



การชมกีฬากับความเครียด

กีฬาเป็นสิ่งที่มีความน่าสนใจ แต่ก็มีด้านมืดด้วยเช่นกัน คอลัมน์ "I See U by หมอชิด" ฉบับนี้จะนำทุกท่านไปรู้จักกับด้านมืดของกีฬาที่เกี่ยวข้องกับแฟน ๆ ผู้ที่ติดตามชมการแข่งขันกีฬาอยู่เป็นประจำ ทราบหรือไม่ว่าบางครั้งการรับชมกีฬาทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ โดยเฉพาะเมื่อทีมรักของตนเองลงแข่งขัน ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นอาจส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาได้ ในที่นี้จะขออธิบายถึงสาเหตุ ตัวอย่างของความเครียด และวิธีการแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดความเครียดขึ้นระหว่างชมการแข่งขันกีฬาค้าง

นพ.โรเบิร์ต ชเมอร์ลิง (Robert H. Shmerling, MD) ได้แบ่งอาการที่เกิดจากความเครียดระหว่างชมการแข่งขันกีฬาออกเป็น 2 ระดับ คือ

- ระดับที่ 1 : มีอาการเจ็บหน้าอก หายใจยากขึ้น หรือมีอาการอื่นๆ เกิดขึ้น แต่อดทนรอให้การแข่งขันจบก่อนแล้วค่อยไปโรงพยาบาล
- ระดับที่ 2 : อาจถึงขั้นหัวใจวายและเส้นเลือดอุดตัน

ทั้งนี้ ฮอรโมนหลักที่สร้างความเครียดขึ้นคือ คอร์ติซอล (Cortisol) ผลิตขึ้นที่ต่อมหมวกไตชั้นกลาง (Zona Fasciculata) ที่อยู่เหนือไตทั้งสองข้าง ฮอรโมนนี้จะทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำลง ไอน้ำหรือมีไข้ได้ง่ายขึ้น รวมถึงมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูง ส่งผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

สาเหตุของความเครียดจากการชมกีฬา

1. ความต้องการให้ทีมรักชนะ ผู้ชมกีฬาส่วนใหญ่ต่างต้องการให้ทีมที่ตนเองรักชนะการแข่งขัน เวลาที่ทีมรักแพ้ ผู้ชมหรือแฟนกีฬาจะเกิดความรู้สึกเครียดขึ้น เนื่องจากการแพ้หรือชนะจะมีผลต่อการแข่งขันในรอบต่อไป เช่น การเข้าไปเล่นรอบเพลย์ออฟ (Play Off) การเข้ารอบชิงชนะเลิศเพื่อลุ้นแชมป์ เป็นต้น ผู้ชมหรือแฟนกีฬาหลายท่านทำงานหนัก เรียนหนัก ไม่สามารถหาความสุขได้จากสิ่งที่ทำ จึงมอบความหวังไว้ที่กีฬา เปรียบเสมือนเป็นสิ่งที่สามารถสร้างความสุขอย่างยั่งยืนให้กับตนเองได้ ยิ่งได้ครองตำแหน่งแชมป์กลับมาด้วย ก็ยิ่งเกิดความรู้สึกคุ้มค่า

2. ระบบการแข่งขันที่บีบบังคับใจผู้ชม การแข่งขันรอบเพลย์ออฟ หรือการนำทีมเก่งๆ มาแข่งขันกันแบบแพ้คัดออกคืออีกหนึ่งสาเหตุแห่งความเครียด ทั้งยังอาจสร้างความเครียดให้กับผู้ชมกีฬาคนอื่นๆ ที่ไม่ได้เชียร์ทีมหนึ่งทีมใดในเกมการแข่งขันนั้นด้วย การแข่งขันกีฬาหลายประเภทใช้การตัดสินแบบต่อเวลา เช่น การยิงประตูเข้าในกีฬาฮอกกี้ การตีโฮมรันของทีมเจ้าบ้านในกีฬาเบสบอล การทำทัชดาวน์ในกีฬาอเมริกันฟุตบอล หรือแม้กระทั่งการยิงลูกโทษในกีฬาฟุตบอล ซึ่งเป็นจังหวะเดียวในการตัดสินผลแพ้หรือชนะ และเป็นประวัติศาสตร์ของทีมหรือประเทศ บีบบังคับใจผู้ชมหรือแฟนกีฬาให้เกิดความรู้สึกกลัวและเครียด อีกทั้งกีฬาบางประเภทไม่มีการจำกัดเวลาในการรับชม ทำให้ผู้ชมและแฟนกีฬาต้องนอนดิ๊ก ออคนอน เพื่อฉลองชัยชนะไปพร้อมกับทีมรัก หรือบางคนร้องไห้เสียใจเพราะทีมรักแพ้กี้ ซึ่งการอดนอน นอนหลับไม่เพียงพอ นั้นก็เสี่ยงต่อโรคระบบหัวใจอีกด้วย

3. ความทรงจำเก่าๆ ที่ไม่ดี เมื่อแต่ละทีมได้ตำแหน่งแชมป์ไม่เท่ากัน ความทรงจำของผู้ชมและแฟนกีฬาแต่ละคนก็ย่อมไม่เหมือนกัน แฟนกีฬาบางทีมอาจรอคอยตำแหน่งแชมป์มานานกว่าครึ่งศตวรรษ การไม่ได้แชมป์ของทีมรักนั้นส่งผลต่อความรู้สึกของแฟนกีฬาให้รู้สึกแย่อิ่งขึ้น ภาพความทรงจำในอดีตและปัจจุบันที่ผิดหวังส่งผลให้เครียดมากยิ่งขึ้น กลายเป็นความรู้สึกทรมานจิตใจ เกิดความกลัวว่าตนเองจะไม่มีโอกาสได้เฉลิมฉลองชัยชนะเหมือนคนรุ่นก่อนๆ เช่น รุ่นปู่ย่าตายาย รุ่นพ่อแม่ที่ผิดหวังและเสียชีวิตไปแล้ว ที่ต่างก็ไม่เคยได้สัมผัสกับชัยชนะและความสำเร็จของทีมรักเสียที

4. การพนัน บางทียังมีความเชื่อผิดๆ ที่ว่าการพนันทำให้รวยได้ แต่การพนันกับกีฬานั้นจะมีการพลิกพลิกเกิดขึ้นได้เสมอ ดังนั้นการสูญเสียและหมดตัวย่อมเกิดขึ้นได้เช่นกัน

คำแนะนำเพื่อลดความเครียดระหว่างชมการแข่งขันกีฬา

ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และขนมขบเคี้ยว ลดการดื่มเบียร์ เพราะหากดื่มมากเกินไปจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ หากพบว่ามีปัญหาเรื่องหัวใจให้ปรึกษาแพทย์ นอกจากนั้นการแกว่งแขน เดินเร็ว การทำซิซอัพ (Sit-Up) หรือกระโดดตบ เป็นตัวอย่างของการออกกำลังกายที่สามารถช่วยลดความเครียดได้

วิธีแก้ปัญหาเมื่อทีมที่รักแพ้การแข่งขัน

- ต้องรู้ว่าทีมที่ตนเองรักหรือเชียร์แพ้ การหลงตัวเองจะยิ่งสร้างปัญหา
- คุยกับเพื่อนที่รักหรือเชียร์ทีมเดียวกัน เพราะไม่มีใครเข้าใจความรู้สึกได้ดีเหมือนแฟนกีฬาทีมเดียวกัน
- หลีกเลี่ยงการดูการแข่งขันแมตช์นั้นซ้ำ
- คิดว่าเป็นแค่เกมการแข่งขัน ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง เพราะชีวิตยังมีกิจกรรมอื่นๆ ที่ต้องทำ เช่น เรียนหรือทำงาน
- ย้อนชมการแข่งขันของทีมรักที่เคยชนะอีกครั้ง เพราะทุกทีมต่างก็เคยมีเหตุการณ์ดีๆ บ้าง
- หากยังรู้สึกไม่ดี ให้ไปพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อเล่าเรื่องต่างๆ และพูดคุยให้รู้สึกสบายใจขึ้น

อาจารย์ที่ปรึกษา : ผศ.นพ.ฉัตร พิทยรัตน์เสถียร ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แหล่งอ้างอิง : BBC News. (2020). Devoted football fans experience 'dangerous' levels of stress. Retrieved from <https://www.bbc.com/news/health-51222376>

University of Oxford. (2020). Hardcore football fans experience intense levels of physical stress during matches. Retrieved from <http://www.ox.ac.uk/news/2020-01-24-hardcore-football-fans-experience-intense-levels-physical-stress-during-matches>

Shmerling MD, R. (2019). Can watching sports be bad for your health? Harvard Health Blog. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/blog/can-watching-sports-be-bad-for-your-health-2019011115751>

Macmillan, Amanda. (2017). Is Watching Sports Bad For Your Health? Time. Retrieved from <https://time.com/4969707/watching-sports-heart-risk/>