



คุณรับมือกับ

ความเครียดได้?



วัยทำงาน





คุณกำลังเครียดหรือเปล่า

ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นกับเราได้ทุกคนและบ่อยครั้งในชีวิตประจำวัน บางคนรู้ว่ากำลังเครียด แต่บางคนไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่ากำลังถูกความเครียดครอบงำชีวิต ซึ่งผลของความเครียดและการไม่รู้ตัวตัวเองเครียดอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ลูกกลมไปจนก่อให้เกิดการเจ็บป่วยต่อร่างกายขึ้นได้ เพื่อเป็นการป้องกันความเครียดในเบื้องต้น เรามาทำความรู้จักกับต้นตอ อาการ และวิธีคลายเครียดกันดีกว่า



'เครียด' มาจากไหนหนอ

ความเครียดไม่ได้เกิดขึ้นจากความผิดปกติของอวัยวะในร่างกาย แต่เป็นภาวะที่แสดงออกมา เมื่อถูกกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว สังคม ภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากจิตใจ รวมถึงสภาพร่างกาย ก็มีส่วนทำให้ความเครียดก่อตัวได้ง่ายๆ ซึ่งในแต่ละช่วงวัยจะมีสภาพแวดล้อมและสิ่งที่เข้ามากระทบจิตใจที่แตกต่างกัน เช่น



วัยเด็ก

อาจเกิดจากการไม่ได้รับการตามใจ การขาดความรัก ความอบอุ่นจากครอบครัว



วัยรุ่น

อาจเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ การต้องการอิสระและเป็นตัวของตัวเอง



วัยผู้ใหญ่

เกิดขึ้นจากบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ ในงาน การสร้างฐานะ ครอบครัว จึงทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย



วัยผู้สูงอายุ

มักเกิดความเครียดจากการเสื่อมถอยของร่างกาย การสูญเสีย ฯลฯ



อาการที่บอกว่าคุณกำลังเครียด

อาการที่เกิดจากความเครียด แบ่งออกเป็น 4 ด้าน
ลองดูว่าคุณเข้าข่ายกำลังเครียดอยู่หรือไม่

- 1. ด้านร่างกาย** เช่น มีอาการหายใจเร็ว ปวดศีรษะ หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูง ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดเพิ่มขึ้น ฯลฯ
- 2. ด้านจิตใจและอารมณ์** รู้สึกวิตกกังวล ซึมเศร้า กัดฟัน โกรธ มีความคิดด้านลบ เหนื่อยง่าย ท้อแท้ ไม่มีสมาธิ
- 3. ด้านพฤติกรรม** เช่น นอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินไป และอาจมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือใช้ยาเสพติด
- 4. ด้านสังคม** อาจแสดงออกด้วยการเบื่องาน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ไม่อยากเข้าสังคม เป็นต้น

และผลลัพธ์ที่เกิดจากความเครียดจะรุนแรงมากแค่ไหนขึ้นอยู่กับระดับความเครียดของแต่ละบุคคลที่มีตั้งแต่ระดับต่ำ ซึ่งไม่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต ไปถึงระดับรุนแรงจนก่อให้เกิดโรคที่มาจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคแผลในกระเพาะอาหาร ไมเกรน หอบหืด อาการทางประสาท มะเร็ง ฯลฯ





ความเครียดแบ่งเป็น 4 ระดับดังนี้

- **ความเครียดระดับต่ำ** (Mild Stress) เป็นความเครียดที่ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต อาจมีความรู้สึกเพียงแค่อ่อนเพลีย ขาดแรงกระตุ้น และมีพฤติกรรมที่เซื่องช้าลง
- **ความเครียดระดับปานกลาง** (Moderate Stress) เป็นความเครียดในระดับปกติ ที่ไม่ก่ออันตราย และไม่แสดงออกถึงความเครียดที่ชัดเจน ส่วนใหญ่จะสามารถปรับตัวกลับสู่ภาวะปกติได้เองจากการได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ซึ่งช่วยคลายเครียด
- **ความเครียดระดับสูง** (High Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์รุนแรง หากปรับตัวไม่ได้ จะทำให้เกิดความผิดปกติตามมาทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย หงุดหงิด พฤติกรรมการนอนและการรับประทานอาหารเปลี่ยนไป จนมีผลต่อการดำเนินชีวิต จึงควรรหาใครสักคนคอยอยู่เป็นเพื่อน รับฟังปัญหา และระบายความรู้สึก รวมถึงมีผู้ใหญ่สักคนแนะนำให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด
- **ความเครียดระดับรุนแรง** (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงและเรื้อรังต่อเนื่อง จนทำให้คนคนนั้นมีความล้มเหลวในการปรับตัว และก่อให้เกิดความผิดปกติและเกิดโรคต่างๆ ที่รุนแรงขึ้นมาได้ เช่น อารมณ์แปรปรวน มีอาการทางจิต มีความบกพร่องในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจมีอาการนานเป็นสัปดาห์ เดือน หรือปี ควรเข้ารับการรักษาจากแพทย์

หากคุณยังไม่แน่ใจว่าตนเองแฝงความเครียด หรือมีอาการเครียดอยู่ในระดับใด มาหาคำตอบได้ด้วยวิธีการประเมินความเครียดง่ายๆ กัน



มาวัดระดับ



ความเครียดกันเถอะ

ลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0-3
ที่ตรงกับความรู้สึกของคุณ

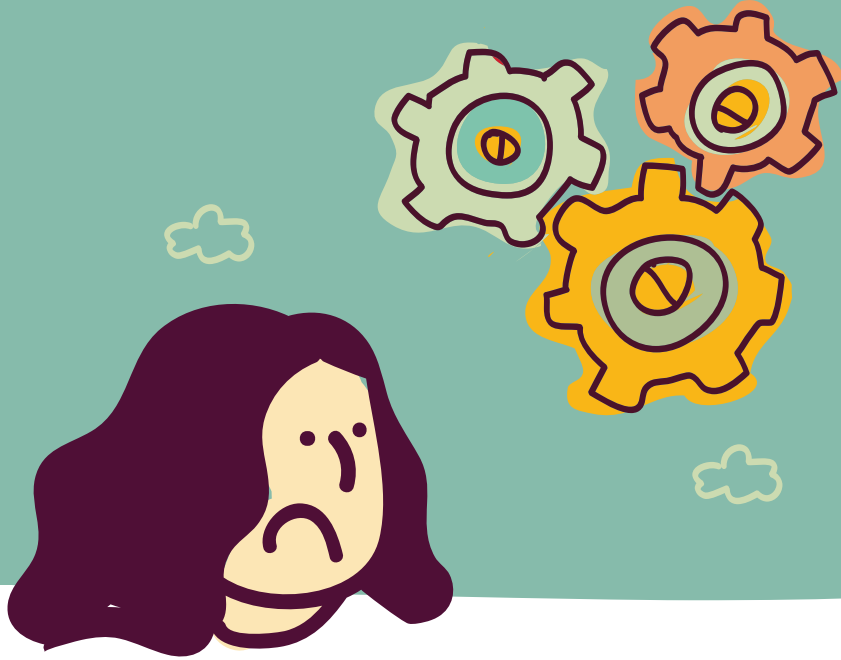
- คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี
- คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง
- คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง
- คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1.	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก				
2.	มีสมาธิน้อยลง				
3.	หงุดหงิด / กระทบกระชวย / ว้าวุ่นใจ				
4.	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน				

การแปลผล

- คะแนน 0-4 เครียดน้อย
- คะแนน 5-7 เครียดปานกลาง
- คะแนน 8-9 เครียดมาก
- คะแนน 10-15 เครียดมากที่สุด





วิธีจัดการความเครียด คลายอารมณ์

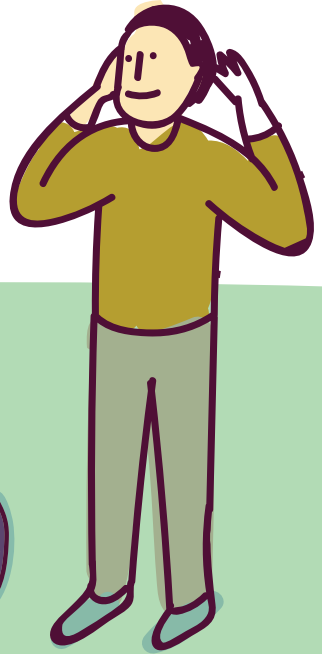
เมื่อรู้ตัวว่าเครียดแล้ว ก็ถึงเวลาคลายเครียด ซึ่งมีหลากหลายวิธีสามารถเลือกไปใช้ได้ตามความเหมาะสมและความพอใจส่วนตัว

วิธีที่ 1 หันเหความสนใจ

ด้วยการอ่านหนังสือ ฟังเพลง ออกกำลังกาย ดูหนัง หรือทำงานอดิเรกที่ชอบ แม้จะไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาดังตรง แต่ก็ใช่วิธีที่ง่ายในการลดความเครียด ทำให้เรากลับมามีสติอยู่กับตนเอง และค้นพบทางออกได้เพิ่มขึ้น

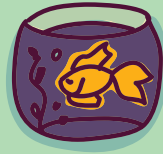
วิธีที่ 2 ผ่อนคลาย / ควบคุมความเครียด

เป็นวิธีที่สามารถใช้ขณะเกิดความเครียดและยังไม่สามารถหาทางแก้ปัญหาค้นเจอได้ เทคนิคนี้จะเป็นการช่วยบรรเทาความเครียดที่มีอยู่ให้ลดระดับลง นั่นก็คือ



ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะเกิดปฏิกิริยา ทำให้กล้ามเนื้อไม่ว่าจะเป็นบริเวณที่ต้นคอ หลัง หรือว่าไหล่ หดเกร็งโดยไม่รู้ตัว ทำให้เกิดความเจ็บปวดได้ ทางแก้ก็คือการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่มทั่วร่างกาย เริ่มตั้งแต่



มือและแขน โดยกำมือ เกร็งแขน และคลาย ทั้งซ้ายและขวา

หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย

ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย

ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เข้มปากแน่นแล้วคลาย

คอ โดยก้มหน้าให้คางจดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย

อก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย

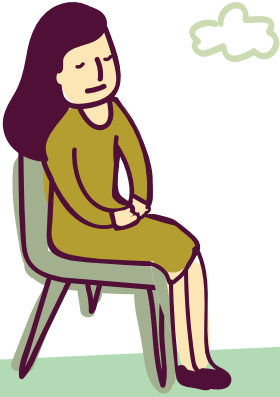
หน้าท้องและก้น โดยเขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย

เท้าและขา โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขาและกระดกปลายเท้าแล้วคลาย

ทั้งด้านซ้ายและขวา

ให้ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อน้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย

อาจเลือกปฏิบัติเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้



ฝึกหายใจ

เมื่อเกิดความเครียด ร่างกายจะมีการหายใจที่เร็วขึ้น ซึ่งอาจทำให้ได้รับออกซิเจนไปเลี้ยงไม่เพียงพอ การฝึกหายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลม จะช่วยให้สามารถสูดอากาศเข้าปอดได้มากขึ้น และควบคุมให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ลองทำตามดังนี้

นั่งในท่าที่สบาย หลับตาลง เอามือประสานกันไว้บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้าพร้อมกับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ ให้มีรู้สึกที่หน้าท้องพองขึ้น

จากนั้นกลั้นหายใจไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 จนลมออกหมดแล้วหน้าท้องแฟบลง และทำซ้ำอีก โดยให้ช่วงที่หายใจออกนานกว่าช่วงที่หายใจเข้า ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง และควรทำทุกครั้งที่มีรู้สึกเครียด



ทำสมาธิ

เป็นวิธีที่ได้ผลดีในการบำบัดความเครียด หลักการทำสมาธิก็คือ การเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ด้วยการใช้นับลมหายใจเป็นหลัก เริ่มต้นจากการนั่งในท่าที่สบาย จะนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หรือนอนก็ได้ จากนั้นให้หลับตาแล้วหายใจเข้าออกช้าๆ เริ่มทำสมาธิด้วยการนับลมหายใจเข้า 1 หายใจออก 1 นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5 ต่อจากนั้น ให้เริ่มนับ 1 ใหม่ จนถึง 6 แล้วกลับไปเริ่มต้นใหม่จนถึง 7 ทำเช่นนั้นไปเรื่อยๆ จนครบ 10 ถือเป็น 1 รอบ

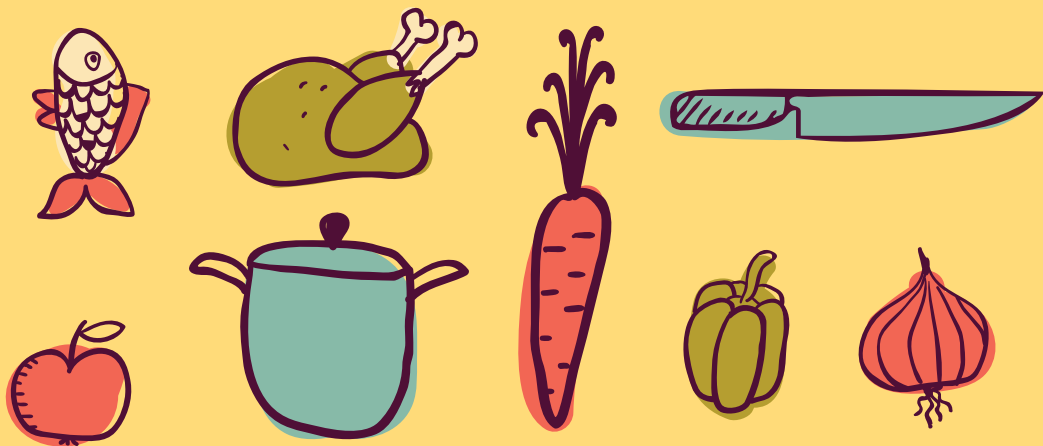


วิธีที่ 3 อาหารต้านเครียด

อาหารหลายชนิดมีสรรพคุณช่วยคลายเครียดได้ อาทิ

ผักและผลไม้สด เต็มไปด้วยสารอาหารที่ช่วยในกระบวนการลดความเครียด อาทิ กลุ่มวิตามินบีและแมกนีเซียมที่ช่วยบำรุงประสาทและสมอง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย หรือเลือกทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง มะนาว ใบตำลึง ผักโขม ฯลฯ เพราะวิตามินซีช่วยลดฮอร์โมนความเครียด และทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดีขึ้น โดยเฉพาะการช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลที่ถูกขับออกมาในขณะที่ร่างกายมีความเครียด

อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน อาทิ เผือก มัน มันฝรั่ง มันเทศ ฟักทอง ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ลูกเดือย ฯลฯ ซึ่งมีส่วนช่วยให้สมองหลั่งสารสื่อประสาทชื่อเซโรโทนินที่ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ลดความโกรธและซึมเศร้า และช่วยทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ อารมณ์มั่นคง ร่างกายไม่อ่อนเพลีย ดีกว่าการเลือกทานคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวจำพวกน้ำตาลและน้ำหวานที่ไม่ดีต่อสุขภาพในระยะยาว



อาหารหรือเครื่องตีผสมนไฟ เช่น ชিং ข่า ตะไคร้ กระเทียม ขมิ้น ใบ บัวบก เก๊กฮวย ฯลฯ ช่วยลดความตึงเครียด ผ่อนคลายระบบประสาท และลดอาการปวดกล้ามเนื้อและไขข้อเมื่อมีภาวะเครียด

ปลาทะเล กรดไขมันโอเมก้า-3 ที่มีอยู่ในปลาทะเล ช่วยให้ร่างกายรับมือกับความเครียดและควบคุมสติได้ดีกว่าการไม่ได้รับสารโอเมก้า-3

นมหรือผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ฯลฯ เพราะนมเป็นแหล่งสารแคลเซียมและแมกนีเซียมสูง ที่ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดอาการเกร็งตัวของระบบประสาท

ถั่วเปลือกแข็ง อุดมด้วยวิตามินอี สารต้านอนุมูลอิสระ และกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยป้องกันความเครียดที่เกิดจากปฏิกิริยาของอนุมูลอิสระ อาทิ มลพิษ รังสีความร้อน และอาหารไขมันสูง เป็นต้น

น้ำเปล่า เพราะเมื่อร่างกายขาดน้ำจะส่งผลให้เกิดความเครียด ทำให้ระบบในร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่

ความเครียดไม่ใช่โรค แต่ก็อาจก่อให้เกิดโรคและผลข้างเคียงตามมาได้

คุณรับมือกับ ความเครียดได้?



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือคู่มือการสอนการสร้างเสริมสุขภาพใน
หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
- แบบประเมินความเครียด (S15) จากเว็บไซต์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
<http://www.dmh.go.th/test/9test5>
- บทความขจัดความเครียด อาหารช่วยได้
โดยดร.ฉัตรภา หัตถโกศล อาจารย์ประจำภาค
วิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล จากเว็บไซต์
<http://www.manager.co.th>

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ
resource.thaihealth.or.th โทร. 02-343-1500 กด 3