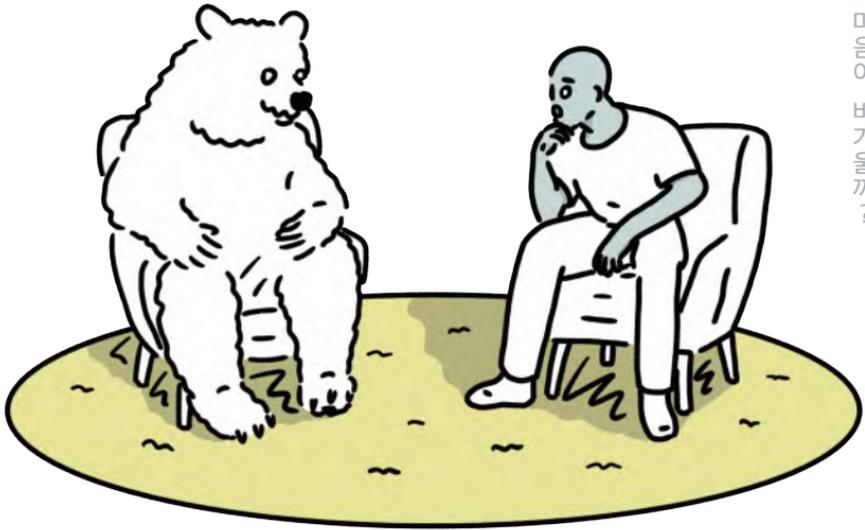


ทำไมถึง**คิด**มากอย่างนี้  
ทั้งที่**หมี**ยังไม่โผล่มา

나는 왜 내 마음이 버거울까?



springbooks

ทำไมถึงคิดมากอย่างนี้  
ทั้งที่หมียังไม่โผล่มา  
나는 왜 내 마음이 버거울까?

ยูยองซอ (유영서)

เรื่องและภาพ

ตรองสิริ ทองคำใส

แปล

การอ่านดีจากรากหญ้าที่งอกขึ้น



## ทำไมถึงคิดมากอย่างนี้ ทั้งที่หมียังไม่โผล่มา

나는 왜 내 마음이 버거울까?

### springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

[www.amarinbooks.com](http://www.amarinbooks.com)    @amarinbooks    Springbooks

나는 왜 내 마음이 버거울까?

Why Does My Heart Feel Heavy? by Yoo Youngseo

Copyright © Yoo Youngseo, 2023

All rights reserved.

The Korean edition was originally published Miraebook Publishing Co., Korea

This Thai language edition was published by

AMARIN CORPORATIONS PUBLIC COMPANY LIMITED in 2025

by arrangement with Miraebook Publishing Co. through KL Management

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดคุณออกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์

และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-7580-0

---

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร

บรรณาธิการบริหาร พรชภา บัวสุข • บรรณาธิการ จิรกีัญญา เจษฎาบริรักษ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขยกลั่น • ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม ญาณิศา งานเพียรเลิศ

คอมพิวเตอร์ วิทยาการ ตพรทรมฉาย • พิสูจน์อักษร ปุณยวิษณุ พันธุ์แก้ว, สุภาวดี สุขสมัย

ทำไมถึงคิดมากอย่างนี้  
ทั้งที่**หมี**ยังไม่โผล่มา



เรื่องและภาพ ยูยองซอ (유영서)

# คำนำสำนักพิมพ์

บางครั้งก็กังวลโดยไม่มีเหตุผล

บางครั้งก็รู้สึกว่างเปล่า ไร้เรี่ยวแรง

บางครั้งก็หดหู่ เศร้าใจเหลือเกิน

ความรู้สึกเหล่านี้ที่เกิดขึ้น แม้แต่ตัวเราเองก็ยังไม่รู้เลยว่า “ทำไมฉันถึงรู้สึกแบบนี้” เมื่อหาคำตอบไม่ได้นานวันเข้า เราก็รับมือไม่ไหวจนเผลอทำร้ายจิตใจของตัวเองโดยไม่รู้ตัว สุดท้ายเมื่อหาทางออกไม่ได้ก็กลายเป็นว่า เราติดอยู่ในวังวนแห่งความคิดและความวิตกกังวลนั้นไม่จบไม่สิ้น รวากับคลื่นใต้น้ำที่รอวันปะทุ

แล้วเราจะหลุดออกมาจากวังวนนั้นได้อย่างไร คุณหมอแคล (ยูยองซอ) จิตแพทย์ผู้ซึ่งผ่านประสบการณ์การให้คำแนะนำและเป็นที่ปรึกษาให้กับคนไข้หลายราย ได้นำเรื่องราว ประสบการณ์ และวิธีการก้าวออกมาจากวังวนแห่งความวิตกกังวลนั้นมาเล่าผ่านหนังสือเล่มนี้ โดยหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ผู้อ่านซึ่งเผชิญปัญหาเดียวกันจะก้าวข้ามผ่านมันไปได้

เอาละ! เพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลา เตรียมกายเตรียมใจ แล้วพลิกหน้ากระดาษถัดไป เพื่อก้าวออกมาจากวังวนแห่งความคิด และออกเดินทางมุ่งหน้าหาชีวิตที่มีความสุขกันอีกครั้งเถอะ

## หมายเหตุ

เรื่องราวของคนไข้ที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ไม่ได้อ้างถึงบุคคลใด โดยเฉพาะ แต่เป็นเรื่องที่แต่งขึ้นบางส่วนจากผู้เขียน ไม่เกี่ยวข้องกับบุคคลจริงแต่อย่างใด รวมถึงหนังสือได้นำเสนอความคิดเห็นของผู้เขียน ในมุมมองจิตแพทย์บนพื้นฐานของทฤษฎีทั่วไป โดยเขียนให้มีเนื้อหาครอบคลุม อาจมีบางประเด็นที่อ่านแล้วรู้สึกไม่เข้าใจ หากต้องการคำแนะนำทางการแพทย์ที่ชัดเจนขึ้นกว่าในหนังสือ แนะนำให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญที่สถานพยาบาลด้านสุขภาพจิตใกล้บ้านท่าน

# สารบัญ

ระวังเดมิ



## บทที่ 1 ว่าด้วยเรื่องของฉันและข้างในตัวฉัน

อยากกำจัดความกังวลอันคลุมเครือ	7
การดูแลจิตใจด้วยความกังวลอย่างพอเหมาะ	
ปล่อยวางอดีตไม่เป็น	18
สามวิธีฝึกเอาชนะห่อหุ้ม	
มีแต่ความคิดเลวร้ายเต็มหัวไปหมด	29
อัตราเร่งความเร็วของอารมณ์แฉลบ	
เหมือนว่าความเสียหายจะคงอยู่ไปตลอดกาล	39
เมื่อความเสียหายมากเกินไปจนจำเป็นทำลายตัวเรา	
ทำร้ายตัวเอง	48
หาสาเหตุของพฤติกรรมทำร้ายตัวเอง	
ซ้ำเติมตัวเองเรื่อยไป	57
การให้กำลังใจตัวเองและการตำหนิตัวเอง	
อาการซึมเศร้าของฉันรุนแรงแค่ไหน	66
การเป็นอิสระจากอารมณ์ของตน	



## บทที่ 2 ว่าด้วยจับกับโลก

อยากได้รับการยอมรับจากคนอื่น	83
“เจ้านั้น” ใจ ปมด้อยและการยอมรับตัวเอง	
มีแต่เรื่องไม่ดีเกิดขึ้น	95
เมื่อสมองชินกับเรื่องเคราะห์ร้าย	
เดิมทีฉันไม่ใช่คนแบบนี้	104
ตัวตนที่แท้จริงของเราคืออะไร	
เปรียบเทียบคนอื่นกับ “ฉัน” ตลอดเลย	113
การเปรียบเทียบฉัน	
กับคนอื่นในโลกออนไลน์ให้เป็น	
โทษเพราะคนไม่มีหัวใจ	121
สองหลักการเพื่อเข้าใจอีกฝ่าย	
เป็นพลังให้เขาได้หรือเปล่า	130
การให้กำลังใจคือวิถีของหัวใจ	



### บทที่ 3 ว่าด้วยเรื่องตอนนี้และที่นี่

ฉันใจร้ายเกินไปหรือเปล่า	145
ความรู้สึกว่าทำบางสิ่งผิดมหันต์	
ก็โลกนี้เงินสำคัญที่สุดนี่นา	155
อันนี้ถูก แต่อันนั้นผิดงั้นหรือ	
นึกเรื่องที่มีความสุขไม่ออก	164
การคว่ำฟางเส้นสุดท้ายในบ่อแห่งความซึ่มเศร้า	
อยากหลุดพ้นจากความทุกข์	175
เคราะห์ร้ายคือผลข้างเคียงของความทุกข์	
อยากรักตัวเอง	184
เตรียมตัวไปนับคบอดกับตัวเองกันเถอะ	
ตอนนี้ไม่ใช่เวลาที่ควรรู้สึกแบบนี้	193
การควบคุมอารมณ์เพื่อจัดการความรู้สึก	



## บทที่ 4 และไกลกว่านั้น

กลัวความล้มเหลว	211
อย่าพูดว่า "ไม่มีทาง"	
ถ้าเปลี่ยนงาน จะดีขึ้นไหม	220
ความสำเร็จกับความหมายนั้นไม่เหมือนกัน	
กลัวการเริ่มต้นเหลือเกิน	229
การทำให้ดีและการทำให้สมบูรณ์แบบ	
ทำไมต้องขอบคุณ	237
ตามหาความหมายที่หายไป	
นอนหลับไม่สนิทเสียที	245
การฟื้นฟูชีวิตประจำวันเริ่มต้นจากเตียงนอน	
ไม่แน่ใจว่าใช้ชีวิตได้ดีอยู่หรือเปล่า	254
ความพยายามแบบหงายไพ่ทีละใบ	
<b>ขอกถามอีกครั้ง คุณสบายดีไหมครับ</b>	<b>266</b>
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>272</b>
<b>เกี่ยวกับผู้เขียน</b>	<b>275</b>





คำถามแรกสุดคือ  
เริ่มกันเลยไหม





# บทที่ 1

ว่าด้วยเรื่องของฉันและข้างในตัวฉัน







เราใช้ชีวิตอยู่กับตัวเองตลอดทั้งวัน แคว้นเดียวเราก็ใช้ สายตาพิจารณาการกระทำ และประเมินความคิดของตัวเอง หลายสิบหลายร้อยครั้ง ทั้งชอบและชังตัวเองสลับเปลี่ยน เวียนไปเรื่อย ๆ อาจกล่าวได้ว่าคนที่ส่งผลมากที่สุดต่อความสุข ในแต่ละวัน คือตัวเราที่ใช้ชีวิตอยู่กับตัวเอง! เคยคิดไหมว่า ความสุขใกล้ตัวมักเป็นสิ่งที่เรามองข้าม

ตัวฉันที่เราใช้ชีวิตอยู่ด้วยนั้นช่างหัวดีอ่ะ ไม่ได้ตั้งใจ บางครั้งก็หัวนี้ไหวด้วยความไม่สบายใจจนเกินควบคุม จึงนึก สงสัยว่า “ทำไมฉันเป็นแบบนี้ล่ะ” ทั้งที่การประสบพบเจออารมณ์ คือเรื่องธรรมชาติ ทว่าบางครั้งกลับนึกอยากสำรวจและประเมิน อารมณ์นั้น พอใช้ชีวิตไปเรื่อย ๆ บางครั้งเรายึดติดเหตุการณ์ ในอดีตที่ลืมไม่ลง หมดเวลามากมายไปกับการคิดย่ำวอกวน แล้วตะเกียกตะกายเมื่ออารมณ์รุนแรงเข้าตาโถม ก่อเกิดเป็น

สถานการณ์ทำร้ายตัวเองเมื่อคิดว่าอารมณ์กับสิ่งที่เราเป็นในปัจจุบันจะไม่เปลี่ยนแปลง บางเวลาก็เหนื่อยล้าจากเป้าหมายและไฟทะเยอทะยาน จำได้ว่าผมเห็นด้วยหมดใจตอนอ่านเจอประโยคจากโน้ตบุ๊กแห่งเขียนไว้ว่า “อยากให้จิตใจฉันเป็นดั่งใจ” แน่نون จิตใจเราไม่มีทางเป็นดั่งใจเราหรอก แต่เราก็ยังตั้งใจฟังเสียงกับสัญญาณต่าง ๆ ที่ออกมาจากจิตใจ แล้วลองพยายามทำความเข้าใจด้วยวิธีที่แตกต่างไปจากเดิมได้นะ

เริ่มบทแรกว่าด้วยเรื่องฉันกับตัวตนข้างในฉัน  
อยากให้ค่อย ๆ ปลดปล่อยให้สนุกไปกับ “ฉัน”  
เจ้าปัญหาที่อยู่ร่วมกับเราตลอดทั้งวัน





## อยากกำจัดความกังวลอันคลุมเครือ การดูแลจิตใจด้วยความกังวลอย่างพอเหมาะ



บางครั้งฉันก็กังวลเกินเหตุแบบไม่มีเหตุผล เป็นหนักถึงขนาดสงสัยตัวเองว่าจำเป็นต้องกังวลขนาดนั้นเสียหรือ

เมื่อวานได้ยินมาว่ามีพนักงานที่มอื่นในบริษัทสองกห้องตรวจร่างกายเจอติ่งเนื้อเมือกสองที่ และต้องตัดออก ฐู่ ๆ ฉันก็วิตกกังวลถึงสุขภาพตัวเอง แถมยังรู้สึกปวดท้องขึ้นมานิดหน่อย ทั้งที่ผลตรวจจากการส่องกล้องปีก่อนก็ยืนยันชัดเจนแล้วว่าสุขภาพฉันปกติดี

ถึงอย่างนั้นฉันก็สงสัยว่าฉันอาจจะสื่อสารกับโรงพยาบาลผิด ทำให้ผลการตรวจที่จำเป็น หรือไม่หมอมที่ตรวจให้ก็ทำงานพลาดเลยตรวจไม่เจอโรคร้ายแรง ฉันยังกังวลด้วยว่าครอบครัวจะอยู่อย่างไรหากฉันตาย

จุดเริ่มต้นจากเรื่องตึงเนื้อเมือกของชาวบ้าน กลับส่งผลให้ตลอดบ่ายวันนั้นหัวใจฉันเต้นระล่ำอย่างหวาดวิตกจนไม่เป็นอันทำงาน ฉันรู้ว่านี่คือความกังวลไร้สาระที่คิดเลยเถิดไปเอง จะว่าฉันเพื่อเจ้อก็ได้ บางครั้งฉันก็สมเพชตัวเอง จนอยากจะแก้ไขสิ่งที่ฉันเป็นเหมือนกัน

ความวิตกกังวลคือตาบสองคม จริงอยู่ว่าทำให้เราเหนื่อยใจ แต่ก็มอบประโยชน์มากมายแก่ชีวิตเราด้วย ขออ้อมรับเขิน ๆ ว่าผมเองก็ซี้กังวล แต่ก็เพราะนิสัยซี้กังวลนี้แหละที่ช่วยให้ผมไม่เคยบาดเจ็บร้ายแรง ไม่ทำผิดพลาด แล้วก็ไม่มีสิ่งเรื่องที่ตัวเองเห็นว่สำคัญ พอบทพวณดี ๆ ก็พบว่าทั้งตอนเรียนหนังสือและตอนสร้างผลสำเร็จอื่น ก็มีความกังวลนี่ละเป็นบรูสเตอร์ ขณะเดียวกันบางครั้งเจ้าความกังวลก็รบกวนจิตใจให้ไม่สบายตัวแบบเดียวกับป้ายติดเสื้อยืดที่ระคายคันคอ ว่าแล้วก็นึกสงสัยอยู่บ่อย ๆ ว่านี่ฉันกกดอดความกังวลไว้กับตัวเกินจำเป็นไปหรือเปล่า

สมมติหากอีกสองสามวันมีนัดเจอใครสักคน ผมก็มักจินตนาการจำลองสถานการณ์ว่าจะเจออีกฝ่ายที่ไหนและเจออย่างไร โดยเฉพาะก่อนวันนัดหมาย ผมจะวางแผนวิธีเดินทางละเอียดคิบ ก่อนนอนก็กังวลว่าจะตื่นสาย ทำให้นอนไม่หลับ

เป็นผลให้ผวาตื่นก่อนนาฬิกาปลุกดังหลายสิบนาที สุดท้ายก็ไปในสภาพสะโหลสะเหลเพราะอดนอน และมักพุ่งความสนใจทั้งหมดไปกับภาระนัดหมายจนไม่เป็นอันทำอะไรอื่นจนกว่าจะถึงวันนัดความกังวลว่าจะทำผิดพลาดทำให้การนัดหมายเป็นภาระอันหนักอึ้ง บางครั้งก็รู้สึกว่าการนัดหมายเหล่านี้ยิ่งทำให้ผมวิตกกังวล

แน่นอน ถ้าให้ว่ากันจริงๆ โอกาสจะไปสายหรือหลงทางนั้นน้อยมาก หากใช้บริการคมนาคมสาธารณะ ส่วนใหญ่จะไปถึงที่หมายทันเวลาพอดี หรือหากออกเร็วหน่อย แม้จะเจอเหตุสุดวิสัยกลางทางทำให้ช้าสักนิดก็ยังมีเวลาเหลือให้พอแก้ไข อีกทั้งถ้าพิจารณาในแง่ที่ว่าผมไม่เคยสับสนเส้นทางไปจุดนัดหมายสักครั้งในชีวิตแล้ว โอกาสที่จะไปถึงที่นัดผิดเวลาก็แทบจะเป็นศูนย์ สมมติสายไม่กี่นาทีจริงๆ ก็ยังมีหนทางป้องกันไม่ให้เสียมารยาทได้อีกหลากหลายวิธี เช่น โทรศัพท์ไปชี้แจงอีกฝ่าย นั่งแท็กซี่ ฯลฯ สุดท้ายสถานการณ์เลวร้ายที่สุดในความคิดของผมคือไปสายและทำให้อีกฝ่ายรู้สึกแค้น ก็กล่าวได้ว่าเป็นไปได้ยากที่จะเกิดขึ้น

อย่างไรก็ตาม ผมจะเครียดทันทีโดยไม่ทันได้พิจารณารายละเอียดดังกล่าวก่อน บอกตามตรงเลยว่าผมไม่ยอมผ่อนคลายเป็นปล่อยใจสบายๆ ถ้าเปรียบกับเวลาเราเข้าร้านอาหาร ทุกขั้นตอนที่เราทำล้วนดำเนินไปอย่างเป็นธรรมชาติ กล่าวคือ นั่งลงสั่งอาหาร กินเสร็จลุกไปจ่ายเงิน ไม่ได้คิดลึกซึ้งอะไรเลย การคิดหมกมุ่นให้ไม่ไปตามนัดสายแล้ววิตกกังวลเกินเหตุจนตัวเองเหนื่อยใจนั้น สำหรับผมกลายเป็นพฤติกรรมที่เกิดอย่างไหลลื่นง่ายดาย และเป็นธรรมชาติเหมือนเวลาเข้าร้านอาหารเช่นกัน

นิสัยเคยชินในใจที่เป็นมานานสำหรับคนคนหนึ่งมีแนวโน้มจะไม่เปิดช่องว่างให้ความคิดอื่นแทรกเข้ามาได้เช่นนี้เอง

ลักษณะนิสัยดังกล่าวมักถูกมองว่าเป็นความกังวลอันคลุมเครือที่ไม่มีเหตุผล คำศัพท์ว่าวิตกกังวลอาจเป็นคำที่ใช้มากที่สุดในการรักษา ผมเห็นผู้คนจำนวนมากรับการรักษาโดยใช้คำว่าวิตกกังวลเป็นศิโยเวิร์ด ผมยังเคยตั้งข้อสังเกตด้วยว่าหรือความวิตกกังวลคือเจตสีพื้นฐานในสังคมปัจจุบัน ทั้งที่คิดดูแล้วความวิตกกังวลคือองค์ประกอบพื้นฐานตามธรรมชาติซึ่งมนุษย์พึงมีเพื่อความอยู่รอด ทว่าหลายคนกลับรับมือมันไม่ไหว ถึงขนาดยอมสละเวลาอันมีค่าลงงาน หรือขอลาครึ่งวันไปโรงพยาบาลกัน

คนใช้หลายคนถามผมว่า เป็นความผิดของพวกเขาหรือเปล่าที่รู้สึกว่าการวิตกกังวลรับมือยาก ผมมักตอบว่าความวิตกกังวลที่รู้สึกในสถานการณ์ใด ๆ เป็นเรื่องปกติและธรรมชาติกว่าการเฉยชาด้วยซ้ำ ย้อนแย้งใช่ไหมล่ะครับ แต่หากปราศจากความวิตกกังวล ชีวิตของสัตว์ก็จะมีเสีงตายในสถานการณ์ที่ควรวิตกกังวล เราก็ต้องวิตกกังวลถึงจะอยู่รอด คิดดูแล้วคงกล่าวได้ว่า ในแง่ของปฏิกิริยาการรักษาชีวิตให้รอดเจ้าความวิตกกังวลนั้นคือสิ่งที่น่าขบใจต่างหาก! ผมบอกคนใช้ที่อ่อนใจกับความวิตกกังวลทั้งที่เกิดในสถานการณ์อันสมควรที่จะรู้สึกให้คลายใจว่า

“ทำไมไม่ลองกล่าวขอบคุณความวิตกกังวลที่ช่วยปกป้องรักษาตัวเราหน่อยล่ะ”

ถึงอย่างนั้นความวิตกกังวลก็ทำงานไม่ถูกเวล่ำเวลาเหมือนระบบเตือนภัยทำงานพลาดได้เช่นกัน เราควรทำอะไรเมื่อระบบเตือนภัยที่ควรดังตอนขโมยบุกรุก กลับส่งเสียงหนวกหูรบกวนการนอนหลับของเราทุกวันเพียงเพราะมีแมลงสาบเดินผ่าน ก็ต้องซ่อมระบบเตือนภัยที่เสียนะสิ นี่ไม่ใช่โจทย์ง่ายเลย เพราะระดับกับความตื่นลึกของความวิตกกังวลที่เราสร้างเองรับมือยาก แตกต่างจากความวิตกกังวลต่อปัญหาที่มีอยู่จริง ระหว่างทำงานรักษา ผมเจอคนไข้หลายคนที่ถูกขี้ใจจากนิสัยขี้กังวลเหมือนผม แล้วก็ปวดใจไปตาม ๆ กันในฐานะคนขี้กังวลเหมือนกัน

คนที่วิตกกังวลอย่างรุนแรงนั้น ต่อให้คลื่นอารมณ์พัดผ่านไป แล้ว ความรู้สึกตอนความวิตกกังวลถาโถมจะยังส่งผลให้คิดจินตนาการต่อว่ายังติดอยู่ในคลื่นความวิตกกังวล ลักษณะเหมือนอาฟเตอร์ช็อกหลังเกิดแผ่นดินไหว หลายคนยังผูกโยงปฏิกิริยาทางกายภาพ เช่น หัวใจเต้นแรง ซึ่งเป็นอาการปกติที่เกิดได้ในสถานการณ์น่ากังวล เช่น มีสอบครั้งสำคัญ เข้ากับปฏิกิริยาทางกายภาพที่เกิดจากสถานการณ์แง่ลบอื่น แล้วก็เกิดความวิตกกังวลเกินจำเป็น ความวิตกกังวลเช่นนี้เป็นนิสัยและเกิดตอบสนองทันทีโดยไม่เว้นจังหวะให้ได้ทบทวนจนกว่าตัวเราเองจะถูกคิดหรือมีคนตักเตือน

ความวิตกกังวลยังมีลักษณะเลวร้ายตรงที่เติบโตได้เอง หากคนเราติดหล่มความวิตกกังวล แม้เผชิญสถานการณ์รุนแรงเพียงปานกลาง ก็จะไปทางวิตกกังวลเป็นหลัก มีคำกล่าวที่ว่าคนเราจะเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามมุมมองของตน สมมติมีใครขอให้คุณ

วาดรูป แต่กระดาษที่คุณได้มาเป็นสีเทาอมๆ ก็ยอมวาดรูปให้ดูสดใสได้ยาก โลกที่คุณมองด้วยดวงตาหวันวิตกกังวลก็เช่นกัน จะเห็นแต่ความวิตกกังวลเป็นหลักและเป็นสิ่งแรกที่นึกถึง ซ้ำร้ายหากความคิดวิตกกังวลที่คุณสร้างย้อนกลับให้ยิ่งรู้สึกวิตกกังวลอีก ผลลัพธ์ก็คือวังวนปั่นป่วนแห่งความวิตกกังวลทั้งความคิดและความรู้สึก พอถึงจุดหนึ่งก็จะมองหาจุดเริ่มต้นไม่เจอ ความคิดกับอารมณ์จะพันกันเป็นก้อนแห่งความวิตกกังวล กลิ้งหลุนๆ ฝุ่นกระจายอย่างไร้สติในท้องหัวใจ

มีคนไข้มารับการรักษาเพราะวิตกกังวลแบบไร้เหตุผล เป็นระยะ หากมองจากมุมมองของจิตแพทย์ พวกเขาคงอัดอั้นกับสิ่งที่ต้องเจอ เมื่อพุดคุยถึงความวิตกกังวลของอีกฝ่ายให้ละเอียดก็เข้าใจได้ และบ่อยครั้งมักพบว่าจุดเริ่มต้นของความวิตกกังวลมักเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่ใหญ่โตเท่าที่คิด ดังนั้นเวลาคุยกันถึงความวิตกกังวลที่คลุมเครือซึ่งเป็นเหตุให้พวกเขามารับรักษา ผมจะพยายามซักถามถึงความวิตกกังวลนั้นให้ชัดเจนเป็นรูปธรรม

“ถ้าแทนค่าความวิตกกังวลเป็นหนึ่งในร้อยคะแนน ความวิตกกังวลตอนนี้คิดเป็นกี่คะแนนครับ จากนั้นลองคิดดูครับว่าระดับความกังวลเท่านี้ในสถานการณ์นี้ ถือว่าเหมาะสมหรือไม่”

น้อยคนนักจะตอบคำถามนี้ได้ชัดถ้อยชัดคำตั้งแต่ครั้งแรก ถึงอย่างนั้นผมก็พยายามปิดเป้ามานานหมอกออกเพื่อให้เห็นเค้าโครงที่ชุกช่อน อุปมาเหมือนได้กลิ่นเหม็นระหว่างเดินสัญจร ตราบใด

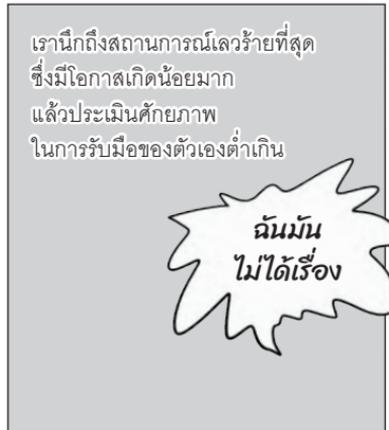
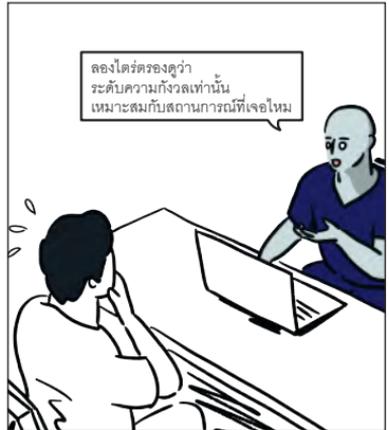
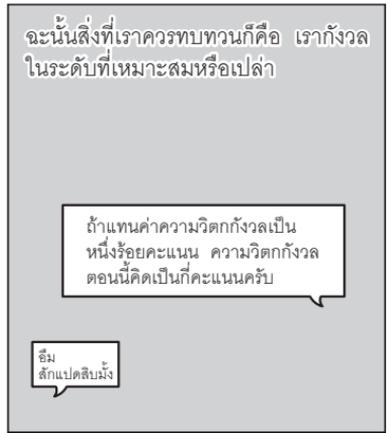
ที่ไม่ตรวจตราให้ดี เราก็ไม่อาจรู้ต้นตอของกลิ่นได้ว่าเป็นกลิ่นเชื้อรา  
ริมทาง กลิ่นขยะที่มีคนแอบโยนทิ้ง หรือเป็นกลิ่นสาบของหมี  
ตัวใหญ่ที่เดินป้วนเปียนบนถนน ความวิตกกังวลที่ติดเป็นนิสัย  
ก็เหมือนการด่วนกลัวไปแล้วว่าจะมีหมีโผล่กลางถนน ทุกๆ ครั้ง  
ที่เราได้กลิ่นสาบไม่ชอบมาพากล

ในเมื่อเราไม่อาจเป็นคนไร้ความวิตกกังวลได้ ก็ปล่อยให้  
ให้เกิดความกังวลในระดับที่ช่วยปกป้องตัวเราก็พอ หาระดับ  
ความวิตกกังวลที่เหมาะสมกับเราด้วยกันสิ ก็เหมือนที่การได้กลิ่น  
เหม็นสาบไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องเจอหมีเสมอไป ขอเพียง  
ทบทวนต้นเหตุกับประโยชน์ของความวิตกกังวลให้ดี แล้วเรา  
ก็จะเลิกทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ได้ การใช้ความวิตกกังวลในระดับ  
พอเหมาะยังอาจจะช่วยให้พิชิตความกลัวคลุ้มได้เสียอีก

อีกเรื่องสุดท้าย! เราจินตนาการสถานการณ์เลวร้ายที่สุด  
และสร้างความวิตกกังวลไว้ในใจ แต่กลับใช้ชีวิตโดยหลงลืม  
ศักยภาพในการรับมือหากเกิดเหตุการณ์นั้นจริงๆ กันง่ายเหลือเกิน  
สมมติเกิดเรื่องเลวร้าย เราส่วนใหญ่ต่างก็จะฝ่าฟันผ่านไปได้  
ด้วยพลังของตัวเองบ้าง หยิบยืมความช่วยเหลือจากคนอื่นบ้าง  
ไม่ใช่หรือ หากรู้แ่ใจว่าหมีอาจโผล่มา ก็แค่ตระเตรียมปืนไว้  
ให้พร้อม หรือเตรียมรถเพื่อขับหนีก็พอ ขอให้เดินหน้าต่อไป  
อย่างมั่นใจโดยมีความวิตกกังวลตามจำเป็น ก็เราไม่อาจหยุดนิ่ง  
จมจ่อมที่เดิมเพียงเพราะด่วนกลัวหมีที่ไม่แน่ว่าจะโผล่มาหรือเปล่า  
กันนี่นา



หนึ่งคำแนะนำจากคุณหมอแคต ถ้าความกังวลไม่หมด  
จากใจ ก็ให้บรรจุกังวลเท่าที่ควรมีไว้ในใจก็พอ!



ขณะนี้ถึงสถานการณ์เลวร้ายที่สุดซึ่งมีโอกาสเกิดน้อยมาก  
แล้วประเมินศักยภาพในการรับมือของตัวเองต่ำเกินไป

ถ้าจู่ ๆ ทำพลาด  
จนงานพังหมดล่ะ

ฉันต้องทำผิด  
อะไรสักอย่าง  
แน่ ๆ...

เวลาแบบนี้  
ฉันพลาดทุกที...

ก็บอกว่าผิดแน่ ๆ ไรล่ะ!



ซ้ำร้ายพอคุ้นเคย  
กับพลังของความกังวล  
เราก็จะกังวลว่าตัวเองจะกังวล

