



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับประจำวันศุกร์ที่ 9 เดือนมีนาคม พ.ศ.2550 หน้า 24

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

อาจารย์จิตวิทยาตีว-รับมือความเครียด จูงนักเรียน-นักศึกษา แก้ปัญหาด้วยสติ



คอลัมน์ รายงานการศึกษา

นับเป็นช่วงเวลาแห่งความเครียดโดยแท้ สำหรับนักเรียนที่กำลังรอผลการสอบเข้ามหาวิทยาลัย และเมื่อบวกเข้ากับเหตุการณ์ร้ายที่เกิดขึ้นมากต่อมากครั้งในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษา อันมีสาเหตุเนื่องมาจากความเครียด นำสู่การกระทำต่อตนเองชนิดรุนแรงเกินแก้ไข

ทำให้ต้องตั้งคำถามว่าควรแก้ปัญหาเยียวยากันอย่างไรดี เพื่อสังคมและครอบครัวจะได้ไม่ต้องสูญเสีย "อนาคตของชาติ" ไปอย่างน่าเสียดายและเสียใจ

เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุซ้ำแล้วซ้ำเล่าเช่นที่ผ่านมา นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยและสถาบันต่างๆ มีคำแนะนำ

ผศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมนภาพ อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ โปรแกรมจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ระบุเหตุแห่งความเครียดของนักเรียน นักศึกษา ดังนี้ 1.ตัวบุคคลซึ่งเป็นไปตามลักษณะเฉพาะของเด็ก 2.สิ่งแวดล้อมเฉพาะหน้าที่เข้ามากระทบ เช่น ความเครียดในการสอบแบบทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติขั้นพื้นฐาน (โอเน็ต) หรือวัยรุ่นที่เริ่มเป็นหนุ่ม-สาว ต่อมฮอร์โมนเติบโต อยากเรียนรู้เรื่องเพศ นำไปสู่การปรับตัวตามบุคลิกภาพภายในเรื่องเดียวกัน อาทิ ความรัก เด็กบางคนอาจเครียดมากกว่าคนอื่นๆ และ 3.สิ่งเร้าที่เข้ามากระทบจิตใจ

การป้องกันคือต้องฝึกให้เด็กไม่เครียด รู้จักมองปัญหา เข้าใจว่าเป็นธรรมชาติของชีวิต ไม่หนีปัญหา แต่ไม่ควรแก้ปัญหาด้วยอารมณ์ ต้องสอนให้เด็กรู้จักระงับอารมณ์ ใช้สติพิจารณาปัญหา ที่สำคัญอย่าคิดโทษตัวเอง จะนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ง่าย รวมทั้งต้องรู้จักพึ่งพาตนเอง ไม่โยนความผิดให้คนอื่น ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะตามมาด้วยการไปฆ่าผู้อื่นที่ทำให้เจ็บช้ำด้วยอารมณ์โกรธ ดังนั้นวัยรุ่นควรมองปัญหาให้เป็นระบบ ไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล เริ่มจากสาเหตุของปัญหาและวางแผนแก้ปัญหา ดูว่าแต่ละวิธีว่าจะมีผลลัพธ์อย่างไร

"หากตั้งสติไม่ได้ก็ให้ออกจากรื่องที่เครียด พักผ่อนชั่วคราว ทำงานอดิเรกที่เราชอบ เช่น ไปดูหนัง เห็นโลกที่ต่างจากเรา ดูชีวิตคนอื่นที่มีความทุกข์มากกว่าเรา ทำให้ปลื้มใจได้ หรือการฟังเพลง เล่นดนตรี เพราะเวลาเครียดเราจะใช้สมองซีกซ้ายมาก แต่เมื่อเล่นดนตรีจะใช้ซีกขวา หรือพูดกับใครสักคน ทั้งนี้ ขณะเล่นจะสามารถรวบรวมเรื่องราวกระทั่งเห็นมุมมองทางออกได้" ผศ.ดร.เมธาวี กล่าว

दान นายยะผาด วิวัฒน์พงษ์ อาจารย์ประจำโปรแกรมจิตวิทยา คณะ



ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม กล่าวว่า ปัญหาการฆ่าตัวตายในหมู่วัยรุ่นและนักศึกษา เกิดจาก ปัญหามากกว่า 50 ปัญหา โดย 5 เรื่องสำคัญที่นำไปสู่การฆ่าตัวตายคือ 1.ไม่สมหวังในความรัก 2.หนี้สิน 3.การเจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาด 4.ลัทธิ ความเชื่อต่างๆ ที่เชื่อว่าการฆ่าตัวตายพร้อมกันจะได้พบกับพระเจ้า และ 5.ปัญหาทั่วไปที่ไม่ใช่ปัญหาใหญ่ แต่วัยรุ่นที่อยู่ในอาการเครียดเลียนแบบจากการที่สื่อนำเสนอข่าวคนต้งฆ่าตัวตาย ดังนั้นเมื่อมีปัญหา แต่มีพ่อแม่ ครู และเพื่อนให้คำปรึกษา จะช่วยถ่วงเวลาการฆ่าตัวตายออกไป และอาจทำให้ล้มเลิกความคิดนั้นได้ โดยคนที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ ส่วนใหญ่ไม่มีที่ปรึกษา อย่างไรก็ตาม คนใกล้ชิดต้องสังเกตพฤติกรรมแปลก เช่น การพูดว่าถ้าตายแล้วคงทำอะไรดีขึ้น หรือมีอาการซึมเศร้า มีอารมณ์แปรปรวนแปร

"เวลาวัยรุ่นมีปัญหาควรมีคนใกล้ชิดคอยชี้แนะ และอย่าไม่ให้ความคิดคล้อยตามสื่อต่างๆ ที่เสนอเรื่องการฆ่าตัวตาย เช่น เพลงมรณะในเวปไซด์ที่มีเนื้อหาหดหู่มาก บอกเล่าเรื่องราวความโศกเศร้าเรื่องความรักอย่างรุนแรง ที่สำคัญต้องมีคนที่ไว้ใจได้คอยให้คำปรึกษา เพราะวัยรุ่นมักขาดสติ ด้วยความอ่อนประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต ซึ่งมีนักศึกษาบางคนเป็นเด็กต่างจังหวัดเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยไม่ได้อยู่ใกล้ชิดกับพ่อแม่ ดังนั้นอาจารย์โปรแกรมจิตวิทยาเปิดศูนย์รับฟังปัญหา ให้คำปรึกษาตลอด และอาจารย์ที่ปรึกษาควรสอดส่องดูแลด้วย ขณะที่มหาวิทยาลัยใหญ่ๆ มักจะตั้งศูนย์แนะแนวเพื่อเป็นเป็นคลินิกให้คำปรึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาด้วย" นายยะผาด กล่าว

นพ.ประเวศ ดันดีพิวัฒน์สกุล ผู้ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต กล่าวว่า การฆ่าตัวตาย ในทางจิตวิทยาถือว่าเป็นอาการทางด้านจิตใจ คนที่ฆ่าตัวตายเป็นมากเกิดจากเรื่องซับซ้อนหลายเรื่องมารวมกัน เช่น มีปัญหาเรื่องความภาคภูมิใจ มีแรงกดดันกับตัวเองในเรื่องต่างๆ เกิดภาวะจิตใจสิ้นหวัง มองไม่เห็นทางออกของปัญหา รู้สึกเหมือนโดนบีบคั้น จึงเกิดความเครียดแฝงเอาไว้ในใจ บางคนไม่รู้ตัว บางคนไม่รู้ตัว ความเป็นจริงอาการเหล่านี้จะมีสัญญาณบางอย่างบอก เช่น ซึมเศร้า พูดน้อยลง ทานข้าวไม่ได้ ไม่มีสมาธิ จิตใจหดหู่ ของเคยชอบกลับไม่ชอบ อาการเหล่านี้คนใกล้ชิดสามารถสังเกตได้

คนที่ไม่มีทางออกจากปัญหาจะมีวิธีมองปัญหาชีวิตคือ ไม่ว่าจะปัญหาอะไร เราสามารถฝ่าปัญหาได้ 1.อย่ามองปัญหาว่าจะอยู่กับเราตลอดไป 2.อย่ามองว่าปัญหาว่าจะส่งผลกับชีวิตของเราตลอดไป 3.ปัญหาต่างๆ ไม่ได้เกิดจากความล้มเหลว ความบกพร่อง จากตัวของเราเพียงคนเดียว ปัญหาที่เกิดขึ้นเกิดจากปัจจัยหลายๆ อย่างมารวมกัน

"เมื่อคนเราเจอกับปัญหาจะมีความรู้สึกว้าวมืด มองว่าปัญหาแก้ไม่ได้ คนเหล่านี้ต้องการกำลังใจเป็นอย่างมาก เพราะเมื่อเริ่มมีอาการเครียดร่างกายจะอ่อนแอ จากแรงกดดันที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะมีผลต่อสมอง และจิตใจ การฟื้นฟูตัวเองไม่สามารถแก้ไขได้ในระยะสั้น สิ่งที่จะช่วยได้คือ มีเวลาพักผ่อนสมอง พักคิดเรื่องต่างๆ ทานอาหารที่มีประโยชน์และเป็นเวลา ที่สำคัญควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ"

นายวัลลภ ปิยมโนธรรม ที่ปรึกษาศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กล่าวว่า ขณะนี้ข้อมูลภาวะของโรคซึมเศร้าในประเทศไทยน่าตกใจมาก โดยจากประสบการณ์คลินิกที่รับให้คำปรึกษา พบว่า เยาวชน วัยรุ่นมีแนวโน้มป่วยด้วยโรคซึมเศร้ามากขึ้น โดยขณะนี้พบว่าเด็กอายุเพียง 5-6 ขวบ มีอาการของโรคซึมเศร้าแล้ว สิ่งที่น่าเป็นห่วงมากคือ การฆ่าตัวตายสามารถพัฒนาเป็นแฟชั่นในรูปแบบหนึ่ง โดยเฉพาะเมื่อมีดารานักกร้อง คนที่มีชื่อเสียงคิดสั้นฆ่าตัวตาย ก็มักจะทำให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบตามมา โดยในประเทศเกาหลี ได้มีการสั่งห้ามเปิดรายการวิทยุที่เปิดเพลงโหยหวน ฟังแล้วรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย เพราะมีดาราดังที่ฟังรายการแล้วคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นเรื่องน่ากลัวมาก

นายวัลลภ กล่าวว่า ทั้งนี้โรคซึมเศร้าในทางจิตเวช เรียกว่าซึมเศร้า โดยขณะนี้ผู้ป่วยด้วยโรคนี้เป็นอันดับหนึ่งของโลก เกิดได้จากหลายสาเหตุ อาทิ ทำงานหนักเกินไป ร่างกายไม่ได้ขยับเขยื้อนหรือเปลี่ยนแปลง ทำอะไรซ้ำซาก จำเจ ผิดหวัง หมดหวัง ปรับตัวไม่ได้ สูญเสีย เป็นต้น

ผู้ป่วยด้วยโรคนี้ไม่ควรอยู่คนเดียว ควรได้รับการดูแลจากคนรอบข้างคอยพูดคุยและทำให้อารมณ์ดีขึ้นได้หัวเราะ เพื่อหลังสารอดรีนาลีนออกมาทำให้รู้สึกสดชื่นมากขึ้น