

เครียดนัก ก็คลายหน้อย

Heal your
troubled mind



52 ไอเดีย พิชิตจิตตก

โดย Dr. Sabina Dosani

และ Elisabeth Wilson

เรียบเรียงโดย กุลภา เลิศทวีพรกุล

เครียดนัก ก็คลายหน่อย

เรียบเรียงจาก Heal your troubled mind

ของ Dr. Sabina Dosani, Elisabeth Wilson

เรียบเรียงโดย กุลภา เลิศทวีพรกุล

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ © พ.ศ. 2556 โดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์ หรือกระทำการอื่นใด โดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใดๆ ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ นอกจากจะได้รับอนุญาต

Original edition copyright © 2007 by The Infinite Ideas Company Ltd. All rights reserved.

Thai edition copyright © 2008 by SE-EDUCATION Public Company Limited.

No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in database or retrieval system, without the prior written permission of publisher, with the exception that the program listings may be entered, stored, and executed in a computer system,

out they may not be reproduced for publication.

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

โดซานี, ซาบิน่า.

เครียดนัก ก็คลายหน่อย. --กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2556.

1. ความเครียด (จิตวิทยา). 2. สุขภาพจิต

I. วิลสัน, อลิซาเบต, ผู้แต่งร่วม. II. กุลภา เลิศทวีพรกุล, ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง.

155.9042

ISBN(e-book) : 978-616-08-1093-2

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

อาคารทีซีไอเอฟ ทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา
เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8000

[หากมีคำแนะนำหรือติชม สามารถติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com]

คำนำผู้เรียบเรียง

มีใครบ้างในโลกนี้ที่เกิดมาแล้วไม่เคยเครียด หรือมีปัญหาคับข้องใจ จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่เราจะกล้าบอกกับใครๆ ว่า เรากำลังมีความเครียดหรือ หดหู่เศร้าใจ เพราะมนุษย์ย่อมหลีกเลี่ยงไม่ได้ว่าไม่พ้นสังขารธรรมข้อนี้ได้ แต่สิ่งสำคัญ ก็คือ เมื่อรู้ตัวว่าเครียดแล้ว ต้องรู้จักหาทางแก้ปัญหาให้ตัวเอง หรือช่วยเหลือ คนรอบข้างที่กำลังประสบปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้

วิธีในการคลายเครียดมีมากมายหลายแนวทาง ขึ้นอยู่กับว่าคุณจะ ค้นพบว่าวิธีไหนเหมาะสม และใช้ได้ดีกับตัวเองมากที่สุด หนังสือเล่มนี้ได้ รวบรวมเนื้อหาสาระเกี่ยวกับวิธีการคลายความเครียดและความหดหู่ใจ ทั้ง จากเรื่องทางวิชาการและประสบการณ์การทดลองต่างๆ ที่รับรองได้ว่าจะไม่ ทำให้คุณผู้อ่านรู้สึกเครียดมากยิ่งขึ้น เพราะผู้เขียนได้คัดกรองมาแต่เนื้อหา ที่จะเป็นประโยชน์ ให้ผู้อ่านได้ลองนำไปปรับใช้ให้เหมาะสม

ผู้เรียบเรียงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ความรู้ที่ได้ถ่ายทอดไว้ในหนังสือเล่มนี้ จะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้ที่กำลังประสบปัญหาในช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุดใน ชีวิตผ่านพ้นไปได้ จะด้วยการค้นพบด้วยตัวเองหรือความเมตตาช่วยเหลือ จากผู้ใกล้ชิด ผู้เรียบเรียงก็ขอเป็นกำลังใจให้คุณต่อสู้ และกลับมาใช้ชีวิตที่เป็นปกติสุขได้อีก เพราะตราบดีที่เรายังมีลมหายใจ ชีวิตก็ต้องก้าวเดินต่อไป ให้ได้อย่างเข้มแข็ง เพื่อเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่จะเข้ามากระทบจิตใจของเรา อีกเมื่อไหร่ก็ได้

กุลภา เลิศทวีพรกุล

สารบัญ

บทนำ	17
1. หมอแท้กับหมอเทียม	21
มีหลายคนที่มีกแอบอ้างว่าเขาสามารถช่วยแก้ปัญหาความเครียดให้คุณได้ แต่ยังไม่คุณก็ต้องดูหน้าดูหลังให้ดีๆ เขาจะรักษาให้คุณได้จริงหรือเปล่า	
2. หนีให้พ้น	23
หรือถ้าจะใช้คำเต็มๆ ก็คือ การใช้ชีวิตแบบสันโดษและสงบเงียบนั่นเอง บางครั้งการได้อยู่เพียงลำพังกับความคิดของตัวเอง ก็เป็นการพักผ่อนอย่างแท้จริงได้เหมือนกัน	
3. ไดอารี่ที่รัก	25
ลองบำบัดด้วยวิธีอิสระดูบ้างก็ดีนะ การเขียนไดอารี่สามารถเป็นช่วงเวลาแห่งความสงบสุขในชีวิตของคุณได้ และยังช่วยให้คุณมองเห็นว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริงด้วย	
4. รักและใส่ใจในตัวเอง	27
เราต่างรู้วิธีผ่อนคลายสำหรับตัวเองดีอยู่แล้ว แต่บ่อยครั้งเราก็มักจะถูกรบกวนในช่วงเวลานั้นอย่างช่วยไม่ได้ แต่เราควรมาเริ่มการผ่อนคลายอย่างจริงจังกันซะทีดีกว่า	

5. ฟังให้ดี อารมณ์ก็จะดี 29

เพลงดี ๆ สักเพลง ก็สามารถทำให้คุณเปลี่ยนจากคนที่ใกล้จะหมดแรง กลับมามีชีวิตชีวาได้ภายใน 3 นาทีเท่านั้น ลองหาเพลงเด็ดประจำตัวคุณไว้สักเพลงสิ

6. บำบัดด้วยโยโรมาเทอราปีเหอ? 31

“ใช่” แล้วมันก็ได้ผลดีซะด้วยสิ! ลองด้วยตัวคุณเองจะดีกว่า เพราะถ้าไม่ลองก็ไม่รู้หรอก

7. เอาชนะความเศร้าให้ได้สิ 33

จินตนาการเล็กๆ อะไรรักแล้วแต่ ที่เมื่อคุณนึกฝันถึงที่เรารู้สึกดีทุกที นั้นแหละ ขอให้คุณสร้างความสุขสนุกสนานอย่างนั้นให้กับทุกวันของคุณ

8. ช่วงเวลาที่สมบูรณ์แบบ 35

ถ้าคุณมีความสามารถสร้างสรรค์ช่วงเวลาที่สมบูรณ์แบบให้ตัวเองได้ ก็รับประกันได้เลยว่า พรุ่งนี้ของคุณจะเครียดน้อยกว่าวันนี้แน่นอน

9. เวลาเป็นของคุณ 37

เมื่อไหร่ที่คุณรู้สึกว่าคุณบีบคั้นจากสิ่งที่คุณต้องทำอะไร การบริหารจัดการเวลาที่ดี จะช่วยเปลี่ยนแปลงอารมณ์และชีวิตของคุณได้

10. อย่าวอกแวก 39

สนใจ หรือตั้งใจ ดูให้ดีกว่าคุณเริ่มจากจุดไหนกันแน่ เพราะนั่นจะทำให้ระดับความเครียดของคุณลดลงทันที

11. **นอนไม่หลับกับความเครียด** 41
 คุณภาพในการนอนหลับเป็นปัญหาสำคัญของเรื่องความเครียด และนี่คือแนวทางนำไปสู่การพักผ่อนแบบธรรมชาติที่จะทำให้รู้สึก สดชื่นขึ้น
12. **คุ้มกันตัวเองเมื่อมีภัย** 43
 คุณพร้อมที่จะเดินทางไปในดินแดนอัศจรรย์กับเราหรือยัง? จงผ่อนคลายแล้วเข้าสู่วงค์แห่งเวทมนตร์คาถา... ณ บัดนี้
13. **หยุดเมื่อไหร่ฟังเมื่อนั้นหรือเปล่า?** 45
 ถ้าเมื่อไหร่ที่คิดว่าเรื่องไร้สาระมาทำให้วันหยุดพักผ่อนของคุณพังสะกั นั้นคืออาการป่วยที่เรียกว่า “หยุดเป็นฟัง”
14. **หนาวที่ใหนเหงาใจทุกที** 49
 สำหรับใครหลายคนแล้ว การไร้ซึ่งแสงสว่างก็เปรียบเสมือนปราศจาก ความสุข ลองใช้เคล็ดลับเหล่านี้เพื่อหลีกเลี่ยงฤดูหนาวที่แสนมีดมน ก็นดีกว่า
15. **ด้านมืดของคุณ** 51
 ประเมินดูว่า คุณเป็นคนขี้โมโหหรือเปล่า? บางทีนั้นอาจจะบอกได้ว่า ทำไมคุณถึงได้เครียดนัก
16. **ส่องสังมา** 53
 เคยสงสัยบ้างไหมว่าตอนที่คุณรู้สึกหดหู่ นั้น เกิดอะไรขึ้นในสมองของ คุณ ไอเดียนี้จะอธิบายให้เห็นถึงศาสตร์ของสมอง

17. รู้จักปรับตัว 55
คนทุกคนมีความเครียดได้ทั้งนั้น แต่บางคนมีการรับมือกับมันได้ดีกว่าคนอื่น นั่นก็เพราะเขารู้จักจัดความเครียดออกไปได้ดี
18. ศึกษาข้อมูลให้ดีก่อนรักษา 57
ปัจจุบันมีวิทยาการการรักษาใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมาย แต่วิธีไหนบ้างล่ะที่ได้ผล ลองใช้ข้อแนะนำต่อไปนี้เพื่อช่วยค้นหาคำตอบที่แท้จริง
19. วิถีแบบญี่ปุ่น 59
วิถีแห่งเซน เชื่อว่าพิธีอาบน้ำแบบญี่ปุ่นและการชงชา เป็นการชำระล้างจิตวิญญาณและร่างกายให้สดชื่น
20. มนตร์แห่งแม่เหล็ก 61
แม่เหล็กช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นได้จริงหรือ? เชื่อหรือไม่ว่าเราใช้แม่เหล็กดึงดูดระหว่างกะโหลกศีรษะเพื่อการรักษาได้
21. จัดการกับวิกฤต 63
คุณเจอมาหนักทั้งสัปดาห์เลยละสิ โอเคเดี๋ยวนี้จะเป็นเครื่องมือที่จะนำทางให้คุณผ่านช่วงเวลาที่ยุ่งวุ่นและสับสนนั้นไปได้
22. หาแต่สิ่งที่ดีๆ ให้ตัวเอง 65
อยากรู้สึกเหมือนอย่างแมวที่ได้แต่ของดีๆ หรือเปล่า? คุณจะมีความสุขได้ภายในช่วงเวลา 16 สัปดาห์ ของการบำบัดด้วยวิธีการวิเคราะห์จากกระบวนการเรียนรู้
23. วันแห่งการฟื้นฟู 67
ถ้าคุณกำลังทรมานจากความเครียดเรื้อรังจนใกล้จะป่วยหนักเข้าทุกทีแล้วละก็ นี่คือแผนฟื้นฟูแบบเร่งด่วนสำหรับคุณ

24. จงภูมิใจที่ได้อยู่ในจุดสูงสุด 69
 ความภาคภูมิใจอย่างสูงสุดในตัวเองทำให้คุณมีความสุขได้ และการ
 ที่จะก้าวไปถึงจุดนั้นได้ก็ไม่ยาก ถ้าคุณทำตามกฎง่ายๆ ดังต่อไปนี้
25. คลินิกใกล้บ้านก็พึ่งได้ 71
 ถ้ารู้ว่ากำลังเครียดจนมีผลกระทบต่อสุขภาพ ก็ถึงเวลาต้อง
 จัดการอะไรบางอย่างแล้วละ
26. รู้ว่าควรจะทำอย่างไร 73
 คุณกำลังหาวิธีแก้ปัญหาที่ทำให้เครียดอยู่ใช่ไหม? ลองใช้กลยุทธ์
 พวกนี้ดูสิ
27. ทำอย่างไรให้ถูกรัก 77
 ความต้องการเป็นที่ยอมรับทำให้คนเราเครียดได้ แต่แทนที่จะเป็น
 ฝ่ายไขว่คว้าหามัน ทำไมไม่ลองเป็นผู้ให้เสียเองล่ะ จะทำให้คุณดู
 มีค่าขึ้นอีกเยอะเลย
28. อย่าหวั่นวิตก 79
 ความหุดหู่และวิตกกังวลมีมาคู่กัน เราต้องต่อสู้กับมันเพื่อจัดการกับ
 ความหวั่นวิตก และความหวาดกลัวแบบไร้เหตุผลให้ได้
29. ระวังหน่อย! ภูเขาน้ำแข็งอยู่ข้างหน้า 81
 ก็เหมือนเรือโททานิก ที่ชนเข้าอย่างจังแล้วถูกบดขยี้จนจม มันเป็นผล
 จากแรงกดดันของภูเขาน้ำแข็งนั่นแหละ

30. **สิ่งดีๆ จากธรรมชาติ** 83
ลองใช้ตัวช่วยอย่างพวกสมุนไพรดูบ้างไหม? การใช้ยาต้านอาการ
ซึมเศร้าจากธรรมชาติ อาจทำให้รู้สึกต้องกลักรู้สึกหงุดหงิด
แต่มันก็อาจจะช่วยให้ชีวิตของคุณปลอดภัยขึ้น
31. **ความเครียดของคนอื่น** 85
บางครั้งคนอื่นก็สามารถทำให้คุณสูญเสียความเชื่อมั่นในตัวเองไปได้
เหมือนกัน มาดูกันว่า คุณจะจัดการกับสถานการณ์แบบนี้อย่างไร
32. **แค่พูดว่า “ไม่”** 87
คุณเป็นคนประเภทปฏิเสธไม่เป็น แล้วก็ต้องมาคอยแบกรับภาระ
ไว้เอง จากการตอบรับคนอื่นหรือเปล่า ถ้าใช่ ลองใช้ศิลปะการปฏิเสธ
แบบสุภาพเพื่อลดความเครียดให้กับตัวเองดู
33. **เอาชนะอุปสรรค** 89
การกระทำทุกอย่าง มักจะมีสิ่งทดแทนในตัวของมันเอง ดูรูปแบบของ
สิ่งทดแทนเหล่านั้นเพื่อขจัดความเครียดในแต่ละสถานการณ์
34. **รีบูตความคิดตัวเองเสียใหม่** 91
สิ่งที่คุณคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อความรู้สึกของ
คุณ การเรียบเรียงเรื่องราวต่างๆ ในแง่บวก จะช่วยให้อารมณ์ของคุณ
ดีขึ้น
35. **ความสมดุลระหว่างชีวิต - งาน** 93
มันควรจะเป็นความสมดุลระหว่างชีวิต - งาน ไม่ใช่งาน - ชีวิต และ
อะไรที่ทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่เกี่ยวข้องกันนี้ก็คือชีวิต - งาน

- 36. เมื่อคุณเดือดสุดขีด** 95
 การรู้สึกโกรธไม่ใช่ปัญหา แต่วิธีที่คุณแสดงออกต่างหากที่ใช้
 แปลงความเดือดดาลให้เป็นแค่ความโมโห จะดีต่อตัวคุณมากกว่า
- 37. เลี้ยงลูกให้ได้ดี** 97
 เด็กนั้นสามารถรับความโกรธของผู้ใหญ่ได้ง่ายมาก เหมือนกับการ
 จุ่มพองน้ำลงไปใต้น้ำ นั่นทำให้คุณจำเป็นต้องมีทักษะในการเป็น
 พ่อแม่คน
- 38. เมื่อยที่ใช้ไม่ได้ผล** 99
 ผู้ที่ใช้ยาต้านอาการซึมเศร้า จะมี 1 ใน 3 ที่ยาใช้ไม่ได้ผล ถ้าคุณเป็น
 หนึ่งในนั้น อย่าเพิ่งหมดหวัง
- 39. มีกฎควบคุมเวลาทำงาน** 101
 จงควบคุมการทำงานของตัวเอง อย่าให้ใครมาเปลี่ยนวันทำงานของคุณ
 ไปได้ ความลับคือ ขอให้คุณมีเป้าหมายที่ชัดเจนไว้ใจ
- 40. งานหนักกับปัญหาความเครียด** 105
 เรามักจะโทษงานทำให้เกิดความเครียด แต่มันก็มีอีกด้านหนึ่ง
 เหมือนกันที่ว่า งานหนักนั้นกลับเป็นการเยียวยาที่ได้ผล
- 41. ระบายออกมาให้หมด** 107
 ถ้าพูดอะไรไม่ออก ลองใช้การวาดภาพ ระบายสี หรือปั้นดิน
 เป็นสื่อบอกถึงความคิดและอารมณ์ของคุณดูสิ
- 42. ใช้มือให้เป็นประโยชน์** 109
 การนวดอย่างสม่ำเสมอทำให้คุณภาพชีวิตของคุณดีขึ้น และช่วย
 บรรเทาปัญหาความอ่อนล้าได้

43. **เยียวยาด้วยเซ็กซ์** 111
ผู้ที่อยู่ในอาการหดหู่จำนวนมากมักจะขาดความสนใจในเรื่องเพศ
ไปด้วย มาดูกันว่าจะทำให้คุณมีอารมณ์ และความต้องการที่
กระฉับกระเฉงมากขึ้นได้อย่างไร
44. **ความเครียดกับการผ่อนคลาย** 113
ความเครียดไม่ใช่เรื่องผิด คนเราถูกสร้างมาให้มีความเครียดได้อยู่
แล้ว ปัญหาอยู่ที่ว่าเราจะจัดการกับมันอย่างไร
45. **หาเพื่อนปลอบใจ** 115
การที่ต้องอยู่ลำพังอย่างโดดเดี่ยว ยิ่งทำให้คุณหดหู่ใจมากขึ้นไปอีก
แม้แต่กระทั่งเพื่อนก็อาจจะเป็นคนที่ทำให้คุณรู้สึกแย่ได้เหมือนกัน
ดังนั้น มาค้นหากันเถอะว่า เราจะกลับไปฟื้นความสัมพันธ์ที่ดีให้กลับ
คืนมาอีกครั้งได้อย่างไร
46. **หาเวลาเล่นบ้าง** 117
ลองนึกวาดภาพดูว่า คุณจะทำอะไร ถ้าคุณมีเวลาทั้งวันที่จะทำอะไร
ก็ได้ที่คุณต้องการ
47. **ฝึกใช้จินตนาการ** 119
การใช้มโนภาพหมายถึง การใช้สมองของคุณคิดสร้างภาพต่างๆ ขึ้นมา
จิงใช้มันเพื่อผ่อนคลาย หรือเตรียมตัวของคุณให้พร้อมอยู่เสมอ
48. **คุณมีค่าคู่ควร** 121
ถ้าคุณกำลังตกอยู่ในความทุกข์ใจ อีกทั้งสิ้นหวังอีกด้วย เปลี่ยนมาทำ
อะไรตามใจตัวเองเสียบ้าง

49. มองชีวิตเป็นสี่เทาบ้าง 123

คนที่หดหู่ใจ มักจะมีความคิดที่ว่า ทำอะไรก็ต้องดีไปหมดทุกอย่าง หรือถ้าไม่ดีก็ต้องเสียไปหมด อย่าปล่อยให้การกำหนดตัวเองว่าต้อง เป็นคนที่สมบูรณ์แบบ ทำให้รู้สึกว่าคุณไม่เคยได้พิสูจน์ตัวเองเลย

50. ซ่อมความจำ 125

คุณจะไม่มีส่วนลืมกฎแจบ้านอีกแล้ว โไอเดียนี่จะบอกว่าทำไมความ เครียดทำให้คุณเป็นคนขี้ลืม และคุณจะทำอย่างไรกับมันได้บ้าง

51. มีอนาคตอันสดใส 127

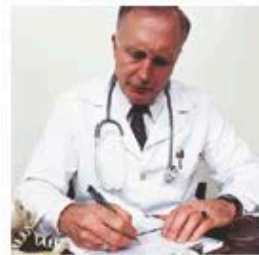
น่าเศร้าที่ว่า หากคุณเคยเกิดสภาวะหดหู่ใจขึ้นมาสักครั้งแล้ว เป็นไปได้ว่ามันจะหวนกลับมาเป็นได้อีก และเมื่อไรที่รู้สึกว่ามันเริ่มที่ จะกลับมาเยือนคุณอีกครั้ง ก็ต้องหาทางกำจัดมันออกไปเสียก่อน

52. ล้ำจตุยา 129

ล้ำจตุยาของคุณดูว่า ยาชนิดไหนที่ใช้ได้ผลดี ชนิดไหนที่ทำให้คุณ รู้สึกแยลง คุณบอกได้หรือไม่ว่ามันแตกต่างกันอย่างไร?

1. หมอแท้กับหมอเทียม

มีหลายคนที่มีมักแอบอ้างว่า เขาสามารถช่วยแก้ปัญหาความเครียดให้คุณได้ แต่ยังไม่ถึงคุณก็ต้องดูให้ดีกว่า เขาจะรักษาให้คุณได้จริงหรือเปล่า



จิตแพทย์ ก็คือหมอที่มีปริญญาทางด้านแพทยศาสตร์ และได้รับการฝึกฝนมาทางด้าน การตรวจสอบ การวินิจฉัยโรค รักษาอาการทางจิตใจ อารมณ์ และบุคลิกภาพที่ผิดปกติ จิตแพทย์ยังสามารถเขียนใบสั่งจ่ายยา เพื่อการรักษาโรคได้อีกด้วย คุณต้องแน่ใจว่า หมอที่จะทำการรักษาคุณนั้นมีคุณวุฒิแพทยศาสตรบัณฑิต หรือเป็นนักจิตวิเคราะห์จริงๆ

พยาบาลจิตเวช ทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด พยาบาลเหล่านี้ได้รับการฝึกฝนมาโดยเฉพาะ ให้มีทักษะและความรู้ในการบำบัดรักษาอาการทางจิตใจ อารมณ์ และบุคลิกภาพที่ผิดปกติ รวมถึงการจ่ายยาให้แก่ผู้ป่วย นอกจากนี้ ยังได้รับการฝึกฝนด้านการรักษาด้วยการพูดคุยอีกด้วย

นักจิตบำบัด ใช้การพูดคุยเพื่อบรรเทาให้ผู้ป่วยคลายความหดหู่ใจลง สำรวจความรู้สึกและสัมพันธ์ภาพ นักจิตบำบัดจะช่วยให้คุณเข้าใจถึงที่มาของสาเหตุของอาการหดหู่ใจ ซึ่งจะช่วยให้คุณกลับมารู้สึกเป็นปกติได้อย่างเดิม คุณจะต้องใช้เวลาพูดคุยกับนัก

ข้อคิด สะกิดใจ

“เขามักจะพูดว่า เขาเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านระบบประสาท เพราะว่ามันฟังดูดี แต่ทุกคนก็รู้ว่าจริงๆ แล้ว เขาเป็นเพียงนักการภารโรงอยู่ในโรงพยาบาลประสาท”
พี. จี. วอดเฮ้าส์

ไต่ถามถึงสำหรับคุณ...

อันดับแรก คุณควรจะทำกา
ประเมินตัวเองเสียก่อน โดยการ
ถามตัวเองว่า รู้สึกมั่นใจที่จะพบ
กับคนคนนี้หรือเปล่า? ระวังการ
ใช้อารมณ์ตัดสินจากสิ่งดึงดูดใจ
ภายนอก หรือการตัดสินใจโดย
ไม่ได้ใช้ความรู้สึกที่แท้จริงของตัว
เอง เขียนรายการของอาการต่าง ๆ
เช่น อารมณ์ขุ่นมัว นอนไม่หลับ
ไม่ยอมรับประทานอาหาร หรือ
ไว้ความต้องการทางเพศ เป็นต้น
รายการเหล่านี้จะช่วยวางแผน
การรักษาให้แก่คุณเอง

จิตบำบัดในช่วงเวลาและสถานที่เดียว
กันในแต่ละสัปดาห์ประมาณ 40 นาที
คุณสามารถเรียกพวกเขาว่าเป็นนักจิต
บำบัดได้ก็จริง แต่ถ้าจะให้ถูกต้องแล้ว
พวกเขาจะต้องมีความรู้และสามารถ
ตรวจร่างกายผู้ป่วยได้ด้วย อย่าสับสน
ระหว่างนักจิตบำบัดกับนักจิตวิทยา
เพราะกลุ่มหลังนี้จะมาพร้อมกับเก้าอี้
ยาวที่ใช้เป็นอุปกรณ์ โดยเขาจะขอให้
คุณนอนลง เพื่อพูดคุยเกี่ยวกับชีวิต
ของคุณเอง สัมพันธภาพ ประสบการณ์
ในวัยเด็ก และความฝัน โดยใช้เวลาใน
การพูดคุยประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์

นักจิตวิทยาคลินิก กลุ่มนี้คือผู้ที่มีปริญญาและการฝึกอบรมด้าน
จิตวิทยา งานของพวกเขาจะเกี่ยวข้องกับการทดสอบและการบำบัด บน
พื้นฐานความเชื่อที่ว่า การทำลายพฤติกรรมเดิมๆ จะช่วยให้ผู้ถูกบำบัดลืม
สิ่งที่ทำให้หดหู่ใจไปได้ แต่นักจิตวิทยาจะไม่สามารถจ่ายยาให้แก่ผู้ป่วยได้

นอกจากนี้ ยังมี *นักสังคมสงเคราะห์* ที่จะช่วยคุณได้เกี่ยวกับการบำบัด
อาการหดหู่ใจ หรือเมื่อคุณเข้ารับการรักษาภายในโรงพยาบาล พวกเขาจะ
ช่วยในเรื่องของการหางานทำ ที่อยู่ เรื่องทางกฎหมาย และปัญหาด้านการเงิน
แถมยังมีผู้รักษาโรคที่เกิดจาก *สภาพของงานที่ทำ* อีกด้วย กลุ่มนี้เป็นมืออาชีพ
ที่ได้รับการฝึกฝนให้ใช้การทำงาน กิจกรรมสันทนาการ และการผ่อนคลาย
เพื่อช่วยให้คุณพัฒนาทักษะพื้นฐานในการเอาชนะภาวะหดหู่ใจได้

2. หนีให้พัน

...หรือถ้าจะใช้คำเต็มๆ ก็คือ การใช้ชีวิตแบบสันโดษและสงบเงียบนั่นเอง บางครั้งการได้อยู่เพียงลำพังกับความคิดของตัวเอง ก็เป็นการพักผ่อนอย่างแท้จริงได้เหมือนกัน



ลองคิดว่าตั้งแต่เกิดและเติบโตมา เราได้รับมลพิษทางเสียงมากแล้วมากแค่ไหน เรามีโทรทัศน์อยู่ในทุกห้อง มีโทรศัพท์อยู่ทุกที่ที่เราไป เสียงต่างๆ ที่ระดมเข้ามาอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ก็ทำให้เกิดความตึงเครียดขึ้นได้เหมือนกัน ดังนั้น 3 ขั้นตอนที่จะช่วยให้คุณได้หยุดพักจากเสียงรบกวนต่างๆ ก็คือ 1. ปิดโทรทัศน์ไปซะ 2. อยู่เฉยๆ 3. ทำจิตใจให้สงบ

การดูโทรทัศน์เป็นการกินเวลาในชีวิตของคุณไปส่วนหนึ่ง มีการศึกษากับเด็กอายุ 9 ขวบที่ใช้เวลาดูโทรทัศน์นานเกินกว่า 4 ชั่วโมงใน 1 วัน พบว่าเด็กเหล่านี้มีการแสดงออกด้านความฉลาดและความสำเร็จน้อย โทรทัศน์ส่งผลกับผู้ใหญ่ได้เช่นเดียวกัน ขอให้คุณเอาเวลาของคุณกลับคืนมาเถอะ โดยคุณอาจจะจำกัดเวลาการดูรายการโปรดไว้ที่ 1 หรือ 2 รายการต่อสัปดาห์ เวลาที่นอกเหนือจากนั้นก็ปิดโทรทัศน์ไปซะ แล้วหันมาฟังรายการวิทยุหรือฟังเพลงแทน ถ้าคุณขาดเสียงไม่ได้จริงๆ

ข้อคิด สะกิดใจ

“เมื่อการพูดคุยที่ยาวนานได้ยุติลง ความเงียบจะสื่อสารด้วยตัวมันเอง สิ่งที่ยากกว่านั้นก็คือการจะหาอะไรมาพูดต่อดี”

ชาบูเอล จอห์นสัน

ไอลีงส์ำหรับคุณ...

หาเพลงของบาค ไชแปง หรือ บีโรเฟิน ก็ได้มาฟังก่อนนอน ว่ากันว่าคนที่ฟังเพลงคลาสสิก ก่อนนอนจะหลับง่าย และดีกว่า คนที่ดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง ประเภทอื่น

ขั้นตอนที่ 2 อาจจะยากสัก หน่อยถ้าคุณอยู่ร่วมกับคนอื่น คือหยุด ทำงานสัก 1 วัน แล้วทดลองอยู่แบบ ไม่มีเสียงใดๆ เลย ไม่เปิดโทรทัศน์ วิทยุ โทรศัพท์ ปิดให้หมด ไม่ฟังและไม่พูดอะไรทั้งนั้น ทำอย่างนี้จะช่วยให้ คุณมีโอกาสฟังเสียงจากภายในที่กำลัง พยายามจะบอกอะไรแก่ตัวคุณเอง

สำหรับขั้นตอนที่ 3 เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการอุทิศตัวเองให้กับความสงบ ไม่ว่าจะเป็ นวิธีการของสำนักไท่ ไคสไตนาโต หรืออะไรก็แล้วแต่ที่ทำให้เกิด ความสงบในใจขึ้นได้ คุณอาจจะพักผ่อนอยู่เฉยๆ แล้วก็เล่นโยคะ เดินรำ เบบาย หรือวาดรูประบายสี หรือแม้แต่กระทั่งการอยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไรทั้ง ลั้น แน่แน่นอนว่าจะทำอย่างนี้ได้คุณอาจจะต้องหนีไปให้ไกล เพราะถ้าคุณยัง ต้องอยู่กับปัญหาในชีวิตประจำวันที่บ้าน ก็คงจะทำได้ไม่ถนัดนัก

การใช้ชีวิตแบบสุขสงบภายในบ้านต้องมีการวางแผน หยุดพักและ ใ้เวลาตัวเองอย่างน้อย 24 ชั่วโมง ถ้าได้นานกว่านั้นก็ยิ่งดี เตือนให้ทุก คนที่รู้จักทราบว่าคุณไม่ต้องการถูกรบกวนในช่วงเวลานั้น ไม่ต้องเปิดอีเมล ไม่ต้องการพูด จำกัดการอ่านไว้ที่ 1 ชั่วโมงภายใน 1 วัน แล้วทำอะไรที่สร้าง สรรค์ เช่น เขียนบันทึก ระบายสีหรือวาดรูป คิดสูตรอาหารใหม่ๆ นี่เป็นโอกาส ที่คุณจะได้กลับไปสู่ภายในใจของตัวเอง และไม่เพียงแต่จะได้พักผ่อนอย่าง เต็มที่ แต่ยังเป็นการค้นหาว่าแท้จริงแล้วคุณต้องการอะไรในชีวิต

3. ไอลิเดียที่รัก

ลองนำบัตรด้วยวิธีอิสระดูบ้างก็ดีนะ
 การเขียนไอลิเดียสามารถเป็นช่วงเวลา
 แห่งความสงบสุขในชีวิตของคุณได้
 และยังช่วยให้คุณมองเห็นว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริงด้วย



การเขียนบันทึกประจำวันถึงเหตุการณ์สำคัญๆ ความคิด การสังเกต ความกลัว ความผิดหวัง ความหวัง ความทรงจำ และความเสียใจ จะสามารถช่วยลดความกังวลใจ คลายความเศร้า และช่วยให้คุณต่อสู้กับความหดหูใจได้ จากวันเป็นเดือน ไอลิเดียของคุณก็จะกลายเป็นเครื่องชี้วัดทางอารมณ์ของคุณได้ และคุณยังสามารถใช้มันในการติดตามดูว่าคุณรู้สึกดีขึ้นอย่างไร และคุณจะสามารถคาดเดาได้ว่าคุณจะต้องทำอะไรบ้างเพื่อผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากต่อไปในอนาคต

ก่อนที่จะลงมือเขียน ให้คุณมองออกไปสักก้าวหนึ่ง จะช่วยให้คุณเขียนประสบการณ์ต่างๆ ได้โดยอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงมากขึ้น และประสบการณ์เหล่านั้นทำให้คุณคิดและรู้สึกอย่างไร เมื่อผ่านไปสักสองสามสัปดาห์ คุณจะเริ่มมองเห็นรูปแบบที่ชัดเจนขึ้น ประสบการณ์บางช่วงในชีวิตที่ทำให้คุณมีความสุข คุณจะได้เห็นมันชัดเจนขึ้นก็ตอนนี้ และเมื่อคุณรู้แล้วว่าทำอะไรแล้วรู้สึกเป็นสุข การที่คุณทำสิ่งนั้นให้มากขึ้นก็ประกันได้ว่านั่นจะ

ข้อคิด สะกิดใจ

“ฉันสามารถตัดทุกสิ่งออกไปได้ เมื่อฉันเขียนมันลงไป ความเศร้ามันหายไป กลับกลายเป็นความกล้าหาญขึ้นมาแทน”
 แอนน์ แฟรงค์

ไอเดียงำหรับคุณ...

ถ้าคุณเป็นคนประเภทขุทิศตนให้ กับคีย์บอร์ดหน้าจอกอมพิวดอร แล้วล้งก็ ทำไมคุณไม่ตั้งชื่ออีเมล ให้เป็นไดอารีประจำตัวคุณล้ง เวลาอยู่ทีหน้าจอกแล้วเกิดคิด อะไรขึ้นมาได้ คุณจะได้ส่งอีเมล ให้ตัวเองได้เลย (คนที่พกอุปกรณ์ พกพาอย่างแบล็คเบอรรี่* ก็ สามารถใช้วิธีนี้ได้) คุณสามารถ รวบรวมอีเมลและจัดให้เป็น เอกสารได้ตามต้องการ นอกจากนี้ การเขียนอีเมลถึงตัวเองยัง ให้มุมมองใหม่ๆ ทีอาจจะเป็น ประโยชน์ต่อคุณได้อีกด้วย

เป็นการเยียวยาทีได้ผล และแน่นอนว่า ปัญหาและความกังวลใจจะดูเป็นจริง มากขึ้น เมื่อมันถูกเขียนลงบนกระดาษ แต่นั่นก็ไม่ใช่เรื่องเลวร้ายอะไร อย่าง น้อยก็ทำให้คุณรู้ว่าศัตรูของคุณคือ ใคร และคุณจะต้องทำอย่างไรเพื่อจัด การกับมัน

การเขียนไดอารีทำให้คุณมี กิจวัตรประจำวันและมีแบบแผน ซึ่งมัน จำเป็นสำหรับการเอาชนะกับความหดหู่ พยายามเขียนให้ได้ในช่วงเวลาเดิมของ แต่ละวัน เพราะนี่จะเป็นแรงกระตุ้น และป้องกันความเฉื่อยชาในชีวิตส่วน อื่นของคุณได้ด้วย คุณจะรู้ดีว่าอารมณ์ ของคุณจะเปลี่ยนไปอย่างไรในแต่ละ

ช่วงของวัน ดังนั้น คุณก็จะเลือกได้ว่าจะเขียนไดอารีตอนไหนดี สิ่งสำคัญ คือ การหาเวลาและสถานที่ที่คุณจะได้นั่งแบบสบายๆ และไม่ถูกรบกวน

จะเริ่มอย่างไรนั้นง่ายมาก สิ่งทีคุณจะต้องเตรียมก็คือ สมุดบันทึกและ ปากกา แล้วเขียนบันทึกให้ด้วันละ 1 หน้าเป็นอย่งต่ำ เลือกไดอารีแบบที สามารถแยกปกออกได้ก็จะมีดี คุณจะได้เพิ่มหน้าหรือตัดส่วนทีไม่ต้องการออก ได้ แล้วมันก็จะยังคงกลายเป็นสมุดบันทึกทีมีคุณค่าขึ้นมาจากนั้นที

* แบล็คเบอรรี่ (blackberry) คือบริษัท Research In Motion หรือทีรู้จักกันในนามแบล็คเบอรรี่ เป็น ผู้ให้บริการ Wireless Email ด้วย Push Technology ทีได้รับความนิยมจากผู้ใช้งานสูงส่งทั่วโลก

4. รักและใส่ใจในตัวเอง

เราต่างรู้วิธีผ่อนคลายสำหรับตัวเอง
ดีอยู่แล้ว แต่บ่อยครั้งเราก็มักจะถูกรบกวนในช่วงเวลานั้นอย่างช่วยไม่ได้
แต่เราควรมาเริ่มการผ่อนคลายอย่าง
จริงจังกันซะทีดีกว่า



ถือตารางเวลาผ่อนคลายของคุณเอาไว้เลย แล้วทำให้ได้ตามตาราง
นั้น ถ้าเป็นไปได้ก็จองโปรแกรมบำบัดกับมืออาชีพไว้ด้วยสักครั้ง ถ้าทำ
ไม่ได้ก็จัดตารางแบบบำบัดด้วยตัวเองที่บ้านก็ได้ วิธีบำบัดมีตั้งหลายวิธี เช่น
การลอยตัวในน้ำ การนวดกดจุดตามฝ่ามือและฝ่าเท้า สองวิธีนี้ช่วยในการ
ลดอัตราการเต้นของหัวใจได้ดี

วิธีหนึ่งที่จะดูแปลกไปสักหน่อย แต่ถ้าคุณมีความเครียดมากๆ
ก็อยากแนะนำให้ลองทำดูคือ ให้ลอยคออยู่ในน้ำที่ผสมเกลือแบบเข้มข้น
โดยต้องอยู่ในที่มีดสนิทและเงียบสงัด
สักชั่วโมงจะช่วยให้คุณดีขึ้น การปลด
เปลื้องความรู้สึกจะทำให้คุณรู้สึกสบาย
ขึ้นจากภายใน คุณจะได้อยู่เพียงลำพัง
กับความคิดของตัวเอง สักพักก็จะรู้สึก
เหมือนถูกปลดปล่อยได้อย่างปาฏิหาริย์
บางคนถึงขั้นว่าเกือบจะเรียกเวทมนตร์
ได้เลยทีเดียว

ข้อคิด สักใจ

“ถ้าต้องการความสงบ ไม่จำเป็นต้องไปถึงอินเดีย คุณก็สามารถหาที่เงียบๆ ได้ในห้องนอนในสวน หรือแม้กระทั่งในอ่างอาบน้ำที่บ้านนั่นแหละ”

อลิซาเบท คูบเลอร์-รอสส์, จิตแพทย์

เครียดนัก ก็คลายหน่อย

Heal your troubled mind

ถ้าคุณเป็นคนที่ชอบวิตกกังวลหรือตกอยู่ในความเศร้าได้ง่าย และหาทางออกไม่เจอมันไม่ง่ายที่จะรู้ว่าเราควรเริ่มต้นที่ตรงไหน ทั้งๆ ที่เดี๋ยวนี้อาจมีหนังสือ บทความในนิตยสาร เว็บไซต์ และรายการโทรทัศน์มากมายที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีคลายเครียด แต่ด้วยชีวิตประจำวันที่วุ่นวาย คุณจะหาเวลาจากไหนมาคิดกรองเนื้อหาสาระที่มีมากมายเหล่านั้น

"เครียดนัก ก็คลายหน่อย" เล่มนี้ ขอนำเสนอ 52 ไอเดียเจ๋งโดนใจ ที่อัดแน่นไปด้วยข้อมูลการวิจัยและเคล็ดลับที่เป็นประโยชน์ โดยรวบรวมทั้งจากประสบการณ์ส่วนตัว และวิธีเยียวยาอันหลากหลาย ซึ่งผู้เขียนได้หยิบยกมาเพื่อคุณโดยเฉพาะ เช่น

- วิธีป้องกันความเครียดอันนำไปสู่ภาวะท้อแท้
- จะสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ตัวเองได้อย่างไร
- อาหารที่ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น
- ยา: ไร้มันดีกว่า เสี่ยง กับยา: ไร้มันใช้ได้ผลดี
- ใครช่วยคุณกำจัดความเศร้าได้บ้าง

เทคนิคเนื้อหาอย่างย่อ แต่ได้รับการพิสูจน์แล้วในหนังสือเล่มนี้ จะช่วยให้คุณที่ต้อทนทุกข์ทรมาน รวมไปถึงญาติมิตร สามารถรับมือกับความเครียดและเอาชนะภาวะความท้อแท้ได้

ISBN 978-974-212-837-1



9 789742 128371

120 บาท