

## โรคของคนเก่ง คือ...ฟุ้งซ่าน

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ย. 2552

**โลกและชีวิต มีคนเก่ง ๆ มาปรึกษาด้วยอาการฟุ้งซ่านมากขึ้นส่วนมากจะเรียนเก่ง หรือทำงานเก่ง  
หน้าที่การงานดี**

มีอนาคตแต่ในชีวิตส่วนตัวไม่ค่อยมีความสุขเลยเริ่มตั้งแต่นอนไม่หลับติดต่อกัน กังวล คิดมาก  
คิดซ้ำซากกลัวว่าจะอ่อนเพลีย ก็เลยรู้สึกอ่อนเพลียจริง ๆ ทุกครั้งอารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย  
พวกนี้มีความคิดที่มากเกินไป คิดตลอดเวลา ขยันหาข้อมูลความคิดมาใส่สมองทั้งจากอินเทอร์เน็ต สิ่งพิมพ์  
การสัมมนา ทีวี การสนทนา ฯลฯ สมองจึงเต็มไปดวยข้อมูลที่มากจนล้นสมองออกมาบางคนรู้ ว่าควรลบ (delete)  
ข้อมูลออกจากสมองบาง แต่ก็ไม่รู้จะลบอย่างไร

แถม...กลับไปได้ข้อมูลที่ไม่เหมาะสมมาเพิ่มเติมใส่สมอง เข้าไปอีก  
นี่คือวงจรชีวิตของคนี่เรียนเก่งหรือทำงานเก่ง ที่มักคิดฟุ้งซ่านที่พบได้มากขึ้นในทุกวันนี้  
พวกนี้มักมีสมองซีกซ้ายทำงานดี ชอบคิดในแนวทางเหตุผล วิเคราะห์ วิจัยได้เก่ง  
และพวกนี้มักใช้สมองซีกขวาเพื่อความสุนทรีย์ การจินตนาการที่ดี ความรัก มิตรภาพ ศิลปะ ความงามได้น้อย

### **ข้อแนะนำง่าย ๆ สำหรับพวกฟุ้งซ่าน ก็คือ**

1. หาเวลาฝึกสติ ทำสมาธิทุกวัน จะเป็นการกรองความคิดที่ไม่เหมาะสมออกไปและลดการปรุง  
แต่งอารมณ์ อยู่กับปัจจุบัน ทำให้คิดฟุ้งซ่านน้อยลง

2. ออกกำลังกายแบบไม่คาดหวังผลให้มากขึ้นทุกวัน ๆ ละ 45 นาที เช่น การวิ่ง  
แต่เลี่ยงการออกกำลังกายก่อนนอน

3. ฝึกการนอนอย่างมีสติและมีความสุข หลีกเลี่ยงการทำให้สมองและร่างกายตื่นตัวก่อนนอน เช่น  
ออกกำลังกาย อ่านหนังสือสนุก ดูหนังเราใจก่อนนอน ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ไม่คิดเรื่องงาน

- รู้จักการนอนอย่างปล่อยวาง คือทำจิตให้ว่างก่อนนอนโดยการหายใจลึก ๆ ซ้ำ ๆ  
จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเขา-ออกจรูมูก และตั้งจิตบอกกับตัวเองว่าจะนอน - หลับ - พัก - ผ่อนเสียที

- เมื่อนอนหลับได้แค่ไหนก็แค่นั้น อย่ากังวล ถ้าหลับลึก ๆ 4 - 5 ชั่วโมงพอแล้ว  
ตื่นขึ้นมาให้ทำท่ากระฉับกระเฉง บอกกับตัวเองว่าโชคดีที่ตื่นขึ้นมาได้ วันนี้คงพบสิ่งอื่น ๆ ที่น่าสนใจมากขึ้นบ้าง

4. ลุดกิจกรรม “วิเคราะห์” ลงบ้าง ปล่อยกาย - ใจ - และความรู้สึก ให้สบายมากขึ้น  
บอกตัวเองว่าต้องการความสุข รู้จักการพอ ยอม และไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น

ถ้าวิเคราะห์หมกมุ่นจะจับผิดเก่ง ทั้งตัวเองและสิ่งรอบตัว

คนเก่ง ๆ ที่ฟุ้งซ่านมีมากขึ้น ที่มาปรึกษา也多 หลาย ๆ คนดีขึ้น บางคนต้องให้ยาช่วยหรือใช้จิตบำบัด

จงเก็บพลังความคิดที่ดี ๆ ไว้ใช้อย่างสร้างสรรค์เถิด

**ถ้ามีความคิดมากไปตลอดเวลาเข้าข่ายฟุ้งซ่าน จะเป็นอุปสรรคในการทำงาน และจะเป็นโรคจิต  
โรคประสาทได้**

ศ.ดร.นพ.วิทยา นาควัชระ (จิตแพทย์)