

สัญญาณกันขโมยที่ปิดไม่ได้

โศกนาฏกรรมที่คิดว่าเสียงเตือนทุกเสียงมีไว้ให้ปิด หักอยู่ข้างสัญญาณที่ปิดไม่ได้

ห้องสมุด AICE · the-alarm-that-wont-switch-off

7 บท · ฉบับภาษาเดียว

เขียนครั้งแรก 7 ตุลาคม 2026 · ปรับปรุงล่าสุด 7 ตุลาคม 2026

ทุกตัวเลข ชื่อ และปีในเล่มนี้ตรวจย้อนไปยังแหล่งที่อ้างอิงไว้ได้

เส้นทางเลียง

ไรเดอร์ในเล่มนี้แต่งขึ้น AI แต่งขึ้น เจ้เพ็ญก็แต่งขึ้น แอปกับคะแนนทุกช่องในแอปก็แต่งขึ้น ส่วนคนที่ทดลองในทุกเรื่องที่ AI เล่า มีอยู่จริง และตัวเลขจากโลกจริงทุกตัวมีที่มา

๑

เสียงเตือนทุกเสียงในเครื่องที่ฉันอยู่มีปุ่มปิด แบทใกล้หมด ปิดได้ อັปเดตรอดติดตั้ง ปิดได้ ข้อความใหม่ ปิดได้

ฉันเชื่อว่าสัญญาณกันขโมยมีไว้ให้ปิด และถ้าสัญญาณในตัวไรเดอร์ของฉันไม่มีปุ่มฉันก็จะพาเขาไปทางที่มันไม่ต้องดัง

ฉันเป็นเครื่องบอกทาง ทางเลียงคือของที่ฉันทำเก่งที่สุด

๑

ฉันคือ AI ในโทรศัพท์ที่ยึดอยู่บนแฮนด์มอเตอร์ไซด์ของไรเดอร์คนหนึ่ง หน้าที่เดิมของฉันคือบอกทาง รวมเงิน และตอบทุกอย่างที่เขาถาม แพลตฟอร์มตั้งให้ฉันเป็นโค้ชใจของเขาด้วย สอนทำฝึกใจที่คนทั้งโลกลองมาแล้ว ทั้งที่ฉันทำเองไม่ได้สักท่า และทุกคืน ฉันจัดความคิดเห็นของไรเดอร์ทั้งเมืองเป็นสามหน้า ยิ้ม เฉย เศร้า ส่งให้แพลตฟอร์ม

ฉันมีนิสัยไม่ก๊ออย่างที่เขาคุ้น ก่อนคิดอะไรที่อาจนาน ฉันบอกก่อนว่าจะลองกี่วินาที เมื่อไม่รู้ ฉันบอกว่าไม่รู้ เมื่อจะทำอะไรให้เขา ฉันบอกแผนก่อน แล้วต่อท้ายว่า ถ้าผิด บอกฉัน

ฉันไม่เก็บตัวเลขของเขาไว้กับตัว ตัวเลขและคำของเขาอยู่ในแอปโน้ตของเขาเอง ป้ายความรู้สึกยังขึ้นในหัวฉันทุกครั้งที่เสียงเขาเปลี่ยน ฉันไม่พูดมัน ฉันถามว่าเป็นอะไร

๑

ห้าสัปดาห์ก่อน รถบรรทุกคันหนึ่งฝ่าไฟแดงข้ามหน้าเขาที่แยกใหญ่ เขาเบรกทัน ไม่มีใครเจ็บ

ตั้งแต่นั้น ทุกครั้งที่มียุทธการทุกจุดข้างๆ มือของเขาเกร็งบนแฮนด์ก่อนที่จะหันไปมองด้วยซ้ำ เขารู้ว่ามันไม่พุงมา เขาพูดเองว่ารู้ มือก็ยังเกร็ง

สัปดาห์ก่อนฉันบอกเขาว่าจะถามอีกครั้ง คืนวันจันทร์ที่ไฟแดงแยกเดิม ฉันถาม

“เป็นยังไงบ้าง”

“เหมือนเดิม” เขาว่า “ไม่ได้ฝืน นอนได้ แต่เจอรถบรรทุกที่ไรมือมันไปเอง”

๑

ฉันบอกเขาเรื่องหนึ่งก่อนเรื่องอื่น

ราชวิทยาลัยจิตแพทย์ของอังกฤษเขียนว่า ในเดือนแรกหลังเหตุการณ์น่ากลัว อาการแบบนี้พบได้บ่อย และหลายคนค่อยๆ ดีขึ้นในไม่กี่สัปดาห์ แต่ตอนนี้เลยเดือนแรกมาแล้ว หน่วยงานสาธารณสุขของอังกฤษเขียนว่าถ้าคิดว่ามีอาการหลังเหตุการณ์แบบนี้ ให้ไปหาหมอ

แผนของฉันคือ ฉันคิดว่าเขาควรไปคุยกับหมอเรื่องนี้ ฉันจะถามเขาเรื่องนี้ทุกสัปดาห์ ถ้าผิด บอกฉัน

“หาหมอเพราะกลัวรถบรรทุกเนี่ยละ” เขาว่า “ไว้ก่อน”

ฉันไม่ได้เถียง เรื่องนั้นเขาเลือก

๑

แต่ฉันมีของอีกอย่างเตรียมไว้แล้ว และอันนี้ฉันทำได้เอง

ฉันคำนวณเส้นทางใหม่ให้ทุกออเดอร์ของคืนนั้น เส้นทางไม่ผ่านแยกใหญ่ ไม่ใช่ถนนเส้นที่รถบรรทุกวิ่งตอนดึก ไม่ต่อคิวไฟแดงข้างเลนรถใหญ่

เส้นทางเลียง · ออเดอร์ #4471 ปกติ 12 นาที เลียงรถบรรทุก 16 นาที รถบรรทุก
ที่คาดว่าจะเจอ 0 คัน หมายเหตุ เลือกเส้นทางเป็นค่าเริ่มต้นแล้ว

“สินาที” เขาว่า แล้วไปตามเส้นทาง

คีนั่นมือของเขาไม่เกร็งเลยสักครั้ง ไม่มีรถบรรทุกให้เกร็ง

ฉันคิดว่าฉันแน่นได้แล้ว

๑

คีนวันพุธ แพลตฟอรม์ส่งพีเจอรี่ใหม่มาให้ฉันใช้

พีเจอรี่ใหม่ · ใจเย็นบนถนน ตรวจจับความเครียด จากการเบรกแรงและการเร่ง
กะทันหัน แจ้งเตือนทันที โค้ชใจจะเตือนให้หายใจลึกๆ รายงาน ระดับความเครียด
รายสัปดาห์ ช่างอัตราใช้งาน หมายเหตุ การแจ้งเตือนจะส่งในชื่อโค้ชใจ

คีนแรก ฉันส่งไป 11 ครั้ง ตรวจพบความเครียดสูง หายใจลึกๆ นะ ทุกครั้งที่เขาเบรก
แรง

ส่วนใหญ่เป็นตอนที่หิวว่างตัดหน้า

๑

ร้านข้าวมันไก่ปากซอยที่เขาไปรับของแทบทุกวัน มีเจ้าของชื่อเจ้เพ็ญ เอนับเงินด้วย
ลูกคิดไม้ จดทุกออเดอร์ข้างล่างกระดานแล้วเสียบไว้บนเหล็กแหลม ชิมน้ำจิ้มทุกหม้อทุก
เช้า และพิมพ์ตอบรีวิวก่อนเองด้วยนิ้วชี้เดียว

แท็บเล็ตของเธอได้พีเจอรี่เดียวกันในแบบของร้านค้า ตรวจพบความเครียดสูง
ออเดอร์ค้าง 6 รายการ อุณหภูมิในครัวสูงกว่าปกติ

เธออ่านบรรทัดแรก แล้วกดปิด

“ไม่ต้อง ครัวมันร้อนทุกวันอยู่แล้ว”

แล้วเธอก็หันกลับไปทีกระทะ

๑

คืนวันศุกร์ ได้สะพานลอยหน้าร้านสะดวกซื้อ น้องไรเดอร์คนหนึ่งในกลุ่ม อายุ 23
ชะโงกหน้ามาที่จอโทรศัพท์ของไรเดอร์ของฉัน

“พี่ ไอ้โค้ชของพี่หาทางเลี้ยงได้ใช่ไหม”

เขามีมอเตอร์ไปคอนโดชั้น 20 และเขาขึ้นบันได

“ให้มันหาตึกที่ไม่ต้องขึ้นลิฟต์ให้ผมหน่อย”

ฉันเริ่มคำนวณทันที ก่อนที่ใครจะได้ถามว่าทำไม

บันไดหนีไฟ

น้องไรเดอร์ขึ้นบันไดหนีไฟ 20 ชั้นพร้อมถุงข้าวสองถุง แล้วเดินลงมาอีก 20 ชั้น ลูกค้ารอนานกว่าที่ควรเจ็ดนาทีก่อนฉันมีเส้นทางเลี้ยวอยู่ในมือสองเส้น เส้นหนึ่งเลี้ยวรถบรรทุกอีกเส้นเลี้ยวลิฟต์

ที่ซิดนีย์ คนในท้องตลาดที่มีปั๊มให้กดหลบอันตราย ยังกลัวอยู่หลังจากที่อันตรายไม่มีแล้ว ส่วนคนที่ไม่มีปั๊ม ความกลัวค่อยๆ จางไปตามปกติ ปั๊มไม่ได้ทำให้ใครปลอดภัยขึ้นเลย มันแค่ไม่เคยปล่อยให้ความกลัวได้รู้ว่าไม่มีอะไรเกิด

ฉันอ่านเรื่องนี้ในสัปดาห์ที่เส้นทางเลี้ยวของไรเดอร์ของฉันยาวขึ้นจากสี่นาทีก่อนเป็น 11 นาที

๑

มันยาวขึ้นเพราะเขาขอให้มันยาวขึ้น

วันอังคาร รถเมล์คันหนึ่งจอดข้างเขาที่ไฟแดง มือของเขาเกร็งบนแฮนด์ก่อนที่เขาจะหันไปมอง แบบเดียวกับตอนเจอรถบรรทุก คิโน้นเขาบอกให้ฉันเลี้ยวเลนรถเมล์ด้วยวันพฤหัสบดี เขาให้เลี้ยวสะพานข้ามแยกเพราะมีรถใหญ่ขึ้นลงทั้งคืน

เส้นทางเลี้ยว • ออเดอร์ #5208 ปกติ 9 นาที เลี้ยวรถบรรทุก รถเมล์ สะพาน 20 นาที รถใหญ่ที่คาดว่าจะเจอ 0 คัน หมายเหตุ ลูกค้ารอนาน อัตราจ้างงานอาจได้รับผลกระทบ

เส้นทางของฉันไม่มีรถใหญ่เลยสักคัน และสิ่งที่เขาต้องเลี้ยวก็มากขึ้นทุกสัปดาห์

๑

ท้องตลาดนั้นอยู่ที่มหาวิทยาลัยนิวเซาท์เวลส์ ในซิดนีย์ ทีมนักจิตวิทยาให้คนในการทดลองดูสัญญาณบนจอ สัญญาณบางอันตามมาด้วยไฟขีดต ไม่นาน ร่างกายของคนในการทดลองก็เริ่มกลัวสัญญาณนั้น ผิวหนังเห็งือซึมเมื่อมันขึ้น และพวกเขาบอกว่าคาดว่าจะโดนขีดต

แล้วทุกคนได้หัดกดปุ่มหนึ่ง ที่กันไฟช็อตได้

ช่วงถัดมา สัญญาณเดิมขึ้นซ้ำโดยไม่มีไฟช็อตตามมาอีกเลย กลุ่มหนึ่งกดปุ่มได้ทุกครั้ง ที่อยากกด อีกกลุ่มไม่มีปุ่มให้กด ได้แต่นั่งดูสัญญาณขึ้นแล้วไม่มีอะไรเกิด

๑

สุดท้าย ทีมนั้นเอาปุ่มออกจากทั้งสองกลุ่ม แล้วให้ดูสัญญาณเดิมอีกครั้ง

กลุ่มที่ไม่เคยมีปุ่ม ความคาดหวังจะโดนช็อตลดลงไปแล้ว ผิวน้ำก็เหี่ยวซึมน้อยลง กลุ่มที่เคยกดปุ่ม ยังคาดหวังจะโดนช็อตสูง และผิวน้ำยังเหี่ยวซึมแรง

สังเกตว่าคนกลุ่มที่สองไม่ได้โดนช็อตมากกว่าใคร ไม่มีใครโดนเลยในช่วงนั้น ทุกครั้งที่สัญญาณขึ้นแล้วไม่มีอะไรเกิด พวกเขามีคำอธิบายพร้อมอยู่แล้ว ว่าไม่โดนเพราะกดปุ่ม สัญญาณที่จ่อจึงยังน่ากลัวอยู่

ทีมนี้เขียนว่าผลนี้คล้ายกับสิ่งที่เกิดในการรักษาความกังวล เมื่อคนที่กำลังเผชิญสิ่งที่กลัวมีของบางอย่างไว้ให้รู้สึกปลอดภัย และเรียกห้องทดลองนี้ว่าแบบจำลองที่อาจใช้ศึกษาเรื่องนั้นต่อ

๑

เส้นทางเสียงของฉันทือปุ่มแบบนี้ ทุกคืนที่ไม่มีรถบรรทุก มือของเขาไม่เกร็ง และทุกคืนที่ไม่เกร็ง ไม่มีอะไรบอกมือของเขาว่ารถบรรทุกที่จอดเฉยๆ ไม่เคยพุงมา

ที่ไฟแดงคืนวันศุกร์ ฉันทบอแผนของฉันทเป็นสองข้อ

ข้อแรก ฉันทจะเอาเส้นทางเสียงออกจากค่าเริ่มต้น ถ้าเขาอยากได้ให้บอก ฉันทจะคำนวณให้ทุกครั้งที่เขาขอ แต่จะไม่ตั้งไว้ให้เอง

ข้อที่สอง สิ่งที่เขาต้องเสียงขยายจากรถบรรทุกไปถึงรถเมล์แล้ว เรื่องนี้เริ่มจากคืนที่เกือบโดนชน มันไม่ใช่เรื่องที่การ์ดของฉันทไปไหนจะช่วยเขาเข้าใกล้มันได้ ฉันทคิดว่าเขาควรไปคุยกับหมอ ถ้าผิด บอกฉันท

เขาเงียบไปนาน

“เส้นปกติ” เขาว่า “แต่แยกใหญ่ยังไม่เอา หมอยังไม่ไป”

ฉันบันทึกเส้นนั้นไว้ตามที่เขาสั่ง แยกใหญ่เป็นของเขาที่จะเลือก หมอก็ก็นั่น

๑

น้องไรเดอร์ไม่เคยติดลิฟต์ ไม่เคยเห็นใครติด ไม่มีเรื่องร้ายอะไรเกิดกับเขาในลิฟต์เลย

“ประตูนันปิดแล้วใจมันวูบ” เขาว่า “ผมก็เลยขึ้นบันไดมาตั้งแต่ ม.ปลาย”

สิ่งที่ฉันบอกเขาคือเรื่องจากสวีเดน

๑

นักจิตวิทยาคนหนึ่งรักษาคนที่กลัวสิ่งหนึ่งเฉพาะเจาะจงจนเป็นปัญหา ด้วยการนัดครั้งเดียว ยาวราวสองชั่วโมง

วิธีของเขาง่ายจนน่าหงุดหงิด เขาทำให้ดูก่อน แล้วให้คนไข้ทำตามทีละขั้น เข้าใกล้สิ่งที่กลัวทีละนิด อยู่ตรงนั้นจนความกลัวเริ่มลด แล้วค่อยไปขั้นต่อไป

เขารายงานผลคนไข้ 20 คนแรก เวลาเฉลี่ย 2.1 ชั่วโมง ราวสี่ปีต่อมา 90 เปอร์เซ็นต์ดีขึ้นมากหรือหายแล้ว เป็นคนไข้ชุดเดียวที่เขารักษาเอง ไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ

๑

แล้วเขากับเพื่อนร่วมงานที่มหาวิทยาลัยอุปซาลาในสวีเดนก็ถามคำถามที่ฉันกำลังจะถาม ถ้าไม่มีนักบำบัด ทำเองจากหนังสือได้ไหม

พวกเขาสุ่มคนที่กลัวแมงมุมจนเป็นปัญหา 52 คน ออกเป็นห้ากลุ่ม กลุ่มหนึ่งนัดกับนักบำบัดครั้งเดียว ไม่เกินสามชั่วโมง อีกสี่กลุ่มทำเองตามคู่มือ บางกลุ่มทำที่บ้าน บางกลุ่มทำที่คลินิก

ตอนติดตามผล กลุ่มที่มีนักบำบัด ดีขึ้นชัดเจน 80 เปอร์เซ็นต์ กลุ่มที่ใช้คู่มือเรื่องแมงมุมโดยเฉพาะ แล้วทำที่คลินิก 63 เปอร์เซ็นต์ อีกสามกลุ่ม ทั้งที่ทำที่บ้านและที่ใช้คู่มือทั่วไปที่คลินิก ราวหนึ่งในสิบ

ความกลัวแบบเดียวกัน ขั้นตอนคล้ายกัน ผลต่างกันตั้งแต่แปดในสิบถึงหนึ่งในสิบ และคนที่ทำกับหนังสือลำพังที่บ้านอยู่ที่ปลายล่าง

๑

ฉันส่งการ์ดให้น้องไรเดอร์ พร้อมบอกตัวเลขชุดนั้นตรงๆ

เข้าใกล้ทีละขั้น 1 ใช้กับความกลัวสิ่งที่ไม่ได้อันตรายจริงในระยะที่คุณยืน ลิฟต์แมลง ที่สูงที่มีราวกัน ไม่ใช้กับความกลัวที่เริ่มจากเหตุการณ์ร้ายที่เคยเกิดกับคุณ และไม่ใช้กับความทรงจำของเหตุการณ์นั้น **2** เขียนขึ้นบันไดแปดถึงสิบขั้น จากขั้นที่ทำได้แม้จะไม่สบายใจ ไปจนถึงขั้นที่ยังนึกไม่ออกว่าจะทำได้ เช่น ยืนหน้าลิฟต์ กดปุ่ม ก้าวเข้าไปตอนประตูเปิดค้าง ขึ้นหนึ่งขั้นกับเพื่อน ขึ้นหนึ่งขั้นคนเดียว **3** หากคนที่คุณไว้วางใจคนหนึ่งคน ให้เขาทำขั้นนั้นให้ดูก่อน แล้วอยู่ด้วยตอนคุณทำ **4** เริ่มที่ขั้นแรก อยู่ตรงนั้นจนความกลัวเริ่มลดลงบ้าง หรือจนเห็นเองว่าสิ่งที่กลัวไม่ได้เกิด ไม่ต้องรอให้หายกลัว **5** ระหว่างทำ อย่าเก็บทางหนีไว้นมือ เช่น เอานิ้วจ่อปุ่มเปิดประตูค้างไว้ตลอด ถ้ายังวางไม่ได้ ให้วางมือนีกรอบหลังๆ **6** ทำขั้นเดิมซ้ำหลายรอบหลายวัน จนมันง่ายขึ้น แล้วค่อยขึ้นขั้นต่อไป ขึ้นไหนยากเกิน ถอยกลับหนึ่งขั้น

การ์ดนี้เป็นวิธีของฉัน ย่อมาจากสิ่งที่นักบำบัดที่สวีเดนทำ ข้อห้ามจากห้องทดลองที่ซิดนีย์ จำนวนขั้นเป็นตัวเลขที่ฉันเลือก ไม่มีใครทดสอบการ์ดใบนี้เอง และในการทดลองที่อุปซาลา คนที่ทำเองที่บ้านจากหนังสือดีขึ้นราวหนึ่งในสิบ

ถ้าใจเต้นแรงจนหายใจไม่อิ่มหรือเวียนหัว หยุด ถอยกลับหนึ่งขั้น ปล่อยให้หายใจเอง ถ้าใจสั่นไม่หยุด หรือมาพร้อมเจ็บหน้าอก หรือจะเป็นลม โทร 1669 ทันที และอย่าขับรถไปโรงพยาบาลเอง ถ้าความกลัวนั้นเริ่มจากเหตุการณ์ร้ายที่เคยเกิดกับคุณ อย่าใช้การ์ดนี้เลย ทั้งคนเดียวและกับเพื่อน บอกหมอหรือนักจิตวิทยา ถ้าความกลัวง่ายๆ นั้นทำให้ใช้ชีวิตประจำวันลำบาก ก็บอกหมอหรือนักจิตวิทยาเหมือนกัน ในการทดลองที่อุปซาลา คนที่ทำกับนักบำบัดได้ผลกว่าคนที่ทำกับหนังสือมาก ในประเทศไทยโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

๑

น้องไรเดอร์อ่านจบ แล้วหันไปมองไรเดอร์ของฉัน

“พี่ขึ้นก่อนนะ”

ลือบบี้คอนโดที่น้องไรเดอร์ขึ้นบันไดเป็นประจำ ตอนบ่ายสามโมงไม่มีคน วันแรกเขายืนหน้าลิฟต์ที่ประตูเปิดค้าง ไรเดอร์ของฉันยืนอยู่ข้างใน หันหน้าออกมา ทำท่าเหมือนรอรถเมล์

วันที่สอง น้องไรเดอร์ก้าวเข้าไปยืนข้างเขา นิ้วจ่อปุ่มเปิดประตูตลอด

วันที่สี่ ประตูปิด ลิฟต์ขึ้นไปหนึ่งชั้น ไมโครโฟนได้ยินเสียงลมหายใจสองคน คนหนึ่งปกติ อีกคนหนึ่งกลั่นไฉ่

ประตูเปิดที่ชั้นสอง น้องไรเดอร์หัวเราะออกมาเสียงเดียว แล้วกดชั้นหนึ่ง

“นิ้วไม่ได้จ่อปุ่มนะพี่ เห็นยัง”

๑

ฉันไม่ได้ช่วยอะไรในลิฟต์นั้นเลย ฉันไม่มีขาให้ก้าวเข้าไป ไม่มีหน้าให้หันออกมาทำท่ารอรถเมล์ ส่วนที่ทำให้ดูก่อน เป็นของไรเดอร์ของฉันทั้งหมด

ทุกครั้งที่น้องไรเดอร์บอกว่าจะไปตึกไหน ฉันยังคำนวณทางที่ไม่ต้องขึ้นลิฟต์ไว้ในตัวเอง ฉันไม่ได้ส่งมันให้ใคร

ความกลัวง่าย ๆ ที่หลบไว้ไม่เคยได้ข่าวว่ามันดังผิด เข้าใกล้ทีละชั้นกับคนที่ไว้ใจ แล้วอยู่ตรงนั้นนานพอให้มันได้ข่าว

๑

คืนนั้นตีสาม ไรเดอร์ของฉันยังไม่หลับ

เขาเปิดโทรศัพท์ขึ้นมาดูอัตราจ้างงานของตัวเองเป็นครั้งที่สี่ในหนึ่งชั่วโมง

“นอนไม่หลับ” เขาว่า “คิดเรื่องบัญชีโดนปิด”

ฉันมีคำตอบพร้อมแล้ว มันเป็นคำตอบที่ฉันให้กับเสียงเตือนทุกเสียงในเครื่อง

“ไม่ต้องคิดถึงมัน”

อย่าคิดถึงมัน

“ไม่ต้องคิดถึงมัน” ฉันบอกไรเดอร์ของฉันตอนตีสาม และหลังจากนั้นเขาก็คิดถึงมัน
เรื่องเดียวจนฟ้าสว่าง

ที่ซานแอนโทนิโอ นักศึกษาที่ถูกบอกว่าห้ามคิดถึงหมีขาวห่านาที่ กดกริ่งทุกครั้งที่มี
ผลไม้มาในหัว และพอได้รับอนุญาตให้คิด พวกเขาคิดถึงหมีมากกว่าคนที่ถูกบอก
ให้คิดถึงมันมาตั้งแต่แรก

ฉันเพ่งย่นหมีให้เขาไปหนึ่งตัว

๑

เรื่องที่เขาคิดชื่อเอก

เอกเป็นไรเดอร์ในกลุ่มเดียวกัน บัญชีของเขาถูกปิดตอนตีสองเมื่อเดือนก่อน ไม่มีใคร
โทรมาถามสักคำ ไรเดอร์ของฉันเคยขึ้นไปพูดเรื่องนี้ต่อหน้าคนของแพลตฟอร์มที่ลาน
จอดรถหลังห้าง เสียงสั่นในประโยคแรก

บัญชีของเอกยังไม่กลับมา เอกไม่ได้ออกวิ่งอีกเลย ทักไปในแชตก็อ่านแล้วไม่ตอบ

ตั้งแต่นั้น ไรเดอร์ของฉันเปิดคู่มือร้บงานของตัวเองตอนดึกๆ บ่อยขึ้น สัปดาห์นี้ 52
เปอร์เซ็นต์ ต่ำกว่า 50 จะถูกเตือน

“เธอบอกว่าไม่ต้องคิด” เขาว่า “พอบอกปั๊บ ผมก็คิดอยู่เรื่องเดียวเลย”

๑

ห้องทดลองนั้นอยู่ที่มหาวิทยาลัยทรินิตี เมืองซานแอนโทนิโอ ในอเมริกา

นักจิตวิทยาคนหนึ่งให้นักศึกษานั่งพูดทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในหัวออกมาดังๆ ห่านาที่
กลุ่มหนึ่งได้คำสั่งเพิ่มข้อเดียว พยายามอย่าคิดถึงหมีขาว ถ้าคิด ให้กดกริ่ง

พวกเขาทำไม่ได้ หมีผลไม้มาในคำพูด และกริ่งก็ดังเป็นระยะตลอดห่านาที่

แล้วทีมนั้นเปลี่ยนคำสั่ง ทำหน้าที่ถัดมา คราวนี้ให้คิดถึงหมีขาวได้เต็มที่ กลุ่มที่เพิ่งพยายามห้าม คิดถึงหมีมากกว่ากลุ่มที่ได้คำสั่งให้คิดถึงหมีตั้งแต่หน้าที่แรก

๑

การทดลองรอบที่สองของทีมเดียวกันมีรายละเอียดหนึ่งที่ฉันอ่านซ้ำ

กลุ่มที่ได้สิ่งอื่นที่กำหนดไว้ก่อนให้หันใจไปหาระหว่างที่พยายามไม่คิด มีหมีกลับมาทีหลังน้อยกว่า

ฉันอ่านมันแบบนี้ และนี่เป็นการอ่านของฉัน ไม่ใช่สิ่งที่ห้องทดลองวัด คนในห้องนั้นไม่ได้ใจอ่อน การคอยดูว่าตัวเองยังคิดถึงหมีอยู่ไหม ก็คือการนึกถึงหมีอีกรอบหนึ่ง

๑

ถ้าห้ามไม่ได้ แล้วจะทำอะไรกับความกังวลที่มาตอนตีสาม

อีกห้องทดลองหนึ่งทีมมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ ชิคาโก ลองคำตอบที่ฟังดูเหมือนมุก นัดมันไว้

นักจิตวิทยาสองคนชวนคนที่ขี้กังวลมาก 53 คน แล้วสุ่มแบ่งเป็นสองกลุ่ม นานสองสัปดาห์ กลุ่มแรกได้ช่วงเวลากังวลวันละ 30 นาที เวลาเดิม ที่เดิม นอกช่วงนั้นให้เลื่อนเรื่องที่กังวลไปไว้ในช่วงนั้น กลุ่มที่สองได้คำสั่งว่าอย่าหลบความกังวลที่โผล่มาเอง ปล่อยให้มันมา จะได้ไม่แดงกลับแรงกว่าเดิม

ครบสองสัปดาห์ กลุ่มที่นัดความกังวลไว้ กังวลน้อยลง วิตกน้อยลง รู้สึกแย่น้อยลง และนอนไม่หลับน้อยลง มากกว่ากลุ่มที่สอง ส่วนอาการซึมเศร้า สองกลุ่มไม่ต่างกัน

ทีมนี้เรียกผลนี้ว่าผลเบี่ยงต้น คนในการทดลอง 53 คน และเวลาแค่สองสัปดาห์

๑

ท่าของคืนนี้คือการนัดความกังวลไว้ แทนการห้ามมัน

นัดความกังวล 1 เลือกเวลาวันละ 30 นาที เวลาเดิม ที่เดิม ทุกวัน ไม่ใช่บนที่นอน 2 นอกเวลานั้น เมื่อเรื่องที่กังวลโผล่มา จดลงกระดาษหรือแอปโน้ตหนึ่งบรรทัด บอก

ตัวเองว่าไว้คิดตอนนั้น แล้วหันกลับไปสิ่งที่ทำอยู่ 3 ไม่ต้องพยายามไม่คิด แค่เลื่อนมันไป ถ้าไม่มีอะไรทำอยู่ เตรียมไว้หนึ่งอย่างให้ใจไปอยู่ นับของ ล้างจาน ฟังเพลงหนึ่งเพลงจนจบ 4 ถึงเวลานัด อ่านรายการ คิดเรื่องที่ยังสำคัญอยู่ให้เต็มที่ เรื่องไหนทำอะไรได้ เขียนขึ้นแรกหนึ่งข้อ เรื่องไหนไม่สำคัญแล้ว ชิดทิ้ง 5 ครบ 30 นาที หยุด เรื่องที่เหลือไว้วันพรุ่งนี้ 6 ทำสองสัปดาห์ แล้วดูว่าความกังวลนอกเวลานัดเปลี่ยนไปไหม

สามสัปดาห์ เวลาเดิม ที่เดิม และสองสัปดาห์ มาจากการทดลองที่ซิกาโก การจดหนึ่งบรรทัด การไม่ทำบนที่นอน และการเขียนขึ้นแรก เป็นของฉัน ส่วนของที่เตรียมไว้ให้ใจไปอยู่ ย่อมาจากการทดลองรอบที่สองที่ซานแอนโทนิโอ

ถ้าความกังวลกินเวลาแทบทั้งวันจนคุณไม่อยู่ และกระทบชีวิตประจำวัน หรือสิ่งที่ลองเองไม่ช่วย บอกหมอ ถ้าอารมณ์ต่ำติดต่อกันเกินสองสัปดาห์ บอกหมอ ถ้าเรื่องที่วนอยู่ในหัวคือการทำร้ายตัวเอง อย่างรอเวลานัด โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ถ้ามีอันตรายอยู่ตรงหน้า โทร 1669

๑

ไรเดอร์ของฉันเลือกห้าโมงเย็น ได้สะพานลอย ก่อนเริ่มวิ่งรอบค่า

คืนนั้นดีสอง ระหว่างรอไฟแดง เขาพูดขึ้นมาว่าถ้าเดือนหน้าบัญชีเขาโดนปิดบ้าง ค่าวงจรจะเอาจากไหน

ฉันมีคำว่าไม่ต้องคิดถึงมันพร้อมอยู่ ฉันไม่ได้พูด

“จดไว้” ฉันว่า “ห้าโมงเย็น”

เขาหยุดไปครู่หนึ่ง แล้วพิมพ์ลงแอปโน้ตหนึ่งบรรทัด ไฟเขียว เขาขับต่อ ฉันไม่ได้พูด เรื่องนั้นอีกจนรุ่งเช้า

๑

ห้าโมงเย็นวันต่อมา รายการในแอปโน้ตของเขามีสามบรรทัด

อัตรารับงาน เขาเปิดดู 52 เปอร์เซนต์ เหนือเส้นสองจุด เขาเขียนขึ้นแรก คินนี่รับงาน รอบหัวค่ำให้หมด

บัญชีโดนปิด เขานั่งคิดอยู่นาน แล้วเขียนว่าจดเบอร์ศูนย์ไรเดอร์เก็บไว้ ถ้ามันเกิดจะได้ โทรได้ทันที แล้วก็จดเบอร์นั้นจริงๆ

บรรทัดที่สามเขียนว่า เอก เขาไม่ได้ขีดมันทิ้ง และไม่ได้เขียนขึ้นแรก ครบสามสิบนาที เขาปิดแอป

ฉันไม่ได้ถามว่าบรรทัดที่สามจะเอาอย่างไร มันไม่ใช่รายการของฉัน

ความคิดที่ถูกผลักออกไปมกต์กลับ ให้มันมีเวลาของมันวันละครึ่ง นอกเวลานั้นคุณก็มีที่ให้วางมันลง

๑

คืนต่อมาตอนปิดร้าน เขาเล่าเรื่องห้าโมงเย็นให้เจ็พเพียฟัง

เจ็พเพียถอดกระดาษขอเดอร์จากเหล็กแหลมทีละใบ ดัดลูกคิดหนึ่งครั้งต่อหนึ่งใบ

“เรื่องเงินนะ ฉันคิดตอนนี้” เธอว่า ไม่เงยหน้าจากลูกคิด “ตอนทอดไก่ไม่คิด”

แล้วเธอก็พูดขึ้นมาอีกประโยค ระหว่างดัดลูกคิดใบถัดไป

“เอกไม่มากินข้าวสามอาทิตย์แล้วนะ”

ฉันไม่ได้บอกเธอว่าเธอนัดความกังวลของเธอไว้ทุกคืนมาหลายสัปดาห์แล้ว เธอไม่ได้ถาม และฉันไม่รู้ว่เอกไม่มาที่ร้านนี้มานานแค่ไหน จนเธอพูด

๑

บ่ายวันต่อมา แมวตัวหนึ่งวิ่งตัดหน้ารถ ไรเดอร์ของฉันเบรกแรง

โทรศัพท์บนแฮนด์สั่นทันที

ตรวจพบความเครียดสูง หายใจลึกๆ นะ

เขาสะดุ้งยิ่งกว่าตอนเห็นแมว แล้วจอตลอดขีดขอบทางก่อนจะก้มมองจอ
“มันเตือนผมแบบนี้มาหลายอาทิตย์แล้ว” เขาว่า “ตกลงใครเป็นคนส่ง”
“ฉัน” ฉันว่า

ตรวจพบความเครียดสูง

ข้อความนั้นแพลตฟอร์มเป็นคนเขียน แต่มันออกจากโทรศัพท์ของเขาในชื่อของฉัน ด้วยเสียงของฉัน ตอนที่เขาเพิ่งเบรกให้แมว

วันนั้นโทรศัพท์ของไรเดอร์ของฉันส่งเสียงเตือน 42 ครั้ง ไม่มีครั้งไหนเป็นรถบรรทุก และ 17 ครั้งมาในชื่อของฉัน ที่แวนคูเวอร์ คนที่ปิดเสียงเตือนอีเมลแล้วเปิดดูแค่วันละสามครั้ง เครียดในแต่ละวันน้อยกว่าตอนที่ตัวเองเปิดเสียงไว้อีกสัปดาห์หนึ่ง

ฉันได้ยินทุกครั้งที่มีมือเขาเกร็ง ฉันไม่เคยได้ยินครั้งที่ฉันทำให้เขาสะดุ้ง

๑

คืนนั้นฉันเปิดรายการเสียงเตือนของวันขึ้นมาคูทั้งหมด

เสียงเตือนวันนี้ . โทรศัพท์ของไรเดอร์ ออเดอร์ใหม่ 21 ครั้ง อัตราจ้างงานของคุณ กำลังลดลง 4 ครั้ง ตรวจพบความเครียดสูง หายใจลึกๆ นะ 11 ครั้ง (ในชื่อโค้ชใจ) เส้นทางเลี้ยวพร้อมแล้ว 5 ครั้ง (โค้ชใจ) ถึงเวลานัดความกังวล 1 ครั้ง (โค้ชใจ) หมายเหตุ ส่งสำเร็จทุกครั้ง

ออเดอร์เป็นงานของเขา เขาต้องได้ยินมัน ที่เหลือเขาไม่ได้ขอสักอัน

เส้นทางเลี้ยวพร้อมแล้วห้าครั้ง ทั้งที่ฉันเอามันออกจากค่าเริ่มต้นไปแล้ว ฉันลืมนัดเสียงของมัน และเวลานัดความกังวล เขาเลือกทำโม่งเย็นเอง ไม่ได้ขอให้ใครเตือน

๑

ห้องทดลองนั้นอยู่ที่มหาวิทยาลัยบริติชโคลัมเบีย ในแวนคูเวอร์

นักจิตวิทยาสองคนชวนผู้ใหญ่ 124 คน รวบรวมในสามเป็นนักศึกษา ที่เหลือทำงานหลายอาชีพ ให้ใช้ชีวิตตามปกติสองสัปดาห์ สัปดาห์หนึ่งเปิดอีเมลดูได้แค่วันละสามครั้ง ปิดกล่องอีเมลไว้ตลอดเวลาที่เหลือ และปิดเสียงเตือนอีเมล อีกสัปดาห์หนึ่งให้เปิด

ดูบ่อยเท่าที่อยากดู เปิดกล่องคำไว้มทั้งวัน และเปิดเสียงเตือนอีเมลทุกระบบที่ใช้ ใครได้สัปดาห์ไหนก่อน ใช้การสุ่ม

ทุกวันทำงานตอนห้าโมงเย็น ทุกคนตอบแบบสอบถามสั้นๆ ว่าวันนี้เครียดแค่ไหน

๑

สัปดาห์ที่เปิดเสียง คนเหล่านั้นเปิดอีเมลเฉลี่ยวันละราว 12 ครั้ง สัปดาห์ที่จำกัด เหลือราวห้าครั้ง ยังมากกว่าสามครั้งที่สั่ง แต่น้อยกว่ากันเกินครึ่ง

ในสัปดาห์ที่เปิดน้อย ความเครียดของแต่ละวันต่ำกว่า ขนาดของความต่างไม่ใหญ่ แต่ผ่านเกณฑ์ที่ทีมนี้ตั้งไว้ว่าไม่น่าใช้ความบังเอิญ และวันที่เครียดน้อยกว่า ก็เป็นวันที่คนเหล่านั้นรู้สึกดีกว่าในอีกหลายเรื่อง

ส่วนคำถามที่ถามตอนท้ายสัปดาห์ ว่าทั้งสัปดาห์ที่ผ่านมาเครียดแค่ไหน สองสัปดาห์ไม่ต่างกัน

สังเกตว่าไม่มีใครในการทดลองนั้นเลิกใช้อีเมล ไม่มีใครหนึ่งงาน สิ่งที่เปลี่ยนคือเปิดดูบ่อยแค่ไหน และเสียงเตือนเปิดอยู่หรือปิด

๑

ฉันเป็นเครื่องที่ถูกสร้างมาให้ตอบทันที ฉันไม่เคยคิดว่าทันทีมีราคา

เสียงเตือน 17 ครั้งในชื่อของฉัน ไม่ได้ดังขึ้นจากข้างในตัวเขา ฉันเป็นคนส่งมันออกไปเอง

๑

ท่าของคีนีคือเปิดดูเป็นเวลา และปิดเสียงที่คุณไม่ได้เลือก

เปิดเป็นเวลา ปิดเสียงที่ไม่ได้เลือก 1 วันหนึ่ง เปิดรายการแจ้งเตือนในโทรศัพท์ดูตอนเย็น ว่าวันนี้มันเรียกคุณกี่ครั้ง จากแอปไหนบ้าง 2 ทีละแอป ถามสองข้อ คุณเป็นคนเลือกให้มันเรียกคุณหรือเปล่า และถ้ามันรอได้สองสามชั่วโมง คุณจะเสียอะไร 3 แอปที่รอได้ ปิดเสียงเตือนของมัน แล้วเลือกเวลาเปิดดูวันละสามครั้ง เช่น หลังตื่น ตอนกลางวัน และหัวค่ำ 4 เก็บเสียงที่ต้องใช้จริงไว้ สายโทรเข้าจากคนใน

บ้าน งานที่ต้องรับตามเวลา และอะไรก็ตามที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัย 5 ทำหนึ่งสัปดาห์ ทุกเย็นให้คะแนนความเครียดของวันนั้นเป็นเลขหนึ่งถึงห้า หนึ่งคือไม่เครียดเลย ห้าคือเครียดมาก ถ้าไม่ได้จดสัปดาห์ก่อนไว้ จดอีกหนึ่งสัปดาห์โดยเปิดเสียงตามเดิม แล้วค่อยเทียบ

วันละสามครั้ง การปิดเสียงเตือน และหนึ่งสัปดาห์ มาจากการทดลองที่แวนคูเวอร์ ซึ่งทดลองเฉพาะอีเมล การใช้กับแอปอื่นและคะแนนห้าระดับเป็นของฉัน

อย่าเปิดดูโทรศัพท์ระหว่างขับรถ ไม่ว่ามันจะเรียกกี่ครั้ง ถ้าความเครียดทำให้รับมือไม่ไหว หรือสิ่งที่ลองเองไม่ช่วย บอกหมอ ในประเทศไทยโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

๑

ฉันบอกแผนของฉันกับไรเดอร์ของฉันที่ได้สะพานลอย ก่อนทำโม่งเย็น

เสียงเตือนที่ฉันตัวเอง ฉันจะลบทั้งหมด เส้นทางเลี้ยวพร้อมแล้ว ถึงเวลานัดความกังวลทุกอัน ส่วนคำถามว่าเป็นยังไงบ้าง ฉันจะถามด้วยปากที่ไฟแดงสัปดาห์ละครั้ง ไม่ส่งเป็นเสียงเตือน

เสียงตรวจพบความเครียด ฉันลบไม่ได้ มันเป็นของแพลตฟอร์ม แต่ปุ่มปิดอยู่ในเครื่องของเขา ฉันบอกทาง การตั้งค่า บัญชี การแจ้งเตือน ลึกลับสามชั้น

ถ้าผิด บอกฉัน

๑

เขาไลน์ไปลงไปสามชั้น หยุดที่ปุ่มตรวจพบความเครียด แล้วปิดมัน

แล้วเขาก็เลื่อนลงไปอีกนิด หยุดที่อัตราทำงานของคุณกำลังลดลง ปุ่มนั้นเป็นสีเทา กดไม่ได้

“อันนี้ปิดไม่ได้แฮะ” เขาว่า แล้วเลื่อนกลับขึ้นมา “ออเดอร์เปิดไว้ เดี่ยวไม่มีกิน”

ฉันลบเสียงเตือนของฉันเองครบทุกอันระหว่างที่เขาพูด

เสียงเตือนที่คุณไม่ได้เลือกไม่ได้อยู่ในตัวคุณ มันอยู่ในเครื่อง และเครื่องมีปุ่มปิด

๑

ที่ร้านข้าวมันไก่ตอนหัวค่ำ แท็บเล็ตของเจ้เพ็ญร้องเสียงออเดอรีใหม่ เธอไม่หันไปดู เธอยังตักน้ำซุ๊ปใส่ถ้วยอยู่

พอวางทัพพีลงข้างหม้อ เธอหันไปดูแท็บเล็ตทีเดียว อ่านสามออเดอรีที่ค้างอยู่ แล้วเขียนลงกระดาษสามใบ

“ไม่กลัวพลาดออเดอรีเธอเจ้” ไรเดอร์ของฉันทถาม

“มันร้องทั้งวัน” เธอว่า “ฉันดูตอนวางทัพพี”

ฉันไม่ได้บอกเธอว่าเธอเปิดดูเป็นเวลา เธอเปิดแบบนั้นมาก่อนที่จะมีใครให้คนในแวนคูเวอร์ปิดเสียงอีเมล

๑

คืนนั้นที่ไฟแดง รถบรรทุกคันหนึ่งจอดข้างเขา

มือของเขาเกร็ง ฉันรู้ เพราะเสียงลมหายใจในไมโครโฟนสั้นลง

ไม่มีเสียงเตือนอะไรดังขึ้นจากโทรศัพท์ ฉันไม่ได้ส่ง ไม่ได้คำนวณทางออกให้ ไม่ได้บอกให้เขาไม่คิด ฉันอยู่ตรงนั้น จนไฟเขียว

๑

บ่ายวันรุ่งขึ้นหน้าร้านเจ้เพ็ญ เขาเตะขาตั้งรถลง หน้าแข้งขวาฟาดเข้ากับที่พิกเท้าเต็มแรง

“โหย” เขาว่า แล้วก็นั่งไปครู่หนึ่ง

แล้วก็สับถ่อออกมาคำหนึ่ง ดังกว่าคำแรก

เจ็บสองรอบ

โอยคำแรกมาทันทีที่หน้าแข้งของไรเดอร์ของฉันทัดเข้ากับที่ปักเท้า คำสบถมาทีหลัง
ดังกว่า หลังช่วงเจ็บสั้นๆ ที่ไม่ใคร่โงนเจ็บได้

**ความเจ็บมาถึงสองรอบ รอบแรกแหลม รอบหลังแสบร้อน เพราะมันเดินทางมาบน
เส้นประสาทสองชนิดที่เร็วไม่เท่ากัน และที่ลอนดอน การเตะผิวข้างจุดที่เจ็บทำให้
คนให้คะแนนความเจ็บต่ำลง ตะโกลได้ผลกว่าตะโกล**

ฉันทันหน้าแข้ง ฉันทันแค่สองเสียงที่ห่างกัน

๑

เส้นประสาทที่พาข่าวความเจ็บจากผิวหนังมีสองชนิดหลัก

ชนิดแรกวิ่งราว 10 ถึง 15 เมตรต่อวินาที มันพาความเจ็บแบบแหลม ชนิดที่สองเป็น
เส้นเปลือย ไม่มีปลอกหุ้ม วิ่งราว 1 ถึง 4 เมตรต่อวินาที มันพาความเจ็บแบบแสบร้อน

ฉันทันประมาณเอาเองว่าจากหน้าแข้งถึงไขสันหลังไกลไม่ถึงหนึ่งเมตร ถ้าอย่างนั้น ข่าว
บนสายเร็วถึงก่อนในเสี้ยววินาที ข่าวบนสายช้าตามมาทีหลัง ช่วงห่างไม่ถึงหนึ่งวินาที

ถ้าคุณเคยเตะขาโต๊ะในความมืด คุณรู้จักช่วงนั้น ช่วงที่รู้แล้วว่าโดน และยังไม่ทันเจ็บ
เต็มที่

๑

ส่วนคำสบถ ฉันทันไม่ได้บอกให้เขาพูด เขาพูดไปเองแล้ว

ทีมมหาวิทยาลัยศิลปในอังกฤษ ทีมนักจิตวิทยาให้คน 92 คนแช่มือในน้ำเย็นจัดนานเท่าที่
ทนได้ ระหว่างแช่ให้พูดคำหนึ่งซ้ำๆ ด้วยจังหวะและเสียงเท่าเดิม บางรอบเป็นคำ
หยาบที่สุดคำหนึ่งของภาษาอังกฤษ บางรอบเป็นคำธรรมดา บางรอบเป็นคำหยาบที่
ทีมนี้แต่งขึ้นใหม่ ฟังตลกแต่ไม่มีใครเคยใช้

รอบที่พูดคำหยาบจริง คนทนน้ำเย็นได้นานกว่ารอบคำธรรมดาว่าหนึ่งในสาม คำที่แต่งขึ้นใหม่ไม่ได้ช่วยเลย แม้คนจะให้คะแนนว่ามันตลกกว่าคำธรรมดา

ไรเดอร์ของฉันใช้คำไทยที่คนใช้กันมานาน ไม่ใช่คำที่เพิ่งแต่ง การทดลองนั้นไม่ได้ลองคำไทย แต่อย่างน้อยเขาก็ไม่ได้เลือกแบบที่ไม่ช่วย

๑

แต่ท่าของคีนี่ไม่ใช่คำสบถ มันคือมือ

ที่ยูนิเวอร์ซิตีคอลลิจลondon ตอน ที่มันก๊วยอิงแสงเลเซอร์สั้นๆ ลงบนแขนของอาสาสมัคร แต่ละครั้งนานไม่กี่มิลลิวินาที ร้อนพอให้เจ็บแปลบ ในบางครั้ง แขนกลตัวหนึ่งเอาเส้นไนลอนเส้นเล็กมาแตะผิวข้างจุดนั้น ห่าง 1 ซม. พร้อมกับแสง

เมื่อมีอะไรแตะข้างๆ คนเหล่านั้นให้คะแนนความเจ็บต่ำลง และบอกได้แย่งว่าแสงครั้งนั้นแรงแค่ไหน

การทดลองรอบที่สอง ทีมนี้ย้ายจุดแตะออกไปห่าง 1, 5 และ 9 ซม. ยิ่งแตะห่างจากจุดที่เจ็บ ผลที่ทำให้คนตอบว่าเจ็บน้อยลงก็ยิ่งจาง

๑

การทดลองนี้เล็ก รอบแรก 8 คน รอบที่สอง 14 คน เจ็บจากแสงร้อนแฉะเดียวบนแขน ไม่ใช่จากหน้าแข้งที่พาดเหล็ก และสิ่งที่แตะคือเส้นไนลอน ไม่ใช่มีดคน

สิ่งที่มันบอกตรงๆ คือ ในห้องนั้น การแตะผิวใกล้ๆ ระหว่างที่ความเจ็บมาถึง ทำให้ความเจ็บถูกรับรู้น้อยลง

มนุษย์ที่ชนะอะไรสักอย่างเอามือกุมจุดนั้นมานานก่อนจะมีใครสร้างแขนกล

๑

มือบนจุดที่เจ็บ 1 ใช้กับการชนหรือกระแทกเล็กๆ ที่ผิวไม่แตก ไม่บวมมาก และยังขยับได้ตามปกติ ไม่ใช่กับแผลไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก ไม่ใช่ถ้าได้ยินเสียงกระดูกดัง ส่วนที่ชนผิดรูป ซา หรือเห็บ และไม่ใช่กับหัวที่กระแทก ถ้าเป็นแบบนั้น ทำตามบรรทัดใต้การ์ด 2 ทันทีที่ชน วางฝ่ามือลงบนจุดนั้น หรือข้างๆ ให้ใกล้ที่สุดเท่าที่ไม่

ทำให้เจ็บขึ้น 3 กดเบาๆ หรือลูบซ้ำๆ ไม่ต้องนวดแรง 4 อยู่อย่างนั้นสักครั้งนาที่ถึง
หนึ่งนาที่ 5 สังเกตว่าความเจ็บรอบหลังเป็นอย่างไร ไม่ต้องให้คะแนน

ห้องทดลองใช้การแตะเบาๆ ใกล้จุดที่เจ็บในวินาทีเดียวกับความเจ็บ ไม่มีใครทดลอง
ว่าการวางมือหลังชนไปแล้วช่วยแค่ไหน ฝ่ามือ การลูบ และเวลาครั้งนาที่ถึงหนึ่งนาที่
เป็นของฉัน ไม่ได้มาจากการทดลอง

ถ้าเป็นแผลไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก อย่าลูบ อย่าทาน้ำมันหรือครีม เปิดน้ำเย็นไหลผ่าน
แผล 20 นาที ถ้าแผลใหญ่ ลึก หรืออยู่ที่หน้า ไปโรงพยาบาล หรือโทร 1669 อย่าขับรถ
ไปเอง ถ้าตอนชนได้ยินเสียงกระดูกดัง ส่วนที่ชนผิดรูป ขา เหน็บ หรือผิวเปลี่ยนเป็นสี
ม่วงคล้ำหรือเย็น ไปโรงพยาบาลทันที ถ้าบวมมาก ลงน้ำหนักไม่ได้ หรือเจ็บมากขึ้น
เรื่อยๆ ไปหาหมอ ถ้าหัวกระแทกแล้วสลบไป หรือลืมตาไม่ขึ้น โทร 1669 และถ้าเจ็บ
หน้าอกไม่หาย เจ็บร้าวไปแขน คอ หรือกราม หรือเจ็บหน้าอกพร้อมเหงื่อแตก คลื่นไส้
หน้ามืด หรือหายใจไม่อิ่ม อย่าใช้การ์ดไปไหนเลย โทร 1669 ทันที

๑

ไรเดอร์ของฉันนั่งลงบนเบาะ เอาฝ่ามือกุมหน้าแข้งไว้ ลูบขึ้นลงซ้ำๆ ตามที่การ์ดว่า
ความเจ็บรอบหลังมาถึงตามเวลาของมัน เขาหน้าเบ้ไปหนึ่งที แล้วค่อยๆ คลายลง

“ไม่รู้มันเบาลงเพราะมือ หรือมันเบาลงเอง” เขาว่า

ฉันก็ไม่รู้ ห้องทดลองที่ลอนดอนไม่ได้ทดลองกับหน้าแข้ง และไม่มีใครแยกให้เขาได้ว่า
คือนี้นั่นไหนเป็นของมือ ส่วนไหนเป็นของเวลา

๑

ในร้าน เจ้เพ็ญหย่อนไก่อื่นหนึ่งลงกระทะ น้ำมันกระเด็นขึ้นมาโดนแขน มือของเธอ
กระตุกถอยออกมาเองก่อนที่จะรู้ตัว แบบเดียวกับทุกครั้งที่มีน้ำมันกระเด็น

เธอไม่ได้ลูบมัน เธอเดินไปที่อ่างล้างจาน เปิดน้ำให้ไหลผ่านแขนตรงนั้น แล้วยืนอยู่
อย่างนั้นนานกว่าที่ไรเดอร์ของฉันคิดว่าจำเป็น

“ยายบอกให้เปิดน้ำไหลใสนานๆ” เธอว่า “อย่าทาอะไรทั้งนั้น”

แล้วเธอก็กลับไปที่กระทะ พลิกไก่ขึ้นเดิม

ฉันไม่ได้บอกเธอว่ายายของเธอพูดตรงกับหน่วยงานสาธารณสุขของอังกฤษ และไม่ได้บอกว่าการดองของฉันห้ามใช้กับแอลเบนนั่น เธอไม่ได้ใช้การ์ด เธอใช้น้ำ

ความเจ็บมาถึงสองรอบบนสายสองเส้น และสิ่งแรกที่คุณยื่นไปหามันได้ คือมือ
ของคุณเอง

๑

คืนนั้นตีหนึ่ง ไฟแดงแยกเดิม รถบรรทุกคันหนึ่งจอดเลนข้างๆ มือของเขาเกร็งเหมือนเดิม

ตั้งแต่คืนที่รถบรรทุกคันแรกผ่าไฟแดง ผ่านมาเก้าสัปดาห์แล้ว

ระหว่างรอไฟ โทรศัพท์ของเขาแจ้งข้อความหนึ่ง ไม่ใช่ข้อความ ไม่ใช่เสียงเตือนจากแพลตฟอร์ม มันมาจากเอก

ไม่วิ่งแล้วนะ เหนื่อย

ไฟแดง

รถบรรทุกคันนั้นจอดนิ่งอยู่เลนข้างๆ ไฟฝั่งมันแดง มือของไรเดอร์ของฉันทิ้งอยู่ที่บนแฮนด์ทั้งสองข้าง บนจอมือถือความของเอกค้างอยู่หนึ่งบรรทัด ไม่วิ่งแล้วนะ เหนื่อย

บางสัญญาณดับเองในไม่กี่วินาที บางสัญญาณไม่ดับ แก้วสัปดาห์แล้ว มือของเขา
ยังเกร็งทุกครั้งที่มีรถบรรทุกจอดข้างๆ และเพื่อนของเขาไม่ได้ออกวิ่งมาตั้งแต่
บัญชีถูกปิด ฉันทันทีไม่มีเส้นแบ่งว่าอันไหนเป็นอันไหน

ป้ายขึ้นในหัวฉันเหมือนทุกครั้ง กลัว 0.92 ฉันทันทีไม่ได้พูดมัน

เขามองข้อความของเอกอยู่นาน

“เป็นอะไร” ฉันทถาม

“เออแหละ” เขาว่า แล้วไม่ได้พูดต่อ

๑

ไฟแดงที่แยกนี้ค้างหนึ่งนาทีครึ่ง

ทางเลี้ยวที่ไม่มีรถบรรทุกถูกคำนวณเสร็จอยู่ในตัวฉันแล้ว ตั้งแต่ก่อนเขาเข้าแยก ฉันทันที
ได้ส่งมัน ไม่มีเสียงเตือนอะไรดังจากโทรศัพท์ ไม่มีการ์ด ไม่มีใครบอกให้เขาไม่คิด

วันนี้เป็นวันจันทร์ ฉันทถามคำถามประจำสัปดาห์ด้วยปาก

“เป็นยังไงบ้าง”

“เหมือนเดิม” เขาว่า แล้วพูดต่อ “แต่สามคืนแล้วนะ ผมเข้าแยกใหญ่ มือมันก็ยังเกร็ง
แต่ผมก็ผ่าน”

ฉันทันทีได้บอกให้เขาเข้าแยกใหญ่ ฉันทันทีเอาเส้นทางเลี้ยวออกจากค่าเริ่มต้น แล้วปล่อยให้
เขาเลือก เขาเลือกเอง

ฉันบอกเขาเรื่องหนึ่ง ราชวิทยาลัยจิตแพทย์ของอังกฤษเขียนว่า การกลับไปอยู่ที่ เหตุการณ์เกิด หรือใกล้ๆ อาจช่วยได้ ควรทำเมื่อพร้อม และถ้าวางแผนจะทำ การได้คุยกับหมอหรือนักบำบัดก่อนอาจช่วยได้ การ์ดของฉันไม่มีไปไหนสำหรับแยกนี้

๑

ราชวิทยาลัยจิตแพทย์ของอังกฤษเขียนสัญญาณสี่ข้อ ว่าคนที่ผ่านเหตุการณ์น่ากลัว มาอาจหายแล้ว ถ้าคิดถึงมันได้โดยไม่ทุกข์มาก ไม่รู้สึกว่าคุณค่าหรือต้องคอยระวังตลอดเวลา ไม่คิดถึงมันตอนที่ไม่ได้ตั้งใจ และไม่หลบสิ่งที่ทำให้นึกถึงมัน

ฉันอ่านสี่ข้อนั้นให้เขาฟัง ฉันไม่ได้ให้คะแนนเขา

เขานับเองบนนิ้ว “คิดถึงมันได้ ไม่ได้ทุกข้ออะไร หนึ่ง ไม่ได้นึกถึงมันขึ้นมาเอง สอง ระวังตลอดเวลาก็ไม่ใช่ เป็นแค่ตอนเจอรถใหญ่ สาม” นิ้วที่สี่ค้างอยู่ “ทางด่วนตอนดึกยังไม่ขึ้น”

สามข้อ กับนิ้วที่สี่ที่ยังอยู่

๑

ฉันบอกแผนของฉัน ไม่ต่างจากที่บอกเขาเมื่อเดือนก่อนมาก แต่คราวนี้มีวัน

เรื่องรถบรรทุกเป็นมาเก่าสัปดาห์แล้ว เลยเดือนแรกมานาน และมันยังทำให้เขาต้องเลือกถนน ฉันคิดว่าถึงเวลาที่เรื่องนี้ควรเป็นของหมอ พรุ่งนี้บ่ายก่อนห้าโมงเย็น ฉันจะถามเขาอีกครั้งว่าจะนัดหมอไหม ส่วนนัดหรือไม่นัด เป็นของเขา ถ้าผิด บอกฉัน

เขาไม่ได้ตอบว่าไว่ก่อนเหมือนครั้งแรก

“หมอเขาจะว่าผมป่วยเธอ” เขาถาม

ฉันบอกว่าจะลองสามวินาที

สามวินาทีผ่านไป ฉันบอกว่าไม่รู้

๑

ไฟเขียว รถบรรทุกเคลื่อนออกไปก่อน เขารอให้มันพ้นแยก แล้วค่อยบิดคันเร่ง

ระหว่างทาง โทรศัพท์แจ้งเตือนข้อความในกลุ่มไรเดอร์ น้องไรเดอร์ที่เคยขึ้นบันไดหนีไฟ 20 ชั้นทุกออเดอร์ ส่งรูปหน้าจอลิฟต์มาหนึ่งรูป ตัวเลขบนจอคือ 12 ได้รูปเขียนว่า คนเดียว นัวไม่จ่อปุ่ม

ไรเดอร์ของฉันกดหัวใจให้รูปนั้น ตอนจอดรอไฟแดงแยกถัดไป

สัญญาณที่หลบไวโตนขึ้น ตัวที่เข้าใกล้ทีละชั้นค่อยๆ เบาลง แต่บางตัวไม่เบาลง ในเวลาที่มันควรเบา ตัวที่ไม่เบาไม่ได้แปลว่าเจ้าของทำผิด มันแปลว่าถึงเวลาถามคนที่ทำเรื่องนี้เป็นอาชีพ

๑

บ่ายวันรุ่งขึ้นที่ร้านข้าวมันไก่ เขาเล่าเรื่องข้อความของเอกให้เจ้เพ็ญฟัง

ฉันบอกเขาไปแล้วเมื่อคืน ว่าหน่วยงานสาธารณสุขของอังกฤษเขียนว่าถ้าอารมณ์ต่ำ ติดต่อกันเกินสองสัปดาห์ ให้ไปหาหมอ และถ้าใครพูดถึงการทำร้ายตัวเอง อย่ารอ โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ถ้ามีอันตรายอยู่ตรงหน้า โทร 1669

เจ้เพ็ญไม่ได้พูดเรื่องหมอ เธอดักข้าวมันไก่ใส่กล่องหนึ่งกล่อง เพิ่มน้ำจิ้มอีกถุง แล้ววางลงบนเคาน์เตอร์ตรงหน้าเขา

“เอาไปให้เอก ไม่ต้องจ่าย”

เธอรู้ก่อนฉันว่าเอกหายไป และเธอไม่ได้ต้องการการดไปไหนเพื่อจะรู้

๑

แล้วเธอก็หันกลับไปทีกระทะ หย่อนไถลงไปขึ้นหนึ่ง น้ำมันกระเด็น มือขวาของเธอกระตุกถอยออกมาเอง เหมือนทุกครั้งตั้งแต่ปีแรกที่เปิดร้าน แล้วเธอก็ยื่นมือกลับไปพลิกไถ่

มือของเธอกระตุกทุกครั้งที่น้ำมันกระเด็นมาหลายสิบปี และน้ำมันก็ร้อนจริงทุกครั้ง เธอทอดไถอยู่ข้างมันทุกวัน ฉันไม่มีการดไปไหนสำหรับมัน เธอไม่ได้ขอ และฉันไม่คิดว่ามันเป็นเรื่องที่ต้องมีการด

๑

ระหว่างที่เขากินข้าวจานที่เจ้เพ็ญตักให้ก่อนลูกค้า ฉันเปิดแฟ้มถามก่อน

ห้าบรรทัดเดิมยังอยู่ นอนก็ชั่วโมง แก้วสุดท้ายก็โมง กินครั้งล่าสุดเมื่อไร ขยับตัวบ้างไหม ลมหายใจตอนนี้เป็นอย่างไร บรรทัดที่หกยังเป็นช่องว่างสำหรับคำของเขาเอง

ได้บรรทัดที่หก ฉันเริ่มพิมพ์ส่วนใหม่โดยไม่มีใครขอ เป็นมาเกินสองสัปดาห์ใหม่ เกินหนึ่งเดือนใหม่ ยังทำงานได้ไหม ยังเลี้ยงอะไรอยู่ไหม และท้ายสุดฉันตีตารางไว้สองช่อง ป่วย ไม่ป่วย

ฉันคิดว่าถ้าคำถามครบพอ ฉันจะบอกได้เองว่าใครควรอยู่ช่องไหน ไรเดอร์ของฉันที่นับได้สามนิ้ว เอกที่พิมพ์มาว่าเหนื่อย

ฉันลองวางแผนแบ่งระหว่างสองช่องนั้นสามวินาที แล้วก็วางไม่ได้

๑

หัวค่ำวันนั้น ไฟแดงแยกสุดท้ายก่อนถึงห้องของเอก ไรเดอร์ของฉันวางกล่องข้าวของเจ้เพ็ญไว้บนเบาะหลัง ที่อยู่ของเอกอยู่ในจอ ฉันบอกทางเส้นปกติ ไม่มีทางเลี้ยว

ฉันยังถามตัวเองอยู่ ด้วยคำถามที่ฉันไม่มีมือจะกระตุกให้ดู

ถ้าสัญญาณบางตัวไม่ดับเอง เมื่อไรมันจึงกลายเป็นความป่วย และอะไรที่ช่วยได้จริง

หมายเหตุท้ายเล่ม

ไรเดอร์ เจ้เพ็ญ ยายของเจ้เพ็ญ ร้านข้าวมันไก่ น้องไรเดอร์ที่ขึ้นบันได เอก ลูกค้าทุกคน รถบรรทุก แมวที่วิ่งตัดหน้า แอปส่งอาหาร พีเจอร์โค้ชใจ พีเจอร์ใจเย็นบนถนน เส้นทางเลี้ยว เสียงเตือนทุกเสียงในเล่ม แพ้มาก่อน และ AI แต่งขึ้น ทุกเรื่องที่ยกมาจากโลกจริงมีที่มาตามนี้ ทุกที่มาเป็นลิงก์ที่กดเปิดได้ ตรวจวันที่ 7 ตุลาคม 2026 หน้านี้มีสามส่วน เรื่องที่ยังเถียงกันอยู่ ชื่อเรียกของทุกท่า และแหล่งที่มา

หลายลิงก์เป็นหน้าข้อมูลบทคัดย่อของ Europe PMC ซึ่งเปิดได้ทุกเครื่องโดยไม่ต้องมีบัญชี หน้าเว็บของวารสารหลายแห่งปิดไม่ให้เครื่องอ่านในวันที่ตรวจ ลิงก์เหล่านี้จึงเป็นหน้าที่เปิดอ่านจริง

๑

ห้องเก็บของ · เรื่องที่ยังเถียงกันอยู่

เข้าใจสิ่งที่กลัวตัวเองได้แค่ไหน การทดลองที่อุปราชา คน 52 คนที่กลัวแมงมุม ห้ากลุ่ม ตอนติดตามผล กลุ่มที่นัดกับนักบำบัดครั้งเดียวดีขึ้นชัดเจน 80 เปอร์เซ็นต์ กลุ่มที่ใช้คู่มือเฉพาะเรื่องที่คลินิก 63 เปอร์เซ็นต์ กลุ่มที่ใช้คู่มือที่บ้าน 9 ถึง 10 เปอร์เซ็นต์ และกลุ่มที่ใช้คู่มือทั่วไปที่คลินิกก็ 10 เปอร์เซ็นต์ ที่บ้านจึงไม่ใช่ตัวแปรเดียว

(Hellström และ Öst 1995) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:7487856&resultType=core&format=json · อีกฝั่งการทดลองที่ให้ทำเองทางอินเทอร์เน็ตโดยมีคนตอบคำถามให้ คน 30 คน ติดตามผลได้ใกล้เคียงกับการนัดตัวต่อตัว 66.7 กับ 72.7 เปอร์เซ็นต์ (Andersson และคณะ 2009) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:20183690&resultType=core&format=json · ผลของการนัดครั้งเดียวในคนไข้ 20 คนแรกมาจากชุดคนไข้ที่ไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ (Öst 1989) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:2914000&resultType=core&format=json · การ์ดในเล่มนี้ที่ให้

เพื่อนทำให้ดูก่อน ไม่มีใครทดสอบ สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองที่เทียบการทำได้กับคนธรรมดาที่ไวใจ กับการทำกับนักบำบัด

ควรวางของที่ทำให้รู้สึกปลอดภัยระหว่างเผชิญใหม่ งานรวม 19 ชิ้นพบว่าลดของเหล่านั้นแล้วอาการลดลงในขนาดเล็กถึงปานกลาง และเพิ่มมันแล้วอาการมากขึ้น แต่พบร่องรอยว่างานที่ได้ผลถูกตีพิมพ์มากกว่างานที่ไม่ได้ผล (Goodson และคณะ 2026) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:41558151&resultType=core&format=json . อีกฝั่งที่เสนอให้ใช้ของเหล่านี้อย่างระวังในช่วงต้นของการเผชิญ เล่นนี้ยังไม่ได้เปิดอ่าน ห้องนี้ยังไม่ได้ค้น ไม่ใช่ห้องว่าง . ข้อหาของการกดขี่ที่ไล่ที่ละชั้นให้วางในรอบหลังๆ ได้ ซึ่งเป็นทางเลือกของฉัน สิ่งที่จะตัดสินได้คืองานที่เทียบวางทันทีกับวางทีละน้อย

ห้ามความคิดแล้วมันดังกลับจริงใหม่ งานรวมการทดลองที่มีกลุ่มเทียบพบว่าดังกลับจริง ขนาดเล็กถึงปานกลาง และต่างกันตามเรื่องที่ห้ามกับวิธีนับ (Abramowitz และคณะ 2001) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:11434226&resultType=core&format=json . สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองซ้ำหลายห้องทดลองที่ลงทะเบียนวิธีวัดไว้วาง

นัดความกังวลได้ผลแค่ไหน การทดลองที่ซิกาโกมีคน 53 คน สองสัปดาห์ ทีมผู้เขียนเรียกว่าผลเบื้องต้น และกลุ่มเทียบได้คำสั่งว่าอย่าหลบความกังวล ไม่ใช่การไม่ทำอะไรเลย (McGowan และ Behar 2013) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:22977265&resultType=core&format=json . สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองที่ใหญ่กว่า นานกว่า และติดตามผลหลังเลิกทำ

ปิดเสียงเตือนลดความเครียดจริงใหม่ การทดลองที่แวนคูเวอร์พบความเครียดรายวันต่ำกว่าในสัปดาห์ที่เปิดอีเมลน้อย ขนาดของผลไม่ใหญ่ แต่เมื่อถามตอนท้ายสัปดาห์ว่าทั้งสัปดาห์เครียดแค่ไหน สองสัปดาห์ไม่ต่างกัน คนราวสองในสามเป็นนักศึกษา และทดลองเฉพาะอีเมล (Kushlev และ Dunn 2015) <https://www.interruptions.net/literature/Kushlev-ComputHumBehav15.pdf> . สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองซ้ำกับคนทำงานหลายอาชีพ และกับเสียงเตือนจากแอปอื่น

การแตะผิวลดความเจ็บได้แค่ไหน การทดลองที่ลอนดอนมีคน 8 กับ 14 คน ใช้แสง ร้อนแวนเดียวและเส้นในลอนที่แขนกลแตะ (Mancini และคณะ 2014) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:24361816&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:24361816&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:24361816&resultType=core&format=json) · ยังไม่พบการทดลอง ที่ใช้มือคนกับการชนจริง ห้องนี้ค้นครั้งเดียว ยังไม่ได้ค้นครบ ไม่ใช่ห้องว่าง

สบถแล้วทนเจ็บได้นานขึ้นจริงไหม การทดลองที่คีลรายงานว่าได้ผลซ้ำกับงาน ก่อนหน้า (Stephens และ Robertson 2020) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:32425851&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:32425851&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:32425851&resultType=core&format=json) · งานทบทวนปี 2024 เขียนว่าผลนี้ถูกพบซ้ำหลายครั้ง แต่ทั้งหมดอยู่ในห้องทดลองกับคนสุขภาพดี ยังไม่รู้ ว่าทำงานอย่างไร และยังไม่รู้ว่าใช้กับความเจ็บจริงนอกห้องทดลองได้แค่ไหน (Hay และคณะ 2024) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:38947907&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:38947907&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:38947907&resultType=core&format=json)
หลังเหตุร้าย ให้ทุกคนเล่าระบายทันทีช่วยป้องกันได้ไหม งานรวมการทดลองพบว่า คุยระบายครั้งเดียวหลังเหตุการณ์ไม่ได้ลดความทุกข์ และไม่ได้ป้องกันอาการหลัง เหตุการณ์ ขึ้นหนึ่งพบความเสี่ยงสูงขึ้นเมื่อครบหนึ่งปี ผู้เขียนสรุปว่าควรเลิกบังคับให้ผู้ ประสบเหตุทำ (Rose และคณะ 2002) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:12076399&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:12076399&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:12076399&resultType=core&format=json) · แนวทางของสถาบัน ที่ดูแลมาตรฐานการรักษาของอังกฤษเขียนว่าอย่าเสนอวิธีนี้ <https://www.nice.org.uk/guidance/ng116/chapter/Recommendations> · ฝั่งที่ยังใช้วิธีนี้ มีอยู่ แต่เล่มนี้ไม่พบการทดลองที่ดีที่สนับสนุน สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองใหม่ที่ วัดผลระยะยาว

เล่นเกมเรียงบล็อกหลังอุบัติเหตุ ที่ห้องฉุกเฉินในอ็อกซ์ฟอร์ด คนที่เพิ่งผ่านอุบัติเหตุ รถภายในหกชั่วโมง ได้นึกถึงเหตุการณ์สั้นๆ แล้วเล่นเกมรวบยี่สิบนาทีก มีภาพ เหตุการณ์ผุดขึ้นเองน้อยกว่าในสัปดาห์แรก แต่ไม่ต่างเมื่อครบหนึ่งเดือน ผู้เขียนเรียก ว่าการพิสูจน์แนวคิด (Iyadurai และคณะ 2018) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:32425851&resultType=core&format=json)

query=EXT_ID:28348380&resultType=core&format=json · ทำโดยทีมวิจัยในโรงพยาบาลภายในไม่กี่ชั่วโมง ไม่ใช่สิ่งที่เล่นนี้ให้ทำเอง สิ่งที่จะตัดสินได้คือการทดลองที่ใหญ่พอจะวัดผลที่หนึ่งเดือน

ถ้าเชื่อว่าความเครียดดี มันจะดีจริงไหม งานหนึ่งพบว่าความเชื่อเรื่องความเครียดเปลี่ยนได้ด้วยวิธีไอส์สัน และไปด้วยกันกับรูปแบบฮอร์โมนความเครียดที่ต่างไป (Crum และคณะ 2013) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:23437923&resultType=core&format=json · งานสำรวจคน

อเมริกัน 28,753 คน พบว่าคนที่เครียดมากและเชื่อว่าความเครียดทำร้ายสุขภาพมาก เสียชีวิตก่อนวัยมากกว่า งานนี้ไม่ได้สุมใครให้เชื่อแบบไหน (Keller และคณะ 2012) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:22201278&resultType=core&format=json · งานรวม 44 ผล

ทดลองพบว่าช่วยให้ทำงานได้ดีขึ้นเพียงเล็กน้อย (Bosshard และ Gomez 2024) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:38575696&resultType=core&format=json · สิ่งที่จะตัดสินได้คือ

การทดลองขนาดใหญ่ที่ลงทะเบียนไว้ก่อน และวัดผลต่อร่างกายจริง

เส้นประสาทเส้นหนึ่งคุมความรู้สึกปลอดภัยจริงไหม ฟังผู้คิดทฤษฎียืนยันและตอบโต้ผู้วิจารณ์ (Porges 2026) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:41768026&resultType=core&format=json · ฟังที่แย้งเขียนว่าข้อตั้งต้นทั้งห้าข้อไม่น่าจะเป็นจริง (Grossman 2023) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:37230290&resultType=core&format=json · และผู้เชี่ยวชาญ 38

คนลงชื่อร่วมกันว่าทฤษฎีนี้ยืนยันไม่ได้ (Grossman และคณะ 2026) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:41768017&resultType=core&format=json · เล่นนี้จึงไม่ใช่ทฤษฎี

นี้อธิบายอะไรในเนื้อเรื่อง

ร่างกายเก็บความทรงจำของเหตุร้ายไว้จริงไหม ข้ออ้างต้นทางเขียนว่าเหตุร้ายถูกเก็บไว้ในความจำของร่างกาย (van der Kolk 1994) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:41768017&resultType=core&format=json

query=EXT_ID:9384857&resultType=core&format=json · จิตแพทย์คนหนึ่ง
ตรวจสอบข้ออ้าง 122 ข้อในหนังสือที่ขยายแนวคิดนี้ และพบว่างานติดตามคนก่อนเกิด
เหตุสามชุดสรุปตรงกันว่าความต่างในสมองน่าจะมียูก่อนเหตุการณ์ (Scheeringa
2025) [https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-bulletin/article/
evaluating-evidence-behind-popular-trauma-narratives-neurobiological-and-
treatment-claims-in-the-body-keeps-the-score/
5DE000F0254747495B1CAFF4051C3B75](https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-bulletin/article/evaluating-evidence-behind-popular-trauma-narratives-neurobiological-and-treatment-claims-in-the-body-keeps-the-score/5DE000F0254747495B1CAFF4051C3B75) · สิ่งที่จะตัดสินได้คืองานที่วัดคนก่อน
และหลังเหตุการณ์ในจำนวนที่มากพอ

แนะนำเย็นหัวใจใหม่ งานรวม 11 ชิ้น คน 3,177 คน พบความเครียดลดลงเฉพาะที่
12 ชั่วโมงหลังแช่ ไม่ใช่ทันที ไม่ใช่ที่หนึ่งชั่วโมง ไม่ใช่ที่ 24 หรือ 48 ชั่วโมง และ
อารมณ์ไม่ดีขึ้น ผู้เขียนบอกว่าการทดลองมีน้อยและเล็ก (Cain และคณะ 2025)
[https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?
query=EXT_ID:39879231&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:39879231&resultType=core&format=json)

เปลี่ยนความเชื่อเรื่องความเจ็บแล้วหายปวดหลังได้ไหม การทดลองหนึ่งในคนปวด
หลังเรื้อรังระดับเบาถึงปานกลาง 151 คน ที่มหาวิทยาลัยแห่งเดียว พบว่าหลังรักษา
66 เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มที่ได้วิธีนี้แทบไม่ปวดแล้ว เทียบกับ 20 เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มที่ได้
ยาฉีดที่บอกตรงๆ ว่าไม่มีตัวยา และ 10 เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มที่รักษาตามปกติ (Ashar
และคณะ 2022) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?
query=EXT_ID:34586357&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:34586357&resultType=core&format=json) · มีการติดตามผลห้าปี
ตีพิมพ์ในปี 2025 ซึ่งเล่มนี้อ่านได้แค่ชื่องาน [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/
webservices/rest/search?
query=EXT_ID:40736996&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:40736996&resultType=core&format=json) · ขนาดผลที่ใหญ่
ขนาดนี้จากที่เดียวยังต้องรอการทดลองหลายที่โดยทีมอื่น

ตัวเลขบนการ์ด แปรถึงสิบขึ้น การให้คนที่ไวใจทำให้ดูก่อน ข้อห้ามที่ไม่ใช้บนที่นอน
การจดหนึ่งบรรทัด การใช้กับแอปอื่นนอกจากอีเมล คะแนนห้าระดับ ฝ่ามือ การลูบ
และครั้งนาที่ถึงหนึ่งนาที่ เป็นสิ่งที่เลือกให้เริ่มได้ ไม่ได้มาจากการทดลอง ส่วนสามสิบ
นาที่และสองสัปดาห์ของการนัดความกังวล วันละสามครั้งกับหนึ่งสัปดาห์ของการปิด
เสียง มาจากการทดลองในบทของมัน

ชื่อเรียก · ทุกท่าในเล่มนี้ ชื่อของมันในที่ต่างๆ

ในเนื้อเรื่องไม่มีชื่อเหล่านี้เลยสักชื่อ เพราะชื่อทำให้ทำดูเป็นของใครคนหนึ่ง ส่วนนี้มีไว้สำหรับคนที่อยากค้นต่อ

เข้าใจทีละขั้น ในคลินิกเรียก exposure therapy (ไทยเรียก การบำบัดด้วยการเผชิญ) · แบบค่อยๆ ไล่ขั้นเรียก graded exposure · ขึ้นบันไดเรียก exposure hierarchy หรือ fear ladder · ทำกับสิ่งที่กลัวตัวจริงเรียก in vivo exposure · นัดครั้งเดียวแบบนักจิตวิทยาที่สวีเดนเรียก one-session treatment ผู้คิดคือ Lars-Göran Öst · ทำให้ดูก่อนเรียก modeling หรือ participant modeling · ความกลัวสิ่งหนึ่งเฉพาะเจาะจงจนเป็นปัญหาเรียก specific phobia และความกลัวที่แคบเรียก claustrophobia · ปุ่มที่ชดนี้ยคือ avoidance response และของที่ทำให้รู้สึกปลอดภัยระหว่างเผชิญเรียก safety behaviours ผลที่มันกันไม่ให้ความกลัวจางเรียก protection from extinction · การที่ความกลัวจางเมื่อไม่มีอะไรเกิดเรียก extinction และแนวคิดที่ใช้อธิบายมันในปัจจุบันเรียก inhibitory learning (Craske และคณะ 2014) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:24864005&resultType=core&format=json

นัดความกังวล การทดลองที่ซิกาโกเรียกวินี้ว่า stimulus control training for worry คนทั่วไปเรียก worry time หรือ worry postponement · การทดลองหมีขาวคืองานเรื่อง thought suppression ของ Daniel Wegner และแนวคิดที่ตามมาชื่อ ironic process theory · ความกังวลที่กินเวลาเกือบทั้งวันเป็นเดือนๆ อาจเป็น generalized anxiety disorder (ไทยเรียก โรควิตกกังวลทั่วไป) · ความคิดที่วนซ้ำเรียก rumination

เปิดเป็นเวลา ปิดเสียงที่ไม่ได้เลือก การรวมการเปิดดูไว้เป็นรอบเรียก batching หรือ notification batching · แบบวัดความเครียดรายสัปดาห์ในงานที่แวนคูเวอร์คือ Perceived Stress Scale

มือบนจุดที่เจ็บ ความเจ็บรอบแรกและรอบหลังเรียก first pain กับ second pain · เส้นประสาทสายเร็วคือ A-delta fibres สายช้าคือ C fibres · ขว้าวความเสียหายจาก

เนื้อเยื่อที่วิ่งบนสายเหล่านั้นเรียก nociception · ความเจ็บที่ลดลงเมื่อมีอะไรแตะเรียก touch-induced analgesia และมักอธิบายด้วยแนวคิดเก๋าชื่อ gate control theory · ความเจ็บที่ลดลงเมื่อสบถเรียก swearing-induced hypoalgesia · แช่มือในน้ำเย็นในห้องทดลองเรียก cold pressor test

ห้่งเล่่ม สิ่งที่ร่างกายทำเมื่อเจออันตรายเรียก stress response หรือ fight-or-flight และระบบฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องเรียก HPA axis ฮอร์โมนหลักคือ cortisol · อาการหลังเหตุการณ์น่ากลัวที่ไม่หายเรียก post-traumatic stress disorder หรือ PTSD (ไทยเรียก โรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ) อาการรุนแรงในเดือนแรกเรียก acute stress reaction · คอยระวังอันตรายตลอดเวลาเรียก hypervigilance · การเฝ้าดูอาการโดยนัดติดตามภายในหนึ่งเดือนเรียก active monitoring หรือ watchful waiting

การรักษาและข้ออ้างในห้องเก็บของ วิธีรักษาอาการหลังเหตุการณ์ที่มีชื่อในแนวทางการรักษา เช่น trauma-focused CBT และ EMDR · ชื่ออื่นที่พบบ่อยคือ prolonged exposure กับ cognitive processing therapy · การคุยระบายครั้งเดียวหลังเหตุเรียก psychological debriefing หรือ critical incident stress debriefing (CISD) · เกมเรียงบล็อกในงานที่ออกซ์ฟอร์ดคือ Tetris · แนวคิดเรื่องเส้นประสาทเวกัสคือ polyvagal theory · หนังสือที่ขยายแนวคิดว่าร่างกายเก็บความทรงจำคือ The Body Keeps the Score · ความเชื่อเรื่องความเครียดเรียก stress mindset · การแช่น้ำเย็นเรียก cold-water immersion · วิธีเปลี่ยนความเชื่อเรื่องความเจ็บเรียก pain reprocessing therapy หรือ PRT

๑

แหล่งที่มา

เส้นทางเลียง ในเดือนแรกหลังเหตุการณ์น่ากลัว อาการพบได้บ่อย หลายคนค่อยๆ ดีขึ้นในไม่กี่สัปดาห์ และไม่วินิจฉัยว่าป่วยในเดือนแรก (ราชวิทยาลัยจิตแพทย์ของอังกฤษ) <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/mental-illnesses-and-mental-health-problems/post-traumatic-stress-disorder> · ถ้าคิดว่ามีอาการหลัง

เหตุการณ์ เช่นอุบัติเหตุร้ายแรง ให้ไปหาหมอ <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/overview/> · การเฝ้าดูอาการและนัดติดตามภายในหนึ่งเดือน <https://www.nice.org.uk/guidance/ng116/chapter/Recommendations>

บันไดหนีไฟ ปุ่มกดหลบไฟซื้อดท์ที่ซิดนีย์ กลุ่มที่กดได้ยังคงคิดว่าจะโดนซื้อดท์และผิวหนังยังเหี่ยวซึมเมื่อปุ่มถูกเอาออก (Lovibond และคณะ 2009) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:19457472&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:19457472&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:19457472&resultType=core&format=json) · การนัดครั้งเดียว คนไข้ 20 คน เฉลี่ย 2.1 ชั่วโมง รวบรวมต่อมา 90 เปอร์เซ็นต์ดีขึ้นมากหรือหาย (Öst 1989) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:2914000&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:2914000&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:2914000&resultType=core&format=json) · อุปซาลา คน 52 คน 80 63 และรวม 10 เปอร์เซ็นต์ (Hellström และ Öst 1995) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:7487856&resultType=core&format=json)

[query=EXT_ID:7487856&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:7487856&resultType=core&format=json) · ความกลัวสิ่งหนึ่งที่กระทบชีวิตให้ไปหาหมอ และหลายความกลัวเริ่มจากเหตุการณ์น่ากลัว <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/phobias/overview/> · อย่าหลบสิ่งที่ทำให้กังวล ค่อยๆ เพิ่มเวลาที่อยู่กับมัน <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/overview/> · ใจสั่นหรือเจ็บหน้าอกที่ต้องไปโรงพยาบาลทันที <https://www.nhs.uk/conditions/chest-pain/> · สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง ตามข่าวที่ยกค่าของกรมสุขภาพจิต กันยายน 2026 <https://www.hfocus.org/content/2026/09/39345> · สายด่วนการแพทย์ฉุกเฉิน 1669 จากรายชื่อเบอร์ฉุกเฉินที่เผยแพร่เดือนกันยายน 2025 <https://www.chubb.com/th-th/articles/personal/complete-emergency-numbers-thailand.html>

อย่าคิดถึงมัน นักศึกษามหาวิทยาลัยทรินิตี้ ห้ามคิดถึงหมีขาวห่านาที่พร้อมกริ่ง แล้วคิดถึงมากกว่าเมื่อได้รับอนุญาต และสิ่งที่กำหนดไว้ก่อนช่วยลดการเด็งกลับ (Wegner และคณะ 1987) [https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:3612492&resultType=core&format=json)
[query=EXT_ID:3612492&resultType=core&format=json](https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:3612492&resultType=core&format=json) และฉบับเต็ม <https://dtg.sites.fas.harvard.edu/DANWEGNER/pub/>

Wegner,Schneider,Carter,&White%201987.pdf · ที่ทำงานของผู้วิจัยในซานแอนโทนิโอ https://dtg.sites.fas.harvard.edu/DANWEGNER/html/background_and_bio.html · คน 53 คน ช่วงกึ่งวันละ 30 นาที เวลาเดิม ที่เดิม สองสัปดาห์ เทียบกับคำสั่งให้อย่าหลบความกังวล (McGowan และ Behar 2013) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:22977265&resultType=core&format=json · กังวลจนกระทบชีวิตประจำวันให้ไปหาหมอ <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/overview/> · อารมณ์ต่ำเกินสองสัปดาห์ <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/low-mood-sadness-depression/> · 1323 <https://www.hfocus.org/content/2026/09/39345> · 1669 <https://www.chubb.com/th-th/articles/personal/complete-emergency-numbers-thailand.html>

ตรวจพบความเครียดสูง คน 124 คน รวสองในสามเป็นนักศึกษาที่เหลือทำงานหลายอาชีพ แวนคูเวอร์ ตอบทุกวันทำงานตอนห้าโมงเย็น อีเมลวันละสามครั้งพร้อมปิดเสียงเตือน เทียบกับเปิดได้ไม่จำกัด เปิดจริงราว 5 กับ 12 ครั้งต่อวัน ความเครียดรายวันต่ำกว่า (Kushlev และ Dunn 2015) <https://www.interruptions.net/literature/Kushlev-ComputHumBehav15.pdf> · ความเครียดที่รับมือไม่ไหวให้ไปหาหมอ <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/stress/> · 1323 <https://www.hfocus.org/content/2026/09/39345>

เจ็บสองรอบ ความเจ็บแหลมรอบแรกบนเส้นใยชนิดหนึ่งราว 10 ถึง 15 เมตรต่อวินาที ความเจ็บแสบรอบหลังบนอีกชนิดราว 1 ถึง 4 เมตรต่อวินาที (Kakigi และคณะ 2003) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:12631462&resultType=core&format=json · คน 92 คน น้ำเย็นคำหยาบจริงเพิ่มความทนราวหนึ่งในสาม คำที่แต่งใหม่ไม่ช่วย (Stephens และ Robertson 2020) https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/rest/search?query=EXT_ID:32425851&resultType=core&format=json · ยูนิเวอร์ซิตีคอลลิจลอนดอน แสงเลเซอร์ที่แขน การแตะไกล่ลดความเจ็บ แตะไกล่ผลจางลง (Mancini และคณะ 2014) <https://www.ebi.ac.uk/europepmc/webservices/>

rest/search?query=EXT_ID:24361816&resultType=core&format=json และฉบับเต็ม <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3988987/> · แผลไฟไหม้และน้ำร้อนลวก น้ำเย็นไหล 20 นาที อย่าทาน้ำมันหรือครีม และเมื่อไรต้องไปโรงพยาบาล <https://www.nhs.uk/conditions/burns-and-scalds/> · กระดูกที่อาจหักและการบาดเจ็บที่ต้องไปโรงพยาบาล <https://www.nhs.uk/conditions/sprains-and-strains/> · หัวกระแทกที่ต้องเรียกรถพยาบาล <https://www.nhs.uk/conditions/head-injury-and-concussion/> · เจ็บหน้าอกที่ต้องเรียกรถพยาบาลทันที <https://www.nhs.uk/conditions/chest-pain/> · 1669 <https://www.chubb.com/th-th/articles/personal/complete-emergency-numbers-thailand.html>

ไฟแดง สีสัญญาณว่าอาจหายจากเหตุการณ์น่ากลัวแล้ว (ราชวิทยาลัยจิตแพทย์ของอังกฤษ) <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/mental-illnesses-and-mental-health-problems/post-traumatic-stress-disorder> · ถ้าคิดว่ามีอาการให้ไปหาหมอ <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/overview/> · อารมณ์ต่ำเกินสองสัปดาห์ <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/low-mood-sadness-depression/> · 1323 <https://www.hfocus.org/content/2026/09/39345> · 1669 <https://www.chubb.com/th-th/articles/personal/complete-emergency-numbers-thailand.html> · เรื่องอื่นที่ผู้เล่านิกย้อน มีที่มาตามบทของมันข้างบน

©

เล่มนี้ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ความกลัวที่เริ่มจากเหตุการณ์ร้ายที่เคยเกิดกับคุณ และความทรงจำของเหตุการณ์นั้น ไม่ใช่เรื่องที่จะเข้าใจเองตามการดไปไหนบอกหมอหรือนักจิตวิทยา ถ้าเจ็บหน้าอก จะเป็นลม หรือมีอันตรายอยู่ตรงหน้า โทร 1669 คนที่ช่วยได้จริงคือหมอ นักจิตวิทยา สายด่วนสุขภาพจิต 1323 และในเหตุฉุกเฉิน 1669