

“การจัดการความเครียด”

โรคเครียด คือ อะไร? และแนวทางการดูแลตัวเองเมื่อเครียด



บทความโดย
พญ.ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล
สถาบันการแพทย์จักรีนฤเบดินทร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล
ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

“การจัดการความเครียด”



โรคเครียด คือ อะไร? และแนวทางการดูแลตัวเองเมื่อเครียด



“ภาวะเครียด”

เมื่อเจอภาวะกดดัน ผิดหวัง หรือ เกิดการเปลี่ยนแปลง
ในชีวิตเป็นธรรมดาที่จะทำให้รู้สึก เครียด วิตกกังวล
สับสน งุนงง หงุดหงิด เหนื่อย เบื่อ เศร้า เสียใจ หงุดหงิด
ได้เป็นธรรมดา ซึ่งเรียกว่า “เป็นปฏิกิริยาการปรับตัวปกติ”
ของจิตใจ (Adjustment reaction/ normal reaction)
ในทางตรงข้ามถ้าเจอเรื่องแย่ ๆ หนัก ๆ กดดัน แต่ไม่รู้สึกละเลย
อาจเป็นเรื่องแปลกมากกว่า



เพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น?



❤ เพราะ มนุษย์ปฏิกิริยาปกติ เมื่อเจอเรื่องแย่ ๆ เรื่องกดดันย่อมรู้สึกหนักใจ
ทุกข์ใจได้เป็นธรรมดาอันเนื่องมาจาก เป็นกลไกป้องกันตัวของมนุษย์อย่างหนึ่ง
คือ จิตใจกำลังเตรียมพร้อมรับสถานการณ์ที่กำลังรู้สึกไม่ชอบมาพากล



❤ เพราะ ใจกำลังรู้สึกว่าเหตุการณ์เลวร้ายกำลังจะเกิดแล้ว เหตุการณ์นี้
กำลังจะคุกคามต่อความสุข ความสบาย ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตของเราแล้ว
ความกลัว กังวล ความรู้สึกเครียด จึงเกิดขึ้นเป็นธรรมดา



❤ เพราะ ความกลัว กังวล ความรู้สึกเครียด คือ สัญญาณเตือนภัยขั้นดี
(คล้ายสัญญาณหออเตือนภัย) มันกำลังเตือนให้เราเตรียมพร้อมรับสถานการณ์ได้แล้ว
อย่านิ่งนอนใจไป เดี่ยวเรื่องจะเลวร้ายกว่านี้ ทั้งหมดนี้ คือ สิ่งที่จิตใจของเรา
กำลังดูแลเรา จึงกำลังส่งสัญญาณเตือนให้เราเกิดความระวัง



❤ เพราะ ลองมองอีกด้าน คือ ในทางตรงข้าม เมื่อเจอสถานการณ์ที่กำลังจะแย
การใจเย็นมากไป อาจทำให้เราไม่เตรียมพร้อมที่ดีพอ ซึ่งอาจทำให้เราดูแล
แก้ไข สถานการณ์ต่าง ๆ ได้ไม่ทัน เหมือนว่ารู้ตัวอีกทีก็สายเสียแล้ว
ดังนั้น เมื่อมีเหตุการณ์เลวร้ายข้างนอกมากกระทบจิตใจที่อยากปกป้อง
ดูแลตัวเรา จึงทำงานทันที



“การจัดการความเครียด”

โรคเครียด คือ อะไร? และแนวทางการดูแลตัวเองเมื่อเครียด



เกิดปฏิกิริยาที่ตื่นตัวขึ้นมากกว่าปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ



“ทางใจ”



ทำให้เกิดความรู้สึกกลัว



วิตกกังวล



สับสน



ตื่นเครียด



เศร้า



คิดมาก



หงุดหงิด



“ทางกาย”

ทำให้เกิดอาการ



ปวดศีรษะ

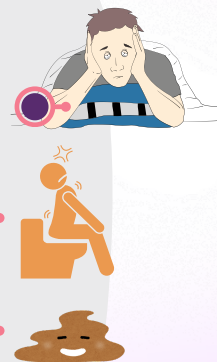
นอนไม่หลับ

อ่อนเพลีย

ท้องผูก

ใจสั่น

ท้องเสีย



“โรคเครียด”



คือ ภาวะเครียดมากเกินไปจนผิดปกติ จนเกินภาวะเครียดที่เป็นสัญญาณเตือนภัยปกติ ที่พบได้ดังกล่าวข้างต้น หรือ ที่ทางการแพทย์เรียกว่า “โรคการปรับตัวผิดปกติ” (adjustment disorder)

อาการเหล่านี้ คือ อาการที่บอกว่ากำลังเกิด โรคเครียด หรือ โรคปรับตัวผิดปกติ



- 1 เครียดมาก...จนบกพร่องชัดเจน ในหน้าที่การงาน หรือ การเรียน
- 2 เครียดมาก...จนบกพร่องชัดเจน ในเรื่องความสัมพันธ์
- 3 เครียดมาก...จนบกพร่องชัดเจน ในการเข้าสังคม
- 4 เครียดมาก...จนส่งผลต่อการกิน การนอนผิดปกติ ไปหมด



- 5 เครียดมาก...จนวัน ๆ หมกมุ่น ครุ่นคิด ต่อเรื่องนั้น จนไม่เป็นอันทำอะไรกันเลย
- 6 เครียดมาก...จนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้าวร้าว เกร เป็นต้น
- 7 เครียดมาก...จนบกพร่องชัดเจน ในการดูแลตัวเอง เช่น ไม่ใส่ใจตัวเอง หรือ มีความคิด/มีพฤติกรรมทำร้าย ตัวเอง หรือ อาจเลยเถิดไปเป็น การพยายามฆ่าตัวตาย เป็นต้น



เมื่อพบว่ากำลังเครียด เราสามารถดูแลตัวเองได้อย่างไร

1 หาสาเหตุของความเครียด

เพราะ บางคนเครียดมากจนสับสน จับต้นชนปลายไม่ถูกว่าเราเครียดจากเรื่องอะไร ดังนั้นใจเย็น ๆ ตั้งสติ หายใจ เข้า-ออก ช้า ๆ ลึก ๆ แล้วค่อยมองปัญหาทีละส่วน เมื่อจะแก้ปม ที่พันเป็นก้อนกลม ต้องค่อย ๆ ดู ค่อย ๆ แก้ออก ทีละปม ยิ่งใจร้อน จะยิ่งแก้ไม่ออก เพราะ มองไม่เห็น สาเหตุที่แท้จริง และจะยิ่งทำให้หัวใจไปโดยใช้เหตุ เพราะไปเข้าใจผิดว่าแก้ไม่ได้ที่จริงอาจเป็นเพราะ เราใจร้อนอยากรีบแก้เกินไปต่างหาก



2 ทำความเข้าใจปัญหานั้น

เมื่อเห็นสาเหตุชัดเจนแล้ว ทำความเข้าใจกับปัญหา จะช่วยให้แก้ไขได้ดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น



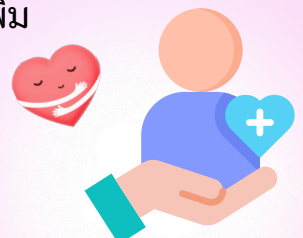
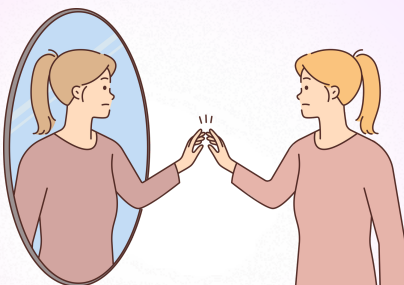
3 ถ้าปัญหาทำให้รู้สึกหนักใจมาก

การหาใครสักคนที่เราไว้วางใจ เช่น เพื่อน หรือ คนในครอบครัว รับฟัง จะช่วยแบ่งเบาความรู้สึกหนักใจได้ เพราะการได้ระบายปัญหา หนักอกหนักใจออกไปบ้าง จะช่วยลดความรู้สึกกดดัน หลายครั้งเมื่อได้ระบายออกไปแล้ว จิตใจจะรู้สึกโล่งโปร่งสบายมากขึ้นและช่วยทำให้เห็นทางออกของปัญหาได้ดีขึ้น



แต่ถ้าไม่สามารถหาใครรับฟังได้

สามารถพูดคุยออกเสียงกับตนเองได้ (self-talk) การได้พูดคุย ออกเสียงกับตนเอง ช่วยให้เราได้ระบาย ได้มีโอกาสทบทวนตนเอง ได้ฟังตนเอง และได้รับรู้เกี่ยวกับตนเอง เป็นการช่วยเพิ่ม การรู้จักตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นวิธีที่ดีในการดูแลจิตใจ



เมื่อพบว่ากำลังเครียด เราสามารถดูแลตัวเองได้อย่างไร (ต่อ)

4 ไตร่ตรองดูปัญหาที่เกิดขึ้น ว่ามีปัญหอะไรบ้าง โดยมีแนวทางดังนี้

* เขียนปัญหาทั้งหมดลงในกระดาษ

การเขียนจะช่วยให้เห็นปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาได้ชัดเจนมากขึ้น เป็นระบบมากขึ้นกว่าการคิดวน ๆ อยู่ในหัว การคิดวน ๆ อยู่ในหัว ยิ่งคิดจะยิ่งเพิ่มความยุ่งเหยิง ยุ่งยิ่งของปัญหามากขึ้นไปอีก เพราะความวุ่น และความคิดที่สะเปะสะปะไร้ระบบ

* ไตร่ตรองดูว่า “ปัญหาไหนแก้ไขได้”

ลองเขียนหาทางออกให้เต็มที่ เขียนทุกทางออกให้มากที่สุด การเขียนจะช่วยให้เราเห็นแนวทางออกของปัญหา เห็นแนวทางแก้ไขปัญหามากขึ้น หลายครั้งจะช่วยให้เราสามารถแก้ไขปัญหได้ดีมีประสิทธิภาพ และตรงจุดมากขึ้น



* ส่วน ปัญหาไหนที่แก้ไขไม่ได้แล้วจริง ๆ

การฝึก “ยอมรับ” มัน อย่างที่เป็น เป็นหนทางที่ดีที่สุด เพราะการยอมรับ ในสิ่งที่เราทำอะไรไม่ได้แล้ว จะช่วยให้ใจสงบขึ้นกว่า การไม่ยอมรับ และลด “ภาวะทุกข์ฟรี” ได้อย่างดี และใจที่สงบขึ้น จะเป็นใจที่มีคุณภาพดี มีประสิทธิภาพสูง ที่จะช่วยหาทางออกของปัญหาต่าง ๆ ได้มากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความรู้สึกเครียดมีมาก จนรับมือด้วยตนเองไม่ไหว การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใจ เช่น จิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยาเป็นทางช่วยหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ



“ความเครียดเป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิต
การเรียนรู้วิธีแก้ปัญหอย่างถูกวิธี
เป็นทักษะชีวิตที่สำคัญ”

หมายเหตุ

ถ้าความรู้สึกเครียดมาก จนรับมือด้วยตนเองไม่ไหว การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใจ เช่น จิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา เป็นทางช่วยหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ

