

ความเครียดจากการเมือง

กลุ่มอาการเครียดจากการเมือง (Political Stress Syndrome : PSS) ไม่ใช่โรค ที่เกิดจากปัญหาทางสุขภาพจิต แต่เป็นปฏิกิริยาของอารมณ์และจิตใจ ที่เกิดขึ้น กับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ที่มีความสนใจปัญหาทางการเมือง ติดตามสถานการณ์การเมืองอย่างใกล้ชิด หรือ เอนเอียงไปทางกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง จนทำให้มีอาการทางกาย จิตใจ และกระทบต่อสัมพันธภาพกับผู้อื่น ที่สำคัญคือความคิดคาดการณ์ที่นำไปสู่ความรู้สึกวิตกกังวลหรือกังวลต่อเหตุการณ์ในอนาคต(anticipatory anxiety) เช่น กลัวว่าจะเกิดเหตุการณ์รุนแรง เจกเช่นอุบัติเหตุในอดีต ไม่ว่าจะ เป็น มหาวิปโยคสึนามิที่ตูลาหนึ่งหก(14 ต.ค 2516) เหตุการณ์รุนแรงในวันที่ 6 ตุลาคม 2519 หรือเหตุการณ์พฤษภาทมิฬ (พฤษภาคม 2535)เป็นความหวั่นวิตกที่แฝงอยู่ในใจคนส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะคนที่คลั่งไคล้การเมือง คอยติดตามข่าวสารและได้รับข้อมูลการวิเคราะห์เจาะลึกอยู่เนือง ๆ ทั้งข้อมูลที่ผ่านมาและไม่ผ่านการกลั่นกรอง

อุบัติการณ์

- 1 ใน 4 ของประชากร ขณะนี้มีปัญหาสุขภาพจิต
- บุคคลที่มีความเสี่ยง 1. กลุ่มนักการเมือง 2. กลุ่มสนับสนุนทั้ง 2 ฝ่าย
- 3. กลุ่มผู้ติดตาม 4. กลุ่มผู้สนใจข่าวสารการเมือง 5. กลุ่มผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

ลักษณะกลุ่มอาการ

1. อาการทางกาย
 - ปวดศีรษะ, ปวดกล้ามเนื้อ, ตึงบริเวณขมับ, ต้นคอ หรือตามแขน ขา
 - นอนไม่หลับ, หลับๆตื่นๆ หรือหลับแล้วตื่นกลางคืนไม่สามารถหลับต่อได้
 - ใจสั่น หัวใจเต้นเร็วผิดปกติทั้งที่อยู่ในสภาพปกติ
 - หายใจไม่อิ่ม
 - แน่นท้อง ปวดท้อง อึดอัดในช่องท้อง
 - ซา ตามร่างกาย
2. อาการทางใจ
 - วิตกกังวล ครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา
 - หงุดหงิดง่าย โกรธ ฉุนเฉียว ก้าวร้าว
 - เปื่อหน่าย ท้อแท้ หมดหวัง ลึ้นหวัง รู้สึกไม่มีทางออก
 - สมาธิไม่ดี ฟุ้งซ่านหรือหมกมุ่นมากเกินไป
3. ปัญหาพฤติกรรมและสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - มีการโต้เถียงกันกับผู้อื่น หรือแม้แต่บุคคลในครอบครัวโดยใช้อารมณ์ ตั้งแต่ปานกลาง ถึงรุนแรง โดยไม่สามารถยับยั้งตนเองได้
 - มีความคิดที่จะตอบโต้โดยใช้กำลังในการเอาชนะ
 - มีการลงมือทำร้ายร่างกายเพื่อตอบโต้
 - มีการเอาชนะทางความคิดกับคนที่เคยมีสัมพันธภาพที่ดีมาก่อนจนทำให้เกิดปัญหาด้านสัมพันธภาพอย่างรุนแรง

หากมีอาการเหล่านี้ในทั้ง 3 กลุ่มอาการ แนะนำให้ปฏิบัติ ดังนี้

1. หันเหตความสนใจไปเรื่องอื่น
2. ลดความสำคัญของปัญหาลงมาชั่วขณะ ให้ความสำคัญกับเรื่องเร่งด่วน ตามหลักอื่นๆบ้าง
3. หาทางระบายออกโดยเลือกผู้ที่มีแนวคิดใกล้เคียงกัน
4. ออกกำลังกายและพักผ่อน
5. ฝึกวิชาผ่อนคลายตัวเอง เช่น
 - ฝึกสติและสมาธิ
 - ฝึกโยคะ
 - ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เช่น การกำหนด ลมหายใจเข้า - ออก
6. หันหาวิธีการที่ทำให้สงบ อาจจะใช้ศาสนา来帮助ขัดเกลาจิตใจ เพื่อปล่อยวาง

ซึ่งอาการดังกล่าวจะหายไปได้เอง เมื่อสถานการณ์คลี่คลายลง หรือละความสนใจในเรื่องอื่นบ้าง หากมีอาการทั้งหมดเกินกว่า 1 สัปดาห์ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาหรือจิตแพทย์

ศึกษาความรู้เพิ่มเติมหรือขอรับบริการปรึกษาได้ที่

- www.dmh.go.th
- คลินิกคลายเครียด ในสถานบริการสุขภาพจิตทั่วประเทศ
- โทรศัพท์สายด่วน 1323 (17 คู่สาย) ในกรณีที่สายไม่ว่าง หรือติดต่อไม่ได้ ให้ฝากข้อความได้ที่ โทรศัพท์อัตโนมัติ หมายเลข 1667 (140 คู่สาย)
- บริการให้การปรึกษาผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ (msn) ทาง e-mail address : counseling_sty@hotmail.com
 - จันทร์ - ศุกร์ (16.00 - 24.00 น.)
 - เสาร์ - อาทิตย์ (08.00 - 24.00 น.)

