

จัดการความเครียดทำยังไง

คุณพนิดา โยมะบุตร

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ทุกวันนี้คนเรามีเรื่องที่ต้องจัดการหลาย ๆ อย่าง ๆ หลายเรื่องก็สร้างความกดดันในกับเรา เช่น การงานที่ต้องทำให้เสร็จและทำให้ดี หรือจะเป็นเรื่องการเรียนรู้เพื่อให้ได้คะแนนดี ๆ กว่าจจะรู้ตัวอีกที ก็กลายเป็นความเครียด ความวิตกกังวล ส่งผลกับสุขภาพกายและใจของเรา เช่น ไม่อยากอาหาร นอนไม่หลับ ปวดหัว ปวดหลัง หรือเป็นภาวะหมดไฟ เป็นต้น ใส่ใจเลือกรวบรวมวิธีในการช่วยรับมือกับความเครียดที่ต้องเผชิญมาให้จะมีวิธีอะไรบ้างไปดูกัน

สังเกตพฤติกรรมตนเองเวลาเครียด

หลายๆคนมักจะไม่ทันรู้ตัวว่าเวลาเครียด ร่างกายเราเกิดอะไรขึ้นบ้าง รู้ตัวอีกทีก็เครียด หงุดหงิดไป แล้ว ลองใช้เวลามาสักเกตว่าเวลาเครียดร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง เช่น ทานอาหารน้อยลง ปวดหัว มือสั่น ใจเต้นแรง เป็นต้น ในครั้งถัดไปที่เริ่มมีอาการเหล่านี้ เราจะได้รู้ตัวว่าเราเครียดได้ไวขึ้น หาทางจัดการก่อนที่จะเกิดเป็นโรคหรืออาการเรื้อรังอื่นๆตามมา

สำรวจวิถีชีวิตประจำวันของเรา

ทุกวันนี้ในชีวิตเรามีเรื่องที่ต้องจัดการมากแค่ไหน ลองหาเวลามาจดสิ่งที่เราต้องทำลงกระดาษ แล้วดูว่าเราสามารถหาทางลดสิ่งที่เราต้องดูแลให้น้อยลงได้หรือไม่ หรือสามารถจัดลำดับความสำคัญยังงี้ได้บ้าง

หาแหล่งสนับสนุนทางสังคม

เมื่อเราเผชิญปัญหา การมีคนคอยรับฟังหรือให้คำแนะนำก็เป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยให้ความเครียดลดลง ลองดูว่ารอบตัวของเราใครสามารถเป็นคนที่คอยรับฟังเราได้ หรือหาโอกาสไปร่วมกิจกรรมใหม่ๆ ไม่แน่ว่าอาจจะได้มุมมองใหม่ๆมาช่วยในการจัดการกับปัญหาที่เราเจอก็ได้

ทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

การได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพและการได้เลือกสิ่งดีๆให้กับตัวเอง เป็นเหมือนการที่เราหันกลับมาให้เวลา ให้ความสำคัญและใส่ใจตัวเองมากขึ้น จะทำให้จิตใจของเรารู้สึกดี เป็นความสุขที่เราสามารถให้กับตัวเองได้

ลดการดื่มแอลกอฮอล์หรือสูบบุหรี่

การดื่มแอลกอฮอล์หรือสูบบุหรี่อาจช่วยลดความเครียดได้ในระยะสั้นๆ แต่ก็มีผลต่อสุขภาพกายและทำให้เกิดความรู้สึกกังวลมากขึ้นด้วยเช่นเดียวกัน ลองปรับเปลี่ยนไปใช้วิธีรับมือกับปัญหาทางอื่น ๆ อาจจะมีผลดีกับร่างกายมากขึ้น

ออกกำลังกาย

ในระหว่างออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟินออกมาช่วยให้เรารู้สึกมีความสุข การออกกำลังกายเพียงวันละ 15-20 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ก็ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้แล้ว

หาเวลามาดูแลตัวเองบ้าง

ถึงจะมีเรื่องให้ต้องรับผิดชอบในชีวิตมากมาย แต่อย่าลืมว่าเราเองก็ต้องรับผิดชอบต่อตัวเราเองด้วยเช่นกัน การได้ใช้เวลาพักผ่อน ทำสิ่งที่ชอบ เป็นการเพิ่มความสุขให้กับตัวเรา การหาสมดุลระหว่างความรับผิดชอบต่อเรื่องในชีวิตกับความรับผิดชอบต่อตนเองจะช่วยให้ระดับความเครียดลดลง เพื่อเตรียมพร้อมไปเจอกับเรื่องอื่นๆที่เราต้องเจอต่อไป

ฝึกสติ

การฝึกสติสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา การฝึกสติช่วยให้เราจัดการและลดความเครียด ความวิตกกังวลลง

นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ชา กาแฟมีคาเฟอีน ซึ่งกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว ลองลดชา กาแฟที่ทานในแต่ละวัน เพื่อสุขภาพการนอนที่ดี หรือลดเวลาการใช้หน้าจอโทรศัพท์ก่อนเวลานอนจะช่วยให้การนอนมีประสิทธิภาพขึ้น จุดสำคัญที่ต้องทำในวันต่อไป เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับสิ่งที่ต้องเจอในวันถัดไป

มองหาสิ่งดีๆในแต่ละวัน

ในหนึ่งวันลองมาหาสิ่งดีๆรอบตัวหรือจุดสิ่งดีที่ได้เจอในแต่ละวัน เป็นการรับรู้ถึงสิ่งดีๆที่เราเจอมันก็ไม่ได้แยจจนเกินไป ยังมีสิ่งดีอยู่รอบๆเราเสมอ

ถ้าตอนนี้ความรู้สึกเครียด กังวลหรือเศร้ามากจนยากที่จะรับไหว ลองปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา เพื่อร่วมมือกันหาทางจัดการกับสิ่งที่เจอ การไปพบผู้เชี่ยวชาญไม่ได้หมายความว่าเราอ่อนแอ แต่เป็นสิ่งสำคัญที่ควรทำ เพื่อให้คุณรู้สึกดีขึ้น ให้เร็วที่สุดที่จะเป็นไปได้ หรืออาจลองพูดคุยกับแพทย์ทางด้านสุขภาพจิตที่พัฒนาโดยภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ร่วมกับคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อสำรวจอารมณ์และดูแลสุขภาพใจตนเองในระดับเบื้องต้นได้ที่

facebook.com/psyjaibot

สามารถติดตามข้อมูลได้จากเพจ : facebook.com/psyjaibot