

ความเครียดจากการเมือง

กลุ่มอาการเครียดจากการเมือง (Political Stress Syndrome : PSS) ไม่ใช่โรค ที่เกิดจากปัญหาทางสุขภาพจิต แต่เป็นปฏิกิริยาของอารมณ์และจิตใจ ที่เกิดขึ้น กับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ที่มีความสนใจปัญหาทางการเมือง ติดตามสถานการณ์การเมืองอย่างใกล้ชิด หรือ เอนเอียงไปทางกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง จนทำให้มีอาการทางกาย จิตใจ และกระทบต่อสัมพันธภาพกับผู้อื่น ที่สำคัญคือความคิดคาดการณ์ที่นำไปสู่ความรู้สึกวิตกกังวล หรือกังวลต่อเหตุการณ์ในอนาคต(anticipatory anxiety) เช่น กลัวว่าจะเกิดเหตุการณ์รุนแรงเช่นอุบัติเหตุในอดีต ไม่ว่าจะเป็นพฤษภาทมิฬ มหาวิปโยคสิบลีตุลาหนึ่งหก(14 ต.ค 2516) เหตุการณ์รุนแรงในวันที่ 6 ตุลาคม 2518 เป็นความหวุ่นวิตกที่แฝงอยู่ในใจคนส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะคนที่คลั่งไคล้การเมือง คอยติดตามข่าวสารและได้รับข้อมูลการวิเคราะห์เจาะลึกอยู่เนือง ๆ ทั้งข้อมูลที่ผ่านและไม่ผ่านการกลั่นกรองอุบัติเหตุ

- 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 อึดอัดในช่องท้อง
- แน่นท้อง ปวดท้อง อึดอัดในช่องท้อง
- ซา ตามร่างกาย

2. อาการทางใจ

- วิตกกังวล ครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา
- หงุดหงิดง่าย โกรธ ฉุนเฉียว ก้าวร้าว

- เบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดหวัง สิ้นหวัง รู้สึกไม่มีทางออก

- สมาธิไม่ดี ฟุ้งซ่านหรือหมกมุ่นมากเกินไป

3. ปัญหาพฤติกรรมและสัมพันธภาพกับผู้อื่น

- มีการโต้เถียงกันกับผู้อื่น หรือแม้แต่บุคคลในครอบครัวโดยใช้อารมณ์ตั้งแต่ปานกลาง ถึงรุนแรง โดยไม่สามารถยับยั้งตนเองได้

- มีความคิดที่จะตอบโต้โดยใช้กำลังในการเอาชนะ

- มีการลงมือทำร้ายร่างกายเพื่อตอบโต้

- มีการเอาชนะทางความคิดกับคนที่เคยมีสัมพันธภาพที่ดีมาก่อนจนทำให้เกิดปัญหาด้านสัมพันธภาพอย่างรุนแรง

หากมีอาการเหล่านี้ในทั้ง 3 กลุ่มอาการ แนะนำให้ปฏิบัติ ดังนี้

1. หันเหความสนใจไปเรื่องอื่น

2. ลดความสำคัญของปัญหาลงมาชั่วขณะ ให้ความสำคัญกับเรื่องเร่งด่วน ตามหลักอื่นๆบ้าง

3. หาทางระบายออกโดยเลือกผู้ที่มีแนวคิดใกล้เคียงกัน

4. ออกกำลังกายและพักผ่อน

5. ฝึกวิชาผ่อนคลายตัวเอง เช่น

- ฝึกสติและสมาธิ

- ฝึกโยคะ

- ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เช่น การกำหนด ลมหายใจเข้า - ออก

6. หันหาวิธีการที่ทำให้สงบ อาจจะใช้ศาสนามาช่วยขัดเกลาจิตใจ เพื่อปล่อยวาง

ซึ่งอาการดังกล่าวจะหายไปได้เอง เมื่อสถานการณ์คลี่คลายลง หรือละความสนใจในเรื่องอื่นบ้าง หากมีอาการทั้งหมดเกิน

กว่า 1 สัปดาห์ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาหรือจิตแพทย์

ข้อมูลจากเว็บไซต์กรมสุขภาพจิต