



อากาศร้อนมากๆ : คุณเครียดไหม

เทียนทอง ทหาระบุตร

ความเครียด หมายถึง ระดับปฏิกิริยาการตอบสนองทางด้านร่างกายและจิตใจต่อความกดดัน จากสถานการณ์ต่างๆ ระบบประสาทภายในที่สัมผัสกระทบต่อสิ่งเร้าที่เกิดจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้านลบ ส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาททันที เช่น เหงื่อออก ใจสั่น โมโหง่าย คาดโทษคนอื่น และสัมพันธ์ภาพในสังคมรอบข้างลดลง หนึ่งนิ้วคือขมวด เป็นต้น แต่ความเครียดเล็กน้อยทำให้คนกระฉับกระเฉง มากกว่าคนไม่มี ความเครียดเลย เพราะจะมีความเฉื่อยชา จากสถิติของความเครียดพบว่า คนไทย มีความเครียด เฉลี่ยปานกลาง ร้อยละ 46.95 (เทียนทอง,2562)

ถามว่าความเครียดมีสถานะคงที่ไหม ไม่คงที่ เกิดขึ้นได้บ่อยๆใน 1 วัน 1 สัปดาห์ เป็นต้น แต่สำหรับการเผชิญความเครียดได้ดี รู้เท่าทัน เพราะมีอาการปรากฏ สามารถยับยั้งได้เร็วขึ้น ถ้านานไปเครียดนานการแก้ไขก็จะนานไปด้วย

ถามว่าเป็นกับคนทุกวัยไหม เป็นกับทุกวัย และมีระดับความเครียดมากน้อยแตกต่างกัน

จะรู้ได้อย่างไรว่าเครียด และระดับความเครียดอยู่ระดับใด รู้ได้จากอาการที่ผิดปกติ และมีแบบประเมินความเครียดฉบับสั้น 5 ข้อ ให้ตรวจสอบ พร้อมกับบอกระดับความเครียดให้ทราบ

ความเครียดควรอยู่กับเรานานเท่าใด : การมีความเครียดอยู่นานมากๆ จะมีผลเสียมากกับร่างกายจิตใจ ดังนั้นเราควรปรับ แก้ไขความเครียดในทุก ๆ วันจะดีกว่า เพราะว่า เนื่องจากสารที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น จะไปบั่นทอนการทำงานของอวัยวะภายใน หากรู้แต่เนิ่นๆ ท่านก็จะการได้รับการแก้ไขด้วยตนเองเป็น และย่นระยะเวลาหายเครียดให้เร็วขึ้น(ต้องฝึก)

อาการอะไรที่บอกว่าจะเริ่มเครียดแล้ว

- 1.กินข้าวไม่ได้ กินมากเกินไป
- 2.นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย นอนมากเกินไป
- 3.มีอาการเหนื่อยกราด โกรธง่าย หายช้ากว่าปกติ



- 4.ความคิดสับสน วุ่นวายใจ
- 5.แก้ไขปัญหาล้มเหลว และจัดลำดับตนเองไม่ได้



เมื่อรู้สึกเครียดควรจะทำอย่างไร

ระยะสั้น ในการเปลี่ยนร้ายการเป็นดี โดย

- 1.ตรวจสภาพความคิด ความรู้สึก ทุกวัน
- 2.ผ่อนคลายทุกวัน
- 3.ออกกำลังกาย
- 4.ดูหนัง ฟังเพลง
- 5.ปรึกษาคนรู้ใจ
- 6.ปฏิบัติศาสนกิจที่ชื่นชอบ

ระยะยาว ไม่ว่าจะสาเหตุจากด้านใดมีทางออกเสมอ และแก้ไขได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน ครอบครัว ความรัก เรื่องเรียน เรื่องที่ผิดหวัง

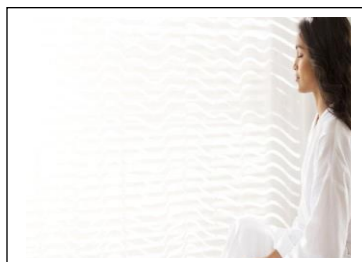
วิธีการป้องกันความเครียด ดังนี้

วางแผนแก้ไขปัญหา โดยการเลือกประเด็นสำคัญๆ เรียงลำดับสำคัญ เร่งด่วน ก่อนและหลัง เช่น อ่านหนังสือไม่ทัน ทำงานไม่เสร็จ และอื่นๆ

จัดทำเป็นตาราง รายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน และติดตามประเมินทุกระยะๆ เมื่องานที่กำลังเสร็จแล้ว ความสุขจะเกิด รู้จักชื่นชมตัวเองให้เป็นด้วยนะคะ (ตัวอย่าง ข้ายอด ข้าน้ำ....แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง) สารสุขจะหลั่ง ผลงานก็ดี ความเครียดค่อย ๆ คลายมลายหายไป

ประโยชน์ เพื่อการนำไปสู่การแก้ไขโดยการไปพบผู้รู้ที่ช่วยแก้ไขได้ ได้แก่ บุคลากรสาธารณสุขที่มีความรู้ พยาบาล สุขภาพจิตและจิตเวช นักจิตวิทยา ผู้ให้คำปรึกษา และจิตแพทย์

แบบประเมินความเครียด ฉบับสั้น 5 ข้อ (ST- ๕) สามารถประเมินตนเอง แนบท้าย ค่ะ



แบบประเมินความเครียด ฉบับสั้น 5 ข้อ (ST- ๕)

.....

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน ๐- ๓ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

- คะแนน ๐ หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
 คะแนน ๑ หมายถึง เป็นบางครั้ง
 คะแนน ๒ หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง
 คะแนน ๓ หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ ๒ - ๔ สัปดาห์	คะแนน			
		๐	๑	๒	๓
๑	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
๒	มีสมาธิน้อยลง				
๓	หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ				
๔	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				

๕	ไม่ยอมกบปอะผู้คน				
คะแนนรวม					

การแปลผล

- คะแนน ๐ - ๔ เครียดน้อย
 คะแนน ๕ - ๗ เครียดปานกลาง
 คะแนน ๘ - ๙ เครียดมาก
 คะแนน ๑๐ - ๑๕ เครียดมากที่สุด

