

ทำอย่างไรเมื่อคนบ้านไกลตกอยู่ในภาวะ Homesick



ขอบคุณรูปภาพจาก arianac (2020)

คุณเคยคิดถึงบ้านกันหรือไม่ ? เมื่อต้องออกไปใช้ชีวิตในเส้นทางของตัวเองไม่ว่าจะเป็นการย้ายโรงเรียน เรียนมหาวิทยาลัยในต่างจังหวัด หรือแม้กระทั่งการเรียนต่อในต่างประเทศ การห่างไกลจากบ้านเป็นระยะเวลานานๆ ส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดอาการที่เรียกกันว่า “Homesick”

Joshua Klapow นักจิตวิทยาคลินิกกล่าวว่า อาการคิดถึงบ้านหรือ Homesick เกี่ยวข้องกับความผูกพัน เรารู้สึกคิดถึงบ้านเนื่องจากเรารู้สึกไม่คุ้นเคยกับสถานที่ใหม่ ทำให้เราโหยหา คิดถึงบ้าน ครอบครัวญาติ รวมถึงสัตว์เลี้ยงของตัวเอง

ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมไม่ได้จะแสดงออกมาในรูปแบบของความวิตกกังวล ความเศร้า ความกลัวและบ่อยครั้งก็ยากที่จะรับมือกับสภาพแวดล้อมใหม่ บางครั้งอาจรุนแรงจนเป็นซึมเศร้า จากการศึกษาในต่างประเทศพบว่าอาการคิดถึงบ้านพบในหมู่นักเรียน ร้อยละ 50 – 70 ของประชากรทั่วไปเคยคิดถึงบ้านอย่างน้อยหนึ่งครั้ง อาการคิดถึงบ้านส่งผลกระทบต่อสมาธิ ควบคุมความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การนอน การรับประทานอาหาร เป็นต้น

ขอให้ท่านผู้อ่านลอง check อาการของตัวเองนะคะว่าเรามีอาการแบบนี้บ้างหรือเปล่า

1. อยากกลับบ้าน
2. รู้สึกเหงา เศร้า ไม่มีความสุข
3. นอนไม่หลับ
4. เบื่ออาหาร
1. รู้สึกกังวลอย่างมาก
6. ขาดแรงจูงใจ สูญเสียความมั่นใจ
7. อารมณ์แปรปรวนบ่อย รู้สึกไม่มั่นคง ร้องไห้ง่ายๆ
8. อยู่อย่างโดดเดี่ยว แยกตัวจากสังคม

ถ้าหากคุณมีอาการเหล่านี้ คุณสามารถรับมือกับอาการ Homesick ได้ดังนี้

1. ฝึกจัดการกับความเครียดของตนเอง

การจัดการความเครียดเป็นวิธีหนึ่งที่ได้รับการวิจัยว่ามีผลต่อการลดลงของความรู้สึกด้านลบจากความคิดถึงบ้าน การจัดการความเครียดสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย นั่งสมาธิ ปรับทัศนคติหรือความคิดของตนเอง

2. ออกไปเที่ยว สร้างสัมพันธ์ภาพกับสังคมใหม่

เมื่อต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่ๆ ลองเปิดใจ ออกไปสร้างความคุ้นเคยกับสถานที่นั้นๆ เพื่อให้เกิดความคุ้นชิน รวมทั้งสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนใหม่ เช่น ออกไปเที่ยวด้วยกัน รับประทานอาหารด้วยกัน เป็นต้น

3. ทำกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อไม่ให้ตัวเองว่าง

พยายามหากิจกรรมมาเติมในตารางชีวิตตัวเอง แต่ต้องไม่มากเกินไปจนส่งผลต่อสภาพจิตใจของเรา ควรเลือกทำกิจกรรมที่เราสนใจแล้วสนุกไปกับมัน อาจจะใช้เวลาสัก 2-3 ชั่วโมงต่อวัน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เพื่อผ่อนคลายตัวเอง

4. ให้ความเวลากับตัวเองในการปรับตัว

การเปลี่ยนสถานที่ใหม่ พบเจอกับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ ก่อให้เกิดความรู้สึกแปลกใหม่ ไม่คุ้นชิน ดังนั้นเราจึงควรให้เวลากับตัวเองเพื่อปรับตัวกับสถานที่ ไม่ควรกดดันกับตัวเองมากเกินไป การกดดันที่มากเกินไปอาจส่งผลให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลได้

5. ติดต่อขอรับคำปรึกษาผ่านช่องทางออนไลน์

การให้คำปรึกษามีประโยชน์ต่อนิสิตนักศึกษาทุกคน การพูดคุยกับที่ปรึกษาเป็นโอกาสที่ดีในการดำเนินการทุกอย่างที่เกิดขึ้นและรับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ หากไม่สามารถไปที่ศูนย์ให้คำปรึกษา / ศูนย์สุขภาพจิตของมหาวิทยาลัย ไม่ว่าจะพบกันทุกสัปดาห์หรือนาน ๆ ครั้งการติดต่อกับที่ปรึกษาออนไลน์อาจเป็นประโยชน์อย่างมาก ตัวอย่างช่องทางการให้คำปรึกษาออนไลน์ ได้แก่ สายด่วนสุขภาพจิต 1323 , istring , Facebook fan page NU Friendzone clinic เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าอาการ Homesick ไม่ใช่เรื่องแปลก เป็นเรื่องใกล้ตัวที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนและพัฒนาไปเป็นโรคซึมเศร้าได้หากคุณเพิกเฉยต่ออาการนี้เป็นเวลานานจนสภาพจิตใจของคุณแย่ วิธีรับมือกับอาการ Homesick มีอีกมากมายนอกเหนือจากที่ได้กล่าวมา ซึ่งแต่ละคนสามารถเลือกใช้วิธีที่แตกต่างกัน

เพื่อให้เหมาะสมกับตัวเอง ปัญหาคิดถึงบ้านสามารถผ่านไปได้โดยอาศัยการปรับตัวและให้เวลากับตัวเอง
แม้ว่าครั้งแรกจะดูเหมือนยากแต่ท้ายที่สุดแล้วคุณก็สามารถผ่านมันไปได้

อ้างอิง

นงศ์นุช แน่นอุดร. (2013). *โฮมซิก(Homesick)แก้ไขได้*. สืบค้น 5 กุมภาพันธ์ 2564 , จาก http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC_ID=5627

Anna Song.(2020). *Tips for people feeling homesick this Christmas due to coronavirus restrictions* .สืบค้น 5 กุมภาพันธ์ 2564, จาก <https://www.abc.net.au/everyday/tips-for-when-you-feel-homesick-christmas-coronavirus/100004496>

Cambria Pilger . (2021). *Helping with Homesickness During the Pandemic*. สืบค้น 5 กุมภาพันธ์ 2564 , จาก <https://www.collegiateparent.com/student-life/helping-with-homesickness-during-the-pandemic/>

Caroine Bologna. (2018). *What Happens To Your Mind And Body When You Feel Homesick*. สืบค้น 5 กุมภาพันธ์ 2564 , จาก https://www.huffpost.com/entry/what-happens-mind-body-homesick_n_5b201ebde4b09d7a3d77eee1

Nikzad Ghanbari, Mojtaba Habibi and Roghieh Nooripour . (2016). *Effectiveness of cognitive-behavioral stress management in on psychological, emotional, and social well-being of Homesick University students* . สืบค้นจาก https://www.researchgate.net/profile/Mojtaba_Habibi2/publication/301587849_Effectiveness_of_cognitive-behavioral_stress_management_in_on_psychological_emotional_and_social_well-being_of_Homesick_University_students/links/58bd019345851591c5e4003d/Effectiveness-of-cognitive-behavioral-stress-management-in-on-psychological-emotional-and-social-well-being-of-Homesick-University-students.pdf

PsycholoGenie . *Symptoms of Homesickness And Ways to Cope With It*. สืบค้น 5 กุมภาพันธ์ 2564 , จาก <https://psychologenie.com/homesickness-symptoms>

Skidmore. (2021). *Homesickness* . สืบค้น 5 กุมภาพันธ์ 2564, จาก <https://www.skidmore.edu/counseling/education/homesickness.php>