

เตรียมรับมือกับความเครียด

รศ.กนกรัตน์ สุขะตุงคะ

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ความเครียด เป็นสิ่งหนึ่งที่เชื่อได้ว่าไม่มีใครอยากมีหรืออยากให้เกิด แต่เราสามารถห้ามไม่ให้เกิดได้ หากเรามีความรู้เกี่ยวกับเรื่องของความเครียดจะทำให้เราเข้าใจและป้องกันและขจัดความเครียดของตนเองได้

ความเครียดเป็นสภาวะที่บุคคลรู้สึกไม่เป็นสุขซึ่งอาจเกิดขึ้นเองหรือจากการถูกเร้าด้วยบางสิ่งบางอย่างในสิ่งแวดล้อมที่อยู่ก็ได้ มีผู้จำแนกที่มาและการแสดงออกของความเครียดไว้ดังนี้

- จากสิ่งเร้า เช่นความกดดันจากเวลา ความคับข้องใจในความสัมพันธ์กับคนบางคนหรืออุบัติเหตุ
- เป็นเรื่องของการทำงานที่บุคคลรับรู้ คาดหวัง ตีความ และจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ประสบ
- เกิดจากการที่ความต้องการของบุคคลไม่สอดคล้องกับสิ่งที่จริงในสิ่งแวดล้อม
- อาการทางสรีระต่างๆ เป็นสิ่งที่บ่งชี้ถึงการมีความเครียดกดดันอยู่ เช่น เหงื่อออกมาก ใจสั่น หายใจหอบถี่ หน้าซีด ปวดท้อง ปั่นป่วน วิงเวียน ปวดศีรษะ เป็นต้น

สาเหตุทางกายความเครียดในที่ทำงานมาจาก

- สิ่งเร้าทางกายภาพ เช่น มลพิษต่างๆในที่ทำงาน ทั้งกลิ่น เสียง ฝุ่น ความร้อน ความเย็น สารเคมี สารพิษ ความสกปรก
- ลักษณะงาน เช่น ความกดดันจากเวลางาน งานหนักหรือซับซ้อน งานซ้ำซากจำเจ หรือเครื่องมืออุปกรณ์ไม่สมบูรณ์ หรือเสียบ่อย
- บทบาท เช่น ไม่ชัดเจนหรือขัดแย้งกัน มีการทำงานที่ทับซ้อนหรือก้าวก้ำกักัน
- ลักษณะสังคม เช่น มีปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน มีปัญหาการปรับตัวทางเพศที่ไม่เหมาะสม มีมိถอบ และความรุนแรง หรือการที่ต้องทำงานกับคนที่เรื่องมากจุกจิกจู้จี้กับเรื่องไม่เป็นเรื่อง
- เวลางาน เช่น ระยะเวลาทำงาน การเข้าเวร หรือทำงานเป็นกะ การมีช่วงเวลา

ทำงานที่นานเกินไปหรือการทำงานล่วงเวลา

- ตำแหน่งงาน เช่น ความมั่นคงและโอกาสของความก้าวหน้ามีน้อย
- อุบัติเหตุ เช่น การประสบอุบัติเหตุจากงานที่ทำ ทำงานที่เสี่ยงอันตรายหรือการได้รับพิบัติภัยของที่ทำงาน กลุ่มทหาร ตำรวจ หรือพนักงานดับเพลิงอยู่ในกลุ่มเสี่ยงนี้
- การเปลี่ยนแปลงขององค์กร เช่น การต้องรวมกับที่อื่นเพื่อความอยู่รอด การลดขนาด รวมทั้งการนำเครื่องมือเครื่องมือนำสมัยมาใช้ อาจจะทำให้รู้สึกหวั่นไหวต่อความมั่นคงในงานได้

ความคิดความเชื่อที่นำไปสู่ความเครียด

- แสวงหาความพึงพอใจอย่างฉาบฉวย เพื่อฝันสร้างวิมานในอากาศ
- เลี่ยงการทำงานให้สำเร็จ ผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยๆ
- เชื่อยชา ไม่เรียนรู้จากประสบการณ์ทำให้ทำผิดซ้ำๆ
- ไม่อดทนต่อสิ่งที่มากระทบ หันไปหลงไหลไสยศาสตร์
- จู้จี้เจ้าระเบียบ ไม่ยืดหยุ่น
- หลีกเลี้ยงที่จะพัฒนาตัวเอง ฯลฯ

ความคิดความเชื่อที่ทำให้ปรับตัวได้

- ยอมรับความเป็นจริงในภาวะต่าง ๆ และพร้อมที่จะเผชิญหน้าและแก้ไขอย่างยืดหยุ่น
- เชื่อมั่นในตนเองและมีความมั่นคงเข้มแข็งทางจิตใจ
- ยอมรับปมด้อยของตัวเอง แต่ไม่ทอดทิ้งที่จะสร้างสิ่งทดแทน
- ขอความช่วยเหลือจากคนข้างเคียงหรือสังคมในแง่กำลังใจ วัตถุ เงินทองเมื่อจำเป็น
- ระมัดระวังป้องกันอันตรายอย่างเหมาะสม
- ใจกว้าง สนใจและสามารถยอมรับความคิดเห็นคนอื่น ๆ ได้
- เรียนรู้จากความผิดพลาด
- มีความมุ่งมั่นพัฒนาศักยภาพในการดำเนินชีวิต

เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด

- ระบายกับบุคคลที่ไว้วางใจ
- ทำงานอดิเรกที่ชอบเช่น กีฬา ดนตรี ศิลปะ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์เลี้ยง
- ฝึกการหายใจอย่างถูกต้องให้ออกซิเจนเข้าถึงปอดได้เต็มที่

- สร้างจินตนาการถึงสิ่งที่ทำให้มีความสุขและรู้สึกผ่อนคลาย
- ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความตึงเครียดทางร่างกาย จิตใจก็จะผ่อนคลาย

ตามมา

- การปรับความคิดให้เหมาะสมคือ อยู่กับสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น ไม่ติดอยู่กับเรื่องในอดีตที่ผ่านไปแล้วหรือกังวลกับเรื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึงมากเกินไป
- การผ่อนคลายด้วยวิธีตะวันออก เช่น การทำสมาธิ โยคะ ชิกง ไทเก๊ก การนวด การทำโรมา เป็นต้น