

การเบี่ยงเบนความสนใจ

พัสมนต์ คุ้มทวีพร

รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

nspkt@mahidol.ac.th

ความหมาย:

เทคนิคการเบี่ยงเบนความสนใจ คือ การมุ่งความคิดหรือความสนใจไปสู่สิ่งอื่นแทนเรื่องที่บุคคลนั้นกำลังคิดหมกมุ่นอยู่ โดยเน้นการรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า ในขณะที่ทั้ง การดู การฟัง การสัมผัส และการเคลื่อนไหว ฯลฯ ซึ่งแต่ละวิธีจะมีผลลดความเครียด ความเจ็บปวด ความวิตกกังวล หรือความเศร้าโศกของบุคคลได้แตกต่างกัน ตามการรับรู้และความสนใจ รวมทั้งระดับความรุนแรง และระยะเวลาของการเกิดปัญหาของแต่ละบุคคล

ตัวอย่าง:

ตัวอย่างวิธีเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น

1. การร้องเพลง ฟังเพลง
2. การเล่นเกม ฟังดนตรี
3. การชมภาพยนตร์ ดูโทรทัศน์
4. การอ่านหนังสือ เขียนบทกลอน
5. การนับเลขถอยหลัง จาก 100, 99, 98, 97 ...
6. การทำสมาธิ
7. การสังเกตลมหายใจที่ผ่านเข้า-ออก ทางจมูก
8. การสวดมนต์
9. การออกกำลังกาย เล่นกีฬา
10. การทำงานอดิเรก
11. การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ท่องอินเทอร์เน็ต
12. การประดิษฐ์ต่างๆ งานฝีมือ

เอกสารอ้างอิง

พัสมนต์ คุ้มทวีพร (2553). การพยาบาลผู้ป่วยมะเร็ง การป้องกันและการดูแลผู้ป่วย. กรุงเทพมหานคร: ฮายาบุสะกราฟฟิค.