



# บทความออนไลน์



## เคยรู้สึกกลัวเวลาต้องออกจากบ้านไหม? รู้จัก 'FOGO' อาการ กังวลเมื่อเราต้องออกไปข้างนอก

ตอนอยู่บ้านนานๆ ก็รู้สึกเหี่ยวเฉา อยากจะออกไปสัมผัสพื้นที่อื่นนอกจากพื้นที่เดิม ที่เดินผ่านไปมา  
นับครั้งไม่ถ้วน เปลี่ยนมุมมาทุกองศาในบ้าน แต่พอถึงเวลาที่ต้องออกไปข้างนอกด้วยความจำเป็น หรือด้วย  
สถานการณ์ที่ผ่อนคลายนឹងบ้างแล้ว กลับรู้สึกกังวลอยู่ในใจ เหมือนกับว่าการออกไปข้างนอกไม่ปลอดภัยเสีย  
อย่างนั้น เมื่อออกไปข้างนอกได้ แต่ไม่อยากจะออกไปแบบนี้ เรามีความกังวลแบบนี้เพราะอะไรกันนะ

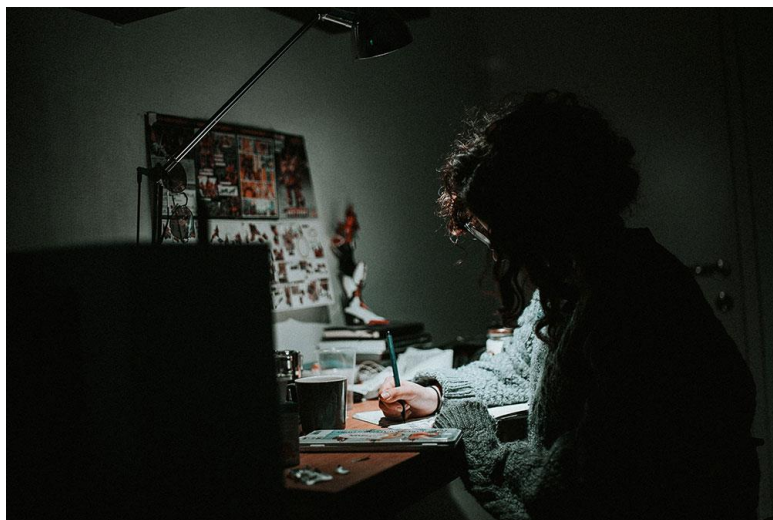
หลังจากที่เราต้องอยู่บ้านกันมานานนับปี กว่าสถานการณ์จะดีขึ้นมากพอที่เราจะออกไปใช้ชีวิตนอกบ้าน  
ได้บ้าง เราก็แทบจะทำทุกอย่างในบ้านมาหมดแล้ว ไม่ว่าจะทำงานจนบ้านกลายเป็นออฟฟิศ ทำอาหารจนบ้าน  
กลายเป็นร้านรสมือแม่ นอนดูภาพยนตร์สตรีมมิ่ง จนบ้านกลายเป็นโรงหนัง ทุกอย่างที่เราเคยคิดว่าต้องทำนอก  
บ้าน เมื่อถึงเวลา (และด้วยความจำเป็น) เราก็สามารถทำทุกอย่างที่บ้านได้

เพราะการออกไปใช้ชีวิตนอกบ้านในช่วงโรคระบาด ทำให้เรามีระยะห่างทางสังคมไม่มากพอ จนเกิดความ  
เสี่ยงต่อสุขภาพ จนทำให้หลายคนเกิดความกังวลที่จะต้องใช้ชีวิตนอกบ้าน ผลสำรวจจาก American  
Psychological Association บอกว่า เหล่าจิตแพทย์กว่า 30% พบว่าคนไข้ของพวกเขาที่มีความกังวลและภาวะ  
ซึมเศร้าในช่วงโรคระบาดนี้





แม้การใช้ชีวิตนอกบ้านจะสร้างความกังวล สำหรับตอนนั้น มันคือความกังวลต่อโรคภัยไข้เจ็บ ต่อสุขภาพ แต่การอยู่บ้าน ก็เชื่อว่าระบรื่นเสมอไป หลายคนเกิดความเครียดจากการอยู่บ้าน อยู่ในพื้นที่เดิมๆ และยังปรับตัว จากกิจวัตรที่เปลี่ยนไปอย่างมากนี้ไม่ได้ อาการโยกโยกชีวิตในช่วงเวลาปกติจึงเกิดขึ้น อยากจะออกไปนอกบ้าน ไปร้านกาแฟร้านโปรด ไปเดินเล่นสวนสาธารณะ ไปดูหนัง ไปกินข้าว แต่เมื่อวันเวลาล่วงเลย สถานการณ์ (ในหลายๆ ประเทศ อาจไม่ใช่ประเทศแถวๆ นี้) เริ่มดีขึ้น ผู้คนสามารถไปใช้ชีวิตนอกบ้านได้แล้ว พอถึงเวลาที่เราจะออกไปนอกบ้านได้จริงๆ หลายคนกลับเกิดอาการกังวลที่จะต้องก้าวเท้า ออกนอกบ้านขึ้นมา ทั้งที่ก่อนหน้านี้โยกโยกการใช้ชีวิตนอกบ้านมาตลอด

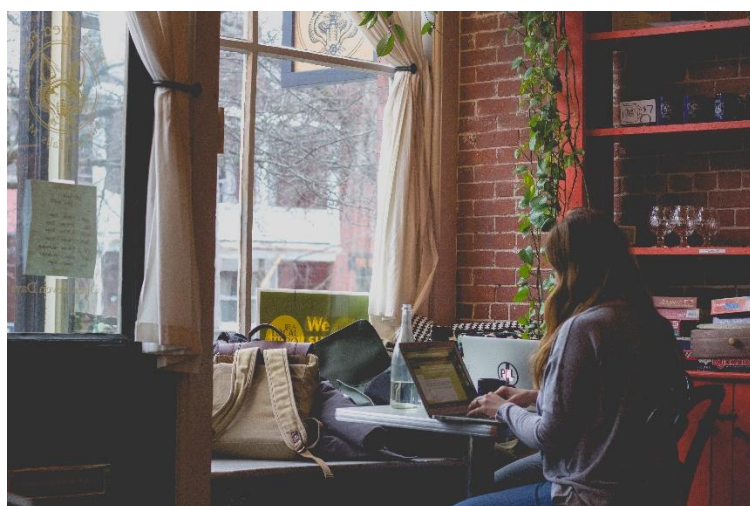


เราเรียกสิ่งนี้ว่า FOGO หรือ Fear of Going Out ที่ทำให้เรารู้สึกกังวลจนไม่อยากจะออกจากบ้าน ซาราห์ กุนเดิล (Sarah Gundle) จิตแพทย์จากมหานครนิวยอร์ก ได้พูดถึง FOGO ไว้ว่า “FOGO คือ การที่เรารู้สึกว่า



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ข้างนอกนั้นมีบางอย่างที่น่ากลัวอยู่ แม้ว่าใครๆ จะบอกว่ามันไม่เป็นอันตรายแล้วก็ตาม” หลังจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้การออกจากบ้านในทุกครั้งนั้น เราจำเป็นต้องมีเหตุผลอันสมควร ถ้าเป็นไปได้ก็ขอไม่ออกไว้ก่อน อะไรที่ทำได้ที่บ้านได้ ลดการเดินทาง ลดการสัมผัสได้ ก็ขอทำไว้ก่อน สิ่งนี้ทำให้หลายคนไม่อยากออกไปพบเจอผู้คน ไปในที่คนพลุกพล่าน แม้จะรู้ว่าสถานการณ์ดีขึ้นแล้วก็ตาม FOGO ก็ยังทำให้เราไม่กล้าออกจากบ้านอยู่ดี นอกจากความกลัวการใช้ชีวิตนอกบ้านแล้ว Sheva Rajae นักจิตวิทยา ผู้ก่อตั้ง The Center for Anxiety and OCD บอกว่า FOGO เนี่ย ยังหมายถึงความกลัวที่จะกลับไปเข้าสังคมอีกครั้งด้วย ความไม่มั่นใจที่จะต้องทักทายเพื่อนร่วมงานที่ไม่ได้เจอกันนาน ความไม่มั่นใจที่จะต้องพูดคุยกับคนส่งอาหาร ความไม่มั่นใจที่จะพูดคุยกับเพื่อนที่ไม่ได้เจอกันตัวเป็นๆ มานาน



แต่สิ่งที่หึ่งคู่บอกตรงกัน คือ FOGO เป็นเพียงภาวะชั่วคราวเท่านั้น ซึ่งมันอาจเกิดขึ้นได้จากสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกันทั่วโลก ไม่ได้วินิจฉัยเป็นโรคที่ต้องได้รับการรักษา แต่ถ้าหากรู้สึกว่ามันส่งผลกับการใช้ชีวิต สามารถปรึกษาผู้เชี่ยวชาญได้เช่นเดียวกับภาวะอื่นๆ

ถ้ารู้สึกที่เราเองก็เริ่มมีความกังวลเมื่อต้องออกจากบ้าน กังวลเมื่อต้องกลับเข้าสังคมอีกครั้ง อยากจะเริ่มปรับตัวเพื่อให้ใช้ชีวิตนอกบ้านได้แบบคลายกังวล (ขึ้นมาหน่อย) เรามีคำแนะนำเล็กๆ น้อยๆ มาฝาก

### พูดคุยผ่านโลกออนไลน์

เราเข้าใจดีว่า นั่งทำงานที่บ้านอยู่นาน หากวันหนึ่งต้องกลับเข้าไปออฟฟิศอีกครั้ง จะกระอักกระอ่วนแค่ไหน หากเจอเพื่อนที่ไม่ได้สนิทนัก ไม่รู้ว่าจะต้องทักกันอย่างไร พูดคุยมากแค่ไหน หากยังไม่พร้อมที่จะออกไปพบปะพูดคุยกับ



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ใครนั่น ลองพูดคุยกันเล็กๆ น้อยๆ ผ่านโลกออนไลน์ อย่างโซเชียลมีเดียก็ช่วยกระชับความสัมพันธ์ ให้อารมณ์เหมือนเรายังติดต่อกันอยู่เสมอ เห็นความเป็นไปของกันและกันอยู่ตลอด

### เริ่มทีละนิด

หากยังไม่มั่นใจที่จะออกไปไหนนานๆ ใช้เวลานอกบ้านหลายชั่วโมง ลองเริ่มจากอะไรเล็กๆ น้อยๆ อย่างการซื้อของใช้เข้าบ้านแบบไม่ต้องรีบร้อน ออกไปทำธุระแล้วแวะร้านกาแฟร้านโปรดอีกสักหน่อย เพื่อช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลายกับชีวิตนอกบ้านมากขึ้น ไม่ต้องรู้สึกว่าจะต้องรีบมารับไปเพียงอย่างเดียว โดยอาจจะเพิ่มทีละ 15 นาทีหรือ 30 นาทีไปเรื่อยๆ จนกว่าเราจะรู้สึกว่าเราผ่อนคลายกับมันแล้วจริงๆ

### ไปแล้วเป็นไงบ้าง?

หลังจากได้ลองออกจากบ้านบ้างแล้ว ไม่ว่าจะน้อยนิดแค่สัปดาห์หรือสักชั่วโมง ลองกลับมาถามตัวเองที่บ้านว่าพอออกไปแล้วเรายังกังวลกับอะไรอยู่หรือเปล่า? ถ้ากังวล เรากังวลเพราะอะไร? กังวลกับอะไร? เช่นเดียวกับความเครียดในชีวิตประจำวันของเรา ที่เราต้องคอยหมั่นสังเกตตัวเอง และลองลิสต์สิ่งที่เป็นปัญหาเอาไว้ เพื่อให้รู้ว่าสิ่งไหนที่ยังเป็นปัญหาอยู่ และเราต้องแก้ที่อะไร

ที่มา <https://thematter.co/social/fogo/156464>

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)

[#SocialDistancing](#)

[#สำนักวิทยบริการฯมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม](#)

หรือ <http://arit.npru.ac.th/>

<http://www.npru.ac.th/>

ฝ่ายส่งเสริมการใช้บริการ สำนักวิทยบริการฯ <http://arit.npru.ac.th/>



Line@LibraryNPRU

