

## ฮิคิโคโมริ ชินโดรม

# โรคเก็บตัวที่คุณพ่อคุณแม่ต้องสังเกตเมื่อลูกเริ่มหนีห่างจากสังคม

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2565

คุณพ่อคุณแม่เคยสงสัยกันไหมว่าทำไมบางครั้งลูกก็ไม่อยากไปโรงเรียน ไม่อยากพบเจอใคร เอาแต่เก็บตัวอยู่ในห้องเป็นเวลานาน ใช้เวลาอยู่แต่กับสื่อที่มีเช่น เกมส, การ์ตูน, อินเทอร์เน็ตแบบเกินพอดี ซึ่งระยะเวลาเองก็ไม่ใช่ว่าเพียงวัน สองวัน หรือช่วงเวลาในการปิดเทอม แต่เป็นระยะเวลาที่ยาวนานจนผิดปกติ ทั้งยังมีอาการหลีกเลี่ยงสังคม ไม่ยอมพบเจอแม่แต่หน้าของตนในบ้าน จะยอมลงมาเจอหรือพูดคุยแค่เรื่องจำเป็นเท่านั้นและหนีกลับขึ้นห้องไปอีกไม่ยอมออกมาเลย ชาวปลาอาหารก็ต้องเอาขึ้นไปให้ถึงห้อง

หากถึงขั้นนี้เป็นไปได้ว่า เด็กๆ ของเราอาจมีอาการฮิคิโคโมริ ชินโดรมแล้วหรือเปล่า? ไม่ใช่แค่การมีโลกส่วนตัวสูงหรือไม่ชอบการเข้าสังคม และฮิคิโคโมริ ชินโดรมเป็นอย่างไร ต้องมีอาการระดับไหนจึงจะเรียกว่า ฮิคิโคโมริ

เรามาศึกษากันว่าฮิคิโคโมริ คืออะไร ลักษณะของอาการและวิธีการแก้ไข ทำอย่างไรกันดีกว่า

## ฮิคิโคโมริ (HiKikomori) คืออะไร

**ฮิคิโคโมริ** หรือเรียกกันสั้นๆว่า **ฮิกี้** เป็นคำที่ใช้เรียกคนที่ปลีกตนเองออกจากสังคมโดยสิ้นเชิงของคนประเทศญี่ปุ่น เป็นบุคคลที่ไม่ต้องการมีสังคมหรือพูดคุยกับใคร, มีความสนใจเฉพาะทางและหมกมุ่นอยู่กับมันได้เป็นวันๆ ภายในห้องส่วนตัวแต่ระยะเวลาที่อยู่นั้นจะต้องเกิด 6 เดือนขึ้นไปจึงจะเข้าข่ายมีอาการนี้เพราะหากเป็นเพียงแค่ระยะเวลาสั้นหรือเพียงชั่วคราวชั่วคราว อาจเกิดจากปัญหาด้านอื่นๆ มากกว่าจะ

คนที่มีอาการฮิคิโคโมริ จะหลีกเลี่ยงการพบเจอผู้อื่นหรือแม้แต่คนในบ้านให้ได้น้อยที่สุดเพราะเขาไม่ต้องการที่จะพูดคุยหรือแลกเปลี่ยนความเห็นอะไร ซึ่งปัจจุบันนี้มีคนที่เป็นฮิคิโคโมริถึงหลักหลายแสนคนเลยทีเดียวในประเทศทางเอเชียและคิดว่าอาจจะมีแนวโน้มสูงขึ้นไปอีกด้วยความกดดันและการแข่งขันในสังคม

## อาการฮิคิโคโมรินั้นแบ่งออกได้เป็น 2 แบบ

- แบบหลีกเลี่ยงจากสังคมเพราะไม่สามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้ รู้สึกกดดันและทำตัวไม่ถูกจนเกิดอาการต่อต้าน, เกิดเรื่องสะเทือนใจจนไม่สามารถทนอยู่ในสังคมได้
- แบบมีความชอบหรือความสนใจอันแรงกล้าจนไม่สนใจสิ่งอื่น, ไม่ต้องการสังคมหรือคนพูดคุย ขอแค่ได้มีความสุขกับสิ่งที่ชอบพอ ทำให้เก็บตัวอยู่แต่บ้านและหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ชอบทั้งวัน

## สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการฮิคิโคโมริ

การเป็นฮิคิโคโมรินั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่เด็กวัยเรียนไปจนถึงวัยทำงานซึ่งหากเกิดอาการขึ้นมาแล้วก็จะทำให้กลับไปอยู่ในสังคมได้ยากด้วยเหตุผลหลาย

ยๆ ปัจจัยที่ส่งผลให้อาการนี้กำเริบ และสาเหตุที่ก่อให้เกิดเป็นอาการฮิคโคโมริก็มีดังนี้

- พบกับความผิดหวังหรือทำให้ใจสลายจากสังคมภายนอกหรือแม้แต่การผิดหวังในตนเอง
- แรงกดดันในสังคมโลกภายนอกมีแรงกดดันกว่าจะแบกรับไหวไหว เรื่องเรียน, ความสามารถแม่แต่แนวคิดที่แปลกแยก
- ถูกรังแกหรือทำให้กลายเป็นตัวประหลาด ทำให้รู้สึกสูญเสียความมั่นใจไม่กล้าออกไปพบเจอผู้คน
- ปัญหาในครอบครัวที่ส่งผลถึงความรู้สึก ทำให้ไม่ไว้วางใจจะเปิดใจกับใคร

## จะรู้อย่างไรว่าลูกเป็นฮิคโคโมริ

การเป็นฮิคโคโมริหรืออีกทีนั้นคือการ ‘หนี’ ออกจากสังคมซึ่งมันจะแตกต่างกันการ ‘นิ่งเฉย’ ต่อสังคมซึ่งการนิ่งเฉยจะคล้ายคลึงกับการเป็นคนไม่มีปฏิสัมพันธ์หรือเป็นการเข้าสังคมมากกว่าที่เราเรียกกันติดปากว่าโลกส่วนตัวสูง ในส่วนนั้นสามารถพัฒนาหรือปรับปรุงได้เกี่ยวกับพฤติกรรมแต่อาการฮิคโคโมรินั้นจะมีความรุนแรงที่ยิ่งกว่าซึ่งหากเด็กๆ ของเรามีอาการในนี้เกินครึ่งก็อาจมั่นใจได้แล้วว่าเขาเป็นฮิคโคโมริ

- ไม่ยอมออกจากบ้านแม้ว่าจะเป็นแค่การไปที่ใกล้ๆ เป็นระยะเวลาเกิน 6 เดือน
- ไม่คบใคร ไม่มีเพื่อนเก็บเนื้อเก็บตัว
- เลี่ยงการพบหน้าแม่แต่คนในครอบครัวเพราะไม่ต้องการให้ใครมาถามไถ่หรือยุ่งกับตน
- ห้ามใครเข้าไปในห้อง, สามารถอยู่ในห้องได้ทั้งวัน เป็นเดือนๆ ทำเพียงแค่อ่านหนังสือการ์ตูน, เล่นเกมส, ไซกานูอินเตอร์เน็ต
- บางครั้งมีอาการก้าวร้าวหรือต่อต้านอย่างรุนแรงถ้าหากไปพยายามบังคับหรือพาออกมาจากโลกที่เขาคิดว่าสงบสุขไว้ใครมารบกวน

สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่จะต้องแยกให้ออกเกี่ยวกับเรื่องนี้คือ เด็กที่มีโลกส่วนตัวสูงกับเป็นฮิคโคโมรินั้นแตกต่างกัน

ในกรณีของโลกส่วนตัวสูงจะเพียงไม่ชอบออกไปมีสังคมหรือใช้เวลาอยู่กับผู้อื่นแต่ในอาการเหล่านั้นก็ยังสามารถพูดคุยและไม่แสดงอาการต่อต้านอย่างหนักแล้ว ต่างกับฮิคโคโมริที่แม่เพียงพาออกมาจากห้องนอนก็จะไม่ยอมออกไปเด็ดขาด เขาก็ต้องนำไปกินในนั้น

## วิธีช่วยให้ลูกหลุดจากอาการฮิคโคโมริ

หากลองสังเกตแล้วว่าลูกของเรามีอาการหรือเข้าข่าย คุณพ่อคุณแม่หลายๆ ท่านอาจคิดว่าใช้วิธีบังคับหรือความเป็นผู้ปกครองในการออกคำสั่งจะช่วยให้แก้ไขได้แต่กลับจะส่งผลให้ลูกต่อต้านยิ่งกว่าเดิมและอาจลามไปสู่การทำร้ายตัวเองได้เพราะอาการฮิคโคโมริคืออาการเริ่มต้นที่อาจส่งผลไปถึงโรคทางจิตเวชไม่ว่าจะเป็นโรคซึมเศร้า, โรควิตกกังวล, โรคกลัวการเข้าสังคม

ดังนั้นวิธีช่วยเหลือให้ลูกของเรากลับมาอยู่ในสังคมได้อีกครั้งควรปฏิบัติตามดังนี้

- ไม่คาดหวังหรือบีบบังคับให้เขาเป็นอย่างที่เราต้องการ
- คิดบวก-พูดบวกกับลูกให้มาก หากมีโอกาสได้พูดคุยให้พูดคุยด้วยเรื่องดีๆ ชวนให้มองแต่สิ่งที่ดีสบายใจ
- แสดงความรักผ่านการกระทำมากกว่าการพูดเฉยๆ กอดบ้าง หอมบ้าง ทำอาหารที่ชอบให้ทาน
- รับฟังมากกว่าตั้งคำถามกับลูก  
แม่จะรู้สึกไม่ถูกใจเราแต่ก็ต้องรับฟังสิ่งที่เขาพูดหรือรู้สึกด้วยความเป็นกลางและไม่ตัดสินแทน
- ไม่วางใจจะเจอเรื่องอะไรมา ต้องยืนยันหยัดที่จะอยู่เคียงข้าง ไม่ทิ้งไปไหน

อาการฮิคโคโมริเป็นอาการที่เกินจากสภาพแวดล้อมและสังคมทำร้ายจนไม่สามารถทำให้เด็กๆ รู้สึกอยากอยู่ในสังคมที่เป็นแบบนี้ ต้องการที่จะหนีไปให้ไกล ดังนั้น นี่ไม่ใช่นิสัยจริงๆ ของลูกแต่เป็นเพียงการสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับเขามากก็เท่านั้น คุณพ่อคุณแม่จะต้องใจเย็นและพยายามทำความเข้าใจตัวตนของลูกในจุดนี้ค่ะ เพราะถ้าทำได้รับรองว่าทุกอย่างจะต้องดีขึ้นอย่างแน่นอน

ที่มา : amarinbabyandkids , goodlifeupdate , estopolis ,thaichildcare

ขอบคุณที่มาจาก [www.parentsone.com/hikikomori-kid/](http://www.parentsone.com/hikikomori-kid/)