

กลยุทธ์การจัดการความเครียดที่ทำได้เองไม่ยาก

ผู้เรียบเรียง น.ส.ปวีณา สุขพรรณพิมพ์
กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ

ในการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล จะประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับตนเอง มากมาย ทำให้แต่ละบุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกหรือมีความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของ สถานการณ์ ประสบการณ์ วุฒิภาวะของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งจะมีผล ก่อให้เกิดความเครียด (Stress) ต่อตนเองได้ไม่มากก็น้อย

ความหมายของความเครียด (Stress)

ความเครียด คือ ผลของการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจที่มีต่อ สถานการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบหรือกดดัน หรือกระตุ้นตัวเรา โดยทั่วไปแล้วความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งทางบวกและทางลบ ได้แบ่งชนิดความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความเครียดทางบวก (Eustress) เป็นความเครียดในทางที่ดี เกิดจากความตั้งใจที่จะทำสิ่งใดให้ดีที่สุด เช่น ดีใจ ตื่นเต้น กับการเข้าร่วมพระราชทานปริญญาบัตร ดีใจที่ได้เรียนรู้ทักษะ/สิ่งใหม่ ๆ พบเพื่อนใหม่ มีความรัก เป็นต้น

2. ความเครียดทางลบ (Distress) เป็นการตอบสนองของร่างกายและจิตใจที่เกิดจากความ รู้สึกถูกกดดันและก่อให้เกิดความกลัว ความคับข้องใจ ความกังวลใจ ความไม่สบายใจที่อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกผิดพลาดหรือคิดว่าตนเองทำไม่ได้ เช่น มีปัญหาทางสุขภาพ สูญเสียคนที่ตนเองรัก การทำงานที่เสี่ยงอันตราย เป็นต้น และมักจะมีอาการที่ผิดปกติทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปากแห้ง ใจสั่น สายตาพร่ามัว เป็นต้น

ความเครียดถ้ามีมากเกินไปเป็นเวลานาน ๆ อาจจะมีผลได้เกิดอาการผิดปกติ ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเจ็บป่วยและทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้

ดังนั้นพอสรุปได้ว่า ความเครียด เป็นปฏิกิริยาที่ร่างกายและจิตใจมีการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นหรือคุกคาม ซึ่งเป็นสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและมากระทบกับร่างกายและจิตใจ การตอบสนองที่เกิดขึ้นนี้อาจจะปรากฏออกมาทั้งทางพฤติกรรมที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และก่อให้เกิดความไม่สมดุลของร่างกายและจิตใจ เป็นผลทำให้ระบบการปรับตัวของบุคคลนั้นผิดปกติไปได้ แหล่งที่มาของความเครียดที่เกิดขึ้นสามารถจำแนกได้เป็น 2 ด้าน คือ

ก. ความเครียดทางด้านร่างกาย (Physical stress)

1. ความเครียดชนิดฉับพลัน (Emergency stress) เป็นสิ่งที่คุกคามซึ่งเกิดขึ้นทันทีทันใด อาจจะไม่คาดคิดมาก่อน เช่น การได้รับอุบัติเหตุ เกิดการบาดเจ็บ เป็นต้น
2. ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing stress) เป็นสิ่งที่คุกคามที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในชีวิตมนุษย์ เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ ตั้งแต่ วัยหนุ่มสาว วัยหมดประจำเดือน วัยสูงอายุ หรือความเจ็บป่วยเรื้อรัง จากการรับสารเคมี ต่าง ๆ การจราจรติดขัด มลภาวะทางเสียง/อากาศ เป็นต้น

- ข. ความเครียดทางด้านจิตใจ (Psychological stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นได้รับรู้ถึงอันตรายที่เกิดขึ้น เช่น อยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน เสี่ยงอันตราย รับรู้เรื่องน่ากลัว ตื่นเต้น เป็นต้น

สาเหตุหรือแหล่งที่มาของความเครียดดังนี้

ความเครียด เกิดจากสาเหตุ 3 ประการ คือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จหนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถมีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น
2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น
3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรง ตลอดจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงและเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันเลือดสูง เอ็ดส์ เป็นต้น

ผลกระทบที่เกิดจากความเครียดที่มีต่อร่างกาย

ร่างกายจะถูกระตุ้นทำให้ระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nervous system) ทำงานเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะกล้ามเนื้อจะทำงานเพิ่มมากขึ้นประมาณ 3 - 4 เท่า และจะมีการตอบสนองทางสรีรวิทยา ดังต่อไปนี้

1. ทำให้ความดันเลือดเพิ่มมากขึ้น
2. เพิ่มการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้นและลดปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะที่ไม่สำคัญ
3. เพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงาน
4. เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ
5. เพิ่มการทำงานของสมองมากขึ้น
6. ทำให้ความสมดุลของฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงไป

ลักษณะอาการที่สำคัญที่แสดงออกมักจะมีอาการ หน้าซีด มือเท้าเย็น หายใจแรงและถี่ขึ้นกล้ามเนื้อตึงเครียด สั่น หรือกระตุก ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย เสียงสั่น สายตาพร่า หน้าแดง ปวดท้อง หูอื้อ ฟังเสียงต่าง ๆ ไม่ชัดเจน รู้สึกเหนื่อย เป็นต้น

ผลกระทบที่เกิดจากความเครียดที่มีต่อจิตใจ

ความเครียดทางจิตใจ ถ้ามีมากจนเกินไป เป็นผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก พฤติกรรมที่แสดงออกทางด้านจิตใจที่สามารถสังเกตได้คือ

1. บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป มีพฤติกรรมถดถอย แยกตนเอง ฉะฉาน ไม่ให้ความร่วมมือหรือมีอารมณ์แปรปรวน หรืออาจจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ใช้นิสัยเดิม
2. อารมณ์ถูกรบกวนหรืออารมณ์ไม่เหมาะสม เช่น หงุดหงิด กระวนกระวาย ขาดความอดทน โกรธ หัวเราะ ร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล เหม่อลอย
3. ระดับการรับรู้ ความจำ สมาธิลดลง ลืมรายละเอียดต่าง ๆ

4. กระบวนการทางความคิดถูกรบกวน เช่น กลัว ตัดสินใจไม่ได้ ลังเลใจ สับสน หรือ มึนงง เป็นต้น
5. กระบวนการรับรู้ถูกรบกวน เช่น การรับรู้ของประสาทสัมผัส ผิดปกติการมองเห็น ภาพหลอน
6. สูญเสียความตั้งใจ มีความรู้สึกไวต่อสิ่งรบกวน
7. พฤติกรรมด้านการสื่อสาร ภาษาถูกรบกวน อาจจะพูดซ้ำ ๆ ซาก ๆ การพูด การออกเสียงเปลี่ยนไป
8. ใช้กลไกการป้องกันตนเองโดยไม่รู้ตัว
9. พฤติกรรมที่แสดงถึงภาพลักษณ์ของตนเองเปลี่ยนแปลงไป พุดจา บิดเบือนความจริง พุดน้อยหรือมากกว่าปกติที่เคยเป็น มีพฤติกรรมแบบเด็ก มองตนเองไร้คุณค่า เป็นต้น

การจัดการความเครียด

คนเราเมื่อเกิดความเครียดสามารถที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อยู่แล้วทุกคน ขอเพียงแต่เราต้องรู้ตัวเองให้ได้ก่อนว่า ตอนนี้ตัวเองกำลัง เครียดแล้วและมีสาเหตุมาจากอะไร วิธีการที่จะจัดการความเครียดเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้การประเมินด้านกระบวนการทางปัญญา การควบคุมอารมณ์ และปฏิกิริยา การตอบสนองของร่างกายเพื่อจัดการควบคุม หรือลดความรุนแรงของสถานการณ์หรือปัจจัยที่มากระทบกับบุคคลอันก่อให้เกิดความเครียดนั้น และเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง กระบวนการที่จะจัดการกับความเครียดสามารถที่จะจำแนกออกเป็น 2 วิธี คือ

1.การกระทำโดยตรง (Direct action) แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะคือ

- 1.1 การเตรียมตัวต่อสู้กับสิ่งอันตราย (Preparing against harm)
- 1.2 การต่อต้าน (Aggression or attack)
- 1.3 การหลีกเลี่ยง (Avoidance)
- 1.4 การเฉยเมยหรือไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ (Apathy or inactive)

2. การบรรเทา (Palliation) เป็นการกระทำเพื่อผ่อนคลายหรือใช้กลไกการป้องกันตนเอง (Defense mechanism) เมื่อบรรเทาความรู้สึกว่าตนเองอยู่ในอันตรายมากกว่าการจัดการ สถานการณ์ที่เป็นอันตราย แบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

2.1 การบรรเทาที่อาการ (Symptom – direct modes) ได้แก่ การใช้แอลกอฮอล์ ยาแก้ปวดประสาท ยานอนหลับ การพักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อบรรเทาความรู้สึกเครียดและเป็นทุกข์ เป็นต้น

2.2 การบรรเทาด้านกลไกทางจิต (Intropsychic modes) เป็นการบรรเทาโดยใช้กลไกการทำงานของจิตใต้สำนึก (Unconscious psychological maneuver) เพื่อปกป้องตนเอง เป็นการบรรเทาสิ่งที่คุกคามให้ลดลงเพียงในความคิดของบุคคลและไม่เป็นไปตามสภาพความจริง เช่น การปฏิเสธที่จะรับความจริงที่เกิดขึ้น (Denial) การเก็บกดความคิดและความรู้สึก (Repression) การโยนความผิดให้ผู้อื่น (Projection) การใช้เหตุผลที่ตีมาทดแทนข้อเท็จจริง (Irrationalization) การทดแทนความรู้สึกไม่สมหวังในทางตรงกันข้าม (Reaction formation) การถ่ายทอดความรู้สึกจากต้นเหตุไปสู่ผู้อื่น (Displacement) การมีพฤติกรรมถดถอยไปเป็นเด็กกว่าอายุ (Regression) การสร้างมโนภาพหรือเรื่องราวเพื่อชดเชยความผิดหวัง (Fantasy) การใช้สติปัญญาหลีกเลี่ยงต่อเหตุการณ์ (Intellectualization)

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด

สิ่งสำคัญที่สุดในการจัดการกับความเครียดคือตัวเราเอง ต้องรู้ตัวเองว่าเรากำลังเครียด และรู้จัก ทบทวนหาสาเหตุของความเครียด โดยอาจจะพิจารณาด้วยตนเองหรือปรึกษากับคนใกล้ชิดที่ไว้วางใจได้ หรือ ปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิตโดยตรง เมื่อพบสาเหตุแล้วจะได้ติดตามหาทางแก้ไขต่อไป นอกจากนี้ยัง ต้องรู้จักยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตในปัจจุบันและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนเท่าที่จะทำได้เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น อีกทั้งมีความเต็มใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตัวเราก่อนเป็นอันดับแรกเมื่อมีปัญหาที่เกิดขึ้นจะต้องไม่โทษคนอื่นหรือเกี่ยงให้คนอื่นปรับปรุงตัวก่อน สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการจัดการกับความเครียด

1. ขณะที่เกิดความเครียด อาจหยุดทำงาน/กิจกรรมชั่วคราว ลุกเดินไปดื่มน้ำ เข้าห้องน้ำ ยืดเส้นยืดสาย สะบัดแขนขา สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ
2. เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย เช่น อ่านหนังสือที่ชอบ ดูโทรทัศน์ ฟัง เพลง ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ หางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ฝึกสมาธิทำบุญ ทำบุญให้ทาน เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของชุมชน เช่น งานบุญ งานประเพณี กิจกรรมของหมู่บ้าน
3. พักผ่อนให้เพียงพอ
4. มองโลกในแง่ดี คิดหรือพูดในทางบวก/เรื่องที่ดีลกขบขัน ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง และผู้อื่น
5. ปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ ไม่หมกมุ่นกับปัญหาที่เกิดขึ้นมากเกินไป รู้จักการปล่อยวาง ความทุกข์ ความไม่สบายใจ พุดคุย/ระบายความทุกข์กับคนที่ไว้ใจได้
6. ทบทวนสาเหตุของความเครียด และหาทางแก้ไข
7. จัดสภาพแวดล้อมในบ้านใหม่เป็นการเปลี่ยนบรรยากาศหรือเปลี่ยนสถานที่
8. ไม่ควรใช้ยาใดๆ เพื่อคลายความเครียดด้วยตนเอง และอย่าพึ่งยาเสพติด
9. ถ้าเครียดมาก แก้ไขไม่ได้ด้วยตนเอง แนะนำให้ไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข

กลยุทธ์ที่สำคัญในการจัดการกับความเครียดมีอยู่หลายวิธีที่จะต้องปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

1. การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง
2. การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด
3. การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ
4. การฝึกผ่อนคลายความเครียดโดยใช้เทคนิควิธีต่าง ๆ

การเสริมสร้างสุขภาพทางกายให้แข็งแรง

1. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่า
อาการทางร่างกายที่ผิดปกติบางอย่าง เช่น อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย มักจะเกิดขึ้นกับ คนที่มีความเครียด ดังนั้น ควรเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย หลีกเลียงอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น
การรับประทานอาหารควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบถ้วน โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ควรเลือกเนื้อปลา เพราะย่อยง่ายและมีไขมันน้อย การรับประทานผักและผลไม้ในปริมาณที่มากและเพียงพอ ประมาณวันละ 400 กรัม ซึ่งเป็นที่ที่สำคัญของใยอาหารและวิตามินที่มีคุณสมบัติเป็น antioxidant และเกลือแร่ต่าง ๆ เช่น วิตามินซี วิตามินเอ และเบต้าแคโรทีน และใยอาหารจะช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเต้านม เป็นต้น

2. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

การออกกำลังกาย ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ และวัย ตามความต้องการ ความสามารถของตนเอง และเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ใช้ระยะเวลายาวนานพอสมควรและต่อเนื่อง เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ การขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น ทั้งนี้จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ ประมาณ 30 นาทีขึ้นไป ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก

3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

คนที่เครียดมักจะมีอาหารนอนไม่หลับ หลับยาก หลับ ๆ ตื่น ๆ ทำให้เวลานอนน้อยลง ร่างกายจึงอ่อนเพลีย โดยปกติแล้วคนเราจะนอนวันละประมาณ 7 – 8 ชั่วโมงต่อวัน ดังนั้น จึงมีข้อเสนอแนะว่าพยายามอย่าหลับกลางวัน เพราะถ้านอนกลางวันมาก กลางคืนไม่่วง ออกกำลังกายตอนเย็น เข้านอนเป็นเวลา อย่าใช้ยานอนหลับเองควรปรึกษาแพทย์เพื่อความปลอดภัย

4. หลีกเลี่ยงการปฏิบัติตนที่จะก่อให้เกิดเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

บางคนมีความเชื่อว่า การคลายเครียดคือการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เล่น การพนัน ยาเสพติด จะช่วยคลายเครียดได้ แท้ที่จริงไม่เลย กลับเป็นโทษต่อร่างกาย อีกด้วย ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา กาแฟ ชา เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่าง ๆ งด สูบบุหรี่ ไม่ใช้ยาเสพติด และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ปลอดภัย

เอกสารและแหล่งอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา 2539, 74 หน้า.

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช .**ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ**. โครงการตำรา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชียงใหม่: ห้างหุ้นจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, 2545. มานิต ศรีสุภานนท์ และจำลอง ดิษยวณิช. **ตำราจิตเวชศาสตร์**. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542.

สืบสาย บุญวีรบุตร. **จิตวิทยาการกีฬา**. ชลบุรีการพิมพ์ 2541, 142 หน้า.

Donatelle, Rebecca J. and Davis, Lorraine G. **Access to Health**. 4 th ed. Boston : Allyn and Bacon 1996, 708 p.