โรคของคนเก่ง คือ....ฟุ้งซ่าน

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ค. 2552

โรคของคนเก่ง คือ....ฟุ้งซ่าน

โลกและชีวิต มีคนเก่ง ๆ มาปรึกษาด้วยอาการฟุ้งซ่านมากขึ้นส่วนมากจะเรียนเก่งหรือทำงานเก่ง หน้าที่การงานดี

มีอนาคตแต่ในชีวิตส่วนตัวไม่ค่อยมีความสุขเลยเริ่มตั้งแต่นอนไม่หลับติดต่อกัน กังวล คิดมาก คิดซ้ำซากกลัวว่าจะออนเพลีย ก็เลยรู้สึกออนเพลียจริง ๆ ทุกครั้งอารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย พวกนี้มีความคิดที่มากเกินปกติ คิดตลอดเวลา ขยันหาข้อมูลความคิดมาใส่สมองทั้งจากอินเตอร์เน็ต สิ่งพิมพ์ การสัมมนา ทีวี การสนทนา ฯลฯ สมองจึงเต็มไปด้วยข้อมูลที่มากจนลนสมองออกมาบางคนรู้ว่าควรจะลบ (delete) ข้อมูลออกจากสมองบาง แต่ก็ไม่รู้จะลบอย่างไร

แถม...กลับไปได้ข้อมูลที่ไม่เหมาะสมมาเพิ่มเติมใส่สมองเข้าไปอีก
นี่คือวงจรชีวิตของคนที่เรียนเกงหรือทำงานเกง ที่มักคิดฟุ้งซ่านที่พบได้มากขึ้นในทุกวันนี้
พวกนี้มักมีสมองซีกซ้ายทำงานดี ชอบคิดในแนวหาเหตุผล วิเคราะห์ วิจารณ์ได้เกง
และพวกนี้มักใช้สมองซีกขวาเพื่อความสุนทรีย์ การจินตนาการที่ดี ความรัก มิตรภาพ ศิลปะ ความงามได้น้อย

ข้อแนะนำง่าย ๆ สำหรับพวกฟุ้งซ่าน ก็คือ

1. หาเวลาฝึกสติ ทำสมาธิทุกวัน
จะเป็นการกรองความคิดที่ไม่เหมาะสมออกไปและลดการปรุงแต่งอารมณ์ อยู่กับปัจจุบัน ทำให้คิดฟุ้งซ่านน้อยลง

2. ออกกำลังกายแบบไม่คาดหวังผลให้มากขึ้นทุกวัน ๆ ละ 45 นาที เช่น การวิ่ง แต่เลี่ยงการออกกำลังกายกอนนอน

3. ฝึกการนอนอย่างมีสติและมีความสุข หลีกเลี่ยงการทำให้สมองและร่างกายตื่นตัวก่อนนอน เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือสนุก ดูหนังเราใจกอนนอน ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ไม่คิดเรื่องงาน
- รู้จักการนอนอย่างปลอยวาง คือทำจิตให้วางกอนนอนโดยการหายใจลึก ๆ ช้า ๆ จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกรู้จมูก และตั้งจิตบอกกับตัวเองว่าจะนอน - หลับ - พัก - ผ่อนเสียที
- เมื่อนอนหลับไดแค่ไหนก็แค่นั้น อย่ากังวล ถ้าหลับลึก ๆ 4 - 5 ชั่วโมงพอแล้ว ตื่นขึ้นมาให้ทำทักระฉับกระเฉง บอกกับตัวเองว่าโชคดีที่ตื่นขึ้นมาได้ วันนี้คงพบสิ่งอื่น ๆที่น่าสนใจมากขึ้นบาง

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

ถ้าวิเคราะห์มากมักจะจับผิดเก่ง ทั้งตัวเองและสิ่งรอบตัว คนเก่ง ๆ ที่ฟุ้งซ่านมีมากขึ้นที่มาปรึกษาก็มาก หลาย ๆ คนดีขึ้น บางคนต้องใช้ยาช่วยหรือใช้จิตบำบัด

จงเก็บพลังความคิดที่ดี ๆ ไว้ใช้อย่างสร้างสรรค์เถิด
ถ้ามีความคิดมากไปตลอดเวลาเขาขายฟุ้งซ่าน จะเป็นอุปสรรคในการทำงาน และจะเป็นโรคจิต โรคประสาทได
ศ.ดร.นพ.วิทยา นาควัชระ (จิตแพทย์)