



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๔-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๔-๖๑๗๒

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ (กรอบข่าว) ฉบับประจำวันที ๑๕ เดือนกันยายน พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๑,๓ มูลค่าข่าว ๔๑๘,๑๗๖.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



สก๊อปหน้า 1 เดลินิวส์

66

เครียด กับการ “คุกคามคนไทย” เรื่องที่ไม่ใช่เรื่องใหม่ในสังคมไทย แต่เป็นเรื่องเก่าที่เรา ๆ ท่าน ๆ คนไทยจะมองข้ามการ “แก๊ซ-ปองกัน” ไม่ได้ ไม่เช่นนั้นอาจจะ

ลูกหลานบานปลายกลายเป็นเรื่องร้ายได้เกินคาด

“เด็กไทย-วัยรุ่นไทย-ผู้ใหญ่ไทย” ยุคนี้ “ทิวหน้า”

จะวัยไหน เพศใด ยุคนี้มีสิทธิ “เครียด” ทั้งนั้น!!!

ทั้งนี้ กับเรื่อง “เครียด” ที่อาจมาสู่เหตุการณ์ร้าย ๆ ได้อย่างเกินคาดนั้น ดันเหตุหรือสาเหตุมีได้มากมายหลายอย่างที่ทราบ ๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน เรื่องงาน เรื่องรัก เรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว เรื่องภาวะความเป็นอยู่ ภาวะเศรษฐกิจทั้งในระดับตัวบุคคล ไปจนถึงภาพรวมที่ส่งผล หรือแม้แต่สถานการณ์ทางสังคม ทางการเมือง หรือเรื่องร้าย ๆ ที่เกิดขึ้น ที่ได้รับรู้ ฯลฯ ...ต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนสามารถทำให้ “เครียด” ได้ ทั้งรู้ตัว-ไม่รู้ตัว

กับผู้ที่เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ไปจนถึงวัยชรา ที่ผ่าน ๆ มาก็คือข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องความเครียดปรากฏออกมาให้รับทราบกันไม่น้อย ขณะเดียวกัน กับวัยเด็ก ไปจนถึงวัยรุ่น ในไทยยุคนี้ก็เป็นวัยที่ “เครียด” กันมาก

กล่าวสำหรับเด็กหรือวัยรุ่นกับความเครียดนั้น ทางมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) โดย ผศ.ดร.พรทิพา บรรณภินธุ์ ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มีการระบุไว้ว่าสนใจ โดยสังเขป

คือ...ความเครียดในคนไทยกลุ่มนี้ มีส่วนกึ่งที่ “เครียดจากการเรียน” และบางส่วน “เครียดจากภาวะเศรษฐกิจควบคู่กับการเรียน” นอกจากนี้ก็จะมีส่วนที่ “เครียดเรื่องส่วนตัว-เครียดเรื่องครอบครัว-เครียดเรื่องความรัก-เครียดเรื่องเพื่อน” ด้วย ซึ่งไม่ว่าจะเครียดจากสาเหตุใดการให้คำปรึกษาโดยผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องก็ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ๆ

“การให้คำปรึกษานั้น ไม่ควรตำหนิ แต่ควรรับฟังและให้คำแนะนำ เพื่อให้ได้นำไปคิด หรือแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง สิ่งสำคัญ... ต้องมีวิธีการพูดและเข้าถึงเด็ก ๆ ให้ได้” ... ทางนักวิชาการแนะนำไว้



อีกทั้งยังระบุไว้อีกบางช่วงบางตอนว่า...ความเครียดของเด็กวัยรุ่นนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องการเรียน ทั้งกลุ่มที่พ่อแม่ส่งเสริม และกลุ่มที่ต้องหาเงินเรียนเอง ซึ่งกลุ่มหลังควรได้รับการช่วยเหลือจากสถาบันการศึกษา ไม่ว่าจะเป็นการดูแลสภาพจิตใจ มอบทุน ช่วยแบ่งเบาภาระ โดยปัจจุบันเรื่องเศรษฐกิจก็เป็นตัวบังคับเด็กรุ่นใหม่ เพราะเงินเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในเมือง ซึ่งก็อาจทำให้เด็กเครียดทั้งเรื่องเรียนและเรื่องเงิน



ส่วนกลุ่มที่มีปัญหาส่วนตัว นักวิชาการย้ำไว้ว่า...ในการให้คำปรึกษาเมื่อรับรู้ปัญหาของเด็กไม่ควรตำหนิ “เด็กรุ่นใหม่ไม่ชอบการถูกตำหนิ ควรให้แนวคิดเพื่อให้เด็กได้คิดต่อ ถ้าต้องว่ากล่าวตักเตือนก็ควรใช้การให้เหตุผล และควรพูดทันทีเมื่อเด็กทำผิด ไม่ควรปล่อยปัญหาไว้นานเพราะจะไม่ได้ผล และการพูดกับเด็กควรใช้คำสั้น ๆ อย่าพูดยาวเยิ่นเย้อ เพราะเด็กจะเบื่อ ไม่สนใจ จะเข้าไม่ถึงเด็ก”

เด็กหรือวัยรุ่นกับความเครียด...นี่ก็น่าคิด

นอกจากนี้ ก็ยังมีประเด็นอื่นเกี่ยวกับเรื่อง “เครียด” ที่ก็น่าคิด



เช่นกัน อย่างเช่นที่นักวิชาการคนเดิมเคยระบุไว้ว่า...สาเหตุความเครียดของคนไทยรุ่นใหม่ ส่วนหนึ่งเกิดจากการใช้ชีวิตในพื้นที่ที่มีความแออัดของผู้คนสูง ที่ที่ทุกคนต่างปล่อยพลังงานด้านลบออกมา มีแต่ความสับสน วุ่นวาย ต้องทำอะไรแบบรวดเร็ว จิตใจไม่ได้พักผ่อน โดยทางแก้ไขป้องกันในส่วนนี้คือหาโอกาสอยู่ในสถานที่ที่มีพลังงานด้านบวกมากบ้าง เช่น สถานที่สงบ ๆ ร่มรื่น สวนสาธารณะ ตามแหล่งธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยให้จิตใจสงบ เชือกเย็น

ช่วยปรับสมดุลพลังงานในร่างกาย ซึ่งกับเด็กหรือวัยรุ่นยิ่งสำคัญ ทุกชุมชนจึงควรให้ความสำคัญกับพื้นที่สาธารณะสีเขียว

ทั้งนี้ กับเรื่อง “เครียด” นี้ ทางประธานมูลนิธิธอริ สุทธิพันธุ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รศ.ดร.สาธิต ทิมวัฒน์บรรเทิง ก็เคยระบุไว้ถึงการ “แก้ไข-ป้องกันความเครียด” ว่า...งานศิลปะทุกประเภทช่วยได้ ไม่ว่าจะเป็นการดูหนัง ฟังเพลง ร้องเพลง นาฏศิลป์ การเต้น เขียนรูป ระบายสี ฯลฯ เพราะจะสามารถกล่อมเกลาคิดใจให้คน ๆ นั้น มีความสุข และเกิดความละเมียดละไมขึ้นในชีวิตได้ ซึ่งคนไทยเราก็สามารถใช้หรือเข้าถึงศิลปะเพื่อบำบัดความเครียด บำบัดความกังวล หรือบำบัดความทุกข์ ทำให้เกิดกำลังใจ ผ่อนคลาย ได้ไม่ยากนัก

ขณะเดียวกัน รศ.ดร.ฉัฐวิณี สิทธิศรอรอด สาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ก็เคยแนะนำการ “แก้ไข-ป้องกันความเครียด” ไว้อีกส่วนหนึ่งว่า...อาจ ใช้กลไกธรรมชาติช่วย เช่น อริยสัจ 4 ของศาสนาพุทธ หรืออาจ ใช้กลไกทางจิต (Defense Mechanism) ช่วยบรรเทาความเครียด ประยุกต์ใช้โดยมองภาพจินตนาการในใจ นึกถึงผลข้างหน้า เพื่อสร้างกำลังใจให้มีพลังต่อสู้กับความเครียด หรือ ใช้เทคนิคการผ่อนคลายทางกายไปสู่ทางจิตใจ เช่น หายใจเข้าและออกอย่างมีจังหวะ ให้ความสนใจกับกล้ามเนื้อในร่างกาย พูดกับอวัยวะส่วนต่าง ๆ จากศีรษะเรื่อยลงสู่ปลายเท้า เพื่อให้ผ่อนคลาย อย่างนี้เป็นต้น

เหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่คนไทยน่าจะจะได้พิจารณา เพื่อระวังป้องกัน “เหตุร้าย ๆ จากความเครียด” ที่ในไทย-กับคนไทย “นับวันจะยิ่งดูร้าย!?!?”.