

## สาเหตุความหดหู่...และ...ทางออกความมีชีวิตชีวา

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552



ชีวิตชีวา

เคยไหมที่อยู่ๆ ก็ซึมเศร้าไม่มีสาเหตุ บางวันก็อ่อนล้า หดหู่ ชีวิตชีวาเสียจนทำอะไรๆ ไม่มีประสิทธิภาพอย่างเก่า ปัญหาทางอารมณ์แบบนี้ เป็นใครก็คงไม่อยากให้เกิดขึ้น

เรื่อง เศร้าก็คือ เราส่วนใหญ่มักปล่อยให้อารมณ์แบบนี้เกิดขึ้น และติดไปว่าเดี๋ยวคงหายได้เอง หรือคงเป็นแค่ชั่วคราวช่วยาม แต่ในความเป็นจริงไม่เป็นเช่นนั้นเลย เพราะเมื่อมีการสะสมมากเข้า อารมณ์เหล่านี้จะกลายเป็นภาวะซึมเศร้า เจ็บใจ ชีวิตชีวา และขาดกำลังใจในการใช้ชีวิต



สาเหตุความหดหู่

ประวัติครอบครัว

ประวัติครอบครัวของเราสามารถบอกได้ด้วยว่าเรามีแนวโน้มที่จะซึมเศร้า และขาดพลังใจแค่ไหน รูปแบบการหลังฮอโมนนั้นสามารถถ่ายทอดผ่านทางกรรมพันธุ์ได้ด้วย

ความเจ็บปวดและความเครียด

ถ้าเรามีปัญหาทางใจ อย่างปัญหาการเงิน ออกหัก

สูญเสียคนรัก

สาเหตุแบบนี้ทำให้เราหมดพลังและเกิดความหดหู่ใจได้ง่ายๆ เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงของชีวิตอย่างหนึ่ง

ขอบเขตด้านลบ

คนที่คิดในด้านลบจนเป็นนิสัยนั้น

ง่ายมากที่จะเป็นคนหดหู่ เศร้า และขาดแรงบันดาลใจด้านบวก นั้นเพราะความคิดแบบนี้มักจะตามมาด้วยความไม่เคารพตัวเอง ไม่มั่นใจตัวเอง

มีโรคภัย

ความเจ็บป่วยที่รุนแรงมากๆ อย่างโรคหัวใจ โรคมะเร็ง

โรคเอดส์ ฯลฯ ยังทำให้เราหมดความหวังในชีวิต และเกิดความรู้สึกหดหู่ แพทย์จึงมักแนะนำให้ใช้ชีวิตอย่างเข้มแข็ง เพื่อให้ร่างกายได้สร้างภูมิคุ้มกันและทำให้การรักษาได้ผลดี

ปัญหาทางจิตใจ

คนที่ปัญหาทางจิต

และคนที่เคยโดนทำร้ายร่างกายทุกประเภท คนลักษณะนี้จะมีอาการหดหู่ ซึมเศร้ามากเป็นพิเศษ จำเป็นต้องรับการรักษาอย่างเหมาะสม

สบายอารมณ์ขอแนะนำ

การบำบัดอารมณ์ด้วยน้ำมันหอมระเหยสูตร Get Lively

ที่มีคุณคาสมุนไพรรอบๆ ชิง สม และมะนาว

ที่มีคุณสมบัติในการเพิ่มความสดชื่น มีชีวิตชีวา



ทางออกความมีชีวิตชีวา

อย่า คอยแต่เก็บตัวและปล่อยให้อาการแบบนี้เกิดขึ้นซ้ำๆ เลย เราอาจจัดการกับปัญหาเท่าที่ทำได้เพื่อคืนความสดใส มีชีวิตชีวาให้กับเราเองกันเถอะ

• ผูกคิณในด้านบวก

หรือเปล่าวาคนเราส่วนมากจะพูดถึงแง่มุมด้านลบมากถึง 72 เปอร์เซ็นต์ในแต่ละวัน

ในขณะที่ความคิดของเรานั้นจะบอกได้ว่าเราเป็นคนอย่างไร

• บอกเล่าคนรอบข้าง

การระบายออกช่วยได้กับการปลดปล่อยความคิดที่สะสมอยู่ในใจของเรา แม้จะยังไม่มีความแก้ไข แต่เราจะรู้สึกสบายใจขึ้น

• บำบัดเบื้องต้น ผ่อนคลายง่าย

อย่างการฟังเพลงจังหวะเร็ว การนวดกระตุ้น หรือการกินที่เติมน้ำตาลให้กับร่างกาย ก็ช่วยคืนความสดใสกลับมาได้

ในขณะที่ฮอโมนจากความซึมเศร้าเป็นฮอโมนแห่งความทุกข์

• เข้าสังคม

หาโอกาสร่วมกิจกรรมที่ชื่นชอบและได้สื่อสารกับคนอื่นบ้าง ไม่ว่าจะ การแข่งกีฬา การเดินร่า การถ่ายภาพ การช่วยเหลือคนทุกข์ยาก เป็นต้น

• ขอความช่วยเหลือ ถ้าทุกอย่างดูเลวร้ายกว่าที่คิด

ลองหาทางออกด้วยการปรึกษาจิตแพทย์ และรับการรักษาในแนวทางธรรมชาติ โดยไม่ลืมที่จะมีใจมุ่งมั่นที่จะดูแลตัวเองให้ดีที่สุด