



ข่าวประชาสัมพันธ์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐

ภายใน ๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที ๑๕ เดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๕๕ หน้า ๑ ต่ ๓

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

ระวัง! อย่า 'เชื่อผิด' ชนวนคลั่งฆ่า ร้อนแทบบ้า ไม่ใช่!!



ยิ่งอากาศร้อน อารมณ์คนก็ยิ่งแรง จะสังเกตได้ว่าการฆ่ากันตายในช่วงที่อากาศร้อนนั้นเกิดบ่อย เพราะทำให้เกิดอารมณ์ชั่ววูบ มีอะไรกระทบขึ้นมานิดหนึ่งอารมณ์ชั่ววูบก็เกิดขึ้นได้ทันที“ ...นี่เป็นการระบุของ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ซึ่ง “สัปดาห์หน้า 1 เดลินิวส์” สะท้อนไปเมื่อวันก่อนกัน กรณีฆ่าตัวตาย ฆ่ากันตายเพราะเรื่องรัก ๆ

และเมื่อไฟกัสนี้เรื่อง “ร้อน-อากาศร้อน” นี้ก็น่าคิด

ช่วงฤดูร้อนที่อากาศร้อนจัด ก็มักมีคนบ่นประมาณว่า 'ร้อนแทบบ้า!!' 'ร้อนจะบ้าตายอยู่แล้ว!!' อยู่เป็นประจำ และก็มักมีข่าว 'คลัง' 'สติแตก' เกิดขึ้นมาก ซึ่งหลายกรณีก็เกิดเป็นเรื่องร้ายที่น่าสลดใจขึ้น ทั้งโดยผู้ก่อเหตุที่สภาพจิตปกติและไม่ปกติ อย่างเมื่อเร็ว ๆ นี้ก็มีข่าวเกิดคดีสังหารโหดเด็กชายรายหนึ่งด้วยมีด จาก

รายงานข่าวเห็นว่าผู้ก่อเหตุมีปัญหาป่วยทางจิต ซึ่งจะเกี่ยวหรือไม่เกี่ยวกับสภาพอากาศร้อน ณ ที่นี้ไม่ขอยืนยัน แต่เมื่อฟังจากที่นักวิชาการระบุข้างต้นแล้ว ในช่วงร้อน ๆ อย่างช่วงนี้...เรา ๆ ท่าน ๆ เท้าพันกันไว้หน่อยก็น่าจะดี

ทั้งนี้ แม้ระยะนี้จะมีฝนตกอยู่บ้างในบางพื้นที่ในลักษณะพายุฤดูร้อน แต่ก็ใช้ว่าสภาพอากาศจะไม่ร้อนจัด ขณะที่กรมอุตุนิยมวิทยาก็พยากรณ์สภาพอากาศในช่วงนี้ไว้ว่า... ภาคเหนือ ช่วงวันที่ 16-18 มี.ค. อุณหภูมิสูงสุดคาดว่าจะอยู่ที่ประมาณ 34-37 องศาเซลเซียส, ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในช่วงวันที่ 14-18 มี.ค. อุณหภูมิสูงสุดคาดว่าจะอยู่ที่ประมาณ 33-37 องศาเซลเซียส, ภาคกลาง ช่วงวันที่ 14-18 มี.ค. อุณหภูมิสูงสุดคาดว่าจะอยู่ที่ประมาณ 35-37 องศาเซลเซียส, ภาคตะวันออก ในช่วงวันที่ 14-18 มี.ค. อุณหภูมิสูงสุดคาดว่าจะอยู่ที่ประมาณ 32-37 องศาเซลเซียส, ภาคใต้ฝั่งตะวันออก ในช่วงวันที่ 14-18 มี.ค. อุณหภูมิสูงสุดคาดว่าจะอยู่ที่ประมาณ 32-37 องศาเซลเซียส, ภาคใต้ฝั่งตะวันตก ในช่วงวันที่ 14-18 มี.ค. อุณหภูมิสูงสุดคาดว่าจะอยู่ที่ประมาณ 31-34 องศาเซลเซียส, กรุงเทพฯและปริมณฑล ในช่วงวันที่ 14-18 มี.ค. อุณหภูมิสูงสุดคาดว่าจะอยู่ที่ประมาณ 33-36 องศาเซลเซียส ซึ่งโดยรวมแล้วพื้นที่ส่วนใหญ่ของไทยอุณหภูมิจะสูงใกล้ ๆ 40 องศาเซลเซียส

ก็นับว่าเป็นช่วงที่ประเทศไทยเรา 'อากาศร้อนจัด'

กับสภาพอากาศร้อนจัด อย่างในช่วงนี้ ถ้ามว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการก่อเหตุร้าย ๆ เหตุคลัง ๆ หรือไม่อย่างไร?? เรื่องนี้ทางกรมสุขภาพจิตเคยให้ข้อมูลผ่าน "สกู๊ปหน้า 1 เดลินิวส์" ไว้ว่า... อากาศร้อนก็มีส่วนทำให้เกิด แต่เมื่อเทียบกับต้นเหตุอื่น ๆ แล้ว อากาศร้อนก็จะไม่ใช่สาเหตุหลัก โดยเฉพาะเมื่อเทียบกับการ "เมา"

สำหรับผู้ที่มีสภาพจิตปกติ อากาศร้อนก็ทำให้ไม่สบายกายไม่สบายใจ หงุดหงิดง่าย เกิดอารมณ์โกรธง่าย-โมโหง่าย แต่ถ้าจะว่ากันถึงขั้นกระตุ้นให้ฆ่าตัวตาย หรือไล่ฆ่าใครต่อใคร ยังมี

ผลไม่มากเท่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยิ่งบางคนยิ่งร้อน ยิ่งเครียด แล้วยิ่งดื่มเข้าไป ก็จะทำให้กระตุ้นให้เกิดความคิดชั่ววูบได้เร็วขึ้น-ง่ายขึ้น

แต่ถามว่าในช่วงที่อากาศร้อนจัดควรต้องระวังเรื่องร้าย ๆ หรือไม่?? คำตอบคือ... ก็ควรต้องระวังด้วย ซึ่งไม่เพียงกับคนที่มีประวัติป่วยทางจิตที่คนในครอบครัวก็ควรต้องดูแลใกล้ชิดในทุกสภาพอากาศอยู่แล้ว กับคนทั่ว ๆ ไปก็เช่นกัน ก็ต้องระวังอารมณ์ที่รุนแรงง่าย โดยเฉพาะกับคนที่มีประวัติใช้ความรุนแรง คนที่เกิดความเปลี่ยนแปลง

ทางอารมณ์ ซึ่งทั้งตนเองควรตระหนัก และคนใกล้ชิดตัวควรต้องดูแลใกล้ชิด โดยการตระหนัก-การดูแลใกล้ชิดในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าความแค่ต้องทำให้คลายร้อนกาย แต่รวมถึงสิ่งสำคัญคือ “คลายความเครียด”

อย่าปล่อยปละมิฉะนั้นอาจจะเกิดเหตุไม่คาดคิด!!

กับการป้องกันเหตุไม่คาดคิด เหตุร้าย ๆ เหตุคลัง ๆ สำหรับผู้ที่ไม่ได้ป่วยทางจิต ก็เช่น... หากมีเรื่องเครียดต้องไม่ใช้การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นที่ปรึกษา แต่ต้องหาคนใกล้ชิดเพื่อปรึกษา และควรจะทำอย่างอื่นที่ช่วยเรื่องอารมณ์คลายทางร่างกาย แต่ยังคงช่วยให้สารบางชนิดในสมองเพิ่มขึ้นด้วย อย่างเช่นสารเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งหากมีระดับที่ต่ำลงจะทำให้คนเราเกิด “ภาวะทางจิตไม่สมดุล” ก็จะส่งผลเสีย

ทั้งนี้ กับเรื่อง ‘อากาศร้อน’ กับ ‘เหตุร้าย’ นี้ ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม นักจิตวิทยา ก็เคยสะท้อนผ่าน “สัปดาห์หน้า 1 เดลินิวส์” ไว้ว่า... อากาศร้อนทำให้คนเราหงุดหงิด แต่ก็ไม่ถึงกับเป็นต้นเหตุหลักทำให้เครียด อากาศร้อนเป็นแค่ตัวกระตุ้นภายนอกเท่านั้น การ ‘เครียด’ นั้นอยู่ที่ตัวเราเองเป็นหลัก

นักจิตวิทยารายนี้บอกทิ้งท้ายไว้ด้วยว่า... ปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความเครียดก็คือ ‘ความเชื่อ’ เช่น เชื่อว่าเราต้องเป็น ต้องมี ต้องทำ ต้องเท่าเทียมคนอื่น ซึ่งเป็นการเพิ่มแรงกดดันให้กับตัวเอง มนุษย์เราส่วนใหญ่มักจะยึดติดอยู่กับความเชื่อถึง 90% มีเพียง 10% เท่านั้นที่เป็น “ความจริง” ซึ่งปัญหาร้าย ๆ ที่เกิดจาก “ความเครียด” นั้น สามารถป้องกันแก้ไขได้ด้วยการปล่อยวาง ยอมรับความเป็นจริง ด้วย ‘ความเข้าใจ’

ร้อนมิใช่ต้นเหตุหลักของเรื่องร้าย” นี้ก็ต้องเข้าใจ

ก็อย่าปล่อยสะกดจิตตัวเองด้วยความเชื่อตัวเอง...

จนคลั่ง...จนก่อเหตุร้าย ๆ...เพราะอากาศร้อน!!!.