

เข้าใจความเครียด.....ก่อนขจัดให้อยู่หมัด

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ค. 2552

เข้าใจความเครียดก่อนขจัดให้อยู่หมัด



แต่ละคนมีปัญหาที่ทำให้หัวใจแตกต่างกัน และทุกครั้งที่ต้องเผชิญหน้าเพื่อเอาชนะหรือฟันฝ่าไปให้ได้ เราจะรู้สึกต่อต้าน กัดดันหรือกระอักกระอวนใจที่มาจากความไม่สัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประเด็นปัญหาและวิธีลงมือแก้ไข และกลายเป็นความเครียดนั่นเอง ทั้งนี้ความเครียดน้อยๆ ทำให้ชีวิตมีสีสันเกิดแรงใจเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่างๆ แต่ก็ไม่ควรปล่อยให้ความเครียดรบกวนจิตใจและสะสมเป็นเวลานานจนส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ดังนั้นเพื่อให้ชีวิตคุณกลับมากะปรี้กระเปร่า เรามาทำความรู้จักถึงสาเหตุและหาวิธีขจัดความเครียดให้อยู่หมัดกันเลยคะ

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ภาวะเครียดฉับพลัน ส่งผลรบกวนจิตใจเป็นเวลาสั้นๆ และคลี่คลายได้เมื่อปัญหาสิ้นสุดลง เช่น สภาพการจราจรที่คับคั่ง ค้นหาสิ่งของไม่เจอ เป็นต้น และภาวะเครียดสะสม ส่วนใหญ่เป็นความคิดที่ว่าไม่มีใครสามารถช่วยเหลือได้ หรือแม้แต่ตัวเองก็ไม่สามารถควบคุมหรือแก้ไขปัญหาเช่นกัน เป็นความคาดหวังและยึดมั่นถือมั่นเกินพอดี หรือเป็นความกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง โดยส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องที่ต้องเผชิญในกิจวัตรประจำวัน เช่น หน้าที่การทำงาน ชีวิตครอบครัว การเลี้ยงดูแลเด็กหรือดูแลผู้สูงอายุ ภาวะเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ เป็นต้น นอกจากนี้อาจเป็นผลข้างเคียงมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามธรรมชาติ เช่น อาการก่อนการมีประจำเดือน (PMS) ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดบุตร โรคข้อเสื่อม ฯลฯ

สัญญาณบ่งบอกว่าเครียด

ความเครียดสามารถส่งสัญญาณเตือนทางร่างกายและจิตใจได้หลายรูปแบบ เช่น

- * ปวดศีรษะ
- * ปวดท้อง ท้องอืด ท้องผูก หรือท้องเสีย
- * อ่อนเพลีย
- * หัวใจเต้นเร็ว
- * อารมณ์ฉุนเฉียว ร้องไห้บ่อย

* นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป

* เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป เป็นต้น

วิธีการจัดการความเครียดให้อยู่หมัด

คุณต้องยอมรับความจริงว่าทุกคนต่างก็มีปัญหาหนักใจกันทั้งนั้น ไม่มีใครที่สามารถควบคุมหรือจัดการให้ทุกอย่างดำเนินไปอย่างราบรื่นตั้งใจ และเพื่อจัดการความเครียดไม่ทำให้รบกวนกายใจไปมากกว่านี้ เรามีเทคนิคง่ายๆ ที่คุณก็ทำได้ คือ

* การเปลี่ยนมุมมองต่อประเด็นปัญหา

หามุมสงบให้ตัวเองและใช้ความคิดพิจารณาว่าปัญหามีสาเหตุจากอะไร ผลกระทบที่ได้คืออะไร และปัญหานี้เกินความสามารถของคุณในการจัดการหรือไม่ ซึ่งบางครั้งการปฏิเสธก็เป็นทางออกที่ดี หรือหากคิดจะเดินหน้าทำแล้วก็ค่อยๆ คิดและแก้ไขทีละส่วน อย่ายึดมั่นหรือสร้างความกดดันให้ตนเอง

* เล่าสู่กันฟังบรรเทาปัญหา หรือที่เรียกว่า “เปิดใจ”

หากคุณรู้สึกว่าปัญหาเกินความสามารถของตนเองที่จะควบคุมหรือแก้ไข คุณควรรหาผู้รู้เป็นที่ปรึกษา เช่น หัวหน้างาน สมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อนที่ยินดีรับฟังและอาจให้คำแนะนำดีๆ กลับมา

* ปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่ทำงานให้ดีขึ้น เช่น

การจัดเก็บเอกสารให้เป็นระเบียบและทำความสะอาดโต๊ะทำงานให้เน่า่ง หากภาพวิวทิวทัศน์สวยๆ หรือหาดอกไม้ตั้งโต๊ะใส่แจกัน เพื่อผ่อนคลายสายตาและอารมณ์ ปรับตำแหน่งเก้าอี้หรือโต๊ะทำงานให้ในระดับปรับเปลี่ยนตารางการทำงานใหม่คือ ไม่ทำงานสายและไม่อยู่ทำงานจนดึกดื่น

* หาเวลาพักผ่อนบ้าง เพื่อเป็นการเติมพลังกายและใจในการต่อสู้กับปัญหาในอนาคต

รวมถึงการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ชอบ การทำกิจกรรมช่วยเหลือสังคมและผู้ด้อยโอกาส การทำงานอดิเรกร่วมกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนๆ

* กินอาหารที่ต้านเครียด

เพิ่มอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่มีกากใยสูงอย่างข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ข้าวเหนียว กรวย มัน ข้าวโพด ที่มีวิตามินบีและเซโรโทนินสูง และเพิ่มผักใบเขียวหรือผลไม้สดๆ ที่ให้วิตามินซี สารต้านอนุมูลอิสระและมีกากใยสูง แต่ลดปริมาณไขมัน เกล็ด น้ำตาลลง งดดื่มชา กาแฟและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

* เข้าร่วมกิจกรรม

ที่ต้องการกำลังใจจากคุณเพื่อต่อสู้กับปัญหาต่างๆ พวกเขาไม่ท้อแท้แล้ว คุณเองก็ได้รับกำลังใจเช่นกัน เพราะหากเทียบกันแล้วปัญหาของคุณอีกหลายเท่า ทำให้คุณรู้สึกว่าปัญหาที่ประสบอยู่เล็กน้อยไปเลย

* ปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต หรือพบจิตแพทย์

ปัญหาทุกอย่างพร้อมที่จะวิ่งตามติดให้คุณอย่างไม่จบสิ้น ดังนั้นอย่าเพิ่งเครียดจนทำร้ายร่างกายและจิตใจตนเองเลย ค่อยๆ คิดแก้ไขทีละเปราะย่อมดีที่สุดค่ะ

ขอบคุณที่มา : healthtoday.com / variety.mcot.net