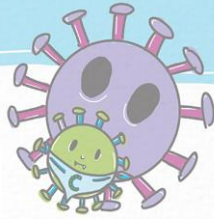


โรคโควิด จิตไม่ป่วย

เรียบเรียงโดย น้าชัย ชิววิวรรณ
ภาพประกอบโดย ภัทธา สัปตินันท์
ฝ่ายสร้างสรรค์สื่อและผลิตภัณฑ์ สวทช.



สวทช.
NSTDA

คำพูดที่แซวๆ กันในโซเชียลมีเดียก็คือ คนส่วนใหญ่จะไม่ได้ป่วยเพราะโควิดหรอก แต่จะป่วยเป็นโรคประสาท เพราะความกังวลว่าจะติดโรคโควิด-19 นี่แหละ เป็นความจริง!

เมื่อต้องเผชิญหน้ากับความสับสนวุ่นวายจากเหตุการณ์ฉุกเฉินในภาวะวิกฤต ไม่น่าแปลกใจที่คนส่วนใหญ่จะเกิดความวิตกกังวล ประชาชนคนทั่วไปรับมือกับภาวะแบบนี้ได้ดีไม่เท่ากัน

นักจิตวิทยาแนะนำอะไรได้บ้างไหม?

โลกนี้ไม่แน่นอน

นักจิตวิทยาชื่อ เจเลนา เค็กมานอวิช (Jelena Kecmanovic) ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยจอร์จทาวน์ ให้คำแนะนำเพื่อรับมือกับภาวะที่ผู้คนทั่วโลกต้องเผชิญหน้ากับการระบาดใหญ่ไปทั่วโลกของโควิด-19

ข้อแรกสุดคือ เธอแนะนำว่าแต่ละคนควรทำตัวให้ชินไว้กับความไม่แน่นอนในชีวิตจากเหตุการณ์วิกฤตในคราวนี้ครับ ความที่เป็นคนไทยที่ศึกษาพุทธศาสนาพอสมควร ก็มองเห็นไม่ยากว่า นี่คือการสอนแบบเดียวกับที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ในเรื่อง “ไตรลักษณ์” หรือลักษณะตามธรรมชาติที่ประกอบไปด้วยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ มีความไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงได้ตลอด และคนเราก็เป็นทุกข์จากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้เสมอ

สุดท้าย ทุกอย่างก็ไม่ได้มีอะไรที่เป็นแก่นสาร หรือตัวตนให้ยึดจับไว้ได้เลย

ศาสตราจารย์เจเลนา เธอว่ามีรายงานวิจัยว่า คนอเมริกันมีความรู้สึกไม่มั่นใจและยอมรับกับความไม่แน่นอนไม่ได้เพิ่มขึ้นเรื่อย (<https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1476580>) โดยเป็นข้อสรุปจากการวิเคราะห์ผลงานวิจัยในคนอเมริกันรวม 52 ชิ้น ครอบคลุมระยะเวลาตั้งแต่ ค.ศ. 1999 จนถึง ค.ศ. 2014

โดยในจำนวนนี้มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งที่ทำในปี ค.ศ. 2009 ขณะที่มีการระบาดของไวรัสไข้หวัดใหญ่ H1N1 ไปทั่วโลก ทำให้พบว่าคนอเมริกันรู้สึกยากลำบากใจที่จะยอมรับความจริงที่ว่า สถานการณ์นั้นหาความแน่นอนไม่ได้เอาเสียเลย

โรคโควิด จิตไม่ป่วย.

เรียบเรียงโดย ดร.น้าชัย ชิววิวรรณ ภาพประกอบโดย ภัทธา สัปตินันท์ ฝ่ายสร้างสรรค์สื่อและผลิตภัณฑ์ สวทช.

จนทำให้เกิดความกังวลใจมากขึ้นกว่าปกติ

คำแนะนำของท่านศาสตราจารย์ก็คือ สำหรับคนที่รู้สึกกังวลใจเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ท่านองนี้ ต้องค่อยๆ เรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับความไม่แน่นอนท่านองนี้ในชีวิตประจำวัน เช่น คราวหน้าหากรู้สึกกังวลอะไรขึ้นมา ก็อย่าเพิ่งรีบด่วนพิมพ์ข้อความไปสอบถามกับเพื่อนฝูงในทันที แต่ให้ประวิงเวลาออกไปอีกหน่อย ฝึกร่างกายให้ทนต่อความต้องการและความกังวลใจ หรือคราวหน้าออกไปเที่ยวเดินป่าหรือเดินทางไกล ก็อย่าเช็คข้อมูลอากาศล่วงหน้าให้ละเอียดนัก

การทำเช่นนี้จะเป็นการเปิดโอกาสให้ตัวเองได้มีโอกาสเจอกับความไม่แน่นอนเพิ่มขึ้นบ้าง สมองและจิตใจของเราจะได้เคยชินกับความไม่แน่นอนมากขึ้น



โรคโควิด จิตไม่ป่วย.

เรียบเรียงโดย ดร.นำชัย ชีววิวรรณ ภาพประกอบโดย ภัทรา สัมปັນนัณ ฝ่ายสร้างสรรค์สื่อและผลิตภัณฑ์ สวทช.

ความย้อนแย้งของความกังวลใจ

เรื่องประหลาดของเจ้าความกังวลใจก็คือ ยิ่งเรากังวลใจอยากจะทำจัดมันออกไปมากเท่าใด ก็ยิ่งจะทำให้เกิดความกังวลใจเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น คาร์ล จุง นักจิตวิทยาชื่อก้องโลกบอกว่า “ยิ่งคุณปฏิเสธมันเท่าไร มันก็ยิ่งไม่หนีหายไปไหนมากเท่านั้น”

การต่อสู้กับความกังวลอาจทำได้หลายรูปแบบ บางอย่างไม่ค่อยดีต่อสุขภาพในระยะยาวสักเท่าไร เช่น ดื่มแอลกอฮอล์ หรือกินไม่หยุดไม่หย่อน บางอย่างก็ไม่ได้เลวร้ายนัก แต่อาจทำให้เสียสุขภาพได้เหมือนกัน เช่น ดูซีรีส์ติดต่อกันชั่วโมงแล้วชั่วโมงเล่าหรือข้ามวันข้ามคืน

บางคนก็ใช้วิธีพูดคุยกับเพื่อนฝูงหรือคนในครอบครัว หรือแม้แต่จะแวะไปคุยกับจิตแพทย์ซ้ำๆ

แต่บางวิธีก็ไม่เหมาะเท่าไร เช่น ไล่ดูฟีดในเฟซบุ๊ก โลงัน หรือไล่เปิดดูโทรทัศน์ หาข่าวดีมาถ่วงน้ำหนักกับข่าวร้ายหรือข่าวชวนกังวลเกี่ยวกับโรคนี้ ที่ว่ามาทั้งหมด บางอย่างก็ได้ผลสั้นๆ บางอย่างก็กลับจะส่งผลเสียในระยะยาวได้

ความพยายามจะหนีจากความกังวลใจจึงอาจจะส่งผลเสียได้ไม่ยาก

นักจิตวิทยาแนะนำให้ทำอย่างไรในกรณีนี้?

ท่านก็ว่าแค่อยอมรับว่า ความกังวลใจเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต ก็เท่านั้น!

เรื่องพูดง่ายๆ แต่ทำยากจริงๆ ไซ้ไหมครับ ที่จริงเรื่องนี้ก็ตรงกับคำสอนหลักทางพุทธศาสนาอีกเช่นกัน คือ เรื่องของ “สติ” ครับ คำแนะนำในเรื่องนี้คือ เมื่อเกิดความกังวลใจขึ้น ก็เพียงแค่ว่าเรารู้ว่าเราเกิดความกังวลใจขึ้นแล้ว ไม่ต้องไปขึ้น ผีน หรือต่อต้านอะไร

แค่รับรู้ รับทราบ และห้ามใจตัวเองไม่ให้เตลิดมากไปกว่านั้น

เรื่องน่าประหลาดใจก็คือ ยิ่งเรามีสติรู้ทันความกังวลใจมากเท่าไร ความกังวลใจก็จะค่อยๆ หดหายไปจากชีวิตของเรามากขึ้นเท่านั้น โดยไม่ต้องคิดว่าวิธีการโล้มนเลย

รอดโควิด จิตไม่ป่วย.

เรียบเรียงโดย ดร.นำชัย ชีววิวรรณ ภาพประกอบโดย ภัทธา สัปปีนันทน์ ฝ่ายสร้างสรรค์สื่อและผลิตภัณฑ์ สวทช.

บิดาแห่งความกลัวทั้งมวล

ความกังวลใจหรือความกลัวที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพหรือความเจ็บป่วย ไปกระตุ้นความกลัวที่อาจถือได้ว่าเป็นรากเหง้าหรือบิดาของความกลัวทั้งมวล นั่นก็คือ ความกลัวตาย ที่ฝังอยู่ลึกมากและแสดงออกอย่างรุนแรงมากในจิตใจมนุษย์

เมื่อใดที่เราต้องเผชิญหน้ากับอะไรก็ตามที่อาจทำให้เราตายได้ สมองเราจะเหมือนไร้ประสิทธิภาพ ไม่อาจคิดทำความเข้าใจอะไรได้ดีดังเช่นปกติ แต่จะหันไปกังวลใจ และครุ่นคิดวนเวียนอยู่กับปัญหาตรงหน้าอย่างซ้ำๆ ไม่หยุดหย่อน

การมองหาความหมายของการดำรงอยู่ คิดเรื่องความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรัก คนในครอบครัว เพื่อนฝูง คิดถึงเรื่องเป้าหมายชีวิต สิ่งที่ยากทำเพื่อตัวเอง เพื่อคนอื่น ฯลฯ เพื่อสร้างคุณค่าชีวิต จะช่วยเรื่องนี้ได้ครับ

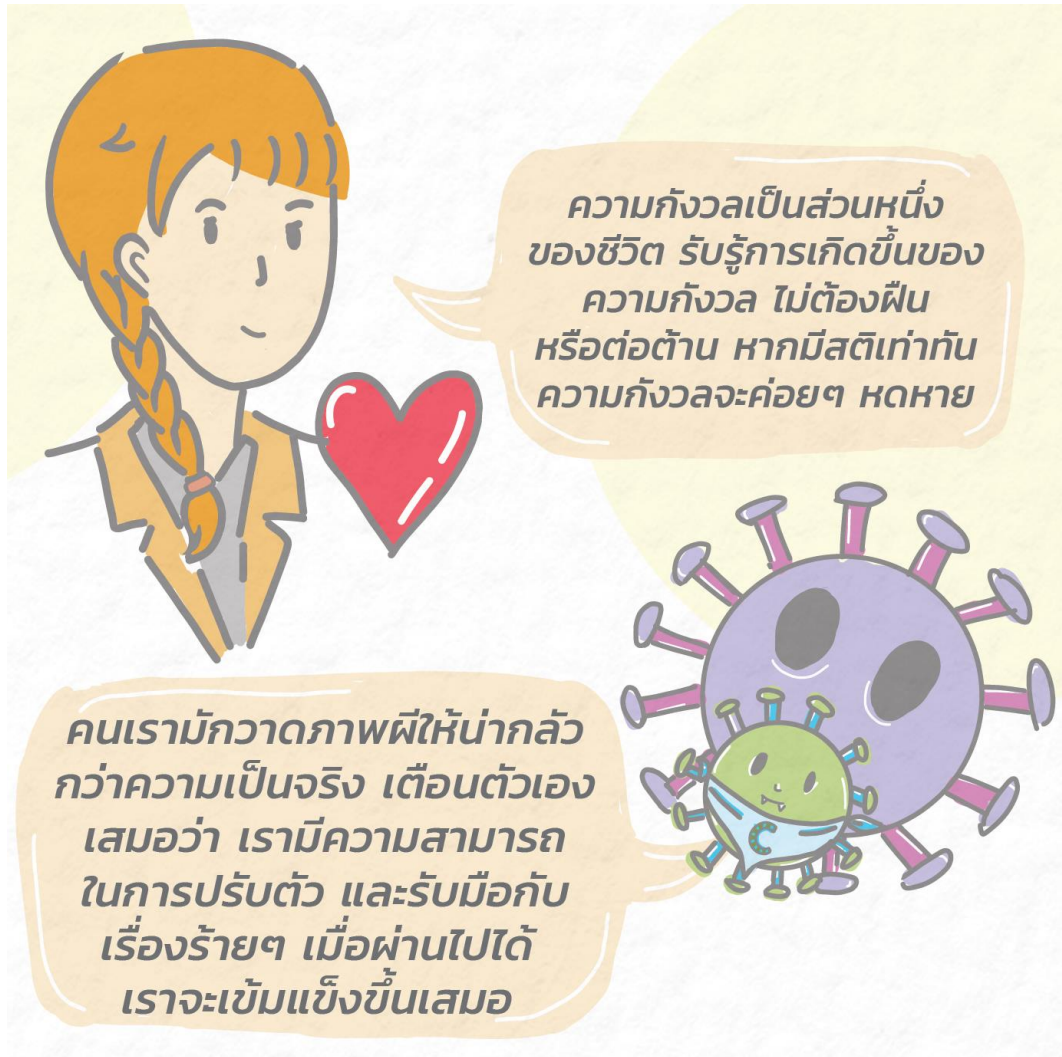
เรื่องหนึ่งที่สำคัญมากก็คือ ต้องจำไว้เสมอว่าสมองคนเราเก่งมากในการ “วาดภาพผี” ให้น่ากลัวกว่าความเป็นจริง งานวิจัยแสดงซ้ำๆ ว่า ผู้คนมักมองสถานการณ์ที่ตนเองต้องประสบแย่กว่าจริง

เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่จะมองโลกในแง่ร้ายครับ

เพราะการคิดแบบนี้ในสถานการณ์ความไม่แน่นอนในอดีต ที่บรรพบุรุษของเรายังคงเป็นแค่มนุษย์ยุคหินอาศัยในถ้ำ ช่วยให้อนาคตที่น่ากลัวแล้ว จึงฝังอยู่ในดีเอ็นเอของเรา

ให้เตือนตัวเองไว้เสมอว่า เรามีความสามารถในการปรับตัวและรับมือกับเรื่องร้ายๆ สถานการณ์ที่ยากลำบากสูงมากอย่างไม่น่าเชื่อ เหมือนที่มีคนเคยกล่าวไว้ว่า พลังใจของคนเรามีเหนือกว่าความทุกข์ยากใดๆ ที่อาจเกิดกับเราได้

ความทุกข์ยากที่ไม่ทำให้เราตาย จะทำให้เราเข้มแข็งขึ้นเสมอ และเราก็สามารถเข้มแข็งได้มากอย่างที่เราเองก็ไม่อาจเชื่อว่า เราจะเข้มแข็งได้มากถึงเพียงนั้น



ความกังวลเป็นส่วนหนึ่ง
ของชีวิต รับรู้การเกิดขึ้นของ
ความกังวล ไม่ต้องฝืน
หรือต่อต้าน หากมีสติเท่าทัน
ความกังวลจะค่อยๆ หดหาย

คนเรามักวาดภาพผิให้น่ากลัว
กว่าความเป็นจริง เตือนตัวเอง
เสมอว่า เรามีความสามารถ
ในการปรับตัว และรับมือกับ
เรื่องราวๆ เมื่อผ่านไปได้
เราจะเข้มแข็งขึ้นเสมอ

ผิที่น่ากลัวกว่าจริงเสมอ

โคโรนาไวรัสที่น่ากลัวก็จริง ดังที่เห็นได้จากอัตราผู้เสียชีวิตราว 5.3% ของจำนวนผู้ติดเชื้อ (ข้อมูล ณ วันที่ 4 เม.ย. คือ มีผู้ติดเชื้อทั่วโลกที่ยืนยันแล้ว 1,130,591 คน ขณะที่ผู้เสียชีวิตรวม 60,147 คน เฉพาะในสหรัฐอเมริกาประเทศเดียวก็มากถึง 7,403 คน-ข้อมูล ณ วันที่ 4 เม.ย. 2020 อันที่จริงควรจะถือว่าอัตราการเสียชีวิตต่ำกว่นี้มาก เพราะมีผู้ติดเชื้ออีกมากที่ไม่ได้รับการตรวจยืนยัน)

ฉะนั้น เราก็ควรถือเป็นเรื่องจริงจิ่งในการรับมือการระบาดของโรคนี้

แต่ขณะเดียวกันก็อย่าลืมนะว่า คนส่วนใหญ่ที่ติดเชื้อโคโรนาไวรัสนี้รอดชีวิต จำนวนมากเลยแทบไม่มีอาการ หรือไม่มีอาการเลยด้วยซ้ำไป

โรคโควิด จิตไม่ป่วย.

เรียบเรียงโดย ดร.นำชัย ชีววิวรรณ ภาพประกอบโดย ภัทธรา สัปปีนันท์ ฝ่ายสร้างสรรค์สื่อและผลิตภัณฑ์ สวทช.

อีกเรื่องหนึ่งก็คือ เป็นธรรมชาติของคนเราที่จะวาดภาพอันตรายจากสิ่งที่ไม่รู้หรือยังไม่เข้าใจดีนัก “มากเกินไปจริง” เสมอ

ในกรณีนี้หากลองเทียบกับจำนวนผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทั่วโลกหรือจากไข้หวัดใหญ่ที่เสียชีวิตกันไปแต่ละปี ก็จะเห็นได้ชัดเจน ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกระบุว่า มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุในปี ค.ศ. 2018 ทั้งโลกอยู่ที่ 1,350,000 คน หรือเดือนละ 112,500 คน (เทียบกับคนเสียชีวิตจากโควิด-19 รวมสามเดือนราว 60,000 คน)

ขณะที่ศูนย์ป้องกันและควบคุมโรค (CDC) ของสหรัฐอเมริกาประมาณว่า ในช่วงสามเดือนที่ไข้หวัดใหญ่ระบาดมากที่สุดที่ผ่านมา (ต.ค. 2019-ม.ค. 2020) เฉพาะในสหรัฐมีผู้ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ 31 ล้านคน และต้องเข้ารับการรักษัตวในโรงพยาบาลมากกว่า 2 แสนคน แต่อาจจะมากถึง 370,000 คน

โดยในจำนวนนี้มีผู้เสียชีวิตไป 12,000 คน...นี่เฉพาะสหรัฐอเมริกาประเทศเดียวนะครับ!

แน่นอนว่า การเห็นข่าวแพร่ภาพซ้ำๆ เห็นภาพผู้ป่วย และข่าวเกี่ยวกับจำนวนผู้เสียชีวิต ย่อมกระตุ้นความกลัวของเราได้เสมอ และยิ่งสถานการณ์ไม่แน่ชัดว่าจะเป็นอย่างไรต่อไป ก็ยิ่งกระตุ้นให้เกิดความกังวลใจหนักหนาสาหัสมากยิ่งขึ้นเท่านั้น

ศ.เจเลนา ถึงกับแนะนำว่า อย่าดูข่าวโควิด-19 มากเกินกว่า 30 นาทีต่อวัน!



รอดโควิด จิตไม่ป่วย.

เรียบเรียงโดย ดร.นำชัย ชีววิวรรณ ภาพประกอบโดย ภัทธรา สัมปิ่นนันทน์ ฝ่ายสร้างสรรค์สื่อและผลิตภัณฑ์ สวทช.

อีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความกังวลได้ก็คือ การทำให้กายแข็งแรงไว้ครับ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ผ่อนคลายจิตใจด้วยการนั่งสมาธิหรือวิธีอื่น เช่น เล่นโยคะ ฟังเพลงที่สงบเย็น หรือออกไปเดินท่ามกลางธรรมชาติ ฯลฯ

แต่หากความกังวลยังไม่จางหายไปจากใจ ก็อาจจะต้องอาศัยจิตแพทย์มาช่วยเหลือแล้วละครับ ยิ่งไปกว่านี้ขอให้ผ่านพ้นจากวิกฤตโควิด-19 นี้ไปด้วยกันอย่างปลอดภัยนะคะ

////////////////////

เรียบเรียง โดย นำชัย ชีววิวรรณ

ภาพประกอบโดย ภัทรา สัปปีนันท์

ฝ่ายสร้างสรรค์สื่อและผลิตภัณฑ์ สวทช.