

ลูกผู้ชายไม่ร้องไห้! ค่านิยมที่สร้าง ‘เกราะ’ ปกป้อง แต่ทำร้ายสุขภาพใจเด็กชายโดยไม่รู้ตัว



ในสังคมปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นเรื่องที่น่ากังวลอย่างยิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กผู้ชาย แม้ว่าพวกเขาจะเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าไม่ต่างจากเด็กผู้หญิง แต่บ่อยครั้งที่เด็กผู้ชายกลับเลือกที่จะไม่ขอความช่วยเหลือหรือแสดงออกถึงปัญหาที่เผชิญอยู่ บทความนี้จะสำรวจถึงสาเหตุเบื้องหลังของพฤติกรรมดังกล่าว และให้ความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

สาเหตุหลักที่ทำให้เด็กผู้ชายไม่ขอความช่วยเหลือ ปัจจัยสำคัญหลายประการได้หล่อหลอมให้เด็กผู้ชายเลือกที่จะเก็บงำปัญหาไว้เพียงลำพัง แทนที่จะแสวงหาการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

ค่านิยมทางเพศสภาพแบบเดิม (Traditional Masculinity): ตั้งแต่วัยเด็ก เด็กผู้ชายมักถูกสอนให้เป็น “ลูกผู้ชาย” ที่แข็งแกร่ง อดทน และไม่แสดงความอ่อนแอ . ค่านิยมนี้ปลูกฝังความเชื่อที่ว่า การแสดงอารมณ์ที่เปราะบาง เช่น ความเศร้า ความกลัว หรือความกังวล เป็นเรื่องที่น่าอับอายหรือเป็นสัญญาณของความอ่อนแอ ทำให้พวกเขาเลือกที่จะซ่อนความรู้สึกเหล่านี้ไว้ และมองว่าการขอความช่วยเหลือเท่ากับความล้มเหลว ความกลัวถูกตัดสินและตีตรา (Fear of Judgment and Stigma): การพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตยังคงเป็นเรื่องที่ถูกตีตราในสังคม เด็กผู้ชายหลาย

คนกลัวว่าหากพวกเขาเปิดเผยความรู้สึกภายใน จะถูกมองว่าเป็นคนอ่อนแอ เป็นคนแปลก หรือถูกล้อเลียนจากเพื่อนและคนในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่นที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก ความกลัวเหล่านี้ทำให้พวกเขายอมเก็บปัญหาไว้คนเดียว

ช่องทางการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม (Lack of Expressive Outlets): ในขณะที่เด็กผู้หญิงมักถูกส่งเสริมให้แสดงอารมณ์และพูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ เด็กผู้ชายกลับถูกสอนให้แสดงอารมณ์ผ่านกิจกรรมที่เน้นการแข่งขัน เช่น กีฬา หรือการเล่น เกม การขาดพื้นที่หรือช่องทางที่ปลอดภัยในการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกที่ซับซ้อน ทำให้พวกเขาเข้าถึงไม่ถึงเครื่องมือที่จำเป็นสำหรับการรับมือกับปัญหาสุขภาพจิต

ขาดความตระหนักรู้และเข้าใจ (Lack of Awareness and Understanding): เด็กผู้ชายบางคนอาจไม่เข้าใจว่าสิ่งที่พวกเขา กำลังเผชิญอยู่คือปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า หรือโรควิตกกังวล พวกเขาอาจมองว่าการเหล่านี้เป็นเพียง “ความรู้สึกไม่ดี” ชั่วคราว หรือเป็นเรื่องปกติที่ต้องจัดการด้วยตัวเอง ทำให้ไม่ได้นึกถึงการขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ใหญ่

แบบอย่างที่ไม่ดี (Misleading Role Models): จากสื่อภาพยนตร์ รายการโทรทัศน์ หรือแม้แต่คนรอบตัวในชีวิตจริง เด็กผู้ชายมักจะเห็นแบบอย่างของผู้ชายที่แสดงออกถึงความเข้มแข็ง

และไม่เคยปรึกษาถึงปัญหาใดๆ ภาพลักษณ์เหล่านี้ยิ่งตอกย้ำความเชื่อที่ว่าพวกเขาต้องเป็นเหมือนกัน และทำให้มองข้ามความสำคัญของการดูแลสุขภาพใจ

สัญญาณที่ควรสังเกต และการให้ความช่วยเหลือ

พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู ควรตระหนักถึงสัญญาณบางอย่างที่อาจบ่งชี้ว่าเด็กผู้ชายกำลังเผชิญกับปัญหาภายใน เช่น:

การแยกตัวออกจากสังคมหรือกิจกรรมที่เคยชอบ การแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงหรือไม่เหมาะสม พฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้สารเสพติด หรือการทะเลาะวิวาท การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม เช่น การนอนหลับหรือการกินที่ผิดปกติ การลดลงของผลการเรียน สิ่งสำคัญที่สุดคือการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเป็นพื้นที่เปิดให้เด็กผู้ชายสามารถพูดคุยได้อย่างสบายใจ โดยไม่ถูกตัดสินหรือถูกมองว่าอ่อนแอ การเริ่มต้นบทสนทนาอย่างอ่อนโยน การรับฟังอย่างตั้งใจ และการให้ความมั่นใจว่าพวกเขาจะได้รับการสนับสนุน โดยไม่มีเงื่อนไข จะเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการช่วยให้เด็กผู้ชายเหล่านี้กล้าที่จะเปิดใจและขอความช่วยเหลือในที่สุด

เพื่อนที่ประจบสอพลอ
เพื่อนที่กำอ่อนน้อมเอาใจ
เพื่อนที่ชอบเลียงโดยไม่มีความรู้
ถึง 3 ประการนี้เป็นภัยแก่เรา
วงจือ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร