

**กรมสุขภาพจิต แนะนำ 5 วิธี เสพข่าวอย่างไรไม่ให้เครียด เน้นการใช้สตินำอารมณ์ สำรวจตนเองสม่ำเสมอ และเปิดใจรับฟังคนรอบข้าง ลดความเสี่ยงการเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ**

วันนี้ (19 ตุลาคม 2563) กรมสุขภาพจิตติดตามพบคนไทยมีความสนใจเรื่องของการเคลื่อนไหวทางการเมืองเป็นอย่างมาก โดยสถานการณ์ทางการเมืองที่เกิดขึ้นในขณะนี้นั้นมีการแตกต่างในความคิด ความเชื่อ และการแสดงออกในแต่ละบุคคล และยังพบการถกเถียงและใช้ถ้อยคำรุนแรงต่าง ๆ ในสื่อสังคมออนไลน์ในปริมาณมาก อาจทำให้ประชาชนต้องเผชิญความเครียดที่มากขึ้นจากการรับฟังข่าวสาร ควรรับข่าวสารในปริมาณที่เหมาะสม หมั่นสำรวจตนเอง รับฟังและเปิดใจ ควบคู่กับการหันไปทำทำกิจวัตรประจำวันเป็นปกติ จะสามารถลดความเสี่ยงทางการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ดีที่สุด

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ขณะนี้สถานการณ์ข่าวการเคลื่อนไหวทางการเมือง เป็นที่สนใจของประชาชนเป็นอย่างมาก โดยปกติแล้วการติดตามข่าวสารและสถานการณ์ต่าง ๆ ของประเทศเป็นเรื่องที่ดี แต่การติดตามข่าวสารที่มากไป โดยเฉพาะข่าวสารที่มีการกระตุ้นให้เกิดอารมณ์แบบต่าง ๆ เช่น โกรธ เศร้า กังวล เมื่อต้องประสบกับอารมณ์เหล่านี้ซ้ำ ๆ อาจส่งผลกระทบทำให้เกิดปัญหาทางกายมากขึ้นได้ เช่น ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หายใจไม่อิ่ม ปวดท้อง ใจสั่น หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ นอนไม่หลับ และอาการทางจิตใจ ได้แก่ อาการวิตกกังวลครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา หงุดหงิดง่าย ฉุนเฉียว ก้าวร้าว สมาธิไม่ดี ฟุ้งซ่านหรือหมกมุ่นมากเกินไป เบื่อหน่าย หรือท้อแท้ ได้เช่นเดียวกัน

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อไปว่า การรับฟังข่าวสารทางการเมืองที่มีความร้อนแรงในขณะนี้นั้น สามารถใช้หลัก 5 วิธีที่ควรปฏิบัติ ได้แก่ 1. ให้ความสำคัญกับสติของตนเองทุกครั้งเมื่อต้องเสพข่าว สังเกตอารมณ์ของตนเองและผลกระทบจากอารมณ์นั้น และติดตามจิตใจของตนเองสม่ำเสมอในระยะยาว 2. จัดสรรเวลาติดตามข่าวสารบ้านเมืองอย่างพอดี โดยไม่ควรติดตามต่อเนื่องนานไป 3. พยายามทำกิจวัตรประจำวันให้เป็นปกติ หันเหความสนใจจากข่าวสารไปเรื่องอื่นบ้าง ละเว้นการรับรู้ข่าวสารที่ส่งผลต่อความเครียดชั่วคราว ไม่ละเลยหน้าที่ของตนเอง ทั้งการทำงาน การเรียน และการใช้เวลาที่มีคุณภาพกับครอบครัว 4. เคารพความเชื่อและความคิดเห็นแบบประชาธิปไตยที่มีความแตกต่างหลากหลายได้ โดยไม่ดูข่าวหรือรับข้อมูลข่าวสารเพียงด้านเดียวหรือสื่อเดียว ฝึกการเปิดใจกว้างและทดลองรับข้อมูลข่าวสารที่ไม่ตรงกับความเชื่อเดิม ควรรับฟัง และเปิดใจรับฟังความคิดและความเชื่อของคนรอบข้างด้วย และ 5. การพักผ่อนและการผ่อนคลายความเครียด เช่น การนอน ออกกำลังกาย ฝึกโยคะ ทำสมาธิ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจคลายเครียด เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม หากอาการยังไม่ดีขึ้น เช่น ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ มีความเครียดรุนแรง สูญเสียความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง สามารถขอรับบริการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน หรือโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อหาทางแก้ไขที่เหมาะสมต่อไป

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* 19 ตุลาคม 2563