

howto

# จะเป็นไรไหม ถ้าเป็นคนอ่อนไหวง่ายเป็นพิเศษ

매우예민한사람들을위한책

ซอนจงจิน

เขียน

ตรองสิริ ทองคำใส

แปล



การอ่านดีอีรากับหนังสือดี



## จะเป็นไรไหม ถ้าเป็นคนอ่อนไหวง่ายเป็นพิเศษ





매우 예민한 사람들을 위한 책

# howto

โน้ตหรือวีซีดีของมินิซีรีส์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin How-To

매우 예민한 사람들을 위한 책

A Book for Highly Sensitive Person

by Jeon Hong Jin

Copyright © Jeon Hong Jin, 2020

All rights reserved.

This Thai language edition was published by Amarin Corporations Public Company Limited in 2024  
by arrangement with Geulhangari Publishers through KL Management.

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบอื่นทุกเสียง ตีพิมพ์ตีพิมพ์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก พฤษภาคม 2567

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลมินิซีรีส์

ชอนฮงจิน.

จะเป็นไรไหม ถ้าเป็นคนอ่อนไหวง่ายเป็นพิเศษ / ชอนฮงจิน: เขียน; ตรองสิริ ทองคำใส: แปล จาก 매우 예민한 사람들을 위한 책. - กรุงเทพฯ: ฮาร์ว อมินิซีรีส์ คอร์ปอเรชั่นส์ 2567.

(12), 308.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. ตัวตน--แรงจิตวิทยา. 3. จิตวิทยาพัฒนาตนเอง. I. ตรองสิริ ทองคำใส, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.1 ช5จ6

DDC 158.1

ISBN 978-616-18-6581-8

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอามรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)  
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์มากศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์  
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร  
บรรณาธิการ พรชกา บัวสุข • บรรณาธิการต้นฉบับ ชญาธมา ชินชม  
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมาลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรมปก ศิริพร เสนายอด  
ออกแบบรูปเล่ม สุชาติ กักสูงเนิน • พิสูจน์อักษร ส่องนภา ภัคทวีวัลย์, ปรีณดา สร้อยคำ  
รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ กุลพัฒน์ บัวระอ  
ฝ่ายการตลาด ชมนน วงศ์พิทย์, ชลิตา ขำเสียงหวาน, บุรีสกร มณีกุลพันธ์

แยกสีและพิมพ์ที่ สายชูวิกโรงพิมพ์ บริษัทอามรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย บริษัทอามรินทร์บุ๊กเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรพักตรพิมาน ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999

www.naain.com

ราคา 355 บาท



ผลิตภัณฑ์ผลิตจากวัสดุและกระบวนการผลิตที่ได้รับการรับรองมาตรฐานสากลว่า  
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องกับหลักการความยั่งยืน

Made from certified Eco-friendly materials and processes for sustainability.

# คำนำสำนักพิมพ์

เคยไหมที่เอาตัวเองเปรียบกับคนอื่น

เคยไหมที่เห็นอกเห็นใจคนรอบข้าง แต่มองข้ามความรู้สึกของตัวเอง

เคยไหมที่สัมผัสความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้ง่าย จนหลาย  
ความรู้สึกผสมปนเปกันรับมือไม่ถูก

นี่เป็นแค่บางส่วนที่อาจเกิดขึ้นกับคนที่มีความอ่อนไหวง่าย หรือ Highly  
Sensitive Person

คนคนนั้นอาจเป็นคนที่เรารู้จัก คนใกล้ตัว คนในครอบครัว คนรัก  
คนที่อาจบังเอิญเจอกันที่ไหนสักแห่ง หรืออาจเป็นตัวเราเอง

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนผ่านประสบการณ์และศึกษาเรื่องนี้จนเชี่ยวชาญ  
จะทำให้เรารู้จักและเข้าใจคนที่อ่อนไหวง่ายได้มากขึ้น รวมถึงมอบคำแนะนำ  
ที่นำไปปรับให้เหมาะกับแต่ละคนได้

howto

# คำนำผู้เขียน

โลกที่เราอาศัยอยู่นั้นมีใบเดียว ทว่าผู้คนล้วนมีชีวิตแตกต่าง เรื่องราวของแต่ละคนจึงหลากหลายตามทุกชีวิตที่ไม่มีทางเหมือนกัน ผมในฐานะหมอด้านจิตเวชศาสตร์ของโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย ได้พบเจอและรับฟังเรื่องราวจากผู้คนมากมาย ทำให้ได้รู้ว่าเรื่องที่ยิ่งกว่าภาพยนตร์หรือลึ้นระทึกอยากฟังตอนต่อไปดั่งละครนั้นมีอยู่จริง ผมตระหนักได้ว่าหลักใหญ่ใจความของเรื่องราวเหล่านั้นคือ การมี “จิตใจที่อ่อนไหวง่าย” ซึ่งหมายถึงคนผู้อ่อนไหวง่ายกว่าคนอื่น ไม่อาจทำใจปล่อยผ่านเรื่องเล็กน้อยได้

นอกจากคนไข้ ผมยังเคยเจอผู้คนมากมายที่ประสบความสำเร็จทางสังคมหรือมีผลงานยอดเยี่ยมในสาขาอาชีพของเขา น่าตกใจที่พวกเขาจำนวนไม่น้อยก็เป็นคน “อ่อนไหวง่าย” หากพินิจผิวเผิน พวกเขาควรจะถูกขี้นเพราะนิสัยอ่อนไหวง่ายของตน ถ้าจะมีสิ่งใดแตกต่าง ก็เห็นจะเป็นกรณีที่คนกลุ่มนี้มีความแตกต่างในการใช้ชีวิตที่ ำจัดการกับความอ่อนไหวของตน

ไม่ว่า “คนอ่อนไหวง่าย” จะประสบความสำเร็จ มีชีวิตธรรมดา หรือเป็นผู้ป่วยกำลังรับการบำบัด พวกเขาต่างก็อ่อนไหวต่อมนุษย์สัมพันธ์อย่างยิ่ง ทำให้ตัวเองเปลี้ยใจ และใช้ชีวิตลำบากกว่าคนทั่วไป

หลายท่านเคยสอบถามผมว่าพอจะมีหนังสือที่เป็นประโยชน์แก่ “คนอ่อนไหวง่าย” บ้างไหม หลายท่านขอให้ผมแนะนำหนังสือให้เขาหรือคนในครอบครัว ผมลองพิจารณาหลายๆ เล่มก็พบว่าส่วนใหญ่เนื้อหาเป็นไปทางกระตุ้นเร้าอารมณ์มากกว่าจะใช้ช่วยได้จริง ส่วนเล่มที่แปลจากสหรัฐอเมริกา ยุโรป หรือญี่ปุ่น โดยมากก็ไม่ค่อยตรงจริตคนเกาหลี

ดังนั้น ผมจึงออกหนังสือเล่มหนึ่งเพื่อไว้ใช้ปลดปล่อยจิตใจที่อ่อนไหวง่ายให้สงบลงสักนิด เสมือนเป็นคนนั่งข้าง ๆ คอยเล่าเรื่องน่าสนใจ

ให้ฟัง ในเล่มไม่มีเรื่องของคนไข้อาการหนัก จะเขียนเฉพาะเรื่องของ  
กรณีตัวอย่างที่อ่อนไหวง่ายแบบที่เราๆ พบเจออยู่บ่อยๆ รอบตัว หนึ่งใน ที่เห็นว่า  
มีสัดส่วนของผู้หญิงเสียมากในสี่สิบกรณีตัวอย่างที่ยกมา ก็เพราะเพศหญิง  
มีปฏิกิริยาอ่อนไหวง่ายและละเอียดอ่อนต่อมนุษยสัมพันธ์มากกว่าเพศชายครับ

ผู้อ่านบางท่านที่อ่านแล้วรู้สึกว่าเป็นเรื่องไกลตัว ก็ขอให้อ่านโดยได้  
บททวนให้ตกตะกอนว่ารอบๆ ตัวเรายังมีคนที่เขาอ่อนไหวง่ายอยู่เยอะ สิ่งนี้  
จะช่วยให้ท่านเข้าใจเห็นใจผู้อื่นเป็น

สำหรับรายละเอียดอาการส่วนบุคคล ขอให้รับคำวินิจฉัยโดยผ่าน  
การตรวจประเมินจากแพทย์เฉพาะทางด้านจิตเวชศาสตร์ กรุณาอย่าวินิจฉัย  
หรือประเมินอาการทางการแพทย์เองเพียงเพราะอ่านหนังสือจบ เหตุผลที่ผม  
เขียนหนังสือเล่มนี้ก็เพราะอยากเปิดมุมมองต่อลักษณะนิสัยอ่อนไหวง่าย  
ในตัวเรา คู่ครอง เพื่อน หรือครอบครัวให้กว้างขวาง

บุคคลจากกรณีตัวอย่างต่างๆ ในหนังสือไม่ใช่ชื่อสกุลจริง หลายเรื่อง  
เป็นการเล่ารวมๆ จากหลายเคส เพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจ ทุกเรื่องใช้นามสมมติทั้งสิ้น

ขอใช้พื้นที่ ณ ตรงนี้อุทิศคำขอบคุณแด่บุคลากรทุกท่านที่ศูนย์  
การแพทย์ซัมซุงไซดัล มหาวิทยาลัยของกยูนกวัน ศูนย์ตรวจสุขภาพเหตุการ  
เสียชีวิตด้านจิตวิทยาแห่งสาธารณรัฐเกาหลีใต้ ตลอดจนนักวิจัยทุกท่าน  
ในแล็บของผม ขอขอบคุณคุณฮาจีฮย็อนและคุณชอนชอนชิก ผู้ช่วยอ่านทวน  
ต้นฉบับและมอบคำแนะนำให้ก่อนตีพิมพ์ ขอขอบคุณคุณอีอินฮยเย หัวหน้า  
บรรณาธิการแห่งสำนักพิมพ์ Geulhangari ผู้ช่วยอนุเคราะห์การจัดพิมพ์  
หากขาดความช่วยเหลือของคุณ หนังสือเล่มนี้คงไม่อาจถือกำเนิดได้

ขอให้ทุกท่านที่ผมเคยรักษาและครอบครัวของท่านจงสุขภาพแข็งแรง  
และมีความสุข สำหรับท่านที่เป็นทุกข์เพราะนิสัยอ่อนไหวง่าย หวังว่าหนังสือ  
เล่มนี้จะช่วยให้ท่านใช้ชีวิตได้สงบสุขอีกครั้งนะคะ

ฝากคำขอบคุณจากใจแก่ภรรยาและลูกสาวทั้งสองด้วยครับ

กรกฎาคม ค.ศ. 2020

ซอนฮงจิน



กดลอจอ่าน

# สารบัญ

## บทที่ 1 เหตุผลที่ผมสนใจคนอ่อนไหวง่าย

1. ว่าด้วยสิ่งที่ผมวิจัย 2
2. ต้นกำเนิดทรอมา 9
3. วิจัยทรอมาวัยเด็กกับความพิการบนใบหน้า 12
4. ความอ่อนไหวง่ายและการทำงานของสมอง 16
5. กำเนิดสมองอ่อนไหวง่าย 22

## บทที่ 2 คนดังที่เอาชนะความอ่อนไหวง่าย

1. สตีฟ จ๊อบส์ กับโรคกลัวน้ำ 32
2. ไอแซก นิวตัน กับนิสัยอ่อนไหวง่าย 37
3. วินสตัน เชอร์ชิล กับหมาดำ 41
4. ความสร้างสรรค์ของซูมานันท์กับอารมณ์แปรปรวน 45
5. ไทเกอร์ วูดส์ กับยิปส์ 49

## บทที่ 3 ตัวอย่างกลุ่มคนที่มีความอ่อนไหวง่าย

1. กลุ่มคนที่อ่อนไหวง่าย 54
2. แค่เห็นสามกีโมโฮ 57
3. อ่อนไหวง่ายจนเข้ากับเพื่อนไม่ได้ 61
4. พนักงานหญิงผู้อ่อนไหวง่ายเพราะภาวะซึมเศร้า 67
5. โรควิตกกังวลเรื่องสุขภาพ 71

|  |     |
|--|-----|
| 6. ซีดจำกัดพลังงาน   | 75  |
| 7. คิดแล้วคิดอีกไม่จบสิ้น  | 79  |
| 8. คนขาดความยืดหยุ่น   | 82  |
| 9. ย้ำคิดย้ำทำกับการปิดประตูบ้าน   | 86  |
| 10. โรคกลัวการขึ้นเครื่องบิน   | 91  |
| 11. กลัวผู้ใหญ่  | 95  |
| 12. โรคเรียกร้องความสนใจจากทุกคน   | 98  |
| 13. ท้องเสียเสมอเมื่อใกล้สอบ   | 101 |
| 14. หนุ่มหัวตื้อที่ปิดงานไม่เป็น   | 105 |
| 15. ทุกข์ใจนิดเดียวก็คิดอยากตาย  | 108 |
| 16. ต้องเก่งเหมือนพ่อแม่   | 114 |
| 17. ผู้หญิงที่ทะเลาะได้ก็ต่อเมื่อกินยานอนหลับ                                  | 118 |
| 18. กลัวจะเป็นอัลไซเมอร์   | 121 |
| 19. สมาธิสั้น (ADHD - Attention Deficit<br>Hyperactivity Disorder) แบบก้าวร้าว | 125 |
| 20. พิซิตทรอม่าวัยเด็ก   | 128 |
| 21. อ่อนไหวง่ายขึ้นหลังคลอดลูก   | 133 |
| 22. แฟนสาวผู้ทำร้ายร่างกายตัวเองบ่อยครั้ง                                      | 139 |
| 23. ต้องได้กินตอนดึก ๆ ถึงจะสบายใจ   | 142 |
| 24. กลัวเวลาขับรถเข้าอุโมงค์หรือถนนยกสูง                                       | 146 |
| 25. ไม่กล้ารบกวนผู้อื่น  | 149 |
| 26. เวียนศีรษะไม่มีสาเหตุ  | 152 |
| 27. ภาวะเสียความจำ   | 155 |
| 28. เป็นมะเร็งเต้านม   | 159 |
| 29. ปวดฟันไม่มีสาเหตุ  | 161 |
| 30. หญิงผู้มีหัวใจต่อเลี้ยงรบกวน   | 164 |
| 31. โควโรนาบลู   | 168 |



## บทที่ 4 กลุ่มคนผู้เอาชนะความอ่อนไหวง่ายได้ดีเยี่ยม

1. เจ้าของกิจการร้านอาหารผู้ประสบความสำเร็จ เพราะอ่อนไหวง่าย 176
2. เอาชนะพ่อผู้ติดสุรามาเป็นนักสังคมสงเคราะห์ 179
3. ผู้จัดการกองทุนผู้เอาชนะความอยากตาย 183
4. นักเซลโลผู้พิชิตอาการกลัวเวที 187
5. เจ้าของบริษัทผลิตชิ้นส่วนเครื่องจักรผู้เอาชนะโรคซึมเศร้า 190
6. อาจารย์สถาบันกวดวิชาผู้เอาชนะโรคกลัวการสบตา 194
7. เจ้าของร้านอาหารผู้เอาชนะพฤติกรรมขาดความยับยั้งชั่งใจ ที่เกิดจากการดื่ม 197
8. คนที่เป็นนักเขียนเพราะมีความคิดแหวกแนว 201
9. เจ้าของร้านเครื่องประดับผู้เอาชนะภาวะเบื่ออาหาร 204

## บทที่ 5 อัปเกรดความอ่อนไหวง่ายในตัว

1. ตาซึ่งความอ่อนไหวง่าย 208
2. ปรับสีหน้ากับน้ำเสียงให้ดี 211
3. ศีรษะตั้งตรง ถูกต้องศา 215
4. บรรเทากระเพาะแสบอ่อนไหว 218
5. ทักชะพักผ่อนให้เต็มอิม 220
6. ดูแลความเคารพตัวเอง 223
7. เคล็ดลับการพูดคุยเพื่อรักษามนุษย์สัมพันธ์ 227
8. จงใส่ใจกับการตื่นมากกว่าการหลับ 230
9. ทำความเข้าใจกลไกปกป้องตัวเอง 235
10. สิ่งที่ชอบและไม่ชอบ 243
11. ครอบครัวคืออะไร 245
12. อดีตเคยเป็นอย่างไรร 248

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 13. อนาคตจะเป็นอย่างไร      | 250 |
| 14. คุณค่าของเงินคืออะไร    | 251 |
| 15. อย่าสร้างศัตรู          | 253 |
| 16. เวทมนตร์ของประสาทสัมผัส | 255 |

## บทที่ 6 จัดระเบียบความกังวล

|   |     |
|---|-----|
| 1. จัดระเบียบความกังวลเป็นสี่แบบกันเถอะ   | 258 |
| 2. คนที่คบแล้วอึดอัด vs คนที่คบแล้วสบายใจ | 265 |

## บทที่ 7 รักษาพลังงานของเราให้ดี

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 1. เราจะใช้พลังงานอ่อนไหวอย่างไร    | 272 |
| 2. มาจัดการความอ่อนไหวของเรากันเถอะ | 273 |
| 3. รักษาพลังงานให้ยืนระยะ           | 277 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| บทส่งท้าย         | 285 |
| ภาคผนวก           | 287 |
| อ้างอิง           | 300 |
| เกี่ยวกับผู้เขียน | 306 |



ທດລອງອ່ານ





บทที่ 1

# เหตุผลที่ผมสนใจ คนอ่อนไหวง่าย



ทดลองอ่าน

# 1. ว่าด้วยสิ่งที่ผมวิจัย

ผมเป็นหมอรักษาโรคซึมเศร้าเป็นหลัก มีคนเคยถามเหมือนกันว่ารู้สึกอย่างไรที่ต้องเจอผู้ป่วยโรคซึมเศร้าทุกวัน ที่จริงแล้วผมไม่ค่อยรู้สึกหุดหู่กับงานรักษา ซึ่งก็ไม่ใช่เพราะจิตใจแข็งแกร่งแต่อย่างใด เพียงแต่พอฟังเรื่องราวของคนใช้นานเข้า จะพบว่าอาการพวกเขาคล้ายคลึงกัน คือ รู้สึกซึมเศร้า นอนไม่หลับ กระวนกระวาย วิตกกังวล คิดวนเวียนถึงความตาย ขณะเดียวกันผมก็ได้รู้ว่าไม่มีสักคนเดียวที่มีเรื่องซ้ำกับคนอื่น เรื่องของพวกเขาทำให้ผมได้รับประสบการณ์ทางอ้อมเหมือนพวกเขาพาผมไปยังอดีตของตนด้วย เมื่อเกิดการทำให้เป็นจังหวะเดียวกัน (Synchronization) เช่นนั้น ก็จะเกิดความรู้สึกร่วมขณะบำบัดรักษาด้วย

หลายครั้งเราต้องเกลี้ยกล่อมคนไข้หรือญาติเขาเพื่อหาวิธีช่วยเหลือบำบัดอุปสรรคส่วนใหญ่คือคนที่มาแผนกจิตเวชมักไม่คิดว่าตัวเองป่วย ต่อให้ได้รับคำวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้า ก็ปฏิเสธว่าตนไม่ได้เป็น คุณยายที่มีอาการอัลไซเมอร์ปฏิเสธว่าเธอไม่ได้ป่วย หรือคนไข้ที่ถูกส่งเข้ารับการรักษาเพราะพยายามฆ่าตัวตาย ก็ปฏิเสธว่าตนไม่ได้คิดอยากตาย กล่าวคือ พวกเขา मात्रจริง แต่ส่วนใหญ่ไม่เชื่อผลตรวจ

เรื่องแปลกคือพอบอกพวกเขาว่า “คุณเป็นคนอ่อนไหวง่าย” ส่วนใหญ่กลับเห็นด้วย คำศัพท์ภาษาอังกฤษของคำว่า “อ่อนไหว” คือ “Sensitive” หมายถึงไวต่อสิ่งเร้าภายนอก ถ้าแปล “HSP - Highly Sensitive Person” ตรงๆก็คือ คนอ่อนไหวง่าย แต่ไม่ใช่ศัพท์เฉพาะทางการแพทย์หรือเป็นชื่ออาการ

หมายถึง “คนที่มีระบบประสาทอ่อนไหว รับรู้ถึงความแตกต่างอย่างละเอียดอ่อน จากสิ่งเร้าภายนอก และหวั่นไหวต่อสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นเร้าได้ง่าย” ตามนิยาม ที่นำเสนอโดยดอกเตอร์เอเลนในปี ค.ศ. 2006

มีคนอ่อนไหวง่ายอยู่มากในหมู่คนปกติ หากตั้งคำถามว่าคุณมีนิสัยอ่อนไหวง่ายเป็นพิเศษหรือเปล่า หลายคนจะตอบว่าใช่ งานวิจัยของดอกเตอร์เอเลนระบุว่า 15-20 เปอร์เซ็นต์ของประชากรมนุษย์มีลักษณะดังกล่าว โดยเพศหญิงมีสัดส่วนสูงกว่าเพศชาย หลายคนก็มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือโรควิตกกังวลปะปน แต่ยังไม่มีการทำวิจัยในวงกว้าง

ผมสนใจคนอ่อนไหวง่ายเป็นพิเศษขณะไปอบรมที่บอสตัน สมัยนั้นจำนวนผู้อพยพชาวเอเชีย เช่น จีน เกาหลีใต้ เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากในสหรัฐอเมริกา นักศึกษาชาวเอเชียจำนวนมากที่มาเรียนในบอสตันและกำลังทำวิจัยภาคปฏิบัติในมหาวิทยาลัยหรือบริษัทข้ามชาติ หลายคนปรับตัวเข้ากับสังคมอเมริกันไม่ได้ ทำให้ผมเกิดความสนใจในกรณีนี้ โดยเฉพาะงานวิจัยโรคซึมเศร้าที่เกี่ยวข้องกับความแตกต่างทางวัฒนธรรม

ผมเข้าฝึกอบรมหลักสูตรดูแลรักษาและวิจัยโรคซึมเศร้า (DCRP - Depression Clinical and Research Program) ของโรงพยาบาลแมสซาชูเซตส์ (MGH - Massachusetts General Hospital) สังกัดโรงเรียนแพทย์ระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดตั้งแต่ปี ค.ศ. 2012 - 2014 ตอนฤดูร้อนปี ค.ศ. 2012 ที่ผมไปอบรมที่ MGH ตรงกับช่วงที่นักเรียนโขงตั้งจากท่าเตียนควมมา ซึ่งเป็นที่นิยมเสียจนเด็ก ๆ ประถมเกาหลีฝึกเดินกันในห้องเรียนทุกคาบพัก พร้อมกันนั้นก็ตรงกับช่วงที่ซุ่มซุงออกสมาร์ตโฟนกาแล็กซี่รุ่นใหม่มีโฆษณาติดบนรถประจำทางทุกคัน ทั้งยังเป็นช่วงที่ซีเอ็นเอ็นรายงานข่าวการทดลองชิปนาอูธของเกาหลีเหนือทุกวัน จึงเป็นจังหวะเวลาที่ฮาร์วาร์ดสนใจเกาหลีใต้อย่างยิ่ง แต่คุยถึงสามประเด็นดังกล่าวกับชาวอเมริกันที่เพิ่งรู้จักกันเดี่ยวเดียวก็คุยกันถูกคอ ความสนใจตรงกันคือสิ่งจำเป็นในการสร้างความสนิทสนมกับคนที่เพิ่งรู้จักกันจริง ๆ ครับ

นอกจากการไปร่วมงานของพวกสมาคมวิชาการหรือไปเที่ยวเองแล้วนี่เป็นครั้งแรกที่ผมใช้ชีวิตต่างแดนระยะยาว ที่ผ่านมามผมเคยใช้ศัพท์เฉพาะ

ทางการแพทย์ภาษาอังกฤษมาบ้าง แต่ไม่ค่อยได้ใช้ภาษาอังกฤษสนทนาในชีวิตประจำวันเท่าไร ประสบการณ์ฟรีเซนตังงานเป็นภาษาอังกฤษก็น้อยเสียจนนับนิ้วได้ แต่การอบรมที่ MGH จะต้องทำเนื้อหาที่เราวิจัยโดยใช้โปรแกรมพาวเวอร์พอยต์ นำเสนอ และอภิปรายถกกัน

เป็นเรื่องยากมากที่ต้องฟื้นฟูทักษะภาษาอังกฤษในอดีตเคยเรียนแค่อ่านจับใจความ แล้วต้องมาอธิบายเนื้อหางานวิจัยต่อหน้าชาวต่างชาติแรก ๆ สมองผมชาวโพลน นึกอยากหนีไปเวลาใกล้ต้องฟรีเซนตังงานทุก ๆ เดือน พอมาทบทวนดูจากผลลัพธ์งานวิจัยที่ได้ ก็ชวนให้คิดว่าชาวอเมริกันคงอ่านสีหน้าประหม่าของผมตอนนั้นไม่ค่อยออกหรอก เอาเป็นว่าพอได้ฟรีเซนตังบ่อยเข้า ผมก็ผ่อนคลายและทำได้เป็นธรรมชาติ แถมยังสบาย ๆ จนยิ้มได้หัวเราะออกกระหว่างฟรีเซนตังก็มี

อาจารย์เดวิด มิโซลอน กับคนอื่น ๆ ที่สนิทกับผม จะถามผมซ้ำ ๆ ให้ฟังเข้าใจ ผิดกับชาวอินเดียอีกท่านที่ผมไม่ค่อยรู้จัก เขาจะถามเร็วจัดด้วยสำเนียงภาษาอังกฤษเฉพาะตัวของคนอินเดีย ทำให้ผมตื่นเกร็งมาก หลังจบงานฟรีเซนตัง ดอกเตอร์มิโซลอนปลอบใจผมว่าเขาเองก็มักจะฟังคำถามคุณคนนั้นไม่เข้าใจเหมือนกัน หลังจากนั้น แม้จะยังปวดหัวกับการจับใจความสำเนียงอินเดียเหมือนเก่า แต่คงเพราะผมเบาใจลง ก็เลยซักฟังภาษาอังกฤษของอีกฝ่ายได้มากขึ้นทีละนิด

โปรเจกต์แรกที่ผมรับผิดชอบคือการเปรียบเทียบอาการผู้ป่วยโรคซึมเศร้าชาวเกาหลีใต้กับชาวอเมริกัน ปรากฏว่าผู้ป่วยชาวเกาหลีมีอาการคิดว่าตัวเองป่วย (Hypochondriasis) น้ำหนักลด วิตกกังวลนอนไม่หลับ ฯลฯ สูงกว่าผู้ป่วยชาวอเมริกันมาก (รูปที่ 1) คิดว่าตนทำผิดหรือรู้สึกซึมเศร้าจะมีต่ำกว่า เมื่อเป็นโรคซึมเศร้า ชาวเกาหลีจะรู้สึกไวกับอาการทางกายมากกว่าชาวอเมริกัน และยังพบว่าเกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจริง แต่เทียบกันแล้วความสามารถแยกแยะอารมณ์ความรู้สึกจะต่ำกว่า

พอได้ลองรักษาจริงก็พบว่าหลายคนอ่อนไหวจากอาการซึมเศร้าหลังกายลดต่ำ แต่จะยังไม่ตระหนักถึงสภาพอารมณ์ตัวเอง จวบจนที่เขยวตรวจ

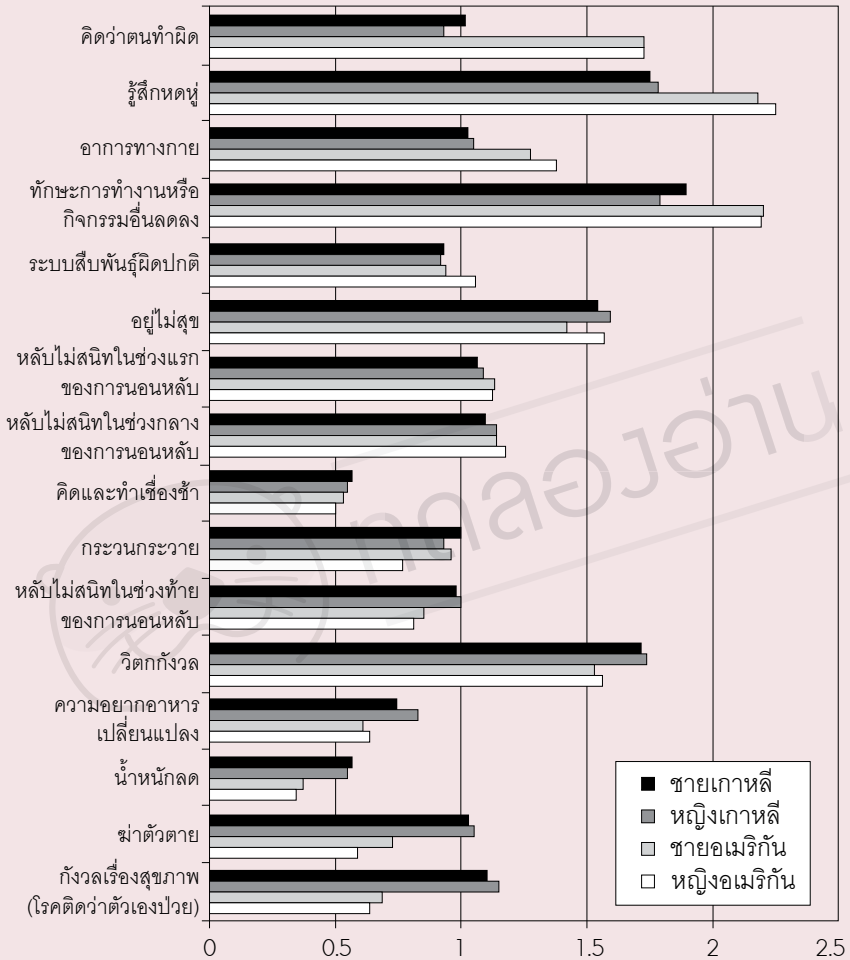


ร่างกายในโรงพยาบาลครบทุกแผนกแล้วได้รับคำวินิจฉัยว่าปกติดีนั่นแหละ  
ถึงจะเริ่มเข้าตรวจในแผนกจิตเวช คนเกาหลีได้จำนวนมากที่อ่อนไหวง่ายจะวิตก  
กังวล พอวิตกกังวลแล้วชีพจรเต้นเร็ว ก็มักจะตรวจหัวใจ ปอด ตลอดจนตรวจ  
เครื่องเอ็มอาร์ไอสมอง พบพบว่าไม่ผิดปกติ ถึงจะเริ่มเอะใจว่าเป็นเพราะนิสัย  
อ่อนไหวง่ายของตนหรือเปล่า ต่างกับชาวอเมริกันซึ่งค่อนข้างแยกแยะเองเป็นว่า  
ตนมีอาการซึมเศร้า อ่อนไหวง่ายไหม แล้วก็จะนึกถึงโรคซึมเศร้าได้เร็วกว่า

บางคนคิดว่าอาจเพราะคนเกาหลีหุดหู่ซึมเศร้ากันเสมอ ก็เลยไม่รู้รู้สึก  
ถึงอารมณ์นั้น แต่ผมคิดว่าไม่น่าใช่ อ้างอิงตามงานวิจัยของแจ็ก (2012)  
ระบุว่า การแสดงอารมณ์ทางสีหน้าของคนเราต่างกันตามวัฒนธรรม  
เทียบกับคนตะวันตก คนตะวันออกจะแสดงอารมณ์ภายในหกอย่าง คือ  
Happy (สุข), Surprise (ตกใจ), Fear (กลัว), Disgust (รังเกียจ), Anger  
(โกรธ) และ Sad (เศร้า) ทางสีหน้าให้ชัดเจนไม่ค่อยเป็นมักผสมปนเปกัน  
ไม่ใช่แค่คนเกาหลีเท่านั้น แต่คนตะวันออกส่วนใหญ่ก็แบ่งแยกอารมณ์  
ตัวเองชัดๆไม่ค่อยออกและแสดงความรู้สึกค่อนข้างน้อย

เมื่อเกิดอาการซึมเศร้า คนเกาหลีมีลักษณะพิเศษคือจะไม่แสดงอารมณ์  
ดีใจ โกรธ เศร้า หรือสุขออกชัดทางใบหน้า มีระดับการรับรู้อารมณ์ความ  
รู้สึกตัวเองต่ำ ทว่ากลับอ่อนไหวต่อความรู้สึกทางกาย กังวลเรื่องสุขภาพมาก  
ความกังวลถึงสุขภาพนี้จะกระตุ้นให้ยิ่งไวต่อความรู้สึกทางกาย เป็นผลให้เกิด  
อาการเช่น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น หายใจไม่ออก มือสั่น ซึ่งก็ยิ่งทำให้เจ้าตัว  
อ่อนไหวง่ายขึ้นอีก

การสังเกตกระบวนการรักษาผู้ป่วยในศูนย์วิจัยโรคซึมเศร้าของ MGH  
ทำให้ผมพบประเด็นน่าสนใจคือ ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าชาวอเมริกันส่วนใหญ่  
เป็นคนอ้วน ความอยากอาหารเพิ่ม และค่อนข้างชอบปั่นควรวูถึงอารมณ์หุด  
หู่เศร้าซึมของตน กลับกัน ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าชาวเกาหลีมักมีรูปร่างผอมแห้ง  
อ่อนไหวต่อความรู้สึกทางกายสูง ผมสงสัยถึงสาเหตุ ซึ่งก็ได้พบคำตอบหลัง  
ทำงานวิจัยระหว่างประเทศนี้เอง



รูปที่ 1. เปรียบเทียบอาการโรคซึมเศร้าระหว่างชาวเกาหลีและชาวอเมริกัน

หากเทียบกับชาวตะวันตกอื่นหรือชาวตะวันตก คนเกาหลีหลายคน เป็นโรคซึมเศร้าแบบเมลันโกลิก (Melancholic Depression) ซึ่งมีลักษณะเด่น คือไม่รู้สึกลงถึงอารมณ์ความรู้สึกตัวเองและอ่อนไหวง่าย

## ตาราง 1.

### เปรียบเทียบโรคซึมเศร้าแบบเมลันโกลิกและโรคซึมเศร้าทั่วไป

| โรคซึมเศร้าแบบเมลันโกลิก  | โรคซึมเศร้าทั่วไป  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ไม่รู้สึกสนุก “ไม่มีเรื่องสนุกเลย แม้แต่สิ่งที่เคยทำแล้วสนุกเมื่อก่อน ก็ไม่มีความหมายอีกแล้ว”</li> <li>• ความอยากอาหารลดลงอย่างมาก น้ำหนักลดลง “น้ำหนักลด 5 - 10 กิโลกรัมในช่วงสามเดือน บางคนอาจเข้าใจตนว่าป่วยเป็นมะเร็งหรือโรคร้ายอื่น”</li> <li>• วิดกกังวล กระวนกระวาย ลูกลี้ลูกลมมาก เคลื่อนไหวทำอะไรช้าลง</li> <li>• เข้านอนตอนเช้า ตื่นไว</li> <li>• ทุกอาการรุนแรงขึ้นช่วงเช้าหรือเช้ามืด</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• มักบ่นครวญว่าหดหู ความมุ่งมั่นตั้งใจลดลง “รู้สึกเศร้า ร้องไห้บ่อย ไม่อยากทำอะไร”</li> <li>• น้ำหนักลดหรือเพิ่ม หลายกรณีเป็นผลพวงจากความอยากอาหารที่ลดลงหรือเพิ่มขึ้น</li> <li>• ลูกลี้ลูกลมหรือเคลื่อนไหวทำอะไรช้าลง</li> <li>• นอนไม่ค่อยหลับ รู้สึกตัวตื่นบ่อยตื่นเร็ว</li> <li>• หดหูทั้งวัน ไม่ได้แยเป็นพิเศษในตอนเช้า</li> </ul> |

ดังเช่นที่เห็นจากอาการโรคซึมเศร้า คนเกาหลีมี “ลักษณะอ่อนไหวง่าย” เป็นพิเศษ กลายเป็นอาการทางกายมากมาย ลักษณะเด่นของนิสัยอ่อนไหวง่ายนี้ยังปรากฏเป็นทั้งประโยชน์และข้อเสียในการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ตามความเห็นผม ประโยชน์จากลักษณะอ่อนไหวง่ายในคนเกาหลีนั้นน่าจะยังส่งผลให้นักกีฬาเกาหลีฟาสวชาวเกาหลีผูกขาดรางวัลชนะเลิศเรื่อยมา หรือการที่ชนชาติเกาหลีสร้างภาพยนตร์ ละคร บทเพลง ได้เก่ง ตลอดจนถึงผลิตเครื่องยนต์กลไกที่ต้องใช้ความละเอียดอ่อน เช่น รถยนต์ สวารกิ้งตัวนำ ก็เพราะนิสัยอ่อนไหวง่ายนี้เอง ขณะเดียวกัน

ชาวเกาหลีก็มีความขัดแย้งในตัวเองะ มีอัตราฆ่าตัวตายสูง และหลายคนมีอาการนอนไม่หลับ

เป็นการยากหากจะให้ให้มอบคำตอบชัด ๆ ว่าทำไมคนเกาหลีถึงอ่อนไหวง่ายกว่าคนชาติอื่น ได้แต่สันนิษฐานว่าแรกสุดคงเพราะชาวตะวันออกไกลคือญี่ปุ่น จีน และเกาหลี มีลักษณะคล้ายกันคืออ่อนไหวง่าย ซึ่งชาวเกาหลีน่าจะได้รับอิทธิพลจากทรมาน (Trauma) หรือเหตุการณ์สะเทือนใจทางประวัติศาสตร์ของคนในชาติร่วมกัน เช่น ยุคสมัยที่เคยถูกญี่ปุ่นปกครอง สงครามเกาหลี ฯลฯ



กดลองอ่าน

## 2. ต้นกำเนิดทรอมา

“ทรอมา” หมายถึงแผลใจที่เกิดขึ้นหลังประสบหรือพบเห็นเหตุการณ์เป็นภัยคุกคาม ทั้งต่อร่างกายหรือวัตถุของตัวเองหรือผู้อื่น หรือประสบโรคภัยรุนแรง เสียชีวิต สะเทือนขวัญ พุดงายๆ “ทรอมา” คือบาดแผลในจิตใจที่เกิดจากเหตุการณ์ สะเทือนขวัญรุนแรง

ในชีวิตเราต่างมีสิทธิ์ประสบทรอมาไม่เพียงปรารภกันได้ที่ทั้งสิ้น อาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมในวัยเด็ก ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง อุบัติเหตุ หรือ มนุษย์สัมพันธ์

ระดับความรุนแรงที่รู้สึกต่อทรอมาต่างกันตามรายบุคคลมากกว่า จะกำหนดค่ากลางให้ได้ กล่าวคือ มุมมองของบางคนอาจรู้สึกว่าการหนีหน้า ขณะที่บางคนอาจข้ามผ่านได้สบาย คนอ่อนไหวง่ายมักจะรู้สึกว่ารุนแรง แม้จะเป็นทรอมาเล็กๆ ก็ตาม

ทรอมาในวัยเด็กที่เจ้าตัวนี้ไม่ออกแล้วนั้นส่งอิทธิพลต่อการตัดสินใจ สำคัญหรือพฤติกรรมของเขาได้ เช่น คนที่เคยเกือบจมน้ำเสียชีวิตในสมัยเด็ก พอโตเป็นผู้ใหญ่และลืมเหตุการณ์นั้นแล้ว ก็ยังมักหลีกเลี่ยงการว่ายน้ำหรือ ไปแถวชายหาด คนที่เคยถูกหมากัดและจำไม่ได้แล้ว มีแค่คนในครอบครัวที่ จำเหตุการณ์ได้ ก็ยังไม่กล้าจับหมาเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

บางทรอมาเกิดได้แม้ไม่เคยมีประสบการณ์ตรง เช่น เรากลัวเวลาเห็น หนู งู หรือแมงมุม เป็นปฏิกิริยาที่คนส่วนใหญ่มีเหมือนกันซึ่งเป็นเรื่องปกติ แน่นนอนว่าก็มีคนที่ไม่กลัว ในความจริงน้อยคนนักจะเคยถูกหนู งู หรือแมงมุม

กัคนได้รับพิษ จึงทำไมหลาย ๆ คนถึงมีความกลัวแบบนี้ได้ละ

ที่ฝรั่งเศสเคยมีการวิจัยเด็กชายหญิงอายุ 3-11 ปี จำนวน 1,357 คน ว่ารู้สึกกลัวสิ่งไหนมากกว่า โดยให้เลือกรูปต่าง ๆ เช่น “งู” “สัตว์เลื้อย” “อิมิติคอนหน้ายิ้ม” แบบสุ่ม ผลคือเด็ก ๆ บอกว่ากลัวรูปงู สัตว์เลื้อย และอิมิติคอนที่มีเขี้ยวแหลมหรือกรงเล็บเห็นเป็นรูปสามเหลี่ยมนอกจากงู พวกเขายังรู้สึกกลัวได้ แม้แต่รูปก้อนหินที่ดูแหลมคม พอเปลี่ยนรูปอิมิติคอนยิ้มหน้ากลมให้มีเขี้ยวแหลมเป็นทรงสามเหลี่ยม เด็ก ๆ ก็บอกว่ากลัวด้วย

หมายความว่าสิ่งนี้เป็นกรับรู้ติดตัวแต่กำเนิดว่าสิ่งที่มีรูปร่างเป็นสามเหลี่ยมแหลม ๆ จะเป็นภัยต่อตัวเอง นำทิ้งเมื่อคิดว่าหัวของงูพิษก็เป็นทรงสามเหลี่ยมจริงเสียด้วย พอนักวิจัยเปลี่ยนให้รูปหัวงูเป็นภาพกลมป้อม เด็ก ๆ ก็บอกไม่กลัวแล้ว เหตุผลที่เด็ก ๆ รู้สึกกลัวอิมิติคอนที่มีทรงสามเหลี่ยมหรือสัตว์ในรูปทั้งที่ไม่เคยประสบเหตุน่ากลัวจากสัตว์นั้น ๆ มาก่อน คงเพราะความกลัวนั้นฝังลึกในรหัสพันธุกรรมจากวิวัฒนาการอันยาวนานของมนุษยชาติ ตัวละครในการ์ตูนสำหรับเด็ก เช่น เพนกวินน้อยไฟโรโระ หมี่พูห์ ฯลฯ ส่วนใหญ่จึงใช้รูปร่างกลมป้อมกัน

เราแบ่งทรอมาที่มีได้คือมีโดยกำเนิดแต่ไม่เคยประสบเหตุการณ์เคยประสบเหตุการณ์แต่ลืมแล้ว และเคยประสบเหตุการณ์และจำได้ ผมวิจัยว่าทรอมาแบบไหนสร้างความวิตกกังวลได้รุนแรงที่สุด รวมถึงตั้งสมมติฐานว่าทรอมาเชื่อมโยงกับ “อาการวิตกกังวลเฉียบพลัน (Anxiety Attack)” ซึ่งคนอ่อนไหวง่ายมักเป็นกัน คำว่า “วิตกกังวลเฉียบพลัน” หมายถึงอาการวิตกกังวลรุนแรงที่จู่ ๆ ก็ถาโถมเกินรับมือไหว ผลวิจัยพบว่าประชากรชาวเกาหลีถึง 5.88 เปอร์เซ็นต์เคยมีอาการวิตกกังวลเฉียบพลันที่น่าตกใจคือคนที่เคยมีอาการวิตกกังวลเฉียบพลันโดยไม่มีทรอมาที่จำได้นั้นมีความเสี่ยงฆ่าตัวตายสูงกว่าคนที่เคยมีอาการวิตกกังวลเฉียบพลันหลังประสบเหตุการณ์เกิดทรอมารุนแรง

จะเห็นได้ว่าคนมีอาการวิตกกังวลเฉียบพลันโดยไม่มีทรอมาที่จำได้นั้นกตทรอมาไว้ในจิตได้ลึกไม่ให้นั้นจำได้ ถึงเจ้าตัวจะพยายามนึกหาสาเหตุความวิตกกังวลเท่าไรก็นึกไม่ออก แถมยังคิดก็ยิ่งวิตกกังวลกว่าเดิม หลายกรณี

แม้คนในครอบครัวเชื่อว่าเคยประสบอุบัติเหตุใหญ่ เจ้าตัวก็จำไม่ได้อยู่ดี ความทรงจำที่ถูกกดไว้ในจิตใจได้สำนึกจะสร้างอาการทางประสาทก่อความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของฟรอยด์

ภาษาอังกฤษของโรคประสาทคือนิวโรซิส (Neurosis) ภาษาเยอรมันคือโนโรเซ (Neurose) โรคประสาทใช้เรียกอาการทางกายหรือสภาพจิตใจตื่นเกร็งเมื่อต้องฝืนรับมือความเครียดจากภายนอกหรือเกิดความขัดแย้งในใจมากเกินไป เท่ากับทรมานที่ถูกกดไว้คือตัวการสร้างอาการทางประสาทแน่นอนว่าสาเหตุไม่ได้เกิดจากทรมานเสียหายหมด อาการทางประสาทอาจเกิดจากพันธุกรรมหรือพื้นเพจิตใจเจ้าตัวเอง ถึงอย่างนั้นก็ป็นลักษณะนิสัยที่ทำให้อดทนต่อความเครียดไม่เก่งหรือเปราะบางต่อทรมานอยู่ดี

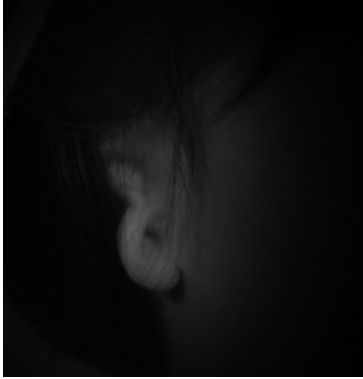
ผมเกิดความสนใจอิทธิพลของประสบการณ์ในวัยเด็ก ความทรงจำ และทรมานที่ส่งผลต่อโรคซึมเศร้า ความวิตกกังวล และลักษณะอ่อนไหวง่ายในวัยผู้ใหญ่ จึงอยากลองวิจัยความสัมพันธ์ที่ว่า ข้อดีของการทำวิจัยแบบสอบถามผู้มีภาวะทรมานตรง ๆ นั้นได้คำตอบชัดเจนดี แต่ก็ป็นเพียงคำตอบตามความคิดเจ้าตัว จึงมีข้อเสียคือไม่มีมุมมองเป็นกลาง ทั้งยังคลุมเครือเพราะบางรายก็จำทรมานของตัวเองไม่ค่อยได้ หากดีกรอบทรมานให้แคลงว่าเป็นประสบการณ์วัยเด็กและชัดเจนเป็นกลางได้ ก็คงอนุมานผลสรุปการวิจัยได้ชัดขึ้น มาพิจารณาผลวิจัย กรณีตัวอย่างของบุคคลมีชื่อเสียง และสำรวจว่าทรมานส่งผลอย่างไรต่อลักษณะนิสัยอ่อนไหวง่ายและชีวิตของพวกเขาทันเถอะ

### 3. วิจัยรอม่าวัยเด็กกับความพิการบนใบหน้า

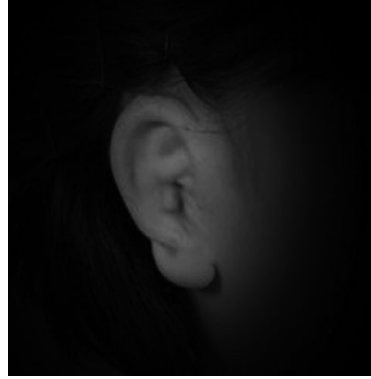
รอม่าจากประสบการณ์วัยเด็กส่งผลอย่างไรต่อวัยผู้ใหญ่บ้าง งานวิจัยปัจจุบัน แบ่งรอม่าในวัยเด็กเป็นรอม่าทั่วไป (General Trauma) การละเมิดด้านร่างกาย (Physical Abuse) การล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse) และการเพิกเฉยและละเมิดด้านอารมณ์ (Neglect and Emotional Abuse) รอม่าในวัยเด็กสามารถก่อให้เกิดอาการซึมเศร้า วิตกกังวล ตื่นตระหนก ฯลฯ เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

ระหว่างทำงานวิจัยเกี่ยวกับรอม่าวัยเด็ก ผมได้ลองทำวิจัยร่วมกับกรณีคนไข้ที่มีใบหน้าพิการแต่กำเนิด (Congenital Facial Anomaly) กับคณะอาจารย์แผนกศัลยกรรมตกแต่ง ใบหน้าพิการแต่กำเนิดหมายถึงความผิดปกติตั้งแต่เกิด และจะมีติดตัวจนกว่าจะได้รับการผ่าตัดเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งการวิจัยร่วมมือกับคณะแพทย์ท่านอื่น ๆ นี้ยังเสนอการผ่าตัดฟรีให้คนไข้อีกด้วย





รูปที่ 2. ตัวอย่างภาวะใบหูเล็กแต่กำเนิด



รูปที่ 3. หลังผ่าตัดแก้ไขภาวะใบหูเล็กแต่กำเนิด

คนไข้ที่มีภาวะพิการบนใบหน้าแต่กำเนิดที่ผมได้พบมีทั้งภาวะใบหูเล็กแต่กำเนิด (Microtia) ตกกระขนาดใหญ่ (Lentigo) เนื้องอกหลอดเลือด (Hemangioma) เนื้องอกเส้นใย (Fibroma) ปากแหว่ง (Cleft Lip) สบฟันผิดปกติ (Malocclusion) และหนังตาบนตก (Blepharoptosis) หลังได้พูดคุยกัน พวกเขาก็เล่าว่าความแตกต่างทางรูปลักษณ์ตั้งแต่เด็ก ๆ สร้างความเครียดและเป็นอุปสรรคต่อการคบเพื่อน บางคนยังเด็กเกินกว่าจะรับการผ่าตัด บางคนก็มีปัญหาด้านการเงิน ทำให้ไม่มีโอกาสผ่าตัดจนโตเป็นผู้ใหญ่

ตามความเห็นผม คนไข้บางรายควรรับรับการผ่าตัดหากไม่ติดปัญหาเรื่องค่าใช้จ่าย หลังได้ลองพูดคุยกับพวกเขา ผมพบว่าบางคนเล่าเรื่องตัวเองได้ดี กล้าสบตา ขณะที่บางคนก็ดูเขื่องขี้นม เก็บตัวเงียบ กรณีแรกเป็นคนที่ใช้ชีวิตไปโรงเรียนหรือทำงานได้ปกติไม่ต่างจากคนทั่วไป ส่วนกรณีหลังแทบไม่ทำกิจกรรมทางสังคมเลย

ผมทำวิจัยเปรียบเทียบระหว่างคนไข้ที่มีภาวะพิการบนใบหน้ากับกลุ่มควบคุม<sup>1</sup> ที่กำหนดให้เป็นคนไข้ที่ไม่มีภาวะผิดปกติบนใบหน้าแต่รับการ

---

<sup>1</sup> กลุ่มควบคุม (Control Group) ในที่นี้หมายถึงกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยจัดให้มีลักษณะเหมือนกลุ่มทดลองหรือ Experimental Group แต่ปล่อยให้ไม่มีสภาพตามธรรมชาติเพื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลอง - ผู้แปล

ผ่าตัดศัลยกรรมตกแต่งด้วยเหตุผลอื่น โดยดำเนินการประเมินทางจิตเวชในโรงพยาบาลก่อนรับการผ่าตัด แล้วเปรียบเทียบค่าประเมินอีกครั้งหลังผ่าตัดแล้ว

ประเด็นน่าสนใจคือ ครั้งหนึ่งของคนไข้ที่มีภาวะพิการบนใบหน้า จะปกปิดความผิดปกติของตนมาตลอดชีวิต ส่วนอีกครึ่งใช้ชีวิตโดยไม่ได้ปิดบังความผิดปกตินั้น วิธีปกปิดก็คือใช้ผมบัง สวมหน้ากากอนามัย หรือหมวก พวกเขาชินกับการไปโรงเรียนหรือสถานที่สาธารณะอื่น ๆ โดยซ่อนรูปลักษณะผิดปกติของตัวเองตั้งแต่เล็ก ๆ ส่วนคนที่ไม่ปิดบัง เหตุผลก็เพราะวิธีเลี้ยงของพ่อแม่ พวกเขาใช้ชีวิตตามปกติ พ่อแม่หรือพี่น้องไม่ได้ใส่ใจกับปัญหาบนรูปโฉมของพวกเขา พ่อแม่บางคนตัดผมพวกเขาทิ้งหากพบว่าเขาพยายามจะใช้เส้นผมปิดบังด้วย เมื่อถูกเพื่อนล้อ บางคนก็อธิบายสิ่งที่ตนเป็นได้ดีจนเพื่อนเปลี่ยนเป็นเข้าใจก็มี

กลุ่มที่ใช้ชีวิตโดยปิดบังภาวะผิดปกติของตน อยู่กับความกังวลมานานว่าคนอื่นจะเห็นความผิดปกตินั้น ทำให้พวกเขามีนิสัยอ่อนไหวง่ายและฉุนเฉียว ทรมานที่เกิดขึ้น ๆ และเรื้อรังส่งผลต่อการสร้างภาพลักษณ์แห่งตนในแง่ลบ (Negative Self-Image) ผลคือมีสัดส่วนป่วยเป็นโรคซึมเศร้าสูงกว่ากลุ่มควบคุมถึง 7.1 เท่า พวกเขามักมีนิสัยชอบตำหนิตัวเอง มีภาวะวิตกกังวลเรื้อรัง โห้ซั่วตัวเอง พอใจยาก มีภาวะคิดว่าตัวเองป่วย และน้ำหนักรลด พลอยให้สถานสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่เก่ง และคุ้นเคยกับการอยู่คนเดียว

ขณะทำวิจัยนี้ ผมได้รู้จักเด็กชายกวอนฮานีล กระจุกอ่อนบนใบหน้า เขาผิดปกติ เจ้าตัวใช้ผมบังใบหน้ามาตั้งแต่เล็ก แม้จะกลัวผมปลิวจนคนอื่นเห็นหูตัวเองเสมอ แต่โชคดีที่ไม่ค่อยเกิดเรื่องเช่นนั้น อย่างไรก็ตาม มุมหนึ่งในใจเขาก็กลัวอยู่ตลอด ทำให้ไม่ค่อยกล้าสบตาเพื่อน ๆ ไม่กล้าชวนคุย

การผ่าตัดของเด็กชายกวอนฮานีลเริ่มจากใช้คอมพิวเตอร์วัดและวิเคราะห์ ใบหูข้างซ้ายที่ปกติ เดิมพื้นที่สำหรับใส่กระจุกอ่อนในหูขวา จากนั้นตัดกระจุกที่โครงส่วนหนึ่งของเขามาทำเป็นรูปทรงของหูซ้าย ใส่กระจุกอ่อนในหูขวาและทำให้รูปร่างคล้ายกัน

ผลผ่าตัดประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง ใบหูที่ได้เหมือนใบหูซ้ายมากชนิดที่คณะแพทย์ พ่อแม่ หรือแม้แต่เจ้าตัวเองก็แยกไม่ออก ปรบสาทการทำงานของ

ไบฮูก็ไร้ที่ติ เด็กชายกวอนฮานีลพอใจกับผลผ่าตัดมาก เขาไปร้านตัดผมกับพ่อแม่เพื่อตัดผมที่เคยบังไบฮูขวามาตลอดชีวิตให้สั้นลง เรียกว่าเปิดหูให้โลกเห็นไปเลย เขาไปโรงเรียนแบบไม่ต้องปิดบังไบฮูแล้ว ไม่มีเพื่อนคนไหนพูดถึงไบฮูเขาด้วย ทว่าเด็กชายกวอนฮานีลยังคงอดัดเวลาพบเจอพูดคุยกับเพื่อนๆ และยังคงมีนิสัยขี้อาย เขาส่งองกระจกบอยและคิดว่าส่วนที่นุ่มลงเล็กน้อยได้ขวานั้นต่างจากหูซ้าย ถึงพ่อแม่จะย่ำกับเขาว่าแทบมองไม่เห็นความต่าง แต่เขาไม่เห็นด้วย ซ้ำยังเริ่มกลับมาใช้ผมบังไบฮูเหมือนเก่า เพราะรู้สึกทำแล้วสบายใจมากกว่า

ต่อมาเมื่อรับการบำบัดและพูดคุยกับแพทย์สม่ำเสมอ เด็กชายกวอนฮานีลก็ลัดใจยึดติดต่อไบฮูลง เขาเข้ากับเพื่อนได้ดีขึ้น และตั้งใจเลิกปิดบังไบฮูตัวเอง เมื่อเริ่มคุ้นเคย เขาก็ค่อยๆ มั่นใจที่จะเปิดเผยไบฮูตัวเอง แต่ก็ต้องใช้เวลาหลายปีกว่าเขาจะดูแจ่มใสเร็ว

ลองนึกถึงทอมาของตอนที่ม่มาเนิ่นนานเหมือนเด็กชายกวอนฮานีลดูหน่อย ตลอดเวลายาวนานทอมาในใจทำให้เราอ่อนไหว เปลี่ยนแปลง และกลัวการเผชิญโลก ทว่าการรับความช่วยเหลือ เปิดเผยสิ่งที่เราเป็น จะช่วยให้เราออกไปสู่โลกใบใหม่และมีสุขภาพจิตที่แข็งแรง

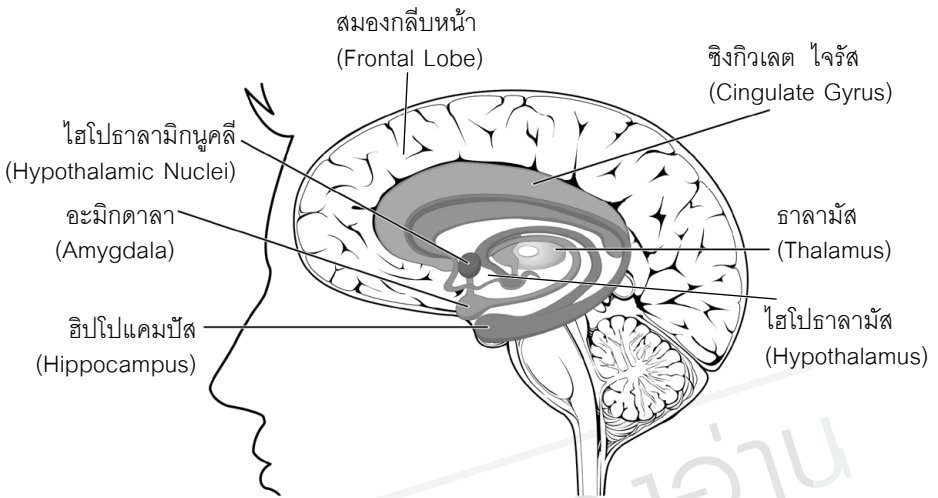
## 4. ความอ่อนไหวง่ายและการทำงานของสมอง

สมองของเราคืออวัยวะที่มีจิตใจบรรจุนั้น ความคิดกับอารมณ์สารพันที่มนุษย์รู้สึก อยู่ในระบบวงจรประสาทของสมอง เมื่อรวมวงจรนับล้านเข้าด้วยกันก็จะเป็น โครงสร้างจิตใจของคนคนนั้น กระบวนการลึ้มทำให้วงจรประสาทเก่าๆ หรือ ไม่จำเป็นแล้วหายไป ขณะเดียวกันวงจรประสาทที่เกี่ยวข้องกับทรม่าอันรุนแรง หรือประสบพบเจอบ่อย จะยิ่งชัดและแข็งแกร่ง “สมองที่อ่อนไหวง่าย” เกิดจาก กระบวนการทำงานซ้ำๆ นั้น ก่อเกิดเป็น “คนอ่อนไหวง่าย”

หลายๆ ส่วนที่ทำงานต่างกันในสมองของเรารวมกันมีบทบาทควบคุม ความอ่อนไหวง่าย ระบบลิมบิก (Limbic System) ถูกเรียกว่าสมองส่วน อารมณ์และความจำ (รูปที่ 4) นั้น รักษาภาวะธำรงดุล (Homeostasis) ภายในที่เกี่ยวข้องกับแสดงอารมณ์ดีใจ โกรธ เศร้า สุข ความทรงจำ ความรู้สึก การเรียนรู้ ความฝัน สมาธิ การรู้สึกตัวของมนุษย์ พร้อมกับควบคุมดูแล ความต้องการพื้นฐาน เช่น ความต้องการตามสัญชาตญาณของมนุษย์ อย่างความหิว กระจาย และยารักษาโรค

ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับความจำ ระยะสั้นอยู่ในระบบลิมบิก ไฮโปธาลามัส (Hypothalamus) ที่ทำหน้าที่ ควบคุมการนอนหลับ ความอยากอาหาร ความต้องการทางเพศก็อยู่ตรงนี้ ระบบลิมบิกเชื่อมโยงกับสมองกลีบหน้า (Frontal Lobe) ความทรงจำกับแรงขับ ตามสัญชาตญาณของมนุษย์จากระบบลิมบิกส่วนใหญ่จะถูกกดไว้จากสมอง กลีบหน้า เหตุผลที่มนุษย์กดแรงขับพฤติกรรมได้ดีต่างจากสัตว์ ก็เกิดจากการ

## พัฒนาของสมองกลีบหน้านี้เอง



รูปที่ 4. โครงสร้างสมองและระบบลิมบิก

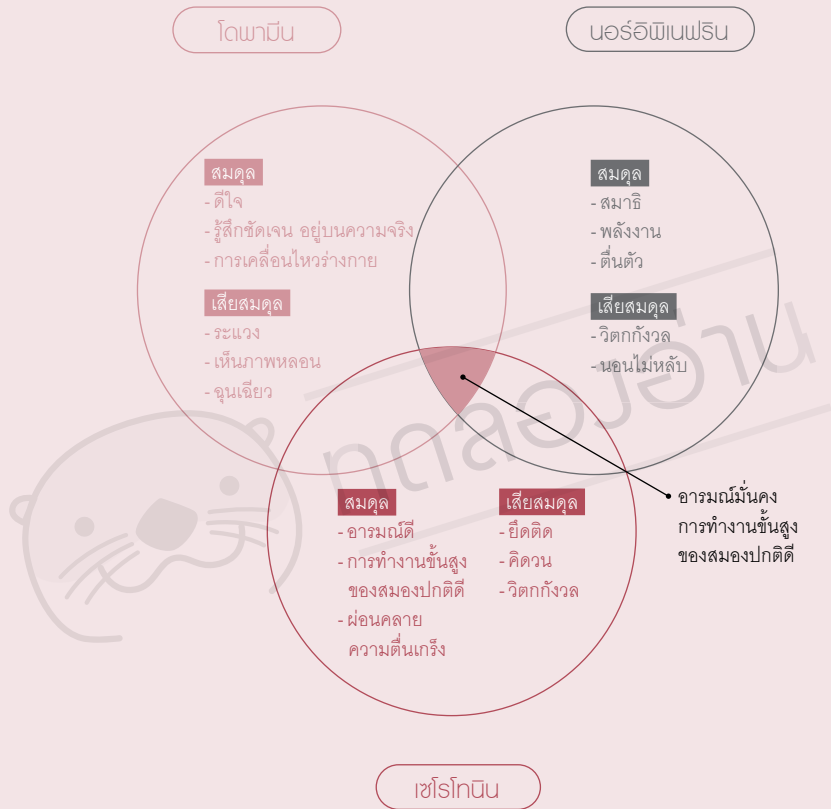
ความทรงจำวัยเด็กส่งผลกระทบต่อพัฒนาการสมองกลีบหน้าและระบบลิมบิก พัฒนาการของสมองกลีบหน้ากับระบบลิมบิกของคนที่เคยถูกทารุณกรรมหรือละเลยตอนเด็ก ๆ มักมีปัญหา โดยเฉพาะวัยประถมต้นที่เป็นช่วงพัฒนาการของระบบลิมบิกกับสมองกลีบหน้าซึ่งสร้างอารมณ์กำลังสร้างให้สมบูรณ์ สภาพแวดล้อมครอบครัวในวัยนี้จะเป็นพื้นฐานต่ออารมณ์ความรู้สึกที่มั่นคง

สมองกลีบหน้าเป็นส่วนที่ทำงานคิดวิเคราะห์ เช่น การใช้ภาษา ความคิดประเมินระหว่างอารมณ์กับตรรกะ เปรียบเสมือนศาลในสังคมมนุษย์ หากระบบลิมบิกปลดปล่อยอารมณ์ตรง ๆ สมองกลีบหน้าจะทำหน้าที่ดระงับยับยั้งไว้ “สุรา” คือตัวการเด่นชัดที่ลดสมรรถภาพการทำงานของสมองกลีบหน้า หากดื่มสุรามาก แอลกอฮอล์จะทำให้กลไกการทำงานของสมองกลีบหน้าเป็นอัมพาตชั่วคราว เมื่อทักษะคิดเป็นเหตุผลถูกลด แรงขับของระบบลิมบิกจะพุ่งสูงให้เราทำพฤติกรรมตามสัญชาตญาณ บางคนดื่มเหล้าแล้วการทำงานของสมองกลีบหน้าลดต่ำมาก ก็มีโอกาสูงที่จะทำผิดพลาดครั้งใหญ่เวลาดื่มสุรา

เมื่อเกิดเหตุช้บรคชน หากไม่คาดเข็มขัดนิรภัย ทำให้หน้าผากกระแทก กระจก สมองกลีบหน้าอาจเสียหายได้ หากด้านล่างส่วนหน้าของสมองกลีบหน้าผาก (Orbitofrontal Cortex) ซึ่งอยู่บริเวณดวงตากระทบกระเทือน ก็อาจกระตุ้นให้อารมณ์แปรปรวนรุนแรง ฉุนเฉียว และค้มดีค้มร้าย กลับกัน หากสมองกลีบหน้าผากส่วนหน้าตรงกลาง (Medial Frontal Cortex) เป็นส่วนที่ไ้รับบาดเจ็บ ก็จะทำให้เกิดอาการคล้ายภาวะซึมเศร้า ทำให้ไม่รู้สึกลอยาก อานน้ำหรือทำกิจกรรมใด ๆ

ระบบลิมบิกมีบทบาทสำคัญต่อความทรงจำและการเรียนรู้เกี่ยวกับความกลัว เช่น หากเคยประสบอุบัติเหตุสาหัส ความทรงจำครั้งนั้นจะฝังตร้ิงยาวนาน ซึ่งเกิดจากระบบลิมบิกกระตุ้นให้อิปปไปแคมปัสเปลี่ยนความทรงจำระยะสั้นให้เป็นระยะยาว หากระบบลิมบิกกระตุ้นเร้าต่อเรื่อย ๆ เราจะอ่อนไหวง่ายขึ้น จุดจำความทรงจำที่ไม่ดีได้แม่นขึ้น เช่น หากเรียนหนังสือโดยถูกดูค่าหรือทำโทษ ความทรงจำในตอนนั้นจะแจ่มชัดจากการทำงานของระบบลิมบิกเกิดอารมณ์ซึมเศร้าและวิตกกังวลจากทรอม่า แต่ถ้ากรณีเรียนสิ่งที่ตัวเองชื่นชอบ ต่อให้ระบบลิมบิกไม่ได้กระตุ้นเร้า พลังความจำเราก็จะดีเพราะตั้งสมาธิได้มากกว่า

อ้างอิงตามงานวิจัยด้วยเครื่องสแกนสมองแบบละเอียด (fMRI - Functional Magnetic Resonance Imaging) ซึ่งตรวจจับกระแสโลหิตในสมองระบุว่าระบบลิมบิกที่รับอารมณ์ความรู้สึกของคนอ่อนไหวง่ายจะทำงานคึกคักจริงอยู่เราไม่อาจตัดสินซึ่งขาดได้จากสมองของคนอ่อนไหวง่ายเพียงอย่างเดียว กระนั้นพวกเขาก็มีลักษณะเด่นเหมือนกันคือเปี่ยมด้วยอารมณ์และเฉื่อยอ่อนประสาทสมองของเราต่างเชื่อมโยงกัน ปลายประสาทที่มีสารสื่อประสาท (Neurotransmitter) อย่างเซโรโทนิน โดพามีน และนอร์อิพิเนพริน (Norepinephrine) ต้องมีสารสื่อประสาทอย่างเพียงพอและเสถียร ถึงจะควบคุมนิสัยอ่อนไหวง่ายได้ดี สารสื่อประสาททั้งสามช่วยรักษาอารมณ์ความตั้งใจ และพลังสมาธิให้เป็นปกติ หากสารสื่อประสาททั้งสามสมดุลดี อารมณ์เราจะมั่นคง ทั้งยังยึดระยะการทำงานขั้นสูงของสมอง (Cognitive Functions) เช่น ความจำ สมาธิ ได้ดี (รูปที่ 5)



รูปที่ 5. กลไกทำงานของสารสื่อประสาทในสมอง

สารสื่อประสาทเกี่ยวกับอารมณ์ที่สำคัญที่สุดคือเซโรโทนิน เมื่อมีปริมาณเซโรโทนินเพียงพอ เราจะอารมณ์ดี การทำงานขั้นสูงของสมอง เช่น ความจำ สมาธิ ทำงานได้ดี ผ่อนคลายความตึงเครียดและรู้สึกสบายใจ หากขาดเซโรโทนิน เราจะอ่อนไหวง่ายขึ้น เกิดโรคซึมเศร้า วิตกกังวล แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเมื่อไหร่แล้วจะดีเสมอไป การเสียสมดุลเซโรโทนินจะทำให้เราคิดอะไรซ้ำๆ ยึดติด วิตกกังวลกับประหลาดรุนแรงขึ้นด้วย

โดพามีนเป็นสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับ “โรคพาร์กินสัน” ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากปริมาณโดพามีนในสมองไม่เพียงพอ มีอาการมือสั่น แสดงสีหน้าได้น้อยลง เดินทรงตัวไม่ดีคล้ายพร้อมจะล้มคะมำ หากคนปกติกินยาที่ระงับการหลั่งโดพามีนในสมอง ก็เกิดอาการดังกล่าวชั่วคราวได้เช่นกัน ปริมาณโดพามีนที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รู้สึกดี เคลื่อนไหวกระฉับกระเฉง ทำให้นักกีฬาบางคนตั้งใจอยากกระตุ้นโดพามีนเพื่อเพิ่มเร็วแรงเวลาแข่งขัน อย่างไรก็ตามหากร่างกายมีโดพามีนปริมาณมากติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้รู้สึกหวาดระแวง เช่น ระแวงในตัวคู่ครอง ระแวงว่ามีคนขโมยของของตน นอกจากสายตาจะคอยจ้องจับผิดแล้ว เวลาออกไปข้างนอกยังอาจรู้สึกว่าเสียงคนพูดคุยกันฟังคล้ายพวกเขาด่าตน เราเรียกอาการดังกล่าวว่า ความรู้สึกหวาดระแวงภายนอกเกี่ยวข้องกับตน (Ideas of Reference)

นอร์อิพิเนฟรินช่วยเพิ่มพลังสมาธิและกำลังวังชา ทำให้หัวใจเต้นแรง เพิ่มปริมาณการสูบฉีดเลือด เป็นความรู้สึกคล้ายไอร้อนแผ่ซ่านจากลิ้นปี เพิ่มความตื่นตัวตื่นใจ หากสารนี้มีมากเกินไปจะรู้สึกวุ่นวายใจตลอดเวลา เพราะความตื่นตัวที่มากเกินไป กระวนกระวาย นอนไม่หลับ รู้สึกจุกเหมือนมีอาหารติดคอ (Globus) ซึ่งสาเหตุมาจากจิตใจ ถึงไปตรวจช่องคอก็จะได้รับคำวินิจฉัยว่าปกติดี

ความสมดุลของสารสื่อประสาทเป็นสิ่งสำคัญ หากน้อยเกินไปจะทำให้ อารมณ์ การทำงานขั้นสูงของสมอง การเคลื่อนไหว การนอนหลับ และการกินไม่ปกติ ลดความกระตือรือร้น ผู้อ่อนไหวง่ายจะรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้มากเป็นพิเศษ

หาก “คนอ่อนไหวง่าย” ยิ่งอ่อนไหว ความวิตกกังวล กลัดกลุ้ม



นอนไม่หลับ อาจนำไปสู่โรคซึมเศร้า หากพยายามรักษาภาวะอารมณ์  
ของตน ให้สารในสมองสมดุลดี ก็จะประเมินสิ่งต่างๆ ที่คนทั่วไปไม่เห็น และ  
ออกไอเดียสร้างสรรค์ได้ดี กลายเป็นคนที่เข้าอกเข้าใจและช่วยเหลือคนอื่น  
ได้ดีด้วย

สุดท้ายสิ่งสำคัญจึงมีอยู่ว่าควรควบคุมลักษณะนิสัยอ่อนไหวง่ายให้เป็น  
อย่างไรให้ “ล้ำเส้น” อุปมาเหมือนเอาแต่ดึงหนังยางจนขาดฝั่ง เราต้องรู้จัก  
หย่อนคลายก่อนหนังยางจะตึงเกิน หากป่วยโรคซึมเศร้าหรือโรคตื่นตระหนก  
เราจะยิ่งอ่อนไหวง่าย โรคซึมเศร้าจะลดประสิทธิภาพการทำงานของสมอง  
กลับหน้า ส่วนโรคตื่นตระหนกจะทำให้ระบบลิมบิกทำงานผิดปกติ ขอให้  
ลองใช้เรื่องราวจากบุคคลตัวอย่างมาช่วยดูแลและควบคุมตัวเองไม่ให้นิสัย  
อ่อนไหวง่ายกลายเป็นโรคภัย



ทดลองอ่าน