

## หุ่นหันพลันแล่น เรื่องที่ต้องเลียง

มีข่าวคราวให้ได้ยินกันทุกวันถึงอุบัติเหตุหรือเหตุการณ์รุนแรงที่เกิดจากอารมณ์โกรธชั่วแล่น ทว่านำไปสู่ผลเสียหาย ความพิการ การบาดเจ็บ ล้มตาย ที่ไม่อาจทำให้กลับคืนเหมือนเดิมได้

คงไว้แต่ความเสียใจ เคียดแค้น อาฆาต และถ้อยคำว่า “น่าเสียดาย...ไม่น่าเลย”

นพ.ทวีศิลป์ วิชาญโยธิน เป็นหนึ่งในจิตแพทย์ที่หยิบยกประเด็นนี้มาบอกกล่าวสังคมไทยว่า เป็นเรื่องที่ต้องหาทางหลีกเลี่ยง โดยมีกุญแจสำคัญอยู่ที่ “การควบคุมอารมณ์”

คุณหมอชี้ว่า การหุ่นหันพลันแล่นเกิดได้ทั้งกับคนปกติ และคนที่มีความเจ็บป่วยทางจิตใจ

กรณีที่เกิดขึ้นในคนปกติ สามารถเกิดขึ้นได้ถ้ามีปัญหาเข้ามาแบบบีบบังคับรุนแรงมากๆ ไม่ว่าจะ เป็นสิ่งคุกคามที่ใกล้ๆตัว อย่างที่ได้เห็นข่าวบ่อยๆ ว่า ลงจากรถที่เฉี่ยวชนไปทะเลาะเบาะแว้งตบตีกัน หรือยิงกันจนเสียชีวิต ซึ่งมีเหตุไม่มากมายอะไร แต่คนๆ นั้นมีความอดกลั้น หรือควบคุมจิตใจได้น้อย เพราะไม่ได้ถูกฝึกให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีพอ พบบ่อยในเด็กที่ถูกตามใจ คนที่เอาแต่ใจ จนอาจบันดาลโทสะกลายเป็นปัญหาได้

กรณีที่เกิดขึ้นจากคนที่มีความผิดปกติ มีได้ตั้งแต่โรคทางด้านร่างกาย เช่น โรคลมชัก อากาศโรคทางระบบประสาททั้งหลาย ที่ทำให้สมองไม่สามารถจัดการอะไรต่างๆ ได้เวลาเกิดปัญหาขึ้นมา การควบคุมอารมณ์จึงไม่ดี คนกลุ่มนี้ถ้ามีอะไรมากระตุ้นแม้เพียงเล็กน้อยก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาได้ เช่น คนที่เป็นภาวะโรคทางอารมณ์ ไบโพลาร์ หรือโรคทางจิตต่างๆ ซึ่งมีการสั่งมาจากสมองเกิดบันดาลโทสะ ขนาดที่ว่านั่งอยู่เฉยๆ คนเดียวก็โกรธขึ้นมาได้เหมือนกัน

บางกรณีอาจเกิดจากการเสพสารเสพติด เช่น ยาบ้า ดังที่เคยเห็นภาพกันอยู่บ่อยๆ ว่า อยู่ดีๆ ก็ระวางแล้วก็บันดาลโทสะขึ้นมา จนเกิดเหตุจับพลันทันใดขึ้นมาได้

คุณหมอทวีศิลป์ชี้ว่า ท่ามกลางยุคสมัยที่เต็มไปด้วยความเร่งร้อน และต้องใช้ชีวิตร่วมกับผู้คนมากมายเช่นในเมืองใหญ่ การเรียนรู้ในเรื่องของการควบคุมอารมณ์ถือเป็นเรื่องสำคัญ และต้องได้รับการฝึกฝนตั้งแต่ยังเป็นเด็ก และแม้เติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ยังต้องเรียนรู้ที่จะรับมือกับสถานะที่มีโอกาสเผชิญในแต่ละช่วงวัย และตามความผันแปรของชีวิตยุคใหม่อย่างต่อเนื่อง โดยมีหลัก 3 ข้อ

**1. รู้จักอารมณ์ตัวเราเองก่อน** หลายคนโกรธแล้วค่อยมารู้ตัวหรือรู้สึกว่ามีผิดหลัง เหตุการณ์ร้ายๆเกิดขึ้นและแก้ไขไม่ได้แล้วเพราะฉะนั้นเราต้องรู้จักอารมณ์ของเราตั้งแต่ตอนก่อตัวขึ้นมา ยังไม่ทำอะไรให้เกิดความเสียหาย แต่มันเริ่มมีกรุ่นๆอยู่ในใจแล้วคือสิ่งที่ดีที่สุด

**2. รู้จักการควบคุมอารมณ์** พอมันเริ่มก่อตัวขึ้นมาก็อย่าให้มันระเบิดทันที ต้องหาทาง จัดการลดความแรงของอารมณ์นั้น ถ้าลดไม่ได้ก็เดินออกไปจากเหตุการณ์ตรงนั้น

**3. หาทางระบายออก หรือแสดงออกที่เหมาะสม** เช่น ถ้าทะเลาะเบาะแว้งกันริม ถนน ถ้าเรามีประกัน เรามีประกัน ก็ให้ประกันมาพูดแทนก็จะช่วยลดกรณีพิพาทได้ แต่ถ้าไม่มีประกันเลย และเริ่มรู้สึกว่าอารมณ์ไม่ดีก็อาจต้องหาคนกลางมาช่วย เช่น ให้เจ้าหน้าที่ตำรวจมาช่วยจัดการปัญหาแทน ถ้า โกรธจนระงับอารมณ์ไม่ไหวควรหาคนอื่นมาพูดแทน อาจจะเป็นญาติหรือใครก็ตาม

“การระบายออกที่เหมาะสมจะช่วยทำให้ไม่ต้องเสียใจทีหลัง”

**คุณหมอย้ำ**

ที่มา ภาวะหุ่นยนต์พลันแล่นหรือควบคุมอารมณ์ไม่ได้ใน เรื่องเล่าข่าวสุขภาพ เว็บไซต์แผนงานพัฒนาระบบ ข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

สืบค้นได้จาก <http://www.hiso.or.th/>

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิติมาภรณ์ 081 449 7479