

ภัยของความโดดเดี่ยว (Loneliness) ต่อสุขภาพจิตของคุณ



<https://www.istrong.co/single-post/loneliness-mental-health>

Loneliness หรือ ความโดดเดี่ยวเป็นประสบการณ์ทั่วไปและเป็นเรื่องปกติที่คนส่วนใหญ่มักจะพบในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต ในขณะเดียวกันความโดดเดี่ยวก็มีด้านมืดที่ทุกคนควรพึงระวังด้วยเช่นกัน โดยความรู้สึกโดดเดี่ยวนั้นจะส่งผลเสียอย่างมากต่อทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายของเรา

จากการศึกษาวิจัยพบว่าความโดดเดี่ยวมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิตที่เพิ่มขึ้น เช่น โรคซึมเศร้าและวิตกกังวล โดยการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร Health Psychology พบว่าผู้ที่รายงานว่ารู้สึกโดดเดี่ยวมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น 26% ที่จะเป็นโรคซึมเศร้า และมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น 32% ที่จะเป็นโรควิตกกังวล นอกจากนี้ความโดดเดี่ยวยังมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพร่างกาย รวมถึงความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมไปถึงอายุขัยที่สั้นลง การศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร Heart พบว่าผู้ที่รายงานว่ารู้สึกโดดเดี่ยวมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น 29% ในการเกิดโรคหัวใจ และมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น 32% ที่จะเสียชีวิตจากสาเหตุใด ๆ ก็ตาม

จะเห็นได้ว่าผลกระทบด้านลบของความโดดเดี่ยวสามารถเห็นได้อย่างชัดเจนจากข้อมูลสนับสนุนข้างต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุที่อาจมีความเปราะบางต่อการถูกแยกตัวทางสังคมเนื่องมาจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น การสูญเสียคนรักหรือบุคคลสำคัญในชีวิต รวมถึงมีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย โดยการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร Aging and Mental Health พบว่าผู้สูงอายุที่รายงานว่าตนเองรู้สึกโดดเดี่ยวมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น 59% ที่จะเสียชีวิตก่อนวัยอันควร เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้รายงานว่ารู้สึกโดดเดี่ยว

โดยรวมแล้วสิ่งสำคัญคือการตระหนักถึงผลกระทบของความโดดเดี่ยวและหาทางเพื่อจัดการกับความโดดเดี่ยวที่เกิดขึ้น ซึ่งรวมถึงการขอความช่วยเหลือจากสังคมหรือคนรอบข้าง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม หรือการขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเมื่อความโดดเดี่ยวที่เกิดขึ้นมีผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพจิตและร่างกายของเราถึงแม้ว่าความโดดเดี่ยวจะเป็นประสบการณ์ที่

คนส่วนมากพบได้บ่อยและถือว่าเป็นเรื่องปกติ แต่สิ่งสำคัญคือควรรหาทางเพื่อป้องกันหรือรับมือกับความโดดเดี่ยวที่กลายเป็นปัญหาเรื้อรังหรือนำกังวลมากขึ้น โดยวิธีที่เป็นประโยชน์ในการรับมือกับความโดดเดี่ยวมีดังนี้

1. ขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ

การอยู่ท่ามกลางเพื่อน ๆ หรือสมาชิกในครอบครัวที่ทำให้กำลังใจเรา สามารถช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้ สิ่งสำคัญคือต้องพยายามรักษาและกระชับความสัมพันธ์ที่มีอยู่ไว้ รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ใหม่ ๆ จากการทำกิจกรรมที่สนใจหรือกลุ่มที่มีความสนใจเหมือนกันกับตนเอง

2. มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น การเป็นอาสาสมัคร การเข้าร่วมชมรม หรือการเข้าชั้นเรียน สามารถช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้ อย่างน้อยหากคุณไม่ได้ออกไปไหน ลองเข้าร่วมกิจกรรมทางออนไลน์บ้างก็ช่วยบรรเทาได้เช่นกัน แม้จะไม่เท่าการออกไปพบหน้าคนอื่น ๆ ก็ตาม

3. ให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง

การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจสามารถช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้โดยการเพิ่มความรู้สึกการเป็นอยู่ที่ดีและเพิ่มความรู้สึกการมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งสามารถทำได้โดยการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และหาเวลาส่วนตัวเพื่อผ่อนคลายหรือคลายเครียด

4. ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

หากความรู้สึกโดดเดี่ยวยังคงอยู่หรือก่อให้เกิดความไม่สบายใจมากเกินไป การขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ไม่ว่าจะเป็นนักจิตวิทยาหรือผู้ให้คำปรึกษา จะสามารถช่วยให้เราพบสาเหตุที่แท้จริงของความรู้สึกโดดเดี่ยวและหาวิธีการที่เหมาะสมเพื่อรับมือกับความโดดเดี่ยวที่เกิดขึ้นได้

แปลและเรียบเรียงโดย

บัวบูชา นาคลักษณ์ (นกยูง) นิสิตชั้นปีที่ 4 ภาควิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความข้างต้นข้อใดไม่ใช่ ผลกระทบต่อความรู้สึกโดดเดี่ยว

1. ทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ
2. ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า วิดกกังวล
3. ทำให้เป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือด
4. ทำให้เป็นโรคมะเร็งสมอง

เฉลย คำตอบที่ : 4. ทำให้เป็นโรคมะเร็งสมอง

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศของบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความ เรื่อง ภัยของความโดดเดี่ยว (Loneliness) ต่อสุขภาพจิตของคุณ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็น

ข้อความ	ข้อเท็จจริง	ข้อคิดเห็น
ผู้สูงอายุอาจมีความเปราะบางต่อการถูกแยกตัวจากสังคม		
ความรู้สึกละแวกเดียวส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต และสุขภาพกาย		
โรคซึมเศร้ามีผลกระทบมาจากความรู้สึกละแวกเดียว		
ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ 29%เกิดจากความรู้สึกละแวกเดียว		
ความโดดเดี่ยวมีด้านมืดที่ทุกคนควรพึงระวัง		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อคิดเห็น,ข้อเท็จจริง ,ข้อเท็จจริง ,ข้อเท็จจริง,ข้อคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขลำดับเหตุการณ์

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น การเป็นอาสาสมัคร การเข้าร่วมชมรม หรือการเข้าชั้นเรียน สามารถช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้	
2. ความโดดเดี่ยวจะเป็นประสบการณ์ที่คนส่วนมากพบได้บ่อยและถือว่าเป็นเรื่องปกติ	
3. Loneliness หรือ ความโดดเดี่ยวเป็นประสบการณ์ทั่วไปและเป็นเรื่องปกติที่คนส่วนใหญ่มักจะพบในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต	
4. ผู้สูงอายุที่รายงานว่าตนเองรู้สึกโดดเดี่ยวมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น 59% ที่จะเสียชีวิตก่อนวัยอันควร	
5.จากการศึกษาวิจัยพบว่าความโดดเดี่ยวมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิต	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3, 5, 4, 2, 1

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เราเตรียมรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นอย่างไรกับตัวเองในวัยมากขึ้น

เฉลย/แนวคำตอบ :

- การทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
- การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ มีการเป็นอยู่ที่ดี ให้การมีคุณค่าในตนเอง
- ลดการพึ่งพาผู้อื่นให้มากขึ้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

เห็นด้วยหรือไม่กับโรคความโดดเดี่ยว ความซึมเศร้า เป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- เห็นด้วย เพราะไม่มีใครสามารถวางระบบการดำเนินชีวิต ความเป็นอยู่ การกระทำต่างๆได้ของเราได้ เราจะทำอย่างไรในช่วงอายุของแต่ละวัยให้มีความความพร้อม ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เมื่อถึงวัยสูงอายุพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุด เพราะมีการวางแผนมาตั้งแต่เริ่มต้น มีทุนสำรองในการใช้จ่ายเพราะเงินเป็นปัจจัยสำคัญ อย่างไรก็ตามไม่ทอดทิ้งแน่นอน
- ไม่เห็นด้วย เพราะเราไม่สามารถล่วงรู้เหตุการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะรับกับสถานการณ์นั้นได้หรือไม่ ต้องปฏิบัติตนอย่างไร

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน