

## ทำอย่างไรเมื่อคุณก้าวเข้าสู่วิกฤตวัยกลางคน (midlife crisis)

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2559

### ทำอย่างไรเมื่อคุณก้าวเข้าสู่วิกฤตวัยกลางคน (midlife crisis) / ดร.แพง ชินพงศ

วิกฤตวัยกลางคน เกิดขึ้นกับผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ 35 - 50 ปี ซึ่งถือว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต อารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงวิกฤตนี้คือการคิดหมกมุ่นเวียนเกี่ยวกับชีวิตของตนเองว่าชีวิตนี้คงอยู่อีกไม่นานนัก ทำให้จดจ่อคิดถึงตนเองอย่างจริงจัง ไม่ว่าจะเป็นด้านชีวิตครอบครัว ด้านการงาน ด้านสุขภาพ ทางการแพทย์กล่าววว่าวิกฤตวัยกลางคน ไม่ใช่โรคทางจิตแต่อย่างใด แต่เป็นอาการที่พบได้ในคนทั่วไป ซึ่งอาจจะเป็นมากหรือน้อยแตกต่างกันออกไป

ในกรณีที่มีอาการรุนแรงอาจจะตัดสินใจทำอะไรลงไปแบบหุนหันพลันแล่นโดยไม่นึกถึงผลที่จะตามมา เช่นอยู่ ๆ ก็ลาออกจากงานที่มั่นคง ขอย้ายจากคู่วิวที่อยู่ด้วยกันมานาน ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้มีปัญหาอะไรกัน เอาเงินเก็บทั้งหมดที่มีไปซื้อของราคาแพงที่ไร้สาระ หนีจากสังคมเดิม ๆ ไปใช้ชีวิตตามลำพัง หรือลุกขึ้นเปลี่ยนแปลงตนเองแบบหลุดโลก ในกรณีนี้ผู้เชี่ยวชาญใหญ่ท่านหนึ่งที่ลุกขึ้นโกนหัว และไปสักรายทั้งตัวตอนที่อายุจะ 50 โดยหลังจากที่ไปทำแบบนั้นได้ไม่นานก็รู้สึกผิดหวังและโกรธตนเองว่าไม่น่าไปทำอย่างนั้นเลย จนในที่สุดก็คิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเองจนทำให้เกิดอาการเป็นโรคซึมเศร้าตามมา

### สาเหตุของการเกิดวิกฤตวัยกลางคน

#### 1. เกิดจากฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง

คุณในช่วงวัยกลางคนนั้นจะมีอาการของคนเข้าสู่วัยทอง ในผู้หญิงจะเข้าสู่ช่วงหมดประจำเดือน ทั้งเพศชายและเพศหญิงจะมีความต้องการทางเพศและสมรรถภาพทางเพศลดลง อีกทั้งมีประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิดง่ายและเบื่อหน่ายตนเอง

#### 2. ความเสื่อมถอยของร่างกาย ในช่วงวัยนี้สภาพร่างกายจะอ่อนแอลงอย่างเห็นได้ชัด บางคนเริ่มมีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ นอกจากนี้ร่างกายก็เกิดการเปลี่ยนแปลงเสื่อมถอย เช่น รูปร่างที่ไม่เฟิร์มพิตเท่าที่เคยเป็น ผมหงอก หัวล้าน หนาเหี่ยว ซึ่งทำให้หลายคนยอมรับในสภาพการเปลี่ยนแปลงของตนเองไม่ได้

#### 3. การเสียชีวิตของคนที่รักและผูกพัน

ในช่วงวัยนี้มักจะพบกับการสูญเสียของคนที่เกี่ยวข้องบ่อยมากขึ้น เช่น พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท ซึ่งก่อให้เกิดความเสียใจจนหลายคนรับไม่ได้ ผู้เขียนเองก็เคยมีอาการของวิกฤตวัยกลางคนเพราะเรื่องนี้มาแล้ว จากประสบการณ์ที่น้องชายเสียชีวิตอย่างกะทันหันต่อหน้าต่อตาทำให้เกิดอาการเจ็บปวดเศร้าเสียใจจน

เกินกว่าจะทำใจยอมรับได้ง่าย ๆ จนถึงขนาดมีอาการกินไม่ได้นอนไม่หลับอยู่เป็นเวลานานมากทีเดียว ทำให้คิดวางแผนว่าอยากจะหนีไปอยู่ที่ไหนก็ได้ตามลำพังให้ไกล ๆ โดยที่ไม่บอกใคร เพราะคิดว่าการย้ายตัวเองไปอยู่ที่อื่นนั้นจะช่วยให้จิตใจสามารถลืมความเจ็บปวดจากการสูญเสียครั้งนี้ได้เร็วขึ้น

#### 4. ชีวิตไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

เมื่อมาถึงช่วงวัยนี้ซึ่งเป็นวัยที่ชีวิตน่าจะเริ่มอึดตัวและประสบความสำเร็จตามที่คิดหวังไว้ ทั้งในเรื่องของชีวิตคู่และการงาน แต่ก็ยังมีหลายคนที่ยังไม่ไปถึงเป้าหมายที่ตนเองวางไว้จึงทำให้มีความรู้สึกที่กดดันกับตนเองและขาดความสุขกับชีวิต

## วิธีป้องกันไม่ให้เกิดเรื่องเลวร้ายเมื่ออยู่ในช่วงวิกฤตวัยกลางคน

### 1. ระบายความในใจ เมื่อมีปัญหาอย่าเก็บเอาไว้คนเดียว

แต่ควรปรึกษาคนที่ใกล้ชิดและไวใจได้ เพราะคนในช่วงวิกฤตวัยกลางคนมักจะตัดสินใจอะไรอย่างหุนหันพลันแล่น ซึ่งอาจเกิดผลร้ายตามมาในชีวิตได้ เพราะฉะนั้นเวลาที่คิดจะทำอะไรจึงควรปรึกษาผู้อื่นก่อนเสมอ โดยเฉพาะเรื่องสำคัญในชีวิต เช่น การลาออกจากงาน การหย่าร้าง การทำศัลยกรรมเปลี่ยนแปลงตัวเอง

### 2. อย่าทำตนเองให้ว่าง

ในช่วงวัยกลางคนเป็นช่วงวัยที่ลูกเริ่มโตเป็นผู้ใหญ่ซึ่งไม่ต้องให้พ่อแม่มาดูแลแล้วจึงอาจจะทำให้พ่อแม่รู้สึกเหงา ดังนั้นพ่อแม่ที่เคยติดลูกจึงควรหากิจกรรมอื่น ๆ ที่ตนเองชอบมาทดแทน เช่น เดินทางท่องเที่ยว ออกกำลังกาย เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร

### 3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายนอกจากจะทำให้สุขภาพแข็งแรงและป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้แล้วการออกกำลังกายยังช่วยลดความเครียดและป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้าได้ด้วย ดังนั้นผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนควรจะออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อที่จะมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

### 4. ศาสนา

แก่นแท้ของทุกศาสนาล้วนมีหลักคำสอนที่ชี้ให้เห็นถึงสัจธรรมและความอนิจจังของชีวิตว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ล้วนเปลี่ยนแปลงและเสื่อมถอย ดังนั้นผู้ที่อยู่ในช่วงวัยกลางคนที่เกิดความเครียดในช่วงวิกฤตนี้ควรพึ่งพาในหลักคำสอนของศาสนาที่ตนเองนับถือ เพื่อที่จะนำหลักของศาสนาที่นับถือมาช่วยหนุนนำให้จิตใจไม่สั่นคลอนไปกับความเสื่อมถอยอีกทั้งช่วยให้จิตใจพบกับความสงบและไม่ฟุ้งซ่าน

วิกฤตวัยกลางคนเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้กับคนทั่วไปที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นเมื่อชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงมาถึงช่วงวัยนี้แล้ว ให้เรามีความเข้าใจตนเองและดูแลเอาใจใส่ตนเองทั้งสุขภาพกายและใจให้ดี อย่าปล่อยให้ความเสื่อมถอยและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตมาทำลายความสุขในชีวิตของเราเลย

ที่มา [MGR Online วันที่ 15 พฤษภาคม 2559](#)