

## ฉันทือความเหงา แล้วคุณจรรู้จักฉันทึ่มากขึ้น



คุณรู้สึกเหงาตอนไหน ในตอนกลางคืนที่มีแต่เพียงคุณในห้องตามลำพัง ในตอนที่คุณมีเรื่องตั้งมากมายที่อยากจะทำแต่ไม่มีใครให้พูดคุยด้วย ในตอนที่คุณนั่งกินข้าวในร้านอาหารที่เต็มไปด้วยผู้คนมากมายแต่เก้าอี้ตรงข้ามคุณกลับไม่มีใคร หรือในตอนที่คุณคิดถึงใครบางคนจนจับหัวใจ เราต่างมีเรื่องให้เหงาแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน

ความเหงาคืออะไร ‘สภาวะความเหงา’ คืออารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งโดยปกติแล้วสามารถเกิดการเหงาขึ้นได้กับทุกคนเมื่อมีปัจจัยของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม แต่จะเป็นแค่ระยะเวลาสั้นๆ ในระยะวันหรือสัปดาห์เท่านั้น และเมื่อทุกอย่างกลับมาเป็นปกติความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว จะหายไป

“เหงาตามฤดูกาล ช่วงอากาศหนาว ฝนตก เหงายามโพล้เพล้เพราะอยู่คนเดียว แพนไม่อยู่ไปทำงานต่างจังหวัดหรือต่างประเทศอาทิตย์หนึ่งหรืออยู่คนเดียวที่หอพัก แต่หากเมื่อพ้นปัจจัยตรงนี้แต่ชีวิตยังรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว ปลีกเก็บตัวเป็นเดือนๆ ถือเป็นสัญญาณหนึ่งที่น่าจะมีในเรื่องของอารมณ์ซึมเศร้าเข้าร่วมด้วย”

ความเหงามีด้วยกัน 3 ระดับ คือ

1.ระดับเล็กน้อย มีความเหงาและรู้สึกโดดเดี่ยวไม่เกิน 1 สัปดาห์

2.ระดับปานกลาง มีความเหงาและรู้สึกโดดเดี่ยว คิดว่าไร้ตัวตน 4-6 เดือน

3.ระดับรุนแรง มีความเหงาและรู้สึกโดดเดี่ยว คิดว่าไร้ตัวตน ซึมเศร้าและมองโลกในแง่ลบ ตั้งแต่ 6 เดือน

ขึ้นไปเสี่ยงต่อการเข้าสู่สภาวะความเหงาจนพัฒนาเป็นโรคทางจิตเวช (Schizophrenia) หรือโรคจิตประสาท (Neurosis) เช่น โรคความเครียด โรควิตกกังวล โรคทางด้านอารมณ์ก็คือโรคซึมเศร้า แม้จะยังมีสัมปชัญญะ

สามารถคุมชีวิตประจำวันได้ ไม่ปล่อยเนื้อตัวให้สกปรก สะสมของต่างๆ แบบผู้ป่วยชั้นโรคทางจิตเวชที่รุนแรงกว่า แต่อาจจะรู้สึกสูญเสียบางอย่างของฟังก์ชันทำให้ทรมาณกับชีวิต ทำให้มีเครียด ความวิตกกังวล ซึมเศร้าอยู่เสมอ กระทั่งส่งผลกระทบต่อในชีวิตประจำวันในระดับพอสมควร และพัฒนามาเข้าสู่ผู้ป่วยโรคทางจิตเวชหากไม่ได้รับการพูดคุยหรือรักษาโดยจิตแพทย์

วิธีการรับมือกับความเหงา

### 1. ทำกิจกรรมที่หลากหลาย

การพบปะผู้คน เช่น การเข้ากลุ่มจิตอาสา เข้าชมรมกิจกรรมต่าง ๆ หางานอดิเรกที่ชอบทำ การเลี้ยงสัตว์ หรือทางศาสนา การเข้าวัด ทำบุญ ปฏิบัติธรรม การเข้าโบสถ์ นมัสการพระเจ้า

### 2. สร้างตัวเองให้แข็งแรง

หาเพื่อน คนรัก ครอบครัว หรือใครสักคนที่สบายใจที่จะคุยด้วย

แต่วิธีการเหล่านี้ช่วยได้เฉพาะในความเหงาในระดับ 1-2 เท่านั้น หากเป็นระยะที่ 3 คือ ระดับรุนแรง ควรพบและรับการรักษาจากจิตแพทย์เพื่อประเมินด้วยเครื่องมือทางจิตเวชและแบบทดสอบในการแยกแยะระดับ และแยกแยะโรคที่พัฒนามาจากความเหงาเป็นโรคประเภทใด ซึ่งจะมีวิธีการรักษาทั้งการให้ยา ร่วมกับการทำจิตบำบัด

คุณอาจเคยได้ยินคำนี้มาแล้วบ้างว่าความเหงาไม่เคยฆ่าใคร ถูกต้องแล้วความเหงาไม่เคยฆ่าใคร แต่ความเศร้าที่เกาะติดจิตใจต่างหาก มันจะหนักขึ้นเรื่อย ๆ จนคุณจมลึกลงไปในหลุมดำอันกว้างใหญ่และมีมิติ ที่ทั้งโดดเดี่ยว อ้างว้าง เมื่อคุณรู้สึกเช่นนี้ คุณจะจัดการอารมณ์เหงา เศร้านี้อย่างไร บาดแผลบางอย่างเราอาจใส่ยาและรักษาเองด้วยตัวเองได้ แต่แผลที่ใหญ่บางครั้งก็ต้องการใครสักคนเข้ามาช่วย ถ้าในวันที่คุณคิดว่าแผลนี้คุณไม่สามารถรักษาด้วยตัวเองได้ คุณก็แค่ยอมรับและให้หมอเป็นผู้รักษาให้คุณ

612433345 นางสาวสุกัญญา แยกช่อคู่/

ผศ.ดร.กัณฑ์พัฒน์ อนุศักดิ์เสถียร

อ้างอิง

<https://pbs.twimg.com/media/B94PHk6CcAEKlwc?format=jpg&name=small>(รูปภาพ)

<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29723> กรมสุขภาพจิต

<https://www.salika.co/2018/04/09/lonely-health-tips/>