

ความกลัว : เรื่องที่ไม่น่ากลัว

สุธิตรา นิมิตรนิวัฒน์*

บทคัดย่อ

ความกลัว: เรื่องที่ไม่น่ากลัว บทความเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นธรรมชาติของความกลัว การก่อกำเนิดและเส้นทางการพัฒนาความกลัวในมนุษย์ รวมถึงเสนอแนะกลวิธีเอาชนะความกลัวเพื่อใ้บุคคลบรรเทาความกลัวและขจัดลงได้ด้วยตนเอง โดยความเชื่อที่ว่าความกลัวมีสาเหตุหลักอยู่ที่ตัวบุคคล ซึ่งอาจเกิดขึ้นโดยธรรมชาติของพัฒนาการ หรือเกิดจากอิทธิพลของบุคคลรอบข้าง ครอบครัว ผู้ปกครอง เพื่อน สื่อมวลชน และเหตุการณ์ต่าง ๆ องค์ประกอบเหล่านี้เป็นข้อมูลที่หลอมรวมเข้าในความคิด ความจำ สิ่งสมในสมองแล้วกลายเป็นประสบการณ์ความกลัวที่ติดตัวผู้นั้น เหตุการณ์หลายเรื่องที่เกิดขึ้นอยู่เหนือการควบคุมของเรา จึงต้องหากลวิธีในการดำเนินชีวิตควบคู่ไปกับความกลัวนั้นอย่างผู้ชนะ และหลายเรื่องราวเราอาจเป็นส่วนหนึ่งสร้างประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงปรารถนาให้กับผู้อื่น จึงจำเป็นต้องระแวดระวัง ตระหนักถึงสิ่งที่กระทำต่อผู้อื่น

ความกลัวเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ด้านลบ เมื่อเกิดขึ้นในระดับที่พอเหมาะพอดีและสอดคล้องกับบุคลิกภาพก็สามารถทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกท้าทาย ตื่นเต้นได้ แต่โดยส่วนใหญ่เมื่อบุคคลเกิดความกลัวแล้วมักนำไปสู่ความไม่สบายใจ การหลีกเลี่ยง ปฏิเสธหรือยุติการกระทำ การเข้าร่วมภารกิจที่ก่อให้เกิดความกลัว ซึ่งทำให้ผู้นั้นสูญเสียโอกาสหลายอย่างในชีวิต ขาดความมั่นใจในตนเอง รวมถึงขาดความเป็นปกติสุขในชีวิตประจำวัน หากบุคคลสามารถข้ามผ่านความกลัวได้ด้วยตนเอง ก็ย่อมเป็นอีกหนึ่งความภูมิใจของเขา แล้วความกลัวก็จะไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัวอีกต่อไป

คำสำคัญ : ความกลัว

*อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาจิตวิทยา หมวดวิชาศึกษาทั่วไป คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
บัณฑิตย

Fear : it' s not scary story

Sutheera Nimitniwat

Abstract

Fear : it' s not scary story, the purposes of this article are to demonstrate the nature of fear, initiative and the development path of fear in human being, including the suggestions on strategies to overcome that fear by oneself. By the beliefs that the primary causes of fear caused by oneself and the influences of nearby persons: parents, family, friends, including media, and events. These elements are organized and stored in persons' thoughts and memories and become the fear experience in those persons. Thus, it is essential to practice self-help strategies to continue living alongside with fear as the winner, meanwhile people need to aware of their actions which effect to others' experiences.

Fear is part of the negative mood. It can make people feel challenges and more exciting when it occurs in the proper level. But the majority of people often feel scary, suffering, avoidable including refusing to participate in any activities causing fear. Consequently, those persons lose the good opportunities in their life, lack of self-confidence as well as waste a normal happiness in daily life. If people can conquer their fear, it makes them feel quite proud of themselves, and fear is not scary anymore.

Keywords : Fear

แต่ละคนย่อมต้องเคยเผชิญกับสิ่งที่ไม่ต้องการ หรือสิ่งที่เราไม่ได้ปรารถนาที่จะเผชิญกับเรื่องเช่นนั้นเป็นประสบการณ์อย่างน้อยเรื่องหนึ่งหรือมากกว่านั้น สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลในหลายแง่มุม ทำให้ชีวิตดูมีสีสัน ตื่นเต้น น่ามหัศจรรย์ หรือส่งผลกระทบต่อกลไกทางความคิดทำให้เรารู้สึกกลัว เข็ดขยาด สูญเสียความมั่นใจหรืออำนาจในการควบคุมต่อสิ่งนั้น หรืออาจไม่มีผลอะไรเกิดขึ้นเลย บางคนโชคดีที่แม้มีเหตุวิกฤตหรือเรื่องสะเทือนใจในชีวิตก็สามารถรับมือ ทำให้เขาบางลงและเรียนรู้อย่างเข้าใจ จนไม่รู้สึกลัวและดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติสุข ในขณะที่หลายคนต้องใช้

ความพยายามอย่างมากในการจัดการและขจัดความกลัวเหล่านั้น และบางคนก็ตกเป็นเหยื่อที่ทุกข์ทรมานจากประสบการณ์ดังกล่าวนั้นจนชีวิตผันผวนไป

ความกลัวเป็นอารมณ์ทั่วไปที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เราคิดว่าจะทำร้ายหรือคุกคามต่อร่างกายหรือจิตใจของเรา ถ้ามนุษย์ไม่มีความกลัว เราอาจจะไม่สามารถมีชีวิตรอดอยู่ได้นาน ความกลัวส่งผลต่อระดับอารมณ์ความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีในร่างกาย จึงเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้เกิดการตอบสนองอย่างอัตโนมัติในลักษณะเตรียมพร้อมที่จะต่อสู้ บุคคลจะมีการโต้ตอบและป้องกันตนเองจากอันตรายในช่วงวิกฤตได้ทันทีที่ ถ้าเราไม่กลัวสถานที่ที่เสี่ยงอันตราย สัตว์มีพิษหรือเหตุภัยพิบัติต่าง ๆ เราก็คงไม่มีการระมัดระวัง หลีกเลียงหรือเตรียมพร้อมเผชิญสถานการณ์นั้น ความกลัวจึงดูเหมือนเป็นลักษณะการปรับตัวของมนุษย์เพื่อความอยู่รอด แต่หากมองในอีกมุมหนึ่ง ความกลัวก็มีได้ก่อให้เกิดประโยชน์เสมอไป ประสบการณ์ความกลัวที่ผานเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา อาจสร้างความทุกข์ทรมาน บั่นทอนสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราให้อ่อนแอลง เกิดการระงับหรือสับสนในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน หลีกเลียงหรือหลบหนีจากวัตถุ สิ่งของหรือเหตุการณ์ที่เป็นต้นเหตุของความกลัว รวมถึงขัดขวางไม่ให้เราทำสิ่งที่อยากทำ

แหล่งกำเนิดความกลัว

หลายคนเชื่อว่าความกลัวเกิดจากความคิดของมนุษย์ นั่นคือ ความกลัวมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการทำงานของสมอง สมองมีการทำงานที่ซับซ้อน เส้นใยประสาทจำนวนมากกว่าพันล้านเซลล์มีโครงข่ายสื่อสารที่ทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึก การสื่อสารเหล่านี้นำไปสู่ความคิดและการกระทำในขณะที่เรารู้ตัวพื้นที่ของสมองประมาณ 12 ส่วน เชื่อมโยงกับความกลัว ซึ่งบางส่วนก็ทำงานในลักษณะตอบสนองอย่างอัตโนมัติ อาจกล่าวได้ว่าการตอบสนองต่อความกลัวเกือบทั้งหมดมีลักษณะเป็นไปโดยอัตโนมัติ จากรายงานการวิจัยพบว่าสมองหลายส่วนมีบทบาทสำคัญในเรื่องความกลัว เช่น

- Thalamus ทำหน้าที่ตัดสินว่าจะส่งข้อมูลที่รับจากประสาทสัมผัสไปที่ใด
- Sensory Cortex ทำหน้าที่แปลข้อมูลจากประสาทสัมผัส
- Hippocampus ทำหน้าที่เก็บสะสมข้อมูลและดึงขึ้นมาใช้ กระบวนการกำหนดสิ่งเร้าที่จะสร้างเนื้อหาในสมอง
- Amygdala ทำหน้าที่ใส่รหัสของอารมณ์ เช่น ประเมินว่าการคุกคามนั้นเป็นไปได้อย่างไรกับหน่วยความจำเรื่องความกลัว
- Hypothalamus ทำหน้าที่กระตุ้นปฏิกิริยาตอบสนองแบบ เตรียมพร้อมสู้ (fight-or-flight)

ผลจากปฏิกริยาถูกใช้ในสมองที่เกิดจากความกลัว สามารถส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของเราได้หลายลักษณะ เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่เร็ว หน้าซีด เหงื่อออกที่มือ ปวดมวนในช่องท้อง แน่นหน้าอก มือเท้าสั่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง ปวดปัสสาวะ อาเจียน รวมถึง การเตรียมพร้อมสู้ในสถานการณ์ฉุกเฉิน ฯลฯ ประการสำคัญ คือ กระบวนการเกิดความกลัว เกิดขึ้นในสมองและอยู่ในระดับจิตใต้สำนึก

เส้นทางการพัฒนาความกลัว

คนส่วนใหญ่มีการพัฒนาความกลัวตามวิถีชีวิตที่ต่างกัน มีการค้นพบว่าหลายรูปแบบเป็นเส้นทางที่พัฒนาความกลัวขึ้นในบุคคล ลองพิจารณาจากเส้นทาง ดังนี้

1. **เส้นทางการเรียนรู้จากสภาพแวดล้อม** Rachman (1977) เสนอว่าความกลัวเป็นการเรียนรู้ผ่านกระบวนการแบบหนึ่งหรือหลายแบบรวมกันคือ ประสบการณ์ตรง ประสบการณ์จากการสังเกต และข้อมูลหรือการสอน ด้านลบ ซึ่งเป็นแนวคิดในทิศทางเดียวกับ Whitehead (1983 : 18) ที่เชื่อว่าความกลัวเป็นผลมาจากการเรียนรู้ที่ผิดพลาด ตัวอย่างเช่น การเรียนรู้ของหนูน้อยอัลเบิร์ตที่กลัวหนูขาวอันเนื่องมาจากการเรียนรู้ที่ได้รับรางวัลเงื่อนไข

1.1 **ประสบการณ์ตรง** เป็นการเรียนรู้จากเงื่อนไขที่ว่า หากบุคคลพบเจอสิ่งหนึ่งที่เป็นสัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่อยากหลีกเลี่ยงมากๆ กลัวมากๆ มันสามารถเป็นสาเหตุให้คนรู้สึกกลัวกับสัญญาณนั้นได้ การกลัวสุนัขเป็นการตอบสนองที่ต้องวางเงื่อนไข บุคคลอาจมีประสบการณ์ที่ถูกสุนัขขู่ร้ายกัดในวัยเด็ก ทำให้ได้รับการความเจ็บปวดทั้งบาดแผลและการฉีดยา สมองของเขายังคงจำภาพสุนัขและความเจ็บปวดเหล่านั้นอยู่ ความกลัวที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการวางเงื่อนไข (CR) กล่าวได้ว่า เมื่อมีการจับคู่สิ่งเร้าที่ต้องวางเงื่อนไข (CS) คือ สุนัข เข้ากับสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข(UCS) คือความเจ็บปวด แล้วเกิดความสัมพันธ์ระหว่าง CS และ UCS แต่ละคนจะเกิดความกลัวต่อสิ่งของ วัตถุหรือเหตุการณ์นั้น (CR) เพราะเรียนรู้ว่าเมื่อพบเจอกับสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไข (CS) แล้ว จะได้รับความเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน (UCS) ประสบการณ์ตรงจึงพอเป็นเหตุผลอธิบายได้ว่า เพลงประกอบภาพยนตร์สยองขวัญที่น่ากลัวไม่ได้ทำให้คนรู้สึกกลัว แต่เมื่อนำเพลงเหล่านี้มาวางเงื่อนไขพร้อมกันกับภาพสยองขวัญหรือความรุนแรงในภาพยนตร์ที่กระทบต่อสัญชาตญาณมนุษย์หลายต่อหลายครั้ง คนก็จะเกิดการตอบสนองที่วางเงื่อนไข หลังจากนั้น แค่เพียงได้ยินเสียงเพลงประกอบภาพยนตร์ก็จะมีประสิทธิภาพในการกระตุ้นให้เรารู้สึกกลัวได้ แต่สิ่งหนึ่งที่ควรให้ความสนใจ ก็คือ ความกลัวที่มากเกินไปอันเป็นผลจากประสบการณ์ตรงนี้ มักคงอยู่ถาวรและทำให้คนมีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยง (Mowrer. 1960)

1.2 ประสบการณ์จากการสังเกต เป็นอีกหนทางหนึ่งที่พัฒนาความกลัวในช่วงชีวิตมนุษย์การ เรียนรู้เรื่องความกลัวเกิดขึ้นโดยการสังเกตการตอบสนองต่อความกลัวของผู้อื่น โดยไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์ตรงเลย เช่น ขณะที่ดูภาพยนตร์ที่ตัวละครถูกนกจิกตี รุมทำร้าย หรือได้รับบาดเจ็บจากแมงป่องมีพิษ แล้วได้รับความทุกข์ทรมานจากบาดแผล ก็สามารถทำให้คนกลัวนกหรือสัตว์ต่างๆ ได้ การเสนอข่าวผู้ประสบภัยพิบัติได้รับความเดือดร้อน ไม่สะดวกสบาย ทุกข์ทรมานจากภัยก็สามารถสร้างความกลัวต่อเหตุการณ์นั้นโดยที่ผู้ชมบางคนไม่เคยมีประสบการณ์นั้นเลยก็ได้

1.3 การได้รับข้อมูลทางลบ ข้อมูลทางลบเกี่ยวกับสิ่งเร้าอาจออกมาในรูปแบบการตำหนิ บ่นว่า ลักษณะการพัฒนาความกลัว และการแสดงความกลัวต่อสถานการณ์หรือวัตถุสิ่งของนั้นๆ มาก ๆ บุคคลจึงอาจเกิดความกลัวโดยไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์ตรง ข้อมูลทางด้านลบจะเพิ่มความเชื่อเกี่ยวกับอันตรายที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้านั้นๆ ถ้าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นสัมพันธ์กับสิ่งเร้านั้นจริง ๆ มันจะทำให้คนรู้สึกกลัว (Davey, 1992 : 24-40; Muris et al., 2003 : 195-208) ข้อมูลที่มีแนวโน้มกระตุ้นให้เกิดความกลัวจะมีผลให้บุคคลหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้าเฉพาะอย่างนั้นหรือสถานการณ์นั้น ผลที่ตามมาก็คือ มันจะลดโอกาสที่บุคคลจะพิสูจน์ด้วยตนเองว่าสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์นั้นมีได้คุกคามมากมายอย่างที่คิด บางครอบครัวที่ผู้ปกครองกลัวสัตว์บางประเภท เขาก็จะมีพฤติกรรมปกป้องเด็ก ๆ หลายวิธีอันเนื่องมาจากความกลัว รวมถึงการให้ข้อมูลด้านลบกับเด็ก ๆ เด็กจึงได้รับความกลัวที่สืบทอดจากผู้ปกครอง เด็กจะหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้สัตว์นั้น เขาจึงไม่มีโอกาสพิสูจน์ว่าสัตว์หลายชนิด ๆ นั้น ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด

2. เส้นทางที่ไม่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น โดยหลักใหญ่เกี่ยวข้องกับความพร้อมทางร่างกาย (Biological Preparedness) หลายคนเชื่อว่าความกลัวบางอย่างมีมาแต่กำเนิด ถือเป็นความกลัวธรรมชาติและเป็นปกติในมนุษย์ โดยแบ่งประเภทคร่าว ๆ คือ **ระยะ 0-2 ปีแรก** เด็กกลัวเสียงดัง คนแปลกหน้า การแยกจากพ่อแม่ หรือวัตถุที่มีขนาดใหญ่ **ระยะอายุ 3-6 ปี** เด็กกลัวสิ่งที่เกิดจากความคิด จินตนาการ กลัวผี กลัวตัวประหลาด กลัวความมืด กลัวการนอนคนเดียว และ**ระยะอายุ 7-16 ปี** ความกลัวเริ่มสอดคล้องกับความ เป็นจริง กลัวการบาดเจ็บ กลัวผลการเรียน กลัวความตาย กลัวภัยธรรมชาติซึ่งความกลัวเหล่านี้ เมื่อมนุษย์มีวุฒิภาวะมากขึ้นก็จะมี การปรับตัวมากขึ้น จึงพบว่าคนส่วนใหญ่เมื่ออายุเพิ่มขึ้นไม่รู้สึกกลัวบางเรื่องแล้ว เช่นเดียวกับข้อค้นพบในการวิจัยที่ว่าปริมาณความกลัวลดลงในกลุ่มผู้ที่อายุเพิ่มขึ้น (โสภิตา นันทพรภิมย์, 2548 : ง) แต่อย่างไรก็ตาม ความกลัวอย่างท่วมท้นจากประสบการณ์ในวัยเด็กก็อาจฝังแน่นในจิตใต้สำนึก และมีผลต่อการกระทำเมื่อเวลาผ่านไป

3. สัญลักษณ์ บางคนเชื่อว่าความกลัวเป็นสัญลักษณ์ที่ฝังแน่นอยู่ในจิตใต้สำนึก เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์ความไม่พอใจ ความขัดแย้ง หรือความเจ็บปวดจากวัตถุ สิ่งของ เหตุการณ์ใดก็ตาม หรือจากบุคคลที่สำคัญสำหรับเขาและมีอิทธิพลเหนือกว่าเขา เขาจะเก็บกดความไม่พอใจ ความเจ็บปวดเหล่านั้นลงในระดับจิตใต้สำนึกแล้วแปรสภาพออกมาเป็นความกลัวในวิถีทางที่ได้รับการยอมรับมากกว่า เช่น คนที่กลัวบิดาในระดับจิตใต้สำนึกก็ย้ายความกลัวที่มีต่อบิดามาเป็นการกลัวหนูหรือกลัวสัตว์อื่น ๆ แทน ดังนั้น การสืบหาต้นเหตุของความกลัวบางครั้งจำเป็นต้องอ้างอิงกลับไปยังความสัมพันธ์ในครอบครัวหรือประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา แม้ว่าคนส่วนใหญ่จะอธิบายต้นเหตุของความกลัวได้ แต่ความกลัวที่ฝังแน่นในจิตใต้สำนึก บางครั้งบุคคลก็ไม่สามารถย้อนระลึกถึงเหตุการณ์ที่เป็นต้นเหตุของความกลัวหรือให้คำอธิบายที่สมเหตุสมผลได้

ธรรมชาติของความกลัว

ลักษณะธรรมชาติของความกลัวของบุคคลมีความซับซ้อน การอธิบายลักษณะและสาเหตุความกลัวคงต้องอาศัยข้อมูลหลายส่วนประกอบกัน (Whitehead, T. 1983 : 18-19; Layton, J. 2005; Smith, M., Segal, R., and Segal, J. 2010) ดังนี้

1. สถานการณ์เฉียบพลันรุนแรง หรือวิกฤตการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลอาจไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เขาเป็นโรคกลัวเสมอไป ขณะที่สถานการณ์ปกติทั่วไปอาจเป็นสาเหตุให้บุคคลคนหนึ่งเกิดโรคกลัวได้
2. ความกลัวที่เกิดขึ้นในวัยเด็กมีแนวโน้มพัฒนาดีขึ้น เมื่อเขาอายุเพิ่มขึ้นหรือมีวุฒิภาวะแล้ว แต่ความกลัวบางลักษณะยังฝังลึกในจิตใต้สำนึกจนบุคคลผู้นั้นโตขึ้น บางครั้งบุคคลผู้นั้นก็ไม่สามารถอธิบายเหตุผลของความกลัวได้
3. การเรียนรู้ที่ผิดพลาดทำให้เกิดความกลัว กลวิธีขจัดความกลัววิธีหนึ่ง คือ ใช้การเรียนรู้ที่จะเผชิญกับความกลัว
4. ความกลัวเป็นเรื่องเฉพาะส่วนบุคคล สิ่งของ วัตถุหรือเหตุการณ์บางอย่างก่อให้เกิดความกลัวในบุคคลหนึ่งแต่อีกบุคคลหนึ่งอาจไม่รู้สึกรังเกียจเลย
5. ความกลัวที่ถือเป็นปัญหา คือ ความกลัวที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตปกติ หากมิได้ส่งผลกระทบใด ๆ หรือนาน ๆ ครั้งจะต้องเผชิญกับสิ่งของ วัตถุ หรือเหตุการณ์นั้น ก็ยังไม่ถือเป็นปัญหา
6. ความกลัวมีทั้งลักษณะที่คนส่วนใหญ่กลัวกัน และความกลัวที่เฉพาะเจาะจงในสังคม ศาสนา หรือวัฒนธรรมนั้น การอธิบายต้นเหตุของความกลัวต้องอาศัยข้อมูลจากหลายส่วนประกอบกัน

7. ความกลัวที่จับคู่กับความตื่นเต้นตามสัญชาตญาณมนุษย์ อาจเป็นความทำทายเป็นทำให้บางคน รู้สึกสนุกที่จะรู้สึกกลัว เพราะสิ่งเร้าเป็นที่น่าพอใจและกระตุ้นการตอบสนองปฏิกิริยาในร่างกายแบบเตรียมพร้อมผู้ จึงเป็นคำอธิบายว่า เหตุใดบุคคลจึงชอบดูภาพยนตร์สยองขวัญ หรือเล่นกีฬาที่โหดโผน

รูปแบบและลักษณะความกลัว

รูปแบบความกลัวที่พบกันโดยทั่วไป

รูปแบบความกลัวที่พบกันทั่วไป ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้พยายามแบ่งประเภทรูปแบบของความกลัวเพื่อให้เห็นภาพต้นเหตุของความกลัว (Whitehead, T. 1983: 76-77 ; Smith, M. et al.. 2010) ได้แก่

1. การกลัววัตถุเฉพาะ เช่น กลัวหนู กลัวแมงมุม กลัวงู กลัวสุนัข ฯลฯ
2. การกลัวต่อเหตุการณ์ สามารถแบ่งเป็น การกลัวสภาพแวดล้อมธรรมชาติ เช่น กลัวความสูง กลัวพายุ กลัวน้ำ กลัวที่มีด ฯลฯ และการกลัวสถานการณ์เฉพาะ เช่น กลัวที่แคบ กลัวการขึ้นเครื่องบิน กลัวการอยู่ในที่โล่งแจ้ง กลัวการขับรถ กลัวโรงเรียน กลัวสะพาน กลัวอุโมงค์หรือทางใต้ดิน กลัวการพูดในที่สาธารณะ ฯลฯ
3. การกลัวการเจ็บป่วย เช่น กลัวว่ากำลังจะตาย กลัวความตาย ฯลฯ
4. การกลัวเลือด เข็มฉีดยา การบาดเจ็บ เช่น กลัวเลือด กลัวการบาดเจ็บ กลัวเข็ม กลัวการรักษาทางการแพทย์ ฯลฯ
5. ความกลัวอื่น ๆ เช่น กลัวการหายใจไม่ออก กลัวเชื้อโรค ฯลฯ

ความกลัว - ความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลกับความกลัว 2 คำนี้ มีความใกล้เคียงกัน ความวิตกกังวลคล้ายความกลัว แต่บางบอกว่า ความกลัว ความแตกต่างมีหลายประการ คือ ประการแรก ความกลัวเกิดขึ้นจากวัตถุ สิ่งของเฉพาะอย่าง หรือเหตุการณ์เฉพาะอย่างที่เราจับได้ บุคคลมักรู้ว่าตนเองกลัวอะไร ในขณะที่ความวิตกกังวลเกิดขึ้นอย่างไม่ค่อยมีเหตุผล เป็นผลจากสถานการณ์ที่ไม่ใช่ตัวมันเองที่ไปกระตุ้นให้เกิด บางทีบุคคลก็ไม่รู้ว่าตนเองกลัวอะไร ประการที่สอง ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่อยู่ระหว่างความสงบกับความกลัว มีระดับที่ต่างกันและความหลากหลายของสิ่งเดียวกัน ความวิตกกังวลน้อย ๆ เป็นสิ่งที่ไม่ค่อยเห็นความแตกต่างมากนัก บางสถานการณ์ความวิตกกังวลก็ไม่เกิดขึ้น แต่ในบางสถานการณ์ความวิตกกังวลก็เพิ่มระดับมากขึ้นจนถึงความกลัว คนส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลในบางเหตุการณ์ แต่ระดับความกลัวมากน้อยแตกต่างกัน

ความกลัว – ความกลัวอย่างมากหรือโรคกลัว

ความกลัวเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ วัตถุ สิ่งของเฉพาะอย่างหรือเหตุการณ์เฉพาะอย่าง ส่วนโรคกลัวเป็นความกลัวที่ไม่มีเหตุผลต่อวัตถุ สิ่งของหรือเหตุการณ์ที่ชัดเจน ความกลัวนี้มีระดับมากกว่าความไม่มีเหตุผลเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือเพียงแค่ความรังเกียจ สิ่งที่ถูกดูเหมือนรุนแรงเกินจริงหรืออาจไม่มีอยู่จริง มันจะขัดขวางการดำเนินชีวิตหรือกิจกรรมประจำวัน คงเป็นเรื่องธรรมดาที่เราจะกลัวสุนัขที่เห่ากรรโชก แต่เป็นเรื่องไร้เหตุผลที่เราจะกลัวสุนัขพุดเดิ้ลที่แสนจะเป็นมิตร อาการของโรคกลัวจะมีระดับตั้งแต่หวาดหวั่นเล็กน้อย จนถึงโรคประสาทตื่นตระหนก ยิ่งถ้าบุคคลอยู่ใกล้สิ่งที่กลัว เขาจะยิ่งกลัวมากขึ้น ความกลัวจะสูงขึ้นอีกถ้าเขาคิดว่าหนีออกจากสภาพการณ์นั้นได้ยาก

สัญญาณทางร่างกายและอารมณ์ของผู้ที่มีอาการกลัวอย่างหนักจะขัดขวางการปฏิบัติภารกิจของเขา สัญญาณทางกาย ได้แก่ การหายใจลำบาก เจ็บหน้าอกหรือแน่นหน้าอก อาการสั่น เวียนศีรษะหรือตาลาย ฯลฯ สัญญาณทางอารมณ์ ได้แก่ รู้สึกวิตกกังวลรุนแรงหรือมีอาการประสาทตื่นกลัว รู้สึกว่าจำเป็นต้องหนีออกจากตรงนั้นโดยเร็ว รู้สึกกำลังจะบ้าคลั่ง รู้สึกเหมือนกับที่กำลังจะตายหรือเสียชีวิตไปแล้ว รู้สึกว่าตนเองมีการกระทำอะไรมากเกินไปและตนเองอ่อนกำลังที่จะควบคุมความกลัว ฯลฯ จากข้อมูลดังกล่าวจึงเป็นเหตุผลอธิบายว่า ผู้ที่มีความกลัวที่โล่งแจ้งไม่กล้าก้าวขาออกจากบ้าน หรือมีความรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อเดินพ้นจากบริเวณบ้านตนเอง

รูปแบบการโต้ตอบต่อสถานการณ์บางลักษณะอาจทำให้เราเห็นวิธีการตอบสนองที่ต่างกันของคนที่มีความกลัวธรรมดาและคนที่มีความกลัวอย่างมาก เช่น ในสถานการณ์กลัวความสูง คนที่มีความกลัวธรรมดา มักมีความรู้สึกอยากกระโดดลงมาเมื่อมองลงมาจากตึกสูงหรือปีนบันไดสูง บางคนเวียนศีรษะ มีอาการง่วง แต่คนที่มีความกลัวอย่างมาก เลือกลงบันไดสำคัญเพราะสถานที่ทำงานอยู่บนตึกสูง ในสถานการณ์โรงพยาบาล คนที่มีความกลัวธรรมดารู้สึกคลื่นไส้ วิงเวียนเล็กน้อยเมื่อเห็นเลือด ในขณะที่คนกลัวอย่างมาก หลีกเลี่ยงการรับการรักษาที่จำเป็นทั้งหลายหรือการตรวจเช็คร่างกาย ฯลฯ

จะเห็นได้ว่าระหว่างความกลัวกับความวิตกกังวล ความกลัวกับความกลัวอย่างมากหรือโรคกลัวมีความแตกต่างกันอยู่ บางส่วนบุคคลมีอาการคล้ายกันเหลือมกันอยู่และบางส่วนอาการก็แตกต่างกัน แต่ในบทความนี้ขอเสนอความกลัวที่เกิดขึ้นในชีวิตและวิธีการบำบัดรักษาเพื่อมิให้ฝังลึกจนกลายเป็นโรคกลัวที่ขัดขวางการดำเนินชีวิตต่อไป

ข้อควรพิจารณาของความกลัว

ความกลัวที่เกิดขึ้นในมนุษย์ถือเป็นเรื่องธรรมดา มันไม่ใช่สาเหตุของความเครียดหรือสิ่งที่ขัดขวางการทำงานในชีวิตทุกคนเสมอไป แล้วความกลัวลักษณะใดบ้างที่ควรนำมาพิจารณาเพื่อหาทางแก้ไข

- ความกลัวที่เกิดขึ้นเป็นความกลัว ความวิตกกังวลหรือโรคประสาทที่รุนแรงหรือผิดปกติ
- เราตระหนักว่าความกลัวนี้มากเกินไปและไม่มีเหตุผล
- เราหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ หรือสถานที่เพราะความกลัวของเรา
- การหลีกเลี่ยงของเราส่งผลกระทบต่อการทำงานในชีวิตประจำวัน หรือเป็นต้นเหตุสำคัญของความทุกข์
- เราเกิดอาการกลัวอย่างมากอย่างน้อย 6 สัปดาห์แล้ว

กลวิธีการเอาชนะความกลัว

เบื้องต้นที่ต้องกระทำในการรักษาโรคกลัว คือ การรู้จักว่าเรากลัวอะไร ทำความเข้าใจเรื่องที่เรากลัวยอมรับกับตนเองว่าเรากลัวสิ่งนั้น ในการรักษาความกลัวมีความเชื่ออยู่ 2 ส่วนใหญ่ คือ ส่วนแรก ผู้ที่กลัวเป็นผู้ถูกกระทำ (Passive role) ลักษณะนี้เรายอมรับการบำบัดรักษาหรืออะไรก็ตามที่ผู้บำบัดจัดกระทำให้เรา ส่วนที่สอง ผู้ที่กลัวเป็นผู้กระทำ (Active role) ลักษณะนี้สำหรับผู้ที่มีการป่วยทางร่างกายและความผิดปกติทางจิตใจ โดยเขาจะต้องเป็นผู้มีบทบาทสำคัญ และจะมีประสิทธิภาพมากถ้าบำบัดกับผู้ที่กลัวร่วมมือและทำงานด้วยกัน ซึ่งตามปกติแล้ว หลายคนสามารถหายจากความกลัวหรือเอาชนะมันได้โดยไม่ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่น อาจจะใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การเผชิญหน้า การฝึกผ่อนคลาย ฯลฯ หากมองในแง่การควบคุม การแก้ปัญหาความกลัวด้วยตนเองอาจสร้างความพึงพอใจ และเหมาะสมกับตนเองมากกว่าการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นอย่างน้อยที่สุดผู้ที่กลัวก็จะรู้ว่าตนเองมีความสามารถควบคุมตนเองเพิ่มระดับมากขึ้นไปสู่การควบคุมได้ระดับสูง

ถึงแม้ว่าเป็นการยากที่จะป้องกันไม่ให้เกิดความรู้สึกกลัว แต่ก็มีบางวิธีที่จะทำให้เกิดความกลัวระดับต่ำ อาทิเช่น **วิธีที่หนึ่ง** เราต้องทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำ ถึงแม้ว่าอาจไม่มีเหตุการณ์ที่ทำให้กระทบความรู้สึกกลัว พุดง่าย ๆ คือ การป้องกันเบื้องต้น เราอาจไม่อนุญาตให้เด็กดูภาพสยองจากอุบัติเหตุเครื่องบินตกเพื่อป้องกันมิให้เด็กกลัวการขึ้นเครื่องบิน หรือมิให้เด็กดูภาพหรือสื่อที่แสดงการฆาตกรรมที่ผิดพลาด เข็มแหลมคม หักคาอยู่ที่แขนของผู้ป่วยเพื่อมิให้เด็กกลัวการฆาตกรรม **วิธีที่สอง** หากเจอสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัว เราจำเป็นต้องเผชิญกับมันอีกครั้งให้เร็วที่สุดพร้อมกับคนใครสักคนที่เราไว้ใจได้ เด็กที่ได้รับการโจมตีจากสุนัข อาจจำเป็นต้องพบกับสุนัขตัวอื่น ๆ อีกเร็วที่สุดพร้อมกับผู้ใหญ่ที่เขาไว้ใจได้ **วิธีที่สาม** การตัดใจของความกลัว ความกลัวหลายประการได้รับการสืบทอดมาจากผู้ปกครอง ดังนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปกครองต้องเอาชนะหรือหา

วิธีการรักษาให้ความกลัวนี้หายไปก่อนที่เด็กๆ จะซึมซับและเรียนรู้ความกลัวจากผู้ปกครอง และวิธีสุดท้าย การทำให้เด็กมีความสุข ผู้ปกครองหรือบุคคลแวดล้อมควรสนับสนุนและให้คำแนะนำที่สมเหตุสมผล อย่าหลอกให้เขากลัวหรือนำความกลัวใส่ลงในความคิดของเขา

สำหรับวิธีการเกี่ยวข้องกับความกลัวในเชิงรุกหรือเป็นผู้ควบคุมนั้น ประการสำคัญก็คือ ผู้ที่กลัวจำเป็นต้องเป็นผู้ปรารถนาจะหายจากความกลัวนั้น เนื่องจากในแต่ละขั้นตอนวิธีการจำเป็นต้องใช้การวางแผน ความอดทน และการฝึกฝน มันอาจเป็นสิ่งที่ไม่ยากนักและใช้เวลาไม่นานสำหรับบางคน ในขณะที่บางคนต้องใช้ความพยายามอย่างมากและกินเวลานานกว่าความกลัวจะเบาบางลง ลองพิจารณาวิธีการดังต่อไปนี้

1. เผชิญกับความกลัว เป็นเรื่องปกติที่บุคคลจะหลีกเลี่ยงสิ่งของ วัตถุหรือสถานการณ์ที่รู้สึกกลัว แต่ถ้าต้องการเอาชนะความกลัว การเผชิญกับความกลัวเป็นกุญแจสำคัญ การหลีกเลี่ยงนี้ทำให้เรารู้สึกดีขึ้นในเวลาสั้น ๆ แต่มันจะกั้นเราจากการเรียนรู้ว่าความกลัวที่มีอยู่อาจไม่ได้ทำร้ายหรือน่ากลัวมากมายอย่างที่เราคิด เราไม่มีโอกาสเรียนรู้ว่าจะจัดการกับความกลัวอย่างไรหรือไม่มีประสบการณ์ที่จะควบคุมสถานการณ์นั้น

การเผชิญหน้า : เปิดเผยกับความกลัวอย่างค่อยเป็นค่อยไปและกระทำซ้ำ ๆ

วิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดที่จะข้ามผ่านความกลัว คือ การค่อยเป็นค่อยไปและการกระทำซ้ำ ๆ นั่นก็คือ การเผชิญหน้าหรือเปิดเผยกับสิ่งที่เรากลัวในสภาพที่ปลอดภัยและเราควบคุมได้ เมื่อมีการเผชิญกับความกลัวซ้ำ ๆ เราก็จะเริ่มเข้าใจว่าความกลัวร้ายอย่างที่คิดไม่ได้เกิดขึ้น เราไม่ตายหรือสูญเสียอะไร ด้วยการเผชิญหน้านี้จะสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและเรียนรู้ว่าควบคุมได้ จากกระบวนการเผชิญหน้าเราจะเรียนรู้ที่จะค่อย ๆ ขจัดความวิตกกังวลและความกลัวจนกระทั่งจางหายไป แต่การเผชิญหน้ากับความกลัวให้สำเร็จจำเป็นต้องวางแผน ฝึกปฏิบัติ และอดทน วิธีการดังต่อไปนี้จะช่วยให้อัตราความสำเร็จของการเผชิญหน้าของเราดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 1 ทำรายการสิ่งที่กลัว หมายถึง ทำรายการสถานการณ์ สถานที่ เหตุการณ์ วัตถุ สิ่งของที่เรา รู้สึกกลัว หากเรากลัวอะไรหลายอย่าง ให้แยกความกลัวแต่ละชนิดก่อน แล้วทำรายการความกลัวแต่ละชนิดแยกกัน เช่น ถ้าเรากลัวการเข้าสังคม ในรายการที่เขียนอาจมีข้อมูล ได้แก่ พูดตกท้ายกับเพื่อน สบตาและถามคำถามคนแปลกหน้า สนทนาสั้น ๆ กับพนักงานเก็บเงิน คุยโทรศัพท์กับเพื่อน ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างบันไดข้ามความกลัว หมายถึง การจัดลำดับข้อกระทงในรายการ ความกลัวจากสิ่งที่กลัวน้อยที่สุดไปสู่สิ่งที่กลัวมากที่สุด ขั้นแรก ๆ ควรเป็นการกระทำที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวลเล็กน้อยแล้วจึงเพิ่มระดับให้สูงขึ้นในบันไดขั้นถัดไป สิ่งสำคัญก็คือ ขณะที่ทำบันไดข้ามความกลัวต้องระบุเป้าหมายพฤติกรรมที่ชัดเจนและควรเขียนขั้นตอนที่จำเป็นเพื่อให้ทำภารกิจได้สำเร็จ ในบันไดข้ามความกลัวควรมีความกลัวทุกระดับในเหตุการณ์นั้น นั่นคือ ในบันไดควรประกอบด้วยบางขั้นที่กระทำได้ด้วยความรู้สึกกังวล

เล็กน้อย บางขั้นที่สามารถกระทำได้ด้วยความรู้สึกกังวลระดับปานกลาง และสุดท้ายขั้นที่ทำได้ยากมาก ๆ ตอนนี เราจำเป็นต้องก้าวจากขั้นเล็กๆ ขึ้นสู่ก้าวที่สูงขึ้น หากเป็นเรื่องที่ยากที่จะก้าวไปในแต่ละขั้นของบันได ก็มีหลายสิ่งที่สามารถใช้เป็นส่วนประกอบในการพิจารณาให้ง่ายหรือยากขึ้น ได้แก่ ระยะเวลา การพูดกับผู้อื่น 30 วินาที จะทำให้กลัวน้อยกว่าการพูด 5-8 นาที ช่วงเวลาของวัน ขับรถไปกลางสะพานตอนเที่ยงวันหรือจะขับรถไฟที่เดียวกันช่วงจากรแออัด สภาพแวดล้อม ว่ายน้ำในสระหรือว่ายน้ำในแม่น้ำถึงจะทำให้เราไม่กลัว กระทำกิจกรรมนั้นกับใคร ไปห้างสรรพสินค้าคนเดียว กับเพื่อนหรือกับแฟน ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 3 การเผชิญความกลัวหรือการเปิดเผย หมายถึง การทำตามขั้นบันไดของตน โดยเริ่มจากสถานการณ์ที่เป็นต้นเหตุของความกลัวน้อยที่สุด ทำซ้ำๆ ในกิจกรรมดังกล่าว เช่น พูดทักทายกับเพื่อนๆ ทุกวัน จนกระทั่งรู้สึกกังวลน้อยลงในการกระทำ หรือรู้สึกปลอดภัยขึ้นในการทำสิ่งนั้น ถ้าเป็นไปได้ อยู่ในสถานการณ์ให้นานพอจนกว่าความวิตกกังวลจะลดลง ยิ่งเราอยู่กับสิ่งที่กลัวมากเท่าใด เราจะยิ่งคุ้นเคยกับมันมากขึ้นเท่านั้น เมื่อเจอกับสิ่งที่กลัวในคราวหน้าเราจะวิตกกังวลน้อยลง การเผชิญความกลัวมีอยู่หลายรูปแบบ เช่น ถ้าสถานการณ์ที่เรากลัวเป็นสถานการณ์สั้นๆ เช่น ข้ามสะพานสูง การขับรถไฟกลับบนสะพาน ให้กระทำซ้ำๆ ครั้งแล้วครั้งเล่าจนกว่าเราจะเชี่ยวชาญ ถ้าขั้นบันไดที่กำหนดขึ้นยากมากนัก ให้แบ่งขั้นนั้นออกเป็นขั้นย่อยๆ หรือไปอย่างช้าๆ ถ้าสถานการณ์ที่กลัวเป็นสิ่งที่เรายืดเวลาของการทำสิ่งนั้นได้ เช่น การยืนอยู่บนระเบียง ก็ให้อยู่ในสถานการณ์นั้นนานเพียงพอที่ความกลัวของเราจะลดน้อยลง เช่น ยืนอยู่บนระเบียงประมาณ 15-30 นาที สิ่งสำคัญก็คือ อย่ารีบร้อนเพราะอาจทำให้เรารู้สึกกลัวมากขึ้น ต้องอดทนและให้เวลากับตนเอง

ขั้นตอนที่ 4 การฝึกปฏิบัติ มีหลักการสำคัญ ประการที่หนึ่ง คือ การฝึกปฏิบัติควรกระทำเป็นประจำ ถ้าเราฝึกปฏิบัติบ่อยครั้งเท่าใดเราก็จะยิ่งมีความคืบหน้าเร็วขึ้นเท่านั้น เราอาจรู้สึกไม่สบายใจนัก และวิตกกังวลขณะที่เผชิญสิ่งที่กลัว แต่ความรู้สึกนั้นจะเกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น ประการที่สอง ต้องรักษาระดับความสามารถในการเอาชนะความกลัวของเราเอาไว้ ถือเป็นเรื่องสำคัญ เมื่อใดก็ตามที่เราสบายใจขึ้นในการกระทำเรื่องที่เราเคยกลัว เราก็ควรรักษาระดับการเผชิญหน้าไว้เสมอๆ ความกลัวเดิมจะไม่ได้กลับมาอีก อย่าลืมนะว่า กว่าเราจะเอาชนะความกลัวแต่ละขั้นได้ไม่ใช่ง่ายนัก ประการสุดท้าย ลองจัดอันดับรายการความกลัวของเราอีกครั้ง จะเป็นสิ่งแสดงความก้าวหน้าของเรา ให้ระบุขั้นตอนที่จำเป็นที่ช่วยให้เราเอาชนะความกลัวในขั้นนั้นได้ด้วย

ขั้นตอนที่ 5 ให้รางวัลกับความกล้าหาญของตนเอง เป็นเหมือนการจูงใจให้เราทะยานสู่เป้าหมายเพื่อชนะความกลัวได้ แต่ต้องหลังจากเราเอาชนะความกลัวนั้นๆ ได้แล้ว สิ่งหนึ่งที่ควรใช้ประกอบกัน คือ การเลือกใช้คำพูดด้านบวกกับตนเองเสมอ เช่น ฉันทำได้ ฉันมีความสามารถ ฉันเข้มแข็ง ฯลฯ

เรียนรู้เทคนิคผ่อนคลาย

เมื่อเรารู้สึกกลัวหรือวิตกกังวล ย่อมส่งผลต่อปฏิกริยาทางร่างกายและอารมณ์หลายอย่าง หลายคนจึงรู้สึกทุกข์ทรมานจากความกลัว แต่ถ้าเราเรียนรู้และฝึกปฏิบัติเทคนิคการผ่อนคลาย จะช่วยสร้างความเชื่อมั่นในใจว่าจะอดทนกับสิ่งที่กลัวได้มากขึ้นและเราก็จะสงบเยือกเย็นขึ้น

เทคนิคการผ่อนคลายมีหลายวิธี วิธีหนึ่งที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายว่าช่วยพัฒนาสภาวะทางปัญญาและจิตวิญญาณให้สงบเยือกเย็นได้ คือ การพัฒนาคลื่นสมอง โดยความเชื่อว่า ความกลัว ความเกลียด ความรู้สึกด้อยค่า ความอิจฉาริษยา การทำลายล้าง ฯลฯ เป็นอารมณ์ด้านลบในจิตใจมนุษย์ ผู้ที่มีอารมณ์ประเภทนี้มักมีจิตใจสับสน วุ่นวายสูง มีความเครียดมาก จัดเป็นผู้ที่มีคลื่นสมองสูงซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมในทางไม่ดีนัก รวมถึงเกิดอารมณ์ทุกข์ทรมานขึ้นในบุคคลนั้น ในขณะที่เมื่อมนุษย์ได้รับการปรับคลื่นสมองให้ต่ำลง จนเข้าสู่สภาวะที่เรียกว่า คลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ซึ่งเป็นคลื่นที่มีความสูง กว้าง ลึก ช้าและสงบ เราจะเกิดการผ่อนคลายอย่างล้ำลึก ไม่มีความวิตกกังวลใด สมองซีกซ้ายและซีกขวาของเราจะทำงานอย่างสมดุล สภาวะเช่นนี้ บุคคลจึงมีความสงบ เยือกเย็น มีอารมณ์สดชื่น มีจินตภาพ มีพลังความคิดด้านบวกสูง มีการผ่อนคลายสูง มีพลังความคิดที่นำไปสู่ความเป็นจริงสูง ฯลฯ จะเห็นได้ว่าคลื่นสมองต่ำทำให้บุคคลมีความสมดุล และมีความสุขมากขึ้น สำหรับเทคนิคการเข้าสู่คลื่นอัลฟานั้น เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) เสนอแนะไว้ ดังนี้

1. เปิดเพลงที่จะทำให้คลื่นสมองต่ำ เช่น Awakening เพื่อสร้างบรรยากาศ ปล่อยให้จิตใจให้ล่องลอยไปกับเสียงเพลงสัก 2-3 นาที คลื่นสมองของเราก็จะค่อยๆปรับระดับต่ำลงจนสงบ
2. นิ่งสบาย ๆ บนเก้าอี้ ไม่ต้องกอดอก ไม่ใช่หว้าง
3. หายใจลึก ๆ เข้าออกช้า ๆ หายใจเข้าให้ลึกจนนับถึงแปด หายใจออกจนสุดนับถึงแปด ประมาณ 10-12 รอบ
4. สั่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย เริ่มจากใบหน้า สั่งให้หน้าผากของเราผ่อนคลาย ลูกตา อวัยวะภายใน แก้ม ปาก คาง คอ ฯลฯ ปล่อยไปจนถึงปลายเท้า ระหว่างที่สั่งจิตของเรา เราจะหายใจลึก ๆ ช้าสม่ำเสมอ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที
5. จินตนาการว่านั่งอยู่ในที่ที่เป็นธรรมชาติ สวยงาม เช่น ท้องทุ่งที่สวยงาม ชายทะเล ลำธาร มีเสียงนก ร้อง ฯลฯ
6. ปล่อยให้จิตใจเราให้อยู่ในสภาวะอัลฟา 5-10 นาที
7. เมื่อต้องการกลับสู่สภาวะปกติ บอกตัวเองว่าจะนับหนึ่งถึงสิบ เมื่อนับถึงสิบเราจะตื่นขึ้นมาอีกครั้ง รู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับได้รับการพักผ่อนมานาน

มีรายงานการวิจัยหลายเรื่องนำเทคนิคการผ่อนคลายด้วยการเข้าสู่คลื่นอัลฟาเป็นกระบวนการหนึ่งในการลดอารมณ์ด้านลบอย่างได้ผลในหลายกลุ่มเป้าหมาย เช่น ผู้มีความเครียด ความวิตกกังวล ความก้าวร้าว ความรู้สึกดีของคุณค่าในตนเอง ฯลฯ จะเห็นได้ว่าเทคนิคการผ่อนคลาย เช่น หายใจลึก ๆ ทำสมาธิ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นเหมือนยาแก้พิษสำหรับความวิตกกังวล ตื่นกลัว และความกลัว ถ้ามีการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เราจะสามารถควบคุมสภาวะทางร่างกายเมื่อเกิดความวิตกกังวล หรือความกลัวได้ดีขึ้น

3. ทำทลายความคิดด้านลบ

การเรียนรู้ที่จะทำทลายความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญที่จะข้ามพ้นความกลัว เมื่อเราเผชิญกับความกลัว เรามีแนวโน้มประเมินความเลวร้ายของเหตุการณ์ที่เรากลัวมากเกินไป แต่กลับประเมินความสามารถในการจัดการความกลัวของตนเองต่ำอย่างมาก

ความคิดวิตกกังวลที่เป็นตัวกระตุ้นและเชื้อเพลิงของความกลัวนั้นเป็นความคิดด้านลบและมักเป็นเรื่องที่ไม่จริงหลายต่อหลายครั้งรูปแบบความคิดถูกจัดเป็นขอบข่ายกว้าง ๆ หลายลักษณะ เช่น การพยากรณ์หรือการคาดเดาในทางร้าย เช่น สะพานสูงนี้จะพังครืนลงมา เราอาจหายใจไม่ออกถ้าประตูลิฟท์ปิดลง ฯลฯ การคิดแผ่ขยายเกินจริง เช่น สุนัขทุกตัวเป็นอันตราย แมงมุมทุกตัวมีพิษ ฯลฯ ความคิดในทางหายนะ เช่น ถ้าคนนั่งข้าง ๆ โฉจาม เขาอาจเป็นวัณโรคหรือโรคติดเชื้อ เราก็ต้องติดโรคจากเขาแน่นอน ฯลฯ

การทำทลายความคิดด้านลบจำเป็นต้องใช้คำถามหลายรูปแบบเพื่อช่วยประเมินความคิดด้านลบว่าสอดคล้องกับความเป็นจริงมากน้อยเพียงใด ตัวอย่างเช่น มีเหตุการณ์ใดบ้างที่เป็นข้อโต้แย้งความคิดด้านลบนั้น หากเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเราสามารถทำอะไรบ้างเพื่อแก้ปัญหาในเหตุการณ์นั้น เราสร้างความคิดผิด ๆ ขึ้นมาเองใช่ไหม เราจะพูดกับเพื่อนที่มีความกลัวลักษณะนี้ว่าอะไร ฯลฯ

นอกจากนี้ ยังมีผู้เชี่ยวชาญหลายท่านเสนอเคล็ดลับที่จะค่อย ๆ สลายความกลัวให้จางไป เรียกว่า 8 วิธีฝึกปฏิบัติขจัดความกลัว ดังนี้

1. ความจริงที่ปรากฏคือ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นทำไมเราต้องกลัว เรารู้ว่าเราพัฒนาความกลัวจากสาเหตุใด อย่าทำอะไรมากเกินไปที่จะเอาชนะความกลัว จัดสภาพการณ์ให้ตนเองอยู่ในสภาพที่กลัวน้อยแล้วค่อย ๆ เพิ่มระดับสภาพการณ์นั้น ไม่ควรเร่งรีบเกินไป
2. เรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เรากลัว มีสิ่งอื่นที่ประกอบขึ้นเป็นความกลัวของเราหลายอย่าง พัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่เรากลัว แล้วมุ่งตรงไปในทิศทางที่จะค่อย ๆ ลบความกลัวนั้น
3. ฝึกฝน ถ้าสิ่งที่กำลังฝึกทำให้เรากลัวหรือมันยากเกินไป เริ่มต้นจากสิ่งเล็กน้อยก่อนแล้วค่อย ๆ ทำทีละขั้น ค่อย ๆ สร้างความคุ้นเคยกับสิ่งที่ทำให้กลัว ทำให้เรารู้สึกว่าควบคุมมันได้

4. หากใครสักคนที่ไม่กลัวสิ่งนั้น ถ้าเรากลัวบางอย่าง หากใครสักคนที่ไม่กลัวสิ่งนั้น ใช้เวลาอยู่กับเขา ชวนเขาไปด้วยเมื่อเราพยายามเอาชนะความกลัวนั้น ทุกอย่างจะง่ายขึ้น

5. พูดถึงสิ่งที่กลัว พูดคุยเกี่ยวกับเรื่องที่เรากลัวออกมาบ้างจะทำให้ดีขึ้น

6. เล่นเกมกับตนเอง ถ้าเรากลัวการพูดต่อหน้ากลุ่มคน อาจเป็นเพราะคิดว่าผู้ฟังจะวิพากษ์วิจารณ์ พยายามจินตนาการ เริ่มต้นจากเราเข้ามาในห้องที่มีผู้ฟังนั่งอยู่ เรายืนอยู่ในจุดที่เขาคณะวิจารณ์เรา เราได้ตอบกับเขา ด้วยวิธีการนี้เราจะได้เรียนรู้วิธีควบคุมตนเองและคุ้นเคยกับความกลัวของเรา

7. ถ้ากลัวความสูง อย่านมองลงมาด้านล่าง คิดแต่เพียงว่าเราก้าวแต่ละขั้นสำเร็จแล้ว อย่าคิดว่าเราอยู่ในตึกสูง 40 ชั้น ให้เพียงแต่คิดว่าเรายืนอยู่บนลิฟต์บับด้านล่าง

8. แสวงหาความช่วยเหลือ ถ้าเราประสบปัญหาในการเอาชนะความกลัวด้วยตนเอง ให้หาผู้เชี่ยวชาญช่วยมีการบำบัดรักษาหลายวิธีควรอยู่ภายใต้การดูแลของนักบำบัด

หลายวิธีข้างต้น เป็นวิธีการที่ผู้ที่ไม่กลัวสามารถเป็นผู้กระทำเพื่อช่วยเหลือตนเองให้หายจากความกลัวได้ แต่ผู้ที่กลัวบางคนมีอาการกลัววัตถุ สิ่งของหรือเหตุการณ์บางอย่างมาก อาจจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น จิตแพทย์ การบำบัดโดยกลุ่ม นักพฤติกรรมบำบัด การให้ยา การฝึกจิตวิญญาณ ฯลฯ ซึ่งผู้ให้ความช่วยเหลือแต่ละกลุ่มก็จะความเชื่อและวิธีการบำบัดรักษาแตกต่างกัน เช่น นักจิตวิทยาบำบัด เชื่อว่าต้องให้ผู้ที่ไม่กลัวเห็นสาเหตุของปัญหา มองลึกลงไป เข้าใจตัวตนด้วยการจัดการความขัดแย้งและความซับซ้อนของเรื่องให้เป็นหมวดหมู่ ตามด้วยวิธีการรักษาการพูดคุย อาจเป็นรายบุคคล รายกลุ่ม หรือใช้วิธีการจัดกระทำ (treatment) ส่วนนักพฤติกรรมบำบัด เชื่อว่าต้องให้บุคคลนั้นค้นหาสาเหตุหรือตัวตนเหตุของความกลัว นักพฤติกรรมบำบัดมองว่าความกลัวเกิดจากการเรียนรู้และสามารถเกิดขึ้นโดยไม่เรียนรู้ก็ได้ วิธีการบำบัดรักษาที่มีหลายวิธีที่นำมาใช้ได้อย่างได้ผล เช่น การลดความรู้สึกลอยๆเป็นระบบ (Desensitization) เป็นเทคนิคหนึ่งที่ใช้ลดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ถูกลวงเงื่อนไข ผู้ที่ไม่กลัวไม่สามารถจัดการกับสิ่งเหล่านั้นได้หรือเป็นความกลัวอย่างไม่มีเหตุผล ขั้นตอนการบำบัดรักษาโดยย่อเริ่มจากการประเมินผลการวินิจฉัยหรือการสัมภาษณ์ การจัดทำมาตรวัดระดับความวิตกกังวลหรือความกลัว การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการสร้างลำดับของความวิตกกังวล การเผชิญสิ่งเร้าที่กลัวโดยตรง (Flooding) บุคคลผู้นั้นต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้กลัวโดยตรง ทันทีทันใด อาจเป็นสภาพจริงหรือในจินตนาการก็ได้ ในขณะเดียวกันก็จะจัดสภาพการณ์มิให้บุคคลผู้นั้นสามารถหลบหนีจากสถานการณ์ที่กลัวได้ วิธีการนี้เป็นผลดีถ้าบุคคลนั้นเข้าใจถึงสิ่งที่กำลังทำและยอมรับวิธีการบำบัดจริงๆ การเสนอตัวแบบ (Modeling) วิธีการนี้นักบำบัดจะเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่ผู้รับการบำบัดกลัวและช่วยเหลือโดยให้เลียนแบบการกระทำของตนเอง หรืออาจใช้ตัวแบบในลักษณะสื่อต่างๆ ภาพยนตร์ การ์ตูนเพื่อให้ผู้ชมเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมจากการเลียนแบบตัวแบบ ในวิธีการบำบัด

รักษาความกลัวนั้นบางกรณีก็ให้บุคคลผู้นั้นจินตนาการ และบางกรณีก็ให้เขาได้เผชิญกับสิ่งที่กลัวจริง ๆ ขึ้นอยู่กับแนวคิดพื้นฐานของการบำบัดรักษา

ธรรมชาติความคิดของมนุษย์เป็นสิ่งที่ยากที่จะควบคุมให้เกิดขึ้นหรือให้จางหายไป เพราะสิ่งนี้เกิดจากการหล่อหลอมของหลายองค์ประกอบในชีวิต ความกลัวก็เช่นเดียวกัน หากจะสืบหาความแน่นอนชัดเจนว่าเกิดจากต้นเหตุใด มีผลเป็นอย่างไร และเกิดจำเพาะในช่วงใดของชีวิต บางทีอาจหาคำอธิบายที่ชัดเจนได้ยาก เหตุของการเกิดความกลัวในบุคคลหนึ่งก็อาจไม่ใช่สาเหตุของความกลัวในผู้อื่น แม้ในเหตุการณ์เดียวกันแต่ละคนก็อาจเกิดความกลัวหรือไม่กลัวก็ได้ แต่ผลที่ตามมา เมื่อมนุษย์เกิดความกลัวจะมีปฏิกิริยาทางร่างกายและอารมณ์ความรู้สึกเหมือนกัน แม้จะในระดับต่างกัน สิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อพฤติกรรมการโต้ตอบต่อสิ่งที่กลัวทั้งในแง่มุมที่ก่อให้เกิดความมีชีวิตชีวา ทำทนายหรือเกิดความหวาดผวาทุกษ์ทรมานจนสูญเสียวิถีการดำเนินชีวิตปกติ สำหรับในกรณีหลัง การบำบัดรักษาถือเป็นเรื่องจำเป็นเพื่อคืนความสุข ความมีคุณค่าในตนเอง ความเป็นตัวของตัวเองกลับมา ทั้งยังสามารถปฏิบัติภารกิจเช่นที่เคยเป็นมาก่อนความกลัวเข้าคุกคาม โดยที่การบำบัดรักษาที่เกิดโดยความสามารถของผู้ที่กลัว กำหนดวางแผนขั้นตอน อดทนและฝึกฝนจนผ่านพ้นความกลัวไปได้ น่าจะเป็นวิธีการที่ทำให้ผู้นั้นเรียนรู้ว่าตนเองมีอำนาจและสามารถควบคุมความกลัวด้วยตนเองได้อย่างถาวร

บรรณานุกรม

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2545) **คิดทำด้านบวก**. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.

โสภิตา นันทพรภิมย์. (2548) **ความกลัวปกติของเด็กและวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร**.

วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Ackert, K., Atzmueller, M., and Grammer, K. (2002) **The Scent of Fear**. [Online]. Available from : http://www.nel.edu/23_2/NEL230202R01_Grammer.htm. (6 September 2011)

Davey GCL. (1992) "An expectancy model of laboratory preparedness effects" **Journal of Experiment Psychological Gen** 121.

Layton, J. (2005) **How Fear Works**. [Online] Available from : <http://www.science.howstuffworks.com/environmental/life/human-biology/fear7.htm>. (6 September 2011)

McLean, P. (n.d.) **Facing your fears: exposure**. [Online] . Available from : http://www.anxietybc.com/sites/default/files/facing_fears_Exposure.pdf (21 September 2011)

- Mowrer, O. H. (1960) *Learning theory and the symbolic processes*. New York : Wiley.
- Muris, P. et al. (2003) *Fear of the beast: a prospective study on the effects of negative information on childhood fear*. *Behav Res Ther* 41.
- Rachman, S. (1977) *The conditioning theory of fear-acquisition: a critical examination*. *Behav Res Ther* 15.
- Siyao Du, Jaaniste, T., Champion, G.D. and Carol S. L.Yap. (2008) *Theories of fear acquisition: The development of needle phobia in children*. [Online]. Available from : [http:// www.pediatric-pain.ca/ppl](http://www.pediatric-pain.ca/ppl). (5 September 2011)
- Smith, M., Segal, R., and Segal, J. (2010) *Phobia and Fears*. [Online] Available from [http:// www.helpguide.org/mental/ phobia_symptoms_types_treatment. Htm](http://www.helpguide.org/mental/phobia_symptoms_types_treatment.htm) Phobias and Fears . (21 September 2011)
- Whitehead, T. (1983) *Overcoming Common Problems Fear and Phobias*. New Delhi : Elite Printers.