

การจัดการความเครียด

เกศษกรกิตติศ ยศสมบัติ
คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
www.osotsala-chula.com

ความเครียดเป็นธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต ถ้าเครียดกำลังดีก็จะมีประโยชน์เพราะความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นแรงผลักดันให้มนุษย์เรามีกระบวนการปรับตัว พัฒนาความสามารถ ความรู้หรือทักษะการใช้ชีวิตให้เพิ่มพูน ค้นพบศักยภาพใหม่ๆ ของเราให้พ้นจากขอบเขตเดิมที่ทำได้ อย่างไรก็ตามหลายสถานการณ์ที่ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นมากเกินไปจนก่อความพหุติ หรือเราเองไม่สามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และทันเวลา ก็อาจทำให้เกิดปัญหาการใช้ชีวิตหรือการทำงานไม่ประสบความสำเร็จที่ต้องการ อีกทั้งนำมาสู่ผลเสียต่อร่างกายและจิตใจหลายประการ ดังนั้นเราจึงควรรู้จักวิธีการจัดการบริหารความเครียด (Stress management) เพื่อที่จะสามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตการทำงานทุกๆ วันได้อย่างเหมาะสม หรืออย่างน้อยก็ช่วยให้เราทนต่อความเครียดได้มากขึ้น

อะไรคือความเครียด?

ความเครียดที่เกิดขึ้นกับเรานั้น สามารถแบ่งกว้างๆ ได้เป็น ๒ ประเภท คือความเครียดทางกายและความเครียดทางใจหรืออารมณ์ ความเครียดทางกายนั้น ก็เช่นเมื่อเรามีความผิดปกติทางร่างกายเกิดขึ้นแล้ว ก่อให้เกิดความไม่สบายขึ้น เช่นเมื่อต้องทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ติดต่อกันหลายชั่วโมง ในห้องที่อุณหภูมิไม่พอดีและโต๊ะตัวเล็ก ไม่สมดุลกับเก้าอี้ทำให้ทำนั่งไม่สบาย บรรยากาศการทำงานที่ไม่เหมาะสมตามที่กล่าวมานี้เป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียดทางกาย ซึ่งหากไม่ได้รับการแก้ไขตั้งแต่ต้น ก็จะนำมาสู่โรคต่างๆ เช่น สายตาเสื่อม ปวดศีรษะ เมื่อยล้า ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ฯลฯ ซึ่งก็ยิ่งเป็นการเพิ่มความเครียดทางกายมากยิ่งขึ้นไปอีกและเพิ่มความถี่หรือความรุนแรงของความเครียดทางอารมณ์อีกด้วย

สำหรับความเครียดทางอารมณ์นั้น เป็นที่รู้จักกันดีของคนส่วนใหญ่ โดยอาจแสดงออกได้หลายลักษณะ เช่นเครียดแล้วหงุดหงิด เครียดแล้วก้าวร้าว เครียดแล้วเบื่อหน่าย เครียดแล้วซึมเศร้า หรือเครียดแล้วนอนไม่หลับ เป็นต้น ความเครียดทางอารมณ์ก็เป็นสาเหตุของความเครียดทางกายได้เช่นกัน เช่นเมื่อเกิดความเครียดทางอารมณ์ ส่งผลให้การหลั่งกรดในกระเพาะอาหารเพิ่มมากขึ้น การหดตัวของกล้ามเนื้อหูรูดระหว่างกระเพาะอาหารและหลอดอาหารทำงานได้ไม่เต็มที่ เราจึงได้ยินว่าปัจจุบันนี้พบผู้ป่วย “โรคกรดไหลย้อน” (gastroesophageal reflux disease: GERD) ได้บ่อยขึ้น นอกจากกรดไหลย้อนแล้ว โรคยอดนิยมนอกเหนือจากโรคที่พูดถึงกันในปัจจุบัน ก็เกิดจากความเครียดทางอารมณ์ด้วยส่วนหนึ่ง เช่นความดันโลหิตสูง

โรคอ้วน โรคหลอดเลือดสมอง โรคแผลในทางเดินอาหาร ปวดศีรษะแบบตึงตัวและไมเกรน ติดบุหรี่/สุรา
ปวดหลัง ปวดต้นคอ ฯลฯ

อาการของความเครียดสะสมที่มากเกินไปนั้นสามารถสังเกตได้หลายทาง คุณผู้อ่านอาจลองถามตัวเองดูนะครับ ว่ามีอาการดังต่อไปนี้บ้างหรือยัง เพื่อบางท่านอาจจะพบว่าเรามีความเครียดโดยที่เราไม่รู้ตัวเลยก็เป็นได้

คุณมีอาการของความเครียดหรือไม่?

- ด้านกระบวนการคิดและความจำ เช่นมีปัญหาด้านความจำ ขาดสมาธิในการทำงานหรือการทำกิจกรรมต่างๆ ตัดสินใจไม่ดีหรือมีปัญหาเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ
- ด้านอารมณ์ เช่นมีอาการไม่ปกติ อ่อนไหว หงุดหงิด ก้าวร้าว ตึงเครียด ไม่สดใส ซึมเศร้า เหงา รู้สึกแปลกแยก ไม่เป็นตัวเอง
- ด้านพฤติกรรม เช่นอยากอาหารมากขึ้นหรือลดลง พฤติกรรมการนอนเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม แยกตัวจากสังคม หลีกเลี้ยงงานหรือการร่วมกิจกรรมต่างๆ ละทิ้งหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ใช้จ่ายหรือสารเสพผิด มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความวิตกกังวล เช่น กัดเล็บ เคาะโต๊ะ ดัดปากกา หรือเขย่าขา เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่สบายใจ
- ความเครียดที่แสดงออกทางกาย เช่นมีอาการปวดหรือเมื่อย ท้องเสียหรือท้องผูกหรือท้องอืดโดยไม่มีสาเหตุ คลื่นไส้/อาเจียน ปวดเค้นหรือแน่นหน้าอก ใจเต้นเร็ว เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ อ่อนเพลีย

การจัดการความเครียด

ตามที่กล่าวไปแล้วว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นมากเกินไปมักส่งผลเสียหลายประการต่อตัวเราเอง ดังนั้นการเรียนรู้ที่จะรับมือกับความเครียด หรือการจัดการบริหารความเครียด เปลี่ยนความเครียดให้เป็นแรงผลักดันหรือทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นกลายเป็นสิ่งสนุกหรือเป็นเป้าหมายที่เราสามารถทำได้ ก็จะช่วยให้เราเผชิญความเครียดได้อย่างเป็นสุข ตัวอย่างวิธีการจัดการความเครียดที่ผมนำมาฝากมี ๖ ประการ ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วจะพบว่าทำได้ไม่ยากและน่าจะมีประโยชน์กับคุณผู้อ่านทุกท่าน ดังนี้ครับ..

วิธีการที่ ๑ หลีกเลี้ยงความเครียดที่ไม่จำเป็น

- เรียนรู้ที่จะปฏิเสธ โดยเฉพาะเมื่อถูกเชิญ/ทำทนาย/ขอร้อง/บังคับให้ต้องทำในสิ่งที่เกินกว่าความสามารถหรือข้อจำกัดของเรา การฝืนทำในสิ่งเหล่านี้ย่อมล้าผลวได้ง่าย และทำให้เกิดความเครียดตามมาอย่างแน่นอน

- หลีกเลี้ยงบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เราเครียด เช่นหากเรามีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยดีกับเพื่อนร่วมงาน ก็อาจจำกัดเวลาที่เราต้องคุยกันให้เหลือแต่เวลางาน ถ้าพบว่าการอ่านข่าวพาดหัวหนังสือพิมพ์สร้างความเครียดให้เกิดขึ้น ก็หยุดอ่านเสีย หากเบื่อและเครียดกับปัญหาโรคคิด ก็หลีกเลี้ยงได้หลายวิธี เช่นออกจาก

บ้านให้เข้าขึ้น หลีกเลี้ยงเส้นทางที่รุดคืดหรือเดินทางโดยวิธีอื่นไปเลย ในวงสนทนาที่มีประเด็นขัดแย้ง เช่น เรื่องการเมือง ก็ควรหลีกเลี้ยง เพราะสร้างความเครียดให้เกิดขึ้นได้ง่าย

- หมั่นตรวจสอบว่ากิจกรรมในแต่ละวันที่เราทำอยู่นั้น สิ่งไหน “ต้อง” สิ่งไหน “ควร” และสิ่งไหน ที่ “ไม่ต้อง” หรือ “ไม่จำเป็น” บางครั้งความเคยชิน หรือการรับงานหลายๆ อย่าง อาจทำให้เราลืมนึกถึงไปว่า งานบางอย่างอาจไม่จำเป็นต้องทำแล้ว หรือ ไว้ก่อนได้ ซึ่งหากไม่จัดลำดับให้ดี ก็อาจจะดูเหมือนว่าทำงานไม่ทันและสร้างความกดดันจนกลายเป็นความเครียดในที่สุด

วิธีการที่ ๒ ปรับเปลี่ยนสถานการณ์

ในกรณีที่เราไม่สามารถหลีกเลี้ยงความเครียดตามวิธีการที่ ๑ ได้ การปรับเปลี่ยนให้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นสร้างความเครียดแก่เราได้น้อยลงก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มีมักจะได้ผล

- สื่อสารให้มากขึ้น โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ความเครียดนั้นเกิดจากปัญหาด้านการสื่อสาร หรือ ความสัมพันธ์ที่คลุมเครือ ในสถานการณ์ที่ความเครียดเกิดจากตัวบุคคล การสื่อสารพูดคุย ด้วยความเข้าใจ เข้าใจ เปิดอกรับฟัง และประณีประนอม ก็อาจลดความเครียดลงได้อย่างมาก

- หากจำเป็นต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มักก่อให้เกิดความเครียด อย่างกังวลไปก่อน ลองมองในแง่ดี ในสถานการณ์เหล่านั้น มุมมองที่ดี ร่วมกับการวางแผนอย่างรัดกุม สามารถเปลี่ยนสถานการณ์เครียดๆ ให้สำเร็จลงได้อย่างง่ายดาย

วิธีการที่ ๓ ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์

- ปรับความคิดและมาตรฐานในใจเราเอง โดยเฉพาะคุณผู้อ่านที่เป็นประเภท perfectionist ซึ่งทุกอย่างต้องดีที่สุดในเท่าที่เป็นได้จึงจะพอใจ ความคิดแนวนี้เป็นสาเหตุใหญ่ของความเครียด หากลองลดมาตรฐานที่ตั้งไว้ลงมาบ้าง ยอมรับกับความผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ ความเครียดที่เกิดขึ้นอาจหายไปได้ในพริบตา!!

- ปรับตัวตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่ต้องแข่งต่อต้านกับสถานการณ์ที่สร้างความเครียด นอกจากนี้ควรหมั่นให้กำลังใจตัวเอง ควบคู่ไปกับการเติมพลังอย่างสม่ำเสมอ เช่นการซื้อของขวัญเล็กๆ น้อยๆ ให้กับตัวเองในช่วงที่เหนื่อยล้า เลือกรับประทานอาหารที่ชอบ ในร้านที่บรรยากาศดีๆ พักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรงเตรียมรับมือกับสถานการณ์ในวันต่อไป

วิธีการที่ ๔ ให้อภัย ยอมรับว่าบางอย่าง บางสถานการณ์อยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา

อย่าพยายามเปลี่ยนแปลง หรือควบคุมสถานการณ์ที่อยู่นอกเหนืออำนาจหรือความสามารถของเรา หลายๆ ครั้งที่เราพยายามจะเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานของเพื่อนร่วมงาน หรือปรับแนวคิดของคนในบ้าน อันนำมาสู่ความเครียดและความสัมพันธ์ที่ไม่ดี บางทีการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นก็ไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิด ความเครียดก็ลดลง

วิธีการที่ ๕ แบ่งเวลาไว้เที่ยวและใช้ชีวิตอย่างสนุกสนาน

กำหนดเวลาสำหรับการพักผ่อน ท่องเที่ยวและใช้ชีวิตอย่างสนุกสนาน ไว้เป็นกิจกรรมหนึ่ง ที่ “ต้อง” ทำในตารางปฏิทิน ลองมองในปฏิทินและ to-do list ของเราดีๆ เวลาที่ใช้ในการพักผ่อนและผ่อนคลาย

คลาย มัคน้อยกว่าเวลาทำงานและเวลาที่เราองไว้สำหรับความเครียดเสมอ ลดเวลานั่งนิ่ง เพิ่มเวลาผ่อนคลายให้มากขึ้น เพิ่มจำนวน checklist กิจกรรมคลายเครียดให้มากขึ้น

วิธีการที่ ๖ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

แน่นอนว่าถ้าร่างกายเราแข็งแรง ย่อมมีศักยภาพในการต่อสู้กับความเครียดได้ดี อีกทั้งยังช่วยลดความเครียดทางกายที่อาจส่งเสริมกับความเครียดทางอารมณ์ลงได้

- ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ ๓ วัน และนอนหลับให้สนิทวันละ 7-8 ชั่วโมง

- เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ อาหารเช้าเป็นมื้อสำคัญที่จะเป็นกำลังของเราในการต่อสู้กับความเครียด

- ลดการรับประทานชา กาแฟ แอลกอฮอล์ และบุหรี่ ซึ่งมักช่วยให้เรารู้สึกดีในระยะแรก แต่สร้างความเครียดสะสมให้กับร่างกาย และในที่สุดก็ทำให้เกิดความเครียดอยู่ดี

วิธีการจัดการความเครียดที่นำมาเสนอในวันนี้ ทำได้ง่ายและตัวผมเองก็ได้ลองทำแล้วก็ได้พบว่าได้ผลในเกณฑ์ที่ดีทีเดียวแหละครับ หวังว่าคุณผู้อ่านทุกท่านที่ได้ลองนำไปใช้จะได้ผลเช่นเดียวกับผม ความเครียดลดลง จิตใจแจ่มใส พร้อมรับมือกับความเครียดใหม่ๆ ที่จะเข้ามาทำให้เราเก่งและเข้มแข็งขึ้นนะครับ

เกศกรกิตติศ ยศสมบัติ

ผู้ช่วยผู้จัดการ “โอสถศาลา”

สถานปฏิบัติการเกศกรธรรมชุมชน

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย