



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๕๕-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที ๔ เดือนพฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๑๙ มูลค่าข่าว ๗๘๓,๐๒๔.-

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

ชีวิต..เพศฆาตความเครียด 'ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม' ชีวิต..จิตบำบัด '70 ยังแจ๋ว!!'



"มีคคสภิกจิตบำบัดที่ประเทศไทย มีคนใช้เยอะมาก เพราะคนไทยมีความเครียดเยอะ อากาศร้อนมากก็เป็นความเครียด ใช้อารมณ์ก็เป็นความเครียด ทำงานมากก็เป็นความเครียด ไม่ทำอะไรก็เครียด คิดมากไป-คิดน้อยไป ก็เครียด"...เป็นคำกล่าวของ **ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม** นักจิตวิทยาที่ปรึกษาโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาคุณภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ทำให้รู้ว่าคุณไทยจำนวนมากมี "ภาวะเครียดสูง" ซึ่งกับเรื่อง "การจัดการกับความเครียด" ก็เป็นที่มาของ "นักจิตวิทยา" ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ที่จะจัดการกับความเครียดให้คนอื่น ๆ

แล้วนักจิตวิทยามีวิธีจัดการกับชีวิตตัวเอง และชีวิตการทำงานในด้านที่เป็นนักจิตวิทยาอย่างไร? วันนี้ลองมาดูเรื่องราวชีวิต "นักจิตบำบัด" อย่าง **"ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม"**...



ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม นักจิตวิทยา

และที่ปรึกษาโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาคุณภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทำงานเป็นนักจิตบำบัดมายาวนานกว่า 45 ปี ซึ่งตอนนี้แม้ว่าอายุจะเข้าสู่วัย 70 ปี แต่ก็ตามแต่ก็ยังคงแข็งแรงและมีพลัง และยังคงทำหน้าที่ดูแลผู้คนที่มีความเครียดต่อไป ส่วนเรื่องราวความเป็นมาก่อนที่จะก้าวมาขึ้นและโดดเด่นอยู่บนถนน

สายอาชีพนี้ ของนักจิตบำบัดท่านนี้ เป็นมายังไง เจ้าตัวเล่าว่า...

"สมัยเด็ก ๆ ต้องบอกเลยว่าเป็นคนทีเกเร ตั้งแก๊งกับเพื่อนย่านประตูนํ้า และก็ไม่ยอมเรียนหนังสือ แสงหาแต่ความร่า ตอนนั้นอายุประมาณ 11-12 ขวบ ย่าโน้มน้อง จะขอย่อแ่งงานลูกเต๊ว งานพอตอนไม่ไหวเรียกไปคุย พ่อก็บอกถ้าตัวรับผิดชอบชีวิตตัวเองได้ก็แต่งงาน ย่าโน้มน้องแหละมาทำงานทุกอย่างเพื่อจะมีเงินไปแต่งงาน จนมาคิดว่าอยู่เมืองไทยคงดีแหละไม่ได้ พ่อก็มีเพื่อนอยู่ที่อเมริกา ตัดสินใจขอเงินพ่อก่อนหนึ่งแล้วบินไปอเมริกา"

ชีวิตของนักจิตบำบัดคนนี้ก็เริ่มเปลี่ยนจากตรงนั้น... "หลังจากที่ไปอเมริกาก็ต้องหาที่เรียนจริงๆแล้วเป็นคนชอบวิชาปรัชญา แต่ไม่เรียน เพราะคิดว่าเรียนปรัชญา จบออกมาก็เป็นครูอาจารย์ได้อย่างเดียว ซึ่งผมเองนะตอนนั้นไม่ได้อยากเป็นครู จนตัดสินใจลงเรียนวิศวกรรม เรียนตามกระแสนิยม แต่พอได้เรียนก็ไม่ชอบ เลยเปลี่ยนมาเรียนด้านคอมพิวเตอร์ ก็ไม่ชอบอีก เปลี่ยนมาเรียนบริหารธุรกิจ เพราะเมื่ออยากให้เป็นนักธุรกิจ เรียนไปก็ไม่ชอบอีก"

หลังจากที่ค้นหาตัวเองอยู่นาน สุดท้าย ดร.วัลลภ ก็ได้ลงเรียน "จิตวิทยา" ซึ่งหลังจากที่ได้เรียนก็ทำให้ค้นพบตัวตนของตัวเองว่าชอบด้านนี้... "เรียนจิตวิทยาแล้วรู้สึกมีความสุข สนุกและสนใจเรียนมาก มุ่งเน้นมาก ทำให้เรียนได้ดี แต่จริงๆ ๆ ที่เรียนมาก่อนหน้าก็เรียนได้ แต่ตอนนั้นเรียนไม่แบบไร่แรงจูงใจ ซึ่งตอนนั้นก็เรียนไปด้วยทำงานไปด้วย ทำงานหาเงินทุกอย่าง เป็นคนล้างจาน บ่อยทำงานในครัว เป็นผู้ช่วยก็ทำงานไปเรียนไป จนจบปริญญาตรี"

เมื่อเรียนจบปริญญาตรีด้านจิตวิทยาแล้ว



"กว่า 30 เปอร์เซ็นต์จะเป็นโรคประสาท"

ตัดสินใจที่จะศึกษาต่อ จึงย้ายไปเรียนต่อปริญญาโททางด้าน "จิตวิทยาคลินิก" ที่เมืองบอลตัน ตอนนั้นยังทำงานเป็นบาร์บอยด้วย จนเรียนจบปริญญาโทก็ไปสมัครทำงานที่โรงพยาบาลจิตเวชวิสลอสส์ (Wiswal Psychiatric Hospital)

"พอเรียนจบอยากเป็นจิตวิทยาคลินิก จึงไปสมัครทำงานที่โรงพยาบาลจิตเวช เพื่อที่จะเป็นนักจิตวิทยาคลินิก แต่ปรากฏว่าไม่ได้ เพราะการที่จะเป็นนักจิตวิทยาคลินิกจะต้องมีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ และด้วยความที่อยากเรียนรู้อะไรก็ไปสมัครงานที่โรงพยาบาลนั้น สุดท้ายได้งาน

เกี่ยวกับกรนังเฝ้าผู้ป่วย และคอยจับผู้ป่วยที่ฮาลูซิเวต ซึ่งจากที่ได้ตั้งเฝ้าผู้ป่วย ก็บังเอิญกับผู้ป่วยให้คำแนะนำเขา ทำอยู่อย่างนั้นประมาณ ๐ เดือน หัวหน้าจิตแพทย์ก็เรียกผมเข้าไปด้วยว่าคุณไปให้คำ

แนะนำผู้ช่วย จริงหรือเปล่า? ผมก็ยอมรับว่าใช่ เขากับอกไม่เก่าเมื่อแล้วกันขึ้นชั้น เพราะผู้ช่วยที่ผมคุยให้คำปรึกษาในเมื่อการดีขึ้น

หลังจากทำงานอยู่ที่โรงพยาบาลจิตเวช วิสาขลสร้อยหนึ่ง ผมก็สามารถสอบไลเซนส์นักจิตวิทยาคลินิกได้ และทำงานอยู่ที่โรงพยาบาลประมาณ 2 ปีครึ่ง มีอาจารย์ท่านหนึ่งก็ให้ผมไม่ทำคลินิกร่วมเขา ผมก็ไม่ทำ อาจารย์ท่านนี้มีการยาที่เป็นนักจิตบำบัด เขียวชาญด้านเพศบำบัด ตอนนั้นผมก็มาเริ่มชอบเรื่องเพศบำบัด และก็เริ่มศึกษาเรียนรู้”

เมื่อมีประสบการณ์ มีความรู้ความเข้าใจด้านจิตวิทยามากขึ้น ดร.วัลลภ จึงเปิดคลินิกเป็นนักจิตบำบัดของตัวเอง เปิดทำการอยู่ได้ประมาณ 3 ปี ตัดสินใจกลับประเทศไทย

เพราะมีอาจารย์ท่านหนึ่งชวนกลับมาทำงานที่ประเทศไทย เพราะเมืองไทยยังไม่มีนักจิตบำบัด และภรรยาตั้งครรรร์ลูกคนแรกด้วย จึงตัดสินใจกลับมาอยู่ประเทศไทย

“กลับมาเมืองไทยมาทำงานรับราชการอยู่โรงพยาบาลรามมา หน่วยจิตเวช รับเงินเดือน 2,100 บาท และยังมีโอกาสทำงานอยู่โรงพยาบาลอีก 7 แห่ง ทั้งโรงพยาบาลมิชชั่น สมิติเวช บำรุงราษฎร์ กรุงเทพ คมิลเลียน สุขุมวิท พญาไท หลังจากทำงานอยู่ได้ระยะหนึ่ง ก็มาเปิดคลินิกจิตบำบัด”

ดร.วัลลภ เป็น “นักจิตบำบัดคนแรก” ที่เปิด “คลินิกจิตบำบัด” ในประเทศไทย

“เมืองไทยมีคนไข้เยอะมาก มีองค์คนไทยมีความเครียดเยอะ อากาศร้อนมากก็เป็นความเครียด ให้อารมณ์ก็เป็นความเครียด ทำงานมากก็เป็นความเครียด คิดมากไป-คืดน้อยไป ก็เครียด ไม่ทำอะไรก็เครียด ทำไรให้คนไข้เข้าคลินิกร่วมมาก”

“นักจิตบำบัด คือการรักษาคนไข้ที่มีปัญหาความเครียดด้วยการให้คำปรึกษา ไม่ใช่รักษาด้วยยา นักจิตบำบัดจะต้องวิเคราะห์หลังเลิก

‘หัวใจบำบัด’ ขจัดเครียด

ดร.วัลลภ ปิยะโมถธรรม นักจิตวิทยาบำบัดผู้คิดค้นศาสตร์นี้ บอกว่า...

“เทคนิคการหัวใจบำบัดเป็นการป้องกันเรื่องความเครียด ช่วยให้หายจากโรคซึมเศร้า และยังสามารถบรรเทาและป้องกันโรคต่างๆ ได้ไม่ว่าจะเป็น โรคเครียด หัวใจ ความดัน เบาหวาน และสารพัดโรค”

การหัวใจบำบัดเป็นการออกกำลังกายภายใน ด้วยการขยับอวัยวะภายในให้ไขมันไม่ติด สารพิษต่างๆ ซึ่งป้องกันโรคเครียดต่างๆ ที่ค้างอยู่ในเซลล์ทั่วร่างกายให้ออกไป ซึ่งจะช่วยแก้ไขและป้องกันโรคได้ ทำหัวใจบำบัดมีอยู่หลายท่า อาทิ ท้องหัวใจ, อกหัวใจ, คอหัวใจ, ไบหน้าหัวใจ, ลมอกหัวใจ, เท้าหัวใจ, แขนหัวใจ, ตะโพกหัวใจ, ไหล่หัวใจ, จมูกหัวใจ, ตาหัวใจ, หูหัวใจ, ทวารหัวใจ และอวัยวะเพศหัวใจ

“วันหัวใจโลกมัน ตรงกับอาทิตย์แรกของเดือน พ.ค. และสำหรับปีี่นี้ ในวันที่อาทิตย์ที่ 4 พ.ค. 2557 จะเป็นหัวใจโลกที่เมืองไทย โดยจะจัดขึ้นที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เวลา 09.00-12.00 น.”



ถึงปัญหาของคนไข้ ว่าปัญหาคืออะไร แล้วแก้ปัญหาให้คนไข้ และต้องอยู่กับคนไข้อย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 ครั้ง”...ดร.วัลลภ อธิบายให้ฟัง

...ใครจะรู้ว่าการทำงานแก้ปัญหาก็กับคนที่มีความเครียดของนักจิตบำบัด จะมีผลทำให้ นักจิตวิทยาเกิดความเครียดขึ้นมาเองด้วย!! กับเรื่องนี้ ดร.วัลลภ เล่าว่า...“การทำงานกับคนที่มี ความเครียดมาก พวกนักจิตวิทยาอย่างตัวผม ก็จะเครียดมาก ทำงานตั้งแต่เช้ายันดึก ต้องเจอกับคนไข้ที่มีแต่ ความเครียดทุกวัน รักษาไปตัวเราเองก็เหนื่อยและเครียด อย่างที่เมืองนอก นักจิตวิทยา นักจิตบำบัด

กว่า 30 เปอร์เซ็นต์ จะเป็นโรคประสาท และมีการฆ่าตัวตายกันเยอะ เพราะ วัน ๆ รับแต่ความเครียดของคนไข้ ไม่มี คนไข้คนไหนพูดจาดี ๆ ทรอก มีแต่บ่น ย่ำคิดย่ำทำ เพราะฉะนั้นนักจิตวิทยา จะต้องมึนดี มีคู่ปรับทุกข์ เพื่อ ระบายความเครียด”

ประสบการณ์
ทำงานที่ผ่านมา
เคลร์รักษาที่
ทำให้ ดร.
วัลลภ ตก
ใจ ที่ ลุ ด
นั้น ก็ คื อ
เคลร์ที่ต้อง
รักษาให้กับ
อาจารย์ของตัวเอง ...
“ตอนนั้นทำงานอยู่ที่โรง

พยาบาลได้ประมาณ 1 เดือน คนไข้คนแรกที่ผม ต้องทำการรักษาคือ ครู ของผมเอง ครูท่านนี้สอน

เก่งมาก เป็นอีไรของผมเลย ผมนับถือมาก พอรู้ว่าเป็นครูก็ตกใจ บอกหัวหน้าผมทำไม่ได้ แต่หัวหน้าก็ยังยืนยันให้ทำต่อ

หลังจากรักษาเคสนี้ก็ทำให้รู้ว่า บรรดา ครูอาจารย์นั้นมีโอกาสที่จะเป็น โรคอารมณ์แปรปรวน ได้กว่า 20 เปอร์เซ็นต์จากการศึกษา และวิเคราะห์จึงเข้าใจว่า ครูอาจารย์ทำงานเหนื่อยมาก และต้องฝันตัวเอง พยายามทำตัวให้คนรัก ยิ้มแย้มแจ่มใสกับนักเรียน แต่กลับบ้านเหนื่อย หงุดหงิด เป็นคนที่มีอารมณ์ 2 บุคลิก”

“ความเครียด” เป็นบ่อเกิดของโรคต่าง ๆ เพราะฉะนั้นการจัดการกับความเครียดเป็นเรื่องสำคัญ อย่างนักจิตบำบัดท่านนี้ ก็คิดค้น เทคนิคคลายเครียดขึ้นมา นั่นก็คือ “หัวเราะบำบัด” เป็นผู้ที่คิด “โครงการหัวเราะบำบัด” เป็นคนแรกของโลก



แม้อายุล่วงเลยเข้าสู่วัย 70 ปีแล้วก็ตาม แต่นักจิตบำบัดท่านนี้ก็ยังคงมุ่งมั่นทำงานในหน้าที่อย่างแข็งขัน...โดย ดร.วัลลภ กล่าวทิ้งท้ายว่า...“เหตุผลที่ผมยังเป็นนักจิตบำบัดได้อยู่ เพราะผมเป็นคนแรกในประเทศไทย”.

บทินทร์ คัคคาเยียงยงค์ : เรื่อง
สุวิสา ธนพินธสุกุล : ภาพ