



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากสำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์

ฉบับประจำวันที่ 1

เดือนธันวาคม พ.ศ.2551 หน้า

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

## บทวิเคราะห์ : ทำอย่างไรไม่ให้เครียดกับการเมือง!!!

ในสถานการณ์ที่บ้านเมืองกำลังตึงเครียดจากผลกระทบรอบด้าน ทั้งปัญหาเศรษฐกิจ การเมือง สังคม โดยเฉพาะช่วงเวลานี้ ที่แน่นอนว่า คนไทยทั้งประเทศ กำลังเครียดและวิตกกังวล ปัญหาความขัดแย้งทางการเมืองที่มีแนวโน้มจะรุนแรงถึงขั้นบาดเจ็บ เสียเลือดเนื้อกันเลยทีเดียว เกิดอะไรขึ้นกับจิตใจคนไทย??? ที่เคยมีน้ำใจเอื้ออาทร ยิ้มแย้มแจ่มใส เคยให้อภัยกันได้ตลอดมา แต่เวลานี้ เพียงแค่เราขัดแย้งกันทางความคิดที่เห็นต่างกันก็มองอีกฝ่ายตั้งเป็นศัตรู คู่อาฆาตมาฆนาน ปราบฏกรณของความรุนแรงสุดโต่งที่ผู้คนจำนวนมากกระหึ้นกระหือหรือที่จะต่อสู้ให้ตายตกกันไปข้างหนึ่ง จากคนธรรมดาๆที่ใช้ชีวิตปกติ กลับกลายเป็นผู้ที่มีอารมณ์รุนแรง ไม่เคียดร้อนต่อการทำร้ายคนที่ตนเองไม่รู้จัก ซึ่งรวมถึงการฆ่าคนธรรมดาคนอื่นๆ ที่ต่อกรกับตนเองด้วยอารมณ์รุนแรงแบบเดียวกัน

และที่น่าสลดใจมากไปกว่านั้น คือ ล่าสุด เพิร์ค(PERK)ได้จัดอันดับ 20 ประเทศที่มีความเสี่ยงสูง คือมีอันตรายที่สุด และไทยติดอยู่ในอันดับที่ 7 ของโลก ส่วนอันดับ1 คือ อิรัก !!!

### วิธีหลีกเลี่ยงความเครียดจากการติดตามข่าวสารบ้านเมือง

**ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม** ที่ปรึกษาศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ ประสานมิตร (มศว) เปิดเผยกับสำนักข่าวแห่งชาติ ว่า ในสถานการณ์ที่บ้านเมืองเต็มไปด้วยความวุ่นวาย ขัดแย้งเช่นนี้ เราในฐานะประชาชนที่บริโภคข่าวสาร ควรติดตามสถานการณ์อย่างมีสติ และไม่หมกมุ่นหรือดูข่าวใดข่าวหนึ่งซ้ำๆ กันไปมาโดยเฉพาะไม่ควรดูข่าวเกิน 3 รอบต่อวัน นอกจากนี้ไม่ควร เลือกฟังรายการวิทยุ ที่มีแต่เรื่องถกประเด็นการเมือง หรือเปิดทีวีแช่ช่องใดช่องหนึ่งที่ถ่ายทอดสถานการณ์ตลอดทั้งวัน เพราะอาจจะทำให้ซึมซับในเนื้อหาและถูกครอบงำโลกทัศน์ได้ง่าย ที่สำคัญจะทำให้เกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว วิธีหลีกเลี่ยงไม่ให้อยู่ภาวะดังกล่าว ก็คือ หารายการที่ชอบดู เช่น ละคร กีฬา ซึ่งถือเป็นรายการที่เรามีความสนใจเป็นทุนอยู่แล้ว และพยายามหารายการที่คลายเครียด ตลก ขบขัน หรือ รายการสร้างสรรค์ความคิด **ที่สำคัญคือพยายามมองอะไรเป็นอารมณ์ขัน หรือคิดเชิงบวกบ้าง**

ดร.วัลลภ บอกด้วยว่า ที่ผ่านมา คนไข้ที่มาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต ส่วนใหญ่จะมีสาเหตุ ความเครียดที่เกิดจากการประกอบธุรกิจ หรือปัญหาจากคนในครอบครัว ญาติมิตร แต่ระยะหลัง เริ่มมีบ้างที่ปรึกษาเรื่องเหตุบ้านการเมือง โดยเฉพาะคนไข้ 10 คน จะถามเรื่องนี้ 7-9 คนเลยทีเดียว โดยให้ตนช่วยวิเคราะห์ทิศทางทางการเมืองว่าจะดำเนินไปอย่างไร เพราะบางรายก็ได้รับผลกระทบ จึงทำให้เกิดความเครียด ซึ่งก็จะแนะนำให้มองรอบๆ ตัว ประคองช่วงนี้ให้ดีที่สุด เพราะสถานการณ์ขณะนี้ ยังคิด ยิ่งลึกกลับ ซ้ำซ้อน เต็มไปด้วยกระแสข่าวลือ ที่คนรับข่าวสารต้องมีความหนักแน่น และไตร่ตรองอย่างมีสติ และชี้สาเหตุสิ่งๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดคือ สิ่งๆ ที่ค้างคาใจ ดังนั้นต้องหยุดความคิดที่ค้างคา ควรอยู่กับปัจจุบัน อย่าให้มีสิ่งค้างค่าง เกาะติดในความคิดโดยเฉพาะก่อนนอน

อย่างไรก็ตาม มองอีกมุมหนึ่ง ท่ามกลางสถานการณ์ที่ย่ำแย่เช่นนี้ หากเป็นประเทศอื่น พลเมืองเขาก็คงไม่เป็นอันกินอันนอน หรือไม่กล้าทำกิจกรรมใดๆ แต่คนไทยส่วนหนึ่ง ยังใช้ชีวิตกันปกติ ยังมีการจัดสัมมนา จัดคอนเสิร์ต หรือเดินช้อปปิ้งกันอย่างสบายใจ เพราะคนเหล่านั้น ยังมองโลกในแง่ดี และเชื่อมั่นว่า สถานการณ์ไม่ได้เลวร้ายนัก ดังนั้น ถือเป็นจุดดี ที่ควรรักษาไว้

### **หลักสัจธรรมคำจูนโลก**

เหตุการณ์ย่ำแย่ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมืองที่เกิดขึ้นขณะนี้ ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะที่ประเทศไทย เท่านั้น จะเห็นว่าสถานการณ์โลก หลายประเทศขณะนี้ก็มีความรุนแรง และเผชิญภาวะวิกฤต เศรษฐกิจ การเมืองกันถ้วนหน้า การดำรงอยู่ในภาวะการณ์เช่นนี้ วิธีที่ดีที่สุดคือ การนำหลักสัจธรรมมาใช้ นั่นคือ **“เมื่อมีขึ้นก็ต้องมีลง และเมื่อมีลงก็ต้องมีขึ้น”** ชีวิตมีทางออกเสมอ เมื่อสิ่งหนึ่งก้าวมาถึงจุดที่แย่ที่สุด ต่อก้าวก็จะต้องดีขึ้น และทุกอย่างจะดีขึ้นเองตามกลไกของมัน และเชื่อว่า จะค่อยๆ ดีขึ้น อย่างมั่นคง

### **กิจกรรม “สยามหัวเราะ เพาะสุขให้กับชีวิต”**

กิจกรรมสยามหัวเราะเพาะสุขให้ชีวิต เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม จัดขึ้น เพื่อหวังให้เป็นทางออกหนึ่งในการช่วยรักษาสุขภาพจิต และคลายเครียดในสถานการณ์เช่นนี้ ซึ่งปรากฏว่า ได้รับการตอบรับอย่างล้นหลาม จากปกติ ที่รับได้ โดยเฉลี่ย 30 คนต่อสัปดาห์ แต่ปัจจุบัน มีผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมากเกือบร้อยคนต่อสัปดาห์ สะท้อนให้เห็นว่า คนกำลังเผชิญความเครียดกันมาก และมีความหวังที่จะให้กิจกรรมนี้ช่วยบำบัดให้ดีขึ้น และใน เร็วๆ นี้ ดร.วัลลภจะมีการขยายกิจกรรมให้เข้าถึงในระดับชุมชนให้มากขึ้น

สำหรับกิจกรรม รักษาสุขภาพจิต มี 3 แบบ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ร้องไห้บำบัด สำหรับคนที่อยู่ในอารมณ์เศร้าเสียใจ , โวยวายบำบัด สำหรับคนที่อยู่ในอารมณ์โกรธ, และหาเวลานอนบำบัดสำหรับคนที่อยู่ในอารมณ์เครียด และดับท้ายด้วยหัวเราะบำบัด ซึ่งต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็นสยามหัวเราะ เพื่อให้เป็นเอกลักษณ์ของไทย เนื่องจากหลายประเทศก็มีกิจกรรมนี้เช่นกัน เพราะการหัวเราะสามารถช่วยรักษาสุขภาพจิตและโรคภัยต่างๆ ได้จริงๆ

ทั้งนี้ ประชาชนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น จัดขึ้นทุกวันพฤหัสบดี ดึก 14 ชั้น 2 ห้องศูนย์ให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เริ่มเวลา 14.00-14.30 น.

**ไม่ว่าจะมีปัจจัยใดมากกระทบจิตใจ หากเราหมกมุ่นครุ่นคิด และอยู่ในภาวะวิตกกังวล คือคิดแต่แง่ร้าย รอคอยว่าเมื่อไหร่ สถานการณ์แย่ๆ เหล่านี้จะจบสิ้นไป จะเป็นอันตรายมาก การสร้างเกราะกำบังด้วยการสร้างพลังใจ ด้วยการแผ่เมตตา มองโลกในแง่ดีเสมอจะช่วยให้อยู่ยืนหยัดอยู่ได้อย่างแข็งแกร่งในสังคม ที่สำคัญจงยิ้มให้กับโลก แล้วภาวนาให้เกิดสิ่งดีๆ คิดดี เชื่อว่าจะช่วยให้ สังคมสงบเอง !!**