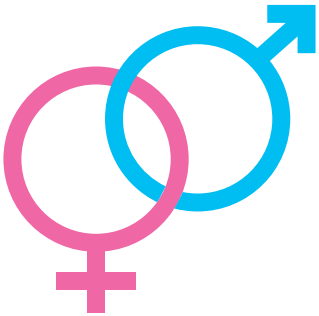
ในขณะที่คุณกำลังใช้เวลาไปกับวิธีต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือสภาพจิตใจของคุณจากปัญหา อย่าหมดความหวัง หรือคาดการณ์ล่วงหน้าไปว่าความสัมพันธ์ข้างหน้า (ถ้ามี) ก็คงจะจบลงแบบเดียวกันอีก นำประสบการณ์สิ่งที่คุณเรียนรู้มาแก้ไขข้อผิดพลาด หรือข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในอดีต มาใช้ให้เป็นประโยชน์ในอนาคต คนใหม่ที่คุณจะเจอในวันข้างหน้า ไม่ใช่คนที่คุณเคยเจอมา อย่าเริ่มต้นความสัมพันธ์ใหม่ด้วยความคิดที่มาร์คไว้ในใจว่า “เดี๋ยวก็จะเป็นอีหรอบเดิม” ผมเป็นกำลังใจให้นะครับ

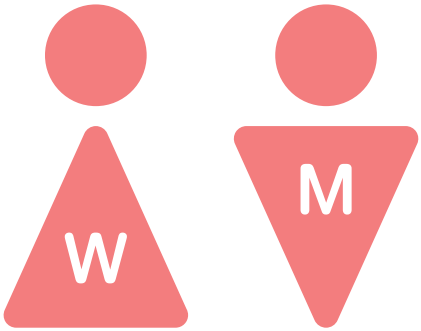
ที่ว่าใช่...อาจจะไม่เป็น

ผู้ชายที่ใส่ใจสุขภาพ ย่อมต้องมีกิจกรรมที่ดูแลสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การบำรุงรักษาผิวพรรณ และการแต่งกายเพื่อให้ตนเองดูดีอยู่เสมอ เป็นภาพปกติที่คุณจะเห็นพวกเขาเหล่านั้นมาออกกำลังกายเป็นประจำในฟิตเนส นิยมเข้าร้านอาหารเพื่อสุขภาพ แผนก Skin care ของผู้ชาย และเสื้อผ้า Brand name ต่าง ๆ ตามห้างสรรพสินค้า หรือแม้แต่ในสปา ที่ปัจจุบันนี้ผู้ชายนิยมเข้าไปใช้บริการมากขึ้น ๆ บ่อยครั้งที่เรามักจะพบว่าคนเหล่านี้มักจะถูกมองว่าไม่ใช่ผู้ชายแท้ ๆ “ก็ไม่เห็นมีแฟนหรือแต่งงานสักที” “ทำไมเป็นคนเนี้ยบจัง” “ดูดีอย่างนี้ ระวังไม่ใช่ผู้ชายธรรมดานะเธอ” “ฉันสวยขนาดนี้ ยังไม่สนใจฉันอีก” “เห็นทีไรเดินกับผู้ชายทุกทีเลย” และในปัจจุบันผู้ชายที่มี Life style

แบบนี้ที่อาจถูกเรียกว่า Metrosexual ซึ่งไม่ได้หมายความว่าพวกเขาทุกคนจะต้องเป็นพวกเบี่ยงเบนทางเพศแบบชายรักชาย หากคุณสงสัยเพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมก๊วน หรือแม้แต่ญาติ ๆ ของคุณเอง ข้อมูลที่คุณกำลังจะอ่านต่อไปนี้คงจะช่วยให้คุณเข้าใจคำว่า Homosexual มากขึ้น

ในทางจิตวิทยาประเด็นเรื่องเพศจะประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบหลัก นั่นคือ Core gender identity (อัตลักษณ์ทางเพศ) Gender role (บทบาททางเพศ) Sexual orientation (ความพึงพอใจทางเพศ) และ Sexual behaviors (พฤติกรรมทางเพศ) โดยในการพิจารณาประเด็นทางเพศทั้งในชายและหญิงควรมองให้ครอบคลุมทั้ง 4 ด้านนี้ เนื่องจากแต่ละด้านนั้นไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กันตามที่คุณเคยเข้าใจมาก่อน

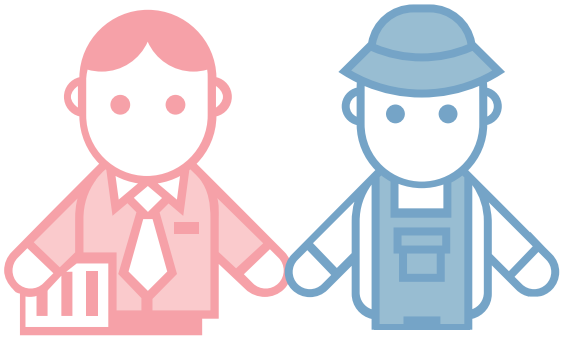




1. Core gender identity หรืออัตลักษณ์ทางเพศ หมายถึง ความสามารถในการบอก หรือระบุเพศของตนเองได้ คือการรับรู้ว่าตนเองเป็นเพศใด (ชายหรือหญิง ซึ่งอาจตรงหรือไม่ตรงกับเพศทางร่างกายก็ได้) การรับรู้เช่นนี้เกิดจากการเรียนรู้โดยการกำหนดเรียก การรับรู้และการเลี้ยงดูโดยพ่อแม่และคนใกล้ชิด โดยตามพัฒนาการปกติแล้วเด็กจะสามารถบอกเพศของตนเองได้เมื่ออายุ 3 ปี

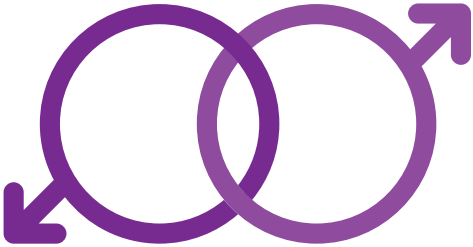
หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นจะเรียกว่า “Gender Identity Disorder: GID” โดยเด็กจะคิดว่าตนเองมีเพศที่ตรงข้ามกับเพศทางร่างกาย ทำให้มีพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับเพศของตนเองด้วย และเมื่อดำเนินต่อเนื่องมาจนถึงวัยผู้ใหญ่จะมีความรู้สึกรังเกียจอวัยวะเพศของตน และมีความต้องการเปลี่ยนแปลงร่างกายให้เป็นเหมือนเพศตามความคิด และการรับรู้ของตนเอง นำไปสู่การเป็นบุคคลข้ามเพศ (Transsexualisms) ในที่สุด

2. Gender Role หรือบทบาททางเพศ หมายถึง การมีพฤติกรรมหรือบทบาททางสังคมตามเพศของตน ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย กิจกรรมการเล่น หรือลักษณะคำพูด โดยเด็กวัย 3-6 ปี จะเลียนแบบพฤติกรรมทางเพศจากพ่อแม่ หรือบุคคลใกล้ชิดเพศเดียวกันกับตนเอง เป็น Gender role ที่ถูกต้องตรงกับ Core gender identity ของเด็ก



3. Sexual Orientation หรือความพึงพอใจทางเพศ หมายถึง รสนิยมทางเพศ หรือสิ่งที่สามารถกระตุ้นอารมณ์เพศได้ เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น 11-18 ปี อิทธิพลของฮอร์โมนเพศจะกระตุ้นให้เด็กมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และกระตุ้นให้เกิดอารมณ์เพศ ทำให้เกิดความพึงพอใจทางเพศที่สัมพันธ์กับการถึงจุดสุดยอด (Orgasm) ซึ่งตรงนี้เองที่ทำให้การมีประสบการณ์ทางเพศครั้งแรก มีบทบาทต่อ Sexual orientation อย่างมาก ซึ่งหากพึงพอใจกับเพศเดียวกัน จะเรียกว่า Homosexual หากพึงพอใจกับเพศตรงข้าม เรียกว่า Straight หรือ Heterosexual ในขณะที่พึงพอใจกับทั้งสองเพศ หรือทั้งสองเพศ สามารถกระตุ้นอารมณ์เพศได้ จะเรียกว่า Bisexual ซึ่งความพึงพอใจทางเพศนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว มักจะไม่มีการเปลี่ยนแปลง

จะสังเกตว่าความพึงพอใจทางเพศนี้ไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกับ Gender role เสมอไป เช่น หนุ่มบางคนท่าทางอ้อนแอ้นบอบบาง อาจเป็น Straight ในขณะที่หนุ่มมาดแมนอาจเป็น Homosexual ก็ได้ (ทิ้งตำราเก่า ๆ ที่แยกคนกลุ่มนี้โดยดูจากนิ้วก้อย หรือท่าทางการเก็บของที่หล่นอยู่ไปได้เลย) และสำหรับ Bisexual นั้น ในทางการแพทย์ระบุว่าจะมี Sexual preference เสมอ กล่าวคือ หากเป็นชายที่ติดใจ sex กับผู้ชายมากกว่าที่มีกับผู้หญิงมาก ๆ ก็อาจจัดเข้าไปเป็นกลุ่ม Homosexual ได้เช่นกัน



4. Sexual Behavior หรือพฤติกรรมทางเพศ หมายถึง พฤติกรรมบนเตียงขณะมีเพศสัมพันธ์ เป็นพฤติกรรมที่ตรงไปตรงมาตาม Sexual Orientation หากเป็น Straight แต่หากเป็น Homosexual หรือ Bisexual แล้วอาจมีรายละเอียดตามชื่อที่เรียกต่าง ๆ กัน เช่น ใน Gay men อาจแบ่งเป็น Active role (Top, Gay king หรือฝ่ายรุก) และ Passive role (Bottom, Gay queen หรือฝ่ายรับ) หรืออาจจะเป็น Versatile (Both หรือได้ทั้งสองแบบ) ในขณะที่ใน Lesbian อาจแบ่งเป็น Les king, Les queen หรือ Tom gay

ปัจจุบันทั้งในทางการแพทย์ และสังคมวิทยา เห็นว่าทั้ง Homosexual และ Bisexual ไม่จัดเป็นความผิดปกติ แต่ถือเป็นเพียงรสนิยมทางเพศที่แตกต่างกันออกไปเท่านั้น ยกเว้นกลุ่ม Gender Identity Disorder: GID ที่จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือแก้ไขโดยแพทย์ และแม้ว่าการพิจารณาทั้ง 4 หัวข้อนี้ อาจดูเหมือนเป็นเรื่องที่ซับซ้อน แต่ก็ไม่ยากนักที่จะทำความเข้าใจ และลองทำ Quiz ที่แนบมาด้วยนะครับ เพื่อความเข้าใจที่มากขึ้น

“ไม่มีทฤษฎี หรือตำราใดเลยที่จะทำให้คุณสามารถระบุลักษณะทางเพศของคนอื่นได้อย่างถูกต้อง นอกจากตัวเขาเองเท่านั้นที่จะทราบได้ว่ามีลักษณะทางเพศเป็นแบบใด ดังสำนวนที่ว่า Behind closed door, no one could see it happen. เว้นแต่ว่าคุณจะได้ไปอยู่กับเขาตามลำพังหลังประตูบานนั้น”

Quiz ลองคิดดูเล่น ๆ นะครับว่าชายหนุ่มทั้ง 5 คนนี้ “เป็น” แบบใดในตัวเลือกต่อไปนี้

1. Straight
2. Bisexual
3. Homosexual, Top
4. Homosexual, Bottom
5. Gender Identity Disorder: GID

MR. A

Gender Identity	**Male**
Gender Role	**Male**
Sexual Orientation	**Homosexual**
Sexual Behavior	**Passive**

MR. B

Gender Identity	**Male**
Gender Role	**Male**
Sexual Orientation	**Bisexual**
Sexual Behavior	**Active**

MR. C

Gender Identity	**Male**
Gender Role	**Male**
Sexual Orientation	**Male**
Sexual Behavior	**Active**

MR. D

Gender Identity	**Female**
Gender Role	**Female**
Sexual Orientation	**Homosexual**
Sexual Behavior	**Passive**

MR. E

Gender Identity	**Male**
Gender Role	**Male**
Sexual Orientation	**Homosexual**
Sexual Behavior	**Active**

เฉลย

MR. A 4
MR. B 2
MR. C 1
MR. D 5
MR. E 3

Words have a magical power. They can either bring the greatest happiness or the deepest despair.

cr. Sigmund Freud

เรื่องปวดหัว...ที่น่าปวดหัว

อาการปวดศีรษะเป็นอาการที่พบได้บ่อยในทุกเพศทุกวัย หลายคนปวดศีรษะเล็กน้อย ในขณะที่ร้อยละ 40 ของประชากรทั่วโลก ต้องทรมานกับอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง แต่ไม่ว่าจะเป็นอาการปวดศีรษะแบบไหน ก็คงสร้างความกังวล และความหนักใจให้กับผู้ที่ปวดศีรษะได้เช่นเดียวกัน

กลุ่มโรคปวดศีรษะ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่ โรคปวดศีรษะที่ไม่สามารถหาสาเหตุได้ชัดเจน หรือ Primary headache ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่พบได้บ่อย โดยอาจมีอาการรุนแรง แต่ก็จัดว่าเป็นโรคหรือภาวะที่ไม่มีอันตรายร้ายแรง และโรคปวดศีรษะที่มีสาเหตุชัดเจน หรือ Secondary headache ซึ่งจำเป็นต้องรีบหาสาเหตุ และทำการรักษา หรือแก้ไขโดยด่วน

สำหรับโรคปวดศีรษะที่ไม่สามารถหาสาเหตุได้ชัดเจน หรือ Primary headache ประกอบด้วยการปวดศีรษะ 3 ชนิด ได้แก่

1. อาการปวดศีรษะแบบไมเกรน (Migraine)

มีอาการปวดศีรษะแบบตุ๊บ ๆ เป็นจังหวะคล้ายการเต้นของหลอดเลือดรอบ ๆ ศีรษะ (Vascular headache) โดยอาจจะเป็นข้างเดียว หรือสองข้างก็ได้ แต่ละครั้งที่ปวดจะกินเวลานานตั้งแต่ 4-72 ชั่วโมง ร่วมกับมีอาการคลื่นไส้อาเจียน บางรายอาจมีอาการนำ (Aura) ก่อนที่จะปวดศีรษะ เช่น เห็นแสงวูบวาบ หรือรู้สึกมวน ๆ ในท้อง เป็นต้น มักมีอาการไวต่อสิ่งกระตุ้น เช่น แสง เสียง หรือกลิ่นบางอย่าง และมักพบอาการนอนไม่หลับ ภาวะวิตกกังวล หรือซึมเศร้าร่วมด้วยได้บ่อย และพบว่าอาการปวดศีรษะแบบนี้สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้

การรักษาอาการปวดศีรษะแบบไมเกรน

- ถ้าปวดไม่มากนัก อาจใช้ยา paracetamol ครั้งละ 1,000 mg หรือ Ibuprofen ครั้งละ 400 mg ทุก 4-6 ชั่วโมง

- ถ้าปวดรุนแรง จำเป็นต้องใช้ยาในกลุ่มอื่นร่วมด้วย เช่น ยาในกลุ่มทริปแทน (Almotriptan, Sumatriptan) หรือยาแก้คลื่นไส้อาเจียน เป็นต้น ตามคำสั่งแพทย์

- ถ้าปวดเรื้อรัง อาจใช้การรับประทานยาป้องกัน เช่น Propranolol, ยากันชัก (Anticonvulsants) เช่น Sodium valproate, Gabapentin ทั้งนี้แนะนำให้ใช้ร่วมกับยาต้านเศร้า (Antidepressants) เช่น Amitriptylene, Venlafaxine เป็นต้น

นอกจากนี้ การจัดการความเครียด (Stress management) ที่เหมาะสม เช่น การคลายกล้ามเนื้อ การเล่นโยคะ มวยจีน และการฝังเข็ม ก็ถือว่าเป็นการรักษาร่วมที่ช่วยบรรเทาอาการได้

2. อาการปวดศีรษะจากความตึงเครียด (Tension-type headache)

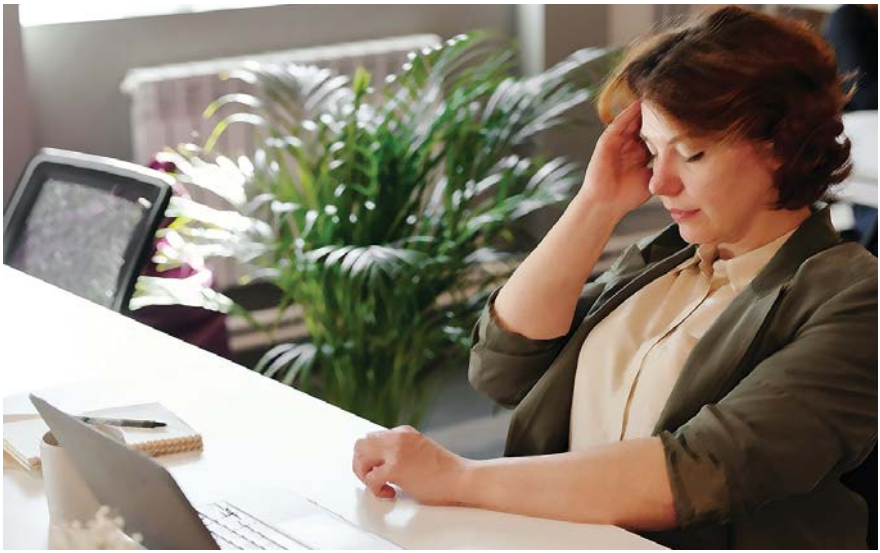
เป็นการปวดศีรษะแบบตื้อ ๆ ทึบ ๆ ในลักษณะคล้ายกับมีอะไรมารัดรอบศีรษะ เกิดจากการตึงตัว และหดรัดตัวของกล้ามเนื้อรอบกะโหลกศีรษะ ซึ่งถูกกระตุ้นได้จากความตึงเครียดทางร่างกาย เช่น การอดนอน ทำงานหนัก ใช้สายตามาก ตำแหน่งศีรษะที่อยู่ในลักษณะที่ทำให้เกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อ (ทำให้มักจะปวดร้าวมาจากท้ายทอยก่อน) อยู่ในที่ที่มีอากาศร้อน หรือหนาวจัด หิวมาก หรืออยู่ในภาวะเจ็บป่วย รวมทั้งความตึงเครียดทางจิตใจในลักษณะต่าง ๆ ด้วย อาการปวดศีรษะแบบนี้จะคงอยู่ประมาณ 2-24 ชั่วโมง และปวดแบบไม่รุนแรงมากนัก พบมีอาการคลื่นไส้อาเจียน หรืออาการผิดปกติของระบบประสาทได้น้อย

การรักษาอาการปวดศีรษะจากความตึงเครียด

- หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นให้อาการปวดศีรษะรุนแรงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความตึงเครียดทางร่างกายหรือทางจิตใจ เช่น พักผ่อนให้เพียงพอ ลดการใช้สายตา ออกกำลังกายคลายเครียด หรือถ้าปวดเมื่อยบริเวณคอ หรือหลังหู ก็บีบนวดให้ผ่อนคลายก่อนจะตึงร้าวไปทั้งศีรษะ เป็นต้น

- หากจำเป็นต้องใช้ยา อาจใช้ยา paracetamol ครั้งละ 1,000 mg หรือ Ibuprofen ครั้งละ 400 mg ทุก 4-6 ชั่วโมง

- ถ้าปวดรุนแรง จำเป็นต้องใช้ยาในกลุ่มอื่นร่วมด้วย เช่น ยาคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxants) ยาคลายกังวล (Anxiolytics) หรือยาต้านเศร้า (Antidepressants) ตามคำสั่งแพทย์



3. อาการปวดศีรษะแบบคลัสเตอร์ (Cluster headache)

เป็นการปวดรุนแรงเฉพาะบริเวณที่เลี้ยงโดยประสาทสมองคู่ที่ห้า (Trigeminal nerve) โดยมีอาการปวดแสบ ๆ คล้ายมีดแทง มักเป็นบริเวณหลังลูกตา หรือที่เบ้าตา ร่วมกับมีอาการจากการทำงานที่ผิดปกติของเส้นประสาทอัตโนมัติ เช่น น้ำมูกน้ำตาไหล เหงื่อออกมากบริเวณใบหน้าตาแดง หนังตาบวม หรือหนังตาตก โดยจะเป็นอยู่ซีกเดียว และรุนแรงมากจนไม่สามารถอยู่นิ่งได้ (รุนแรงกว่าปวดศีรษะแบบไมเกรน) โดยระยะเวลาของการปวดประมาณ 30-90 นาที

การรักษาอาการปวดศีรษะแบบคลัสเตอร์

แพทย์มักให้การรักษาแบบฉุกเฉินโดยการให้ดมออกซิเจน และฉีดยา Sumatriptan เข้าชั้นใต้ผิวหนัง ถ้าทนยาไม่ได้อาจใช้ยานี้พ่นทางจมูกแทน และในกรณีที่เป็นบ่อย อาจให้รับประทานยาบางตัว เพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำ เช่น Verapamil เป็นต้น

โรคปวดศีรษะที่มีสาเหตุชัดเจน หรือ Secondary headache

เป็นกลุ่มโรคที่ต้องเฝ้าระวัง ระบุ และแก้ไขสาเหตุโดยรีบด่วน โดยทั่วไปแล้ว การปวดศีรษะในกลุ่มโรคนี้มักจะมี “สัญญาณอันตราย” หรือ “ธงแดง” ไว้สำหรับการเฝ้าระวัง ดังนี้

1. ปวดศีรษะรุนแรงมากแบบสายฟ้าฟาด (Thunderclap) โดยมีอาการปวดศีรษะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว รุนแรง ทันทีทันใด และถึงขีดสุด (Peak of onset) ภายในเวลาไม่เกิน 5 นาที หรือปวดจนปลุกผู้ป่วยให้ตื่นขึ้นมาขณะนอนหลับ หรือปวดแบบที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

2. ปวดศีรษะครั้งแรก ในผู้ที่อายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป หรือในผู้ป่วยโรคมะเร็ง หรือผู้ติดเชื้อ HIV

3. ลักษณะของอาการปวดศีรษะเปลี่ยนไป รวมไปถึงความถี่ ระยะเวลา และอาการที่พบร่วม

4. มีอาการและอาการแสดงของระบบประสาทที่ผิดปกติร่วมด้วย เช่น แขนขาชา หรืออ่อนแรง ปากเบี้ยว รวมถึงการมองเห็นที่ผิดปกติ คอแข็ง หรืออาการอื่นๆ เช่น เสียความจำ สับสน เป็นต้น

5. มีข้อมูลบ่งว่ามีภาวะที่รบกวนร่างกายทั้งระบบ (Systemic disease) เช่น มีไข้ หรือความดันโลหิตสูงผิดปกติ น้ำหนักลดอย่างชัดเจน เป็นต้น

สาเหตุของอาการปวดศีรษะ แบ่งออกเป็นสาเหตุภายนอก และภายในสมอง โดยสาเหตุของอาการปวดศีรษะที่พบบ่อย ได้แก่

สาเหตุภายนอกสมอง เช่น

- โรคต้อหิน (Glaucoma) เป็นโรคที่มีการเสื่อมสภาพของประสาทตา ทำให้เกิดการเสื่อมของการมองเห็น และมีการเพิ่มความดันภายในลูกตา ทำให้ปวดศีรษะ หากเป็นมากก็อาจตาบอดได้
- สายตาผิดปกติ (Eye refractive error) เช่น สายตาเอียง สายตาสั้น หรือยาว
- โพรงไซนัสอักเสบ (Sinusitis) หรือ หูชั้นกลางอักเสบ (Otitis media)
- โรคภูมิคุ้มกันทำลายหลอดเลือดตนเอง (Temporal หรือ Giant cell arteritis) เป็นโรคที่เกิดจากเซลล์เม็ดเลือดขาวถูกกระตุ้นให้ไปทำลายเยื่อบุหลอดเลือดชั้นในของหลอดเลือดหลายแห่ง
- กลุ่มอาการปวดข้อกราม (TM joint syndrome) เป็นการปวดศีรษะจากความผิดปกติของการทำงานของข้อกรามที่หน้าหู ซึ่งอาจเกิดจากการกัดฟันขณะนอนหลับ หรือสาเหตุอื่น ๆ
- กระดูกสันหลังระดับคอเสื่อม หรืออักเสบ (Cervical spondylosis)
- ความดันโลหิตสูง (Hypertension)
- โรคไขกระดูกผลิตเม็ดเลือดแดงมากเกินไป (Polycythemia)
- โรคติดเชื้ออักเสบ เป็นไข้ ไม่ว่าจะเป็นที่อวัยวะไหนก็ทำให้ปวดศีรษะได้ทั้งนั้น
- ปวดศีรษะจากยาที่รับประทาน เพราะยาที่รับประทานอาจมีฤทธิ์ข้างเคียง ทำให้ปวดศีรษะได้
- ภาวะถอนสารบางอย่าง เช่น คาเฟอีนในผู้ที่ติดกาแฟ เป็นต้น

สาเหตุภายในสมอง เช่น

- หลอดเลือดในสมองโป่งพองหรือผิดปกติ (Vascular malformation) บางครั้งส่วนที่โป่งพองขยายตัวออก (ใกล้จะแตก) จะทำให้มีอาการปวดศีรษะมาก และถ้าทิ้งไว้ก็จะแตกจริง ๆ ทำให้เป็นอัมพาต หรือเสียชีวิตได้

- โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) มีสองแบบ คือแบบหลอดเลือดสมองอุดตัน (Ischemic stroke) และแบบหลอดเลือดสมองแตก (Hemorrhagic stroke) และมีเลือดคั่งในสมอง

- เนื้องอกสมอง (Brain tumor)

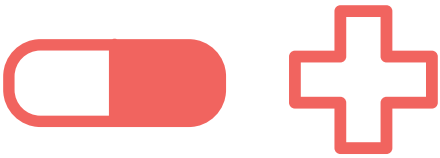
- การติดเชื้อในเนื้อสมอง (Cerebral infection) หรือเยื่อหุ้มสมองอักเสบ (Meningitis)

- ภาวะความดันน้ำไขสันหลังต่ำ (Spontaneous intracranial hypotension syndrome - SIHS) มักเกิดจากน้ำไขสันหลังรั่วออกไปทางใดทางหนึ่ง เช่น หลังเกิดอุบัติเหตุ หลังการผ่าตัด หรือเจาะไขสันหลัง ทำให้มีอาการปวดศีรษะเมื่อเปลี่ยนท่าทาง

ผู้ที่มีอาการปวดศีรษะรุนแรงครั้งแรกจะมีโอกาสพบสาเหตุที่รุนแรงได้บ่อยกว่าผู้ป่วยที่ปวดศีรษะเป็น ๆ หาย ๆ มาหลายปี อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะเป็น ๆ หาย ๆ ควรได้รับการตรวจทางระบบหัวใจ และหลอดเลือด รวมทั้งการทำงานของไต (เช่น การวัดความดันโลหิต การตรวจปัสสาวะ) การตรวจตา การตรวจกระดูกสันหลังที่คอ การตรวจทางระบบประสาท และการตรวจทางจิตเวช โดยผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น ดังนั้น ประวัติอาการ การตรวจร่างกาย และผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ จะช่วยให้ได้การวินิจฉัย และการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งน่าจะทำให้ “เรื่องปวดหัว” ไม่เป็นเรื่องที่น่าปวดหัวอีกต่อไป

มีปัญหา...ปรึกษาอย่างไร ???

คงไม่มีใครปฏิเสธว่า ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาตัวเองไม่เคยประสบกับสิ่งที่เรียกว่า “ปัญหา” เลย และหลาย ๆ ครั้ง ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นก็ยากที่จะหลีกเลี่ยง หรือแก้ไขได้โดยง่าย แต่ละคนอาจจะมีวิธีจัดการกับปัญหาแต่ละอย่างแตกต่างกันไปตามแต่ละโอกาส บ้างก็เลือกที่จะหลบเลี่ยงปัญหา บ้างก็เลือกจะพักการเผชิญกับปัญหาไว้ก่อน บ้างก็พยายามจะจัดการกับปัญหาให้เสร็จสิ้นหรือหมดไปโดยเร็วที่สุด แน่นอนครับว่า ไม่มีวิธีการไหนที่เรียกได้ว่าเหมาะสมหรือดีที่สุดสำหรับปัญหานั้น ๆ แต่บ่อยครั้งที่เราจะพบว่า ยิ่งเราพยายามจัดการ หรือแก้ปัญหาหนึ่ง ๆ กลับยิ่งทำให้ปัญหาเหล่านั้นรุนแรงขึ้น หรืออาจทำให้เกิดปัญหาใหม่ ๆ ตามมาด้วยซ้ำ



ในช่วงแรกนั้นปัญหาที่มีอาจทำให้เกิดความเครียดขึ้น มากน้อยแตกต่างกันไป ในผู้ที่สามารถจัดการ หรือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีก็สามารถบรรเทาความเครียดนั้นไปได้ ในทางตรงกันข้ามปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเรื้อรัง หรือเป็นปัญหาที่มีความรุนแรงมาก ความเครียดที่เกิดขึ้นอาจกระทบกับตัวเรามากจนอาจเกิดปัญหา หรือความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจตามมา ไม่ว่าจะเป็นภาวะวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้า

จึงมีความจำเป็นที่เราอาจจะต้องมี “ตัวช่วย” สำหรับจัดการกับปัญหาในผู้ที่เครียดมากจากปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ อาจผ่อนคลายตัวเองด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนชอบ หรือพอใจ เช่น การดูภาพยนตร์ การร้องเพลงหรือฟังเพลงที่ชอบ ออกไปจับจ่ายซื้อของอย่างเพลิดเพลิน ออกกำลังกายที่ fitness center เข้าสปา ร้านเสริมสวย หรือสถานเสริมความงาม ชวนเพื่อนฝูงออกไปสังสรรค์ด้วยกัน หรือแม้กระทั่งอาจใช้ยาคลายเครียด หรือยาคลายกังวลช่วยในบางครั้ง (แต่ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะครับ) พบว่าผู้ที่มีปัญหารุนแรงจำนวนไม่น้อย เลือกที่จะหันไปพึ่งการดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติด ซึ่งอาจจะช่วยผ่อนคลายได้ดีในระยะแรก แต่มักส่งผลเสียตามมาในเวลาต่อมาอย่างมากมาย ตัวช่วยหนึ่งที่อาจเป็นตัวเลือกที่ดีเช่นกันในการจัดการแก้ไขปัญหา นั่นก็คือ การขอคำปรึกษาจากผู้ที่เราเชื่อว่าน่าจะสามารถช่วยเหลือเราได้ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่น้อง ครูอาจารย์ เพื่อนฝูง รวมไปถึงอีกช่องทางหนึ่งที่ในปัจจุบันมีผู้ใช้บริการมากขึ้นเรื่อย ๆ ได้แก่ การบริการให้คำปรึกษา จากหน่วยงานต่าง ๆ นั่นเอง

การให้คำปรึกษา (Counseling) มาจากภาษากรีกโบราณว่า Consilium หมายถึง กระบวนการสื่อสารที่มีรูปแบบชัดเจนระหว่างบุคคล 2 คน โดยที่ฝ่ายหนึ่งกำลังมี “ปัญหา” อยู่ โดยไม่จำเป็นว่าผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้ป่วยหรือไม่ การสนทนาจะดำเนินไปเพื่อการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้สามารถเผชิญ และแก้ไขจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด ช่วยการตัดสินใจให้ไปสู่ทางเลือกที่มีประโยชน์มากที่สุด และส่งผลเสียตามมาน้อยที่สุด ซึ่งกระบวนการทั้งหมดนี้จะแตกต่างจากการทำจิตบำบัด (Psychotherapy) ที่เป็นอีกหนึ่งกระบวนการในสนทนาที่เป็นไปเพื่อการรักษา “สำหรับผู้ป่วย” เท่านั้น

สำหรับจิตบำบัด หรือ Psychotherapy ผู้รักษา (Therapist) จำเป็นต้องมีทักษะ และประสบการณ์สูงกว่าผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) โดยทั่วไปโดยมากจึงมักจะเป็นจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยาที่ผ่านการฝึกอบรมจนเป็นผู้เชี่ยวชาญในแต่ละด้านโดยเฉพาะ ผู้เชี่ยวชาญในทางจิตเวชหลาย ๆ ท่านมองว่าการรักษาด้วยวิธี psychotherapy นี้ อาจให้ผลการรักษาใกล้เคียงหรือมากกว่าการรักษาด้วยยา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการวินิจฉัย ความรุนแรงของโรคและบริบททางสังคมอื่น ๆ ของผู้ป่วยด้วย เช่น ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าร่วมกับการมีความคิดด้านลบมาก เหมาะกับการทำจิตบำบัดที่เน้นการจัดการแก้ไขความคิดร่วมกับพฤติกรรม (Cognitive-Behavioral Therapy: CBT) ในขณะที่ผู้ที่มีปัญหาสัมพันธภาพกับคนรอบข้างมาก ๆ อาจเหมาะกับการทำจิตบำบัดที่เน้นการปรับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Psychotherapy: IPT) ดังนั้นการทำจิตบำบัดแต่ละแบบจึงเปรียบเหมือนยาแต่ละขนาน ซึ่งมีความเหมาะสมกับผู้ป่วย หรือผู้ที่มีปัญหาแต่ละประเภทแตกต่างกันไป

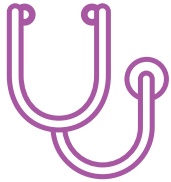
โดยทั่วไปแล้วผู้ให้คำปรึกษา หรือ Counselor อาจไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญ หรือผ่านการอบรมอะไรมากมาย อาจจะเป็นพยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ รวมไปถึงวิชาชีพอื่น ๆ ทางด้านสาธารณสุข หรือแม้แต่เพื่อนสนิท หรือญาติใกล้ชิดของผู้ที่มีปัญหาเองก็ได้ แต่จำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาจริง ๆ และพร้อมที่จะรับฟังปัญหา และเรื่องราวต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ (เนื่องจากอคติที่มีจะเป็นอุปสรรคในการช่วยเหลือ หรือให้คำปรึกษาอย่างมาก) และอาจจะเหมาะกับบทบาทผู้ให้คำปรึกษามากขึ้น หากมีคุณสมบัติต่อไปนี้เพิ่มเติมด้วย ได้แก่

- ใจเย็น มีความอดทนสูง และเป็นผู้ฟังที่ดี ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีควรเริ่มต้นที่การฟังปัญหา และเรื่องราวต่าง ๆ อย่างตั้งใจ ด้วยท่าทีที่สงบ และไม่แทรกการเล่าเรื่องราวโดยที่ไม่จำเป็น

- มองโลกในแง่ดี (Think Positive) ถือเป็นคุณลักษณะที่สำคัญในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ให้สามารถแก้ไขจัดการปัญหาได้ดีมากขึ้น การมองด้านบวกของแต่ละเหตุการณ์เป็นการสะท้อนมุมมองใหม่ให้กับผู้ที่กำลังเผชิญปัญหา เพื่อให้สามารถยอมรับเหตุการณ์นั้นอย่างผ่อนคลายมากขึ้น และพร้อมที่จะแก้ไขปัญหา โดยมีทางเลือกที่มากขึ้นจากมุมมองด้านบวกใหม่ ๆ นี้

- ช่างสังเกต และไวต่อความรู้สึก จะทำให้บรรยากาศการให้คำปรึกษาราบรื่นมากขึ้น บ่อยครั้งที่อารมณ์ด้านลบ หรือพฤติกรรมบางอย่างของผู้ที่กำลังเผชิญปัญหาถูกละเลยไป ทำให้ประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาครั้งนั้นไม่ดีเท่าที่ควร

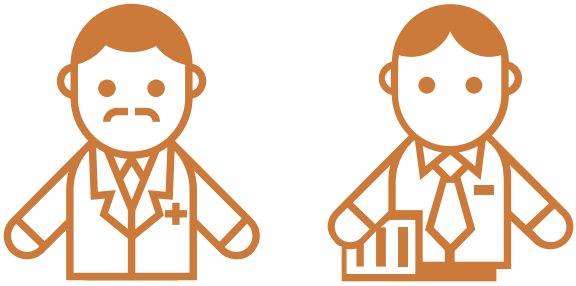
- มีทักษะในการสื่อสารที่ดี มีอารมณ์ขันบ้าง การเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสม อารมณ์ขันสนุกสนานแต่พอควร ที่ถูกกล่าวในกาลเทศะที่ดีจะเสริมให้บรรยากาศ และประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาเพิ่มมากขึ้น



ในส่วนของกระบวนการ และเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษานั้นจะมีความหลากหลาย และแตกต่างกันไปตามความถนัดของผู้ให้คำปรึกษา เช่น การเงียบ การสังเกตและการฟัง การให้กำลังใจและคำแนะนำ หรือการสะท้อนอารมณ์ความรู้สึก ให้ผู้มีปัญหาได้มีความตระหนักในอารมณ์ความคิด และพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น เป็นต้น โดยผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรแนะนำ หรือตัดสินใจแทนผู้รับคำปรึกษาทั้งหมด แต่ให้คงบทบาทในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีมุมมอง และทางเลือกในการแก้ปัญหามากขึ้น และภายหลังการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาจะต้องสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสมได้ ไม่ว่าจะใช้เทคนิคใดในระหว่างการให้คำปรึกษาก็ตาม

อย่างไรก็ตาม การให้คำปรึกษาก็ยังคงเป็นเพียงตัวช่วยที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหาได้เหมาะสมราบรื่นมากขึ้นเท่านั้น (จากมุมมองของคนนอกวงปัญหา) โดยผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาให้กับผู้รับคำปรึกษาได้ ดังนั้นการให้คำปรึกษาจะเกิดประโยชน์ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษานำคำปรึกษาที่ได้รับไปวิเคราะห์ไตร่ตรอง เพื่อให้เข้าใจปัญหาของตน และนำไปสู่การตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมมากขึ้นด้วยตนเอง

จิตแพทย์ ใกล้ตัวกว่าที่คุณคิด



หลาย ๆ คน มักจะสงสัยขอบเขตการทำงานของจิตแพทย์อย่างผมว่าผู้ป่วยที่ผมดูแลรักษาอยู่นั้น เป็นผู้ป่วยประเภทไหนบ้าง เป็นคนบ้าทั้งหมดเลยหรือเปล่า หรือเป็นโรคประสาทด้วย (เอ๊ะ...ยิ่งถามยิ่งงง) และยังมีคำถามอีกมากมายเกี่ยวกับผู้ป่วยกลุ่มนี้ที่ได้ชื่อว่าเป็น “ผู้ป่วยจิตเวช”

ในทางการแพทย์ บทบาทของจิตแพทย์ถูกกำหนดให้ดูแลรักษาผู้ป่วยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ พฤติกรรม และความคิด ถ้าจะสังเกตดูดี ๆ แล้วล่ะก็ ทั้ง 3 ประเด็นนี้ เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราทุกคน อยู่แทบจะทุกวินาทีครับ นั่นหมายถึงว่ามนุษย์ทุกคนล้วนมีพฤติกรรม อารมณ์ และความคิดเกิดขึ้นตลอดเวลา และมีความหลากหลายของสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้อย่างมากด้วย เช่น ในด้านอารมณ์ มีความหลากหลายอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์เศร้า เสียใจ คึกคักครื้นเครง โกรธ น้อยใจ อารมณ์ปกติ เฉย ๆ หรืออารมณ์อื่น ๆ และสามารถเปลี่ยนแปลงไปมาได้ตลอด แน่นอนครับว่า ไม่ใช่ทุกคนที่มีอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ จะได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วยจิตเวช แต่เมื่อไรก็ตามที่อารมณ์ ความคิด หรือพฤติกรรมของใคร มีลักษณะเข้าได้กับเกณฑ์ 4 ข้อ ที่ผมจะกล่าวถึงต่อไปนี้ นั่นแสดงว่าคุณคนนั้นมีความเสี่ยงสูงที่จะมีความผิดปกติทางจิตใจแล้วล่ะครับ

ผู้ที่มีความผิดปกติในทางจิตเวช หรือที่เรียกว่า Mental Disorders หมายถึงผู้ที่มีพฤติกรรม อารมณ์ หรือความคิด เบี่ยงเบนไปจากความเป็นปกติในบริบททางสังคม หรือวัฒนธรรมนั้น ๆ ในลักษณะที่เข้าได้กับเกณฑ์ต่าง ๆ (4 Ds) ต่อไปนี้

1. Distress

พฤติกรรมอารมณ์ หรือความคิดนั้น ๆ ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานใจอย่างมาก เช่น ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีอารมณ์เศร้า หดหู่ ท้อแท้ เกือบทั้งวัน เกือบทุกวัน เป็นระยะเวลาติดต่อกันเป็นสัปดาห์ จะรู้สึกเป็นทุกข์กับอารมณ์เศร้าที่ตนเองมี และไม่สามารถสลัดอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ ออกไปได้ ผู้ป่วยโรคย้ำคิดย้ำทำ ที่มีความคิดซ้ำ ๆ ว่ามือของตนนั้นไม่สะอาดอยู่ตลอด นำไปสู่การมีพฤติกรรมล้างมือซ้ำ ๆ โดยที่ตนเองก็ไม่สามารถควบคุมได้ ทั้ง ๆ ที่ทราบว่าเป็นสิ่งที่ไม่สมเหตุผล หรือผู้ป่วยโรคจิตเภท ที่มีความคิดหวาดระแวง กลัวว่าคนอื่นรอบข้างจ้องจะทำร้ายตนเองอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความเครียดอย่างมากจากความคิดหลงผิดนี้

2. Disturb

พฤติกรรมอารมณ์หรือความคิดนั้นๆ ส่งผลให้คนรอบข้าง หรือผู้อื่นเดือดร้อน เช่น ผู้ป่วยติดสุรา อาจไม่รู้สึกทุกข์ร้อนจากพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง แต่ผลจากการดื่มสุราอย่างหนัก ทำให้ไม่สามารถไปทำงานได้ปกติ และมีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งส่งผลต่อความเป็นอยู่ของคนในครอบครัวอย่างมาก ผู้ป่วยอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้ว ที่อยู่ในระยะมาเนีย จะมีอารมณ์ครื้นเครงผิดปกติ ใจกว้าง ใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย อารมณ์หุนหันพลันแล่น ความคิดแล่นเร็ว เจ้าโปรเจกต์ และมีความต้องการทางเพศสูง ลักษณะดังกล่าวนี้ มักสร้างความเดือดร้อนต่อครอบครัว และคนรอบข้างอย่างมาก โดยที่เจ้าตัวอาจไม่ได้ทุกข์ร้อนกับพฤติกรรมของตนเองเลย

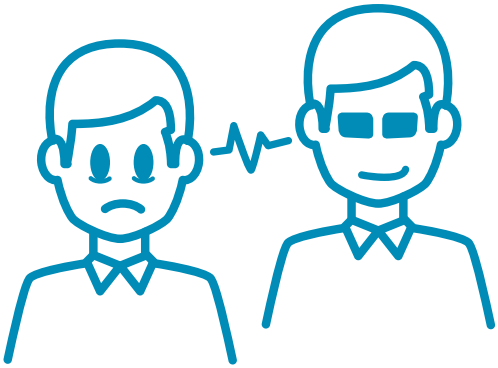
3. Dysfunction หรือ Disable

พฤติกรรมอารมณ์ หรือความคิดนั้น ๆ มีผลกระทบทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ หรือไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้เต็มศักยภาพที่ตนมี เช่น พฤติกรรมติดเกมของเด็กนักเรียน ที่ทำให้ไม่สามารถไปเรียนได้ตามปกติ และผลการเรียนตกลงอย่างมาก พฤติกรรมติดการพนันของแม่บ้านที่ทำให้ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ หรือพฤติกรรมติดเซ็กซ์ ที่อาจส่งผลเสียต่อการรักษาสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว โปรดสังเกตว่าการทำงาน หรือ function ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงเฉพาะการทำงานประจำของบุคคลในวัยทำงาน หรือการเรียนของเด็กวัยเรียนเท่านั้น แต่ยังหมายถึงหน้าที่ด้านอื่น ๆ ของมนุษย์อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นการดูแลตนเอง (Self-Care) หรือหน้าที่ในการคงสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง (Keeping interpersonal relationships) อีกด้วย

4. Diagnosis

ความผิดปกติในทางจิตเวช หรือ Mental Disorders ถูกกำหนดขึ้นโดยมีเกณฑ์การวินิจฉัยที่ชัดเจน ระบุไว้ใน คู่มือการวินิจฉัย และสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM) ซึ่งจัดทำโดยสมาคมจิตเวชศาสตร์สหรัฐอเมริกา ซึ่งถูกอ้างอิงอย่างกว้างขวางโดยแพทย์ นักวิจัย ผู้ผลิต และผู้ตรวจสอบคุณภาพยาในทางจิตเวช และบริษัทประกันภัย ทั้งในสหรัฐอเมริกา และที่อื่น ๆ ทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วย ในปัจจุบันฉบับปรับปรุงล่าสุดเป็นฉบับที่ 5 เรียกว่า DSM-5 และปรับปรุงล่าสุดเมื่อปี ค.ศ. 2013

ดังนั้น หากพฤติกรรม อารมณ์ หรือความคิดของบุคคลหนึ่ง มีลักษณะเข้าได้กับเกณฑ์ต่าง ๆ ที่กำหนดไว้โดยสมบูรณ์ ก็หมายถึงว่าบุคคลนั้นได้รับการวินิจฉัยในทางจิตเวชตามเกณฑ์การวินิจฉัยของ DSM-5 ในทันที หากพิจารณาตามเนื้อหาที่ถูกกำหนดไว้ใน DSM-5 จะจัดแบ่งความผิดปกติในทางจิตเวชโดยละเอียดไว้เป็นหลายกลุ่มย่อย แต่โดยหลักการแล้ว ความผิดปกติหรือโรคในทางจิตเวช สามารถแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่



กลุ่มความผิดปกติทางความคิดแบบโรคจิต (Psychotic Disorders)

เป็นกลุ่มโรคทางจิตเวชที่มีความรุนแรงสูงที่สุด หมายถึง สภาวะที่ผู้ป่วยไม่อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง (out of reality) แสดงออกมาโดยมีอาการหลงผิด (delusion) เป็นความเชื่อในสิ่งที่ไม่เป็นจริงอย่างฝังแน่น ไม่เปลี่ยนแปลงแม้จะมีเหตุผลหลักฐานมาแย้ง เช่น หลงผิดคิดว่าตนเองถูกติดตาม และปองร้ายจากบุคคลกลุ่มหนึ่ง เป็นต้น อาการประสาทหลอน (hallucination) ที่พบบ่อยคืออาการหูแว่ว ซึ่งเป็นการรับรู้โดยปราศจากสิ่งเร้าจากภายนอกจริง ๆ และมีอาการผิดปกติของคำพูด และพฤติกรรมอย่างชัดเจน ผู้ป่วยจะมีความผิดปกติของกระบวนความคิด ทำให้ไม่สามารถรวบรวมความคิดให้เป็นไปในแนวทางเดียวกันอย่างเหมาะสมได้ ความคิดไม่สมเหตุผล หรือไม่สอดคล้องกับสถานการณ์ในขณะนั้น แสดงออกมาทางคำพูดที่ผิดปกติจนไม่สามารถสื่อสารกับคนรอบข้างอย่างเหมาะสมได้ หรือมีพฤติกรรมที่ใครก็เห็นชัดว่าแปลกพิกล ไม่สมเหตุผล ไม่มีจุดมุ่งหมาย คาดเดาไม่ได้ ว่าเขาทำเพราะอะไร เช่น สวมเสื้อหลายตัว มอมแมม เดินเร่ร่อน จู่ ๆ ถอดเสื้อทั้งที่อยู่ในที่สาธารณะ หรือยืนจ้องดวงอาทิตย์อยู่กลางถนน เป็นต้น ผู้ป่วยกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะไม่รับรู้ว่าตนเองผิดปกติ โรคที่พบบ่อยที่สุดในกลุ่มโรคนี้ได้แก่ โรคจิตเภท (Schizophrenia)

กลุ่มความผิดปกติทางอารมณ์ (Mood Disorders)

มีความผิดปกติของอารมณ์เป็นอาการเด่น แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ อารมณ์ผิดปกติแบบซึมเศร้า (depression) ซึ่งจะมีลักษณะอารมณ์เศร้าท้อแท้ หดหู่ ความสนใจหรือความเพลิดเพลินใจในสิ่งต่าง ๆ ลดลงอย่างมาก อาจเบื่ออาหาร หรือรับประทานมากเกินปกติก็ได้ มีปัญหาเรื่องการนอน ไม่ว่าจะเป็นนอนไม่หลับ หรืออ่อนเพลีย ต้องการนอนมากกว่าปกติ มักจะทำให้มีความคิด คำพูด และการเคลื่อนไหวช้าลง รู้สึกผิด หรือรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ไม่มั่นใจในตัวเอง สมาธิ และความจำแย่ลงอย่างมาก หากเป็นรุนแรงมักมีความคิดเกี่ยวกับความตาย หรือการทำร้ายตนเองร่วมด้วย ส่วนอารมณ์ผิดปกติแบบมาเนีย (mania) ซึ่งจะมีลักษณะอารมณ์ตรงกันข้ามกับซึมเศร้า นั่นก็คือ มีอารมณ์คึกคัก ครื้นเครง หรืออารมณ์หงุดหงิดมากเกินปกติ เชื่อมั่นในตนเองอย่างมาก อาจถึงขั้นคิดว่าตนเองมีอะไรบางอย่างเหนือคนอื่น ๆ ความต้องการนอนลดลง พูดเร็ว และพูดมากขึ้น ความคิดแล่นเร็ว เปลี่ยนเรื่องง่าย กระตือรือร้น หรือขยันผิดปกติ ดูลุกลี้ลุกลน มักใช้จ่ายเงินเก่ง ใจกว้าง หรือมีความต้องการทางเพศสูงจนเกินปกติ

โดยโรคในกลุ่มนี้จะมีความผิดปกติทางอารมณ์เกิดขึ้นเป็นช่วง ๆ สามารถรักษาหายขาดได้ โดยไม่มีความผิดปกติใด ๆ หลงเหลืออยู่ และไม่จำเป็นต้องรับประทานยาตลอดชีวิต โรคที่พบบ่อยในกลุ่มอารมณ์ผิดปกตินี้ ได้แก่ โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder: MDD) ซึ่งจะแสดงอาการแบบซึมเศร้าเท่านั้น และโรคอารมณ์แปรปรวนแบบสองขั้ว (Bipolar disorders) ซึ่งจะแสดงอาการแบบมาเนียร่วมด้วย

กลุ่มความผิดปกติแบบวิตกกังวล และความเครียด (Anxiety Disorders)

ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในคนปกติทั่ว ๆ ไป เมื่อมีความเครียดเข้ามากระทบ ในคนที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีความรู้สึกสับสน เครียด วิตก กังวล ตื่นเต้น ไม่มีความสุข ควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น มือสั่น ตัวสั่น ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม แน่นหน้าอก ปัสสาวะบ่อย ปั่นป่วนในท้อง กระสับกระส่าย เป็นต้น การพิจารณาว่าความตึงเครียดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความผิดปกติหรือไม่ ให้พิจารณาจากประเด็นต่อไปนี้

- ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมากเกินกว่าจะอธิบายได้ด้วยความเครียดที่มากระตุ้น
- ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น มีอาการรุนแรงมาก
- ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ยังคงอยู่ แม้สิ่งกระตุ้นจะหมดไปแล้ว
- ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เข้าได้กับ 4 Ds ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

โรคในกลุ่มวิตกกังวลที่สำคัญ และพบบ่อยได้แก่โรคแพนิค (Panic Disorder) โรคกลัว (Phobia) โรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-Compulsive Disorder: OCD) โรคเครียดหลังประสบเหตุร้ายรุนแรง (Post-traumatic Stress Disorder: PTSD) และโรคคิดมาก (Generalized Anxiety Disorder: GAD)

ความผิดปกติทางจิตเวชอื่น ๆ (Miscellaneous Disorders)

เช่น การติดสารเสพติด ปัญหาบุคลิกภาพผิดปกติ พฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น การติดการพนัน ติดเกม ติดเซ็กซ์ ความเครียดที่เกิดจากการปรับตัวที่ผิดปกติ เป็นต้น ซึ่งความผิดปกติเหล่านี้ หากมีอาการรุนแรงก็อาจทำให้มีอาการของ 3 กลุ่มโรคหลักข้างต้นตามมาได้เช่นเดียวกัน

จากสิ่งที่ผมกล่าวมาทั้งหมดนี้ จะเห็นได้ว่าโรค หรือความผิดปกติในทางจิตเวช ไม่ได้หมายถึงแค่ “ผู้ป่วยจิตเวช” ที่เราเข้าใจว่าเป็น “คนบ้า” หรือ “คนวิกลจริต” เท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงผู้ป่วยที่มีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ พฤติกรรม หรือความคิดในรูปแบบต่าง ๆ กันอีกด้วย ทั้งในลักษณะที่ไม่รุนแรง หรือรุนแรงขึ้นมาตามลำดับปะปนกันไป การเข้าใจความหมายของคำว่า “ผู้ป่วยจิตเวช” อย่างคลาดเคลื่อน อาจทำให้เราเกิดอคติในการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง และคนรอบข้าง เป็นอุปสรรคในการเข้าถึงบริการหรือความช่วยเหลือบางอย่างที่จำเป็น และมีประสิทธิภาพอย่างทันท่วงที ซึ่งอาจจะส่งผลให้ความผิดปกติที่เป็นอยู่นั้น ลุกลามรุนแรงขึ้นได้ การได้รับคำแนะนำ หรือยาที่เหมาะสมร่วมด้วย จะช่วยขจัดความเครียด และเพิ่มคุณภาพชีวิตของคุณได้ไม่น้อยเลยทีเดียว

ผมว่า...การพบจิตแพทย์ในสังคมยุคปัจจุบันนี้ นอกจากจะไม่ใช่เรื่องแปลกแล้ว ยังอาจเป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับบางคนในบางเวลาด้วยนะครับ

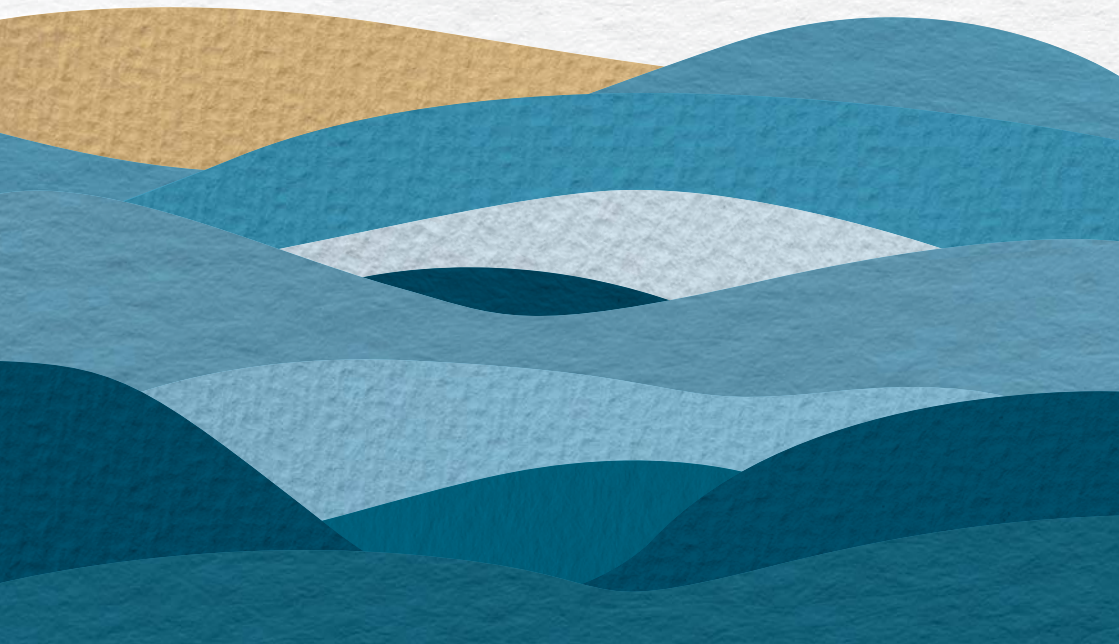
วันศุกร์ ที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๐๘ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ พร้อมด้วย สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าวชิราลงกรณ์ และสมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าหญิงอุบลรัตนราชกัญญา ได้เสด็จพระราชดำเนิน ทรงทำพิธีเปิดโรงพยาบาลประสาทสงขลา ซึ่งปัจจุบัน คือ โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์

ทั้งนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงปลูก ต้นประดู่ไว้เป็นอนุสรณ์ นับว่าเป็นพระมหากรุณาธิคุณอย่างล้นพ้น

“สุขภาพจิตดี หมายความว่าจิตใจดี
รู้จักจิตใจของตัว และรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง
ย่อมเป็นประโยชน์ต่อตัวเองมาก
และเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มาก”

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ในโอกาสที่คณะจิตแพทย์ นักวิชาการสุขภาพจิต
อาจารย์จากมหาวิทยาลัย และผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันต่าง ๆ
เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์
วันอังคารที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๐

เข้าใจ...
แล้วไปต่อ

กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health
โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์

472 ถนนไทรบุรี ตำบลบ่อยาง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000
โทร. : 074-317400 แฟกซ์ : 074-323202
e-mail : skph@skph.go.th