



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน
๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์สยามรัฐออนไลน์ ฉบับประจำวันที ๔ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔ หน้า

มศว แนะนำเรียก"ขวัญ"กลับมาสู่จิตใจไทยทุกคน

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่า ขณะนี้ผู้คนในสังคมมีอาการท้อแท้ โกรธ โทษ พาลมาจากภาวะอุทกภัยส่งผลต่อการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ ส่งต่อถึงอาการท้อแท้ โกรธ โทษ พาล ซึ่งเป็นภาวะทางอารมณ์ที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน โดยพบกับเหตุการณ์ทางลบที่เข้ามาคุกคามชีวิตอย่างคิดไม่ถึง ตั้งรับไม่ทัน หรือไม่ตอบสนองต่อความต้องการตามความคิดของตนเอง จึงทำให้เกิดการเสียขวัญหรือขวัญผวา(trauma) เพราะสัญชาตญาณของมนุษย์ ต้องการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นทุกข์ แสวงหาหรืออยากอยู่กับความสุข หรือความคุ้นชินใช้ชีวิตเป็นปกติอย่างที่เคยเป็นมา

...คนสูญเสียบ้านเรือนจากภาวะน้ำท่วม หรือกำลังรออย่างใจจดจ่อว่าน้ำจะท่วมบ้าน และทรัพย์สินของตัวเองหรือไม่ มักมีอาการเสียศูนย์?!!

จึงมีกลไกการแสดงออกทางอารมณ์ด้านลบ เป็น 2 ด้าน คือสู้หรือหนี (fight or flight) หากสงบสติไม่ลง ปล่อยวางตามปากที่พูดไม่ได้ ก็จะเป็นการพาลแทน เมื่อหาทางออกไม่ได้ จึงใช้การโทษกล่าวกันเรื่อย จากการเก็บข้อมูลมา กลายเป็นมีแต่ติแต่ไม่มีทางออกถ้าจะดีที่ตี วิचारณ์ วิพากษ์ ฟังทำได้ แต่สุดท้ายของการพูด สรุปรวบด้วยหนทางแก้ไข หรือประโยคแห่งกำลังใจ ภาวะอารมณ์เช่นนี้จะเริ่มเบาบางลง เมื่อเริ่มรับสภาพกับความเป็นไปนั้นๆ ได้ พร้อมไปกับการตั้งสติหาทางออกของปัญหาด้วยวิถีแห่งปัญญา ที่เรียกว่าการปรับตัวต่อสถานการณ์ได้ เพราะอารมณ์ทุกอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นทางบวกหรือทางลบ เมื่อเข้ามาแล้วมันก็มีทางไปจากเรา หากไม่จดจ่อหรือเอาตนเองไปอยู่ในเหตุการณ์เดิมๆ ซ้ำๆ อยู่นานๆ เมื่อเปลี่ยน

บรรยากาศ เปลี่ยนเรื่อง เปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนหัวข้อ อารมณ์จะมีการสลับปรับเปลี่ยน และ
พอจะประทับใจประคองให้ค่อยๆ ดีขึ้นได้