



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับประจำวันที ๑๔ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔ หน้า ๑๖

ขจัดท้อจากน้ำท่วม เสนอจากศูนย์ความสุข'มศว'

รายงานพิเศษ



ในสถานการณ์เผชิญภัยน้ำท่วมตึงเครียด มี คำแนะนำมาจาก **ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา** ประธานศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ว่า หากจมอยู่กับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอย่างหมดปัญญา ย้ำกับตัวเองว่าหมดแล้ว ไม่เหลืออะไรแล้ว ทนไม่ไหวแล้ว หรือพยายามกัก

อารมณ์ขุ่น และกวนขึ้นมาเรื่อยๆ ด้วยการพูดจาช้าๆ วกวนเรื่องเดิมๆ ในแง่ลบแงร้าย หรือเติมเชื้อให้เพิ่มขึ้นด้วยการเสียดสี ประชดประชัน จะยิ่งเพิ่มความรุนแรงทางอารมณ์ให้ทวีคูณขึ้นมา เพราะการรับฟัง รับภาพด้านลบในขณะที่จิตตก อารมณ์ร้าย ความคิดแย่ จะเกิดทะเลาะจากการท้วงท้านทางอารมณ์จนเกินแรงต้าน ทำให้ยิ่งเตลิด ขวัญหนีดีฝ่อ กระตุ้นให้อารมณ์ลบแสดงออกมาเรื่อยๆ และแรงขึ้น จนกลายเป็นความเครียดที่ต้องระเบิดออกมาเป็นการเสียดสี ด่าทอ จับผิด จนเกิดการทะเลาะกัน เพราะความเห็นไม่ตรงใจที่สุดจะเป็นชนวนทำให้เกิดความขัดแย้งและแตกแยกได้

ดร.จิตรา กล่าวว่ ทางหนึ่งของการระบายอารมณ์คือการพูดออกไป แต่เมื่อเริ่มรู้ตัวว่ายิ่งพูดอารมณ์ยิ่งปะทุมากขึ้น ให้หยุด ไม่ควรพูดต่อเพื่อความสะใจ ทั้งที่รู้สึกสะเทือนใจ ที่

สำคัญขอให้คนในสังคมใส่คำพูดที่มีความหวังต่อกัน หรือการจบการพูดคุยด้วยคำพูด
ประคองใจกันไปให้ได้ ให้เกิดเป็นความรู้สึกร่วมด้านบวก พร้อมจะสู้ชีวิตต่อไป หรือถ้าต้อง
พูดกับคนที่มีความคิดในแง่ลบ ให้เปลี่ยนเรื่องพูดเป็นแง่บวกทันที อย่าไปพูดสนับสนุน
ความคิดลบ ต้องให้กำลังใจตนเอง และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และต้องรู้จักตัดอารมณ์ด้าน
ลบออกไปอย่างรู้ตัว เช่นนี้จะช่วยบรรเทาความรู้สึก อีกทั้งทำให้อารมณ์ดีขึ้น และรู้สึกว่าชีวิต
ยังมีทางออก มีความหวัง โดยที่ตัวเรายังพอจะทำอะไรได้ ไม่ใช่มัวแต่รอรับ หรือเอาแต่จับผิด
หรือขัดขาขัดแข้ง โทษกันไปกันมา จนกลายเป็นปัญหาสานต่อปัญหามากขึ้น

หน้า 16