



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๕๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน ประจำวันที่ ๒๑ เดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๕๖ หน้า ๑๖ มูลค่าข่าว๑๖๐,๙๒๐ -

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



ระวังภาวะสุดขั้ว!

เศร้าสุดขีด สุขสุดโต่ง

ศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ มศว เดือนคนรุ่นใหม่เสี่ยง อารมณ์สองขั้ว สุดโต่ง ไร้สุข แนะนำทำงานต้องมีช่วงพัก หากปล่อยจะเป็นคนก้าวร้าว ต่ำกว่าคนอื่นตลอดเวลา

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.) เปิดเผยว่าคนในสังคมทุกวันนี้มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคไบโพลาร์ (Bipolar) หรือโรคอารมณ์สองขั้วมากขึ้น คือมีอาการซึมเศร้า อยากรอนอนทั้งวัน เมื่อสังคม มีภาวะอยากตาย จากนั้นก็จะมีภาวะเป็นแมนเนีย ที่จะมีการศึกษา บ้าพลังอย่างมาก คึกคักขยันทำงานแบบไม่หยุด สิ่งคนนั้นคนนี้ วันวายไปหมด คล้ายกับพวกขยันทำงาน หากแต่คนที่ขยันเขาทำอย่างสม่ำเสมอ แต่ภาวะแมนเนีย จะชอบคุมคนอื่น มีโครงการมากมาย ร้อยแปดพันเก้าอย่าง คนกลุ่มนี้จะเป็นพวกมีความมั่นใจในตัวเองสูง ใครพูดอะไร เตือนอะไรก็ไม่ฟัง ตัวเองถูกต้องคนเดียว จะแสดงก้าวร้าวคนรอบข้าง อาการลักษณะนี้จะเกิดขึ้นในช่วงที่เขาตกต่ำคือ ทำงานแล้วไม่ประสบความสำเร็จ มีข้อผิดพลาดในการทำงาน มองไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง ไม่มีกำลังใจ เห็นว่าอารมณ์สองขั้วสุดโต่งเกิดขึ้นวนอยู่ในคนๆ นั้นตลอดเวลา เพียงเพราะคนยุคนี้ปล่อยวางไม่เป็น อีกทั้งการทำงานในยุคปัจจุบันนี้เราต้องแข่งขันกันสูงมาก มีการประเมิณการทำงานที่สูงขึ้นๆ ทุกปี จึงทำให้คนยุคนี้มีอารมณ์สองขั้ว และไม่มีความสุขหลุดทางอารมณ์

"คนที่ เป็นโรคไบโพลาร์ ที่อยู่ในภาวะแมนเนีย จะใจใหญ่ ใจให้หมด ใครอยากได้อะไรก็จะให้ แบบมากเกินไป ใช้ชีวิตเกินความเป็นจริง หากอยากขยับบั้งก็จะขยับบั้งแบบทุ้มสุดตัว ทำกิจกรรมใดจะดีก็ เมื่อภาวะแมนเนียหยุดลงเขาก็จะเบื่อ ซึมเศร้า ไม่อยากทำอะไรอีกเลย วันเวียนเข้มนี่เรื่อยไป โรคไบโพลาร์อาจมาจากกรรมพันธุ์ หรือสารเคมีในสมองที่ผิดปกติ แต่ก็ไม่ได้ชี้ชัดว่ามาจากอะไรแน่ แต่ก็ควรจะลองตรวจสอบตัวเองว่าอยู่ในภาวะเสี่ยงของโรคหรือไม่ ด้วยการพินิจวิเคราะห์ การใช้ชีวิตประจำวัน บางคนเวลาอาหารก็นั่งทำงาน ไม่มีช่วงพัก กินอาหารในห้องประชุม ช่วงเวลาพักควรจะได้พักและค่อยไปทำงานต่อ หากเรายังจัดเวลาพักให้ชีวิตไม่ได้จะ



เกิดความเสี่ยงอย่างยิ่งที่จะเป็นโรคอารมณ์สองขั้วขึ้น เมื่อเป็นโรคนั้นและเข้าสู่ภาวะแมนเนีย เราไม่สามารถเข้าช่วยเหลืออะไรได้เลย เพราะเขาจะไม่ฟัง และจะไม่ยอมให้ใครเข้ามาคุม จึงต้องช่วยกันดูแลอารมณ์ของตัวเองและคนใกล้ชิดในครอบครัว"

ดร.จิตรา กล่าวอีกว่า คนที่ป่วยเป็นโรคไบโพลาร์ จะไม่ทำร้ายคนอื่นทางร่างกาย หากแต่จะทำร้ายคนอื่นด้วยคำพูด เช่นจะตำ ตำว่า ก้าวร้าวคนอื่น และแสดงตัวเองว่าเก่งเกินคนอื่นพวกนี้จะมีอัตตาตัวตนสูงมาก ทำให้ครอบครัวข้างไม่มีความสุขและรู้สึกอึดอัด ■

