

สารบัญ

Part 1 แม้แต่ฉันก็ไม่เข้าใจตัวเองเหมือนกัน อารมณ์และความรู้สึก

- ฉันเป็นโรคสมาธิสั้นหรือเปล่านะ: ความใส่ใจและสมาธิ 27
- ฉันไม่รู้ตัวเองรู้สึกอย่างไร: ความรู้สึก 36
- ก็ไม่ได้รู้สึกเศร้าอย่างเดียวนะตลอดเวลา
จะใช่โรคซึมเศร้าหรือ: อารมณ์ 44
- ห้ามเสียงไม่ให้สั้นไม่ได้: ความกังวล 55
- ระวังอารมณ์โกรธไม่ไหว: ความโมโหและความโกรธ 66
- ▶ • ฉันหวังให้คนอื่นเข้าใจความรู้สึกของฉัน
แม้ฉันจะไม่ได้พูดออกไปก็ตาม: ทฤษฎีทางจิต 75
- ยอมหักไม่ยอมงอ: ศักดิ์ศรีและการเห็นคุณค่าในตัวเอง 88

หัวข้อที่จิตแพทย์คิมจียงเลือก “เป็นการปลอบประโลมที่
อ่อนโยนและนุ่มนวลจนทำให้ใจสงบขึ้นเลยครับ”

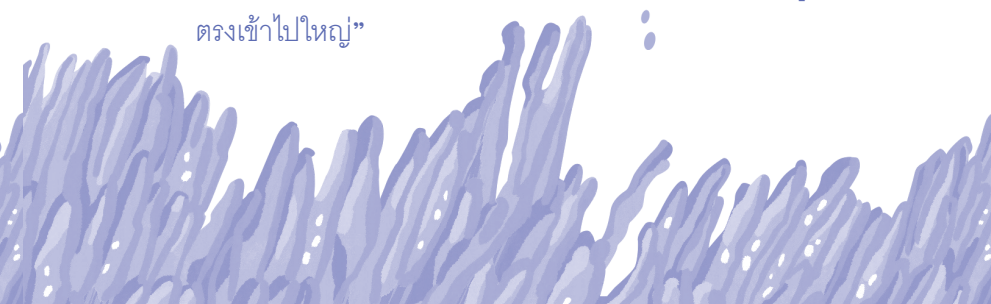
Part 2 แค MBTI อย่างเดียว ไม่สามารถอธิบาย ตัวตนของฉันได้ทั้งหมด

การทดสอบลักษณะบุคลิกภาพ

- ▶ • การที่ฉันเป็นแบบนี้เป็นเรื่องปกติหรือเปล่า:
ความปกติและความผิดปกติ 100
- นี่คือนิสัยของฉันจริงหรือ: MBTI 107
- เป็นเอกซ์โทรเวิร์ตแต่ขี้อาย เป็นไปได้ไหม: MBTI 116
- เหมือนมีแต่ฉันที่เต็มที่อยู่ฝ่ายเดียว:
การทดสอบรูปแบบความผูกพัน 124
- ▶ • ใจสลาย แต่ทำไมกายเจ็บ: กลไกป้องกันตน 134
- ฉันเปล่าโยนของ มือฉันต่างหากที่โยน: MMPI กับ SCT 145
- ถ้าจะพูดออกไปแล้วผิด สู้อยู่เงียบๆ ไม่ดีกว่าหรือ:
การสำรวจจุดบอดและบุคลิกภาพ TCI 153

หัวข้อที่ผู้ทำการตลาดและจัดพิมพ์ จองจินอาเลือก “ฉันเคย
เหนื่อยกับการเลี้ยงลูกจนผลลอกเกลียดลูกตัวเอง แต่ตอนนี้ฉัน
ปลดปล่อยตัวเองจากความทุกข์นั้นได้แล้วค่ะ”

หัวข้อที่กรรมการผู้จัดการธุรกิจจำหน่ายหนังสืออิเล็กทรอนิกส์
ผ่านแพลตฟอร์ม Millie's Library คิมแทฮยอนเลือก “รู้สึกได้ว่า
ตรงกับตัวเองตั้งแต่หัวข้อเลยครับ ยิ่งอ่านเนื้อหาข้างในก็ยิ่งรู้สึก
ตรงเข้าไปใหญ่”



Part 3 ฉบับใช้ชีวิตในสังคมด้วยตัวคนเดียว

หน้ากากกับการเก็บกด

- ก็เราใช้ชีวิตด้วยการทำแต่เรื่องที่ยากทำไม่ได้นี่:
หน้ากาก (Persona) 162

- ▶ • ใส่หน้ากากเข้าหาผู้คนแล้วรู้สึกสบายใจว่า:
ความรู้สึกต่ำต้อยและปมด้อย 169

- ฉันสมเพชตัวเองที่ทำตามแผนที่วางไว้ไม่ได้:
สิ่งที่ต้องทำกับสิ่งที่ทำได้ 180

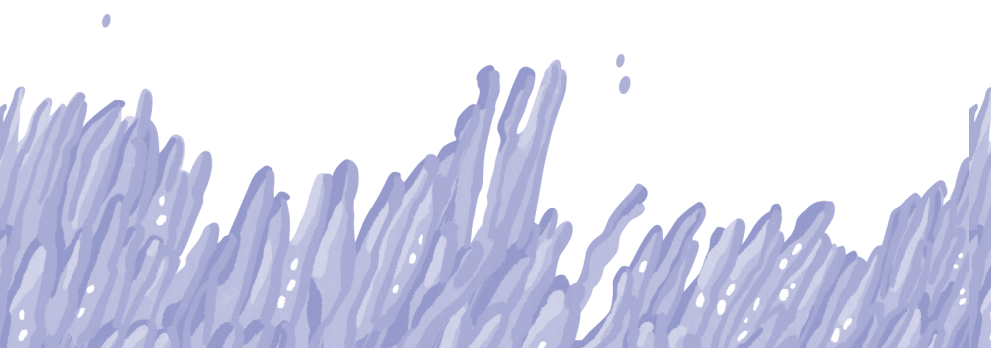
- อึดอัดเหมือนมีอะไรมาจุกอยู่ที่ลิ้นปี่อย่างนั้นแหละ:
โรคที่เกิดจากการเก็บกดความโกรธ 188

- ▶ • ฉันมีทั้งความทรงจำที่ยากกว่าเอาไว้ และความทรงจำ
ที่ยากปล่อยออกไป: อาการหลงลืมกับโรคสมองเสื่อม 197

- นี่ก็ถือเป็นความเครียดใช่ไหม: ความเครียด 206

หัวข้อที่ผู้เขียนขอบคุณของเลือก “ผมก็กำลังเอาชนะปมด้อย
ของตัวเองอยู่เหมือนกันครับ”

หัวข้อที่นักออกแบบอียิปต์เลือก “คำพูดที่ว่า ‘สิ่งสำคัญที่สุด
คือเราจะจดจำมันไว้อย่างไร’ เป็นอะไรที่จับใจผมมากเลยครับ

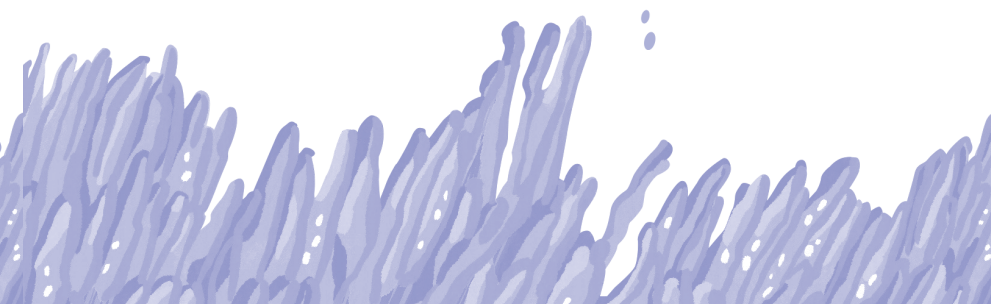


Part 4 หัวใจที่ไม่ยอมแพ้นั้นแหละ คือกุญแจสำคัญอย่างที่เขาวา การพึ่งพาตัวเองและคนอื่น

- ฉันไม่คิดว่าควรพึ่งพาใครทั้งนั้น:
การพึ่งพาอาศัย/การเสพติดโดพามีน 216
- ฉันอยากเป็นอิสระจากพ่อแม่: Gaslighting 223
- แม้แต่คำทักทายตามมารยาทก็ถือเป็นคำโกหก
อย่างนั้นหรือ: การโกหกเพื่อความสบายใจ 236
- ต่อให้น้ำหนักลดไปมากแค่ไหนก็ยังดูอ้วนอยู่ดี:
โรคคลั่งผอมกับโรคล้วงคอ 245
- ▶ • ไม่มีเรี่ยวแรงแม้แต่จะขยับปลายนิ้ว: อาการหมดพลัง 254
- ▶ • อยากให้ครั้งนี้เราได้เจอกันนานๆ: มนุษย์สัมพันธ์ 263

หัวข้อที่บรรณาธิการนัยอนจงเลือก “มันเป็นอะไรที่ต้องรอ
จนกว่าจะมีแรงขับเคลื่อนจริงๆ นะคะ”

หัวข้อที่บรรณาธิการอื่นมีรีเลือก “กำลังฝึกฝนจนคลายอยู่ค่ะ!
เดี๋ยวนี้มีความกล้าในการสร้างความสัมพันธ์แล้วด้วย”



The first part of the paper discusses the importance of the research and the objectives of the study. It highlights the need for a comprehensive understanding of the subject matter and the role of the researcher in this process. The second part of the paper presents the methodology used in the study, including the selection of participants, the data collection methods, and the analysis techniques. The third part of the paper discusses the results of the study and the conclusions drawn from the data. The final part of the paper provides a summary of the findings and discusses the implications for future research.

The research was conducted in a systematic and rigorous manner, following the principles of scientific inquiry. The data collected was analyzed using statistical methods to ensure the validity and reliability of the findings. The results of the study indicate that there is a significant relationship between the variables studied, and this relationship is consistent across the different groups of participants.

The findings of this study have important implications for the field of research. They provide a new perspective on the subject matter and suggest areas for further investigation. The study also highlights the need for continued research in this area to fully understand the underlying mechanisms and processes involved.

In conclusion, the study has provided valuable insights into the subject matter and has contributed to the body of knowledge in the field. The findings suggest that there is a need for further research to explore the complexities of the subject and to develop more effective interventions and strategies.

Part 1

แม่แต่ฉับ ก็ไม่ว่าใจตัวเองเหมือนกัน



อารมณ์และความรู้สึก

ฉันเป็นโรคสมาธิสั้นหรือเปล่านะ : ความใส่ใจและสมาธิ



มีหลายคนมาโรงพยาบาลเพราะต้องการตรวจว่าตัวเอง
เป็นโรคสมาธิสั้นหรือเปล่า คุณฉียงเองก็เป็นหนึ่งในนั้น เธอ
กล่าวว่าตัวเองมักจะทำผิดพลาดขณะทำงานและลืมคำสั่งที่
ได้รับมอบหมายอยู่บ่อยๆ จนทำให้วิตกกังวลอย่างหนัก

โรคสมาธิสั้น (Attention deficit hyperactivity disorder, ADHD) คือโรคที่พบได้ในเด็กวัยเรียนเป็นส่วนใหญ่ แม้ว่าโดยทั่วไปเด็กจะมีความกระตือรือร้นและซุกซนเป็นธรรมดา แต่การวอกแวกหรือขาดสมาธิง่ายผิดปกติกับเพื่อนวัยเดียวกัน มีพลังล้นจนอยู่หนึ่งไม่ได้ และหุนหันพลันแล่นจนกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน กวีนิพนธ์ได้ว่าพฤติกรรมเหล่านั้นเข้าข่ายเป็นโรคสมาธิสั้น เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นส่วนมากจะอาการดีขึ้นเมื่อสมองมีการพัฒนาขึ้นตามวัย แต่บางคนยังคงมีอาการอยู่ แม้จะเข้าสู่วัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่แล้วก็ตาม จึงกล่าวได้ว่าโรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่เกิดจากการที่อาการในวัยเด็กยังคงดำเนินต่อเนื่องมาจนถึงตอนโต ดังนั้นเวลาจะวินิจฉัยโรคสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ จึงจำเป็นต้องซักประวัติว่ามีภาวะนี้มาตั้งแต่เด็กหรือไม่

ผมถามคุณจี๋ยงซึ่งกังวลว่าตัวเองจะเป็นโรคสมาธิสั้นว่า ตอนเด็กเคยมีอาการคล้ายที่เป็นอยู่หรือไม่ เธอตอบว่า กลับกันแล้วตอนเด็กเธอไม่มีปัญหาเรื่องสมาธิเลย ข้าวของก็แทบไม่เคยทำหาย จัดการอุปกรณ์การเรียนเป็นระเบียบ จดจ่อกับการเรียนได้ตลอดชั่วโมง อีกทั้งยังรักษาผลการเรียนได้สูงกว่าค่าเฉลี่ยเสมอ แม้ว่าเวลาจะมีการสอบสำคัญจะชอบกังวลเรื่องผลคะแนนจนปวดท้อง แต่โดยรวมเธอก็เป็นเด็กธรรมดาๆ คนหนึ่งที่ปรับตัวเข้ากับชีวิตในรั้วโรงเรียนได้ดี

แล้วทำไมคุณจี๋ของถึงได้สงสัยว่าตัวเองจะมีภาวะสมาธิ
สั้นทั้งที่ไม่เคยขาดสมาธิหรือมีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นกันละ
ปัจจุบันคุณจี๋ของรับผิดชอบหน้าที่บริหารจัดการการเงินของ
บริษัท เธอมีนิสัยละเอียดรอบคอบและขยันขันแข็ง แต่รู้สึก
กดดันในหน้าที่มาก เพราะความผิดพลาดแม้เพียงเล็กน้อย
ก็อาจนำไปสู่ปัญหาใหญ่โตได้แล้ว อันที่จริงคุณจี๋ของแทบไม่เคย
ทำผิดพลาดขณะปฏิบัติงาน เพียงแต่พอเห็นคนอื่นถูกเจ้านาย
ตำหนิเพราะทำงานพลาดเข้า ก็เกิดกระสับกระส่ายและเกร็ง
ไปทั้งตัวประหนึ่งเป็นคนโดนตวาดไล่เสียเอง

กระทั่งขณะอยู่ในห้องตรวจ คุณจี๋ของก็ยังคงวาดตามอง
ไปรอบตัวและมีที่กล่าวมากใจกับผมตลอดเวลา แม้จะรู้ว่า
โรงพยาบาลคือสถานที่ที่ผู้ป่วยจะได้รับการตรวจวินิจฉัยและ
สั่งยา แต่คุณจี๋ของก็ยังถามยืนยันกับผมหลายครั้งว่า สามารถ
พูดเรื่องส่วนตัวอย่างเนื้อหาการทำงานหรือเรื่องที่กำลังเป็นกังวล
ได้แน่ใช่ไหม เมื่อการปรึกษาจบลง ผมอธิบายให้คุณจี๋ของฟัง
ว่า ความเป็นไปได้ที่เธอจะเป็นโรคสมาธิสั้นนั้นไม่ได้สูง ความ
วิตกกังวลของคุณจี๋ของที่กลัวว่าตัวเองจะทำได้ไม่ดีต่างหากคือ
สาเหตุที่ทำให้สมาธิของคุณจี๋ของถดถอย

ตั้งแต่เด็กๆ คุณจี๋ของมักจะถูกพ่อแม่เปรียบเทียบกับ
น้อง และกดดันด้วยคำพูดที่ว่าเธอต้องเก่ง เพราะเธอเป็นพี่
แม่แต่เวลาที่น้องทำผิดพลาด ความเป็นพี่ก็ทำให้เธอต้องถูกดุว่า

เป็นสนามอารมณ์แทนห้องเสมอ ซึ่งนั่นส่งผลให้คุณเจียของที่แม่
บัดนี้จะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่และใช้ชีวิตอยู่ในโลกของการทำงานแล้ว
รู้สึกตื่นกลัวยามเห็นภาพที่ผู้อื่นถูกตำหนิซ้อนทับกับสิ่งที่ตัวเอง
เคยโดนในอดีต

เมื่อไรก็ตามที่หัวใจเหียวแพบเพราะรู้สึกเหมือนกำลัง
แบกรับความผิดของคนอื่นมาเป็นของตน ขอให้ใจดีกับตัวเอง
ด้วยการมองเฉพาะผลงานตรงหน้าที่คุณทำได้ดีตลอดรอดฝั่ง
และลองชื่นชมตัวเองอย่างซื่อตรงดู หลังจากที่เราเริ่มเข้าใจตัวเอง
บ้างแล้ว ความกังวลของคุณเจียองก็ค่อยๆ บรรเทาลง รวมถึง
อาการที่เป็นอยู่ด้วย ส่วนความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่มีความ
สบายใจขึ้นก็ถือเป็นกำไรงามของคุณเจียองเอง

‘สมาธิ’ กับ ‘ความใส่ใจ’ คล้ายจะเหมือน แต่แตกต่างกัน
กันด้วยแนวคิด สมาธิคือความสามารถในการจดจ่อกับสิ่งใด
สิ่งหนึ่ง ในขณะที่ความใส่ใจคือการบวนการรับรู้ที่ทำให้สามารถ
ระดมความสนใจไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่งพร้อมกับเพิกเฉยต่อสิ่งเร้า
ที่ไม่จำเป็นได้ในเวลาเดียวกัน ถ้าสมาธิคือการจดจ่อกับเรื่องที่
ต้องใช้ความใส่ใจสูง เช่น เกมคอมพิวเตอร์หรือการต่อจิกซอร์
ก็กล่าวได้ว่าความใส่ใจคือการปั่นสมาธิได้อย่างเป็นสัดเป็น
ส่วน

เวลาเดินทางท่องเที่ยวเป็นหมู่คณะ คนที่เป็นผู้นำจะปรบมือ

สามทีเพื่อเรียกความสนใจจากบรรดาสมาชิกที่กำลังซุ่มนุ
วุ่นวาย และจะเริ่มสื่อสารก็ต่อเมื่อสมาธิของทุกคนมาจดจ่ออยู่
กับตนแล้ว หากคิดตามนี้ก็จะเข้าใจได้ง่ายขึ้นว่า ความใส่ใจคือ
การจัดระเบียบความสนใจออกจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่สำคัญเพื่อ
ทุ่มเทสมาธิไปยังเป้าหมายที่ต้องการนั่นเอง ด้วยเหตุที่ความ
ใส่ใจมีความหมายโดยกว้างครอบคลุมไปถึงการควบคุมสมาธิ
ความใส่ใจกับสมาธิจึงเป็นคำที่ใช้เรียกรวมกันได้

เกร็ดน่าสนใจมีอยู่ว่า เราจะมีสมาธิอยู่กับเรื่องที่ชอบได้
โดยอัตโนมัติแม้ไม่ได้ใส่ใจก็ตาม ถ้าต้องอ่านหนังสือสำคัญ แต่
กลับใจลอยไปตามเสียงรบกวนข้างจนตั้งสมาธิจดจ่อไม่ได้ ก็เป็น
ไปได้สูงว่ามันไม่ใช่หนังสือที่น่าสนใจแน่นอน กระทั่งคนที่ได้รับ
การวินิจฉัยว่าเป็นโรคสมาธิสั้นยังหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ชอบอย่าง
เกมหรือไม่ก็หนังสือการ์ตูนได้เป็นครั้งก่อนวันโดยไม่ขยับเขยื้อน
ไปไหน แม้การเคลิบเคลิ้มไปกับสิ่งที่ชอบจนลืมหูลืมตาแบบนี้จะใช้
เป็นเกณฑ์การวินิจฉัยโรคสมาธิสั้นไม่ได้ แต่ก็นำมาเป็นหลักฐาน
ประกอบได้ว่าการควบคุมสมาธิมีปัญหา

บางคนมีพรสวรรค์ด้านกีฬาหรือเรื่องที่ต้องใช้สมาธิสูง
เช่นงานศิลปะมาตั้งแต่กำเนิด อย่างไรก็ตาม ความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อก็ลดลงได้หากไม่มีการใช้งานกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง
เช่นเดียวกับสมาธิที่ลดลงได้โดยมีสาเหตุมาจากความเครียด
เรื่องตึงเครียด หรือการนอนหลับที่ไม่เพียงพอ ฉะนั้นใน

บรรดาคนที่มาโรงพยาบาลโดยสงสัยว่าตัวเองจะเป็นโรคสมาธิ
สั้นจากการถดถอยของสมาธิ จึงมักมีสาเหตุมาจากความวิตก
กังวลหรือภาวะซึมเศร้ามากกว่าที่จะเป็นโรคสมาธิสั้น

ที่จริงแล้วอาการสมาธิสั้นเป็นหนึ่งในอาการที่เกิดร่วมกับ
โรคซึมเศร้า เนื่องจากเวลาประสิทธิภาพของสมองลดลงจนเกิด
ความรู้สึกหดหู่หรือไม่มีความกระตือรือร้นเลยทั้งวัน ความ
สามารถในการเพ่งสมาธิซึ่งอยู่ภายใต้การทำงานของสมองก็จะ
ต่ำตามไปด้วย แม้แต่การตรวจวินิจฉัยโรควิตกกังวลก็มีการ
สมาธิสั้นเป็นหนึ่งในเกณฑ์การวินิจฉัยเช่นกัน

ท่ามกลางผู้รับบริการที่ประสบปัญหาขาดสมาธิ มีหลาย
คนบังคับตัวเองให้ต้องควบคุมสมาธิได้ดีเหมือนที่คุณเจียงเป็น
ในความเป็นจริง ต่อให้มีหรือไม่มีปัญหาเกี่ยวกับสมาธิ คนเรา
ก็มักจะโดยดีตัวเองยามไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่ตัวเองวางไว้
อยู่ดี

การควบคุมความใส่ใจและสมาธิจะอยู่ในระดับสูงเมื่อสิ่ง
ที่ทำอยู่เป็นสิ่งที่ชอบหรือมีเป้าหมายชัดเจน แต่จะลึ้มเหลวได้
ง่ายหากเป็นการพยายามใช้สมาธิเพื่อกำจัดข้อผิดพลาด ครั้น
จุดประสงค์ไม่ใช่การเติมเต็มสิ่งที่ชอบ แต่เป็นการทำเพื่อให้
ความไม่ชอบน้อยลง ก็ยากที่จะมีแรงจูงใจที่จะทำจนสำเร็จ และ
ไม่ยากที่จะรักษาสมาธิให้มั่นคง ดังนั้นหากต้องการมีสมาธิมาก
ขึ้น ผมขอแนะนำให้ลองตั้งเป้าหมายที่จับต้องได้หรือค้นหาจุด

ที่พอจะรู้สึกชอบอยู่บ้าง แม้งานนั้นจะยากแค่ไหนก็ตาม

โรคสมาธิสั้นนั้นสามารถบรรเทาลงได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านการรักษาด้วยยา รวมถึงการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม มีผู้รับบริการหลายคนกล่าวว่าตอนนี้สมองของตนปลอดโปร่ง ตลอดจนความคิดไร้สาระก็หายไป กระทั่งนึกเสียดายที่ไม่เริ่มรักษาให้ไวกว่านี้ แต่กระนั้นหากการที่สมาธิถดถอยมีสาเหตุจากภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวล สิ่งแรกที่ต้องทำคือการหาต้นตอและแก้ไข เสมือนการฟื้นฟูกล้ามเนื้อยามได้รับบาดเจ็บ ชีวิตประจำวันของคุณช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้าง สังเกตสัญญาณที่ร่างกายและจิตใจกำลังส่งหาคุณ สมองและจิตใจกำลังร้องปาวอะไรอยู่หรือเปล่า ลองตั้งใจฟังดูนะครับ

.....

เมื่อไรก็ตามที่หัวใจเหี่ยวแฟบ
เพราะรู้สึกเหมือนกำลังแบกรับความผิด
ของคนอื่นมาเป็นของตน
ขอให้ใจดีกับตัวเองด้วยการมองเฉพาะ
ผลงานตรงหน้าที่คุณทำได้ดีตลอดรอดฝั่ง
และลองชื่นชมตัวเองอย่างซื่อตรงดู

.....



ฉันไม่รู้ว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร

: ความรู้สึก



“ตอนนั้นคุณรู้สึกแบบไหน”

“อารมณ์ของคุณเป็นอย่างไร”

คำถามเหล่านี้คือคำถามที่มักใช้ระหว่างการตรวจวินิจฉัย และคำตอบที่มักได้รับจากผู้รับบริการคือ “ไม่รู้” หรือส่วนใหญ่ ก็เป็นคำตอบที่คลุมเครือ เช่น “ไม่ดี แต่ก็ไม่ใช่” หรือ “ไม่ได้ รู้สึกอะไร”

ทุกวันนี้มีน้อยคนนักที่จะแสดงอารมณ์ของตัวเองได้อย่างชัดเจน แทนที่จะพูดถึงความรู้สึก บางคนก็อธิบายออกมาเป็นความคิด “ฉันคิดแบบนั้น ฉันคิดแบบนี้” บ้างก็ย้อนถาม “ฉันควรรู้สึกแบบไหน” หรือ “ฉันต้องตอบยังไง” ซึ่งการตอบคำถามด้วยคำถามทำให้รับรู้ได้ว่าเจ้าตัวต้องการเลี้ยงที่จะตอบ

คุณซองมินเองก็เป็นอีกคนที่ช่วงเริ่มต้นรับคำปรึกษาจะตอบคำถามเรื่องอารมณ์หรือความรู้สึกทุกครั้งด้วยความไม่ชัดเจน เช่น “ผมว่าก็โอเคครับ” อะไรทำนองนั้น คุณซองมินกล่าวว่าตัวเองมีอาการทางกายอย่างอาหารไม่ย่อยและปวดศีรษะ ผมถามเขาว่ามีเรื่องอะไรที่เครียดบ้างหรือเปล่า คุณซองมินส่ายหน้าแล้วบอกผมว่าไม่มีอะไรเป็นพิเศษ เขารู้สึกว่าเขามีความเครียดในชีวิตเท่าๆ กับคนอื่น ไม่มีเรื่องไหนแตกต่างพอให้หยิบยกมาพูด และคำตอบของคุณซองมินก็คงเส้นคงวา เช่นนั้นเสมอ เป็นเรื่องยากสำหรับเขาที่จะเปิดเผยความรู้สึกตลอดจนพูดเปิดอกเรื่องส่วนตัว คุณซองมินไม่เคยแสดงความรู้สึกให้เห็นอย่างทะลุปรุโปร่ง หรือต่อให้เผลอพูดสิ่งที่รู้สึกออกมา เขาก็จะตอบคำถามที่ได้รับในเวลานั้นอย่างแบ่งรับแบ่งสู้ว่า “ก็ไม่ได้รู้สึกอะไรเท่าไรหรอกครับ” เป็นประจำ

ความรู้สึก คือสภาวะที่จิตใจตอบสนองต่อสถานการณ์เรื่องราว หรือวัตถุ คำว่า ‘Feeling’ มีรากศัพท์มาจากภาษาอังกฤษสมัยกลาง คือ ‘Felen’ หมายถึง ความรู้สึกที่รับรู้ได้

ผ่านสัมผัส โดยความหมายของ 'Felen' ถูกขยายเพิ่มและนำมาใช้กันอย่างกว้างขวางว่าเป็นการรู้สึกผ่านประสาทสัมผัสทั้งหมด ไม่ใช่แค่การจับต้องเพียงอย่างเดียว

สำหรับบุคคลที่ประสบปัญหาในการรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ ทางทางแพทย์จะเรียกอาการเช่นนี้ว่า 'ภาวะด้านชาต่อความรู้สึก (Alexithymia)' หรือก็คือ 'การไม่สามารถอธิบายความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดได้' ผู้ที่มีภาวะนี้จะไม่รู้ว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร รวมถึงมีปัญหาด้านการแสดงออก ส่งผลให้ไม่สามารถเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นด้วยเช่นกัน

ยกตัวอย่างสถานการณ์เดดสวอนสนุก ถ้าเป็นคนทั่วไปเวลาลงจากเครื่องเล่นแล้วหัวใจเต้นแรง ใบหน้าแดงเห่อร้อน อาจจะมีความคิดว่า 'ได้เล่นเครื่องเล่นกับคนที่ชอบยิ่งตื่นเต้นเข้าไปใหญ่เลยแฮะ' แต่คนที่มีภาวะด้านชาต่อความรู้สึกจะเกิดความสงสัยที่ต่างออกไป 'ทำไมหัวใจฉันเต้นแรงขนาดนี้ล่ะแบบนี้ผิดปกติหรือเปล่านะ'

ภาวะด้านชาต่อความรู้สึกเป็นอาการที่ปรากฏร่วมในหลายๆ โรค โดยจัดเป็นส่วนหนึ่งของลักษณะบุคลิกภาพ พบได้มากในผู้ที่มีอาการทางกายที่ส่งผลต่อเนื่องมาจากความผิดปกติทางจิต (Somatic symptom disorder) พอไม่สามารถรับรู้และแสดงความรู้สึกของตัวเองได้ จึงก่อให้เกิดความเจ็บ

ป่วยทางร่างกายตามมา ดังนั้นเมื่อตกอยู่ในสภาวะตื่นตัวทางอารมณ์ คนที่มีอาการนี้จึงมุ่งความสนใจไปที่ประสาทสัมผัสทางกายที่เกิดขึ้นพร้อมกับอารมณ์ ณ ขณะนั้น โดยไม่ได้ตระหนักถึงส่วนที่เป็นอารมณ์แต่อย่างใด เวลาที่ต้องประเมินสถานการณ์จึงมีแนวโน้มสูงที่จะตั้งข้อสันนิษฐานตามข้อเท็จจริงและตัดเรื่องอารมณ์ความรู้สึกออก เช่นเดียวกับการตีความว่าการที่หัวใจเต้นแรงหลังเล่นเครื่องเล่นเป็นเพราะหัวใจทำงานผิดปกตินั่นเอง

ต่อให้ในบางแง่อาจมองได้ว่าเป็นคนที่คิดอย่างมีเหตุผล แต่การไม่สามารถอธิบายความรู้สึกของตัวเองให้ผู้อื่นฟัง ตลอดจนไม่สามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นด้วยเช่นกันนั้น ทำให้คนที่มีภาวะด้านชาต่อความรู้สึกถูกตัดสินว่าเป็นคนไร้ชีวิตชีวาที่ขาดความเข้าใจผู้อื่นไปโดยปริยาย

หากได้ลองพูดคุยกับคนที่มีภาวะนี้ คุณอาจรู้สึกว่าคุณเขาขาดสัญชาตญาณและความเข้าใจ เพราะเวลาที่ต้องอธิบายอะไรสักอย่าง พวกเขาจะพูดถึงเพียงรายละเอียดเรียบง่ายและไร้มิติทางอารมณ์ แม้กระทั่งผู้มีอาการบางรายเองยังตระหนักได้ถึงปัญหานั้นและคิดว่าตัวเองไม่ต่างอะไรกับ หุ่นยนต์เลย

คุณซอชิงมินผู้กล่าวว่าตัวเองไม่ได้เครียดเรื่องอะไรเป็น

พิเศษเมื่อดิฉันเจ็บปวดจากการที่พ่อแม่แยกทางกันและถูกทิ้ง
ให้อาศัยอยู่กับญาติตั้งแต่อายุน้อย เขาเติบโตมาท่ามกลาง
สภาพแวดล้อมที่ทั้งยากลำบากและวุ่นวาย ระบายความรู้สึกให้
ใครฟังก็ไม่ได้ ได้แต่นึกเกลียดชังบุพการีที่ไร้ความรับผิดชอบ
มาโดยตลอด ต่อมาเมื่อคุณชองมินล่องเข้าช่วยผู้ใหญ่ พ่อผู้
เจ็บไข้ได้ป่วยก็กลับมาหาเพื่อหวังพึ่งพาลูกชาย ครั้นตกอยู่ใน
สถานการณ์ที่ต้องดูแลพ่อที่เคยทอดทิ้งตนไปเมื่อยังเล็ก คุณ
ชองมินจึงทุกข์ทรมานกับความรู้สึกที่ผสมปนเปกันระหว่าง
ความโกรธกับความรับผิดชอบ

การที่ตอนเด็กๆ คุณชองมินขาดโอกาสในการฝึก
ทำความรู้จักอารมณ์รวมถึงวิธีแสดงออก มิหนำซ้ำยังต้องข่ม
กลืนอารมณ์มาทั้งชีวิต สุดท้ายเขาเลยลงเอยด้วยการประสพ
กับภาวะด้านชาต่อความรู้สึก ระหว่างการเข้ารับคำปรึกษา คุณ
ชองมินค่อยๆ ตระหนักได้ว่าอาการอาหารไม่ย่อยหรืออาการ
ปวดศีรษะของเขาเกิดขึ้นโดยมีความเครียดเป็นตัวแปร และ
ในที่สุดก็เริ่มแสดงความรู้สึกให้เห็นทีละนิด

เราจำเป็นต้องเข้าใจความรู้สึกของตัวเองให้แน่ชัดและรู้
วิธีแสดงออกเสียก่อนถึงจะควบคุมมันได้ แล้วต้องทำอะไร
จึงจะเข้าใจและแสดงความรู้สึกของตัวเองซึ่งแยกยากกว่าคนอื่น
ได้ทันล่ะ ลองเริ่มจากการตั้งชื่อให้อารมณ์ ศึกษาค้นคว้าชนิด
ของอารมณ์ ไม่ว่าจะจากวงล้อแห่งอารมณ์ (อารมณ์พื้นฐานแปด

ชนิดจากแนวคิดของ ศ.ดร. โรเบิร์ต พลัทซิค ซึ่งประกอบด้วย ความโกรธ ความกลัว ความเศร้า ความรื่นเริง ความวางใจ ความรังเกียจ ความประหลาดใจ และความคาดหวัง) หรือ เครื่องวัดอารมณ์ (เครื่องมือที่จะช่วยให้รับรู้และจัดการกับ อารมณ์ของตัวเองได้) ก็เป็นอีกทางเลือกที่ดี ขอแค่เรียกชื่อ ความรู้สึกทั้งหลายที่เคยแสดงออกไม่เป็นอย่างถูกต้องได้ เพียงเท่านั้นคุณก็จะรู้สึกว่าการจิตใจของตัวเองเป็นระเบียบมากขึ้นแล้ว

หากรู้ตัวว่ากำลังรู้สึกอะไร แต่ยากเกินกว่าจะพูดออกมา ให้ ลองพยายามพูดกับคนที่คุณรู้สึกสบายใจด้วย หรือถ้ายังยาก อยู่ จะลองพูดกับสัตว์เลี้ยงหรือตุ๊กตาตุ๊กก่อนก็ได้เช่นกัน

.....

ขอแค่เรียกชื่อความรู้สึกทั้งหลาย
ที่เคยแสดงออกไม่เป็นอย่างถูกต้องได้
เพียงเท่านั้นคุณก็จะรู้สึกเข้าใจของตัวเอง
เป็นระเบียบมากขึ้นแล้ว

.....



ก็ไม่ได้รู้สึกเศร้าอย่างเดียว ตลอดเวลานะ จะใช้โรคซึมเศร้าหรือ : อารมณิ

ไม่ว่าใครต่างก็มีช่วงเวลาารู้สึกเศร้า แม้แต่คนที่ตัดสินใจ
เสี่ยงร้องทุกข์ของคนอื่นราวกับเป็นเรื่องเล็กน้อยว่า 'ยุ่งจะตาย
ยังเอาเวลาไหนไปเศร้าได้อีก' ก็ไม่อาจหนีความเศร้าพ้น ที่น่า
สนใจคือ ความรู้สึกเศร้าไม่ได้เกิดขึ้นแค่กับมนุษย์ แต่เกิดขึ้น
ได้กระทั่งกับสัตว์เลี้ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แมว

ความรู้สึกเศร้า ถ้ามีมากถึงขั้นรุนแรงก็อาจต้องกินยาต้านเศร้า แต่จะไม่น่ากังวลอะไรถ้าความรู้สึกเศร้าที่ว่ามีเพียงบางเบา หากจิตใจของคุณเยียวยาได้เองเมื่อเวลาผ่านไปและกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามเดิม เช่นนั้นก็วางใจได้ว่าหัวใจแค่เป็นไข้หวัดที่เมื่อเป็นแล้วเดี๋ยวก็หายเท่านั้นเอง แต่เมื่อไรก็ตามที่คุณจมอยู่ในหนองน้ำแห่งความเศร้าหมองลึกจนไม่อาจขึ้นมาได้ ขอให้รีบพบแพทย์เพื่อรักษาอาการไข้หวัดในใจนั้นทันที เพราะไข้หวัดที่ชะล่าใจว่าจะหายได้เองอาจพัฒนาไปเป็นปอดบวมและโรคที่ทำให้เจ็บปวดร้ายแรงกว่านั้นได้

คนที่ป่วยด้วยโรคซึมเศร้าล้วนรู้สึกไปในทางเดียวกัน ทว่าอาการจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน คุณมินซอกกล่าวอย่างสิ้นหวังขณะเข้ารับการรักษาอาการซึมเศร้าว่า เธอรู้สึกเศร้าอยู่ทุกเวลาจนไม่รู้แล้วว่าความไม่เศร้าเป็นอย่างไร ‘ตั้งแต่เกิดมาก็เหมือนจะไม่มีสักครั้งเลยคะที่รู้สึกอย่างอื่นนอกจากความเศร้า’ แม้ที่ผ่านมาจะไปโรงพยาบาลเพื่อบำบัดรักษาอย่างสม่ำเสมอ แต่ก็ไม่มีวันจะดีขึ้นเลยแม้แต่หน่อย ทำให้เธอทราบดีว่าความรู้สึกเศร้านั้นคงไม่มีทางหายไปไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม

เคลที่ต่างจากคุณมินซอกซึ่งเป็นโรคซึมเศร้ามาโดยตลอดคือเคลของคุณจีฮยอนซึ่งเกิดอาการซึมเศร้าขึ้นมากะทันหัน คุณจีฮยอนเป็นคนร่าเริงสนุกสนาน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็สร้างบรรยากาศรอบตัวให้สดใสขึ้นได้เสมอ แต่แล้วหนึ่งเดือนก่อน

ก็รู้สึกไร้เรี่ยวแรงขึ้นมาฉับพลันและไม่อยากทำอะไรเลย แม้แต่เพื่อนสนิทและเพื่อนร่วมงานของคุณจีษยอนก็อดเป็นห่วงไม่ได้เมื่อเห็นท่าทางที่เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิงของเธอ ทุกคนต่างแนะนำเป็นเสียงเดียวกันว่าให้คุณจีษยอนลองพบแพทย์ดู คุณจีษยอนผู้เข้ารับการรักษาตามคำแนะนำที่จริงจังของคนรอบข้างกำลังเผชิญหน้ากับความยากลำบากในการยอมรับความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง

คุณจุนยองผู้เป็นพนักงานบริษัทที่มารับการตรวจวินิจฉัยกล่าวว่า เวลาอยู่ในที่ทำงานเขาปฏิบัติหน้าที่ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีความสัมพันธ์กลมเกลียวกับเพื่อนร่วมงาน แต่ทันทีที่เลิกงาน อารมณ์กลับพลิกจากหน้ามือเป็นหลังมือ น้ำตาไหลอย่างไม่มีเหตุผลตลอดทางกลับบ้าน พอถึงบ้านก็ทิ้งตัวนอนอยู่แต่ในห้อง พร้อมกับที่ความคิดว่าไม่อยากมีชีวิตอยู่ชัดทะลุทะลวงเข้ามาในจิตใจ

นอกจากบุคคลเหล่านี้ ยังมีผู้คนที่ทุกข์ทรมานกับอาการซึมเศร้าอีกมากมายที่ผมได้พบเจอในแต่ละวัน ความเศร้าหมองที่แม้ทุกคนจะมีเหมือนกันแต่อยู่ในรูปแบบที่ต่างกันทำให้ผมอดคิดไม่ได้ว่า การวินิจฉัยอาการหลากหลายเหล่านี้โดยใช้ชื่อ ‘โรคซึมเศร้า’ ครอบคลุมทั้งหมดเป็นเรื่องที่ถูกต้องแล้วหรือเปล่า

อารมณ์กับความรู้สึกเปรียบเสมือนฤดูกาลและดินฟ้าอากาศ สภาพอากาศแปรปรวนได้มากมายในหนึ่งวันฉันได้อารมณ์ของคนเราก็ตกเปลี่ยนแปลงได้ง่ายดายเหมือนท้องฟ้าที่เปลี่ยนจากแจ่มใสเป็นมืดครึ้มได้ในวันเดียวกันฉันนั้น ทว่าแต่ละฤดูกาลก็มีลักษณะเฉพาะของตัวเอง อย่างเช่นฤดูหนาวที่ต่อให้มันวันที่อากาศอบอุ่นไม่สมกับเป็นฤดูหนาว โดยรวมก็ยังคงเป็นฤดูที่หนาวเย็น แห้งแล้ง และมาพร้อมสายลมเย็นเยือกอยู่ดี ความรู้สึกก็เช่นกัน เราจะเข้าใจมันได้ไม่ยาก หากมองว่าความเศร้าที่ก่อตัวในชีวิตประจำวันกับความเศร้าที่เป็นส่วนหนึ่งของโรคซึมเศร้านั้นคือความแตกต่างเช่นเดียวกับสภาพอากาศและฤดูกาล

เป็นเรื่องง่ายที่จะนิยาม ‘ความรู้สึกเศร้า’ เมื่อนึกถึงโรคซึมเศร้า แต่ถึงอย่างนั้นความเศร้าก็ถือเป็นปฏิกิริยาตอบสนองโดยธรรมชาติต่อเหตุการณ์ที่ทำให้สะท้อนใจอยู่แล้ว จึงมีเกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้าที่หลากหลายนอกจากความรู้สึกเศร้าซึ่งเป็นอารมณ์พื้นฐาน ประเภทของโรคซึมเศร้าที่มีการวินิจฉัยได้หลักๆ คือ ‘โรคซึมเศร้าแบบเมเจอร์ดีเพรสชั่น (Major depression)’ ซึ่งมีอาการสำคัญคือ รู้สึกเศร้าหมองแทบตลอดเวลาติดต่อกันนานกว่าสองสัปดาห์ หมดความสนใจหรือความรู้สึกสนุกสนานต่อสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งน้ำหนักตัว ความอยากอาหาร และการนอนหลับ ตลอดจน

รู้สึกเหนื่อยล้า ไร้เรี่ยวแรง และมีสมาธิจดจ่อน้อยลง ผลการสำรวจพบว่า ประมาณสามถึงห้าเปอร์เซ็นต์ของประชากรประสบกับภาวะซึมเศร้ามากกว่าหนึ่งครั้งในชีวิต ซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นมากในเพศหญิง

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ป่วยเป็น ‘โรคซึมเศร้า’ ก็เชื่อว่าความรู้สึกเศร้าอย่างเดียวยังตลอดเวลา พวกเขาต่างมีช่วงเวลาที่ยากลำบากและย่ำได้ในบางครั้ง ไม่ต่างกับฤดูหนาวที่แม้จะหนาวเหน็บแต่ก็ยังมีความอบอุ่นเวียนมาในบางครั้ง ด้วยเหตุนี้จึงต้องระวังการตัดสินผู้ป่วยแบบผิดๆ ว่าพวกเขาไม่ได้เป็นโรคซึมเศร้าจริง เพียงเพราะเห็นว่ายังย่ำและหัวเราะได้อยู่

กระทั่งในบรรดาผู้รับคำปรึกษาซึ่งได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้า บางคนก็ขบขันใจว่าทำไมผลลัพธ์ถึงออกมาเป็นแบบนี้ ทั้งที่ตัวเองยังพอมีช่วงเวลาที่มีความสุขอยู่บ้าง ไม่ได้รู้สึกเศร้าหดหู่เป็นนิตย์ บางคนก็เชื่อที่คนรอบตัวบอกว่าคงไม่ได้เป็นซึมเศร้าหรอก เพราะเห็นๆ กันอยู่ว่ายังย่ำได้ปกติดี ทั้งหมดนี้เกิดจากการขาดความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าจนนำไปสู่การเข้าใจแบบผิดๆ ผู้คนที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้ากว่าครึ่งหนึ่งปฏิเสธว่าตัวเองไม่ได้เป็นโรคซึมเศร้าและไม่มีแม้แต่อาการที่เข้าข่าย

ผู้ที่ป่วยเป็นโรคทางอารมณ์ เช่น โรคซึมเศร้าและโรค

ไบโพลาร์ จะมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับทั้งอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม โรคซึมเศร้าจะทำให้ผู้ป่วยมองตัวเองในแง่ลบ เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำและตำหนิตัวเอง ยึดติดกับอดีตและนึกเสียใจในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว หมดคร่ำครวญในโลกและสิ้นหวังกับอนาคต เมื่อความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้ทับถมมากขึ้น ความกระตือรือร้นก็จะถดถอย รู้สึกลำบากใจกับการพบปะผู้คน และเหนื่อยเกินกว่าจะลองทำอะไรใหม่ๆ

คนจำนวนมากเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่กล่าวมานี้ เกิดจากโรคซึมเศร้า แต่แท้จริงแล้วกลับตรงกันข้าม เมื่อสมองส่วนอะมิกลาลาถูกกระตุ้น จะก่อให้เกิดความรู้สึกจำพวก ความกลัว ความเศร้า ความกระวนกระวายใจ ขณะเดียวกันก็จะลดประสิทธิภาพการทำงานของสมองส่วนหน้าจนไม่สามารถควบคุมอารมณ์กับความคิดได้เท่าที่ควร ทำให้พออารมณ์และความคิดแสบก่อตัวขึ้นมาก็จะค้างอยู่ในสภาพนั้นนานขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการทำงานผิดปกติของสมองเช่นนี้จึง

นำไปสู่การวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้าในที่สุด หลายคนอาจสงสัยว่าสรุปแล้วมันต่างกันตรงไหน การทำความเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เกิดจากโรคซึมเศร้า กับการทำความเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เกิดจากประสิทธิภาพการทำงานของสมองต่ำลงนั้น มีข้อแตกต่างกันอย่างมากทีเดียว ด้วยเหตุนี้จึงไม่ควรบอกผู้ป่วยที่กำลังเผชิญหน้ากับโรคซึมเศร้า

ว่าให้ตั้งใจหรือพยายามให้มากเพื่อที่จะผ่านมันไปได้ เพราะพวกเขากำลังอยู่ในภาวะสิ้นหวัง หหมดกำลังใจในการใช้ชีวิต และไม่สามารถเอาชนะได้ด้วยตัวเองแล้ว

โรคไบโพลาร์ (Bipolar disorder) เป็นอีกหนึ่งโรคทางอารมณ์ที่ผู้ป่วยจะมีอารมณ์แปรปรวนและเกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน เรียกอีกอย่างว่าโรคอารมณ์สองขั้ว โดยมีการแสดงออกทางขั้วอารมณ์ดีหรือคึกคักผิดปกติในช่วงภาวะแมนี (Mania หรือ Hypomania) สลับกับขั้วอารมณ์เศร้าหรือเก็บกดผิดปกติในช่วงภาวะซึมเศร้า (Depressed) เป็นระยะเวลาหนึ่ง

ภาวะแมนีแตกต่างจากภาวะซึมเศร้าตรงที่ผู้ป่วยจะมีลักษณะพลุ่งพล่าน มีความมั่นใจสูง พลังงานล้น นอนไม่หลับ ติดต่อกันหลายวันแต่ไม่อ่อนเพลีย แต่จะเหมือนภาวะซึมเศร้าตรงที่มีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม เช่น รู้สึกว่าตัวเองทำอะไรก็ได้ทุกอย่าง พบปะผู้คนมากกว่าปกติ วางแผนและใช้จ่ายเงินอย่างทุนหันพลันแล่น หากยกตัวอย่างให้เห็นภาพก็คงเหมือน ‘ดอนกิโฆเต้’ ตัวเอกในวรรณกรรมของ มิเกล เด เซร์บันเตส

มีทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่ว่า ภาวะแมนีในโรคไบโพลาร์เป็นกลไกป้องกันจากภาวะซึมเศร้า ในความเป็นจริงมีผู้ป่วย

หลายรายเผชิญกับภาวะซึมเศร้าก่อนภาวะแม่เหิน ซึ่งภาวะแม่เหินเป็นกลไกทางจิตที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกวุ่นวายมากพอจะเอาชนะความยากลำบากทุกอย่างได้ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์นี้ให้ความหมายแก่การค้นหายักษ์ภายในที่ทำให้เกิดความเครียดเพื่อบรรเทาและแก้ไข

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าพยายามขจัดความรู้สึกไร้เรี่ยวแรง หดหู่ และเศร้าหมองทิ้งไป แต่ขณะเดียวกันจิตใจที่เสาะหาความสงบก็อาจเป็นอุปสรรคต่อการรักษา เพราะการจะคงไว้ซึ่งสภาวะไร้ความกังวล ไร้ความรู้สึกเชิงลบ เป็นเรื่องที่ทำได้ยาก แม้กระทั่งกับคนที่ไม่ได้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์แบบปกติชั่วแฉะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่าย แต่การจะปรับสภาพอารมณ์ที่ค้างค้ำใจให้คลายลงโดยง่ายดายเป็นเรื่องยาก และการจะเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่เกิดจากความผิดปกติ ซึ่งนำมาสู่ความคิดและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นเรื่องยากยิ่งกว่า เราต้องทำความเข้าใจสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ เมื่อใดที่รู้สึกเหนื่อยล้าเกินกว่าจะทำความเข้าใจด้วยตัวเองแล้ว พึงระลึกว่าการพบแพทย์เป็นเรื่องธรรมชาติและจำเป็นอย่างยิ่ง