ความเครียดคืออะไร

คุณพณิดา โยมะบุตร

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ความเครียดเป็นสิ่งที่ร่างกายตอบสนองเมื่อเราเจอสถานการณ์ใหม่ๆ สถานการณ์ที่ไม่คาดคิด เป็นสถานการณ์ที่เรารู้สึกว่าอันตรายต่อตัวเราหรือเรารู้สึกว่าเราจัดการได้ยาก เช่น การย้ายบ้าน เลื่อนตำแหน่ง การหย่าร้าง สูญเสียคนที่รัก ตกงาน ปัญหาทางการเงินหรือแม้กระทั่งปัญหาในที่ทำงาน พอร่างกายรู้สึกเครียด ร่างกายก็จะผลิตฮอร์โมนเพื่อกระตุ้นระบบการตอบสนองและกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย เพื่อรับมือกับสถานการณ์นั้น

การรับมือกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดจะขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ สังคมหรือเหตุการณ์ที่ได้เรียนรู้มาก่อนหน้านี้ในชีวิตเรา

สัญญาณบอกว่าเรากำลังมีความเครียด

เราอาจรู้สึก

- วิตกกังวล
- กลัว
- โกรธ หรือก้าวร้าว
- เศร้า
- หงุดหงิด

เราอาจแสดงพฤติกรรมต่างไปจากเดิม

- แยกตัวจากสังคม
- ลังเล ไม่กล้าตัดสินใจ
- ร้องไห้เพิ่มขึ้น
- มีปัญหาด้านการนอน
- มีปัญหาเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์
- ดื่มเหล้า สูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติดเพิ่มขึ้น

ร่างกายเราอาจจะแสดงอาการ

- ปวดหัว
- คลื่นไส้
- อาหารไม่ย่อย
- หายใจถี่
- เหงื่อออก
- ใจสั่น

บางครั้งความเครียดก็เป็นประโยชน์กับตัวเราในแง่ที่ช่วยให้เราเอาชนะขีดจำกัดของร่างกายตัวเอง เช่น ความกลัว ความเจ็บปวด เป็นต้น และเมื่อหลังจากผ่านสถานการณ์ความเครียดนั้นมาแล้ว ร่างกายจะกลับสู่ปกติ

อย่างไรก็ตาม ความเครียดในระดับที่มากเกินไปจะส่งผลทางลบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตในระยะยาวได้

เราสามารถจัดการกับความเครียดก่อนที่จะส่งผลทางลบในระยะยาวกับตัวเราได้โดยการสังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ของเรา แต่หากต้องการประเมินความเครียด จัดการอารมณ์ หรือฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองก็สามารถทำได้ด้วยการพูดคุยกับ “แชทบอทใส่ใจ”ได้ที่ **facebook.com/psyjaibot** เพียงกดติดตามแล้วส่งข้อความหาเพจ ก็สามารถดูแลสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยตนเองได้ทุกที่..ทุกเวลา

สามารถติดตามข้อมูลได้จากเพจ : facebook.com/psyjaibot