ตัดวงจรเครียด...ก่อนระเบิด

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ค. 2552

นพ.ไกรสิทธิ์ นฤขัตพิชัย จิตแพทย์โรงพยาบาลมนารมย์ กล่าวว่า
ปัญหาต่อตนเองที่เกิดจากความเครียดเป็นไปได้ทั้งการเจ็บป่วยทางกายและทางใจ
ความเครียดสามารถส่งผลต่อการเจ็บป่วยทางกายได้ทุกระบบ และมีผลแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล
เพราะจุดอ่อนในร่างกายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนมีอาการปวดศีรษะ วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น
หายใจไม่อิ่ม ออนเพลีย ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดท้อง โรคกระเพาะ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง
รวมไปถึงระบบภูมิต้านทานโรคลดลง คนเราถ้าเครียดมากๆ ภูมิต้านทานของร่างกายทำงานได้ไม่ดี
ร่างกายก็มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย และมีการศึกษาจำนวนมากพบว่า
คนที่มีความเครียดสะสมเรื้อรังเป็นระยะเวลายาวนาน มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งสูง

นอกจากผลกระทบทางด้านร่างกายแล้ว จิตแพทย์ระบุว่ายังมีผลกระทบต่อจิตใจอีกด้วย
เพราะคนที่มีความเครียดนานๆ ไม่สามารถแก้ปัญหาในชีวิตได้ ก็จะเกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง
ถ้าเป็นระยะเวลานานก็อาจป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ไม่สามารถทำงาน
รับผิดชอบครอบครัวและชีวิตประจำวันได้บางรายอาจจะรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตาย
ซึ่งเราพบเห็นเป็นข่าวจากสื่อเป็นประจำ

ผลกระทบของความเครียด นอกจากจะมีต่อตัวเองแล้ว ยังส่งผลต่อคนรอบข้างไม่น้อย
คนที่มีความเครียดสะสม มักจะมีอาการหงุดหงิด ฉุนเฉียวได้ง่าย ทำให้บรรยากาศในครอบครัว หรือที่ทำงานไม่ดี
คนรอบข้างพลอยเครียดและไม่มีความสุขตามไปด้วย และในหลายๆ ราย ความอดทนต่อความขัดแย้งต่างๆ
จะลดลงและมักใช้วิธีแก้ปัญหาด้วยความรุนแรงหรือทำร้ายผู้อื่น ทำให้เกิดเหตุเศร้าสลดใจติดตามมา

ทักษะในการจัดการกับความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกคน
ซึ่งแต่ละคนมีความสามารถในการรับความเครียดได้ไม่เท่ากัน ซึ่ง**นพ.ไกรสิทธิ์** บอกว่า
คนที่สุขภาพจิตแข็งแรงก็จะสามารถรับความเครียดได้มาก ถึงจุดเดือดยาก ล้มยาก
ขณะที่คนที่สุขภาพจิตแข็งแรงน้อยก็จะรับความเครียดได้น้อย ถึงจุดเดือดง่าย
ผลกระทบจากความเครียดก็จะมีความรุนแรง
เราทุกคนจึงมีความจำเป็นต้องเรียนรู้ทักษะในการจัดการกับความเครียด โดยมีหลักการคร่าวๆ คือ
พยายามลดแรงกดดันที่ไม่จำเป็นออก ให้เหลือน้อยที่สุด และเพิ่มความสามารถของตนเองในการรับมือกับแรงกดดัน

นพ.ไกรสิทธิ์ กล่าวว่า สำหรับแนวทางในการลดแรงกดดันนั้นสามารถทำให้หลายทาง เช่น
การปรับลดเป้าหมายหรือความคาดหวังต่างๆ ในชีวิตและการทำงานให้ลดลง เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์
เพราะการตั้งเป้าหมายสูงเกินไปไม่เหมาะกับสถานการณ์ จะเป็นตัวสร้างแรงกดดันเกินจำเป็น
นอกจากนี้การใช้ชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ใช้จ่ายหรือก่อหนี้เกินกำลัง ก็จะช่วยลดแรงกดดันด้านภาระการเงิน

ส่วนปัญหาแรงกดดันด้านเศรษฐกิจหรือความขัดแย้งทางการเมืองอาจกระทำได้โดยลดการรับรู้ข่าวสารลง เพราะบางคนรับข้อมูลเข้ามากเกินไปโดยไม่รู้ตัว และไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่รับเข้าไปได้ก็ก่อให้เกิดความเครียด

สำหรับการเพิ่มความสามารถในการรับมือกับแรงกดดัน จิตแพทย์ให้แนวทางว่า สามารถทำได้โดยการจัดการกับความเครียด ไม่ให้สะสมอยู่ในตัวเรา เพราะถ้าความเครียดสะสมมากๆ เมื่อเจอกับความขัดแย้ง โอกาสที่จะถึงจุดเดือดระเบิดอารมณ์ก็เป็นไปได้ง่าย

“ถ้าจะเปรียบเทียบสุขภาพใจกับสุขภาพกาย ด้านร่างกายเราต้องอาบน้ำชำระร่างกายทุกวัน เพื่อขจัดสิ่งสกปรก เหงื่อไคล สะสมก่อให้เกิดโรคผิวหนังหรือโรคติดเชื้อตามมา ด้านจิตใจก็เช่นกัน แต่ละวันเราจะต้องเจอกับเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบจิตใจ ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมากมาย ทั้งบวกและลบ อารมณ์ลบที่สะสมและไม่ได้ถูกกำจัดออกก็จะก่อให้เกิดความเครียดและส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยได้ ดังนั้นเราจึงควรหาเวลาส่วนตัวในแต่ละวันเพื่อชำระล้างอารมณ์ลบออกจากใจ เช่น ฟังเพลงที่ชอบ ทำงานอดิเรก เล่นกีฬา ปั่นจักรยาน ชมนกชมไม้เพื่อพักสมอง รวมถึงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”

สำหรับการเพิ่มความสามารถในการรับมือกับความเครียดนั้น **นพ.ไกรสิทธิ์** แนะนำว่า ควรฝึกทำอะไรให้ช้าลง เพราะปัจจุบันชีวิตประจำวันของเราเต็มไปด้วยความรีบเร่ง ทำให้เรื่องของสมาธิและสติในชีวิตประจำวันของเราลดน้อยลง คนที่มีสมาธิและสติที่ดีจะมีโอกาสรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง ทำให้การควบคุมอารมณ์ทำได้ดีขึ้น ปัญหาในชีวิตที่เกิดจากการขาดสติ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ก็จะลดน้อยลง การใช้วิธีนับ 1 ถึง 10 หรือการออกจากสถานที่ที่ทำให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัวก็ยังเป็นวิธีที่ดีที่จะช่วยลดโอกาสเกิดการระเบิดอารมณ์ได้

อีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยเพิ่มความสามารถในการรับมือกับความเครียดได้ก็คือ การหาความรู้เพิ่มเติมด้านจิตวิทยาและศาสนา เพื่อเพิ่มมุมมองชีวิต มุมมองปัญหาได้กว้างขึ้น เมื่อชีวิตจะต้องประสบกับปัญหาก็สามารถมองเห็นทางเลือกสำหรับทางออกได้มาขึ้นกว่าเดิม โอกาสจะรู้สึกว่าเกิดทางตัน ทอแท้ หรือโกรธแค้นก็น้อยลง ความสามารถคิดหรือมองโลกแง่บวก และการให้อภัยก็ทำได้ดีมากขึ้น เพื่อเป็นการตัดวงจรเครียดก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงน่าสลดใจตามมา

ข้อมูลจากโรงพยาบาลมนารมย์