



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666

โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากสำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์ ฉบับประจำวันที 7 เดือนกันยายน พ.ศ.2551

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

แนะนำความเครียดในการเสพข่าวสถานการณ์บ้านเมือง

แนะนำความเครียดในการเสพข่าวสถานการณ์บ้านเมือง ผู้ร่วมชมชนต้องรู้จักผ่อนคลายและขยับกายบ้าง สามีภรรยาบางคู่ถึงขั้นหย่าร้างเพราะความคิดเห็นทางการเมืองไม่ลงรอยกัน

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) กล่าวถึงเหตุการณ์บ้านเมืองในขณะนี้ว่าคนไทยมีความเครียดสะสมอย่างต่อเนื่อง ด้วยเหตุที่เราซึมซับรับรู้ข่าวสารข้อมูลที่เกิดขึ้นกับบ้านเมืองอย่างไม่รู้ตัว และเมื่อไหร่ที่เหตุการณ์บ้านเมืองมีการเปลี่ยนแปลงรายวันก็จะยิ่งส่งผลต่อความเครียดอย่างเห็นได้ชัด แม้บางวันเหตุการณ์อาจจะดูนิ่งๆ ผู้คนก็ยังระแวงอีกว่าตกลงแล้วเหตุการณ์มันจะมีทางออกอย่างไร ความเครียดในขณะนี้จึงเป็นลักษณะเกิดขึ้นกับตัวเองและเกิดเป็นความระแวงวิตกกังวลว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับบ้านเมืองหรือไม่ ความเครียดจะสะสมอยู่ในจิตใจของคนไทยทุกคนแต่ขึ้นอยู่กับที่ว่าคนไหนหมกมุ่นกับการติดตามข่าวสารบ้านเมืองมากน้อยแค่ไหน นอกจากนั้นคนที่จริงจังกับชีวิตก็จะเครียดง่ายและเมื่อไหร่ที่กลุ่มคนกลุ่มนี้ติดตามและสนใจเหตุการณ์บ้านเมืองที่เป็นอยู่เขาก็จะเครียดมากกว่ากลุ่มคนกลุ่มอื่นๆ

“อยากให้เฝ้าสังเกตตัวเองว่าถ้าเราเกิดความเครียดแล้วมีอาการกินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือมีอาการปวดหัว ความดันโลหิตสูงขึ้น มีการซึมเศร้า หมดอาลัยต่อชีวิต มองโลกในแง่ร้าย ส่วนอารมณ์จะมีอาการหงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ความคิดจะคิดเรื่องเดียวคือการเมือง พูดคุยก็จะมุ่งไปเพียงเรื่องเดียวคือเรื่องการเมือง บางคนเปิดโทรทัศน์ก็จะดูแต่ข่าวการเมืองเพียงอย่างเดียว เปิดดูรายการเดียว สถานีโทรทัศน์ช่องเดียว เวลาดูก็ไม่ได้ดูเพียงอย่างเดียว แต่จะมีอารมณ์ร่วมไปด้วยทุกครั้งถ้าเป็นเช่นนั้นแสดงว่าคนๆ นั้นกำลังเครียดและเป็นความเครียดสะสมเพิ่มขึ้นๆ การหมกมุ่นติดตามสถานการณ์บ้านเมืองแบบไม่รู้จักปลดปล่อยตัวเองนั้น อาจส่งผลถึงความบาดหมางขึ้นในครอบครัว สามีภรรยาบางคู่ทะเลาะกันเพียงเพื่อให้ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเลือกข้างสนับสนุนทางการเมือง บางคู่ถึงขั้นหย่าร้างเพราะไม่ยอมกัน นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องบางครอบครัวเริ่มเสียไป บางครอบครัวพ่อแม่ ลูกทะเลาะกันเองเพราะสถานการณ์บ้านเมืองที่เป็นอยู่ในขณะนี้ แม้เราจะพูดว่าความคิดที่แตกต่างสามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนกันได้ก็ตาม แต่เมื่อไหร่ที่ความคิดเห็นของแต่ละคนมันยึดติด ยึดหัว ยึดข้าง ยึดฝ่ายอย่างชัดเจนแล้ว มันจึงไม่อาจจะแลกเปลี่ยนกันได้อีกต่อไป”

ดร.จิตรา กล่าวแนะนำอีกว่าเราต้องรู้จักผ่อนคลายการรับข่าวสารข้อมูลลงบ้าง แต่ไม่ได้หมายความว่าให้ปิดหูปิดตาไม่สนใจข่าวสาร แต่อยากให้รับข่าวสารบางช่วง หรืออาจจะดูข่าวเพียงวันละไม่เกิด 2 เวลา ดูข่าวเช้าข่าวเย็นก็เพียงพอแล้ว หรืออาจจะติดตามข่าวสารที่ส่งมาทางมือถือ บางคนขณะทำงานก็แต่โทรพูดคุยติดตามข่าวสารบ้านเมืองจนไม่เป็นอันทำงาน อยากบอกที่ไม่ว่าบ้านเมืองจะมีทางออกอย่างไร เราต้องบอกกับตัวเองว่าชีวิตเราต้องอยู่ให้ได้ ต้องทำให้ชีวิตมีความสุขในสถานการณ์ที่มันอาจจะแปรเปลี่ยนได้ ต้องรู้จักปรับชีวิตให้ผ่อนคลาย ต้องรู้จักเปลี่ยนกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ไปทำกิจกรรมอย่างอื่นบ้าง โดยเฉพาะกลุ่มผู้ชมชนควรจะเปลี่ยนกิจกรรม ลูกขึ้นขยับร่างกายบ้าง อย่าเอาแต่นั่งชมชนเป็นเวลานานๆ เพราะระบบโลหิตในร่างกายอาจติดขัดได้

และจะทำให้เกิดความเครียดค้างคั่งขึ้นในจิตใจเพิ่มขึ้น ความเครียดมันจะค้างอยู่ในร่างกาย อารมณ์
จิตใจและจิตวิญญาณจนยากจะสลัดมันออกได้