

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความเครียดและการจัดการกับความเครียด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ภูมิปัญญาทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ความเครียด (Stress) ตามความหมาย ของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานฉบับปี พุทธศักราช 2554 ให้ความหมายไว้ว่าลักษณะ อารมณ์ที่ไม่ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งกับงานจนเกินไป ลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์ บางอย่างมากดดัน ความรู้สึกอย่างรุนแรง ส่วนความหมายตามนิยาม ของกรมสุขภาพจิตนั้น หมายถึง ภาวะของ อารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ

Lazarus และ Folkman (1984) ได้ให้คำนิยาม ความเครียดไว้ว่า ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุลซึ่งเกิดจากการรับรู้หรือการประเมินบุคคลจากประสบการณ์ของบุคคลนั้นว่าสิ่งนั้นเป็น สิ่งคุกคามโดยเป็นผลร่วมกันของ สภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สภาพแวดล้อมทั้งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติหรือเกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับงานที่สัมพันธ์กับ ปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ประสบการณ์ ทักษะ บุคลิกภาพ อารมณ์ และความต้องการของบุคคล เป็นต้น

โดยสรุปแล้ว ความเครียด หมายถึง สภาวะของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อการเผชิญ ภาวะการณ์ ที่บีบคั้น กดดัน หรือวิตกกังวลทั้งจากปัจจัยภายใน ของบุคคลนั้นๆ หรือสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น จากการเรียน การทำงาน เป็นต้น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติทางด้านร่างกาย หากความเครียดนั้นมีมากและคง อยู่เป็นเวลานาน

ความเครียดด้านลบ : ก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น

ความเครียดด้านบวก : ความตื่นเต้น ความท้าทาย ความสนุกสนาน

ประเภทของความเครียด

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นในทันที ความเครียดนี้จะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เกิดผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจไม่นาน แต่ถ้าบ่อยก็จะส่งผลเป็นความเครียดแบบเรื้อรังได้ มักเกิดจาก

- เสียงดังเกินไป อากาศเย็นหรือร้อน ชุมชนที่คนมาก มลภาวะต่างๆ เช่น ควันท่อไอเสีย ฝุ่นละออง เสียงรถยนต์ เป็นต้น

- สภาพร่างกายและจิตใจ เช่น ตกใจ หิวข้าว เป็นต้น

2. ความเครียดสะสม เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันและร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น มักเกิดขึ้นจาก

- สภาพเศรษฐกิจที่ไม่น่าพอใจ การทำงานที่มีการแข่งขันสูง สัมพันธภาพกับคนอื่นที่ไม่ราบรื่น มักมีข้อขัดแย้งหรือรู้สึกเหงา
- สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น เหตุการณ์รุนแรง ความไม่สงบ การก่อการร้าย
- วิธีการดำเนินชีวิต เช่น ดื่มน้ำกาแฟบ่อยๆ สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ตลอดจนกินของกินที่มีน้ำตาลมากๆ

นอกจากสภาพแวดล้อม ความเครียดยังสามารถเกิดได้จากบุคลิกลักษณะของแต่ละบุคคล ซึ่งนิสัยที่ส่งเสริมความเครียดแบบเรื้อรัง เช่น สมบูรณ์แบบ เอาจริงเอาจัง กับทุกอย่างไม่มีการผ่อนปรน คนที่ชอบทำอะไรหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน และคนที่ใจร้อน จะทำอะไรต้องให้ได้ผลทันทีไม่ชอบรอนาน

สาเหตุของความเครียด

1. สาเหตุด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองต้องทำงานที่ยากเกินความสามารถ มีความกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่ได้เกิด เป็นต้น
2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ เปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครุภรรยา การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น
3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่รุนแรง ตลอดไปถึงการเจ็บป่วยที่รุนแรงเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ลักษณะอาการของผู้ที่มีความเครียด

1. ด้านร่างกาย เช่น ปวดศีรษะข้างเดียวบ่อยๆ หายใจไม่ออก หายใจถี่ เหนื่อยง่าย ท้องเสียหรือท้องผูกเป็นประจำ ปัสสาวะบ่อย นอนไม่หลับ เป็นลม คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อยากรู้อาหารเมื่อเจอปัญหา เหงื่อออก กล้ามเนื้อเกร็ง เป็นต้น
2. ด้านจิตใจ เช่น หงุดหงิด รำคาญ เบื่อหน่าย ท้อถอย เคร่งเครียด อดทนต่อปัญหาน้อยลง เก็บกด ขาดสมาธิ รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า แยกตัวออกจากสังคม ลังเลในการตัดสินใจ กลัวตนเองเจ็บป่วยทางกาย ไม่มีอารมณ์ขัน เป็นต้น

เทคนิคการจัดการกับความเครียด

คนเราสามารถจัดการกับความเครียดได้ทุกคนอยู่แล้ว ขอเพียงแต่...

1. ต้องรู้ตัวก่อนว่าตัวเองกำลังเครียด
2. รู้จักทบทวนสาเหตุของความเครียด
3. ยอมรับสภาพความเป็นจริงในชีวิตปัจจุบันและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนเท่าที่จะทำได้เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น

4. เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก

วิธีการจัดการกับความเครียด

1. การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง

การรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การใช้สารเสพติด เป็นต้น

2. การเปลี่ยนสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด

การปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม มีบรรยากาศที่ดี หลีกเลี่ยงบรรยากาศที่ไม่ชอบ หาสถานที่ไปพักผ่อน ปรับเปลี่ยนการทำงานหรือการเรียน โดยจัดลำดับความสำคัญของงานหรือกิจกรรมที่ต้องทำ เป็นต้น

3. การฝึกผ่อนคลายความเครียด

การฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การใช้จินตนาการ เป็นต้น

4. การนั่งสมาธิ

หากมีความเครียด ในสมองของเราจะมีความคิดต่างๆอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องคิดเรื่องเดิมซ้ำไปซ้ำมา การนั่งสมาธิ ฝึกลมหายใจ จะทำให้ชีพจรเต้นช้าลง เอาใจหรือสมองไปโฟกัสการกำหนดลมหายใจแทนก็สามารถช่วยให้ลืมเรื่องเครียดๆได้ อีกทั้งหากเรามีสมาธิมากขึ้นอาจทำให้เรามองเห็นแนวทางอื่นในการแก้ปัญหาความเครียดนั้นได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย

5. การจัดสรรเวลาในชีวิต

การจัดสรรเวลาในการทำงาน และการใช้ชีวิตส่วนตัวให้ดี จะช่วยให้ชีวิตดีขึ้นได้ อีกทั้งการไม่เอาความเครียดต่างๆ ไปเกี่ยวเนื่องในช่วงเวลาที่สำคัญอื่นๆ ก็ยังสามารถทำให้เปลี่ยนจุดสนใจไปที่กิจกรรมขณะนั้นแทนความเครียดได้

6. การเปลี่ยนความคิด

การอยู่กับความคิดใดความคิดหนึ่งมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการเครียดโดยไม่รู้ตัวได้ หรือหากจมอยู่กับความคิด ความเครียดหรือความวิตกกังวลมากๆ ก็อาจจะกลายเป็นความเครียดสะสม จนอาจเป็นที่มาของความทุกข์ใจ การปรับมุมมองหรือความคิด เอาตัวเองออกมาอยู่ตรงกลางหรือลองมองในมุมของบุคคลภายนอกดู ก็อาจทำให้เห็นสาเหตุของปัญหาและวิธีแก้ได้ง่ายกว่า หรืออาจจะยอมรับข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นได้ดีมากยิ่งขึ้น และรู้จักให้อภัย

แหล่งอ้างอิง

คณิน จินตนาปราโมทย์ พรชัย สิริศิริศรัณย์กุล. (2562). สรีรวิทยาความเครียดจากการทำงาน และการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญความเครียดในอาชีพแพทย์. ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. J Med Health Sci. Vol.26 No.2.August 2019.

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (2562). ครูมือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

โรงพยาบาลเปาโล พหลโยธิน. (2564). 5 วิธีจัดการความเครียดง่ายๆที่คุณทำได้. สืบค้นจาก <https://www.paolohospital.com/th-TH/phahol/Article/Details/>