

โรคเครียด

ผศ.พญ.กานตะวัน อวีรุทร์วรกุล
ผู้เชี่ยวชาญ สาขาจิตเวชศาสตร์
ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย



ทางการแพทย์เรียกภาวะนี้ว่า

“การปรับตัวผิดปกติ” (adjustment disorder)

เกิดขึ้นเมื่อเจอความเครียดหรือความกดดัน
และไม่สามารถปรับตัวปรับใจได้อย่างเหมาะสม

อาการของโรคเครียดที่พบได้มีดังนี้

1. เครียดมาก...จนบกพร่องชัดเจนในหน้าที่การทำงาน หรือ การเรียน
2. เครียดมาก...จนบกพร่องชัดเจนในเรื่องความสัมพันธ์
3. เครียดมาก...จนบกพร่องชัดเจนในการเข้าสังคม
4. เครียดมาก...จนส่งผลต่อการกิน การนอนผิดปกติไปหมด
5. เครียดมาก...จนวันๆ หมกมุ่น ครุ่นคิดต่อเรื่องนั้น จนไม่เป็นอันทำอะไรกันเลย
6. เครียดมาก...จนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้าวร้าว เกลเร เป็นต้น
7. เครียดมาก...จนบกพร่องชัดเจนในการดูแลตัวเอง เช่น ไม่ใส่ใจตัวเอง หรือ มีความคิด/มีพฤติกรรมทำร้ายตัวเอง หรือ อาจเลยเถิดไปเป็นการพยายามฆ่าตัวตาย เป็นต้น



แนวทางการดูแลตนเอง

1. หาสาเหตุของความเครียด ว่าเครียดจากอะไร
2. ทำความเข้าใจปัญหานั้นว่าปัญหานั้นมีที่มาอย่างไรโดยการเขียนปัญหาและที่มาของปัญหาทั้งหมดลงในกระดาษจะช่วยทำให้เข้าใจปัญหาได้ดีขึ้นกว่าการคิดวนไปวนมา
3. หาใครสักคนเป็นที่ปรึกษา เพราะการได้ระบายปัญหาออกไปบ้างจะช่วยลดความกดดัน แต่ถ้าไม่มีไม่เป็นไร เพราะการดูแลตนเองด้วยตัวเองสำคัญที่สุด
4. การหาทางออกของปัญหา โดยการเขียนออกมาจะทำให้เห็นว่าปัญหาในแต่ละข้อควรมีแนวทางการแก้ปัญหาอย่างไร ซึ่งจะแก้ปัญหาได้ดีขึ้นกว่าการนั่งคิดวนไปวนมา โดยปัญหาส่วนที่แก้ไขได้ เขียนทางออกให้เต็มที่ จะช่วยทำให้ได้แนวทางการไปจัดการแก้ปัญหาต่ออย่างชัดเจนมากขึ้นส่วนปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ เป็นส่วนที่ควรจะฝึกปล่อยวาง เพราะการคิดวนไปวนมา ไม่เกิดประโยชน์อะไร นอกจากจะทำให้เครียดไปโดยไม่ได้ผลดีอะไรกลับมา

