

โรคของคนเก่ง คือ...ฟุ้งซ่าน

นำเสนอเมื่อ : 8 ต.ค. 2552

โลกและชีวิต มีคนเก่ง ๆ มาปรึกษาด้วยอาการฟุ้งซ่านมากขึ้นส่วนมากจะเรียนเก่งหรือทำงานเก่ง หน้าที่การงานดี

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

แถม...กลับไปดูข้อมูลที่ไม่ว่าจะสมมาเพิ่มเติมใส่สมองเข้าไปอีก นี่คือวงจรชีวิตของคนที่ยิ่งเก่งหรือทำงานเก่ง ที่มักคิดฟุ้งซ่านที่พบได้มากขึ้นในทุกวันนี้ พวกนี้มักมีสมองซีกซ้ายทำงานดี ชอบคิดในแนวทางเหตุผล วิเคราะห์ วิจัยจนได้เก่ง และพวกนี้มักใช้สมองซีกขวาเพื่อความสุนทรีย์ การจินตนาการที่ดี ความรัก มิตรภาพ ศิลปะ ความงามได้น้อย

ข้อแนะนำง่าย ๆ สำหรับพวกฟุ้งซ่าน ก็คือ

1. หาเวลาฝึกสติ ทุบสมาธิทุกวัน จะเป็นการกรองความคิดที่ไม่เหมาะสมออกไปและลดการปรุงแต่งอารมณ์ อยู่กับปัจจุบัน ทำให้คิดฟุ้งซ่านน้อยลง

2. ออกกำลังกายแบบไม่คาดหวังผลให้มากขึ้นทุกวัน ๆ ละ 45 นาที เช่น การวิ่ง แต่เสี่ยงการออกกำลังกายก่อนนอน

3. ฝึกการนอนอย่างมีสติและมีความสุข หลีกเลี่ยงการทำให้สมองและร่างกายตื่นตัวก่อนนอน เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือสนุก ดูหนังเราใจก่อนนอน ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ไม่คิดเรื่องงาน
- รู้จักการนอนอย่างปลอยวาง คือทำจิตใจวางก่อนนอนโดยการหายใจลึก ๆ ซา ๆ จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก รูจุมูก และตั้งจิตบอกกับตัวเองว่าจะนอน - หลับ - พัก - ผ่อนเสียวที่
- เมื่อนอนหลับได้แค่นั้นก็แค่นั้น อย่ากังวล ถ้าหลับลึก ๆ 4 - 5 ชั่วโมงพอแล้ว ตื่นขึ้นมาให้ทำทากะฉับกระฉ่าง บอกกับตัวเองว่าโชคดีที่ตื่นขึ้นมาได้ วันนี้นคงพบสิ่งอื่น ๆ ที่น่าสนใจมากขึ้นบ้าง

4. ลดกิจกรรม "วิเคราะห์" ลงบ้าง ปลอยกาย - ใจ - และความรู้สึก ให้สบายมากขึ้น บอกตัวเองว่าต้องการความสุข รู้จักการพอ ยอม และไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น

ถ้าวิเคราะห์หมกมุ่นจะจับผิดเก่ง ทั้งตัวเองและสิ่งรอบตัว คนเก่ง ๆ ที่ฟุ้งซ่านมีมากขึ้น ที่มาปรึกษาก็มาก หลาย ๆ คนดีขึ้น บางคนต้องไชยาช่วยหรือใช้จิตบำบัด

จงเก็บพลังความคิดที่ดี ๆ ไว้ใช้อย่างสร้างสรรค์เถิด ถ้ามีความคิดมากไปตลอดเวลาเข้าข่ายฟุ้งซ่าน จะเป็นอุปสรรคในการทำงาน และจะเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

ศ.ดร.นพ.วิทยา นาควัชระ

ที่มา <http://board.palungjit.com/>