

O₂

ไม่อยากชีวิตพัง ต้องฟังจิตแพทย์

เขียน ชูชุกี ยูซีเกะ

แปล ศุภางคพรรณ กิ่นสี

心療内科医が
教える
本当の休み方

ผลงานใหม่ของผู้เขียนเรื่อง

‘ชีวิตเราไม่ได้
ยืนยาวพอที่จะ
อยู่อย่างอดทน’



เรารู้จัก "ทำงานให้ดี" แต่เรารู้จัก "พักให้ดี" แล้วหรือยัง
คู่มือการพักฉบับจิตแพทย์ที่ไม่ได้สอนให้หยุดทำงาน แต่สอนให้เริ่มดูแลตัวเอง

ไม่อยากชีวิตพัง ต้องฟังจิตแพทย์

เขียน ชูชุกี ยูซีเกะ
แปล ศุภางคพรรณ กันสี

心療内科医が
教える
本当の
休み方



คำแนะนำนักพิมพ์

ชีวิตวัยทำงานที่เต็มไปด้วยความท้าทายและความกดดัน ทั้งเรื่องงาน ครอบครัว และภาระต่างๆ ทำให้หลายคนรู้สึกเหนื่อยล้าสะสมโดยไม่รู้ตัว คุณอาจเป็นหนึ่งในนั้น...

- วัย 25-35 ปี : เพิ่งเริ่มต้นชีวิตการทำงาน ต้องพิสูจน์ตัวเอง เกร่งงำสร้างความก้าวหน้า แต่กลับรู้สึกว่าเวลาส่วนตัวหายไป

- วัย 36-45 ปี : อยู่ในช่วงสร้างครอบครัว ภาระหน้าที่มากขึ้น ต้องดูแลทั้งพ่อแม่ ลูก และงานที่ท้าทาย

- วัย 46-55 ปี : เริ่มมองหาความมั่นคงในชีวิต อาจต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การงานหรือความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ

ไม่ว่าคุณจะอยู่ในช่วงวัยไหน ความเหนื่อยล้าสะสมคือสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่คุณจะรู้ได้อย่างไรว่า "การพักผ่อน" ที่คุณทำอยู่นั้นเพียงพอแล้ว?

จากประสบการณ์ของจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ คุณหมอซูซูกิ ยูกิโกะ พบว่าผู้คนมากมายต้องเผชิญกับความเครียดสะสมจนร่างกายและจิตใจส่งสัญญาณเตือนภัย บางคนถึงขั้นต้องลาพักงานหรือเข้ารับการรักษา

การพักผ่อนอย่างเหมาะสมคือกุญแจสำคัญในการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจก่อนที่จะสายเกินแก้ แต่การนอนเฉยๆ หรือใช้ชีวิตเฉื่อยเฉื่อยไม่ใช่คำตอบเสมอไป เพราะ "วิธีการพักผ่อนที่แท้จริง" นั้นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

หนังสือ "ไม่อยากชีวิตพัง ต้องพึ่งจิตแพทย์" เล่มนี้ คุณหมอ ชูชุกี ยูชีเกะ จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ จะพาคุณไปเข้าใจกลไก ความเหนื่อยล้าและผลกระทบต่อสุขภาพ สำรวจความต้องการ ของร่างกายและจิตใจ ค้นพบเทคนิคการพักผ่อนที่ฟื้นฟูร่างกาย และจิตใจอย่างแท้จริง รวมทั้งจัดการความเครียดและป้องกัน ความเหนื่อยล้าเรื้อรัง

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นเพียงคู่มือการพักผ่อน แต่เป็น เครื่องมือที่จะช่วยให้คุณเข้าใจตัวเองมากขึ้นและใช้ชีวิตได้อย่าง มีคุณภาพ สำนักพิมพ์ O₂ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเพื่อนคู่คิด ที่ช่วยให้คุณก้าวผ่านความเหนื่อยล้า และค้นพบความสุขที่แท้จริง ในชีวิต

สำนักพิมพ์ O₂



ทุกวันนี้หลายคนกำลังเผชิญกับความเหนื่อยล้าและความเครียดโดยไม่รู้ตัว

แม้ว่าความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีจะทำให้เรามีชีวิตที่สะดวกสบายขึ้น เราสามารถเข้าถึงข้อมูลและความบันเทิงได้ง่ายผ่านสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต แต่กระนั้นก็ยังมีความเครียดที่สูญเสียมดุลระหว่างร่างกายกับจิตใจ อย่างไรก็ตาม จำนวนผู้ที่สูญเสียมดุลระหว่างร่างกายกับจิตใจยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่มีความเครียดทางสุขภาพจิต ผู้ที่เผชิญกับปัญหาการนอนหลับ หรือผู้ที่ต้องลาพักงานเนื่องจากภาวะสุขภาพจิตที่ทรุดโทรมเมื่อการสื่อสารมีความซับซ้อนมากขึ้น ข้อมูลที่มากเกินไปอาจมากเกินไปจนกว่าที่เราจะรับมือได้ หลายคนอาจรู้สึกสับสนไม่แน่ใจว่าควรทำอะไรหรือพึ่งพาอะไรในการดำเนินชีวิต แม้จะกลับถึงบ้านแล้ว ความกังวลต่างๆ ก็ไม่ได้หายไป หลายคนสะสมความเครียดโดยไม่รู้ตัว บางคนถึงขั้นเหนื่อยล้าทั้งกายและใจ บางคนสะสมความเครียดจนถึงขีดสุด หรือแบกรับบาดแผลในใจโดยไม่รู้ตัว

แล้วก็มีคนจำนวนมากที่รู้สึกท้อ 'พักเท่าไรก็ไม่หายเหนื่อย' 'ไม่มีโอกาสได้พักผ่อนอย่างเต็มที่' 'ไม่รู้ว่าจะพักผ่อนอย่างไรให้ได้ผล'

บางทีคุณอาจกำลังประสบปัญหาเหล่านี้อยู่

- อยากพัก แต่งานยุ่งเลยหยุดพักไม่ได้
- อยู่ระหว่างการเลี้ยงลูกจนหาเวลาให้ตัวเองไม่ได้
- กลับมาจากบริษัทแล้วหมดพลัง
จึงไม่เหลือแรงใจไปทำอะไร
- ในวันหยุดสุดสัปดาห์ก็หมดเวลาไปกับการบ้าน การดูแลครอบครัว และการเตรียมตัวสำหรับงาน
ในสัปดาห์ถัดไป จนไม่ทันได้เยียวยาความเหนื่อยล้าเลย
- พอลายมูกขึ้น แม้จะหาเวลาพักได้
แต่พอคิดถึงอนาคตข้างหน้าก็เป็นกังวลจนไม่ได้พัก

บางทีคุณอาจเคยรู้สึกเช่นนี้ หรืออาจเคยเห็นคนรอบตัวที่เป็น
แบบนี้

ที่คลินิกของผมมีคนไข้จำนวนมากที่ได้รับบาดเจ็บจากการ
ใช้ชีวิตประจำวัน แบกรับความเครียดเกินกว่าที่จะจัดการได้
แต่กลับไม่มีโอกาสได้พักผ่อนอย่างแท้จริง จนกระทั่งร่างกายและ
จิตใจทนไม่ไหวอีกต่อไป

แล้วเมื่อถึงจุดที่ทนไม่ไหวจะเกิดอะไรขึ้น

ส่วนใหญ่มักเริ่มจากร่างกายส่งสัญญาณผิดปกติ แม้ใจ
จะคิดว่า "เรายังไหว" "อยากทำงานต่อ" "อยากพบปะผู้คน" แต่
ร่างกายกลับไม่ตอบสนอง เช่น ตื่นเช้าไม่ไหว มีอาการใจสั่น คลื่นไส้

ร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ หรือรู้สึกหมดแรงกลางทางระหว่างเดินทางไปทำงานหรือกลับบ้าน

ผลลัพธ์คือมีคนที่ต้องพักงานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือต้องเข้ารับการรักษาคับ

แน่นอนว่าหากสามารถหลีกเลี่ยงแหล่งที่มาของความเครียด เช่น งานที่กดดัน หรือความสัมพันธ์ที่ยุ้งยาก รวมถึงได้รับการรักษาที่เหมาะสม หลายคนก็สามารถฟื้นตัวและกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ แต่ถ้าหากเราสามารถพักผ่อนได้อย่างเหมาะสมจนฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ก่อนที่ร่างกายและจิตใจจะแย่แย่ลง ชีวิตเราก็จะดีกว่านี้

ทว่าการนอนทั้งวันหรือใช้ชีวิตเอื่อยเฉื่อยในวันหยุดก็ไม่ได้หมายความว่าจะทำให้สภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้นได้เสมอไป

อันที่จริง 'วิธีการพักผ่อนที่สามารถเยียวยาร่างกายและจิตใจได้อย่างแท้จริง' นั้นแตกต่างกันไปตามลักษณะเฉพาะตัวรวมถึงสภาพร่างกายและจิตใจของแต่ละคนในช่วงเวลานั้นๆ

หนังสือเล่มนี้เล่าถึงวิธีการที่จะให้ทุกท่านที่รู้สึกว่ายุงจนหาเวลาพักไม่ได้ 'แม้เป็นวันหยุดก็ไม่รู้สึกผ่อนคลาย' หรือ 'ตั้งใจจะพักผ่อนแต่ก็ยังเหนื่อยล้าอยู่ดี' ได้ 'พักผ่อนอย่างแท้จริง' แม้จะเป็นเวลาสั้นๆ ก็ตาม

ผมหวังจากใจว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ทุกท่านได้เยียวยาร่างกายและจิตใจ ทั้งยัง 'ใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้น' แม้เพียงสักเล็กน้อยก็ยังดีครับ

สารบัญ

เกริ่นนำ

PART 1 วิธีฝึกผ่นที่แท้จริงซึ่งจิตแพทย์แนะนำแก่คนที่เหนื่อยล้าแต่ฝึกไม่ได้

01	ทั้งที่เหนื่อยล้าแต่กลับฝึกไม่ได้ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น	15
02	'เรามักไม่รู้ตัวว่าเครียด' ดังนั้นจึงไม่รู้ว่ 'จำเป็นต้องฝึก'	21
03	อันที่จริง 'จะฝึกเมื่อไรก็ได้' แต่ยากที่จะหา 'สภาพแวดล้อมที่ฝึกผ่นได้'	34
04	หากยังคง 'ปรับตัวมากเกินไป' โดยคำนึงถึงคนรอบข้างเรื่อยๆ หัวใจของเราก็จะด้านชา	41
05	หากขจัด 'ความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ' ได้ ก็จะมองไปข้างหน้าได้มากยิ่งขึ้นกว่าเดิม	49

PART 2 กุญแจในการเยียวยาร่างกายและจิตใจของคุณอยู่ใน 'การขยับเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ' กับ 'ระบบประสาทอัตโนมัติ'

06	ทั้งจิตใจทั้งระบบประสาทควรได้ 'ขยับเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ' อย่างพอเหมาะ	53
07	'ทฤษฎีความเครียดแบบคลาสสิก' ที่เชลเยนำเสนอ มีปฏิกิริยาความเครียดบางประเภทที่ไม่สามารถอธิบายได้ ด้วยทฤษฎีนี้	65

08	ทฤษฎีใหม่เกี่ยวกับความเครียดที่ ดร. พอร์เจสค้นพบ	74
09	เมื่อความทุกข์ทรมานถึงขีดสุด มนุษย์จะรู้สึกว่ามันทุกข์อีกต่อไป	83

PART 3 เมื่อรู้สึก 'ปลอดภัย' 'สบายใจ' คนเราจะได้รับการเยียวยาและฟื้นฟู

	สิ่งที่ทราบจากทฤษฎีโพลีเวลล์	93
10	เมื่อได้ทราบ 2 หน้าของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ความเข้าใจต่อร่างกายและจิตใจจะเพิ่มขึ้น	96
11	ตรวจสอบว่าระบบประสาทซิมพาเทติก หรือระบบประสาทส่วนหลัง ส่วนใดที่ตอบสนองต่อความเครียด	105
12	'ว่างเปล่า' 'เหงา' 'ไม่เหลือความหวัง' ความเจ็บปวดที่มีเฉพาะในยุคปัจจุบัน	110
13	การไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ตามที่ต้องการ เป็นเพราะ 'กลไกป้องกันตัวในทางประสาทวิทยา' ไม่ใช่ความผิดของคุณแต่อย่างใด	123
	ภาคผนวกเกี่ยวกับทฤษฎีโพลีเวลล์	134



- 14 หาวิธีพักผ่อนที่เหมาะสมกับร่างกายตัวเองกันเถอะ 137
- 15 การที่ 'ระบบประสาทเวกส์ส่วนท้อง' ทำงาน 143
ทำให้รู้สึกถึงความปลอดภัยทางร่างกายได้ง่ายขึ้น
- 16 'การกระตุ้นเส้นประสาทเวกส์' 148
นำมาใช้ในการรักษาโรคด้วย
- 17 การออกกำลังกายที่กระตุ้นระบบประสาทเวกส์ส่วนท้อง 152
จากคอ และบรรเทาความตึงเครียด
- 18 เทคนิคเพื่อ 'กลับสู่ความรู้สึก ณ ปัจจุบัน' 156
- 19 วิธีรับรู้ 'ความต้องการของร่างกาย' ให้ดี 159
- 20 ดึงเอาคำว่า 'ตัวฉันเอง' 165
ไม่ใช่คำว่า 'ตัวฉันในทางสังคม' กลับมา
- 21 เชื่อมต่อกับอีกฝ่ายที่ไม่จำเป็นต้องเป็นคนก็ได้ 169
- 22 เมื่อรู้สึกทรมานกับการมีชีวิตอยู่ 172
สิ่งที่ช่วย 'คำจูน' คุณคืออะไร
- 23 เราไม่ได้สูญเสียวงจร 175
'ที่ช่วยให้รู้สึกปลอดภัยสบายใจจากผู้คนหรือสังคม'



PART **เรื่องราวของ 'BASIC Ph'**
5 **ที่ทำให้ค้นพบตัวเองคนใหม่**

24	BASIC Ph ที่เปลี่ยนมุมมองของคุณต่อโลก	179
25	ถ้าเข้าใจแบบแผนของตัวเองได้ ก็จะเยียวยาและฟื้นฟูได้ง่าย	188
26	คุณยังพัฒนาช่องทางใหม่ๆ ได้	198

ตอนสุดท้าย
มุ่งมั่นที่จะใช้ชีวิตให้ 'กลมกลืนกับร่างกาย' กันเถอะ

27	ตอนที่อยากโกรธก็โกรธได้	206
28	ให้ความสำคัญกับคนที่สังเกตเห็น ความเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ของคุณ	211
29	รู้คุณค่าของการ 'ค่อยเป็นค่อยไป'	213
30	โซเชียลมีเดียกับความสุข 2 ประเภท	216
31	การต้องการการยอมรับไม่ใช่เรื่องผิด	219
32	รับรู้ว่ามี 'การยอมรับ' อยู่ 2 ประเภท	221
33	อย่าลืม "ความขี้เล่น" ในทุกสถานการณ์	223
34	ทิ้งบทบาทที่ได้รับมือหมายแล้วกลายเป็น "มนุษย์"	226

PART 1

วิธีฝึกฝนที่แท้จริง
ซึ่งจิตแพทย์แนะนำ
แก่คนที่เหนื่อยล้า
แต่ฝึกไม่ได้



01 ที่ง่วงนอนแล้วแต่กลับพักไม่ได้ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น



หมดแรง



ผู้คนร่ำรวยละ 80 มีอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง

ผมขอถามทุกคนก่อนครับ

คุณเคยแบกรับความกังวลดังต่อไปนี้หรือไม่

'งานยุ่งหรือกังวลสายตาของคนทำงานจนไม่กล้าลาพัก'

'ต่อให้ลางานแต่ก็ยังเผลอกังวลเรื่องงานอยู่'

'ในวันหยุดก็ต้องทำงานบ้านและดูแลคนในครอบครัว สุดท้ายก็ไม่ได้พักอยู่นิ่งๆ เลย'

หรือแม้กระทั่งคนที่บอกว่า 'ฉันก็ได้พักอยู่บ้านนะ' ก็อาจจะยังแบกรับความกังวลดังต่อไปนี้อยู่

'ถ้านอนตลอดวันหยุด พอเช้าวันจันทร์ก็จะซีเกียจ ไม่อยากไปทำงาน'

'แม้จะได้พักพอสมควรแล้วแต่ยังรู้สึกเหนื่อยอยู่ดี'

'พอลองออกกำลังกายอย่างพอเหมาะเพื่อผ่อนคลาย กลับเหนื่อยยิ่งกว่าเดิม'

ช่วงปีที่ผ่านมามีคนจำนวนไม่น้อยรู้สึกถึง 'อยากพักแต่ก็พักไม่ได้' 'พักแล้วแต่ร่างกายและจิตใจไม่ได้พัก' หรือ 'ตั้งใจจะพักผ่อนแล้วแต่ขจัดความเหนื่อยล้าออกไปไม่ได้' รวมถึงรู้สึกว่าร่างกายและจิตใจเหนื่อยล้าอยู่เสมอจากความกังวลนั้น

จากเอกสาร 'รายงานการพักผ่อนและการต้านทานความเหนื่อยล้าประจำปี 2022' ที่ออกโดยสมาคมเพื่อการศึกษาวิทยาศาสตร์ความเหนื่อยล้าแห่งประเทศไทยญี่ปุ่น (Japanese Society of Fatigue Science) พบว่าเกือบ 80 เปอร์เซ็นต์ของคนตอบแบบสำรวจรู้สึกเหนื่อยล้าอยู่ตลอดเวลา

เมื่อสิบกว่าปีก่อนหน้านี้ความตายของคนใกล้ตัวเป็นสาเหตุให้ผมเริ่มทำกิจกรรมสนับสนุนด้านสุขภาพจิตของบุคลากรทางการแพทย์ และเมื่อ 5 ปีก่อนผมเริ่มเปิดคลินิกอายุรกรรมในโตเกียว จึงทำให้ได้รับฟังเรื่องราวของผู้คนที่มี 'ความยากลำบากในการใช้ชีวิต'

มีคนที่มีปัญหาและความกังวลเกี่ยวกับ 'การพักผ่อน' เช่นนี้
อยู่มาก

อีกทั้งบ่อยครั้งก็มีคนคิดว่า 'แม้จะไม่ค่อยได้พักแต่ก็คงไม่เป็นไร' แล้ววันหนึ่งก็ไม่สบายกะทันหัน น้ำตาไหลออกมาไม่หยุดโดยไม่มีเหตุผล ในที่สุดก็รู้ตัวว่าร่างกายและจิตใจมาถึงขีดจำกัดเสียแล้ว

ความเหนื่อยล้าไม่ใช่สิ่งที่มองเห็นได้ด้วยตาเปล่า

ความเหนื่อยล้าไม่ได้มีรูปแบบให้เห็นเสมอไป และบางครั้งเราก็ไม่ได้รู้สึกชัดเจนว่า "ฉันเหนื่อย" แม้ว่าร่างกายจะได้รับผลกระทบแล้วก็ตาม ด้วยเหตุนี้แม้ในใจเราจะคิดว่า "ฉันยังไหว" แต่ร่างกายอาจส่งสัญญาณเตือนก่อน เช่น อยากไปทำงานแต่

ลูกจากเตียงไม่ไหว รู้สึกหมดแรงแม้จะไม่ได้ทำอะไรหนักหน่วง
อารมณ์แปรปรวน หรือน้ำตาไหลโดยไม่รู้สาเหตุ

'การพักผ่อนอย่างถูกต้อง' เป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้

สมัยผมเป็นแพทย์ฝึกหัด รุ่นพี่แพทย์ที่นับถือเคยบอกว่า
'เพราะงานของพวกเราจำเป็นต้องรักษาสมรรถภาพการทำงาน
ที่มั่นคงให้ได้หลายสิบปี เพราะฉะนั้นการพักผ่อนอย่างมืออาชีพคือ
ทักษะที่จำเป็น'

ผมเห็นด้วยกับคำพูดนี้และรู้สึกขอบคุณรุ่นพี่ แต่ผมเองก็
พูดได้ไม่เต็มปากว่าตัวเองมีทักษะด้านการพักผ่อน

ว่าแต่คำว่า 'พัก' แท้จริงคืออะไรกันแน่

เนื่องจากคำว่า 'absent' (ไม่เข้าเรียน ไม่มาทำงาน) และคำว่า
'rest' (พักผ่อน พักฟื้นฟูร่างกาย) ในภาษาญี่ปุ่นใช้ว่า 'yasumu'
(พัก) เหมือนกัน หลายคนจึงเข้าใจผิดว่าแค่ไม่ได้ทำงานหรือเรียน
ก็คือการพักผ่อน แต่ความจริงแล้วแค่หยุดทำงานไม่ได้แปลว่า
ร่างกายและจิตใจจะฟื้นตัว

การพักผ่อนที่แท้จริงคือ "การใช้เวลาสำหรับฟื้นฟูพลังงาน
และสุขภาพ" ไม่ใช่แค่หยุดกิจกรรมเฉยๆ แม้ในเกม RPG* ตัวละคร
พอเข้าพักในโรงแรมแล้วจะฟื้นคืนพลังกายมาได้ทั้งหมดก็จริง
แต่ความเป็นจริงไม่ได้ง่ายดายเช่นนั้น

* เกม RPG (Role-playing game) หรือเกมบทบาทสมมติ เป็นเกมที่ผู้เล่นจะรับบทเป็นตัวละครหนึ่งในเกมและเล่นตามกฎกติกาของเกมนผ่านการป้อนคำสั่งและเลือกเงื่อนไขที่เกมกำหนดมา โดยผลลัพธ์ที่เกิดจะแตกต่างกันตามเงื่อนไขที่เลือก

ถ้าอย่างนั้นทำไมถึงเกิดสถานการณ์ที่ว่า 'อยากพักแต่ก็พักไม่ได้' 'พักแล้วแต่ร่างกายและจิตใจไม่ได้พัก' หรือ 'ตั้งใจจะพักผ่อนแล้วแต่ขจัดความเหนื่อยล้าออกไปไม่ได้' ขึ้นมากันแน่

สาเหตุหลักนั้นผมคิดว่าเกิดจากการที่ไม่เข้าใจกันว่า 'การพัก' เป็นทักษะที่ต้องฝึกฝน ไม่ใช่แค่การนั่งเฉยๆ หรือหยุดทำงาน

คนเราจะ 'พัก' ได้อย่างดี มีขั้นตอนหลักๆ 3 ขั้นตอนด้วยกันครับ

- 1) การรู้ตัวเองว่าเราจำเป็นต้องพัก
- 2) การสร้างสภาพแวดล้อมที่พักผ่อนได้
- 3) การเลือกกิจกรรมการพักผ่อนที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง

'การพักผ่อนอย่างแท้จริง' หรือ 'พักผ่อนให้เหมาะสมกับตนเอง' เป็นเหมือนกับ 'ศิลปะที่ประกอบจากหลายสาขารวมกัน โดยจำเป็นต้องทำขั้นตอนเหล่านี้ให้ครบถ้วน'

ทว่าก็มีอุปสรรคใหญ่หลวงอยู่ในทุกขั้นตอนเหล่านี้

แม้จะทั้งยากลำบากและต้องอาศัยเทคนิคการฝึกฝนขั้นสูง แต่คนส่วนใหญ่รวมถึงตัวผมกลับไม่มีโอกาสได้ศึกษาอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับการ 'พัก' เลย

อาจเป็นความจริงที่ว่าเราพักผ่อนไป 'ตามเรื่องตามราว' ทั้งที่ยังไม่เข้าใจดี

ก่อนอื่นคงต้องจับประเด็นกันใหม่เกี่ยวกับ 'การพัก'

ในบทนี้จะขออธิบายตามลำดับเกี่ยวกับ 'ปัจจัยซึ่งทำให้การพักเป็นเรื่องยาก' โดยอ้างอิงจากที่มาทางด้านสรีรวิทยา แนวคิดจากการวิจัยเกี่ยวกับความเครียดในอดีต และที่มาทางด้านสังคมครับ

คือยาก

02 'เรามักไม่รู้ตัวว่าเครียด' ดังนั้นจึงไม่รู้ตัวว่า 'จำเป็นต้องพัก'



ร่างกายคนเรามีระบบ 'ปกปิดความเครียด' ได้

ขั้นตอนแรกของการพักผ่อนที่แท้จริงคือการตระหนักว่าตัวเองต้องการพัก แต่ปัญหาคือ 'เรามักไม่รู้' ว่าร่างกายกำลังหมดแรง'

เราไม่ได้มีแถบพลังชีวิต (HP) เหมือนในเกมที่จะแสดงตัวเลขบอกว่าพลังงานเหลือเท่าไร

หรือมีเสียงเตือนเมื่อพลังงานใกล้หมด เราจึงจำเป็นต้องรู้ว่าตัวเองต้องพักด้วยการสังเกตสัญญาณที่ว่า 'ตอนนี้ HP ฉันกำลังลดลงและจำเป็นต้องพัก' ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมากครับ

ผมขอขยายความว่าเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายขณะที่เจอความเครียดเพื่ออธิบายว่าทำไมเราถึงไม่รู้ตัวว่าต้องพักครับ

ตอนอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียด ต่อมาหากไ้จะหลัง 'ฮอร์โมนต้านความเครียด' ออกมาเพื่อช่วยให้เรารับมือกับความเครียดได้ดีขึ้น

หนึ่งในฮอร์โมนที่รู้จักกันดีที่สุดคือ 'อะดรีนาลิน' ฮอร์โมนด้านความเครียดที่เรียกว่าอะดรีนาลินหรือคอร์ติซอลนี้จะเพิ่มความดันโลหิตหรือระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้ร่างกายเข้าสู่ 'โหมดสู้รบ' เพื่อรับมือกับสภาพแวดล้อมที่มีความเครียด

เหมือนกับการ 'ได้ป' เพื่อเพิ่มสมรรถภาพนั่นเอง

นี่เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นอัตโนมัติเมื่ออยู่ในสภาวะเครียด
ซึ่งจะดำเนินต่อไปตราบที่ฮอร์โมนด้านความเครียดยังไม่หมด

'โหมดการโต้ป' เพื่อรับมือกับสภาพแวดล้อมที่มีความเครียด
โดยปกติจะดำเนินต่อไปราว 3 เดือนครับ

ระหว่างนั้นสภาพร่างกายและจิตใจจะดูเหมือนดีขึ้น รู้สึก
กระฉับกระเฉง ทำงานได้ดี แต่ในความเป็นจริงนั้นร่างกายจะสะสม
ความเสียหายไว้อย่างต่อเนื่อง

โดยผลลัพธ์จากความเข้าใจผิดว่าสภาพร่างกายเป็นปกติดี
โดยไม่ได้รับรู้ถึงความจริงก็คือเมื่อผ่านไป 3 เดือนและฮอร์โมน
ด้านความเครียดหมดลง ร่างกายก็พังทลาย

อาการต่างๆ มากมายจะปรากฏขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการปวดหัว
เรื้อรัง คลื่นไส้ ปวดท้อง ท้องผูกหรือท้องเสีย ลมพิษ ผื่นขึ้น ผอมลง
นอนไม่หลับ หรือการตื่นขึ้นมากลางดึก เป็นต้น

ความยากของการควบคุมความเครียดคือการไม่รู้ตัวถึง
ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดครับ

การตอบสนองต่อความเครียดเป็นกลไกอัตโนมัติของร่างกาย
มันไม่ได้เตือนเราชัดเจนว่า 'เธอเครียดแล้วนะ รีบพักเถอะ!'
หากเราไม่สำรวจดูจนรู้ว่าตัวเองกำลังเผชิญกับความเครียดหรือ
กำลังเหนื่อยอยู่

ความเครียดสังเกตเห็นได้ยาก

นี่คือเหตุผลที่ 'เราพักผ่อนไม่เป็น' เพราะไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่า
'จำเป็นต้องพัก' ครับ

ปวดหัวและปวดท้องเป็นสัญญาณของ 'ความเสียหายทางจิตใจ'

งานวิจัยของจิตแพทย์อย่าง นพ. มิกิ โอซามุ พบว่า 60 เปอร์เซ็นต์ของผู้ป่วย 'โรคซึมเศร้า' มักจะไปพบอายุรแพทย์ก่อน มีเพียงแค่ไม่กี่เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่จะไปพบจิตแพทย์หลังจากการพบอายุรแพทย์ครั้งแรก

สาเหตุหลักๆ คือคนไม่ค่อยรู้ว่าก่อนที่จะสภาพจิตใจจะทรุดหนักจนส่งผลต่ออารมณ์หรือพฤติกรรม ร่างกายจะส่งสัญญาณเตือนออกมาก่อน เช่น ปวดหัวเรื้อรัง ปวดท้องหรือมีปัญหาเกี่ยวกับลำไส้ (เช่น ลำไส้แปรปรวน*) นอนไม่หลับ หรือรู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา หลายคนไม่รู้ว่าการเหล่านี้ อาจเป็นผลจากความเครียดสะสม ทำให้พวกเขaprะเมินความเหนื่อยของตัวเองต่ำกว่าความเป็นจริง

ในฐานะที่ผมเป็นจิตแพทย์ผู้ดูแลผู้ป่วยที่มาหาด้วยโรคจำพวกไมเกรนหรือลำไส้แปรปรวนซึ่งเป็นโรคประเภทอายุรกรรมด้วย พบว่าเกินกว่าครึ่งของคนที่มาโรงพยาบาลด้วยอาการที่เกี่ยวกับท้องไส้หรืออาการปวดหัวที่แย่ลง เมื่อตรวจพบเพิ่มเติมก็พบคะแนนแบบประเมินภาวะซึมเศร้าสูงขึ้นด้วย

* โรคลำไส้แปรปรวน หรือ Irritable Bowel Syndrome (IBS) เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารซึ่งทำงานผิดปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งลำไส้ โดยไม่พบความผิดปกติอะไรที่โครงสร้างของอวัยวะในระบบทางเดินอาหารและไม่มีพยาธิสภาพอื่นใด สาเหตุของโรคลำไส้แปรปรวนยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด ทางกายแพทย์เชื่อว่ากลไกการเกิดโรคอาจเป็นได้ทั้งจากการเคลื่อนไหวของทางเดินอาหารที่ผิดปกติหรือประสาทรับความรู้สึกในทางเดินอาหารไวกว่าปกติ เช่น ไวต่ออาหารบางชนิด (อาหารรสจัด ชา กาแฟ เหล้า) หรือไวต่อความเครียด

แปลว่าร่างกายกำลังส่งสัญญาณเตือนว่าการปวดหัวและการปวดท้องถือเป็นส่วนหนึ่งของ 'โรคทางจิตใจ' ครับ

การรู้ตัวถึง 'สัญญาณความเสียหายทางจิตใจ' จากอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ปรากฏการณ์ที่ความเครียดและอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายจนทำให้เกิดปฏิกิริยาของร่างกายที่หลากหลาย และปรากฏการณ์ที่ปฏิกิริยาหรืออาการป่วยทางกายส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ในทางการแพทย์เรียกปรากฏการณ์เช่นนี้ว่า 'กายใจสัมพันธ์กัน' ครับ

การปวดหลังนับเป็น 'อาการป่วยทางจิตใจ' อย่างหนึ่งหรือไม่

ในทางการแพทย์มีหลักฐานว่าอาการปวดหลังอาจเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางจิตใจ นี่เป็นตัวอย่างหนึ่งของแนวคิด 'กายใจสัมพันธ์กัน' ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการปวดหลังไม่ได้มีสาเหตุจากทางร่างกาย เช่น การก้มไปข้างหน้า หรือการบิดตัวบ่อยๆ เท่านั้น แต่ปัจจัยด้านจิตใจ เช่น ระดับความพึงพอใจที่มีต่องานต่ำ หรือการสนับสนุนจากเจ้านายไม่เพียงพอ ก็ส่งผลต่ออาการปวดหลังได้เช่นกัน

หลายคนอาจแปลกใจ แต่มนุษย์เรามีระบบประสาทที่สามารถหลังสารรับความเจ็บปวดที่เรียกว่า 'โอปิออยด์' ซึ่งช่วยลดความทุกข์ทรมานจากความเจ็บปวดได้

แต่เมื่อเกิดความเครียดทางจิตใจขึ้น วงจรนี้ก็กลับทำงานได้ไม่ดีนัก

เมื่อวงจรนี้ทำงานได้ไม่ดี ร่างกายจึงตอบสนองต่อความเจ็บปวดมากกว่าปกติแม้จะเป็นอาการเจ็บเพียงเล็กน้อยที่ปกติสามารถทนได้ นี่คือรูปแบบหนึ่งของ 'อาการปวดที่รุนแรงขึ้น' เนื่องจากสภาพจิตใจที่ย่ำแย่ ดังนั้นการปวดหลังก็เป็นอีกด้านหนึ่งของ 'โรคทางจิตใจ' เช่นเดียวกัน

ผลกระทบจาก 'สิ่งคุกคาม' หลากหลายที่เราไม่รู้ตัว

เหตุผลหนึ่งที่ทำให้รู้สึกถึงความเครียดได้ยากคือสิ่งคุกคามมีหลากหลายรูปแบบ

เราเรียกสิ่งทีก่อให้เกิดความเสียหายต่อจิตใจของพวกเราว่า 'สิ่งคุกคามด้านจิตใจ' ซึ่งสามารถจำแนกได้หลายวิธี แต่ในที่นี้ขอแบ่งออกเป็นสองชนิดใหญ่ๆ ครับ

(1) เหตุการณ์สำคัญในชีวิต (Life event)

เกิดจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอันใหญ่หลวงกับชีวิต เช่น คนในครอบครัวตายจาก การแต่งงาน หรือการหย่าร้าง การตกงาน การย้ายที่อยู่

(2) ความเครียดจากชีวิตประจำวัน (Daily hassles)

เหตุการณ์เล็กน้อยในชีวิตประจำวันที่เราประสบพบเจอได้ เป็นปกติแต่สามารถสะสมจนก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรัง

เช่น รถไฟแฉก เสี่ยงรบกวนในชีวิตประจำวัน งานบ้านที่ยุ่งยากและน่ารำคาญ

ในหัวข้อต่อไปเราจะอธิบายรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับ **เหตุการณ์สำคัญในชีวิต** (Life event) รวมถึงผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจกันก่อนครับ

มนุษย์พยายามแก้ปัญหามาอย่างยาวนานว่าความเครียดคืออะไร และต้องจัดการกับความเครียดอย่างไร ในช่วงทศวรรษ 1950 นักวิจัยชาวอเมริกันชื่อโทมัส โฮล์มส์ (Thomas Holmes) และ ริชาร์ด เรห์ (Richard Rahe) ได้คิดค้นวิธีวัดความเครียดที่เรียกว่า 'กฎ Life event' ขึ้นมา ซึ่งเป็นนวัตกรรมที่ช่วยให้สามารถประเมินระดับความเครียดของตัวบุคคลได้อย่างเป็นระบบ

วิธีนี้วัดค่าโดยกำหนดให้เหตุการณ์สำคัญในชีวิตแต่ละอย่างมีระดับความเครียดเป็นคะแนน เช่นการแต่งงานอยู่ที่ 50 คะแนน แล้วใช้เป็นมาตรฐานการระบุระดับคะแนนระหว่าง 0-100 ว่าต้องใช้พลังงานเท่าไรในการจัดการเหตุการณ์ต่างๆ

อย่างเช่น แสดงระดับความเครียดเป็นจำนวนคะแนนตามแต่ละเหตุการณ์ที่พบเจอ เช่น 'การตายของคู่สมรส 100 คะแนน' 'การหย่าร้าง 73 คะแนน' 'การเปลี่ยนงาน 36 คะแนน'

จากการศึกษาพบว่าคนที่มีความเครียดสะสมจากเหตุการณ์ในชีวิตเกิน 300 คะแนนภายใน 1 ปี บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาด้านสุขภาพกายหรือสุขภาพจิตภายใน 1 ปีถัดไป

แม้จะเป็นงานวิจัยที่เก่าแล้ว แต่ปัจจุบันก็มีการศึกษาและปรับปรุงโดยปรับให้เข้ากับประเทศและวัฒนธรรมนั้นๆ บ้างงานวิจัยนั้นนับเป็นงานหนึ่งที่มีการอ้างอิงถึงมากที่สุดในการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับความเครียดครับ

สิ่งที่ควรให้ความสนใจตรงนี้คือเหตุการณ์ในชีวิตที่โดยทั่วไปมองว่าเป็นแง่บวก เช่น การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การคืนดีกันของคู่สามีภรรยา การเปลี่ยนแปลงตำแหน่งงาน (รวมถึงการเลื่อนตำแหน่ง) กลับได้รับคะแนนความเครียดในระดับสูงเช่นกัน

ผมไม่ได้จะประหลาดว่า 'การแต่งงานคือสุสานของชีวิต' อะไรแบบนี้หรอกนะครับ

สิ่งที่ต้องตระหนักคือแม้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงในแง่บวก แต่ก็ยังเป็นเหตุผลที่ทำให้ร่างกายและจิตใจทรุดโทรมได้

สรุปคือ 'การเปลี่ยนแปลงทุกรูปแบบล้วนเป็นความเครียด' นั่นเอง

อันที่จริงมีคำศัพท์ที่เรียกภาวะซึมเศร้าซึ่งเกิดจากการย้ายที่อยู่ว่า 'โรคซึมเศร้าจากการย้ายบ้าน' และภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นหลังจากทำภารกิจสำคัญจนสำเร็จว่า 'โรคซึมเศร้าจากการปลดปล่อยภาระ'

การได้รับการปลดปล่อยจากความกดดันอย่างกะทันหันก็เป็นเหตุให้สภาพร่างกายและจิตใจทำงานผิดปกติได้ เช่นเดียวกับการที่นักดำน้ำโผล่ขึ้นมากะทันหันจากใต้ทะเลลึกที่แรงดันน้ำมหาศาลซึ่งถือเป็นอันตรายแก่ชีวิตครับ

นอกจากนี้แม้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงจากสภาพแวดล้อมที่เคร่งเครียดมาเป็นสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย ก็มีคนที่อาการแย่ลงจากจังหวะชีวิตที่เปลี่ยนไป

แพทย์ฝึกหัดถือเป็นหนึ่งในอาชีพที่มีความเสี่ยงสูงต่อปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุดในโลก มีรายงานว่า 'ภายใน 3 เดือนแรกของการฝึกงาน กว่าร้อยละ 30 ตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า' เนื่องจากเผชิญกับแรงกดดันจากการทำงานที่หนักหน่วง

สาเหตุคือระบบการฝึกงานที่ต้องเปลี่ยนแผนกที่ทำงานทุกๆ หนึ่งถึงสองเดือนเพราะต้องเรียนวิชาแพทย์ในหลากหลายสาขาวิชา การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องนี้ทำให้ร่างกายและจิตใจเผชิญกับการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่อยู่ตลอดเวลา จนส่งผลต่อสุขภาพจิตของแพทย์ฝึกหัด

เราใช้พลังงานไปมากมายโดยไม่รู้ตัวเพื่อปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมครับ

ดังนั้นต่อให้มีแรงกระตุ้นหรือความท้าทาย ก็ต้องพึงระลึกไว้ว่าร่างกายและจิตใจกำลังเผชิญกับความเครียดเมื่อสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลง

ยิ่งไปกว่านั้นการเปลี่ยนแปลงในแง่ดีก็ยิ่งอันตราย เพราะเราอาจจะไม่ค่อยสังเกตเห็นความเครียด

แม้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงในแง่ดีอย่าง 'การแต่งงาน' 'การตั้งครรภ์' 'การเลื่อนขั้น' หรือ 'การย้ายงานไปยังตำแหน่งที่

ดีกว่า' แต่หากถาโถมเข้ามาในช่วงเวลาสั้นๆ ก็อาจก่อให้เกิดความเสียหายอย่างมากต่อสุขภาพกายและใจได้อย่างที่ผมเล่าไปแล้วก่อนหน้านี้

จงจำไว้ว่าความเครียดจากเหตุการณ์ชีวิตที่ 'โหมกระหน่ำ' เข้ามารั่วๆ ก็อันตราย' นะครับ

สิ่งที่จัดการยากที่สุดคือความเครียดเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน

สิ่งที่คุณอาจสังเกตเห็นได้ยากยิ่งกว่าเหตุการณ์สำคัญในชีวิตคือ 'ความเครียดจากชีวิตประจำวัน (Daily hassles)' ครับ

คำว่า hassle หมายถึง 'สถานการณ์ที่ยุ่งยาก' ในบริบทนี้คือสิ่งที่คุณอาจสังเกตเห็นได้ยาก เป็นเรื่องเล็กๆ ที่พบเจอได้ในชีวิตประจำวัน เช่น เรื่องเล็กๆ ที่ให้ความรู้สึกขุ่นมัวหมองหม่นอย่าง 'คนที่นั่งข้างๆ บนรถไฟฉีกน้ำหอมแรงมาก' 'เห็นโพสต์แนวที่ไม่ชอบบนโซเชียลมีเดียแล้วรู้สึกไม่พอใจ' 'เท้าเตะโดนขอบตู้' หรือ 'ห้องรก'

ความเครียดจากชีวิตประจำวันแต่ละเหตุการณ์เหล่านี้ดูเหมือนไม่ใช่เรื่องใหญ่ ไม่ได้สร้างความเสียหายอะไรมากนัก

ผมว่าน่าจะใกล้เคียงกับ 'หนองน้ำพิษ' ในเกม RPG ที่ผมชื่นชอบที่เดินหนึ่งก้าวก็เกิดความเสียหายแค่ 1 แดเมจครับ

เพราะความเสียหายแต่ละแดเมจเล็กน้อยมากเราจึงมักไม่ทันสังเกต จนกว่าจะรู้ตัวอีกทีพลังชีวิตก็ลดลงไปเยอะแล้ว ผมคิดว่าเรารู้สึกถึงความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ชีวิตในแง่ลบ

อย่างเช่นการแยกทางหรือการถูกลดตำแหน่งได้ง่ายเพราะส่งผลชัดเจนต่อจิตใจ แต่พอเป็นความเครียดจากชีวิตประจำวันเรากลับไม่รู้สึกลำบากไม่ได้คิดถึงความเครียดนั้นครับ

แน่นอนว่าหากเราไม่รู้ตัวว่ากำลังเผชิญกับความเครียดเหล่านี้ก็ไม่สามารถจัดการกับมันได้เลย อาจคิดว่าถ้า 'ไม่ใช่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ' ความเครียดก็จะไม่สะสม แต่ลองคิดว่าถ้าแบกรับความเสียหายเล็กน้อยไปอย่างต่อเนื่องเรื่งร้ายจะเกิดอะไรขึ้น

มีความเป็นไปได้ค่อนข้างสูงว่าพอรู้ตัวอีกทีก็อาจตกอยู่ในสภาพปางตาย

ลาซารัส (Lazarus) นักวิจัยด้านความเครียดชื่อดังที่นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดจากชีวิตประจำวัน กล่าวว่าสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพมากที่สุดคือการสะสมทั้บถมของความเครียดจากชีวิตประจำวันเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่ว่าใครก็เคยประสบอยู่บ่อยครั้งนั่นเอง

โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่รู้ตัวว่าตนเองจิตใจอ่อนไหวและได้รับผลกระทบจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ได้ง่าย ยิ่งต้องรู้ตัวเองอย่างละเอียดว่าอะไรทำให้เจ็บปวดได้บ้าง

ในกรณีที่รู้สึกซึมทั้งที่ไม่ได้มีเหตุผลอะไรเป็นพิเศษ' สาเหตุอาจเกิดจากการทับถมกันของความเครียดจากชีวิตประจำวันก็เป็นได้

วิธีรับมือเมื่อรู้สึกถึงอะไรบางอย่างที่คลุมเครือ ผมแนะนำให้สังเกตที่ละอย่างแล้วจดบันทึกเอาไว้ครับ

ในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เราน่าจะเคยรู้สึกอยู่บ้างว่า 'วิธีพูดแบบนั้นทำให้คาใจจัง' หรือ 'ท่าทางแบบนั้นไม่ค่อยชอบเลยแฮะ'

สิ่งนี้ผมเรียกว่า 'ก้างชิ้นเล็กๆ ในการสื่อสาร' โดยผมจะไม่ทำเหมือนว่าไม่มีก้างชิ้นเล็กๆ นี้ แต่จะรู้ตัวเองว่า 'อ๊ะ ตอนนี้สงสัยจะมีก้างเล็กๆ ที่มคอ' ถ้าเป็นไปได้ผมก็จะจดลงโน้ตในโทรศัพท์มือถือครับ (อย่างน้อยทำให้จำเอาไว้ก็ยิ่งดี)

'ก้างเล็กๆ' แบบนี้เป็นเรื่องที่พูดได้ยากที่สุด โดยเฉพาะในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสำคัญใกล้ชิด

เพราะเราอยากจะรักษาความสัมพันธ์อันดีต่อกันไว้และไม่อยากให้เกิดความขัดแย้ง หากเป็นเรื่องที่ตึงเครียดหน่อยก็เลือกที่จะกลืนความไม่พอใจลงไปแล้วคิดว่า 'น่าจะไม่ถึงกับต้องพูดออกไปก็ได้มั้ง'

การจะพูดเรื่องนี้ออกมาตรงๆ หรือไม่พูดขึ้นอยู่กับว่าอยากคงความสัมพันธ์แบบใดกับอีกฝ่าย ผมอาจพูดได้ไม่เต็มปากเท่าไร แต่อย่างน้อยๆ ในการสื่อสารพูดคุยกัน การยอมรับโดยไม่เพิกเฉยว่ามักมีความไม่พอใจเล็กน้อยราวกับมีก้างเล็กๆ ที่แหว่งอยู่ก็เป็นสิ่งสำคัญครับ

สิ่งที่คุณถามที่เล่ามาจนถึงตอนนี้สร้างความเสี่ยงภัยให้กับร่างกายของเราในหลายรูปแบบ แต่ดังที่กล่าวไว้ในช่วงต้นของหัวข้อนี้ว่าร่างกายจะทนต่อความเครียดได้ในระยะเวลาราว 3 เดือนโดยใช้ 'โหมดการดิ้น' ทำให้เรารู้สึกว่าไม่จำเป็นต้องพักผ่อนก็ได้

ดังนั้นการรับรู้ว่ามีสิ่งคุกคามที่สังเกตเห็นได้ยาก เช่น 'การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม' 'การหลุดพ้นจากความกดดัน' และ 'ความเครียดจากชีวิตประจำวัน' อยู่ จะช่วยให้เราเห็นสภาพความเครียดที่ตัวเองแบกรับอยู่ได้ชัดเจนขึ้น

การรู้จักปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดและสิ่งคุกคามที่หลากหลายถือเป็นแก่นของความก้าวหน้าก้าวแรกใน 'การตระหนักว่านี่เป็นสถานการณ์ที่จำเป็นต้องพัก' ครับ

O₂

ไม่อยากชีวิตพัง ต้องพึ่งจิตแพทย์

ผู้แต่ง

ชูชูกิ ยูซึกะ

ผู้แปล

ศุภางควรรณ กีนส์

ออกแบบปก

Tham

ราคา 275 บาท

SHINRYONAIKAI GA OSHIERU HONTOU NO YASUMIKATA

by Yusuke Suzuki

© Yusuke Suzuki 2023 All rights reserved.

Original Japanese edition published by Ascom Inc., Tokyo.

Thai language translation rights arranged with Ascom Inc.

through The English Agency (Japan) Ltd. and Rightol Media Limited

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN 978-616-8329-72-6

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ O₂

(ในเครือบริษัท Mind & Thought จำกัด)

285/33 ถนนเจริญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

Tel. 02 840 4899

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

Tel. 0 2423 9999 Fax 0 2449 9561-3

www.naiin.com

คุณเคยรู้สึกไหมว่า... งานที่ถาโถมเข้ามา
ทำให้คุณรู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนแรง และขาดสมดุล
คุณพยายามอย่างหนักที่จะ “พัก” แต่กลับรู้สึกว่ายิ่งพักก็ยิ่งเหนื่อย
หนังสือเรื่อง **ไม่อยากชีวิตพัง ต้องฟังจิตแพทย์**
ไม่ได้เป็นเพียงคู่มือการพักผ่อน
แต่จะพาคุณไปสำรวจความต้องการของร่างกายและจิตใจ
เข้าใจในกลไกความเหนื่อยล้าและผลกระทบต่อสุขภาพ
พร้อมเคล็ดลับในการจัดการความเครียดและป้องกันความเหนื่อยล้าเรื้อรัง
เรียนรู้วิธี “พัก” ที่เหมาะสมกับสไตล์เพื่อฟื้นฟูร่างกายและจิตใจได้จริง
ช่วยให้คุณใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุขได้อย่างแท้จริง

จิตวิทยา/พัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-8329-72-6



9 786168 329726

Cover Design : Tham



ราคา 275 บาท