Mae Fah Luang University

Archives - clipping

The Center for Learning Resources and Educational Media

Title :	โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ... แนะวิธีดูแลสุขภาพจิตน้องใหม่ ช่วงกิจกรรมรับน้อง
Subject Heading 1 :	นักศึกษา -- มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
Subject Heading 2 :	โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
Source :	เชียงรายทูเดย์, ปีที่ 1 ฉบับที่ 15 ประจำเดือนเมษายน 2553 หน้า 5
Date :	

ปลายเดือนพฤษภาคมของทุกปี ความสดใสของเหล่าบรรดาน้องใหม่จะปรากฏขึ้นในรั้วมหาวิทยาลัย พร้อมๆ กิจกรรมรับน้องใหม่ การทำอะไรเป็นหมู่คณะ ชุมนุม รายงานตัว การเข้ารุ่น เป็นกิจกรรมที่รุ่นพี่ต่างจัดเตรียมไว้ให้รุ่นน้อง ด้วยวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความรัก ความสามัคคีกันในหมู่คณะ เกิดระบบช่วยเหลือเกื้อกูลกันในรั้วมหาวิทยาลัย เป็นชีวิตที่นักศึกษาใหม่จะได้เติบโตไปอีกขั้นในการฝึกช่วยเหลือตนเอง แต่บางครั้งด้วยกิจกรรมที่อัดแน่น และกฎระเบียบที่เข้มงวด ทำให้ในขณะที่ร่วมกิจกรรม น้องใหม่บางคนมีอาการ หายใจลำบาก แน่นหน้าอก หอบเหนื่อย ใจสั่น มือเท้าชา เกร็ง กระตุก เหมือนจะชัก โดยที่ไม่เคยมีประวัติของโรคหัวใจ หรือ หอบหืด มาก่อน ในทางการแพทย์เรียกชื่ออาการที่เกิดขึ้นนี้ว่า Hyperventilation Syndrome เป็นภาวะฉุกเฉินทางจิตใจ

ทางจิตวิทยาสามารถอธิบายที่มาที่ไปได้ว่า เมื่อมีเรื่องมากระทบจิตใจของเราแต่ละคน สมองจะทำการประมวลผลว่าสิ่งที่มากระทบนั้นเป็นเรื่องดีหรือไม่ดี ซึ่งถ้าผลที่ออกมาคือเรื่องที่ไม่ดี ไม่สอดคล้องกับความสามารถ หรือความต้องการของเรา สมองจะหลั่งสารเคมีบางอย่างเพื่อให้ร่างกายตื่นตัวเป็นพิเศษ พร้อมที่จะเผชิญและนำตนเองให้ออกจากสภาพกดดัน แก้ไขปัญหานั้นๆ ซึ่งถ้าสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ร่างกายก็จะกลับเข้าสู่สภาวะปกติอีกครั้ง แต่ในบางครั้งสมองประเมินแล้วว่าเป็นปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ จะเกิดความเครียดในระดับสูง ซึ่งถ้าคนๆ นั้น ไม่มีวิธีการในการระบายออก หรือไม่มีวิธีจัดการความเครียดที่เหมาะสม และร่างกายอยู่ในสภาวะอ่อนแอร่วมด้วย ระบบประสาทอัตโนมัติจะทำงานผิดปกติไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง นั่นคือมีการหดขยายตัวของกล้ามเนื้อและหลอดเลือดที่ผิดปกติไป มีผลให้เกิดการหายใจเข้าออกที่ลึกและแรง จนเกิดภาวะกรด-ด่างในเลือดเสียสมดุล ทำให้ร่างกายมีอาการของ Hyperventilation Syndrome ขึ้น โดยภาวะฉุกเฉินที่เกิดขึ้นนี้เป็นความผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นจริง ไม่ได้แกล้งทำ ซึ่งผู้ป่วยเองสูญเสียความสามารถควบคุมร่างกายไปชั่วคราว เมื่อได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกวิธีแล้ว ร่างกายจะค่อยๆ ผ่อนคลายกลับสู่สภาวะปกติ และไม่เป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตแต่อย่างใด

แนวทางการช่วยเหลือ

1. รักษาอาการ คือทำให้ผู้ป่วยหยุดหอบเหนื่อย ทำได้โดย การจัดให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่อากาศถ่ายเท ไม่มีคนมุง หรือเสียงดัง คลายเสื้อผ้าออก เพื่อให้หายใจได้สะดวก ผู้ให้ความช่วยเหลือไม่ควรแสดงท่าทีตกใจต่ออาการของผู้ป่วย แต่ต้องแนะนำให้หายใจช้าลง อาจให้หายใจในถุงกระดาษ (ห้ามใช้ถุงพลาสติกโดยเด็ดขาด) ปลอบและให้ความมั่นใจว่าสักครู่อาการจะดีขึ้น เมื่อเป็นมากขึ้นให้พามาพบแพทย์ อาจจำเป็นต้องใช้ยาช่วย

2. การแก้ไขสาเหตุ

- หากพบสาเหตุทางกายร่วมด้วย เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อเนื่องร่วมกับการดูแลสุขภาวะเรื่องการกิน การนอน ให้เหมาะสม

- เมื่อไม่พบสาเหตุทางด้านร่างกาย ควรแก้ไขเหตุของความตึงเครียด หรือวิกฤติการณ์ในชีวิตที่กำลังเผชิญอยู่ โดยการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้พูดระบาย หรืออาจส่งพบผู้เชี่ยวชาญทางจิตเวช เพื่อแก้ไขปัญหาเชิงลึกต่อไป

กันไว้ได้ ย่อมดีกว่า ...

คงไม่มีใครอยากตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินดังที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้นการเรียนรู้วิธีการที่จะดูแลสภาพร่างกายและจิตใจให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอจึงเป็นแนวทางป้องกันที่ดีที่สุด ซึ่งควรปฏิบัติดังนี้

1. รับประทานอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่อดอาหาร หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มชูกำลังในปริมาณมาก เนื่องจากมีฤทธิ์กระตุ้นประสาท

2. พักผ่อนให้เพียงพอ ควรนอนคืนละ 6-8 ชั่วโมงเป็นประจำ ไม่ควรอดนอนติดต่อกันนานหลายๆ คืน และไม่ฝืนทำงานหนักต่อเนื่องเกิน 8 ชั่วโมงต่อวัน

3. ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ โยคะ หรือเล่นกีฬาที่ชอบ เป็นประจำสม่ำเสมอ ครั้งละ 30-45 นาทีต่อเนื่องกัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

4. เมื่อรู้สึกว่าอ่อนเพลีย ใจสั่น ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมนุมชน มีคนหนาแน่น อึดอัด อากาศร้อน หายใจไม่สะดวกหรือสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด มีภาวะกดดันทางอารมณ์สูง

5. มีการหายใจที่ถูกต้อง นั่นคือหายใจด้วยความแผ่วเบา ลึกและยาว หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ ไม่กระแทกลมหายใจ หรือหายใจแรงๆ ถี่ๆ เมื่อรู้สึกเหนื่อย

6. มีวิธีการจัดการความเครียด และ การแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ ได้แก่ การคิดเชิงบวก ไม่กังวลไปล่วงหน้า และเชื่อว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก

เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหนักใจควรปฏิบัติ ดังนี้

- สำรวจปัญหาและทำความเข้าใจว่าปัญหาคืออะไร วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา
- คิดวิธีการแก้ปัญหาหลายๆวิธี พิจารณาถึงผลดีและผลเสียของแต่ละทางเลือก
- ดำเนินการ ลงมือแก้ปัญหาตามที่คิดไว้
- ติดตามผล ประเมินผลการแก้ไขปัญหา ถ้าวิธีแรกไม่ได้ผล ก็ใช้วิธีต่อๆไป จนกว่าจะได้ผล

และหากไม่สามารถจัดการกับความเครียด หรือแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง อย่าอายที่จะขอความช่วยเหลือจากคนใกล้ตัว หรือผู้เชี่ยวชาญ

"ไม่มีเหตุการณ์อะไรในชีวิตที่เลวสุดๆ หรือดีสุดๆ ของทุกอย่างมักเป็นของกลางๆ มากกว่าสุดๆ ข้างใดข้างหนึ่ง ..... ย่อมมีดีในเรื่องร้ายๆเสมอ" ขอเป็นกำลังใจให้น้องใหม่ทุกคนก้าวผ่านระยะปรับตัวนี้ไปได้ เติบโตเป็นนักศึกษาที่มีความสุขในชีวิต และการเรียน ต่อไป

บทความโดย ชนิดร์นัยน์ แดงเรือน
นักจิตวิทยาคลินิก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
สอบถามข้อมูลเพิ่มโทร. 0-5391-7540

(หน้าประชาสัมพันธ์)