



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับประจำวันที 11 เดือนกันยายน พ.ศ.2551 หน้า 29

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

มศวแนะคลายเครียดเซฟชาวบ้านเมือง ต้องรู้จักผ่อนคลาย-แฉ้วเมียบางคู่ถึงขั้นเตียงหัก

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) กล่าวถึงเหตุการณ์บ้านเมืองในขณะนี้ว่า คนไทยมีความเครียดสะสมอย่างต่อเนื่อง ด้วยเหตุที่เราซึมซับรับรู้ข่าวสารข้อมูลที่เกิดขึ้นกับบ้านเมืองอย่างไม่รู้ตัว และเมื่อไหร่ที่เหตุการณ์บ้านเมืองมีการเปลี่ยนแปลงรายวันก็จะยิ่งส่งผลต่อความเครียดอย่างเห็นได้ชัด แม้บางวันเหตุการณ์อาจจะดูนิ่งๆ ผู้คนก็ยังระแวงอีกว่าตกลงแล้วเหตุการณ์มันจะมีทางออกอย่างไร ความเครียดในขณะนี้จึงเป็นลักษณะเกิดขึ้นกับตัวเองและเกิดเป็นความระแวง วิดกกังวลว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับบ้านเมือง

"อยากให้เฝ้าสังเกตตัวเองว่าถ้าเราเกิดความเครียดแล้วมีอาการกินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือมีอาการปวดหัว ความดันโลหิตสูงขึ้น มีการซึมเศร้า หมดอาลัยต่อชีวิต มองโลกในแง่ร้าย ส่วนอารมณ์จะมีอาการหงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ความคิดจะคิดเรื่องเดียวคือการเมือง พูดคุยก็จะมุ่งไปเพียงเรื่องเดียวคือเรื่องการเมือง บางคนเปิดโทรทัศน์ก็จะดูแต่ข่าวการเมืองเพียงอย่างเดียว เปิดดูรายการเดียว สถานีโทรทัศน์ช่องเดียว เวลาดูก็ไม่ได้ดูเพียงอย่างเดียว แต่จะมีอารมณ์ร่วมไปด้วยทุกครั้ง ถ้าเป็นเช่นนี้แสดงว่าคนๆ นั้นกำลังเครียดและเป็นความเครียดสะสมเพิ่มขึ้นๆ บางครั้งอาจส่งผลถึงความบาดหมางขึ้นในครอบครัว สมาชิกบางคู่ทะเลาะกันเพียงเพื่อให้ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเลือกข้างสนับสนุนทางการเมือง"

ดร.จิตรา กล่าวแนะอีกว่า เราต้องรู้จักผ่อนคลายการรับข่าวสารข้อมูลลงบ้าง แต่ไม่ได้หมายความว่าให้ปิดหูปิดตาไม่สนใจข่าวสาร แต่อยากให้รับข่าวสารบางช่วง หรืออาจจะดูข่าวเพียงวันละไม่เกิน 2 เวลา ดูข่าวเช้าข่าวเย็นก็เพียงพอแล้ว หรืออาจจะติดตามข่าวสารที่ส่งมาทางมือถือ อยากบอกอีกว่าไม่ว่าบ้านเมืองจะมีทางออกอย่างไรเราต้องบอกกับตัวเองว่าชีวิตเราต้องอยู่ให้ได้ ต้องทำให้ชีวิตมีความสุขในสถานการณ์ที่มันอาจจะแปรเปลี่ยนได้ ต้องรู้จักปรับชีวิตให้ผ่อนคลาย ต้องรู้จักเปลี่ยนกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ไปทำกิจกรรมอย่างอื่นบ้าง โดยเฉพาะกลุ่มผู้ชุมนุมควรจะเปลี่ยนกิจกรรม ลุกขึ้นขยับร่างกายบ้าง อย่าเอาแต่นั่ง ชุมนุมเป็นเวลานานๆ เพราะระบบโลหิตในร่างกายอาจติดขัดได้ และจะทำให้เกิดความเครียดค้างค้ำขึ้นในจิตใจเพิ่มขึ้น