

to ble

วันนี้รู้สึกยังไง มีเรื่องไม่สบายใจ หรือเปล่า

บันทึกสารพัดเรื่องเล่าของคนเศร้าใจ

เดินให้ช้าลงอีกสักหน่อย

ถอยหลังออกมาสักหนึ่งก้าว

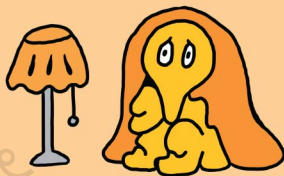
ตั้งคำถามกับความรูสึกในวันนี้

แล้วจะเข้าใจตัวเองดีกว่าเดิม

우
울
슬
픔
일
지

อิมย็องซู เขียน

พรชนก พวักดี แปล



คำนำสำนักพิมพ์

เราทุกคนต่างก็เคยป่วยเพราะอ่อนแอกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะด้วยฤดูกาล สภาพแวดล้อม หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่หมุนเวียนเปลี่ยนผันอยู่เสมอ และไม่ใช่แค่ป่วยทางกายอย่างเป็นทางการเท่านั้น น้ำมูกไหล เจ็บคอ แต่อาการป่วยทางใจก็อาจเกิดขึ้นได้จากปัจจัยเดียวกันนั้นแหละ การตั้งคำถามกับตัวเองว่า “วันนี้รู้สึกยังไง” จึงเป็นการสำรวจตัวเองอย่างหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้เราค้นพบอาการเจ็บไข้ได้ป่วยทางจิตใจ และนำไปสู่การรักษาอย่างทันท่วงที

หนังสือเล่มนี้จะชวนผู้อ่านทุกคนมาตั้งคำถามและหาคำตอบไปด้วยกัน จนกว่าคุณจะเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง และค้นพบวิธีอยู่ร่วมกับมันต่อไปอย่างสงบสุข ผ่านทางเรื่องราวของบรรดาคนเศร้าใจทั้งหลายในหนังสือเล่มนี้ พวกเขาพร้อมจะเล่าให้คุณฟังแล้วละ

toble

Through the Trouble
เติมพลังใจให้ผ่านพ้นปัญหา
www.thinkbeyondbook.com

บทนำ

6

1

ภาวะช่วงงุน
และอาการ
ซึมเศร้า



ยังมีเรื่องที่ต้องทำ

แต่ความกระตือรือร้นเป็นศูนย์

19

ไม่รู้เลยว่าต้องเริ่มจากอะไรดี

32

เหมือนว่าสมาธิจะสั่นลงเยอะเลย

42

เหมือนจะโทษตัวเองมากเกินไป

54

รู้สึกเหมือนยังตามหลังคนอื่นอยู่

เยอะเลย

67



รู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียวในโลก 74

ต่อให้ได้ขนาดไหน
ก็ไม่มีอะไรได้ดังใจสักอย่าง 85

รู้สึกเหมือนทุกอย่างไร้ความหมาย
และว่างเปล่า 95

เหนื่อยล้าและอ้างว้าง
เพราะสูญเสียบุคคลที่รัก 105

ไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ไปทำไม 113

ไม่ชอบนิสัยของตัวเองเลย 121

2

ความโกรธและ ความบั่นเคือง



หงุดหงิดแต่กับเรื่องไม่เป็นเรื่อง 135

ยับยั้งชั่งใจตัวเองไม่ได้เลย 145

เหมือนจะควบคุมความโกรธ
ไม่ได้เลย 151

เจ็บปวดจากคำพูดของคนรอบข้าง
อยู่บ่อย ๆ 160

เครียดมากเพราะเรื่องเพื่อน 170

รู้สึกเหมือนตัวเองเป็นคนโง่
ที่ต้องยอมอยู่ตลอด 176

กลัวการประเมินคุณค่าจากคนอื่น 184

หงุดหงิดและมีน้ำใจแทบทุกครั้ง
ที่อยู่กับครอบครัว 196

เหมือนยึดติดกับใครบางคน
มากเกินไป 211

3

ความกังวล

และความกลัวใจ



ทุกข์ใจเพราะนึกถึงแต่ความทรงจำแย่ ๆ

ในอดีต 229

ฝัน “ไม่ดี” อยู่บ่อยครั้ง 236

เล็กกังวลกับอนาคตไม่ได้สักที 241

หัวใจเต้นรัว หายใจก็ไม่ออก 246

ความเครียดในที่ทำงานและการพักผ่อน
กังวลจนพักผ่อนได้ไม่เต็มที่ 263

โรคย้ำคิดย้ำทำ ความคิดแปลก ๆ
ผุดขึ้นในสมองไม่หยุดไม่หย่อน 278

ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเอาอย่างไรดี 292

กังวลว่าจะเสพติดยา 302



บทส่งท้าย 313

เกี่ยวกับผู้เขียน 318

1. ภาวะง่วงงุนและอาการซึมเศร้า

Dialogue for Depression

Category	Depression	No.	001
----------	------------	-----	-----

ยังมีเรื่องที่ต้องทำ
แต่ความกระตือรือร้นเป็นศูนย์

ประโยคโศดครวญที่ว่า “ไม่อยากทำอะไรทั้งนั้น แถมชีวิตประจำวันยังน่าเบื่อถึงขั้นสุด” คือคำพูดที่พบเจอได้ทั่วไปในการบำบัดโรคทางจิตเวช ความรู้สึกของคนไข้ซึ่งความกระตือรือร้นจะต่างจากปกติ แน่แน่นอนว่าพวกเขาคงกำลังรู้สึกหดหู่ควบคู่ไปด้วย ซึ่งทั้งอารมณ์หดหู่กับการสูญเสียความครั้นเครงในชีวิตนั้นเป็นเกณฑ์สำคัญในการวินิจฉัยโรคซึมเศร้าเลยก็ว่าได้

หลายท่านเล่าว่าในสมองเข้าใจ ทว่าร่างกายดันไม่ยอม
ขยับตามไปด้วย ตรงนี้อาจแปลได้ว่า พวกเขาจำเป็นต้องทำอะไร
บ้าง แต่ร่างกายไม่ยอมแปรผันตามไปด้วย แต่อีกนัยหนึ่งอาจ
หมายความว่า ทั้งที่ไม่จำเป็นต้องคิดลบขนาดนั้น แต่ความคิด
กับความรู้สึกเลวร้ายกลับไหลแวบเข้ามาในสมอง แถมยังปิดกั้น
ได้ยากเหลือเกิน ภาวะง่วงงุนคือการที่ยังเหลือเรื่องให้สะสางอีก
เป็นกองแต่ก็เริ่มทำไม่ได้สักที รวมถึงการที่ต้องเดินหน้าไปต่อ
แต่ความกล้าหาญจนทำได้แค่อยู่กับที่ เมื่อเดินหน้าต่อไป
ไม่ได้และเอาแต่ขลุกอยู่ตรงจุดเดิม ๆ ก็จะรู้สึกไม่พอใจ กระทั่ง
เริ่มตำหนิตัวเองว่าไม่ได้เรื่องที่จัดการเรื่องที่ต้องทำไม่ได้ ส่งผล
ให้ความมั่นใจค่อย ๆ ต่ำเตี้ยเรี่ยดินจนเกิดความคิดติดลบใน
ที่สุด ตามมาด้วยความรู้สึกที่เหมือนอนาคตไม่แน่นอนซ้ำยัง
ด่ามีด อีกทั้งยังพานเกลียดชังสถานการณ์ที่ทำให้ตนต้องมา
เผชิญกับความยากลำบากนี้ด้วย เรียกได้ว่าอารมณ์ซึมเศร้า
ลักษณะนี้คือตัวการที่ทำให้วิสัยทัศน์ต่อตัวเอง อนาคต และ
โลกที่ตนกำลังอาศัยอยู่แคบเล็กลงนั่นเอง ถึงกระนั้นหากคุณ
ยังมีเรื่องที่ต้องทำหรือปลายทางที่ยังต้องไปอยู่ ก็ไม่ถือว่าตกต่ำ
ขนาดนั้นหรอกนะ

จงแยกแยะระหว่างสิ่งที่ต้องทำกับสิ่งที่อยากทำ อย่าปล่อยให้สิ่งที่อยากทำกลายเป็นสิ่งที่ต้องทำ

เพื่อหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เช่นนี้ อันดับแรกที่เราควรทำก็คือ แยกแยะสิ่งที่วางกองอยู่ตรงหน้าว่าอันไหนคือ 1) เรื่องที่ต้องทำ กับ 2) เรื่องที่อยากทำ ลองขบคิดและเรียบเรียงก่อนเกิดว่า ในลิสต์ของคุณ คุณต้องทำหรืออยากทำอะไรบ้าง สภาวะที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพจิตคือ มีเรื่องที่ต้องทำน้อยลงแต่มีเรื่องที่ทำอยากทำมากขึ้น

เรื่องที่ต้องทำหมายความว่า เป็นเรื่องที่ต้องทำให้สำเร็จ และควรจัดการออกมาให้ดีขึ้น ในภาษาอังกฤษคือ คำว่า “I must do it (ฉันต้องทำ)” กับ “I should do it (ฉันควรทำ)” หมายถึงสิ่งที่ควรทำเพื่อบรรลุเป้าหมาย แต่ถ้าสิ่งนั้นมีมากเกินไปหรือเกินขอบเขตขึ้นมา ก็จะกลายเป็นความเครียด ลองยกตัวอย่างด้วยการออกกำลังกายดูดีกว่า ทุกท่านจัดการออกกำลังกายไว้ในรายการที่ต้องทำหรือรายการที่อยากทำกันบ้าง เมื่อใดที่การออกกำลังกายถูกรวมไว้ในเรื่องที่ต้องทำ

เมื่อนั้นก็จะเปลี่ยนเป็นความเครียดทันที เพราะถ้าคุณกำหนดไว้ว่าต้องออกกำลังกายให้ได้กี่ครั้งภายในหนึ่งอาทิตย์หรือทำให้ได้กี่ชั่วโมงขึ้นไป พอทำตามเป้าหมายไม่สำเร็จก็จะรู้สึกถึงความล้มเหลว วิธีที่เลือกมาเพื่อคลายเครียดจึงแปรเปลี่ยนเป็นความเครียดในอีกรูปแบบหนึ่ง ดังนั้นขอแนะนำให้จัดการออกกำลังกายไว้เป็น “เรื่องที่ยากทำ” จะดีกว่า เพราะแท้จริงแล้วเรื่องที่ยากทำนั้นหมายถึงเราจะทำหรือไม่ทำก็ได้ และทำได้ดีหรือโหลยโต่ก็ได้เช่นกัน

“นี่มันอะไรกันเนี่ย ทำเหมือนมือสมัครเล่นไปได้” มือสมัครเล่นหมายถึงไม่เป็นมืออาชีพและไม่ชำนาญ โดยแฝงไปด้วยความหมายเชิงลบพอสมควร แต่ในความจริงคำว่า มือสมัครเล่น (Amateur) มีที่มาจากคำว่า ความรัก (Amor) หมายถึงความเพลิดเพลินในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น ทว่าวินาทีที่เป็นมือโปร สิ่งที่ทำด้วยความรักก็จะกลายร่างเป็นสิ่งที่ต้องทำ ตามมาด้วยความเครียดที่เริ่มก่อตัว ด้วยเหตุนี้เวลาพักผ่อนจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเราจะสามารถเติมเต็มเวลาพักผ่อนด้วยสิ่งที่ยากทำได้ หากตั้งมั่นไว้ว่าจะออกกำลังกายหลังเวลาเลิกงานหรือช่วง

สุดสัปดาห์เพื่อสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้นแล้ว ก็ขอให้จัดเรื่องนี้ไว้ในสิ่งที่อยากทำเถิด บางครั้งอาจจำเป็นต้องกระตุ้นตัวเองด้วยการตั้งเป้าหมายว่าจะยกเลิกบัตรสมาชิกรายปีเพื่อเข้าคอร์สส่วนตัวรายอาทิตย์แทน แต่หากยังคงอยู่ในภาวะง่วงงุนก็อาจจะทดลองทำวิธีนี้ไม่ได้ง่าย ๆ อีกทั้งยังมีความเป็นไปได้สูงที่จะรู้สึกล้มเหลวเพิ่มขึ้นทวีคูณ ดังนั้นควรคิดเสียว่าถ้าทำตามเป้าหมายหรือหน้าที่ได้ก็ดีไป แต่ถึงไม่ทำก็ไม่เป็นไร เช่นนั้นแล้วคุณอาจเกิดคำถามว่าใครที่โน้มน้าวให้ทำตามแผนกัน แต่รู้หรือไม่ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญ เมื่อคุณอยู่ในภาวะง่วงงุนซึ่งถูกรอบงำด้วยความคิดที่ว่าทำอะไรไม่ได้เรื่องเลยสักอย่าง ถ้าหากกำลังคาดหวังให้ตัวเองเกิดการเปลี่ยนแปลงราวกับเวทมนตร์และกลายเป็นคนที่สามารถทำทุกอย่างออกมาได้อย่างเพอร์เฟกต์ คุณคิดผิดแล้ว คุณต้องเปลี่ยนความคิดที่ว่า “ทำอะไรไม่ได้เลย” เป็น “มีบางเรื่องที่ทำได้อยู่เหมือนกัน” โดยไม่ใช่ว่า “ต้องเก่งทุกเรื่อง” ให้ได้เสียก่อน เพื่อการนั้นคุณจึงต้องเลือกใช้กฎของเกม นั่นคือหากลงแข่งก็จะได้แต้ม แต่ต่อให้ไม่ลงแข่งก็ไม่เสียคะแนน

3. ความกังวลและความท้อใจ

Dialogue for Depression

Category | Anxiety

No. | 021

ทุกข์ใจเพราะนึกถึงแต่
ความทรงจำแย่ ๆ ในอดีต

“อดีตจะกลายเป็นปัจจุบัน” ประโยคนี้คือแนวคิดที่หมายถึงความทรงจำในอดีตที่ได้รับการจัดการไม่ดีพอมานวน เข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบัน จนส่งผลต่อการแสดงอาการต่าง ๆ ในปัจจุบัน ส่วนใหญ่ต่อให้จะเจอประสบการณ์ที่ไม่ดีมา แต่ความทรงจำกับระบบจัดการข้อมูลของมนุษย์ก็มักจะทำหน้าที่แก้ไขปัญหาโดยอัตโนมัติอยู่แล้ว เหมือนกับเวลาที่ผิวของเราจะเปลี่ยนเป็นสีแดงเล็กน้อยหากสัมผัสกับรังสียูวีที่เกินระดับปกติ ในทางกลับกัน หากผิวของเราสัมผัสกับแสงแดดมาก

เกินไปก็อาจเกิดอาการปวดแสบหรือแผลพุพองพร้อมกับมีไข้ร่วมด้วย ซึ่งบางกรณีผิวหนังอาจไวต่อแสงกระทันหันต่อรังสียูวีแม้แต่ระดับปกติในชีวิตประจำวัน สมองเองก็เช่นกัน ถ้าได้รับแสงแดดมากเกินไปหรือระบบจัดการข้อมูลในสมองอ่อนกำลังลง สมองจะไม่สามารถกลบล้างความทรงจำแสนสาหัสและแสนเจ็บปวดทั้งได้ ทั้งยังก่อให้เกิดสภาวะผิดปกติทางจิตใจอีกด้วย

ปฏิกิริยาตอบสนองตามปกติต่อสถานการณ์ที่ไม่ปกติ

บาดแผลทางจิตใจและการตอบสนองต่อความเครียดไม่ได้เกิดจากตัวเรา แต่เป็นปฏิกิริยาตอบสนองตามปกติต่อสถานการณ์ที่ไม่ปกติ ลองนึกภาพว่ามีใครเอาไม้ดามแทงเรานะครับ สถานการณ์แบบนี้ใครดูก็รู้ว่าไม่ปกติแน่ ๆ ทว่าการที่เลือดออกและแผลฉีกขาดนั้นคือปฏิกิริยาตอบสนองตามปกติ ทุกคนล้วนเคยมีบาดแผลทางจิตใจ ไม่มีใครรอดพ้นจากสิ่งนี้ได้ หรือหากบอกว่าไม่มีก็คงไม่ต่างอะไรกับการพูดว่า ตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยเป็นแผลตามผิวหนังหรือเจ็บตัวเลย แผลชีวิตชวน

เล็กน้อยแค่ทนายมาเชื่อและแปะปลาสเตอร์ไว้ไม่นานก็หาย
แถมร่างกายของมนุษย์เรายังมีพลังในการฟื้นฟูตามธรรมชาติ
อยู่แล้ว จึงแทบไม่ทิ้งรอยแผลเป็นไว้ให้เห็นเลย แผลเป็นจะ
เกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเป็นแผลขนาดใหญ่ อย่างเช่นการผ่าตัดที่จะ
ทิ้งรอยแผลผ่าตัดเอาไว้ เช่นเดียวกับบาดแผลทางใจ แผลใน
จิตใจที่มาจากการถูกตำหนิหรือว่ากลัวในวัยเยาว์ส่วนใหญ่
จะฟื้นฟูด้วยตัวเองและไม่มีผลต่อความรู้สึก แต่บาดแผลที่ฝัง
ลึกลงในหัวใจจะไม่สามารถเยียวยาได้และสั่งสมมาเรื่อย ๆ
จนส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมในปัจจุบันทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว
เราเรียกประสบการณ์ร้ายๆ จากอดีตที่มีผลมาถึงปัจจุบันว่า
ปมในใจ (Trauma) และคำนี้ก็ได้กลายมาเป็นศัพท์เฉพาะที่
ผู้คนในสังคมยุคใหม่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย

แม้จะบอกว่าบาดแผลทางจิตใจคือปฏิกิริยาตอบสนองตาม
ปกติ แต่ก็ไม่ได้แปลว่าไม่เจ็บปวด หากมองในแง่ของเหตุการณ์
ผู้ที่บาดเจ็บจนเลือดตกยางออกจากสถานการณ์ที่ไม่ปกติจะนับ
ว่าเป็นผู้เสียหาย แต่เมื่อไปถึงโรงพยาบาล พวกเขาเหล่านั้นจะ
กลายเป็นผู้ป่วยที่ต้องรักษา ถ้ารักษาด้วยการเย็บแผล ทายา

และกินยาปฏิชีวนะจนหายสนิท ที่นี้แผลที่ฉีกขาดก็จะเหลือเป็นแผลเป็น เราอาจจะยังจำเหตุการณ์นั้นได้เมื่อมองไปที่แผลเป็น ทว่าความเจ็บปวดไม่ได้หลงเหลืออยู่อีกแล้ว บาดแผลทางจิตใจก็เหมือนกัน ซึ่งการทำให้หายเจ็บปวดในปัจจุบันแม้จะยังจำได้คือเป้าหมายของการรักษาครับ

เลื้อ VS แอว

ต้นไม้จำเป็นต้องได้รับแสงแดด น้ำ และสารอาหารที่ดีเพื่อการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ สิ่งที่ต้องการนอกเหนือจากนั้นคือปุ๋ย ถึงแม้ปุ๋ยจะมีกลิ่นเหม็นและสกปรก แต่มันก็เป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการเจริญเติบโตของต้นไม้ มนุษย์เองก็ต้องการปุ๋ยมาช่วยในการเจริญเติบโตเช่นกัน หากความรู้สึกลึกซึ้งภาคภูมิใจที่มาจากคำชมเชยและการประสบความสำเร็จคือแสงแดดกับน้ำ ความลุ่มหลงและความลึนหัวก็คือปุ๋ย แผลทางใจจะช่วยให้มีความเจริญวัยทางบุคลิกภาพมากขึ้น ดังที่เคยมีคนบอก ว่า “เติบโตออกมาเท่าบาดแผลที่เจ็บปวด” หากปราศจากปุ๋ย

เหล่านี้คงโตไปเป็นมนุษย์เจริญวัยได้ยาก ฉะนั้นในการรักษาทางจิตเวช คุณจะได้พบกับผู้คนที่มีความเจริญวัยทางบุคลิกภาพแม้จะมีอุปสรรคทางจิตใจอีกมากมาย

แต่ปัญหาคือหากมันเน่าจนใช้เป็นนุ้ยไม่ได้ และถูกเก็บไว้ในถ้ำกลืนตลบอบอวลอยู่ในถุงพลาสติกสีดำเพียงอย่างเดียว พอเจอเหตุการณ์ไหนเข้า กลืนเน่าเหม็นก็จะไชยออกมาจากเดิมที่อยู่แต่ในถุง เป็นถุงพลาสติกสีดำที่ไม่ช่วยให้เจริญเติบโต เอาแต่ปล่อยกลืนเหม็นคละคลุ้ง กล่าวคือปมในใจที่ก่อให้เกิดอาการวิตกกังวลกับอาการซึมเศร้า และยังนำไปสู่ความต้องการเชิงลบด้วย เราอาจกำจัดถุงพลาสติกที่วางอยู่ข้างต้นไม้ทิ้งได้ แต่สำหรับปมในใจนั้น ไม่มีทางอื่นนอกจากจะปล่อยให้มันปะทุออกมาแล้วเอาไปทำนุ้ยต่อ ขั้นตอนนี้คุณอาจกลับไปรู้สึกหวาดกลัวเหมือนตอนที่เผชิญกับเหตุการณ์นั้นๆ แต่ตอนนี้คุณไม่ใช่เด็กน้อยผู้อ่อนแอที่ทำอะไรไม่ได้อีกต่อไป คุณเติบโตเป็นผู้มีวุฒิภาวะแล้ว เพียงแต่ยังเก็บปมในใจจากอดีตที่อยู่ในรูปแบบของถุงพลาสติกสีดำ ส่งกลิ่นเหม็นไชยในส่วนหนึ่งของหัวใจเท่านั้น คุณเคยกลับไปเยี่ยมเยียนแถวบ้านที่เคยอาศัยอยู่ใน

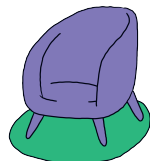
วัยเด็กหลังจากโตเป็นผู้ใหญ่แล้วหรือเปล่าครับ คุณจะรู้สึกว
ละแวกบ้านที่กว้างใหญ่ แท้จริงแล้วกลับแคบกว่าที่คิด เช่น
เดียวกับที่ตอนเด็ก ๆ คุณยังจัดการกับความกลัวไม่ได้ แต่โต
มาแล้วรับมือได้นั้นแหละครับ

มีซีรีส์ที่เคยฉายในเน็ตฟลิกซ์เรื่องหนึ่งชื่อว่า “เกมกระดาน
แห่งชีวิต (The Queen’s Gambit)” ซีรีส์เรื่องนี้เล่าถึงชีวิตของ
เด็กสาวกำพร้า เข้าวันหนึ่ง ณ ห้องใต้ดิน เธอค้นพบพรสวรรค์
ที่ซุกซ่อนอยู่ในตัวขณะเล่นหมากรุกกับคุณปู่ที่เป็นภารโรง
ดูแลสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า และหลังจากนั้นเธอก็เติบโตมา
เป็นนักหมากรุกฝีมือระดับโลก แม้เส้นเรื่องหลักจะเกี่ยวกับ
เรื่องราวของสาวน้อยผู้เป็นนักหมากรุกอัจฉริยะ ทว่าก็แฝงไป
ด้วยจิตวิทยาที่พูดถึงการเอาชนะบาดแผลในจิตใจของเธอซึ่ง
เกิดจากการสูญเสียด้วย ตอนสุดท้ายของซีรีส์จบลงด้วยฉาก
ที่ตัวเอกกับเพื่อนสนิทที่กำลังตั้งใจเก็บเงินค่าเทอมเพื่อสมัคร
เข้าโรงเรียนกฎหมาย กลับไปเยี่ยมสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าที่พวก
ตนเคยใช้ชีวิตอย่างยากลำบากมาด้วยกัน และเป็นอันต้องหลัง
น้ำตาเมื่อพบว่าคุณปู่ที่เคยสอนให้เธอเล่นหมากรุกครั้งแรกได้

จากไปแล้ว แต่ก่อนตายเขาเก็บภาพและข่าวในหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับเธอไว้ด้วย ตัวเอกเคยมีใครรักใคร่ห่วงใย เพียงแต่ก่อนหน้านี้เธอยังไม่หลุดพ้นจากอาการสะเทือนใจที่ถูกทิ้งในอดีต ทว่าในฉากนี้เธอก็รับรู้และยอมรับได้ในที่สุดว่าเธอไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว ซึ่งเปรียบเสมือนกับการที่ถุงพลาสติกใส่ปุ๋ยสีดำระเบิดออกเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

สิ่งที่ถูกเก็บไว้ในถุงพลาสติกสีดำไม่ใช่เสียร้ายที่จะเข้ามาทำอันตรายเรา อย่างมากก็เป็นได้แค่แมวน้อยที่จะตะปบข่วนเราเท่านั้น ถ้าหากว่าสิ่งที่อยู่ในถุงพลาสติกปะทะออกมากลายเป็นปุ๋ย เราก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้มากกว่าใครอื่น และคนที่ช่วยในกระบวนการนั้นได้คือนักบำบัด ขั้นตอนการรักษาไม่สามารถผ่านไปได้ง่าย ๆ คนเดียว เพราะขนาดตัวละครในซีรีส์ยังต้องมีเพื่อนเลย คุณต้องมีใครสักคนที่จะสร้างความมั่นใจและช่วยการันตีว่าเรื่องราวในอดีตจะไม่ทำร้ายคุณอีกต่อไป ใครสักคนที่ช่วยให้ผลเป็นของคุณ “มีความหมาย” ไม่ใช่รอยแผลเป็นน่าสยดสยองไม่ชวนมองครับ

เกี่ยวกับผู้เขียน

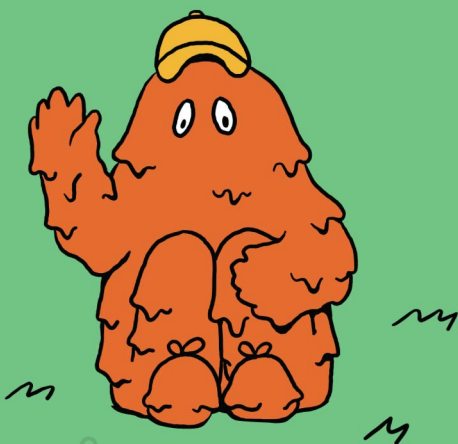


อิมย็องซู

แพทย์เฉพาะทางจิตเวชศาสตร์ชาวเกาหลีใต้ จบการศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยย็อนเซ ผ่านการอบรมหลักสูตรจิตเวชจากโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยอากู จัดกิจกรรมแก้ไขปัญหাসุภาพจิตที่พบบ่อยร่วมกับกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ กรุงโซล และจังหวัดคย็องกี วางแผนนโยบายและโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันการฆ่าตัวตายของพลเมืองในประเทศ อดีตหัวหน้าฝ่ายสุขภาพจิตและวางแผนประชาสัมพันธ์สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทยได้ นอกจากนี้ยังเผยแพร่ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพจิตให้แก่ประชาชนด้วย ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการคลินิกสุขภาพจิตย็อนเซไลฟ์ กรรมการผู้จัดการศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายจังหวัดคย็องกี และประธานสภาป้องกันการฆ่าตัวตาย “ไลฟ์”

Yonsei LIFE Mental Health Clinic

www.lifementalhealth.co.kr



ความรู้สึกในวันนี้จะเป็นยังไงก็ไม่ต้องพยายามทำจัดมันหรอก
ต่อให้จะเศร้า เหงา โกรธ หรือกังวลมากแค่ไหน
ยอมรับและปล่อยมันไปเหมือนแพที่ล่องลอยตามสายน้ำเถอะ

thinkbeyond books

ซื้อสะดวก ส่งถึงบ้านที่ Shopee และ Lazada หรือร้านหนังสือออนไลน์
www.thinkbeyondbook.com



ตัวอย่าง
หนังสือ

หมวดจิตวิทยา

ISBN 978-616-449-597-5



ราคา 449 บาท