



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที ๒๗-๒๘ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๔ หน้า

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

แนะหัวเราะสู้น้ำท่วม แก้เครียดชะงัด

นักจิตวิทยา มศว ชี้วิกฤติน้ำท่วมแบ่งกลุ่มคนได้ 7 ประเภท แนะนำวิธีปรับเปลี่ยน
แก้ไขเพื่อเพิ่มศักยภาพตนเอง ขอให้มีสติ อย่าสติแตก เตรียมรับมืออย่างตื่นตัว อย่าตื่น
กลัว เผยใช้วิธีหัวเราะบำบัดช่วยแก้เครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพ
มนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) และเจ้าของโครงการหัวเราะบำบัด
เปิดเผยว่า จากเหตุการณ์วิกฤติอุทกภัยที่เกิดขึ้น ทำให้เห็นปรากฏการณ์ทางสังคม
มากมาย โดยเฉพาะผู้คนที่อยู่ในสังคมที่มีอยู่หลากหลายและสามารถแบ่งได้เป็น 7 ประเภท
แต่ละประเภทต้องได้รับการเปลี่ยนแปลงและแก้ไขตัวเองด้วย เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสังคมตามมา
สำหรับกลุ่มคน 7 ประเภทที่อยู่ในสังคมน้ำท่วม จะต้องรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ไม่
เจ็บป่วย จิตใจเข้มแข็ง ไม่เสียกำลังใจ และที่สำคัญอยากให้คนไทยทุกคน โดยเฉพาะ
ผู้ประสบภัยน้ำท่วมและคนกรุงเทพฯ ต้องรู้จักตื่นตัวแทนการตื่นกลัว และตั้งสติให้ได้แทนสติแตก
แล้วมองปัญหาว่าสามารถคลี่คลายได้เสมอ

ดร.จิตรา กล่าวว่า สำหรับกลุ่มคน 7 ประเภทมีดังนี้ 1.กลุ่มคนที่เข้าช่วยเหลือเผื่อแผ่
แบ่งปัน แม้ว่าบุคคลที่เขาช่วยจะไม่ใชญาติหรือพี่น้อง แม้ว่าตัวเองจะไม่ประสบกับวิกฤติชะตา
กรรมนี้ เมื่อเห็นคนอื่นทุกข์ก็จะรีบเข้าไปช่วยทั้งร่างกาย แรงใจ แรงทรัพย์ อะไรที่สามารถช่วย
ได้ก็จะรีบเข้าไปช่วยเหลือ ด้วยจิตสำนึกมนุษยธรรม วิธีการปรับตัวสำหรับบุคคลประเภทนี้คือ
ต้องเตือนตัวเองเรื่องของการทุ่มเทโดยหักโหมมากเกินไป อาจทำให้ร่างกายทรุดและอารมณ์แย่

ต้องปรับตัวเองด้วยการเปลี่ยนผลัดการทำงานเพื่อส่วนรวม ผลัดเวรกันและเปลี่ยนบทบาทการทำงานลงบ้าง

2. กลุ่มคนที่ต้องทำตามหน้าที่หรือภาระความรับผิดชอบ ซึ่งต้องทำงานโดยมีจิตอาสา เห็นความทุกข์ของผู้อื่นก็ยินดีเข้าช่วย โดยเก็บเรื่องราวและความทุกข์ของตัวเองไว้ก่อน แต่จะยึดหน้าที่ภาระรับผิดชอบเป็นหลัก วิธีการปรับตัวคือ จะต้องให้คนกลุ่มนี้มีเวลาพักเพื่อจะได้มีแรงในการทำงานต่อไป เพราะการทำงานนานๆ และเห็นเหตุการณ์นานๆ จะทำให้เกิดอาการล้าเหนื่อย บางคนอาจจะคิดต่อไปว่า หน้าที่ก็ต้องทำ ตัวเองและครอบครัวยังเอาตัวไม่รอด จึงอยากให้กลุ่มคนกลุ่มนี้ได้พักผ่อนและหาสิ่งที่ดีเติมเต็มให้ตัวเองก่อน เพื่อจะได้มีแรงเติมเต็มในการทำงานต่อไป

3. กลุ่มคนที่ร่วมด้วยช่วยกัน โดยเมื่อเราทุกข์ก็เห็นทุกข์ของคนอื่น จะช่วยกันประคับประคอง บุคคลกลุ่มนี้จะคิดว่า ไม่ใช่ตัวเองคนเดียวที่ทุกข์ คนอื่นก็ทุกข์และประสบชะตากรรมเดียวกับเรา เขาจึงมีกำลังใจที่จะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับผู้อื่น วิธีการปรับตัวคือ ต้องกระทำตนให้เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ หากรู้สึกแยก็พร้อมรับกำลังใจ หากพอประคับประคองใจได้ ก็ร่วมเป็นกำลังใจให้ผู้อื่น อยากให้บุคคลกลุ่มนี้เต็มใจให้แกร่ง ดูแลตัวเองให้รอด เก็บแรงไว้เพื่อสร้างขึ้นมาใหม่ในวันข้างหน้าเพราะไม่ใช่ตัวเราคนเดียวที่ได้รับชะตากรรมนี้

ดร.จิตรา กล่าวอีกว่า สำหรับกลุ่มคนประเภทที่ 4 คือ กลุ่มคนที่เอาตัวเองให้รอดไว้ก่อน แต่ไม่สนใจคนอื่น ตัวเองต้องไม่เป็นอะไร และเมื่อเขารอดค่อยว่ากันว่าจะทำอย่างไรต่อ กลุ่มคนประเภทนี้ถ้ามีใครเข้ามาช่วยเขาก็จะขอบคุณ แต่ถ้าใครรุกร้าก็จะเดือดดาล หากตัวเองเป็นอะไรไปหรือต้องประสบชะตากรรม เขาจะไม่ยอมและจะพยายามให้คนอื่นเป็นอย่างเขาด้วยวิธีการแก้ไขคือ คนกลุ่มนี้ต้องรู้จักคำว่า เรา ให้มากกว่า ฉัน ต้องฝึกตั้งสติ โดยเฉพาะคำพูดที่อยู่ในตัวตนที่ว่า ทำไมบ้านฉันต้องโดนน้ำท่วม ทำไมคนอื่นไม่โดน ลดการคิดที่จะพูดว่า ฉันต้องรอด และต้องฝึกเสียสละ ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับผู้อื่นเพื่อจะร่วมกันสร้างสุขร่วมกับผู้อื่นบ้าง

5. กลุ่มคนที่ยังไม่ได้รับผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น แต่ผวาวิตกกังวลจริต คิดไปในด้านลบด้านร้าย พร้อมทั้งแตกตื่นหรือตื่นตูมกับทุกเรื่องที่ได้ยินได้ฟังข่าวสารต่างๆ จิตเตลิดตลอดเวลา วิธีการปรับตัวและแก้ไขให้เลิกรับรู้เรื่องราวข่าวสารต่างๆ แล้วหันมาฟังเรื่องดีหรือเรื่องบวกด้านอื่นๆ เพื่อลดอาการตื่นตระหนกตกใจ

6.กลุ่มคนที่ยังไม่ได้รับผลกระทบใด แต่ตั้งตัว ตั้งสติ เตรียมตัว เตรียมพร้อมเพื่อรับมืออย่างตื่นตัว แต่ไม่ได้ตื่นกลัว คิดแก้ปัญหาหาทางออกเพื่อรับมือกับสถานการณ์ วิธีการปรับตัวคือ ให้เก็บใจ เก็บแรงไว้ เพื่อเป็นต้นแบบและเป็นหลักให้กับกลุ่มอื่นด้วย

7.กลุ่มคนที่มีมือไม่พายแต่เอาเท้าราน้ำตลอดเวลา วิพากษ์วิจารณ์คนอื่น พุดจาตำหนิเสมอ พร้อมทำให้สังคมแตกแยก คนกลุ่มนี้จะสนุกกับการทำให้ผู้อื่นตื่นตระหนก ชอบขยายเชื่อมโยงเนื้อหาสาระข้อมูลข่าวสาร แต่ไม่ได้ช่วยทำให้สถานการณ์ต่างๆ ดีขึ้น แต่จะพุดถึงคนอื่นในด้านลบอย่างเดียว วิธีการแก้ไขคือ พุดน้อย และทำมาก เปลี่ยนการเสียดสีมาเป็นจิตอาสา เอาแรงมาปลอบขวัญคนดีกว่า

"สำหรับคนที่มีภาวะเครียดทั้งผู้ประสบภัยน้ำท่วมและคนทั่วไป มีวิธีคลายเครียดโดยกาหัวเราะบำบัดพร้อมกับการออกกำลังกาย เมื่อเราหัวเราะร่างกายจะหลั่งสารความสุขออกมา ซึ่งเป็นกลไกการฟื้นฟูตัวเองตามธรรมชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด" ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย มศว เผย