

## “ฟุ้งซ่าน” กระเถิบหนักันดีกว่า...

อาการฟุ้งซ่าน เกิดได้กับทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และสถานภาพทางสังคม  
บางคนยิ่ง เก่งมาก รวยมาก ยิ่งฟุ้งซ่านมากก็พบได้

### เมื่อจิตฟุ้งๆ กลายเป็นนาย...

ความฟุ้งซ่านนี้มาจากความคิดที่ฟุ้งกระจายมีปริมาณมากเกินไป ไร้ทิศทาง สับสน วุ่นวาย ซ้ำไปซ้ำมา  
มักเป็นความคิดในเรื่องไม่ดีกว่าเรื่องดีที่เคยเกิดขึ้นในชีวิต และนำมาขยายความอีกหลายๆ เท่า ทำให้เกิดความ  
วิตกกังวล กลัว ระวัง โกรธ ก้าวร้าว ซึมเศร้า ว้าวุ่น ฯลฯ แล้วแต่ความคิดในขณะนั้นจะหนักไปทางด้านใด

เรื่องที่น่าความคิดก็เป็นเรื่องที่แลดูปกติ หรือแก้ไขแล้วระดับหนึ่งแต่นำมาคิดซ้ำๆ เช่น เรื่องความ  
เจ็บป่วย หนี้สิน การงานที่มีอุปสรรค ปัญหาลูก ความเหงา ว้าวุ่นอนาคต ทรัพย์สิน ฯลฯ

บางคนถึงกับอยากฆ่าตัวตาย หรือบางคนอยากไปทำร้ายคนอื่น ไปด่าทอหรือหาเรื่อง เอาเรื่องให้ถึงที่สุด  
ความคิดฟุ้งซ่านนี้ ถ้านานๆ เป็นครั้งหนึ่งก็ไม่เท่าไร แต่ถ้าเป็นบ่อยๆ อาจจะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย  
ทางจิตได้ เช่น เป็นโรคทางประสาท หรือเป็นโรคจิตไปเลย

คนที่ฟุ้งซ่านบ่อยๆ มักจะมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป อย่างเห็นได้ชัด บางคนนอนไม่หลับ หน้าตาซุบ  
ซิด อิดโรย แหวดามีความโกรธหรือความทุกข์ คำพูดมักจะบ่น รำพันหรือก้าวร้าวเกินไป และเมื่อมีความคิด  
ฟุ้งซ่านแล้วมักจะขยายกระบายความฟุ้งซ่านด้วย จึงพูดให้คนใกล้ซัดฟัง เช่น คนในครอบครัว หรือญาติมิตรที่สนิท  
เรื่องที่พูดนั้นก็เป็นเรื่องซ้ำๆ ที่เก็บเอาไว้ในใจ แต่จะใส่อารมณ์ของความโกรธ กังวล ระวัง ซึมเศร้า และขยาย  
ความเข้าไปด้วย

### ย้อนรอยที่มา กว่าจะฟุ้ง...

ความคิดฟุ้งซ่านนี้ เป็นเรื่องของ จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) ที่แสดงตัวออกมาหลังจากที่กด เก็บ  
สะสม เอาไว้นานๆ

ในแต่ละวันตามปกติ มนุษย์จะแสดงความคิดและการกระทำที่มาจากจิตสำนึก (Conscious Mind)  
ออกมาเป็นส่วนใหญ่ เป็นส่วนที่รู้ตัวว่าดี คิดแล้วดี จึงแสดงออกมาเพื่อให้เห็นคนอื่น เห็นและคิดว่าเขาเป็นคนดี มี  
ความปกติ

แต่เหตุการณ์และประสบการณ์ชีวิตที่ไม่ดีที่เขาได้รับในแต่ละวัน ทำให้เกิดความกังวล เครียด ผิดหวัง  
เสียใจ น้อยใจ โกรธนั่น เขาต้องเก็บไว้ในส่วนของจิตใต้สำนึก เพราะถ้าแสดงออกมาให้คนอื่นเห็น คนอื่นๆ จะไม่  
ชอบ จึงไม่อยากแสดงออกมา

ในส่วนจิตใต้สำนึกจึงเป็นเสมือนส่วนที่อยู่ใต้พรมปูห้อง ที่เก็บสะสมฝุ่นหรือของไม่ดีที่เจ้าของพรมกวาดเก็บเอาไว้ วันไม่ดี คืนไม่ดี ก็จะแสดงตัวออกมาให้เห็นชัดเป็นลักษณะของอาการฟุ้งซ่านนี้แหละ ส่วนจิตสำนึกก็เหมือนส่วนที่อยู่เหนือพรม ที่ปัดกวาดเสียสวยงามไว้โชว์ให้คนอื่นๆ เห็น

### รู้ท่วมหัว...อาจเอาตัวไม่รอด

ผู้ทุกข์บางคนเป็นคนเก่ง คนดี ระดับปราชญ์ เคยช่วยเหลือผู้อื่นมาก เป็นผู้นำทางความคิดของสังคม มีจิตสำนึก แต่ทุกๆ วันเขามีเหตุการณ์ไม่ดีเข้ามารบกวนและต้องเก็บไว้ในจิตสำนึก

ในยามที่เขาฟุ้งซ่านหรือจิตใต้สำนึกแสดงตัวออกมา เขาก็มีอาการนอนไม่หลับและคิดฟุ้งซ่านมาก จะเล่าให้ใครๆ ฟังก็นึกอวย จะไปปรึกษาจิตแพทย์ก็อวยหนักเข้าไปอีก จึงปล่อยอาการฟุ้งซ่านเป็นบุคลิกส่วนตัวที่ต้องเก็บเอาไว้ มีที่รู้ได้ก็เฉพาะคนใกล้ชิด แต่คนภายนอกจะบอกว่าเขาเป็นคนมีจิตสำนึกดีและเป็นคนเก่ง

เมื่อเก็บความฟุ้งซ่านเอาไว้มากๆ ไม่ได้รับการบำบัดอย่างถูกต้อง วันหนึ่งเขาจะระเบิดอารมณ์และความคิดออกมา กลายเป็นคนก้าวร้าวรุนแรง อยากฆ่าตัวตาย ไม่ฟังใคร โทษทุกคนรอบตัว โทษสังคม ญาติต้องนำตัวส่งโรงพยาบาลทางจิตเวชก็เคยพบมาแล้ว

เรื่องการดูแลจิตใต้สำนึกให้ดีขึ้นนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นมากของทุกคน ต้องรู้จักปัดกวาดหรือทำความสะอาดจิตใต้สำนึกทุกวัน อย่าทำความสะอาดเฉพาะบนพรม ให้ขยับเลิกพรมขึ้นมาและทำความสะอาดใต้พรมอย่างสม่ำเสมอด้วย

ที่สำคัญคือ ต้องรู้จักการเปลี่ยนแปลงจิตใต้สำนึกที่ไม่ดี หรือการคิดด้านลบ ให้กลายเป็นจิตใต้สำนึกที่ดี คือ รู้จักมองด้านบวกเสมอๆ

ไม่เช่นนั้นคุณอาจกลายเป็นอีกคนหนึ่งที่เคยเป็นเหยื่อความฟุ้งซ่านแบบถอนตัวไม่ขึ้น ทั้งยามนอนและยามตื่น

ที่มา นิตยสาร โกลด์หมอ Health & Well-Being ปีที่ 31 ฉบับที่ 5 เดือน มิถุนายน 2550

สืบค้นได้จาก [http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/ghealth2\\_14.php](http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/ghealth2_14.php)