



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์บ้านเมือง ฉบับประจำวันที ๒๕ เดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๕๖ หน้า ๑๓ มูลค่าข่าว ๕๔,๐๐๐.-

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

คนรุ่นใหม่เสี่ยงอารมณ์สองขั้ว

● ศูนย์พัฒนาความสุขเดือนสุดโต่ง

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่า คนในสังคมทุกวันนี้มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคไบโพลาร์ (Bipolar) หรือโรคอารมณ์สองขั้วมากขึ้น คือมีอาการซึมเศร้า อยากรอนทั้งวัน เบื่อสังคม มีภาวะอยากตาย จากนั้นก็จะมีภาวะเป็นแมนเนีย ที่จะมีภาวะคึก บ้าพลังอย่างมาก คึกคักขยันทำงานแบบไม่หยุด สังคนนั้นคนนั้น วุ่นวายไปหมด คล้ายกับพวกขยันทำงาน แต่ภาวะแมนเนีย จะชอบคุมคนอื่น มีโครงการมากมาย ซึ่งคนกลุ่มนี้จะเป็นพวกมีความมั่นใจในตัวเองสูง ใครพูดอะไร เดือนอะไรก็ไม่ฟัง ตัวเองถูกต้องคนเดียว จะแสดงความก้าวร้าวกับคนรอบข้าง ซึ่งลักษณะอาการเช่นนี้จะเกิดขึ้นในช่วงที่ตัวเองตกต่ำ คือทำงานแล้วไม่ประสบความสำเร็จ มีข้อผิดพลาดในการทำงาน

มองไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง ไม่มั่นใจ จะเห็นว่าอารมณ์สองขั้วสุดโต่งเกิดขึ้นวนอยู่ในคนๆ นั้นตลอดเวลา เพียงเพราะคนยุคนี้ปล่อยวางไม่เป็น อีกทั้งการทำงานในยุคปัจจุบันต้องแข่งขันกันสูงมาก จึงทำให้คนยุคนี้ไม่มีความสุขทางอารมณ์

“คนที่เป็นโรคไบโพลาร์ ที่อยู่ในภาวะแมนเนีย จะใจใหญ่ ง่ายให้หมด ใครอยากได้อะไรก็จะให้แบบมากเกินไป ใช้ชีวิตเกินความเป็นจริง หากอยากซื้อบั้งก็จะซื้อบั้งแบบทุ้มสุดตัว หากกิจกรรมใดจะคึกเมื่อภาวะแมนเนียหยุดลงเขาก็จะเบือ ซึมเศร้า ไม่อยากทำอะไรอีกเลย วนเวียนชนนี้เรื่อยไป โรคไบโพลาร์อาจมาจากกรรมพันธุ์ หรือสารเคมีในสมองที่ผิดปกติ แต่ก็ไม่ได้ชี้ชัดว่ามาจากอะไรแน่ แต่ก็ควรจะลองตรวจจสอบตัวเองว่าอยู่ในภาวะเสี่ยงของโรคหรือไม่ ด้วยการพินิจพิเคราะห์ การใช้ชีวิตประจำวัน บางคน

เวลาอาหารก็นั่งทำงาน ไม่มีช่วงพัก กินอาหารในห้องประชุม ช่วงเวลาพักรจะได้อีกและค่อยไปทำงานต่อ หากเรายิ่งจัดเวลาพักให้ชีวิตไม่ได้ จะเกิดความเครียดอย่างยิ่งที่จะเป็นโรคอารมณ์สองขั้วขึ้น เมื่อเป็นโรคนี้และเข้าสู่ภาวะแมนเนีย เราไม่สามารถเข้าช่วยเหลืออะไรได้เลย เพราะเขาจะไม่ฟัง และจะไม่ยอมให้ใครเข้ามาคุม จึงต้องช่วยกันดูแลอารมณ์ของตัวเองและคนใกล้ชิดในครอบครัว”

ดร.จิตรา กล่าวอีกว่า คนที่ป่วยเป็นโรคไบโพลาร์ จะไม่ทำร้ายคนอื่นทางร่างกาย หากแต่จะทำร้ายคนอื่นด้วยคำพูด เช่นจะตำ ต่อาว่า ก้าวร้าวกับคนอื่น และแสดงตัวเองว่าเก่งเกินคนอื่นพวกนี้จะมีอัตตาในตัวตนสูงมาก ทำให้คนรอบข้างไม่มีความสุขและรู้สึกอึดอัด