

## จิตแพทย์ให้ยัด '7 อ' คลายทุกข์เดียวหัก สลัดใจนร.กำพร้า

สุดเศร้าโรงเรียนประถมจัดงาน วันพ่อ-แม่ น้อยลง เหตุครูสะเทือนใจ เด็กบอกไม่มีพ่อ-แม่ให้กราบ ผลวิจัย ชี้ครอบครัวไทยแตกเพราะคู่ครอง นอกใจเป็นอันดับหนึ่ง หม้อข้าวไม่ทันคำมีเดียวเล็ก ใช้เวลาคิดเร็วสุด 1 เดือน นานสุด 7 ปี เกินครึ่งบอกตรงกัน ก่อนอยู่ไม่เคยเห็นนิสัยไม่ดีของคู่ครอง จิตแพทย์ อ่านต่อหน้า ▶ 10

### ■ จิตแพทย์ ต่อจากหน้า 1

ณะ "7 อ" อยู่หลังเลิกอย่างมีความสุข เผยอยู่แบบไม่ผูกมัดเยอะขึ้น เชื่ออนาคต ประชากรไร้คุณภาพ

ที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เมื่อวันที่ 13 มี.ค.51 มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว จัดเสวนา "บันทึกรักบทที่ 4 เลิก ร้าง อย่างสร้างสุข" โดย ผศ.ณัฐริษา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา คณะสังคมศาสตร์สงเคราะห์และสวัสดิ การสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระ เกียรติ กล่าวว่า การสำรวจพ่อ-แม่ เลี้ยง เดียวที่ต้องเลี้ยงลูกคนเดียว 1,550 ราย 19 จังหวัดทั่วประเทศ ในเดือน ต.ค.49-มี.ค.50 พบส่วนใหญ่ 73.4% เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว มีพ่อเลี้ยงเดี่ยวเพียง 1 ใน 4 มี ผู้จ ด ทะเบียนสมรสเพียง 56.7% สาเหตุการ เป็นพ่อ-แม่เลี้ยงเดี่ยว มากที่สุด 40.1% เพราะหย่าร้าง 31.3% เป็นมายาคูเสียชีวิต และ 28.6% แยกทางกัน

"ระยะเวลาการใช้ชีวิตคู่ที่น้อยที่สุด คือ 1 ปี นานที่สุด 52 ปี การตัดสินใจก่อน หย่าหรือแยกทางเร็วที่สุด 1 เดือน นาน ที่สุด 7 ปี เหตุผลการเลือกคู่ 73.1% เลือก เพราะรัก 14% เพราะความจำเป็นอื่นเหงา อายุมากแล้ว 12.9% ความรักเป็นรองเลือก ตามความเหมาะสม การเลือกเพราะ

เหมาะสมจะหย่าร้างสูงสุด ทั้งนี้กลุ่มที่จ ด ทะเบียนสมรสและไม่จดทะเบียนตรงกัน 48% ว่า ปัญหาของคู่ตนเองคือนอกใจ ซึ่งพ่ อ เลี้ยงเดี่ยวจำนวนหนึ่งก็บอกว่าภรรยานอก ใจ ปัญหารองลงมาคือ ไม่รับผิดชอบ ดิด เหล่า เล่นการพนัน"

ผศ.ณัฐริษา กล่าวอีกว่า กลุ่มตัว อย่างเกินครึ่งบอกว่า พฤติกรรมที่ทำให้ เลิกกันเช่น เจ้าชู้ ทำร้ายร่างกาย เล่นการ พนัน ก่อนอยู่ด้วยกันไม่เคยรู้เลย ที่น่า เห็นใจคือ พ่อ-แม่ที่เป็นฝ่ายดูแลลูก ส่วน ใหญ่ไม่ได้รับความช่วยเหลือจากคู่ตน คู่ที่ ไม่จดทะเบียนสมรสจะทอดทิ้งคู่มากกว่า คู่ที่จดทะเบียน มีปัญหาครอบครัวมาก กว่าด้วย ซึ่งสถิติการจดทะเบียนและหย่า ยังห่างไกลความจริง เพราะมีการอยู่โดย ไม่จดทะเบียนกว่าครึ่ง และเกิดในคนทุก ชนชั้น สิ่งที่พ่อ-แม่เลี้ยงเดี่ยวเกินครึ่ง ต้องการคือ บริการให้คำปรึกษาเนื่องจาก ส่วนใหญ่ทำตัวไม่ถูก กังวลจะเลี้ยงลูกคน เดียวอย่างไร รวมถึงความเครียด

"เมื่อต้องเป็นพ่อ-แม่เลี้ยงเดี่ยว ทั้ง พ่อ แม่ และลูก บอกตรงกันว่า ความ สัมพันธ์ในครอบครัวลดลงทั้ง พุดคุย ทาน ข้าว เพราะภาระมากขึ้น ปัญหาครอบครัว ที่เจอมากที่สุดคือ การเงิน ไม่มีเวลา อบรมดูแลลูก ด้านจิตใจ เครียด เหงา ขณะ ที่เด็ก 72.6% ยอมรับว่าเคยเปรียบเทียบ ครอบครัวตัวเองกับครอบครัวอื่น และ รู้สึกตรงกันว่าเสียใจที่พ่อแม่เลิกกัน บาง คนบอกว่าทำตัวไม่ถูกที่ต้องไปอยู่กับอีก คนหนึ่ง และไม่ได้เจออีกคนหนึ่ง ไม่มีพ่ อ ให้กราบในวันพ่อ วันแม่ไม่มีแม่ให้กราบ" ผศ.ณัฐริษา กล่าว

พญ.อัมพร เภทญจพลพิทักษ์ ผอ.ศูนย์ สุขภาพจิตที่ 13 กรมสุขภาพจิต กล่าว ว่า ขณะนี้โรงเรียนประถมหลายแห่ง จัด กิจกรรมวันพ่อ วันแม่ น้อยลง เพราะครู สะเทือนใจสงสารเด็ก ที่มักจะบอกว่าไม่มี พ่ อ ไม่มีแม่ มาให้กราบในวันงาน การ แยกทางกันของคู่ชีวิตมีเพิ่มขึ้น ขณะที่ การอยู่ด้วยกันแต่ไม่แต่งงานหรือแต่งแต่ ไม่จดทะเบียนสมรสก็สูงขึ้น เพราะสังคม

ชอบอิสระ เป็นปัจเจกมากขึ้น มีความ สัมพันธ์ฉาบฉวย อยากรับแต่ไม่ยอม ใ้หาทางเลือกให้ตัวเองสุข ยึดอิสระ ถือ เป็นปัญหากระทบโครงสร้างสังคม ที่จะมี ประชากรโลกดกลงและประชาชนจะไม่มี คุณภาพ เพราะคนที่ขาดโอกาสทางการ ศึกษา สังคม จะเป็นกลุ่มที่ไม่มีทางเลือก ใช้ชีวิตอย่างธรรมชาติมีลูกโดยไม่วางแผน ส่วนกลุ่มคนที่พร้อมกลับเลือกจะไม่มีลูก ทำให้คุณภาพประชากรลดลง เกิดเป็น ปัญหาสังคมวนเวียนกันในที่สุด

"ปัญหาการใช้ชีวิตหลังแยกกันอยู่ คือ ปล่อยให้ความรู้สึกไม่ดีในอดีตทำลาย ปัจจุบัน วิธีปรับตัวคือ 7 อ. 1.อภัยทั้งกับ คู่ที่เลิกกัน อภัยให้ตัวเอง 2.อารมณ์ เริ่ม ด้วยมองโลกในแง่ดี เป็นการเริ่มต้นใหม่ ได้อิสระกลับมา 3.อนามัยของตัวเอง เพราะ ช่วงชีวิตทุกข์ บุคลิกภาพจะดูโทรมลง การ ดูแลร่างกาย เป็นการมีความสุขกับตัวเอง 4.อาทรต่อคนรอบข้าง เพราะช่วงเวลาทุกข์ อาจไม่เห็นความรักของคนรอบข้างทั้ง พ่ อ แม่ หรือลูก ต้องเปิดใจรับความอาทร และ อาหารผู้อื่นบ้าง จะทำให้รู้สึกไม่โดดเดี่ยว" พญ.อัมพร กล่าว

พญ.อัมพร กล่าวว่า ส่วน อ.ที่ 5 คือ อาชีพ ช่วงที่ทุกข์ประสิทธิภาพการทำงาน อาจลดลง ควรคิดถึงการสร้างอาชีพให้ มั่นคง 6.อำนาจ ให้คิดว่าเมื่อเลิกกันก็ ควบคุมชีวิตตนเองได้ 7.อดทน เพราะพูด ง่ายทำยาก เช่น อภัยให้โอกาสตัวเอง ส่วน การดูแลบุตรเมื่อต้องเป็นพ่อ-แม่เลี้ยงเดี่ยว คือ ให้เด็กรู้สึกถึงความรักจากทั้งพ่อและ แม่ ให้รู้ว่าโตมาจากความรัก ปัญหาคือ ถ้ายังไม่อภัยคู่ของตนมักไปลงที่ลูก ควร คิดว่าไม่มีใครดีที่สุดในอดีตอาจไม่เหมาะ กับการเรา และแม้จะทำดีที่สุดแล้ว อาจยังไม่ เหมาะกับคนอื่นก็ได้ และสร้างโอกาสดูแล ลูกร่วมกัน ให้ลูกมั่นใจจะดำเนินชีวิตต่อ เพราะรู้ว่ามีความรักจากพ่อและแม่ ซึ่งจะ ทำให้เด็กไม่สร้างปัญหาสังคมในภายหลัง น.ส.ปนัดดา วงศ์ผู้ดี อดีตนางสาว ไทย กล่าวว่า ไม่สนับสนุนให้ครอบครัวใด ต้องแยกทางกัน แม้ตนเองจะแยกทางกับ

สามีก็ตาม การใช้ชีวิตคู่ของตน ไม่ได้จดทะเบียนสมรสเพราะกฎหมายไทยไม่เอื้อกับฝ่ายหญิง ทำให้ผู้หญิงที่จดทะเบียนสมรสกลายเป็นคนทุพพลภาพ ทำอะไรด้วยตัวเองไม่ได้ จะเดินทางไปต่างประเทศก็ต้องมีหนังสือยินยอมจากสามี จะซื้อบ้านซื้อรถ คนเดียวก็ไม่ได้ ส่วนการแยกทางกันนั้นเชื่อว่าแต่ละคนมีเหตุผลที่ไม่เหมือนกัน แต่ต้องอย่าทำให้ลูกรู้สึกว่าคุณทั้ง หรือเป็นฝ่ายต้องเลือก

“สาเหตุหนึ่งที่ทำให้ปัจจุบันมีการแยกทางกันมากขึ้น บุ่มคิดว่าเพราะเมื่อก่อนถ้าผู้ชายมีภักดิ์ผู้หญิงจะอดทนให้อภัยเข้าใจ แต่ถ้าเป็นตอนนี้ อยากราก็ไปเลย เผลอๆ ฝ่ายหญิงจะมีบ้าง” น.ส.ปนัดดา กล่าวและว่า อยากรให้เข้าใจคนในวงการบันเทิงด้วย เพราะถูกกดดันมากเรื่องคู่ พอคบใครก็ถูกถามว่าเมื่อไรจะแต่งงาน ทั้งๆ ที่เพิ่งคบกันได้ไม่นาน