

## อันว่าความเครียด

วรากรณ์ สามโกเศศ  
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

มนุษย์ทุกคนทุกวันประสบกับสิ่งกระตุ้นจนทำให้เกิดสภาวะที่เรียกว่าความเครียด สิ่งกระตุ้นอย่างเดียวกันแต่สัมผัสโดยคนที่มีเงื่อนไขของสภาวะแตกต่างกันก็ก่อให้เกิดผลแตกต่างกัน ดังนั้นความเครียดในระดับแตกต่างกันจึงเกิดขึ้นกับบุคคลต่าง ๆ อย่างไม่เท่ากัน อย่างไรก็ตามมนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงความเครียดไปได้ทั้งหมด การเข้าใจเรื่องความเครียดอาจช่วยให้ท่านอยู่ปลายสเกลของความเครียดได้

คุณจรรยา จิตราทร แห่งภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติได้เขียนเรื่อง “ความเครียด” ซึ่งทำให้เมื่ออ่านแล้วความเครียดลดลงไปได้มากเพราะเห็นหนทางที่จะหลีกเลี่ยงมันได้ ขอนำมาถ่ายทอดต่อดังนี้

“ความเครียดคืออะไร ความเครียดก็คือการหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลายส่วนของร่างกายนั่นเอง ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวทั่ว ๆ ไป มีการศึกษาพบว่าทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัวเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ

ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ แต่ความเครียดที่เป็นโทษนั้น เป็นความเครียดชนิดที่เกินความจำเป็น แทนที่จะเป็นประโยชน์กลับกลายเป็นอุปสรรคและอันตรายต่อชีวิต เมื่อคนเราอยู่ในภาวะตึงเครียดร่างกายก็จะเกิดความเตรียมพร้อมที่จะ “สู้” หรือ “หนี” โดยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น (ก) หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้นเพื่อฉีดเลือดซึ่งจะนำออกซิเจนและสารอาหารต่าง ๆ ไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย พร้อมกับขจัดของเสียออกจากกระแสเลือดอย่างรวดเร็ว (ข) การหายใจที่เร็วขึ้นแต่เป็นการหายใจตื้น ๆ (ค) มีการขับครีนาตินและฮอร์โมนอื่น ๆ เข้าสู่กระแสเลือด (ง) ม่านตาขยายเพื่อให้ได้รับแสงมากขึ้น (จ) กล้ามเนื้อหดเกร็งเพื่อเตรียมการเคลื่อนไหว เตรียมสู้หรือหนี (ฉ) เส้นเลือดบริเวณอวัยวะย่อยอาหารหดตัว เหงื่อออกเพราะมีการเผาผลาญอาหารมากขึ้น ทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น

เมื่อวิกฤตการณ์ผ่านพ้นไปร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติ แต่ความเครียดที่เป็นอันตรายก็คือความเครียดที่เกิดขึ้นมากเกินความจำเป็น เมื่อเกิดแล้วคงอยู่เป็นประจำ ไม่ลดหรือหายไปตามปกติ หรือเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุการณ์ที่เป็นการคุมคามจริง ๆ

ผลของความเครียดต่อชีวิต (1) ผลต่อสุขภาพทางร่างกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อย ๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ

(2) ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง

นอกจากนี้ความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรามลง จิตใจย่อมได้รับผลตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง

สาเหตุของความเครียด (1) สภาพแวดล้อมทั่วไป เช่น มลภาวะ ได้แก่ เสียงดังเกินไปจากเครื่องจักร เครื่องยนต์ อากาศเสียจากควันท่อไปเสีย น้ำเสีย ฝุ่นละออง ยาฆ่าแมลง การอยู่กันอย่างเบียดเสียดอัดเยียด เป็นต้น (2) สภาพเศรษฐกิจที่ไม่น่าพอใจ เช่น รายได้น้อยกว่ารายจ่าย (3) สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การสอบแข่งขันเข้าเรียน เข้าทำงาน เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

(4) นิสัยในการกิน-ดื่ม ที่ส่งเสริมความเครียด เช่น ผู้ที่ดื่มกาแฟบ่อย ๆ สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ตลอดจนกินของกินที่มีน้ำตาลมาก ๆ (5) มีสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ ที่ไม่ราบรื่น มักมีข้อขัดแย้ง ทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่นเป็นปกติวิสัย (6) ความรู้สึกตนเองต่ำต้อยกว่าคนอื่น ต้องพยายามต่อสู้เอาชนะ (7) ต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น

นอกจากนี้ความเครียดยังอาจเกิดจากอุปนิสัยหรือวิธีการดำเนินชีวิตของคนบางคนที่มีลักษณะต่อไปนี้ (1) คนที่ชอบแข่งขันสูง ชอบท้าทาย ชิงดีชิงเด่นเอาชนะ (2) คนที่เข้มงวด เอาจริงเอาจังกับทุกอย่างไม่มีการผ่อนปรน (3) คนที่พยายามทำอะไรหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน (4) คนที่มีอารมณ์รุนแรงอัดแน่นในใจเป็นประจำ (5) คนที่ใจร้อน จะทำอะไรต้องให้ได้ผลทันทีไม่ชอบรอนาน

วิธีลดความเครียดมีหลายวิธี (ก) วิธีแก้ไขที่ปลายเหตุ ได้แก่ การใช้ยา เช่น ยาหม่อง ยาต้ม ยาแก้ปวด ยาลดกรดในกระเพาะ ยากล่อมประสาท แต่วิธีการ

ดังกล่าวไม่ได้แก้ไขความเครียดที่ต้นเหตุ อาจทำให้ความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้อีก วิธีที่ดีที่สุดคือ (1) วิธีแก้ไขที่ต้นเหตุ ได้แก่ แก้ไขเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เอื้ออำนวยให้เกิดความเครียด เช่น งานอดิเรกที่ชอบ ฝึกออกกำลังกาย บริหารร่างกายแบบง่าย ๆ เป็นต้น

(2) เปลี่ยนแปลงนิสัยและทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต เช่น ลดการแข่งขัน ผ่อนปรน ลดความเข้มงวดในเรื่องต่าง ๆ (3) หาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ เช่น รู้ว่าอาหาร เครื่องดื่มบางประเภท ช่วยส่งเสริมความเครียด (4) สำรวจและเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเองและผู้อื่น เช่น มองตัวเองในแง่ดี มองผู้อื่นในแง่ดี (5) สำรวจและปรับปรุงสัมพันธภาพต่อคนในครอบครัวและสังคมภายนอก (6) ฝึกผ่อนคลายโดยตรง เช่น การฝึกหายใจให้ถูกวิธี การฝึกสมาธิ การออกกำลังกายแบบง่าย ๆ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวด การสำรวจ ทำนั้ง นอน ยืน เดิน การใช้จินตนาการ นึกภาพที่รื่นรมย์

เมื่อคุณเกิดความเครียดขึ้นมา ลองพยายามนึกทบทวนดูว่าเกิดจากสาเหตุอะไร และเลือกใช้วิธีลดความเครียดดังกล่าวมาวิธีใดวิธีหนึ่ง หรือหลายวิธีร่วมกัน อาจทำให้ความเครียดผ่อนคลายหรือไม่เครียดเลยก็ได้ ขอให้ทุกคนโชคดีอย่าได้มีความเครียดเลย”

ของมันเครียดกันได้ แต่ขออย่าให้เครียดในระดับสูงอยู่ตลอดเวลาจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเองก็แล้วกันครับ

-----