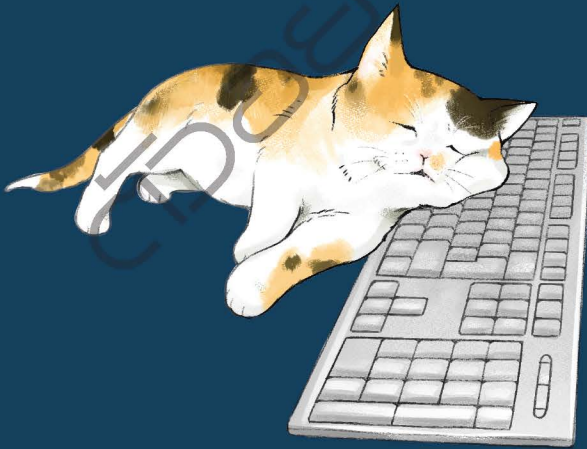


ถ้าเหนื่อยเพราะ
พยายาม
จนก็ลอง
“ปล่อยวาง”ดูสิ

全部うまくいかないのは
わたしが頑張りすぎるから



ถึงเวลาปรับมุมมองของคนที่เหนื่อยแต่ไม่รู้สาเหตุ
และคนที่อยากพักแต่ไม่ยอมไปพักผ่อนสักที!

ถ้าเหนื่อยเพราะ
พยายาม
จนก็ลอง
“ปล่อยวาง”ดูสิ

金部うまていかなひの成
わだしがあまのさるがら



คำแนะนำนักพิมพ์

การฝันล้มตาตื่นเพื่อไปทำงานในทุกเช้าอาจเป็นเรื่องยากสำหรับหลายคน ทว่ากับคนอื่นก็น้อย ต่อให้ในใจลึก ๆ ร่ำร้องอยากพัก อีกทั้งร่างกายก็ประท้วงด้วยการแสดงสัญญาณของความเหนื่อยล้า นอนไม่หลับ ไม่อยากอาหาร จิตตง่วง หงุดหงิด อ่อนเพลีย ไม่อยากทำอะไร คนเหล่านี้ก็ยิ่ง “ไม่ยอมหยุดพัก”

ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น

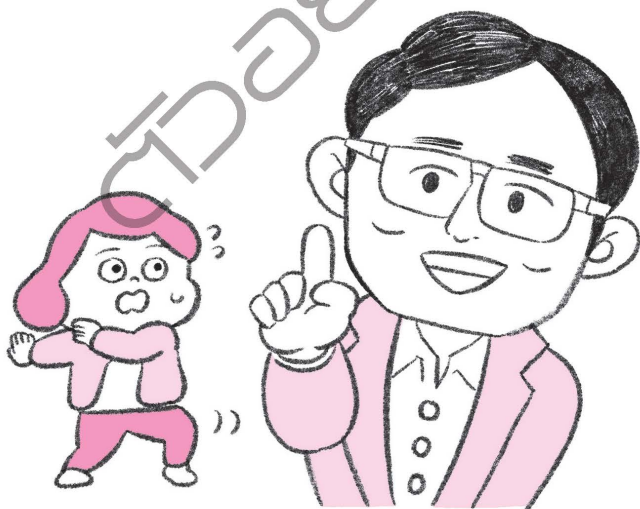
ถ้าเหนื่อยเพราะพยายาม จันทิลงปล่อยางตุลิว เขียนโดย ชิโมโซโนะ โซตะ นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้มีประสบการณ์ยาวนานกว่า 30 ปี เขาเล่าสาเหตุหรือข้ออ้างมากมายที่คนเหล่านี้โหมงานแบบไม่พักจนร่างกายและจิตใจพัง ทั้งยังอธิบายว่าความเหนื่อยล้าในการทำงานของคนเราจะพอกพูนเป็นความเหนื่อยสะสม จนนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้อย่างไร รวมถึงหยิบยกตัวอย่างมากมายจากผู้ที่ได้รับการปรึกษามานำเสนอวิธีพักผ่อนเพื่อคลายความเหนื่อยล้าที่เหมาะสมกับแต่ละคน

การพักผ่อนคือยาวิเศษและจุดเริ่มต้นของสุขภาพกายและใจที่ดีที่สุด หากอ่านหนังสือเล่มนี้จบ แล้วประเมินตนเองและพบว่ามีอาการเหนื่อยล้า ก็กางปฏิทินหาวันลาพักกันเถอะ!

“ช่วงนี้ทำงานได้ไม่ดีเท่าเมื่อก่อน...ทั้งที่อยาก
พยายามมากขึ้น แต่กลับรู้สึกไม่มีทั้งแรงกายและแรงใจ
มีวิธีที่ทำให้รู้สึกมีแรงขึ้นเร็ว ๆ ไหมคะ”



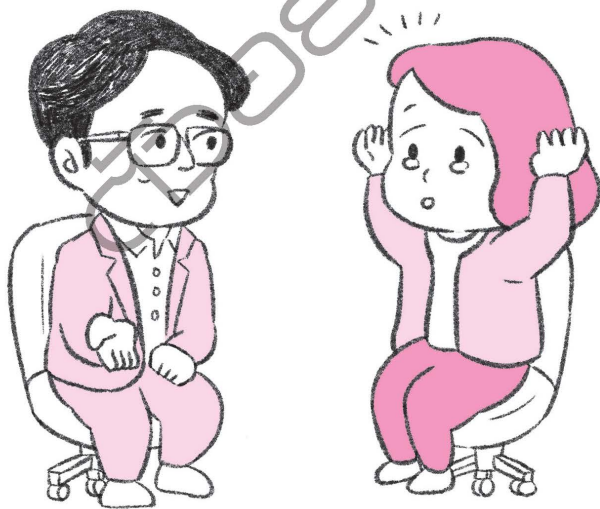
“สิ่งที่จำเป็นสำหรับคุณอย่างแรกก็คือ
การหยุดทำงานครับ”



“หยุดงานเหรอะคะ! ไม่ได้หรอกคะ! ฉันไม่ได้ป่วย
หรือบาดเจ็บตรงไหน ไม่ควรไปก่ินแรงคนอื่น แถมถ้า
หยุดงานตอนนี้ พอกลับไปทำงานจะยิ่งลำบาก!”



“แต่ถ้าปล่อยไว้แบบนี้อาจเป็นโรคซึมเศร้าก็ได้
นะครับ งานสำคัญกว่าชีวิตของคุณหรือครับ”



“ก็ไม่หรอกค่ะ...แต่ฉันไม่ได้อาการหนักขนาดนั้น
และถ้าไม่มีเงินเดือนก็อยู่ไม่ได้ แบบนั้นดูอันตรายต่อชีวิต
มากกว่าอีกนะคะ แอม...”



“จะต้องมีวิธีหยุดพักที่เหมาะสมแน่ๆ ครับ ถ้า
อย่างนั้นมาผ่อนคลายจิตใจที่ตึงเครียดกันนะครับ”



บทนำ

ผมเป็นผู้ให้คำปรึกษาเฉพาะทางสำหรับผู้ที่เคยมีภาวะซึมเศร้า แล้วกลับไปทำงาน

ที่ผ่านมาผมช่วยให้คนจำนวนมากกลับไปทำงานได้อีกครั้ง บางคนได้ฟังอาจคิดว่าเมื่อมาหาผมแล้ว “จะได้รู้วิธีพิเศษ ที่ช่วยให้หลุดออกจากภาวะซึมเศร้าได้เหมือนเวทมนตร์!” แต่ความจริงแล้ว สิ่งสำคัญที่สุดในการป้องกันหรือฟื้นฟูตนเองจากภาวะซึมเศร้านั้นเรียบง่ายมาก

นั่นก็คือ “การพักผ่อน”

ว่าการพักผ่อนเป็นเรื่องยากมากสำหรับคนในยุคปัจจุบัน ถึงผมจะบอกว่า “ลองหยุดพักดูนะครับ” คนส่วนใหญ่ก็มักคัดค้านด้วยข้อแก้ตัวมากมาย หากยังรู้สึกต่อต้านการพักผ่อนอยู่นอกจากจะฟื้นฟูจากภาวะซึมเศร้าได้ยากแล้ว ยังนำประสบการณ์จากภาวะซึมเศร้านี้ไปเป็นบทเรียนสำหรับชีวิตไม่ได้อีกด้วย

ข้ออ้างของคนที่บอกว่า “หยุดพักไม่ได้” มีหลากหลาย

“อาการของฉันไม่เกี่ยวกับการพักผ่อน”

“ไม่ได้เหนื่อยถึงกับต้องหยุดพัก”

“พักผ่อนเพียงพอแล้ว”

“ถึงหยุดไปก็ไม่ได้ช่วยอะไร”

“ถ้าหยุดครั้งหนึ่งแล้วยากจะกลับไปทำงาน”

“ถ้าหยุดจะรู้สึกไร้ความรับผิดชอบ เลยหยุดไม่ได้”

“การหยุดงานคือการหนี ทำแบบนี้จะไม่มีวันพัฒนา”

“จะทำให้รอบหันจนเป็นนิสัย”

“ถึงหยุดพักไปสถานการณ์ก็ไม่ดีขึ้น”

“หากพักผ่อนจะยิ่งทำให้รู้สึกแย่ลง”

“ไม่รู้ว่าจะควรหยุดพักอย่างไร”

หนังสือเล่มนี้จะแนะนำเทคนิคเปลี่ยนวิธีคิดที่เกี่ยวกับข้ออ้างในการหยุดพักไม่ได้ เพื่อให้คุณหยุดพักผ่อนได้อย่างแท้จริง

ทุกท่านที่มีข้ออ้างเหล่านี้ลองมองหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ แล้วรีบหยุดพักเพื่อกลับมาเป็นตัวของตัวเองนะครับ

บทที่

1

เริ่มจากการ “ไม่ทำอะไร”

- 22 ภาวะซึมเศร้าเริ่มต้นจาก “ความเหนื่อยล้า”
22 เมื่อเกิดความเหนื่อยสะสม จิตใจก็จะอ่อนล้าเช่นกัน
- 25 3 ขั้นของความเหนื่อยสะสม
25 “นอนไม่หลับ” “หงุดหงิด” เป็นสัญญาณของ
ความเหนื่อยสะสม
27 ยิ่งคลายความเครียดก็ยิ่งเหนื่อย!
29 เมื่อเกิดความเหนื่อยสะสมมากเกินไปจะ
“เปลี่ยนเป็นคนละคน”
- 31 คนยุคปัจจุบันเหนื่อยง่าย
31 เหตุใดคนจึงเป็นโรคซึมเศร้ามากขึ้น
32 ทำไมมนุษย์จึงมีความรู้สึก
34 เป้าหมาย 8 อย่างเพื่อการเอาชีวิตรอด
37 สาเหตุที่คนยุคปัจจุบันเหนื่อยง่าย
- 39 ยารักษาที่ดีที่สุดคือ “การพักผ่อน”
39 สัญญาณความเหนื่อยล้าที่ควรรู้
41 อยากรู้ก็ต้องพักผ่อน!

บทที่

2

ปล่อยมือจากการยึดติดว่า “อยากพยายาม”

48 การยึดติดกับงานจะทำให้เราต้องฝืนตัวเอง

48 คนที่อยากหยุดพักแต่ก็ทำไม่ได้

50 สิ่งใดสำคัญกว่ากันระหว่างความก้าวหน้าทางอาชีพ
กับสุขภาพ

53 แบบทดสอบการยึดติด

55 การศึกษาทำให้เกิดการยึดติด

55 ตอนเด็กได้รับคำชมว่าเป็นเด็กดี

57 ผู้ใหญ่ที่เข้าสู่สังคมทั้งที่ยังเป็นเด็ก

59 9 ความเชื่อตอนเด็กที่ควรละทิ้ง

59 รู้จักแนวโน้มความเชื่อของตัวเอง

59 ① ควรอดทนโดยไม่หนีและไม่ยอมแพ้

61 ② บนโลกนี้มีวิธีและคำตอบที่ถูกต้องเสมอ

62 ③ ทุกปัญหาแก้ไขได้

63 ④ ต้องทำเรื่องที่ตั้งใจจนกว่าจะสำเร็จ

64 ⑤ ต้องทำทุกอย่าง

66 ⑥ ต้องพัฒนา

67 ⑦ ต้องทำอะไรได้ด้วยตัวเองโดยไม่พึ่งพาคนอื่น

68 ⑧ ห้ามถูกเกลียด ห้ามรบกวนคนอื่น

69 ⑨ อยากสมบูรณ์แบบ อยากเป็นเด็กดี

- 70 “ความรู้สึกดี” ทำให้การยึดติดรุนแรงขึ้น
- 70 ความรู้สึกที่ดีแฝงอยู่ในการยึดติดกับงาน
- 71 สิ่งที่ทำให้การยึดติดรุนแรงขึ้นคือความรู้สึกดี
ที่ถูกปลดปล่อยจากความรู้สึกแย่ ๆ
- 75 วิธีหลุดออกจากการยึดติด
- 75 เริ่มก้าวแรกด้วยการรู้ตัวว่าเหนื่อย
- 76 ไม่สะสมหนี้ความเหนื่อย
- 77 พัฒนาทักษะในการยอมตัดใจเมื่อจำเป็น
- 79 ความแข็งแกร่งที่แท้จริงคือการรู้สภาวะของตนเอง
- 82 การพึ่งพาบุคคลที่สามก็เป็นทางเลือกที่ฉลาด
- 82 รับฟังความเห็นที่เป็นกลางจากบุคคลที่สาม
- 83 ตรวจสอบสภาพจิตใจโดยผู้เชี่ยวชาญ

บทที่

3

หา “วิธีพักผ่อน” ที่เหมาะสม

- 90 บอกตัวเองว่ายังพยายามได้อีก
- 92 แม้ปรึกษาใครก็ไม่ช่วยให้ปัญหาคลี่คลาย
- 94 ทั้งที่นอนพอแล้วแต่ก็ยังไม่วายเหนื่อย
- 96 ความรู้สึกไวเกินไป จึงจัดการไม่ได้
- 98 ทุกอย่างครึ่งๆกลางๆจนรู้สึกทรมาน
- 100 ไม่รู้ว่าตัวเองอยากทำอะไร ①
- 102 ไม่รู้ว่าตัวเองอยากทำอะไร ②

- 104 เกลี้ยงงานเพราะหัวหน้า ①
- 106 เกลี้ยงงานเพราะหัวหน้า ②
- 108 แม้ลองใช้วิธีคลายเครียดต่างๆ ก็ไม่ได้ผล
- 110 แม้หยุดพักก็ไม่ได้ผล ①
- 112 แม้หยุดพักก็ไม่ได้ผล ②
- 114 ทั้งที่ไม่เคร้าแต่น้ำตากลับไหลออกมา
- 116 กลัวเรื่องที่จะเกิดขึ้นหลังจากหยุดงาน
- 118 ไหว้เขวไปตามความคาดหวังของคนรอบข้าง
- 120 อยากลาออกแต่ไม่กล้า
- 122 ไม่กล้าปรึกษาเพราะกลัวถูกปฏิเสธ
- 124 อยากทุ่มเทเพื่อสร้างความมั่นใจ
- 126 ไม่มีคนเข้าใจ
- 128 ถ้าไม่พยายามแล้วจะรู้สึกกังวล
- 130 ไม่อยากให้ความพยายามที่ผ่านมาสสูญเปล่า
- 132 แม้หยุดพักไป 9 วันก็ไม่หายเหนื่อย
- 134 ทั้งที่อยากทำให้สมบูรณ์แบบแต่ก็ทำไม่ได้
- 136 ไม่อยากรบกวนคนรอบข้าง
- 138 ยิ่งพักกลับยิ่งเหนื่อย
- 140 เสียใจกับสิ่งที่ตัดสินใจทำลงไป
- 142 ใช้วิธีเดียวกับคนอื่นแล้วไม่ได้ผล
- 144 อยากรีบลิ้มแล้วก้าวต่อไป
- 146 กลัวที่จะกลับไปทำงานอีกครั้ง ①
- 148 กลัวที่จะกลับไปทำงานอีกครั้ง ②

คำพูดที่จะเป็น “เครื่องราง” สำหรับการใช้ชีวิตอย่างยืดหยุ่น

- 154 คนเราไม่อาจยึดมั่นกับสิ่งเดียวได้ตลอดไป
- 156 อารมณ์และความต้องการเป็นสิ่งที่กำจัดไม่ได้
- 158 มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่อยากขี้เกียจ
- 160 มนุษย์มักอยากพัฒนา แต่ก็เปลี่ยนแปลงตัวเองได้ยาก
- 162 อย่างไรก็ตามมนุษย์ก็ยังเปลี่ยนแปลงตัวเองได้
- 164 การเกิดปัญหาในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์
เป็นเรื่องธรรมดา
- 166 คนแต่ละคนไม่เหมือนกัน ความถูกต้องของแต่ละคน
ก็ไม่เหมือนกัน
- 168 คนเรามักตัดสินคนอื่นด้วยบรรทัดฐานของตัวเอง
- 170 คนเรามักพยายามควบคุมคนอื่น
- 172 คำพูด การกระทำ และปฏิกิริยาตอบสนองของคนเรา
มีเหตุผลอยู่เบื้องหลังเสมอ
- 174 อยากค้นหามุมมองให้เจอเพื่อความสบายใจ
- 176 มนุษย์มักต้องการความแข็งแกร่งทางจิตใจแบบเด็ก
- 178 อยากเป็นคนมีเหตุผลและเป็นกลาง
- 180 มนุษย์มักโทษตัวเองและขาดความมั่นใจ
- 182 มนุษย์มักจมอยู่กับความทรงจำในอดีตและกังวลต่ออนาคต
- 184 บทส่งท้าย

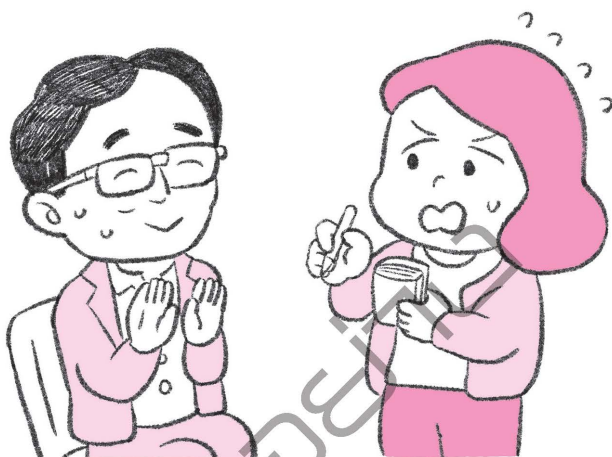
บทที่

1

เริ่มจากการ “ไม่ทำอะไร”



“ก่อนอื่นฉันควรทำอะไรดีคะ”



“ขอให้เริ่มจากไม่ทำอะไรเลย
แล้วกันครับ”



“เอ๊ะ...ถ้าไม่ทำอะไรเลย
ปัญหาก็คงไม่คลี่คลายสินะ!”



“ตอนนี้คุณกำลังเหนื่อยสะสมครับ ก่อนอื่นขอให้
ไม่ต้องทำอะไร เพื่อให้ร่างกายฟื้นฟูนะครับ”



“ฉันไม่ได้เหนื่อยอยู่นะคะ
ยังพยายามได้อีกค่ะ!”



“ความคิดแบบนี้อันตรายมากครับ!
ต้องเริ่มจากการรับรู้ถึงความเหนื่อย
ของตัวเองก่อน”



ภาวะซึมเศร้าเริ่มต้นจาก “ความเหนื่อยล้า”

◎ เมื่อเกิดความเหนื่อยสะสม จิตใจก็จะอ่อนล้าเช่นกัน

เมื่อได้ยินว่า “ภาวะซึมเศร้าเริ่มต้นจากความเหนื่อยล้า”
แล้วคิดอย่างไรบ้างครับ

“ซึมเศร้าเป็นปัญหาทางจิตใจไม่ใช่ร่างกายสักหน่อย”

“ความกังวลของฉันซับซ้อนกว่านั้น ไม่มีทางแก้ไขได้ด้วยการ
หยุดพักหรอก”

“ไม่ได้ทำสิ่งที่เหนื่อยอยู่สักหน่อย...”

“ฉันไม่ได้มีอาการหนักถึงขนาดเป็นซึมเศร้าหรอกน่า”

คงมีหลายคนที่คิดเช่นนี้

แม้รู้สึกกังวลเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน รู้สึกใช้ชีวิตยาก รู้สึกไม่ดี
กับตัวเอง หรือรู้สึกไม่สบายกาย หลายคนมักคิดว่าเป็นเพราะนิสัย
ของตัวเอง เพราะรับมือได้ไม่ดี เพราะความประสงค์ร้ายของคนอื่น
เพราะความบิตเบี้ยวของสังคม หรือเพราะโชคไม่ดี

แต่ความจริงแล้ว ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าที่

สะสมมาทีละน้อย ๆ จนมีปริมาณมาก เรียกว่าความเหนื่อยสะสม เนื่องจากเรารู้สึกถึงความเหนื่อยสะสมได้ยาก หลายคนจึงมักคิดว่า สาเหตุมาจากความไม่สบายทางกายหรือจิตใจซึ่งรู้สึกได้ง่ายกว่า

คราวนี้อาจให้ทุกคนลองย้อนทบทวนตัวเองในช่วงที่ผ่านมา ดูครับ

กำลังทรมานใจกับงานกองเป็นภูเขาขณะที่คิดว่า “เมื่อก่อนทำได้เยอะกว่านี้แท้ ๆ” หรือเปล่าครับ ทั้งที่เห็นได้ชัดเจนว่าทำงานไม่ทัน แต่ก็พยายามทำคนเดียวโดยคิดว่า “เมื่อก่อนก็เคยทำได้” หรือเปล่าครับ

“แบ่งงานให้คนอื่นยุ่งยากกว่า” “ถ้าขอให้คนอื่นทำจะเป็นการรบกวนเขา” “เรื่องแค่นี้ ถ้าทำไม่ได้ก็น่าอาย” หากคิดเช่นนี้ คุณอาจเหนื่อยสะสมพอสมควรแล้วก็ได้

เมื่ออยู่ในภาวะเหนื่อยล้า สภาพร่างกายจะไม่สมบูรณ์ ขาดสมาธิ ทำให้ความคิดและอารมณ์เบี่ยงเบนหรือแปรปรวนไป เช่น รู้สึกกังวลมากกว่าปกติ โทษตัวเองมากกว่าปกติ หมดความมั่นใจมากกว่าปกติ

เนื่องจากสภาพร่างกายไม่สมบูรณ์และขาดสมาธิจึงทำงานไม่ทัน ประกอบกับความคิดและอารมณ์แปรปรวนอยู่ จึงไม่คิดว่าเป็นเพราะความเหนื่อย แต่กลับคิดว่า “เรื่องแค่นี้ต้องทำคนเดียวได้สิ!” และไล่ต้อนตัวเองมากกว่าเดิม

สุดท้ายอาจเกิดความคิดสุดโต่ง เช่น “ถ้าปฏิเสธงานนี้ต้อง

ถูกไล่ออกแน่ ๆ...ถ้าเป็นอย่างนั้นชีวิตนี้ก็จบแล้ว”

ความคิดเช่นนี้จะทำให้เราคิดว่าทุกอย่างเป็นเพราะตัวเอง เช่น ปัญหาตรงหน้าเป็นเพราะตัวเองมีศักยภาพไม่พอ หรือเพราะยังพยายามไม่พอ จึงแทบไม่รู้สึกรู้ว่า “ตัวเองกำลังเหนื่อย”

ทั้งที่ร่างกายกำลังเหนื่อยแต่ยังทำงานต่อไปด้วยความคิดว่า “ไม่สิ ยังทำงานได้อยู่ ต้องพยายามขึ้นอีก” จึงยิ่งส่งผลให้เกิดความเหนื่อยสะสม จนทำงานได้น้อยลงและความรู้สึกด้านลบก็เพิ่มขึ้น คนในยุคปัจจุบันมักตกอยู่ในภาวะซึมเศร้าเช่นนี้

การทำงานได้ไม่เหมือนเดิมไม่ใช่เพราะคุณมีศักยภาพหรือความพยายามไม่เพียงพอ แต่แค่เพราะคุณกำลังเหนื่อยเท่านั้น

วันรุ่งขึ้นหลังจากได้รู้ว่าคุณจะทำงานได้รวดเร็วหรือเปล่า หลังจากวิ่งมา 10 กิโลเมตร คุณจะเข้าประชุมอย่างมีประสิทธิภาพได้ไหม

สำหรับคนที่รู้สึกที่ใช้ชีวิตยากหรือรู้สึกทรมาน เริ่มจากลองคิดว่า “ฉันกำลังเหนื่อยอยู่หรือเปล่า”

Point

รู้สึกไม่สดชื่น ทำอะไรก็ไม่ราบรื่น และวิตกกังวลอย่างบอกไม่ถูก หากตกอยู่ในภาวะเช่นนี้ขอให้สงสัยว่า “ฉันกำลังเหนื่อยอยู่หรือเปล่านะ”

3 ขั้นตอนของความเหนื่อยสะสม

◎ “นอนไม่หลับ” “หงุดหงิด” เป็นสัญญาณของความเหนื่อยสะสม

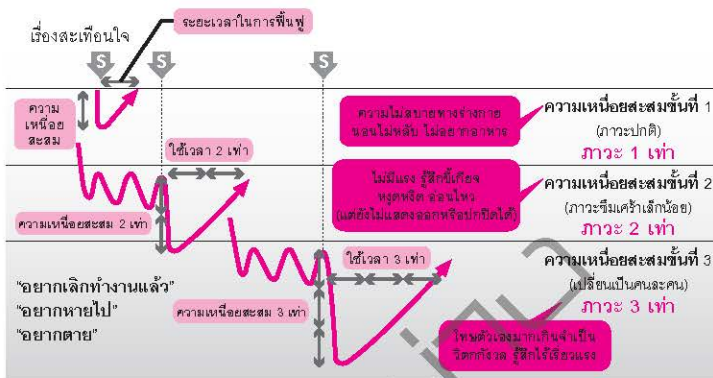
แม้จะบอกว่าภาวะซึมเศร้าเริ่มต้นจากความเหนื่อยล้า แต่ใช้ว่าเหนื่อยแล้วจะซึมเศร้าเลยทันที เนื่องจากก่อนจะมีภาวะซึมเศร้า จะเกิดความเหนื่อยสะสมซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน ดังแผนภาพในหน้าถัดไป

ขั้นที่ 1 ภาวะปกติ คือภาวะที่แข็งแรงดี เช่น มีโอเวนส์ที่ทำให้งานยุ่งเพียงไม่กี่วัน แต่สมาธิหรือแรงใจก็ไม่ได้ลดลงนัก แม้จะรู้สึกเหนื่อย แต่ในขั้นนี้ยังรู้สึกที่ “อา...เราทำได้ดีมาก! เหนื่อยจริงเลย” และหลังจบโอเวนส์ไม่กี่วันก็จะกลับสู่ภาวะปกติ

แต่หากมีสาเหตุที่ทำให้ต้องใช้ร่างกายและแรงใจต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน เราจะคลายความเหนื่อยล้าหรือฟื้นฟูไม่ทัน จึงเกิดความเหนื่อยสะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ จนเข้าสู่ขั้นที่ 2 คือภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย

เมื่อเข้าสู่ขั้นที่ 2 ร่างกายจะส่งสัญญาณรุนแรงขึ้น เช่น นอนไม่หลับ ไม่อยากอาหาร นอกจากนี้ ยังอาจเกิดอาการทางร่างกายอื่นๆ เช่น ไม่มีแรง ปวดศีรษะ ปวดเอว ปวดไหล่ เราจะรับรู้ถึงสัญญาณเหล่านี้ก็ต่อเมื่อสังเกตอย่างถี่ถ้วน

3 ขั้นของความเหนื่อยสะสม



ทว่าสัญญาณทางจิตใจนั้นสังเกตเห็นด้วยตนเองได้ยาก

ในขั้นที่ 2 แม้มีสิ่งกระตุ้นเดิม แต่เราจะรู้สึกสะเทือนใจ 2 เท่า และรู้สึกเหนื่อย 2 เท่า (ภาวะ 2 เท่า) กล่าวคือ อารมณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลง แต่สิ่งที่เปลี่ยนไปคือระดับของอารมณ์

เช่น ถูกหัวหน้าตำหนิอย่างไม่สมเหตุผลจนรู้สึกหงุดหงิด ซึ่งเป็นอารมณ์ที่เหมือนกับทุกครั้ง แต่เมื่อตกอยู่ในภาวะ 2 เท่า ความรู้สึกหงุดหงิดที่รุนแรงขึ้น 2 เท่าจะค้างอยู่นานเป็น 2 เท่าของภาวะปกติ ทำให้รู้สึกหงุดหงิดกับอะไรบางอย่างอยู่ตลอดเวลา จนเมื่อผ่านไปสักพักคนรอบตัวจะเริ่มรู้สึกถึง “ความผิดปกติ”

นอกจากนี้ ความแปรปรวนทางความคิดและอารมณ์ก็จะเป็น 2 เท่าด้วยเช่นกัน ทำให้แม้เป็นเรื่องเล็กน้อยก็เสียความมั่นใจ หดหู่

โทษตัวเอง หรือวิตกกังวลง่าย แต่เนื่องจากยังไม่เหนื่อยล้าอย่างเต็มที่ จึงยังกลบเกลื่อนได้อยู่

ผมเรียกสิ่งนี้ว่า “ภาวะปกปิด”

เนื่องจากไม่มีความมั่นใจ จึงปฏิเสธความเหนื่อยล้า ความทรมาน ความไม่สบายต่าง ๆ รวมถึงความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง และพยายามปกปิดไม่ให้คนรอบข้างเห็น ด้วยเหตุนี้ จึงยังรู้สึกถึงความเหนื่อยที่สะสมอยู่ได้ยาก

หากรู้สึกว่าคุณเหนื่อยดwindกว่าปกติ ไม่มีแรงใจ ไม่อยากทำอะไรอยู่ตลอด และอ่อนไหวขึ้น อาจอนุมานได้ว่ามีความเหนื่อยสะสมอยู่ในขั้นที่ 2 หรือก็คือตกอยู่ใน “ภาวะซีมีเศร้าเล็กน้อย” แล้วนั่นเอง

◎ ยิ่งคลายความเครียดก็ยิ่งเหนื่อย!

หากรู้สึกหงุดหงิดหรือหดหู่เล็กน้อยซึ่งเป็นอาการของภาวะซีมีเศร้าเล็กน้อยและรู้ตัวว่า “ฉันกำลังเหนื่อยอยู่สินะ” แล้วหยุดพักก็จะดี แต่คนส่วนใหญ่มักพยายามรับมือด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น ไปดื่มกาแฟหรือไปช้อปปิ้งแก้เซ็ง

ในบางกรณีสิ่งเหล่านี้อาจทำให้เครียดมากขึ้น เช่น การดื่มเหล้า หากมีความเหนื่อยสะสมอยู่ในขั้นที่ 1 การดื่มเหล้าอาจช่วยคลายเครียดได้ แต่สิ่งที่ควรระวังคือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะส่งผลให้คุณภาพของการนอนลดลง

อย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดความเหนื่อยสะสมในขั้นที่ 2 เราจะวิตกกังวล ไม่มั่นใจ และโทษตัวเองรุนแรงกว่าปกติ จึงอาจอยากดื่มเหล้าเพื่อให้ไม่ต้องคิดถึงเรื่องเหล่านั้น แต่การฟื้นฟูตนเองจากความเหนื่อยสะสมในขั้นที่ 2 จะใช้เวลามากกว่าปกติถึง 2 เท่า นอกจากนั้น การดื่มเหล้ายังลดคุณภาพการนอนซึ่งเป็นการรักษาที่ดีที่สุด ทั้งยังรบกวนการฟื้นฟูร่างกายอีกด้วย

เนื่องจากไม่ได้ฟื้นฟูตนเองจากความเหนื่อยสะสมเราจึงยังคงอ่อนไหวเช่นเดิม เมื่อเจอเรื่องกระทบจิตใจจึงอยากกลบเกลื่อนความทรงจำนั้นด้วยการดื่มเหล้าอีก เมื่อวงจรอุบาทว์เช่นนี้ดำเนินต่อไปเรื่อยๆ อาจทำให้เกิดความเหนื่อยสะสมถึงขั้นที่ 3 และนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้

ในขั้นที่ 3 เราจะรู้สึกสะเทือนใจต่อสิ่งกระตุ้นเดิมเป็น 3 เท่า และรู้สึกเหนื่อยขึ้น 3 เท่า ทำให้ต้องใช้เวลา 3 เท่าในการฟื้นฟูตนเอง ส่งผลให้ใช้ชีวิตประจำวันอย่างยากลำบาก

ไม่เพียงแต่เหล้าเท่านั้น ลองทบทวนดูว่าวิถีคลายความเครียดอื่นๆ ของตนส่งผลดีหรือไม่

Point

หากคลายเครียดผิดวิธีจะยิ่งทำให้ความเครียดสะสม ควรเลือกวิถีคลายเครียดอย่างระมัดระวัง!

๑ เมื่อเกิดความเหนื่อยสะสมมากเกินไปจะ “เปลี่ยนเป็นคนละคน”

เมื่อเกิดความเหนื่อยสะสมจนเข้าสู่ขั้นที่ 3 ความไม่สบายทางกาย ความกังวล การขาดความมั่นใจ ความรู้สึกโทษตัวเอง และความเหนื่อยสะสมที่รู้สึกในขั้นที่ 2 จะรุนแรงขึ้น

สุดท้ายจะเริ่มรู้สึกว่า “หากเราไม่อยู่คงดีกว่า” “อยากหายไป” “อยากตาย” ความคิดหรือความรู้สึกเหล่านี้ไม่มีทางเกิดขึ้นในภาวะปกติ ผมจึงเรียกภาวะที่ผิดแปลกไปจากปกตินี้ว่า “เปลี่ยนเป็นคนละคน”

เมื่อเปลี่ยนเป็นคนละคนแล้วอาจต้องใช้เวลาหลายเดือนหรือหลายปีเพื่อฟื้นฟูตนเองจากภาวะดังกล่าว



เหล่านี้ที่เคยดื่มเพื่อคลายความเครียดหรือเปลี่ยนบรรยากาศ จะได้ผลตรงกันข้ามในขั้นที่ 2 และในบางกรณีเมื่อก้าวไปสู่ขั้นที่ 3 จะเริ่มกลายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ นี่เป็นภาวะเสพติดที่ผมเรียกว่า “การยึดติด”

สิ่งที่ยึดติดนั้นนอกจากเหล้าแล้วยังมีการช้อปปิ้งหรือเล่นการพนันอีกด้วย ในขั้นที่ 1 การดื่มเหล้า ช้อปปิ้ง หรือเล่นการพนัน อาจช่วยให้รู้สึกสนุก แต่ในขั้นที่ 2-3 หลังจากที่ความสนุกชั่วคราวหายไป จะรู้สึกกังวลและโทษตัวเองอย่างรุนแรงแทน จากนั้นก็จะดื่มเหล้าเพื่อให้ลืมความรู้สึกนั้นอีก กล่าวอีกแง่หนึ่งคือไม่ได้ดื่มเพราะสนุก แต่ดื่มเพราะรู้สึกทรมาน

หากคุณสนุกอยู่ชั่วคราวยาม แต่หลังจากนั้นก็กลับนั่งโทษตัวเอง รู้สึกมีแต่แต่ด้าน แล้วเกิดความคิดว่า “อยากตาย” “อยากหายไป” ก็แปลว่าคุณมีความเหนื่อยสะสมอยู่ในระดับรุนแรงพอสมควร

เมื่อมาถึงจุดนี้ การรับมือด้วยตัวเองถือเป็นเรื่องยาก คุณจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจึงจะฟื้นฟูจากภาวะนี้ได้

全部うまくいかないのはわたしが頑張りすぎるから 休めない人の心をゆるめる相談室
ถ้าเหนื่อยเพราะพยายาม งั้นก็ลองปล่อยวางดูสิ

เขียน ชิโมชิโนะ โชตะ

แปล วิภารณี จงสถิตยวัฒนา

ภาพปก MOOKCHU

บรรณาธิการต้นฉบับ เชษฐกัญญา ชาติวิทยา

พิมพ์ครั้งที่ 1: กรกฎาคม 2568

ราคา 265 บาท

Original Title: 全部うまくいかないのはわたしが頑張りすぎるから 休めない人の心をゆるめる相談室

ZENBU UMAKUKANAINOWA WATASHI GA GAMBARISUGIRUKARA

YASUMENAI HITO NO KOKORO WO YURUMERU SODANSHITSU

Copyright © 2023 Sota Shimozone

Thai Translation rights arranged with WAVE Publishers Co., Ltd.

Though Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Kana Japanrights Agency, Bangkok

ALL RIGHTS RESERVED

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2568: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ชิโมชิโนะ, โชตะ.

ถ้าเหนื่อยเพราะพยายาม งั้นก็ลองปล่อยวางดูสิ.-- กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2568.

192 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. วิภารณี จงสถิตยวัฒนา, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-616-04-7255-0

แปลและพิมพ์ที่ กรีน โลฟ พรินติ้ง เฮ้าส์ โทร. 0-2892-1940-2



จัดพิมพ์โดย นามิ พับลิชชิง ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (ตึกสี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

f NAMI Publishing **@** nami.publishing

ประธานบริษัท	สุดดี จงสดีชัยวัฒนา
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร	คิม จงสดีชัยวัฒนา
ผู้จัดการสำนักพิมพ์	สุภาวรัตน์ ภูไทรรัตน์
บรรณาธิการบริหาร	สุวพันธ์ ชัยปัจจา
บรรณาธิการเล่ม	ชลธิชา ป้อมสุวรรณ
	วิภาวี รักพงษ์
พิสูจน์อักษร	จินนณ์พิชญานันท์ ไชยมาโน
	กิริฎาภัทรสมเจตน์
กราฟิก	เสาวลักษณ์ ประเสริฐพานิช
ออกแบบปก	ธีรวัฒน์ เขียมพิทักษ์พร
ประสานงานการผลิต	จรัสศรี พรหมเทพ

จัดจำหน่ายโดย บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110
โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: contact@nanmeebooks.com

www.nanmeebooks.com

www.facebook.com/nanmeebooksfan



f NAMI Publishing

@namipublishing

สั่งซื้อหนังสือจำนวนมาก
โปรดติดต่ออานามีนิกุลลี

☎ 0-2662-3000 กด 1

f Nanmeebooks Fan

💬 @nanmeebooks

🌐 www.nanmeebooks.com

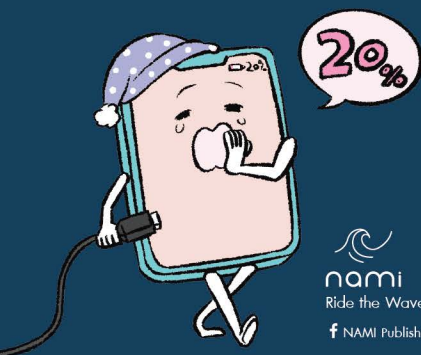
คุณมี สัญญาณความเหนื่อยล้า เหล่านี้หรือไม่

- ☐ นอนไม่หลับ
- ☐ ไม่อยากอาหาร
- ☐ หงุดหงิดง่าย
- ☐ ไม่กระตือรือร้น
- ☐ ชอบโทษตัวเอง
- ☐ ขาดความมั่นใจ
- ☐ คิดลบมากกว่าปกติ

นี่คือสัญญาณอันตรายที่ไม่ควรมองข้าม!

รีบหาเวลาและวิธีพักผ่อนที่เหมาะสม

เพราะไม่มีสิ่งใดที่สำคัญไปกว่าสุขภาพหรือชีวิตของคุณเองอีกแล้ว




nami

Ride the Waves of Change

f NAMI Publishing

@ nami.publishing

หมวดจิตวิทยา

ISBN 978-616-04-7255-0



9 786160 472550

Cover Design: MOOKCHU

265.-