



พ.ทศอามดูสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญพิเศษด้านและประสาทสัมผัส จพ.ท่าตม

คิดมาก กังวลเกินไป ทำยังไงดี ?



คิดมาก เป็นปัญหาที่หลายคนต้องเผชิญและอยากแก้ไข เพราะมันถึงข้อผิดพลาดในอดีตหรือวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ซ้ำไปมา และไม่สามารถหาข้อสรุปให้สิ่งเหล่านั้นได้ ซึ่งหากคิดมากเป็นประจำอย่างต่อเนื่องก็อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจได้ อย่างไรก็ตาม เราสามารถรับมือกับนิสัยคิดมากได้ เพียงแค่ปรับความคิดและพฤติกรรมบางอย่างของตัวเอง

คิดมากเกิดจากอะไร ?

งานวิจัยบางส่วนคาดว่า นิสัยคิดมากของผู้หญิงอาจเป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อความเศร้า ส่วนอาการคิดมากในผู้ชายมักเกิดจากการตอบสนองต่อความรู้สึกโกรธ โดยผู้ที่คิดมากอยู่บ่อยครั้งอาจมีสาเหตุจากปัจจัยต่อไปนี้

- บุคลิกภาพเฉพาะตัว เช่น นิยมความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) บุคลิกภาพที่มีความหวั่นไหวทางอารมณ์สูง (Neuroticism) หรือมักจดจ่อกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเกินไป เป็นต้น
- เคยเผชิญกับเหตุการณ์ที่สร้างความบอบซ้ำทางจิตใจ
- เข้าใจว่าการคิดมากช่วยให้ตระหนักรู้ในบางเรื่องหรือบางสถานการณ์ได้ดีขึ้น
- คิดว่าสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่เป็นปัญหาเรื้อรังและควบคุมไม่ได้

นอกจากนั้น คนส่วนใหญ่อาจเคยประสบปัญหาคิดมากในช่วงเวลาเข้านอนจนทำให้ นอนไม่หลับ ซึ่งอาจเกิดจากการรับข้อมูลระหว่างวันมากเกินไปจนไม่มีเวลาจัดการหรือทำความเข้าใจข้อมูลเหล่านั้น ส่งผลให้ต้องคิดทบทวนเรื่องต่าง ๆ ในเวลาที่ควรนอนหลับแทน

ปัญหาสุขภาพจากการคิดมาก

ไม่เพียงแต่สร้างความรำคาญใจให้ตัวเองและคนรอบข้าง แต่การคิดมากและนำเรื่องในอดีตมาคิดเป็นกังวลมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตได้ เพราะการคิดมากมักเกิดขึ้นเป็นวงจรซ้ำแล้วซ้ำเล่า คล้ายกับการเสพติดที่ต้องทำต่อไปเรื่อย ๆ จนส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ดังนี้

- การคิดมากอาจทำให้เกิด โรคซึมเศร้า ในขณะเดียวกันก็อาจส่งผลให้ผู้ที่มีโรคซึมเศร้าอยู่แล้วก้าวผ่านช่วงที่รู้สึกหดหู่ได้ยากลำบากยิ่งขึ้น
- การคิดมากอาจทำให้มีแนวโน้มดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น ซึ่งเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อสูงขึ้นด้วย เพราะบางคนเลือกที่จะบำบัดอาการหงุดหงิดหรือซึมเศร้าจากการคิดมากด้วยการดื่มแอลกอฮอล์
- หากบำบัดอาการวิตกกังวลและคิดมากด้วยการรับประทานอาหาร อาจเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคการกินผิดปกติ (Eating Disorder) ได้เช่นกัน
- การคิดมากอาจก่อให้เกิดความคิดในเชิงลบมากขึ้น เพราะการวนนึกถึงสถานการณ์เลวร้ายอย่างต่อเนื่องอาจทำให้มองสิ่งรอบตัวในแง่ร้ายไปโดยปริยาย
- การคิดมากอาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการแก้ปัญหาของแต่ละคน โดยมีงานวิจัยที่เปรียบเทียบความรวดเร็วในการเข้าพบแพทย์ของผู้หญิงที่พบก่อนเนื้อในหน้าอก 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่คิดมากเป็นประจำกับกลุ่มที่ไม่คิดมาก พบว่าผู้หญิงที่คิดมากมีแนวโน้มเข้าพบแพทย์ช้ากว่าผู้หญิงอีกกลุ่มถึง 2 เดือน
- การคิดมากมักส่งผลให้เกิดความเครียด เมื่อเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องก็อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้
- การนึกถึงหรือกังวลต่อสถานการณ์ใดซ้ำ ๆ ในช่วงเวลาเข้านอนอาจส่งผลให้นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ และทำให้คุณภาพในการนอนแย่ลง

วิธีรับมืออาการคิดมาก

ความคิดเป็นสิ่งที่ควบคุมและห้ามได้ยาก ทว่าการปรับความคิดและพฤติกรรมบางอย่าง อาจช่วยยับยั้งการคิดมากได้ โดยเฉพาะหากหมั่นฝึกฝนและทำเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ดังต่อไปนี้

รู้จักความคิดของตัวเอง เป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญ โดยควรสังเกตว่าตัวเองกำลังนึกถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งซ้ำ ๆ และสิ่งที่คิดไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใด ๆ หรือไม่ หากรับรู้ว่าคุณกำลังคิดมาก แสดงว่ากำลังพบจุดที่เป็นปัญหาและต้องรีบหาทางออกเพื่อหยุดความคิดนั้น

ปรับความคิด หากพบว่าตัวเองกำลังคิดมากและต้องการหยุดความคิดดังกล่าว สามารถปรับเปลี่ยนความคิดตามหลักการ ดังนี้

- เมื่อนึกถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งซ้ำ ๆ ให้หยุดความคิดดังกล่าวด้วยการท่องคำที่ใช้ดึงตัวเองออกมาจากวงจรความคิดนั้น เช่น หยุดคิด ตั้งสติ เป็นต้น
- หากกำลังนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ เช่น กังวลว่าคนอื่นอาจกำลังนินทาตัวเองอยู่ ให้ปรับความคิดมาในทางบวกมากขึ้น โดยอาจคิดว่าเรื่องที่กำลังกังวลนั้นไม่ใช่เรื่องจริงและเป็นเรื่องที่ตัวเราจินตนาการไปเอง เป็นต้น

- จำไว้เสมอว่าการจมอยู่กับความผิดพลาดในอดีตไม่ได้ทำให้สถานการณ์ในปัจจุบันดีขึ้น แต่ควรใช้ข้อผิดพลาดดังกล่าวเป็นบทเรียนเพื่อพัฒนาตัวเองต่อไป
- หากกำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ลำบากใจ และกังวลว่าผลลัพธ์จากการตัดสินใจอาจเป็นไปในทางลบ ให้คิดว่าเราสามารถเดินออกมาจากจุดที่ทำให้ไม่สบายใจและเลือกทางที่ดีที่สุดสำหรับตัวเองได้
- หากกำลังกังวลใจหรือกลัวการเริ่มต้นทำอะไรสักอย่าง ให้คิดว่าการเริ่มลงมือทำนั้นดีกว่าการจมอยู่กับความคิดที่ไม่สามารถหาคำตอบได้

พูดคุยกับคนใกล้ตัว เมื่อรู้สึกวิตกกังวลกับเรื่องใดมากจนเกินไป ควรปรึกษาหรือระบายปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนที่ไว้ใจ รวมถึงพูดคุยเรื่องที่ทำให้มีความสุข เพื่อเบี่ยงเบนความคิดด้านลบออกไป

กำหนดเวลาสำหรับการตกผลึกความคิด การคิดทบทวนเรื่องต่าง ๆ ซ้ำ ๆ อาจไม่ใช่สิ่งที่ดีนัก ทว่าภายใน 1 วัน ควรกำหนดระยะเวลาประมาณ 20 นาที เพื่อจัดการความคิดของตนเอง และหยุดความคิดหรือความกังวลในเรื่องดังกล่าวเมื่อหมดเวลา

หากิจกรรมทำเพื่อเบี่ยงเบนความคิด การทำให้ตัวเองยุ่งอาจเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยยับยั้งการคิดมากอย่างได้ผล ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การทำงาน การไปสถานที่ที่ทำให้รู้สึกมีความสุข รวมถึง [การฟังเพลง](#) ที่ทำให้นึกถึงช่วงเวลาดี ๆ

www.pobpad.com



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
 ร.อบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...ก็ดีมา...

www.thatoomhsp.com

งานเวชศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
 โทร.044-591126

