

Heal ใจเพื่อคลายเครียด Heal your mind to relieve stress

กมล โพธิเย็น (Kamol Phoyen)*

บทคัดย่อ

โรคซึมเศร้าเป็นอาการทางจิตเวชที่ปัจจุบันมีผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ภาวะซึมเศร้าเป็นอาการที่มีสาเหตุด้วยกันอยู่หลายปัจจัย แต่ประเด็นที่มักจะก่อให้เกิดปัญหา ก็คือการที่คนเรามีรูปแบบความคิดในเชิงลบต่อตนเอง รู้สึกอับจนหนทางในการแก้ไขปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้น ขาดความเชื่อมั่นและขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อใดก็ตามที่เรามีอาการที่ตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า ก็จะต้องพบแพทย์เพื่อรับการรักษาย่างถูกต้อง อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันสำคัญอย่างหนึ่งที่สามารถก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าขึ้นได้ก็คือ ความเครียดซึ่งอาจจะเกิดขึ้นจากความคิดและพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต เช่น ความรู้สึกที่ตนเองไร้ค่า ขาดความภาคภูมิใจในตนเองหรือมีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ดังนั้นเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดที่หนักเกินไปจนไม่สามารถจะรับมือได้ เราก็ควรมีแนวทางในการจัดการดูแลจิตใจเพื่อไม่ให้เครียดหนักจนกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ในที่สุด แนวทางในการดูแลจิตใจเพื่อไม่ให้เครียดประกอบด้วย 5 แนวทาง ได้แก่ ค้นหาสาเหตุให้พบ ต้องสยบความเสี่ยง หลีกเลี่ยงโอกาส ฉลาดคิดเบี่ยงเบน และเน้นการเผชิญปัญหา เพื่อจะได้รับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกวิธีและสามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสมในที่สุด

คำสำคัญ: ความเครียด, ภาวะซึมเศร้า, การเยียวยาจิตใจเพื่อคลายเครียด

Abstract

Depression is a psychiatric symptom that currently has a large number of patients, especially among teenagers. Depression is a symptom that has many causes but the important issue that often causes problems is the fact the people have negative thought patterns towards themselves. Feeling helpless in solving life problem, lack of confidence and self-esteem. Whenever we have symptoms of depression, we must see a doctor so that we can receive proper treatment. However, one important factor that can cause depression is Stress,

* รองศาสตราจารย์ ดร. ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

Associate Professor Dr., Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Silpakorn University

which can occur from thoughts and behaviors that are risky in your life, such as feelings of worthlessness. Lack of self-esteem or has behavior related to drugs. Therefore, to prevent stress that is too heavy to the point of being unable to cope. We should have guideline for talking care of your mind to avoid stress include 5 approaches: Find the cause. Must conquer risk. Avoid opportunities clever deviant and Dare to focus on facing mange stress appropriately in the end.

Keyword: Stress, Depression, Psychological remedies to relieve stress

บทนำ

สังคมในปัจจุบันกำลังเผชิญปัญหาที่ค่อนข้างหนักและรุนแรงต่อการดำเนินชีวิตของผู้คนในทุกกลุ่ม ทุกเพศทุกวัยนั่นก็คือ การต้องไปเผชิญกับภาวะความเครียดจากการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันของคนเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มของวัยรุ่นวัยเรียนที่ต้องเผชิญปัญหาความเครียดที่เกิดจากตนเอง ครอบครัว โรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยและกระทั่งในระดับสังคมรอบด้าน ได้แก่ สื่อโซเชียลทั้งหลาย ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเหล่านี้ของวัยรุ่น หากสามารถรับมือได้อย่างเข้าใจ เท่าทัน ก็จะไม่ส่งผลกระทบใด ๆ ต่อการดำเนินชีวิตเท่าใดนัก เพียงแต่อาจจะสร้างความอึดอัด รำคาญใจ ความไม่พอใจ บ้าง แต่แล้วก็จะหายไปได้ในที่สุด แต่หากความรู้สึกโกรธไม่พอใจหงุดหงิดหรือบางครั้งอาจก่อให้เกิดอารมณ์ เศร้า หดหู่ต่อการเผชิญกับปัญหาเหล่านั้นไม่ได้หายไปไหน แต่ยังคงมีความหนักหน่วงยิ่งขึ้นจนทวีความแรง ถึงขั้นรู้สึกอับจนหนทาง ไม่สามารถหาทางออก หรือไม่สามารถจะรับมือกับปัญหาดังกล่าวนั้นได้ นั่นก็คือ สัญญาณอันตรายที่จะนำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้าขึ้นมาแล้วในที่สุด

ภาวะซึมเศร้าเป็นอาการที่เกิดขึ้นและเป็นมากกว่าความรู้สึกเศร้า นับเป็นความผิดปกติทางอารมณ์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อวิธีการคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของคนเรา สามารถก่อให้เกิดปัญหาได้ทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียนที่ทำงาน และการใช้ชีวิตในสังคม เมื่อคนเราต้องเผชิญกับภาวะซึมเศร้าก็จะรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่มีเรี่ยวแรงในการทำกิจกรรมใด ๆ รู้สึกเหมือนตนเองอยู่ตัวคนเดียวในโลก ไม่มีใครเข้าใจความรู้สึกในขณะนี้ ของตัวเราได้ ดังนั้นเราจึงควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าให้ถูกต้องชัดเจนเพื่อเราจะได้รับมือได้อย่างเหมาะสมและรู้เท่าทัน

อาการของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าเป็นภาวะทางสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยในประเทศไทย พบว่าวัยรุ่นเป็นจำนวนมากมีภาวะเสี่ยง ต่อการเป็นโรคซึมเศร้าหรือภาวะซึมเศร้า กรมสุขภาพจิตได้เปิดเผยถึงผลการประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ในช่วงปี 2564 ที่ผ่านมา พบว่าร้อยละ 28 ของเด็กและวัยรุ่นมีภาวะความเครียดสูง ร้อยละ 32 มีความเสี่ยง ที่จะเป็นโรคซึมเศร้า และร้อยละ 22 มีการเข้าสังคมลดลง มีการติดหน้าจอคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ

และเกมออนไลน์มากขึ้น นอกจากนี้ยังมีปัญหาการทะเลาะกัน และการใช้ความรุนแรงในครอบครัว จนนำไปสู่ อัตราเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โดยอาการของโรคซึมเศร้าที่พบจะประกอบด้วยเรื่องของอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

ในเรื่องของอารมณ์จะเกิดความรู้สึกเศร้า สิ้นหวัง ท้อแท้ ว่างเปล่า รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า

ในเรื่องของความคิดจะเกิดความคิดในเชิงลบ มักจะคิดว่าคนอื่นจะมองตัวเองไม่ดี ขาดสมาธิในการทำอะไร หรือจะรู้สึกหงุดหงิดง่าย

ส่วนในเรื่องของพฤติกรรมจะเกิดความขี้เกียจ หมดแรง ไม่อยากคิดอะไรแม้กระทั่งสิ่งที่เคยชอบ จะมีปัญหา เรื่องการนอน ทั้งนอนไม่หลับ นอนน้อย หรือนอนมากกว่าปกติ บางคนอาจจะมึนน้ำหนักร่วงลง หรือมากขึ้นกว่า ปกติได้

อุบัติการณ์ของผู้ป่วยซึมเศร้าที่น่าสนใจ

ในปี พ.ศ. 2566 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้เปิดเผยข้อมูลว่าคนไทยมีอาการป่วยทางจิต และภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น 1- 2 % โดยในปีพ.ศ. 2564 คนไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป จะมีอาการป่วยเป็นโรค ซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่ได้ระบุไว้ว่า ในปี พ.ศ. 2572 โรคซึมเศร้าจะพุ่งสูงขึ้นจนกลายเป็นอันดับที่ 2 ของภาวะโรคในระดับโลก นอกจากนี้กรมสุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุขยังได้เปิดเผยอีกว่า ในปีงบประมาณ 2562 – 2566 พบว่าแนวโน้มของผู้ป่วยได้เพิ่มขึ้นจาก 7.26 เป็น 7.94 ต่อประชากร แสนคน โดยในกลุ่มวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 20 - 59 ปี จะมีจำนวนการฆ่าตัวตาย มากที่สุด แต่ในกลุ่มผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มักจะมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงสุดถึง 10.39 ต่อประชากร แสนคน ในขณะที่มีจำนวนคนพยายามฆ่าตัวตายในปี 2566 ถึง 25,578 คน โดยในกลุ่มวัยรุ่น/นักศึกษา ที่มีอายุระหว่าง 15-19 ปีมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุดถึง 116.81 ต่อประชากรแสนคน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูล ศูนย์ความเป็นเลิศด้านนวัตกรรมดิจิทัลและปัญญาประดิษฐ์เพื่อการแพทย์ด้านจิตเวช (AIMET) ที่ประเมินว่า มีเยาวชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปตรวจพบอาการซึมเศร้าสูงสุด 2,200 ต่อประชากรแสนคน (Department of Mental Health . 2023)

ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า มีชื่ออารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นได้ปกติกับคนทั่วไปซึ่งอาจจะมีความรู้สึกเศร้าเมื่อต้องเผชิญกับ เหตุการณ์ที่ตนรู้สึกเสียใจ หรือต้องสูญเสีย พลัดพรากจากสิ่งที่ตนรักไป แต่ก็มักจะกลับฟื้นคืนมาเป็นปกติได้ เมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่ง แต่โรคซึมเศร้านั้นเป็นโรค (disease) ที่เป็นอาการป่วยที่ต้องได้รับการดูแลรักษา จากแพทย์อย่างใกล้ชิด ไม่สามารถจะหายเองได้ ตัวชี้วัดหรือข้อบ่งชี้สำคัญของผู้ที่เป้นโรคซึมเศร่าก็คือ (Prasert Palitphonkarnphim.2018)

- 1) มีภาวะนอนไม่หลับอย่างรุนแรง มีลักษณะหลับ ๆ ตื่น ๆ บ่อยมาก และเมื่อตื่นแล้วก็ไม่สามารถ จะหลับต่อได้อีกเลย
- 2) สมาธิในการทำงานลดลง จนไม่สามารถทำงานต่าง ๆ ที่เคยทำได้

3) มีความคิดฆ่าตัวตาย และบางครั้งความคิดฆ่าตัวตายจะชัดเจนยิ่งขึ้นถึงระดับคิดวิธี หรือจะทำหรือวางแผนจะทำ จนถึงขั้นเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ที่จะลงมือทำ

4) มีประวัติการฆ่าตัวตายในสายเลือด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การฆ่าตัวตายสำเร็จในญาติสายตรง คือ พ่อแม่ พี่น้องท้องเดียวกัน

หากพบว่ามีอาการเหล่านี้เพียงข้อใดข้อหนึ่งอย่างชัดเจนก็ควรไปพบจิตแพทย์ และเมื่อจิตแพทย์ตรวจพบหลักฐานที่บ่งชี้ว่า ผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า จึงจะวินิจฉัยว่าเป็น ผู้ป่วย โดยโรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวชที่มีปัจจัยทางกาย ใจ และสังคมเกี่ยวข้องกันอยู่

แนวคิดทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับโรคซึมเศร้า

มีแนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องในการอธิบายสาเหตุ แนวทางการบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้า หลายแนวคิดด้วยกัน ในที่นี้ผู้เขียนจะขอนำเสนอแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับโรคซึมเศร้า 2 แนวคิดด้วยกัน ดังนี้

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ของ Sigmund Freud

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ได้อธิบายถึงการฆ่าตัวตายซึ่งเป็นอาการหนึ่งที่พบได้ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โดยอธิบายว่า การฆ่าตัวตายเป็นภาวะที่ไม่ปกติและไม่เคยมีความสมเหตุสมผลเสมอ เมื่อคลื่นความคิดของการฆ่าตัวตายมาถึง การคิดฆ่าตัวตายก็จะกลายเป็นเรื่องสมเหตุสมผลมากสำหรับผู้ป่วย เนื่องจากผู้ป่วยจะมองว่าชีวิตของเขาได้หมดหนทางแล้ว หมดหวังแล้ว หมดหนทางที่จะได้รับความช่วยเหลือแล้ว โดยเขาจะมีความเชื่ออย่างจริงจังว่า ตนเองนั้นได้ทำทุกอย่างมาอย่างมากที่สุดและดีที่สุดสำหรับตนเองและผู้อื่นแล้วแต่ก็ไม่มีอะไรดีขึ้นเลย ดังนั้น การฆ่าตัวตายจึงมีความสมเหตุสมผล ผู้ป่วยจะหาเหตุผลมารองรับความรู้สึกผิดที่เกิดขึ้นและหลงเชื่อว่าตนนั้นผิดจริง ๆ และคิดว่าหากตนได้จากโลกนี้ไปแล้วก็จะเป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อเรื่องยุ่งยากทั้งหลายที่เกิดขึ้น ซึ่งการหลงเชื่อว่า เราผิดจริง ๆ จนถึงขั้นหลงผิด (delusion) นั้นทางการแพทย์เรียกว่า delusion of guilt ซึ่งจะพบอาการเหล่านี้มากในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

2. แนวคิดเกี่ยวกับ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) ของ Aaron T. Beck (Beck, Js.1995)

แนวคิด Cognitive Behavioral Therapy หรือ CBT นั้น Beck ได้นำส่วนของความคิด (Cognitive) เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการทำ CBT โดยเน้นการรับรู้ตน มีสติ การจัดการกับตัวตน ความคิดของเราโดยในยุคแรกก็ได้นำมาใช้กับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (Depression) ซึ่งคุณลักษณะสำคัญของ CBT จะเป็นโครงสร้าง (Structure) ซึ่งต่างจาก Psychoanalysis เพราะ CBT จะใช้เวลาสั้นกว่าและเน้นที่ปัจจุบันโดยไม่ได้กลับไปยังปมที่มีมาตั้งแต่อดีต

CBT มองว่า มนุษย์เราจะมี automatic thought ซึ่งมาจากความเชื่อที่เป็นแก่นของระบบคิดที่เรียกว่า core beliefs ซึ่งเป็นความเชื่อที่ฝังรากลึกอยู่ในตัวของบุคคลนั้น มักจะมีลักษณะเป็นเงื่อนไข เช่น “ถ้าเป็นอย่างนั้น.... จะทำให้เป็นอย่างนี้...” หรือเป็นประโยคที่มีคำว่า “ควร” หรือ “ต้อง” เป็นส่วนประกอบ เช่น “ฉันต้องทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ” “ฉันควรใส่ใจความรู้สึกคนรอบตัวมากกว่าตัวเอง” เป็นต้น

ความเชื่อที่มีที่มาจากซึ่งสามารถสืบค้นได้จากประวัติในอดีต เช่น การที่คนเรามีความเชื่อว่า “โลกนี้ไม่ปลอดภัย” ก็อาจจะเป็นเพราะว่า คนคนนั้นได้เติบโตมาจากครอบครัวที่มีแต่ความรุนแรง พ่อแม่ชอบทำร้ายกัน หรือ อยู่ในชุมชนที่มีการฆ่าฟันกัน ดังนั้นเมื่อมีเสียงดังเกิดขึ้นมาคนที่มีความเชื่อเช่นนั้นก็จะเกิดมี automatic thought ทันทีว่าเป็นเหตุการณ์รุนแรงที่น่ากลัว และเกิดความกลัวขึ้นมา แต่ถ้าเป็นบุคคลที่เติบโตมา ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เสียงดังตумที่ได้ยินอาจทำให้เขาเพียงตกใจแต่ไม่ได้เกิดความกลัวเท่าไร เพราะเขาเชื่อว่าไม่มีอะไรรุนแรงเกิดขึ้น จะเห็นได้ว่า ในเหตุการณ์เดียวกันจะเกิดการตีความไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับแก่นความเชื่อ (core beliefs) ของคนคนนั้นว่า มองโลกอย่างไรซึ่งอาจจะมาจากการได้รับการอบรม เลี้ยงดูในวัยเด็ก ดังนั้นในการทำ CBT จึงมีความจำเป็นต้องกลับไปแก้ไข core beliefs เพื่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่คงทนและยั่งยืน แต่โดยทั่วไปแล้วจะมุ่งแก้ไข automatic thought ก่อนเป็นลำดับ แรกเนื่องจากสามารถเข้าถึงได้ง่ายกว่าและมีโอกาสประสบความสำเร็จในการปรับแก้ได้สูงกว่า

การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) จึงเป็นแนวทางรักษาโรคซึมเศร้าโดยการปรับมุมมองและ ความเชื่อเชิงลบที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง (Dysfunctional Thinking) ควบคู่กับการปรับพฤติกรรม เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจสาเหตุของอารมณ์ตนเอง เรียนรู้ทักษะการจัดการปัญหา และสามารถรับมือกับ สถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสมเพื่อลดอาการซึมเศร้าและป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำได้ ความคิดลบ อันนำไปสู่พฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น การแยกตัว จะส่งผลให้อารมณ์เศร้าแย่ลง ส่วนความคิดบิดเบือน ได้แก่ การเชื่อว่า ตนเองไม่มีคุณค่า มองโลกในแง่ร้าย หรือโทษตนเอง เป็นต้น

ผู้ที่ตกอยู่ในภาวะซึมเศร้านั้นมักจะเกิดความคิดว่าขณะนี้ชีวิตของตนนั้นกำลังตกอยู่ในหลุมดำ รู้สึกว่าชีวิต กำลังประสบหายนะ ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงความทุกข์หรือความเศร้าในครั้งนั้นได้ ภาวะซึมเศร้าอาจจะซ่อนตัว อยู่ในหลายรูปแบบ ตั้งแต่มีอาการจมอยู่ในความเศร้า หรืออาจจะไม่รู้สึกเศร้าแต่อย่างใด แต่กลับรู้สึกโกรธ หงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยตรงก็คือ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ได้แก่ อยากรจะนอนทั้งวัน โดยไม่อยากจะทำอะไรเลย ขาดเรียนเป็นเวลานาน ๆ ไม่อยากจะทำกิจกรรมใด ๆ เลย มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ยอม ป้องกันแต่อย่างใด มักจะใช้เวลานาน ๆ อยู่กับเทคโนโลยี บางรายอาจจะสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และถึงขั้นการใช้สารเสพติด และจะทำให้สมาธิและความจำลดลง นอกจากนี้จะพบการเปลี่ยนแปลง ทางอารมณ์ ได้แก่ จะรู้สึกเศร้ามาก ๆ จะโกรธและหงุดหงิดอย่างรุนแรง บางครั้งจะมีอาการเหวี่ยงและวินสไคคนอื่น บางรายจะมีความรู้สึกสิ้นหวัง อับจนหนทาง เกิดความรู้สึกริดก้างวลและอยากฆ่าตัวตายในที่สุด ในขณะเดียวกัน ก็อาจจะเกิดความคิดแทรกซ้อนต่าง ๆ ขึ้นมา ได้แก่ รู้สึกว่าตนเองอ่อนไหวต่อเรื่องต่าง ๆ มากเป็นพิเศษ มองตัวเองในเชิงวิพากษ์วิจารณ์หนักมาก มักจะมองว่าความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ได้เกรดเฉลี่ยน้อย สอบไม่ผ่านว่าเป็นเรื่องใหญ่ที่สามารถจะส่งผลร้ายต่อชีวิตได้อย่างใหญ่หลวง มักจะชอบ หลบหน้าผู้คนที่เคยพบเจอกันเป็นประจำ ดัดขาดจากคนอื่นจนรู้สึกเหงาและที่สำคัญก็คือจะเกิดปัญหาด้าน สุขภาพตามมาจากการมีภาวะซึมเศร้า ได้แก่ ไม่อยากกินอาหาร อารมณ์จะดิ่งลงกว่าเดิม นอนหลับยาก หรือ อยากรนอนตลอดเวลา มีอาการเจ็บปวดเวลาเกิดภาวะซึมเศร้า เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียด

และอารมณ์ เพราะจะเกร็งกล้ามเนื้อได้มาก จะมีอาการปวดตา ปวดหัว ปวดต้นคอ อยากลองสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

ปัจจุบันพบว่ายังมีผู้คนเป็นจำนวนมากที่อาจจะมีอาการจนกลายเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้า หรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่เป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้าแต่ยังเกิดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า จึงทำให้ไม่สามารถรับมือหรือดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้อย่างทันทั่วถึงและเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม ดังนั้นผู้เขียนจึงขอเสนอการเปรียบเทียบความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของโรคซึมเศร้า เกี่ยวกับความเชื่อของคนทั่วไปกับความจริงเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ดังตารางต่อไปนี้

ความเชื่อของคนทั่วไป	ความจริงเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า
1. โรคซึมเศร้าเป็นเรื่องที่คนเรามักจะคิดกันไปเอง ไม่ใช่เป็นปัญหาทางการแพทย์แต่อย่างใด	1. โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางการแพทย์มีภาวะรุนแรงซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ทั้งทางร่างกายและอารมณ์
2. โรคซึมเศร้าเป็นเรื่องที่เราสามารถจะสลัดออกไปจากความรู้สึกได้เพียงแต่เราจะต้องรู้จัก “คิดบวก” เท่านั้น	2. โรคซึมเศร้าเป็นผลของการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างหรือการทำงานของสมอง เกิดจากปัจจัยทางชีวภาพ คือ ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เราไม่สามารถจะสลัดให้หลุดออกไปเองได้ จำเป็นจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์เท่านั้น
3. การที่คนเราจะพูดคุยถึงเรื่องโรคซึมเศร้าจะส่งผลให้อาการยิ่งแย่ลงกว่าเดิมเพราะเราจะพุงเป่าอยู่แต่เรื่องลบเท่านั้น	3. วิธีที่จะผ่านพ้นจากความคิดลบเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าไปได้ ก็คือการหาทางพูดถึงความคิดลบนั้นให้คนที่เข้าใจ และสามารถจะช่วยเหลือเราได้ และไม่ควรรู้สึกว่าตนเองนั้นโดดเดี่ยวไม่มีใคร และไม่ควรรจะพูดถึงความคิดของเราออกมาให้ใครฟัง
4. โรคซึมเศร้าจะเกิดขึ้นเมื่อเราได้พบเจอเรื่องไม่ดีในชีวิตของเรา	4. โรคซึมเศร้าจะเกิดขึ้นได้โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยเหตุการณ์เลวร้ายใหญ่โตในชีวิตแต่อย่างใด ตรงกันข้ามจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็ได้ แม้จะเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบาก ครอบครัวยังเป็นไปได้ด้วยดีก็ตาม
5. โรคซึมเศร้าจะหายไปเองได้เพียงแค่เราสามารถผลักดันตัวเองให้ก้าวข้ามต่อไปได้	5. โรคซึมเศร้าอาจจะมีอาการเกิดขึ้นและอยู่กับเราได้เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง โรคซึมเศร่ายังอาจก่อให้เกิดความคิดที่อยากจะทำตัวตายได้อีกด้วย ดังนั้นคนที่ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีอาการดีขึ้นเมื่อได้รับการรักษาจากแพทย์เท่านั้น
6. วัยรุ่นไม่ได้เป็นโรคซึมเศร้าจริง ๆ เพราะโรคซึมเศร้ามักจะเกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ	6. โรคซึมเศร้าสามารถจะเกิดขึ้นกับคนทุกเพศทุกวัย ไม่มีข้อจำกัดใด ๆ ทั้งสิ้น

ความเชื่อของคนทั่วไป	ความจริงเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า
7. คนที่เป็นโรคซึมเศร้าที่ต้องได้รับการรักษาด้วยยานั้น ก็คือคนที่มีความคิดฆ่าตัวตายเท่านั้น	7. คนที่เป็นโรคซึมเศร้าจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับการช่วยเหลือได้จากแพทย์เพราะจะสามารถช่วยลดหรือขจัดความซึมเศร้าลงไปได้

เมื่อเราได้มีความรู้ ความเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าแล้ว เราก็จะสามารถเผชิญหรือรับมือกับโรคซึมเศร้าได้อย่างรู้เท่าทันถูกต้อง เหมาะสม เพราะการมีความเข้าใจผิด ๆ ต่อโรคซึมเศร้า อาจส่งผลให้เราปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง อาจจะทำให้เกิดความรุนแรงของโรคซึมเศร้ายิ่งหนักมากขึ้นกว่าเดิม

การรับมือเพื่อการเผชิญกับภาวะซึมเศร้าอย่างเหมาะสม

การรับมือกับภาวะซึมเศร้านับว่าเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยประคับประคองให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีอาการดีขึ้น และอาจจะหายเป็นปกติได้ ดังนั้น ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะต้องเข้าใจแนวทางการรับมือกับโรคซึมเศร้าอย่างถูกต้องเหมาะสม ดังจะขอกล่าวถึงดังนี้

1. การที่ผู้ป่วยซึมเศร้าและชอบแยกตัวออกจากผู้คนเพื่อมาอยู่คนเดียวนั้น อาจทำให้อาการยิ่งแย่ลงกว่าเดิม แต่ควรจะหาทางติดต่อเชื่อมโยงสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อจะได้รับความช่วยเหลือพลังใจ ตลอดจนแรงสนับสนุนจากผู้อื่นเพื่อให้ตนสามารถก้าวข้ามและผ่านพ้นไปได้

2. โรคซึมเศร้านั้นไม่ได้เกิดจากสาเหตุเดียวและไม่มีวิธีการแก้ไขหรือรับมือเพียงวิธีเดียวเท่านั้น ดังนั้น ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำเป็นจะต้องรู้ถึงสาเหตุของการเกิดโรคซึมเศร้าของตนให้ชัดเจนเสียก่อน ว่าเกิดขึ้นจากอะไรกันแน่ เพื่อจะได้หาทางแก้ไขที่ต้นเหตุได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3. การบำบัดความคิดและพฤติกรรม ตลอดจนการฝึกสติด้วยการรู้จักใช้จิตวิทยาเชิงบวกกล่าวคือการเข้าใจว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นมานั้นย่อมจะมีสาเหตุ และหากเราสามารถแก้ไขที่เหตุต้นได้ปัญหาที่เกิดขึ้นก็จะหมดไปได้ในที่สุด การที่เราสามารถเข้าใจภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นของตนเองจะช่วยให้เราสามารถสร้างวิธีการรับมือต่อสภาวะของตัวเราเองได้เป็นอย่างดี เพื่อเป็นการบำบัดความคิดและพฤติกรรมอย่างถูกต้องเหมาะสม

4. การรับมือกับโรคซึมเศร้าในเชิงลบ ได้แก่ การพยายามอยู่คนเดียว หลีกเลียงการพบปะผู้คน การหันไปพึ่งแอลกอฮอล์และสารเสพติด ตลอดจนการมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การไปทำกิจกรรมที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ได้แก่การขับรถเร็วมาก ๆ การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน ยิ่งจะทำให้อาการของโรคซึมเศร้ากับรุนแรงมากกว่าเดิมเพราะเป็นการรับมือที่ไม่ถูกวิธี

5. พยายามมองหาใครสักคนที่เรารู้สึกไว้วางใจ เชื่อใจ และพร้อมให้ความช่วยเหลือเราในเบื้องต้นได้ เช่น การรับฟังเรื่องราวของเราอย่างเข้าใจ เพื่อเราจะได้รับพลังใจตลอดจนแหล่งสนับสนุนต่าง ๆ อย่างเหมาะสมจากคนเหล่านั้นได้

เพื่อจะรับมือกับภาวะซึมเศร้าที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ก่อนอื่นเรามาลองสำรวจตนเองกันก่อนว่าในบรรดาลักษณะอาการ ความคิด และพฤติกรรมของคนที่มีภาวะซึมเศร้าต่อไปนี้ เรามีอาการ

ตรงตามที่ได้นำเสนอไว้ก็ข้อ ขอให้สังเกตตนเองในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน แล้วตอบให้ตรงตามความเป็นจริงให้มากที่สุดอย่างซื่อสัตย์กับตนเอง

1. ฉันรู้สึกไม่ค่อยสนุกเวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยชอบทำเหมือนแต่ก่อน
2. ฉันรู้สึกหงุดหงิด โมโห อยู่บ่อย ๆ หรือบางครั้งก็รู้สึกเศร้ามาก ๆ
3. ฉันมักจะนอนหลับยากในเวลากลางคืน หรือบางครั้งในแต่ละวันก็จะนอนจนมากเกินไป
4. ฉันมักจะกินอาหารมากขึ้นกว่าเดิม หรือในบางครั้งก็กินน้อยลงไปกว่าเดิมมาก
5. ฉันมักจะไม่ค่อยมีสมาธิในการทำอะไรเท่าที่ควรหรือไม่สามารถจะจดจ่อกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าได้เท่าใดนัก

6. ฉันรู้สึกว่าหนทางหรือทางออกของฉันมันได้หมดสิ้นลงแล้ว และไม่มีใครสามารถช่วยฉันได้เลย
7. ฉันมักจะปวดหัว ปวดต้นคอ ปวดท้องหรือ ปวดกล้ามเนื้ออยู่บ่อย ๆ
8. ฉันเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ หรือเริ่มใช้ยาเสพติดเพื่อให้คลายจากความทุกข์ใจ
9. ฉันคิดว่าหากฉันตายไปก็คงจะไม่มีใครมาสนใจ หรือในบางครั้งฉันเคยคิดจะฆ่าตัวตาย
10. ฉันเคยทำร้ายตัวเองด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อจะได้เป็นการปลดปล่อยความเจ็บปวดทรมานมาให้ลดลงไปได้บ้าง

จากลักษณะอาการที่เป็นความคิด พฤติกรรมของผู้เป็นโรคซึมเศร้าทั้งหมด 10 รายการข้างต้นนี้ เมื่อได้สำรวจตนเองครบถ้วนแล้ว ก็ลองดูถึงผลของคะแนนที่ได้ว่าเป็นอย่างไรกันบ้าง และควรจะต้องรับมืออย่างไรบ้าง จึงจะถูกต้องเหมาะสม ดังจะขอแนะนำเสนอผลดังนี้

หากท่านมีอาการ 1 - 2 ข้อนั้นแสดงว่าท่านมีอาการซึมเศร้าเล็กน้อย อาการของท่านอาจจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์แปรปรวนตามปกติ เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดต่าง ๆ และถูกกดดันจากสิ่งรอบตัว หากอาการเหล่านี้ยังหนักขึ้นภายในระยะเวลา 2 - 3 สัปดาห์ ก็ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อประเมินอาการต่อไป

หากท่านมีอาการเกิดขึ้น 3 - 5 ข้อแสดงว่าท่านมีอาการซึมเศร้าอ่อน ๆ ถึงปานกลาง ท่านลองมองหาคนที่ไว้ใจได้หรือเชื่อใจได้ เพื่อพูดคุยและขอความช่วยเหลือ เช่น พ่อแม่ คนในครอบครัว ครูแนะแนว ครูที่สอน เพื่อจะได้รับคำแนะนำและหาทางออกจากภาวะเหล่านี้ได้ในที่สุด

หากท่านมีอาการเกิดขึ้น 6 ข้อขึ้นไป นั้นแสดงว่าท่านมีอาการซึมเศร้าปานกลางถึงสูงมาก ควรมองหาความช่วยเหลือทันที เนื่องจากภาวะซึมเศร้าจะไม่หายไปเองแต่จะต้องได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม

การรับมือที่ถูกต้องเหมาะสมที่สุดของการเกิดภาวะซึมเศร้าก็คือ การปรึกษาแพทย์เพื่อรับการประเมินอาการเพื่อจะได้รับการรักษาได้อย่างทันท่วงที เพราะผู้ป่วยด้วยโรคซึมเศร้าจะต้องรักษาและอยู่ในความดูแลของแพทย์เท่านั้น ถึงจะมีโอกาสหายเป็นปกติได้

แนวทางการรับมือกับสถานการณ์วิกฤติในชีวิตของเราแต่ละคนอาจจะแตกต่างกันไป ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับวิธีการคิด และ ความสามารถในการจัดการกับปัญหาอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตของแต่ละคน นอกจากนี้การได้รับการอบรมสั่งสอนจากสถาบันครอบครัว และสถาบันการศึกษา ก็นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะสิ่งเหล่านี้ นับเป็นต้นทุนชีวิตที่สำคัญในการรับมือเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หากเรามีต้นทุนชีวิต

ที่เข้มแข็งก็จะสามารถบริหารจัดการกับสถานการณ์ที่เข้ามานั้นได้อย่างเหมาะสม ถูกต้อง ถูกทาง ตรงกันข้าม หากเรามีต้นทุนชีวิตที่ค่อนข้างต่ำ เราก็อาจจะต้องพบกับความยากลำบากในการรับมือกับปัญหาอุปสรรค ในครั้งนั้น จนในบางครั้งคนอาจจะติดกับอยู่กับปัญหานั้นแบบที่ไม่สามารถจะหาทางออกได้ หรือบางราย ก็อาจจะเกิดความรู้สึกจมดิ่ง ท้อแท้ สิ้นหวัง จนเป็นการเปิดโอกาสให้โรคซึมเศร้าอย่างกรายเข้ามาในตัวเราได้ในที่สุด

ผู้เขียนขอยกสถานการณ์ความเครียดและแนวทางในการรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นในวิธีการต่าง ๆ ที่คนทั่วไปมักจะใช้กันอยู่ในชีวิตจริง เพื่อจะสะท้อนให้เห็นว่าความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ ความเครียดที่เข้ามานั้นเหมาะสมถูกต้องหรือไม่อย่างไร และที่ควรจะเป็นนั้นควรจะเป็นอย่างไร

สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

เมื่อคุณจะต้องส่งรายงานที่อาจารย์มอบหมายมาเป็นระยะเวลานานพอสมควร และเป็นงานเดี่ยว คุณได้พยายามทำรายงานนี้มาระยะหนึ่งแล้ว แต่ด้วยความยากของงานและการไม่ค่อยเอาใจใส่ของตัวเอง เท่าที่ควรคุณจึงทำรายงานนี้ยังไม่เสร็จ และเหลือเวลากำหนดส่งอีก 5 วันเท่านั้นคุณจะ

1. เล่นเกมหรือดูคลิปสนุก ๆ เพื่อจะได้ลืมความเครียดนั้นไป
2. ค่อย ๆ กลับมาดูงานที่ต้องทำ แล้ววางแผนแบ่งเวลาให้ดี ๆ
3. ขอร้องให้เพื่อนสนิทมาช่วยคุณทำให้เสร็จไป
4. เข้าไปพบกับอาจารย์ผู้สอนเพื่อขอความกรุณาเลื่อนเวลาส่งรายงานออกไป
5. เก็บตัวเงียบอยู่คนเดียวแล้วก็ปล่อยให้ความกังวลใจค่อย ๆ ผ่านไปเอง

จะเห็นได้ว่า ในสถานการณ์ข้างต้นหรือวิธีการรับมือทั้ง 5 วิธี ล้วนมีความเป็นไปได้ที่แต่ละคนอาจจะ เลือกใช้วิธีการรับมือที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับต้นทุนชีวิตที่แต่ละคนมีอยู่ หากคนที่เลือกวิธีการรับมือกับ สถานการณ์ด้วยรูปแบบใด ก็จะสามารถสะท้อนวิธีการคิดและลักษณะนิสัยในการแก้ไขปัญหาอุปสรรค ที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นอย่างไร ดังจะขอวิเคราะห์ให้เข้าใจ ถึงแต่ละแนวทางในการรับมือกับปัญหาอุปสรรค ที่กำลังประเจิดอยู่ดังนี้

หากเลือกวิธีการในข้อที่ 1 ก็อาจจะแก้ปัญหาได้ในระยะเริ่มต้น คือ ไม่ต้องเครียดหรือนั่งจมอยู่กับ ความเครียดนั้นมากเกินไป แต่ก็เป็นการแก้ปัญหาในระยะสั้น ๆ เพราะถึงอย่างไรความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น ก็มิได้หายไป หรือหลุดพ้นไป ตรงกันข้ามหากยังไม่คิดจัดการอะไรต่อไปก็อาจจะยิ่งทำให้ความเครียดหนัก หนักยิ่งขึ้นไปอีกก็เป็นได้

หากเลือกใช้วิธีการในข้อที่ 2 นับว่าเป็นการเผชิญปัญหาแบบยอมรับความจริง และเข้าถึงสถานการณ์ ที่เกิดขึ้นอย่างตรงจุด และที่สำคัญก็คือเป็นการพึ่งตนเอง ลงมือทำด้วยตนเอง นับเป็นวิธีการแก้ไขปัญหาอย่าง ยั่งยืนและเหมาะสมอย่างยิ่ง

หากเลือกใช้วิธีการในข้อที่ 3 ก็นับได้ว่าเป็นการเลือกวิธีการรับมือกับปัญหาอุปสรรคที่ค่อนข้างชาญฉลาด เพราะรู้จักที่จะแสวงหา “ตัวช่วย” หรือมองออกว่าใครบ้างที่จะสามารถช่วยเราให้หลุดพ้นจากสถานการณ์ ความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้นได้ แต่ก็คงจะทำได้ในระยะหนึ่งเพราะเราคงจะคอยแต่จะพึ่งพาคนอื่น ตลอดไปคงไม่ได้ แต่ก็ยังดีกว่าการจมดิ่งอยู่กับความเครียดนั้นลำพังคนเดียวและที่ไม่ยอมทำอะไรเลย

หากเลือกใช้วิธีการในข้อที่ 4 ก็เป็นวิธีการเผชิญกับความเครียดแบบพยายามหาทางออกในการแก้ปัญหาในลักษณะของการผ่อนปรน พยายามหาทางยืดเวลาออกไปก่อนในระยะหนึ่ง ซึ่งก็อาจจะทำได้ แต่ต้องอย่าลืมว่าความเครียดนั้นก็ยังคงอยู่กับเราไม่ได้หายไปไหน และหากถ้าเรายังปล่อยหรือทอดเวลาออกไปอีกโดยไม่ทำอะไรเลย ตอนนี้ความเครียดนั้นก็ยิ่งหนักหนาสาหัสและรุนแรงมากยิ่งขึ้น

หากเลือกใช้วิธีการในข้อที่ 5 คือไม่ทำอะไรเลย หมกมุ่นอยู่กับความเครียดนั้นตามลำพัง นับว่าเป็นการเลือกที่จะจมดิ่งอยู่กับความทุกข์หรือความเครียดนั้น โดยไม่พยายามค้นหาทางรับมือแต่อย่างใด ดังนั้น โอกาสที่ภาวะซึมเศร้าจะคืบคลานเข้ามาในชีวิตของเราได้นั้นก็มีความเป็นไปได้ค่อนข้างสูง

ดังนั้น การรับมือกับสถานการณ์ความเครียดที่เข้ามาในชีวิตของเราในแต่ละวัน ตลอดจนการใช้วิธีการรับมือหรือเลือกเผชิญหน้ากับความเครียดในแต่ละสถานการณ์นั้น จะเป็นแบบฝึกหัดที่สอนบทเรียนชีวิตและเพาะบ่มจนกลายเป็นต้นทุนชีวิตของแต่ละคนได้เป็นอย่างดีในที่สุด

Heal ใจเพื่อคลายเครียด

เมื่อได้ทราบถึงลักษณะอาการ และพฤติกรรมของผู้ป่วยด้วยโรคซึมเศร้าแล้วก็จะพบว่า สาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าก็คือ ความเครียด ดังนั้นหากเราสามารถเข้าใจและสามารถรับมือเมื่อต้องเผชิญกับความเครียดได้อย่างถูกวิธี โอกาสที่ความเครียดเหล่านั้นจะสะสมหมักหมม และจมดิ่งจนกลายเป็นภาวะซึมเศร้าได้ในที่สุดก็จะลดน้อยลงไป หรืออาจจะเป็นแค่อารมณ์เครียดปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้และก็หายไปได้ในแต่ละวัน ดังนั้น ผู้เขียนจึงขอเสนอวิธีการดูแลรักษาใจหรือ Heal ใจของตนเพื่อเป็นการคลายเครียด อันจะเป็นการหลีกเลี่ยงจากการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ในที่สุด ดังต่อไปนี้

ประการแรก ค้นหาสาเหตุให้พบ

ก่อนอื่นเราจะต้องพยายามคิดให้ได้ว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเกิดจากสาเหตุอะไร เพราะหากเราสามารถรู้สาเหตุที่แท้จริงของความเครียดแล้ว เราก็จะสามารถจัดการได้อย่างถูกวิธีเนื่องจากการแก้ไขปัญหาความเครียดได้อย่างตรงจุด คือแก้ไขที่ต้นเหตุ ในที่สุดความเครียดก็จะหมดไปได้ในที่สุด เช่น เครียดเพราะเกิดความรู้สึกล้มเหลว รู้สึกผิดหวัง รู้สึกว่าตนเองถูกกดดัน เราก็จะต้องกลับไปค้นหาให้ได้ว่าเรากำลังล้มเหลวผิดหวังในเรื่องอะไร และอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เรารู้สึกเช่นนั้น เหตุนั้นเกิดขึ้นจากตัวเราที่ยังพยายามไม่พอ หรือยังห่มเหไม่พอ หรือยังขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่ทำอยู่กันแน่ จึงทำให้เรายังไม่ประสบความสำเร็จในเรื่องนั้น เราก็จะได้พยายามให้มากยิ่งขึ้น เพื่อจะได้สัมฤทธิ์ผลในสิ่งที่ทำอยู่ได้ในที่สุด

ประการที่สอง ต้องสยบความเสี่ยง

เราจะต้องทราบให้ได้ว่าอะไรเป็นความเสี่ยงของตัวเราที่เป็นเหตุให้เกิดภาวะเครียดหรือรู้สึกไม่สบายใจ ความเสี่ยงที่เกิดขึ้นนั้นมาจากความคิดของเราเอง หรือมาจากพฤติกรรมของตัวเราเอง เช่น ถ้าเราเป็นคนชอบสูบบุหรี่ ชอบลองเสพยาเสพติด เช่น ลองเสพยาพิษ หรือเราเป็นคนชอบคิดว่าตัวเองนั้นไร้ค่า ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมและความคิดเหล่านี้จะบั่นทอนให้ตนเองรู้สึกจมดิ่งอยู่ในความทุกข์ เกิดความไม่สบายใจ เกิดความวิตกกังวลจนอาจจะกลายเป็นความเครียดสะสมได้ในที่สุด ดังนั้น เราจึงต้องหาทางหักห้ามพฤติกรรมตลอดจนความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้ให้ได้และจะต้องคิดเสมอว่า ไม่มีใครที่จะมี

ชีวิตสมบูรณ์แบบได้ ทุกคนย่อมจะมีความเครียดเป็นเรื่องธรรมดา ก็ต้องพยายามหาทางจัดการรับมือกับความเครียดเหล่านี้ให้หายไปอย่างถูกวิธี

ประการที่สาม หลีกเลียงโอกาส

เมื่อเราได้ค้นพบความเสี่ยงอันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดแล้ว เราก็จะต้องหาทางหลีกเลียงหรือไม่เปิดโอกาสให้ความเครียดนั้นทวีความรุนแรงหรือสะสมมากขึ้นได้ เช่น เมื่อเรารู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ เสียใจเราก็ต้องหลีกเลียงการอยู่คนเดียวเพราะยิ่งจะทำให้เรามีโอกาสจมดิ่งอยู่กับความทุกข์เหล่านั้นมากยิ่งขึ้น เพราะเราก็จะหมกมุ่นอยู่กับตนเอง จมดิ่งอยู่กับความคิดของตัวเองในด้านลบ แต่ถ้าเราลองไปพบปะผู้คน เปลี่ยนบรรยากาศไปมองสรรพสิ่งรอบตัวอาจจะทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายสบายใจ ลืมความทุกข์ใจของเราลงไปได้บ้าง และยิ่งเราได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยน หรือ หาใครสักคนที่เราสามารถจะเล่าเรื่องราวทุกข์ใจของเราให้เขารับฟังได้ อย่างน้อยแม้ว่าเราอาจจะยังไม่พบวิธีการจัดการหรือรับมือกับความเครียดเหล่านี้ได้ แต่เราก็จะเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจบ้าง

ประการที่สี่ ฉลาดคิดเบี่ยงเบน

การพยายามหาวิธีเบี่ยงเบนความสนใจตนเอง หรือพยายามจะหาทางออกจากปัญหาชั่วคราวด้วยการเบี่ยงเบนความสนใจจากเรื่องที่กำลังเครียด กำลังกังวลใจ ด้วยการไปหากิจกรรมอื่นที่ช่วยให้เราเพลิดเพลิน สบายใจ เลิกนึกคิดถึงความทุกข์ใจ ความอัดอั้นใจ หรือความวิตกกังวลกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้นไปได้ชั่วคราว เมื่อสมองของเราโปร่งว่าง เลิกคิด เลิกหมกมุ่นกับความเครียดที่เกิดขึ้นไปชั่วขณะแล้ว เราก็อาจจะค้นพบวิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เพราะเมื่อเรารู้สึกโล่งใจ โปร่งใจแล้วเราก็อาจจะเกิดมุมมองต่อความเครียดนั้นใหม่ที่ต่างจากเดิม จากที่เราเคยคิดว่า ปัญหานั้นช่างหนักหนาสาหัสและดูเหมือนว่าจะไม่มีหนทางใด ๆ อีกแล้ว เราก็อาจจะเกิดความคิดใหม่เกิดขึ้น เกิดมุมมองใหม่จนคิดหาวิธีจัดการกับปัญหาอันก่อให้เกิดความเครียดเหล่านั้นให้คลายลงไปได้ในที่สุด

ประการที่ห้า กล้าเน้นเผชิญปัญหา

เมื่อเราเข้าใจสาเหตุของความเครียดอย่างตรงประเด็นแล้วว่าเกิดขึ้นด้วยปัจจัยอะไร มีอะไรเป็นต้นเหตุและขณะนี้ตัวเราเองก็มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็งพอสมควร เริ่มมีสติ เริ่มรู้เท่าทันกับความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่ และตัวเราเองก็อยู่ในสถานะที่ใจโล่ง โปร่งใจ สบายใจ ไม่หมกมุ่นอยู่กับความเครียดมากเกินไป เราก็ลองหันมาเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นอย่างรู้เท่าทัน แล้วลองคิดหาวิธีจัดการกับความเครียดนั้นอย่างถูกวิธี และเปิดใจยอมรับว่า หากแก้ปัญหาด้วยวิธีนั้นๆไปแล้วแต่ก็ยังไม่ดีขึ้น ก็ลองหาทางใช้วิธีอื่นจนกว่าเราจะพบวิธีการที่เหมาะสมและสามารถจัดการแก้ไขและสยบความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นได้ในเร็วที่สุด อย่างไรก็ตามหากเราได้พยายามหาวิธีแก้ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในครั้งนั้นหลากหลายวิธีแล้วแต่ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จ เราก็ไม่ต้องรู้สึกท้อแท้ใจ หรือ รู้สึกหมดหวัง หรือยอมแพ้แต่อย่างใด แค่ว่าปล่อยให้เวลาเป็นเครื่องมือเยียวยาในตัวของเราเอง เมื่อเวลาผ่านไปเงื่อนไขหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาความเครียดก็คงจะเปลี่ยนไปเช่นเดียวกัน เรื่องที่เราคิดว่าร้ายแรงก็อาจจะเบาลงได้ในที่สุด

ผู้เขียนขอแสดงแผนภาพของการ Heal ใจเพื่อคลายเครียดไว้ดังนี้



มุมมองทางจิตวิทยาเกี่ยวกับการรับมือกับโรคซึมเศร้าในสถานศึกษา

ปัจจุบันพบว่า นักเรียน นิสิต นักศึกษามีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าค่อนข้างมาก ครู อาจารย์ จึงเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการให้ความช่วยเหลือ สอดส่องดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อเป็นการป้องกันตลอดจนรับมือ กับสถานการณ์ดังกล่าวที่อาจเกิดขึ้นได้ในสถานศึกษา ผู้เขียนจึงขอกล่าวถึงแนวทางในการรับมือกับประเด็นดังกล่าว ไว้ดังต่อไปนี้

1) ครูแนะแนว หรือ นักจิตวิทยาในสถานศึกษา ควรให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าให้แก่ ผู้เรียนอย่างถูกต้องในทุกมิติตั้งแต่ ลักษณะอาการ สาเหตุ ตัวบ่งชี้สำคัญ แนวทางการรับมือที่ถูกต้อง โดยมีการ คัดกรองตรวจสอบภาวะซึมเศร้าในเบื้องต้นตามศักยภาพที่สามารถทำได้เพื่อจะได้ป้องกันตั้งแต่เริ่มต้น และต้องมีการประสานความร่วมมือกับแพทย์เพื่อจะได้ส่งต่อได้อย่างทันท่วงทีในกรณีที่มีภาวะซึมเศร้าค่อนข้าง ชัดเจน

2) ครู หรือ นักจิตวิทยาในสถานศึกษา โดยเฉพาะอาจารย์ที่ปรึกษา หรือ ครูประจำชั้นควรเปิดช่องทาง ในการติดต่อสื่อสารกับผู้เรียนได้ตลอดเวลา สะดวกและเข้าถึงได้ง่ายในกรณีที่ผู้เรียนซึ่งอยู่ในความดูแลของตน ต้องการความช่วยเหลือ คำปรึกษา ก็สามารถจะแจ้งครู อาจารย์ได้ทันท่วงทีว่าเกิดปัญหาอะไรขึ้นกับเขา เพื่อจะได้ให้ความช่วยเหลือในเบื้องต้นได้อย่างทันท่วงที

3) ครู หรือ นักจิตวิทยาในสถานศึกษา ควรตั้งชมรม หรือเครือข่ายในลักษณะของเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อช่วยกันสอดส่องดูแลพฤติกรรมของผู้เรียนในสถานศึกษาซึ่งอาจเกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น เกิดความเครียดจากการเรียน เกิดปัญหาความขัดแย้งกับเพื่อน เกิดความคับข้องใจกับครู อาจารย์บางคน หรือ ถูกกลั่นแกล้ง (bullying) ในกรณีต่าง ๆ ทั้งจากการรังแกทางร่างกาย และการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ เป็นต้น

4) ครู หรือ นักจิตวิทยาในสถานศึกษา ควรส่งเสริมให้เกิดพื้นที่ปลอดภัยในสถานศึกษา ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีพื้นที่ เวทีในการแสดงออก หรือทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ เช่น ด้านกีฬา ดนตรี เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสผ่อนคลายจากการเรียนด้านวิชาการ มีโอกาสแสดงความสามารถ ค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง สร้างจุดเด่น หรือจุดแข็งของตนเองเพื่อได้มีโอกาสพัฒนาไปสู่เป้าหมายในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5) ครู หรือ นักจิตวิทยาในสถานศึกษา ควรเน้น ส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้เพิ่มมากขึ้น มุ่งเน้นการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการค้นหาอัตลักษณ์แห่งตน สร้างความภาคภูมิใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ตลอดจนการส่งเสริมความคิดเชิงบวก (positive thinking) การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาแบบสร้างสรรค์ที่เน้นการแก้ที่สาเหตุแห่งปัญหา ตลอดจนการคิดแบบ Growth mindset โดยสอดแทรกอยู่ในกิจกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียน และกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อให้ผู้เรียนมีความสุขตามอัตภาพแห่งตน

บทสรุป

การ Heal ใจเพื่อคลายความเครียด นับเป็นแนวทางสำคัญในการรับมือและจัดการตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดที่เข้ามาจนเป็นปัญหาอุปสรรคที่จะก่อความวิตกกังวลใจของเราให้มีภาวะไร้ความสุข เนื่องจากเรามองว่าความเครียดในครั้งนั้นค่อนข้างหนักและรุนแรง จึงทำให้เราอาจจะเสียศูนย์ได้ และหาว่าเราต้องหมกมุ่นอยู่กับความเครียดในแต่ละวันมากเกินไป ความเครียดที่มีก็จะค่อย ๆ แทรกซึมเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต จนเราไม่สามารถจะสลัดให้หลุดออกไปได้ สุดท้ายจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของเรา และถ้าความเครียดนั้นทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ จนเราไม่สามารถรับมือได้ ในที่สุดเราก็อาจจะกลายเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้อีกคนหนึ่ง ในขณะที่เดียวกันสถานศึกษาในทุกระดับจำเป็นต้องให้ความสำคัญโดยวางแผนการรับมือกับภาวะซึมเศร้าที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นทั้งเชิงรุกและเชิงรับในทุกมิติ ทั้งการให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง การสร้างแนวทางป้องกันสำหรับกลุ่มเสี่ยง การประสานงานกับบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อให้ความช่วยเหลือผู้เรียนที่มีภาวะซึมเศร้า แต่อย่างไรก็ดี การป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดภาวะซึมเศร้าย่อมดีกว่าการคอยแก้ไข ดังนั้นการช่วย Heal ใจเพื่อคลายเครียดสำหรับวัยรุ่นจึงเป็นแนวทางที่ช่วยป้องกันได้ในระดับหนึ่ง

References

- Beck JS. (1995). Cognitive Therapy: basic and beyond. New York: Guilford Press.
- Darawan Thapinta. (2013). Depression: Counseling Cognitive Behavior Modification. Chiang Mai: Wanida Publishing.
- Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (2018). A practical guide to caring for teenagers with depression. Bangkok: Beyond Publishing.
- Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (2023). Annual Report 2023. Bangkok: Lamom Ltd.
- Herley, K.T. (2023). The Depression Workbook for Teens. Bangkok: B Brite .
- Prasert Palitphonkarnpim. (2018). Depression. Bangkok: Amarinhell.