



บทความออนไลน์

ขจัดความคิดที่เป็นพิษเพื่อให้ชีวิตและสุขภาพจิตใจแข็งแรง

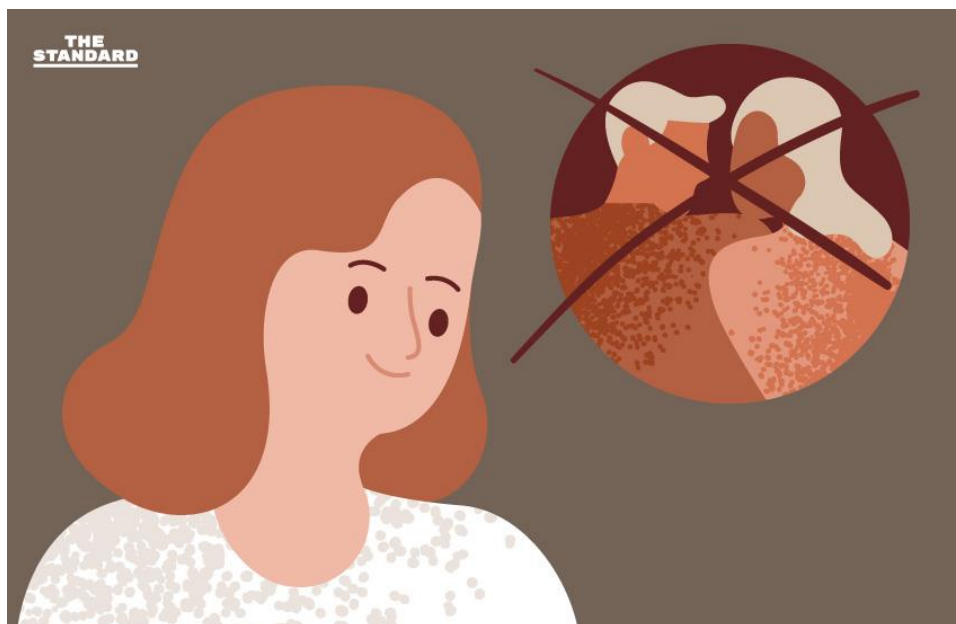
คำว่า 'Toxic' จะเป็นคำยอดฮิตที่ใครหลายคนเคยได้ยินอยู่บ่อยครั้ง และคำดังกล่าวก็ยิ่งถูกตอกย้ำให้ชัดเจนมากขึ้นถึงความน่าสนใจของมัน เพราะเมื่อช่วงปลายปีที่ผ่านมา พจนานุกรมออกซ์ฟอร์ดเพิ่งจะยกให้คำนี้เป็นคำศัพท์แห่งปี ซึ่งเป็นผลมาจากการที่มนุษย์เริ่มหันมาสนใจและติดตามความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำบางอย่างของตัวเองและผู้อื่น และเรียกสิ่งเหล่านั้นว่า 'สิ่งที่เป็นพิษ' หมายถึงคนที่พูดจาไม่ดีต่อผู้อื่น คนที่พยายามจะยัดเยียดความคิดตัวเองใส่คนอื่น วิพากษ์วิจารณ์คนอื่นแบบเกินจริง และคิดว่าตัวเองนั้นถูกต้องเสมอจนก่อให้เกิดเป็นความรู้สึกไม่ดีระหว่างกัน เกิดความไม่พอใจ และส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและจิตใจอย่างมาก

นอกเหนือจาก Toxic จะกลายมาเป็นคำที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในการอธิบายปรากฏการณ์ของพฤติกรรมมนุษย์ในปัจจุบัน คุณรู้หรือไม่ว่าความคิดเป็นพิษทั้งหลายนั้นสามารถส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่ดีต่อจิตใจของคุณได้ เพราะความคิดเป็นพิษเหล่านั้นสามารถเกิดขึ้นจากตัวเราเอง โดยเฉพาะความคิดดูถูกตัวเอง หรือคิดว่าคุณจะไม่สามารถทำอะไรประสบความสำเร็จในชีวิตได้ และนั่นคือสาเหตุที่อาจก่อให้เกิดความรู้สึกผิดปกติบางอย่างภายในใจที่พัฒนาเป็นโรคอื่น ๆ ในอนาคตได้

งานวิจัยจาก Department of Psychiatry จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เมืองซานฟรานซิสโก สหรัฐอเมริกา ได้ทำการศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้นระหว่างอาการป่วยทางกายและอาการป่วยทางใจว่าส่งผลแตกต่างกันอย่างไรบ้าง โดยจากผลวิจัยพบว่าโรคเครียดเรื้อรังและโรคซึมเศร้านั้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพพอ ๆ กับการที่คุณสูบบุหรี่ นอกจากนี้อาการป่วยทางจิตใจยังส่งผลให้เกิดปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดโรคอื่น ๆ ตามมาอีก ทั้งโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และผู้ที่มีอาการป่วยจากโรคเครียดเรื้อรังหรือโรคซึมเศร้ามีโอกาสที่จะเกิดโรคข้ออักเสบมากกว่าคนทั่วไปถึง 68% อีกด้วย

นอกจากคุณควรจะต้องมีสุขภาพกายที่ดีแล้ว สุขภาพใจก็เป็นเรื่องสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน เพราะนอกเหนือจากความเครียดสะสมที่เกิดจากการทำงาน การเรียน หรือสังคมรอบข้าง เราไม่ควรหยาบคายความเครียดจากความคิดที่เป็นพิษเข้ามาเพิ่มเติมอีก และเราขอแนะนำวิธีไล่ความคิดเป็นพิษออกจากร่างกายง่าย ๆ ให้คุณได้สำรวจตัวเองกันดู





เลิกเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น

หนึ่งความคิดที่ควรจะต้องหยุดทันที เพราะความคิดเช่นนี้จะทำให้คุณเกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง ซึ่งนั่นอาจเกิดจากความอิจฉา ความไม่สมหวัง หรือความรู้สึกด้อยค่าของตัวเอง จริงอยู่ที่สมัยนี้เราต่างใช้โซเชียลมีเดียกันอย่างแพร่หลาย และการที่เราเห็นภาพ ‘ชีวิตดี’ ของคนอื่น ๆ เราก็มักจะมีทั้งชื่นชมและแอบอิจฉาอย่างไม่รู้ตัว อย่าเก็บสิ่งนั้นมารกหัวใจ คุณสามารถชื่นชมความชีวิตดีเหล่านั้นได้ แต่อย่าเผลอเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับเขา เชื่อว่าทำไมชีวิตคุณถึงไม่ดีหรือไม่มีความสุขเหมือนคนอื่น มันเป็นเพียงภาพที่เราต่างอยากจะนำเสนอตัวเองให้คนอื่นเห็นทั้งนั้น และยิ่งคุณเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น มันไม่ก่อผลประโยชน์อะไรทั้งนั้นนอกจากจะทำให้คุณมองข้ามคุณค่าในตัวเองไปเสีย

เรียนรู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ย่ออยู่กับอดีต

เรื่องที่มีมันผ่านไปแล้วก็ให้ผ่านไปเถอะ เราอยากบอกคุณอย่างนั้น ซึ่งมันเป็นการดีที่คุณจะแยกแยะระหว่างเรื่องในอดีตและชีวิตในปัจจุบันให้ได้ ซึ่งสิ่งที่ส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดทางใจและก่อความคิดเป็นพิษได้ดีเหลือเกินก็คือ ‘อดีต’ นั่นแหละ ส่วนใหญ่แล้วในแง่ของการพูดเรื่องอดีต มันมักจะเป็นเรื่องราวในอดีตที่ฝังใจคุณ โดยเฉพาะกับเรื่องของคนรักเก่า หรือคำพูดคำจาแยะ ๆ จากคนที่คุณรัก แน่แน่นอนว่ามันลึมยาก แต่ถ้าคุณไม่พยายามจะลึมมัน สิ่งเหล่านั้นจะย้อนกลับมาทำร้ายความรู้สึกของคุณได้เสมอ ฉะนั้นจงใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน มองไปข้างหน้า และเลิกเก็บเฉพาะอดีตอันหอมหวานและน่าจดจำเท่านั้นก็พอ





ทำตัวเองให้พร้อมเสมอและเผชิญหน้ากับทุกปัญหา

คำหนึ่งที่ต้องเลิกใช้เป็นข้ออ้างในการจะทำอะไรก็ตามคือคำว่า ‘ไว้ก่อน’ ‘เดี๋ยวก่อน’ หรือ ‘ฉันทำไม่ได้หรอก’ มันล้วนแต่เป็นคำที่ลดรั้งความสามารถและความขยันของคุณ จริงอยู่ที่เราอาจจะอยากขี้เกียจเพื่อเป็นกำไรให้ชีวิตในบางเวลาบ้าง แต่จะดีกว่าไหมถ้าหาก你不คิดว่าจะต้องทำสิ่งที่ได้รับมอบหมายมาหรือปณิธานบางอย่างที่ตั้งใจไว้เนิ่นนาน แต่จะทำมันเมื่อไรก็ได้ตามใจ จริง ๆ แล้วคุณควรเลิกผัดวันประกันพรุ่ง ลงมือทำทันทีที่มีโอกาส และอย่าหวาดกลัวปัญหาที่จะเกิดขึ้น เพราะมันจะช่วยให้คุณเรียนรู้ความผิดพลาดได้อย่างรวดเร็ว

เมื่อกำจัดความคิดเป็นพิษออกไปจากร่างกายได้หมดแล้ว ทีนี้สุขภาพใจของคุณก็จะแข็งแรงขึ้นตามลำดับ จะดีกว่าไหมหากคุณสามารถสำรวจสุขภาพใจของตัวเองอยู่เสมอ และ ‘เอไอเอ ไลฟ์ลิตี (AIA Vitality) ประกันสำหรับคนรักสุขภาพ’ ก็อยากให้คุณมีสุขภาพที่ดีรอบด้านทั้งกายและใจ กับโครงการดูแลสุขภาพระดับโลกที่สนับสนุนให้คุณมีสุขภาพที่ดีที่ไม่ได้ให้แค่ความคุ้มครองในวันที่คุณป่วยหรือเกิดเรื่องไม่คาดฝัน แต่ยังให้ส่วนลดเบี้ยประกันสูงสุดถึง 25% และยังมีสิทธิประโยชน์อีกมากมายที่ช่วยให้คุณสุขภาพใจของคุณแข็งแรงขึ้น เช่น ส่วนลดตั๋วเครื่องบิน AirAsia สูงสุด 50% ให้คุณได้ไปท่องเที่ยวพักผ่อนจิตใจให้สบาย นอกจากนี้ถ้าคุณอยากพักกายพักใจไปกับหนังเรื่องโปรด ยังได้สิทธิซื้อตั๋วหนังในเครือเมเจอร์ ซีเนเพล็กซ์ ในราคา 100 บาทได้สูงสุด 4 ใบต่อสัปดาห์อีกด้วย ซึ่งสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ของ AIA Vitality ได้คัดสรรมาแล้วเพื่อช่วยช่วยสร้างแรงจูงใจให้คุณดูแลสุขภาพเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ยิ่งไปกว่านั้น AIA Vitality ยังมีแบบประเมินสภาวะสุขภาพจิตใจและวัดระดับความเครียดให้คุณได้เข้าใจสภาวะจิตใจของตัวเองอีกด้วย น่าสนใจใช่ไหมล่ะ

ผู้สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ aia.co.th/vitality

ลองทำความเข้าใจกับความคิดที่เป็นพิษได้ที่นี้

ภาพประกอบ: *Thiencharas W.*

พิสูจน์อักษร: *ภาสินี เพิ่มพันธุ์พงศ์*

อ้างอิง:

www.medicalnewstoday.com/articles/324030.php

www.verywellmind.com/how-a-toxic-work-environment-may-affect-mental-health-4165338

www.bustle.com/p/how-to-get-rid-of-toxic-thoughts-in-2019-according-to-experts-15533778

www.bustle.com/p/15-common-toxic-thoughts-that-can-seriously-affect-your-mental-health-3206526

www.cbsnews.com/pictures/10-toxic-thoughts-are-they-ruining-your-life

ที่มา <https://thestandard.co/aia-vitality-toxic-thoughts/>

