

แนวคิดลดซึมเศร้าช่วงโควิด

โดย Min Sen Concept (health) 22 สิงหาคม 2564

อาการซึมเศร้าเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ และความรู้สึก ที่ทุกคนมี สิทธิที่จะเป็นได้ โดยเฉพาะในช่วงที่เราเผชิญปัญหาอย่างต่อเนื่องยาวนานเกือบ 2 ปี จากปัญหาทางสุขภาพ และ เศรษฐกิจ แต่หากเป็นสภาวะของโรคซึมเศร้า จะเป็นผลจากสารสื่อประสาทในสมองมีการปรับตัวผิดปกติ ซึ่งกลุ่มนี้จำเป็นต้อง ปรึกษาเพื่อช่วยให้สารสื่อประสาททำงานได้ดีขึ้น

ดังที่ทราบกันอยู่แล้วว่า กลุ่มคนที่มีอาการซึมเศร้า มักจะไม่ค่อย เห็นคุณค่าของตนเอง หรือมักจะด้อยค่าตนเอง

- ดังนั้นเมื่อใครสักคนในครอบครัว หรือตัวเราติดโรคโควิด จึงไม่ควรที่จะมุ่งไปหาสาเหตุ ว่าทำไมถึงติด เพราะการมุ่งไปสิ่ง เหล่านั้นจะทำให้เราเครียด และอาจจะเป็นปัญหามากขึ้น สำหรับ คนที่เป็นต้นเหตุ เพราะตัวเขาเองก็มีความเครียดในจิตใจอยู่ แล้ว แต่ควรจะมุ่งหาทางจัดการกับตนเอง เพื่อจะช่วยให้ตนเองมี สุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น ด้วยการดูแลสุขภาพ การทานยา การ ตรวจร่างกาย การป้องกันการติดต่อที่อาจจะลามไปสู่คนใน ครอบครัว แต่อย่างไรก็ตาม การป้องกันการติดเชื้อทั้งตนเอง และคนใกล้ชิดเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพื่อมิให้เราต้องมาอยู่ใน สถานการณ์ที่ใครสักคนในครอบครัวมีการติดเชื้อ

- เมื่อเราเผชิญกับปัญหาทางเศรษฐกิจ ไม่จำเป็นต้องไปหา สาเหตุอีกเช่นกัน แต่ควรใช้สรรพกำลังที่เหลือในการที่จะประคอง ตนเองต่อไปได้อย่างไร หรือหาแนวทางที่จะหยุดชั่วคราว หยุด

ถาวร หรือไปต่อในทางธุรกิจ และจะทำอย่างไรต่อไปเพื่อให้มีรายได้เพียงพอสำหรับทุกคนที่เกี่ยวข้อง อาจเริ่มด้วยการประหยัด การขายสินทรัพย์ที่มีอยู่ การหาแนวทางเพิ่มรายได้ด้วยวิธีใหม่ ๆ รวมถึงการขอความช่วยเหลือ

การสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิด **Coopersmith** เป็นการรับรู้ หรือความเชื่อที่มีต่อตน 4 ด้าน คือ

1. ความสำคัญ โดยการให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญของตน โดยเฉพาะคนที่อยู่ข้างเรา ถ้าเรามีคนใกล้ชิดที่เห็นความสำคัญ เป็นเรื่องของการให้ความรัก และการได้รับความรัก เรามักจะรู้สึกดีขึ้นได้เองง่ายขึ้น

2. ความสามารถ เป็นวิธีการพิจารณาถึงความสำคัญโดยการกระทำ นั่นคือ การค้นหาศักยภาพที่ตนเองมี และสร้างความสำเร็จ เพื่อให้เกิดความภูมิใจกลับมาอีกครั้ง อาจจะเป็นเพียงเรื่องเล็กๆ คือการเป็นที่พึ่งพาของสัตว์เลี้ยง การดูแลต้นไม้เพื่อให้การเติบโตและดอกผล ๆ

3. ความดี เป็นการบรรลุมาตรฐานตามศีลธรรมและจริยธรรม ซึ่งเป็นการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ในการอยู่ในสังคม การดำรงตนพื้นฐานทางจริยธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็น

4. พลังอำนาจ เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น นั้นรวมถึงความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง ลดการพึ่งพาคนอื่นได้ ดังนั้นจึงหมั่นออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และลดความเสี่ยงของโรคร้ายต่าง ๆ

เมื่อมีอาการซึมเศร้า เราอาจจะช่วยให้เราดีขึ้นได้จากปัจจัยอื่น ๆ

ที่อาจจะมีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ตาม Coopersmith ได้แก่

องค์ประกอบเฉพาะบุคคล ได้แก่

- ลักษณะทางกายภาพ ก่อให้เกิดการประทับใจในตนเอง อัน ได้แก่ การดูแลรูปลักษณ์ภายนอกให้ดี รวมถึงการแต่งกาย ก็ช่วยให้เรารู้สึกมีคุณค่าขึ้นมาได้ และจะช่วยลดอาการซึมเศร้าลงไปได้
- สมรรถภาพและผลงานได้รับผลสำเร็จตามที่ตนเองต้องการ การออกกำลังกาย และทำให้มีสมรรถภาพร่างกายที่ดีขึ้น ก็จะช่วยให้อารมณ์จิตใจเราดีขึ้นได้ เพราะกายกับใจ มักจะผูกพันกัน
- สภาวะอารมณ์ความรู้สึกรวมถึงชื่นชมตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง เป็นสิ่งที่สำคัญ แม้เป็นเพียงสิ่งเล็กน้อยสำหรับสายตาของคนอื่น แต่เราเองก็สามารถชื่นชม และเห็นค่าของตัวเองได้
- ปัญหาโรคร้ายต่าง ๆ โรคร้ายนี้มักทำลายสมรรถภาพของร่างกาย และจิตใจเราได้ โดยเฉพาะโรคที่มีลักษณะเรื้อรัง แต่อีกนั้น แหะละคนที่มึโรคร้ายก็สามารถมีความสุขได้
- ค่านิยมส่วนบุคคล เป็นสิ่งสำคัญที่เราจะให้ค่ากับตัวเอง ซึ่งเป็นค่านิยมส่วนบุคคล
- เราเองต้องปรารถนาที่จะรู้สึกมีคุณค่า และปรับปรุงตัวเองให้เรามีความสุข
- วัฒนธรรมทางสังคม เพศชายจะมีปัญหาเรื่องนี้ค่อนข้างสูง จากการทำที่เป็นที่คาดหวังจากสังคมสูงกว่าหญิง ทำให้พยายามสร้างคุณค่าในตนเองมากกว่า

องค์ประกอบภายนอก ได้แก่

- สัมพันธภาพในครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว จะช่วยให้เราก้าวผ่านอารมณ์ที่ซึมเศร้าร้ายขึ้น ด้วยการที่รู้สึกถึงมีคนใกล้ชิดที่เข้าใจ และพร้อมอยู่เคียงข้าง
- การเปรียบเทียบกับคนอื่น การเปรียบเทียบกับบางครั้งก็เป็นสิ่งที่ดีที่ช่วยพัฒนาตัวเรา แต่การเปรียบเทียบกับมากเกินไปอาจจะทำให้เรารู้สึกไม่ดี และทำร้ายความรู้สึกของตนเองมากเกินไป

สรุปแนวทางรับมือกับอาการซึมเศร้า

1. หาใครสักคนเพื่อพูดคุยยามผิดหวัง เศร้า เสียใจ โกรธ จะช่วยให้รู้สึกโล่งมากขึ้น
2. ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น ไม่ควรโทษตนเอง เพราะนำมาซึ่งความรู้สึกผิดในใจ ยอมรับว่าปัญหามีทางแก้ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น ยอมรับในข้อดีและข้อเสีย

บทเรียนจาก Robin Francis Cavendish ชาวอังกฤษที่เคยเป็นทหาร และไปอยู่ที่เคนยา ต่อมาเมื่ออายุ 28 ปี เขาได้เป็นโปลิโอที่ทำให้เขาเป็นอัมพาตระดับคอในปี 1958 เขาต้องอยู่ด้วยเครื่องช่วยหายใจในโรงพยาบาล และจะต้องอยู่อย่างนั้นไปตลอด แต่เขาไม่ยอมแพ้ เขายอมอยู่ในโรงพยาบาลเพียง 1 ปี หลังจากนั้นเขาออกจากโรงพยาบาล และพัฒนาเครื่องช่วยหายใจติดตั้งในรถเข็น wheelchair และมีเครื่องช่วยในการพูดขณะใช้เครื่องช่วยหายใจ รวมถึงการเดินทางไปทั่วโลกเพื่อให้

แรงบันดาลใจกับผู้พิการต่าง ๆ รวมทั้งพัฒนาเก้าอี้เพื่อให้กับคนพิการเช่นเดียวกับเขากว่า 12 ตัว และเขาเองเป็นผู้กำเนิด Stoke Mandeville Hospital ซึ่งเป็นสถานที่แรกที่เป็นจุดเริ่มต้นของ Paralympic เขามีชีวิตอยู่ต่อมาจนอายุ 64 ปี และยังทิ้งกองทุนช่วยเหลือคนพิการ

3. ออกกำลังกาย เพิ่มระดับ serotonin ในสมัย และช่วยให้ endorphin หลังออกมามากขึ้น

4. หางานอดิเรกทำ ทำกิจกรรมช่วยให้ลืมความเครียด บทเรียนจาก แคลร์เอียแยง เทเลอร์ แอร์โฮสเทล ที่ประสบปัญหาจากวิกฤต โควิด 19 เธอกลับไปเริ่มต้นใหม่กับสิ่งที่มีอยู่แต่ไม่เคยมองมันอย่างจริงจัง แต่เมื่อมาทำไร่ชาดอยอินทนนท์ของที่บ้าน ทำให้เธอมองเห็นความหวัง จากเดิมที่เป็นนางฟ้าตกสวรรค์ เธอบอกว่า ปีกหัก ก็ต้องเจ็บ แต่แล้วเมื่อมีความหวัง ก็รู้สึกว่าเราก็บินได้อีกครั้ง ปีกเราค่อย ๆ งอกขึ้นมา ความหวังจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในวันที่เรามีความทุกข์

5. การปรับความคิด ซึ่งมีทั้ง การค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลง และค้นหาทางเลือกของความคิด เช่น การมองโลกแง่ดี ความพึงพอใจและความสุข การพูดกับตนเองทางบวก การเห็นความสำคัญของตนเอง การจัดการอารมณ์และแก้ไข ปัญหา ความพึงพอใจในชีวิต

6. หัวเราะออกมาบ้าง ดูหนังตลก ฟังเรื่องขำขัน ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นมาก ลดความเครียดได้ดี การพยายามทำอะไรให้มียิ้มขึ้นมา

บ้าง ด้วยการเดินไปที่หน้ากระจก ทำในสิ่งที่ควรทำ คือ ชมคนที่
อยู่ตรงหน้า

ติดตามเรื่องราวเพิ่มเติมได้จาก www.minsenconcept.com