

# ครอบครัวแยกสี ต้องรู้จักข่มกลืน

คิดต่างอยู่รวมกันได้แะไม่ใช่อารมณ์  
กรมสุขภาพจิตแนะคนในครอบครัวที่  
มีความคิดทางการเมืองแตกต่างกัน  
ต้องรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีให้คงอยู่  
คุยกันเพื่อทำความเข้าใจ แต่ถ้ากลายเป็น  
เป็นเถียงก็จงหยุด ไม่เช่นนั้นจะสร้าง  
ความร้ายฉาน



นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข

## หน้า 2

กรุงเทพฯ ● กรมสุขภาพจิตแนะแม้คิดต่างทางการเมือง แต่ต้องรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวให้คงอยู่ คุยกันเพื่อทำความเข้าใจ แต่ถ้าเริ่มรุนแรงต้องเลิกคุย ยิ่งเถียงยิ่งเครียด อย่าให้การเมืองเหนื่อความสัมพันธ์

นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึงสถานการณ์ทางการเมืองที่เริ่มส่งผลกระทบต่อสัมพันธ์ภาพในครอบครัวว่า เรื่องของการเมืองมักมีความครุฑาส่วนบุคคลเข้ามาประกอบ ที่ย่อมส่งผลกระทบต่อมุมมองเกิดความเห็นที่แตกต่าง ซึ่งเป็นเรื่องปกติ แต่หากไม่ผ่อนคลายลงบ้างจะทำให้เกิดอารมณ์ทางการเมืองที่อาจนำไปสู่ความรุนแรงและความสูญเสีย

ได้ ความคิดเห็นต่างกันได้ แต่เราควรเปิดใจกว้าง ไม่มองคนที่เห็นต่างจากเราเป็นศัตรู ไม่ใช่ความรุนแรงตัดสินเมื่อเห็นต่าง มองเป้าหมายร่วม ซึ่งก็คือความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงประเทศให้ดีขึ้น เมื่อเกิดความเห็นต่างในครอบครัวควรคุยกันโดยมิกติการร่วมกันว่าจะคุยเพื่อทำความเข้าใจและเรียนรู้ความคิดเห็นของอีกฝ่าย ต้องรับฟังกัน ไม่มุ่งเอาชนะกัน แต่ถ้าคุยกันไปแล้วรุนแรงขึ้นจนระงับอารมณ์ไม่ได้ก็ให้เลิกคุย ไม่ต้องใช้เหตุผลมาเถียงกัน เพราะยิ่งเถียงจะยิ่งเครียด และไม่เกิดประโยชน์อะไรทั้งสิ้น

“ข้อมูลข่าวสารที่มีอยู่มากมายในเวลานี้ต้องฟังตั้งสติและระมัดระวัง เพราะข้อมูลข่าวสาร



ที่ปรากฏนั้นย่อมมีทั้งชาวจริง ชาวสื่อ ชาวปลอม ค่อยๆ กลั่นกรอง อย่างรีบร้อน เพราะจะยิ่งทำให้เกิดความเครียด เพิ่มความโกรธ ความเกลียดแค้นชิงชัง หรือทำให้มองโลกในแง่ลบมากขึ้น และอาจนำไปสู่ความรุนแรงได้ จึงควรหาเวลาพักผ่อน ไม่จดจ่อแต่เรื่องการเมืองหรือการอยากเอาชนะแต่เพียงอย่างเดียว หลีกเลี่ยงการสนทนาการเมือง ลดความสนใจลงบ้าง ทำกิจกรรมผ่อนคลายกับครอบครัวบ้าง หรือถอนตัวออกจากเหตุการณ์การเมืองสัก

ระยะหนึ่งบ้าง ที่สำคัญรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีให้คงอยู่ในครอบครัว อย่าให้เรื่องของการเมืองเข้ามามีอิทธิพลมากเกินไปจนอยู่เหนือความสัมพันธ์ เพราะการเมืองไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต” อธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าว และว่า หากมีปัญหาทุกซีก ไม่สบายใจสามารถขอรับบริการปรึกษาได้ที่สายด่วน 1323 ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง หรือขอรับบริการในหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิตได้ทุกแห่งทั่วประเทศในวันและเวลาราชการ.