



บทความออนไลน์

ทำอย่างไรเมื่อความกังวลกำลังส่งผลให้กลายเป็น ‘อาการ กังวล’ (Anxiety)



ช่วงประมาณ 10 ปีที่ผ่านมา หลายคนคงได้ยินเรื่องของ ‘อาการซึมเศร้า’ กันมากขึ้น และพอเข้าใจได้ว่าอาการแสดงส่วนใหญ่ของซึมเศร้าเป็นอย่างไร ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจต่อผู้ป่วย รวมทั้งผู้ป่วยเองได้รับการดูแลอย่างเข้าใจ แต่ไม่น้อยที่อาการบางอย่างนั้นแสดงออกอย่างไม่ตรงไปตรงมา เพราะไม่ได้เศร้า ไม่ได้ร้องไห้ ไม่ได้เก็บตัว แต่บางครั้งกลับแสดงออกผ่านการ ‘หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีแรงกดดันสูง’ ที่มีระยะเวลาของเวลาชัดเจน มีขอบเขตของการวัดมาตรฐาน มีการบ่งชี้คุณและโทษของการลงมือทำ หรือมีการประเมินผลงาน

นอกเหนือจากการหลีกเลี่ยงแล้วนั้น ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถจัดการด้วยการหลีกเลี่ยงได้มักจะมีอาการทางกายอื่นๆ ตามมา เช่น มือสั่น ตัวสั่น หายใจติดขัด ควบคุมร่างกายได้ยาก โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่เขาคนนั้นแปลความได้ว่า “ฉันไม่มีความสามารถในการควบคุมหรือจัดการได้” อาการดังกล่าวมักมีแนวโน้มมาจากความกังวล



โดยทั่วไปความกังวลอาจพบได้กับทุกคน เนื่องจากความกังวลเป็นเหมือนสิ่งที่จะช่วยประคับประคองการมีชีวิตรอดของมนุษย์ ลองนึกกันดูเล่นๆ ว่าถ้าตั้งแต่ในยุคดึกดำบรรพ์ หากเราไม่กลัวหรือกังวลใดๆ เลยต่อสิ่งที้อาจก่อให้เกิดอันตรายอย่างงู ไฟ หรือเห็ดพิษสวยมีพิษ เราก็คงไม่มีชีวิตรอดมาถึงทุกวันนี้ หากแต่ในบางคนที่มีความกังวลต่อบางสิ่งบางอย่างมากเกินไปจนกระทบอาการทางกายและการดำรงชีวิตอย่างต่อเนื่องยาวนาน เราอาจเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า ‘อาการกังวล’ (Anxiety)

ทางการแพทย์ชี้ให้เห็นว่าอาการกังวลที่เรื้อรังยาวนานและไม่ได้รับการแก้ไขอาจส่งผลให้เกิดอาการซึมเศร้าในระยะต่อมา และในบางคนอาจมีอาการแสดงได้ทั้งความกังวลและความเศร้าในเวลาเดียวกัน และแน่นอนว่าถ้าความกังวลนั้นกระทบกับการใช้ชีวิตของเราอยู่มาก การพบกับผู้เชี่ยวชาญเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ก้าวผ่านอาการนั้นไปได้ เพราะในหลายครั้งความกังวลก็รบกวนการใช้ชีวิตของเราเช่นกัน

แล้วเราจะจัดการกับความกังวลนั้นได้อย่างไร

สิ่งหนึ่งที่เป็นสัญญาณบอกชัดว่าเรากำลังประสบกับความรู้สึกกลัวหรือกังวลคืออาการทางกาย มีหน้าซ้ำอาการทางกายนั้นก็ยังเป็นสิ่งที่กระตุ้นซ้ำให้ความเชื่อว่าสิ่งที่น่ากลัวกำลังจะเกิดขึ้นกับคุณจริงๆ ยิ่งส่งผลให้ระดับของความกังวลหรือกลัวเพิ่มขึ้นหรือไม่ลดลงอย่างที่มันควรจะเป็น

ในขั้นต้น การถอยออกมาหนึ่งก้าวจากสิ่งกระตุ้นและค่อยๆ สังเกตความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายคือสิ่งที่แนะนำให้ คุณลองลงมือทำ จากนั้นค่อยสร้างความตระหนักรู้ต่อสิ่งรอบตัวผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของคุณเพื่อกระตุ้นให้เกิดปัจจุบันขณะ เพราะในหลายๆ ครั้งความกังวลมักไปผูกพันกับอนาคตที่เราให้ความหมายกับมันว่า ‘ฉันควบคุมมันไม่ได้’

ตาฉันมองเห็นอะไร

เสียงอะไรผ่านเข้ามาในหูของฉัน

อากาศรอบตัวฉันเป็นอย่างไร

กลิ่นอะไรลอยวนไปมา

ในปากและลำคอฉันสัมผัสได้ถึงอะไร

..ค่อยๆ ชวนให้ตัวคุณกลับมาอยู่ในปัจจุบัน ค่อยๆ สัมผัสกับปัจจุบัน



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

จากนั้นค่อยๆ ให้ลมหายใจของคุณเป็นเครื่องมือในการสงบอาการทางกายที่เกิดขึ้น โดยมีใจความสำคัญให้จังหวะหายใจค่อยเป็นค่อยไปและสอดคล้องกับภาษาของร่างกาย หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ ให้เวลาร่างกายได้สงบ ก่อนกลับไปทำงาน ความคิด และการลงมือทำ พยายามที่จะประคองความคิดให้อยู่กับร่างกายและลมหายใจ

เมื่อร่างกายสงบ การคิดอย่างค่อยเป็นค่อยไป ‘หนึ่งลมหายใจ หนึ่งความคิด’ คือใจความสำคัญ เริ่มลำดับความคิดโดยค่อยๆ แยกส่วนในสิ่งที่เราควบคุมได้ออกจากสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ จากนั้นทำความเข้าใจข้อจำกัดในสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ และค่อยๆ ลำดับกลับมาทำในสิ่งที่เราทำได้เพื่อการกลับไป ‘ลงมือทำ’

ในการ ‘ลงมือทำ’ ค่อยๆ ลำดับสิ่งที่ควรทำ (ถ้ามองจากในเรื่องการทำงาน) หรือค่อยๆ ลำดับจากสิ่งที่ทำได้ง่ายหรือทำได้ก่อน (ถ้ามองจากมุมมองด้านจิตใจ) เพื่อให้เราเองนั้นค่อยๆ กลับมาเห็นความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นของตัวเอง

คนรอบข้างจะช่วยเขาได้อย่างไร

ท่าที่รับฟังยังเป็นเครื่องมือสำคัญ ในการช่วยเหลือด้านความรู้สึก ท่าที่รับฟังคือเครื่องมือสำคัญในลำดับแรกๆ ที่จะช่วยให้ผู้ที่กำลังประสบกับอารมณ์ลบรับรู้ได้ว่าตนไม่ได้กำลังเผชิญกับปัญหานั้นลำพัง ท่าที่รับฟังยังมีส่วนช่วยให้เขาเปิดใจระบายความรู้สึกที่อยู่ในภายในออกมา

ให้เวลาสงบตัวเอง ในบางคนที่มีความกังวล ส่งผลให้เกิดอาการทางกายและพฤติกรรมหลีกเลี่ยง ซึ่งอาจใช้เวลาในการจัดการต่อสิ่งที่เกิดขึ้นแตกต่างกันไป การให้เวลากับเขาเหล่านั้นในการจัดการกับอาการทางกายที่เกิดขึ้นคือสิ่งที่ จะช่วยให้อาการทางกายค่อยๆ สงบลง ตรงกันข้าม หากเราเข้าไปเร่งเร้าให้เขาออกมาจากพื้นที่ปลอดภัยแล้ว กลับไปเผชิญปัญหาอย่างรวดเร็ว อาจมีส่วนช่วยกระตุ้นแรงกดดัน อาการทางกายและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงได้

ไม่รีบเร่งเข้าไปแก้ปัญหาให้เขาคนนั้น

ความกังวลโดยมากมักเกิดจากความเชื่อว่าตนเองไร้ความสามารถในการควบคุมและจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นแล้วการที่ความปรารถนาดีของเราจะมาในรูปแบบของการเข้าไปช่วยแก้ปัญหาแบบทันทีทันใด โดยไม่เปิดโอกาสให้เขาเหล่านั้นได้ค่อยๆ จัดการและควบคุมกับสิ่งตรงหน้าตามกำลัง อาจส่งผลต่อความเชื่อ ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ และการแก้ปัญหาของตนเองในระยะยาว



ชื่นชมที่ความพยายาม

แม้ว่าความสำเร็จไม่ได้มาด้วยความพยายามเพียงอย่างเดียว แต่การที่เขาคนนั้นต้องพยายามมากที่จะจัดการอารมณ์ อาการทางกาย และลำดับการแก้ปัญหาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ถือได้ว่าเขาแสดงความพยายามต่อการจัดการความกังวลภายในอย่างมาก และแม้ผลในการจัดการปัญหาจริงจะไม่สำเร็จชนิดที่เรียกว่าสมบูรณ์ การชื่นชมในความพยายามก็เป็นสิ่งที่ช่วยประคับและประคองให้คนคนนั้นรู้สึกดีกับตนเอง รวมทั้งมีแนวโน้มที่จะจัดการกับปัญหาและอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้

ที่มา <https://thestandard.co/how-to-deal-with-anxiety/>

